

Ruokola Eija ja Väyrynen Irja

”SAMASSA VENEESSÄ OLLAAN”

LinnaKlubin jäsenten teemahaastattelu

Opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja


Toukokuu 2011




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU <small>Mikkeli University of Applied Sciences</small>	Opinnäytetyön päivämäärä 17.05.2011		
Tekijä(t) Ruokola Eija & Väyrynen Irja	Koulutusohjelma ja suuntautuminen Hoitotyön koulutusohjelma		
Nimeke ”Samassa veneessä ollaan” LinnaKlubin jäsenten teemahaastattelu			
Tiivistelmä Mielenterveyskuntoutujille tarkoitettun Klubitalon toiminta sai alkunsa 1940-luvun puolivälissä Yhdysvalloissa. Klubitalolla on tarkoitus tukea mielenterveyskuntoutujien kuntoutumista. Mielenterveyskuntoutujat ja työntekijät muodostavat tasavertaisen yhteisön. Suomeen ensimmäinen Klubitalo tuli Tampereelle vuonna 1995. Tällä hetkellä Suomessa toimii 22 Klubitaloa, joiden jäsenenä on yli kolmetuhatta mielenterveyskuntoutujaa. Savonlinnassa LinnaKlubi aloitti toimintansa 6.4 2009. Toiminta on LinnaKlubilla alkanut vilkkaasti, jäsenmäärä on koko ajan ollut kasvussa. Opinnäytetyömme tarkoitus on haastattelun avulla selvittää kuntoutujien Klubitaloyhteisöön sopeutumista, vertaistuen ja työn merkitystä kuntoutujille. Toivomme työmme auttavan ihmisiä ymmärtämään Klubitalon toiminnan merkityksen mielenterveyskuntoutujille ja vähentävän ennakkoluuloja mielenterveyskuntoutujia kohtaan. Työssämme esittelemme Klubitalon historiaa, toimintaperiaatteita ja kerromme LinnaKlubin toiminnasta. Kerromme myös mielenterveyskuntoutujien kuntoutumisesta ja keinoista, joilla kuntoutumista tuetaan. Vertaistuki on tärkeä osa kuntoutumista, mutta myös muiden ihmisten hyväksynnällä on tärkeä merkitys, kuten työelämän ihmissuhteilla. Toteutimme työn teemahaastatteluna haastattelemalla neljää aktiivijäsentä. Analysoimme haastattelun aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmin. Haastattelun tuloksia vertasimme kirjallisuuskatsaukseen valitsemiemme tutkimuksiin ja niiden tuloksiin. Havaitimme, että tutkimuksemme tulokset ovat lähellä monien aiemmin tehtyjen tutkimusten tuloksia. Tärkeimpinä asioina nousi esiin vertaistuki, työntekijöiden antama tuki ja palaute sekä työn ja yhteiskuntaan kuulumisen merkitys. LinnaKlubin jäsenet odottavat siirtymätöiden alkamista. Opinnäytetyössämme on paljon tietoa Klubitalotoiminnasta ja Savonlinnan LinnaKlubista. Tulokset ovat selvä osoitus Klubitalon toiminnan tärkeydestä mielenterveyskuntoutujille.			
Asiasanat (avainsanat) klubitalo- toiminta, mielenterveys, kuntoutuminen, vertaistuki, työn merkitys, teemahaastattelu			
Sivumäärä 28s + liitteet 4s	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Kieli suomi</td> <td style="width: 50%;">URN</td> </tr> </table>	Kieli suomi	URN
Kieli suomi	URN		
Huomautus (huomautukset liitteistä) Liitteitä 2			
Ohjaavan opettajan nimi Leena Uosukainen	Opinnäytetyön toimeksiantaja Kotilo ry. Savonlinnan klubi-talo		

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis 17.05.2011	
Author(s) Ruokola Eija & Irja Väyrynen		Degree programme and option Degree programme in nursing, Savonlinna Nurse	
Name of the bachelor's thesis "We're in the same boat" Theme interview of the members of the LinnaKlubi Fountain House			
Abstract <p>Fountain house, a Clubhouse meant for people recovering from mental illness, was founded in USA in the middle of 1940's. The Clubhouse is meant to support the recovery of people with mental illness. People with mental illness and employees of the Clubhouse form an equal community. The first Fountain House Clubhouse in Finland was founded in Tampere in 1995. There are currently 22 Clubhouses in Finland and they have over 3000 rehabilitant members. The LinnaKlubi Clubhouse in Savonlinna was founded on April 6th, 2009. LinnaKlubi has a lot of activities and the number of members is growing.</p> <p>The purpose of our bachelor's thesis is to study the adaptation of the members to the Clubhouse community as well as the meaning of peer support and work to them with the help of an interview. We hope that our thesis will help people to understand the meaning of the Clubhouse activities to it's members and to reduce the prejudices towards people with mental illness. Our thesis will introduce the history of the Fountain House Clubhouse, it's operating principles and we will tell about the activities of the Linna Klubi. We will also tell about the recovery of people with mental illness and the means to support the recovery. Peer support is an important part of recovery, but also other people's approval and human relationships at work have an important meaning.</p> <p>The thesis is based on theme interview. We interviewed 4 active members and analyzed the interview with methods of the material-focused content analysis. The results of the interview were compared with the studies and their results chosen to the literature review. We noticed that the results of our study were similar to the results of many previous studies. The most important matters were peer support, the support and feedback from Fountain House employees and the meaning of work and belonging to the society. The members of LinnaKlubi are waiting for the beginning of transitional employment.</p> <p>Our thesis contains a lot of information of the Clubhouse activities and the LinnaKlubi in Savonlinna. The results are a clear indication of the importance of the Clubhouse activities to people with mental illness.</p>			
Subject headings, (keywords) Clubhouse activity, mental health, peer support, recovery, meaning of work, theme interview			
Pages 28 p + app.4	Language Finnish	URN	
Remarks, notes on appendices appendices 2			
Tutor Leena Uosukainen		Bachelor's thesis assigned by Kotilo ry. Clubhouse in Savonlinna	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	KOTILO RY.	2
3	KLUBITALO-TOIMINTA.....	3
3.1	Klubitalon toiminnan historiaa	3
3.2	Klubitalon toimintaperiaatteet	5
3.3	Klubitalon jäsenyys	5
4	SAVONLINNAN LINNAKLUBI.....	6
5	VERTAISTUKI	8
6	MIELENTERVEYSASIAKKAIDEN KUNTOUTUMINEN.....	9
6.1	Mitä mielenterveys on?.....	9
6.2	Kuntoutuksen eri muotoja.....	10
6.3	Työn merkitys	11
7	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	12
8	TUTKIMUSMENETELMÄT.....	13
8.1	Kvalitatiivinen tutkimus	13
8.2	Ryhmäteemahaastattelu aineiston keruumenetelmänä	14
8.3	Sisällönanalyysi aineiston analyysimenetelmänä	16
9	TUTKIMUKSEN TULOKSET	17
9.1	Yksilönä yhteisöön	17
9.2	Vertaistuen merkitys	18
9.3	Tulevaisuuden toiveet ja uhat	19
10	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	21
11	POHDINTA	22
11.1	Haastattelun herättämiä ajatuksia	22
11.2	Tutkimustulosten analyysia ja vertailua muihin tutkimuksiin.....	23
11.3	Jatkotutkimusaiheet	25
12	LÄHTEET.....	26
	LIITTEET	
	1 Teemahaastattelurunko	
	2 Pelkistettyjen ilmausten ryhmittely	

1 JOHDANTO

Klubitalo on mielenterveyskuntoutujien ja palkatun henkilökunnan muodostama kuntouttava yhteisö (Pöyhönen 2003, 9). Klubitalotoiminta alkoi Yhdysvalloissa vuonna 1948. Sieltä toiminta on laajentunut ympäri maailmaa. Mielenterveyskuntoutujien avohoidon jatkuvasti lisääntyessä Klubitalotoiminta on löytänyt hyvin paikkansa myös Suomessa. Ensimmäinen Klubitalo perustettiin Tampereelle vuonna 1995. Tällä hetkellä Klubitaloja on toiminnassa 22 eri puolilla Suomea. Savonlinnassa Klubitalotoiminta alkoi viisivuotisena projektina ja alkuun sitä hallinnoi Sauvasäätiö. Rahoituksesta vastaa Raha-automaattiyhdistys (RAY) ja Itä-Savon sairaanhoitopiirin kuntayhtymä (sosteri). Savonlinnan Klubitalo aloitti toimintansa 6.4.2009, joten toimintaa on ollut kahden vuoden ajan (Rudyard 2003, 30; Kotilo ry 2011).

Klubitalon toimintaa ohjaavat kansainvälisen kehittämiskeskuksen ICCD:n vahvistamat standardit. Ne koskevat jäsenyyttä, henkilösuhteita, tiloja, työpainotteista päivää, työllistymistä, talon toimintaa ja rahoitusta, johtoa ja hallintoa. Standardeissa ilmaistaan keskeiset periaatteet, joiden avulla mielenterveyskuntoutujaa autetaan saavuttamaan sosiaalisia, taloudellisia ja ammatillisia tavoitteita. (Pöyhönen 2003, 15 - 20.) Klubitalon on tarkoitus olla paikka, johon mielenterveyskuntoutuja voi tulla pelkäämättä leimautumista, riippuvuutta tai syrjäytymistä. Klubitalon jäsenellä on oikeus paikkaan, johon hän voi halutessaan tulla ja jossa on mielekästä tekemistä ja ihmissuhteita. (Rudyard 2003, 29.)

Klubitalon toiminta täydentää hyvin Savonlinnan seudun avoterveydenhuollon mielenterveyspalveluja. Savonlinnan LinnaKlubi siirtyi Kotilo ry:n alaisuuteen tämän vuoden alusta. LinnaKlubin periaatteet ovat usko kuntoutumiseen, usko työhön, oikeus paikkaan, johon tulla, oikeus rakentaviin ihmissuhteisiin ja omanarvontunnon kehittämiseen. LinnaKlubissa jokaisen jäsenen tietoja, taitoja ja osaamista hyödynnetään yhteisön hyväksi. Toiminta on vapaaehtoista ja maksutonta, eikä siihen tarvita lähetettä. (LinnaKlubi-esite.)

Opinnäytetyömme tarkoitus on kartoittaa Savonlinnan LinnaKlubin jäsenten kokemuksia vertaistuen, yhteisön ja työn merkityksestä heidän kuntoutumisprosessissaan. Toteutimme tutkimuksen ryhmäteemahaastattelun muodossa. Mielenterveyskuntou-

tumisen sijaan käytämme sanaa kuntoutuminen ja mielenterveyskuntoutujasta useimmiten sanaa kuntoutuja.

2 KOTILO RY.

Kotilo ry. järjestää sosiaali-psykiatrisia kuntoutuspalveluja Savonlinnan seudun mielenterveyskuntoutujille. Kuntoutuspalvelujen lisäksi Kotilo ry. järjestää asumispalveluja ja kuntoutumista tukevaa työ- ja päivätoimintaa. Myös omissa kodeissaan asuvat kuntoutujat voivat osallistua kunnan maksusitoumuksella päivä- ja työtoimintaan. Yhdistys on mukana perheväkivaltaa ennaltaehkäisevässä toiminnassa tarjoamalla tukipuhelinpäivystystä ja tarvittaessa turvakotiasumista. Kotilo ry:llä on kuntoutumis- ja asumisyksiköissä 36 asukaspaikkaa ja kaksi intervallipaikkaa. (Toimintasuunnitelma 2011, 3 - 4.)

Sosiaalipsykiatrisen kuntoutuksen tavoitteena Kotilo ry:ssä on kuntoutuksen portaitaisen etenemisen turvaaminen sekä asiakkaan kokonaiskunnon edistäminen tarvittavien kuntouttamis-, tuki- ja hoivatoimenpiteiden avulla. Tavoitteena on kohentaa kuntoutujien elämänlaatua. Itsenäiseen elämään tarvitaan turvallinen ja inhimillinen koti sekä tietyn tasoiset perus- ja sosiaaliset taidot. Sosiaalipsykiatrisen kuntoutuksen tähtää yleisten asenteiden muuttumiseen sallivammaksi mielenterveyskuntoutujia kohtaan ja heidän oikeuksiensa turvaamiseen yhteiskunnan täysivaltaisina jäseninä. (Toimintasuunnitelma 2011, 3.)

Kotilo ry:llä on oma johtokunta ja päätäntävaltaa käyttävät yhdistyksen jäsenet keväällä ja syksyllä järjestettävissä kokouksissa. Johtokunnan asettama johtoryhmä valmistelee ja esittelee käsiteltävät asiat. Kotilo ry tekee koulutusyhteistyötä Mikkelin ammattikorkeakoulun (MAMK), Diakonia ammattikorkeakoulun (DIAK) ja Savonlinnan aikuis- ja ammattiopiston (SAMI) kanssa. Yhdistyksen uutena puheenjohtajana aloitti 1.1.2011 alkaen Mikkelin ammattikorkeakoulun yliopettaja Leena Uosukainen. (Toimintasuunnitelma 2011, 2.)

Kotilo ry tekee yhteistyötä muun muassa Savonlinnan kaupungin sosiaalikeskuksen, Moisio sairaalan ja Savonlinna- Sääminki- seurakunnan kanssa. Vertaistuki- ja jäseniltoja järjestetään Savolaiset Selviytyjät ry:n kanssa. Linnalan Settlementi ry:n

kanssa järjestetään yhteisiä virkistys- ja harrastusiltoja muutaman kerran vuodessa. Raha-automaattiyhdistys on luonnollisesti tärkeä yhteistyökumppani Klubitalo-projektin vuoksi sekä tärkeää on myös yhteydenpito toisiin Klubitaloihin. (Toimintasuunnitelma 2011, 5.)

3 KLUBITALO-TOIMINTA

Klubitalo-toiminta sai alkunsa vuonna 1948 New Yorkissa. Ryhmä psykiatrisen sairaalan potilaita muodosti oma-apuryhmän. Kotiuduttuaan sairaalasta he jatkoivat toimintaansa ja perustivat ensimmäisen Klubitalon. Eräs vapaaehtoistyöntekijä Rocklandin psykiatrisesta sairaalasta oli niin syvästi vakuuttunut heidän pyrkimyksistään, että osti heille talon New Yorkista. Talossa oli pieni suihkulähde, josta se sai nimensä ” Fountain House”. (Rudyard 2003, 30; Suvikas ym. 2006, 258.)

Toiminta Klubitaloissa perustuu Yhdysvalloissa kehitettyyn yhteisöllisyyttä, tasa-arvoisuutta ja työntekoa arvostavaan ja korostavaan psykososiaaliseen kuntoutuksen malliin. Vuonna 2006 toiminnassa oli 316 Klubitaloa 29 eri maassa. Suomessa Klubitalo-toiminta alkoi vuonna 1995, kun Tampereelle perustettiin Suomen ensimmäinen Klubitalo. Vuonna 2007 Suomessa toiminnassa oli 20 Klubitaloa eri puolella Suomea. (Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot RAY-raportti 2009,6.) Suomessa on muuhun maailmaan verraten paljon Klubitaloja (Pöyhönen 2003, 9).

Muihin mielenterveysyksiköihin verrattuna henkilökunnan ja Klubitalon jäsenten välinen suhde on ratkaisevasti erilainen. Oleellinen malli Klubitalojen toiminnalle on, että se perustuu yhteiseen työntekoon sekä molemminpuoliseen kunnioitukseen ja luottamukseen ilman jakoa potilaisiin ja henkilökuntaan. Toiminnassa on mahdollisuus vertaistukeen ja mahdollisuus tasapuoliseen mielekkääseen osallistumiseen. Tiloja ja toimintaa koskevat päätökset tehdään yhteisymmärryksessä jäsenten ja henkilökunnan kanssa. (Rudyard 2003, 31; Suvikas ym. 2006, 258.)

3.1 Klubitalon toiminnan historiaa

Klubitalomalli sai alkunsa 1940-luvun puolivälissä psykiatristen potilaiden tavatessa toisensa New Yorkissa Rocklandin psykiatrisessa keskuksessa. Kotituessaan sairaalas-

ta he olivat kokeneet valtaisan yksinäisyyden, kun ystävät ja perhe olivat hylänneet heidät. Heillä ei ollut työtä eikä muuta asuntoa kuin halvat hotellit, joissa yhden hengen huoneeseen oli helppo eristäytyä. He joutuivat yhä uudestaan sairaalahoitoon. (Rudyard 2003, 29; Mielenterveyskuntoutujien klubitalot RAY-raportti 2009, 7.)

Mielenterveyspotilaat kokivat tarvitsevansa toistensa tukea saadakseen sairaalakierteen poikki. He tiesivät, minkälaista muuta tukea tarvitsevat selviytyäkseen sairaalan ulkopuolella. Niistä tiedoista muodostuivat peruskäsitteet, joiden varaan kaikki Klubitalot on perustettu. Mielenterveyspotilaat tiesivät tarvitsevansa paikan, jonne he kokisivat kuuluvansa, jonka he kokisivat omakseen, jossa he olisivat haluttuja, tarvittuja ja hyväksytyjä sellaisina kuin ovat. Siellä heidät huomattaisiin aitoina ihmisinä eikä vain huomioitaisi heidän mielenterveysongelmaansa. Heidän osallistumisensa olisi vapaaehtoista, ja he olisivat jäseniä eikä potilaita. Normina olisi molemminpuolinen tuki ja tavoitteena paluu työelämään työntekijänä ja ystävänä yhteiskunnassa. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. (Rudyard 2003, 30; Mielenterveyskuntoutujien klubitalot RAY-raportti 2009, 33.)

Oma-apuryhmäksi perustettu ryhmä päätti palkata 1950-luvulla John Beart - nimisen miehen, joka oli tottunut työskentelemään psyykkisesti vakavasti sairaiden kanssa. Hän oli työssään todennut, että menestyksenkäs paluu työelämään vaati juuri niitä tekijöitä, joihin Fountain Housen jäsenet uskoivat: elinikäistä jäsenyyttä kuntoutujien omassa yhteisössä ja vapaaehtoisuutta. John Beart esitteli pian työt aloitettuaan kolme tärkeää perusasiaa. Ensimmäinen oli työpainotteisen työpäivän tärkeys, työpainotteisesta päivästä tulikin klubitalon päiväohjelma. Toinen idea oli, että illat ovat sosiaalisia taitoja varten. Kolmas tärkeä idea oli siirtymätyö, jolla tuetaan työhön paluuta. (Rudyard 2003, 30; Mielenterveyskuntoutujien klubitalot RAY-raportti 2009.)

Kuuluessaan mielenterveysjärjestelmän piiriin kuntoutujat kuulivat jatkuvasti olevansa kelvottomia ystävyysuhteisiin, työtekoon, yhteisöön ja ammatillisesti tyydyttävään elämään. Ilman tukevaa ja arvostavaa yhteisöä heidän mielestään näin olisikin. Yhteisön avulla, josta he saavat tukea ja voimaa, heillä on mahdollisuus palata muuhun yhteiskuntaan takaisin. Ryhmä kokoontui iltaisin ja kutsui itseään nimellä WANA (” We Are Not Alone” - me emme ole yksin), (Rudyard 2003, 30.)

3.2 Klubitalon toimintaperiaatteet

Toiminta perustuu kuntoutujien eli klubitalon jäsenten omiin tarpeisiin ja määritellään psykososiaalisesti kuntoutukseksi (Mielenterveyskuntoutujien klubitalot RAY - raportti 2009, 7). Erityisesti vertaistukeen perustuva toiminta on saanut vankan jalansijan mielenterveyskuntoutuksessa. Klubitalo muodostaa jäsenyhteisön, jonka avulla se tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden vertaistukeen ja mahdollisuuden monipuoliseen osallistumiseen. Jäsenyys muodostaa klubitalotoiminnan perustan. Jäsenillä on jaettu omistajuus ja jaettu vastuu toiminnan onnistumisesta. (Suvikas ym. 2009, 259.) Klubitalo on paikka, johon mielenterveyskuntoutuja voi aina tulla, jonne hän voi aina palata, jossa hänellä on oikeus mielekkääseen työhön ja monipuolisiin ihmissuhteisiin (Rudyard 2003, 29).

3.3 Klubitalon jäsenyys

Klubitalon jäsenen rooli on yhteisön jäsenen rooli, ja yhteisö on kodinomainen. Jäsenen läsnäololla on merkitystä, hänen läsnäoloon ja työpanostaan tarvitaan. Työ on osallisuutta ja kasvua tukeva voima. Jäsenillä on velvollisuuksia, heidän edellytetään osallistuvan klubitalon työpainotteisiin päiviin, yhteisiin töihin, kuten ruoanlaittoon, siivoukseen, hallinnollisiin tehtäviin ja uusien jäsenten perehdyttämiseen. Henkilökunta osallistuu toiminnan virittäjänä. Terapia ja sairauden hoito eivät kuulu toimintaan vaan toiminta perustuu yhdessä tekemiseen. (Mielenterveyskuntoutujien klubitalot RAY-raportti 2009,7; Suvikas ym. 2009, 259.)

Klubitalotoiminnassa on tärkeää jäsenten omista tarpeista lähtevä mielekäs päivätoiminta ja jokaisen jäsenen vahvuuksien hyödyntäminen. Vallitseva voimavara on yhteisöllisyys ja tasavertaisuus kaikkien kesken. Työpainotteisten päivien tarkoituksena on tarjota jäsenille mielekäästä ja tarpeellista työtä. Se on toiminnan kannalta välttämätöntä ja tuo mielekkyyden ja merkityksen tunteen heti tulosten kautta. (Mielenterveyskuntoutujien klubitalot RAY-raportti 2009.)

Klubitalo on kuntouttava yhteisö, jossa mielenterveyskuntoutujat saavat tukea henkilökunnalta. Yhdessä pyritään auttamaan mielenterveyden ongelmista kärsiviä ihmisiä ongelmiensa voittamisessa. Klubitalon avulla on tarkoitus tukea mielenterveysongelmista kärsiviä ihmisiä ilman sairaalahoitoa ja edistää samalla heidän sosiaalista, talou-

dellista ja ammatillista tilannettaan. Siihen pyritään Klubitalon palvelujen esimerkiksi työpainotteisen päivän, tuetun koulutuksen ja siirtymätyöpaikkojen avulla. Tärkeintä ja oleellista Klubitalomallissa on usko jäsenten omiin kykyihin ja kannustus niiden käyttämiseen. (Pöyhönen 2003, 9.)

Mielenterveyskuntoutuja tarvitsee turvallisen oppimisympäristön, paljon ihmissuhteita ja erilaisia vuorovaikutustilanteita (Suni 2003, 90 - 93). Samalla on mahdollisuus ystävyyss- ja muiden ihmissuhteiden luomiseen (Rudyard 2003, 29). Jokaisella Klubitalon jäsenellä on omat kiinnostuksen kohteensa ja omien kykyjensä mukaiset tavoitteet. Jäsenyhteisö tarjoaa turvaverkon, joka lisää jäsenen hyväksynnän ja turvallisuuden tunnetta. (Puikkonen 2003, 88 - 89.)

Klubitalon toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Jokainen jäsen on tervetullut omana itsenään ja kaikkia jäseniä kohdellaan tasa-arvoisena. Päivittäinen vuorovaikutus perustuu antamiseen ja vastaanottamiseen. Jäsenistö kohtaa toisensa ennen kaikkea ihmisenä, ja toisen kunnioittaminen ja hänen elämänvaiheensa ymmärtäminen on keskeistä. Henkilöstöltä työskentely vaatii ammattitaitoa ja halua olla ihminen ihmiselle. (Kurri 2003, 68 - 69.)

Toiminnan keskeisiä elementtejä ovat lisäksi työllistyminen, koulutuksen ja asumisen tukeminen, sosiaali- ja terveysasioita koskeva neuvonta, virkistys- ja vapaa-ajan toiminta, yhteydenpito jäseniin ja yhteinen suunnittelu- ja päätöksentekotoiminta. Klubitalon jäseniä kannustetaan myös opiskelemaan ja tuetaan heitä siinä. (Mielenterveyskuntoutujien klubitalot RAY-raportti 2009; Suvikas ym. 2009, 258.)

4 SAVONLINNAN LINNAKLUBI

Savonlinnassa käynnistyi Sauvasäätiön hallinnoima Klubitalohanke vuonna 2009 Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) ja Itä-Savon sairaanhoitopiirin kuntayhtymä (sosteri) rahoituksella. Klubitalo toiminta siirtyi Kotilo ry:lle vuoden 2011 alusta. Klubitalohankkeeseen haetaan RAY:n yleisavustusta ja projektirahoitusta Klubitalohankkeen jatkorahoitukseen. Toiminta alkoi projektina vuonna 2009, ja sen kesto on yhteensä viisi vuotta. (Toimintasuunnitelma 2011, 2.)

Savonlinnan LinnaKlubi on toiminut kaksi vuotta. Jäsenistä pääosa on Savonlinnasta ja pieni osa ympäristökunnista. Tietoa toiminnasta ja paikasta on levitetty jäsenten ja median avulla. Mielenterveyskuntoutujat toimittavat LinnaKlubin sanomat -lehteä noin kahdeksan kertaa vuodessa. Yksi tavoitteista on toiminnassa aktiivisesti olevien LinnaKlubin jäsenistön määrän lisääminen. Tärkeää olisi löytää jokaisen jaksamisen ja mieltymysten mukaista toimintaa. Tavoitteena on, että jokainen jäsen tuntisi itsensä sekä tärkeäksi että tarpeelliseksi ja kokisi voivansa vaikuttaa Klubitalon menestymiseen. Tavoitteena on hyödyntää jäsenien omia voimavaroja, osaamista ja antaa arvoa jokaisen panoksesta toiminnan kehittämiseen. Tulevaisuudessa on aikomus panostaa verkostoitumiseen ja varmistaa Klubitalon säilyminen Savonlinnan seudun mielenterveyskuntoutujien kuntoutuspaikkana mahdollisimman alhaisin kustannuksin. Klubitalo-ideologian odotetaan ja toivotaan muodostuvan entistä tutummaksi ja jäsenten omaksi toiminnaksi, myös Savonlinnan seudulla. (LinnaKlubin toimintasuunnitelma 2011.)

LinnaKlubin kävijämäärät vaihtelevat kuukausittain yli 300 - 460 henkilöön. Klubitalo on saavuttanut suosiota etenkin miesten keskuudessa, heitä on kuukausittain noin 60 – 110 kävijää enemmän kuin naisia. Vuokrasopimuksen purkautuminen Linnanrakentajankadulla toi hetkellistä epävarmuutta yhteisön elämään. Uusi paikka LinnaKlubille löytyi, ja siirtyminen uusiin tiloihin Haapavedentielle tapahtui maaliskuun lopussa 2011. (LinnaKlubin sanomat 17, 11.) LinnaKlubilla on neuvoo-antava hallitus, joka kokoontuu kolme - neljä kertaa vuodessa; sen tarkoitus on tehdä yhteistyötä Klubitalon jäsenten ja työntekijöiden kanssa. Neuvoo-antavan hallituksen tavoitteena on Klubitalotoiminnan tunnetuksi tekeminen, siirtymätyön kehittäminen, yhteydenpito eri tahojen päätöksentekijöihin ja LinnaKlubin tilaisuuksissa esiintyminen resurssien mukaan. Hallituksen jäsenet ovat eri ammattialoilta, ja heillä on paljon tietämystä, jota voidaan hyödyntää LinnaKlubin kehittämisessä. (LinnaKlubin toimintasuunnitelma 2011.)

LinnaKlubilla oli 183 jäsentä haastattelupäivänä 25.3.2011, ja jäsenmäärä on kasvussa, noin kaksikymmentä uutta jäsentä on liittynyt alkuvuoden aikana. Aktiivisimmat käyntikuukaudet olivat viime vuonna heinä- ja lokakuu. Jäsen täyttää liittymisen yhteydessä jäsenkaavakkeen, johon hän laittaa sellaiset tiedot, jotka haluaa toisten tietoon. Jäsenkaavakkeessa kysytään, miten pitkän ajan kuluttua jäsen toivoo otettavan

häneen yhteyttä, jos hän ei ilmesty LinnaKlubille. (LinnaKlubin jäsenten teemahaastattelu 25.3.2011.)

Klubitalo avaa ovensa kahdeksalta aamulla. Yhteinen päiväohjelma alkaa klo 8:45 työnjaolla, jossa jaetaan päivän työt. Päivittäisiä ovat keittiötyöt, kahvion hoitaminen, siivous ja pyykkihuolto. Työtoimintaan kuuluu myös ATK-työt, kirpputorin pitäminen jäsenille, puutarhatyöt ja kasvimaan hoito. Iltapäivän työt jaetaan klo 13, jolloin ollaan yhdessä koolla. LinnaKlubin yhteisökokous on joka maanantai klo 13 ja siinä päätetään yhteisistä yhteisöä koskevista asioista. Jäsenet kertovat kokouksissa käyjien ja kävijämäärien vaihtelevan. (LinnaKlubin jäsenten teemahaastattelu 25.3.2011.)

Sosiaalisena toimintana osa yhteisön jäsenistä tekee verkostotyötä, käy kokouksissa, seminaareissa ja suunnittelee vapaa-ajan toimintaa yhdessä työntekijöiden kanssa. Vapaa-ajalla Klubitalolla pelataan erilaisia pelejä, vietetään saunailtoja, tehdään käsitöitä, askarrellaan, torstaisin on salivuoro seurakuntakeskuksella, lisäksi on muuta liikuntaa ja tehdään retkiä. LinnaKlubi julkaisee joka toinen kuukausi LinnaKlubin sanomat -lehteä, jonka tekemiseen kaikki yhteisön jäsenet saavat osallistua, jos haluvat. (LinnaKlubin jäsenten teemahaastattelu 25.3.2011, LinnaKlubin sanomat 2011.)

5 VERTAISTUKI

Vertaistueksi määritellään se, kun kaksi tai useampi samanlaisia asioita kokenutta ihmistä tukevat toisiaan päivittäisessä, viikoittaisessa tai kuukausittain tapahtuvassa kohtaamisessa. Toiselta nimeltä vertaistukea voidaan kutsua oma -apuryhmäksi. Ryhmäläisillä on yhteinen ongelma tai he ovat samanlaisessa elämäntilanteessa tai heillä on samanlaisia elämäkokemuksia. Olennaista on vapaaehtoisuus, halu tavata toisiaan ja jakaa kokemuksia ja tunteita. Tärkeää on keskinäinen tuki, vastavuoroisuus ja tasa-arvoisuus. (Auvinen 2004, 25; Mielenterveyden keskusliitto 2011.)

Vertaistuen syvin ajatus on ihmisten kohtaaminen aidosti, ilman identiteettimäärittelyä, titteleitä, asiakas- tai potilasroolia. Vertaistuki on sairauden, elämäntilanteen, menetysten ja erilaisten vaikeuksien jakamista samanlaisia asioita kokeneiden kanssa. (Hyväri ym. 2005, 214.) Vertaistuki on käsitteenä samantapainen kuin sosiaalinen tuki, se on yhteisöllistä tukea ihmisten kesken, joilla on jokin sosiaalisen tuen tarvetta

lisäävä kohtalonyhteys. Vertaistuki saattaa olla huomaamatonta, ei niinkään tietoista avun antamista ja vastaanottamista. Se on sosiaalinen prosessi, joka ruokkii itse itseään. (Auvinen 2004, 26; Mielenterveyden keskusliitto 2011.)

Jokainen meistä tarvitsee ihmisiä, joilta voimme saada tukea ja myös käytännöllistä apua. Tuen avulla opimme arvostamaan itseämme, vahvistumme ja hyvinvointimme paranee. Jokainen meistä on yleensä oman elämänsä asiantuntija. Vertaistuen kautta vahvistetaan identiteettiä, uskoa itseen, haetaan tukea ja vahvistusta oman elämän asiantuntijuudelle. Usein vertaistuki on lisänä ammattiavulle mielenterveysongelmissa, mutta se voi olla myös ainoa kuntoutumiskeino. Usein vertaistuki ja ammattiapu tukevat toisiaan ja kuntoutuminen on varmempaa. (Vähäkylä 2009, 148 - 153.)

Vertaistuen avulla saadaan aikaiseksi sosiaalista yhteenkuuluvuutta, jota jokainen meistä tarvitsee. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus saa meidät tuntemaan, että meistä pidetään, meistä huolehditaan ja opimme arvostamaan itseämme, kun palaute on positiivista. Ryhmän jäsenenä saa vahvistusta omalle selviytymiselle ja itseluottamusta, kun kokee olevansa hyväksytty omana itsenään. Sosiaalisen tuen avulla selviydymme paremmin vastoinkäymisistä, isoista muutoksista ja elämäntapahtumista. Myönteinen suhtautuminen ryhmän suunnalta auttaa arvostamaan itseämme. (Karila 2003, 56 - 58.) Vertaistuki lähtee monesti siitä, että kuntoutujalla on niin syvällistä asiantuntemusta oman kokemuksen kautta, että sellaista tietämystä ei voi muulla keinoin saada (Mielenterveyden keskusliitto 2011).

6 MIELENTERVEYSASIAKKAIDEN KUNTOUTUMINEN

6.1 Mitä mielenterveys on?

Mielenterveydestä on monta määritelmää. WHO:n määritelmä (2007) lienee tunnetuin, siinä mielenterveys kuvataan täydellisenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL 2009) määrittää mielenterveyden psyykkisiä toimintoja ylläpitäväksi voimavaraksi, jota jokainen ihminen elämänsä aikana kerää ja käyttää. Tämä inhimillinen voimavara ohjaa elämäämme. (Leino-Kilpi & Välimäki 2008, 260.)

Positiivinen mielenterveys koostuu monista elämänkyvyistä ja taidoista, kuten kyvystä hyviin ihmissuhteisiin, rakastamiseen, toisesta välittämiseen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Vuorovaikutuksessa hyvä mielenterveys näkyy tunnelmaisuuksissa, taidossa pitää puolensa ja kyvystä erottaa omat ajatukset ja tarpeet toisen vastaavista. Mielenterveys on kyky tehdä työtä, mutta mielenterveyden häiriö ei välttämättä aina ole merkki työkyvyn alentumisesta. (Pylkkänen & Moilanen 2008, 168 - 169.)

6.2 Kuntoutuksen eri muotoja

Kuntoutuminen on käsitteenä laaja ja hyvin monella tavalla ymmärretty ja sen merkitys on muuttunut eri aikoina. Mielenterveyskuntoutuminen ei juuri prosessina eroa muista kuntoutuksista. Kuntoutumisen ymmärretään käsitteenä olevan sairastuneen sisäinen muutosprosessi, jolloin hänen ajatuksensa, asenteensa ja tunteensa muuttuvat sekä suhteessa omaan sairauteen että ympäröivään todellisuuteen. Toinen näkökulma on, että kuntoutuminen on roolin muuttumista, niin että sairastunut muuttuu hoitoa vastaanottavasta potilaasta kuntoutujaksi ja on aktiivinen oman elämänsä asioiden suhteen. (Koskisuus & Kulola 2005, 147 - 148.)

Kuntoutus voi olla lääkinällistä, sosiaalista, ammatillista tai kasvatuksellista. Sosiaalinen kuntoutus vahvistaa asiakkaan toimintakykyä aktiivisena kansalaisena ja oman yhteisönsä jäsenenä. Ammatillinen kuntoutus on työhallinnon toimintaa, jonka tavoitteena on asiakkaan työkyvyn arvioiminen sekä auttaminen ammatti- ja koulutussuunnitelmissa ja työelämään siirtymisessä. Ammatillinen kuntoutus sisältää työllistymiseen tähtäviä toimintoja (kuntoutustutkimus), työ- ja koulutuskokeiluja, työvoimaneuvontaa, työhön valmennusta ja elinkeinotuen. (Heikkinen-Peltomaa ym. 2008, 225.) Yksilön kuntoutumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat yksilölliset voimanylähteet, yhteiskunnan voimavarat ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen sisältyvät voimavarat (Riikonen 2008, 162).

Mielenterveyskuntoutuksesta käytetään nimityksiä psykiatrinen kuntoutus, psykososiaalinen kuntoutus, psyykkinen kuntoutus, sosiaalipsykiatrinen kuntoutus, vaihekuntoutus tai portaittainen kuntoutus. Mielenterveyskuntoutus on käsitteenä laajempi kuin psykiatrinen kuntoutus. Mielenterveyskuntoutujalla ei välttämättä ole diagnosoitua psyykkistä sairautta vaan hän saattaa olla syrjäytymisuhan alla tai on muuten ongelmia perheessä, työelämässä tai koulu-yhteisössä. Psykiatrisessa kuntoutuksessa oleval-

la on diagnosoitu psykiatrinen sairaus, ja hänellä on spesifinen kuntoutustarve. (Suvikas ym. 2009, 251.)

Mielikuvituksen kuntoutus saattaa kuulostaa vieraalta, koska kuntoutusta pidetään mieluummin toimintakykyä palauttavana työnä eikä niinkään leikkinä. Hyvinvoinnista ja mielenterveydestä puhuttaessa kuntoutuksen lähtökohtana voidaan pitää voimanhädesuuntautuneisuuden lisäksi kukoistushakuisuutta. Siinä ydinkysymys on, että ihminen löytää itsestään ja elämästään arvokkuuden, mielekkyyden ja kauneuden lähteitä siitä huolimatta, vaikka takana on kielteisiä kokemuksia. Kukoistamishakuinen työote tuo esille ajatuksia, mielentiloja ja tekoja, jotka auttavat uudenlaisen todellisuuden löytämisessä. Onnistuneessa vuorovaikutuksessa kukoistamishakuisuus tuo yhteisön sisällä toimintaan syvällisyyttä ja kiinnostavuutta. (Riikonen 2008, 162 - 163.)

6.3 Työn merkitys

Mielenterveyskuntoutuksessa työllä on keskeinen rooli, koska rajoittava, yksipuolinen ja rasittavakin työ saa aikaan positiivisen kokemuksen. Hyvinvoinnin lähteinä voivat toimia päivittäiset rituaalit ja mekaaniset toimet. (Riikonen 2008, 162.) Psykkinen sairaus ei aina vie työkykyä, mutta usein niin kuitenkin käy ainakin joksikin aikaa. Työhön paluu riippuu monista tekijöistä, kuten työn luonteesta, sairauden kestosta ja alkamissyystä, työpaikan ilmapiiristä, työhön palaavan persoonallisuudesta ja organisaation työsuojelullisesta tilanteesta. Työterveyslaitos on tutkinut työhön paluun tukikäytänteitä ja huomannut niissä olevan suuria eroja työpaikkojen välillä. (Vähäkylä 2009, 15, 20.)

Kuntoutujat kokevat työhön paluun hyvin yksilöllisesti, joku kokee työn vievän kaikki voimavarat, jollekin toiselle työ on henkireikä, joka auttaa sairauden kanssa selviämisessä. Mielenterveyskuntoutuja pärjää hyvin työelämässä, jos työyhteisö on hyvä. Toisaalta hän on myös mitä herkin ”mittari” työyhteisössä, jossa asiat eivät ole kunnossa. (Vähäkylä 2009, 24.) Sairastuneet henkilöt kokevat usein tullessa luokitelluksi ja leimatuksi, jolloin kynnys hakea apua varhaisessa vaiheessa kasvaa. Euroopan unionin (2005) laatimassa Mielenterveyden vihreässä kirjassa on painotettu mielenterveyden ennaltaehkäisyä ja edistämistä sekä ongelmista kärsivien oikeuksia, ihmisarvoa ja osallisuutta. (Leino-Kilpi & Välimäki 2008, 261.)

Klubitalojen toimintaohjelmaan kuuluu siirtymätyön järjestäminen kuntoutujalle, mikä tarkoittaa kiinteää yhteyttä työelämään, koska Klubitalo takaa, että työnantaja saa työntekijän (Saikkonen 2003, 108). Väliaikaisuus merkitsee myös sitä, että työn ei tarvitse vastata sisällöltään jäsenen tulevia tavoitteita (Mielenterveyskuntoutujien klubitalot RAY-raportti 2009). Siirtymätyö on työllistämiskokeilua, jonka tarkoitus on työnteon avulla aktivoida jäsentä osallistumaan ympäröivän yhteisön ja yhteiskunnan jäsenyyteen. Työssä jäsen voi kokeilla omaa jaksamistaan ja selviytymistään. Epäonnistumisia sallitaan, sen katsotaan jopa kuuluvan kuntoutumisprosessiin. Työntekijän korvaa siis joku toinen työntekijä esimerkiksi ohjaaja, näin varmistetaan myös hyvien yhteyksien pysyminen työelämään. Klubitalon jäseniä kannustetaan myös opiskelemaan ja annetaan tukea siihen. (Suvikas ym. 2009, 258.)

7 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyömme **tarkoitus oli tutkia Klubitaloyhteisöön sopeutumista, vertaistuen ja työn merkityksellisyyttä jäsenille**. Ryhmäteemahaastattelun avulla selvitimme, miten LinnaKlubin aktiivijäsenet ovat kokeneet edellä mainitut asiat oman kuntoutumisen kannalta. Teemakysymykset olivat runkona, joten haastateltavien puheista nousi lisäkysymyksiä ja vastaukset niihin toivat tutkimukseemme arvokasta kokemuspohjaista tietoa. Tutkimusta varten teimme kirjallisuuskatsauksen aikaisemmin tehdyistä opinnäytetöistä ja graduista saadaksemme selville, mitä aiheesta oli jo etukäteen tutkittu. Haastattelusta saamiamme tutkimustuloksia vertasimme aikaisemmin Klubitalojen jäsenille tehtyihin tutkimuksiin.

Kysymysten teemoina oli: jäsenyys, kuntoutuminen, vertaistuki, työn merkitys ja tulevaisuus (liite1). Jäsenyydessä meitä kiinnosti, mistä haastateltavat olivat kuulleet LinnaKlubin toiminnasta, miten heistä tuli jäseniä ja kuinka he olivat kokeneet jäsenenä olonsa. Kuntoutumisteeman kysymykset koskivat LinnaKlubin ja päivittäisen toiminnan vaikutusta kuntoutumiselle. Kysyimme haastateltavilta, millaisia asioita he arvostavat Klubitalon toiminnassa, mitä uutta he toivovat ja kuinka he olivat kokeneet toiminnan vaikuttaneen henkilökohtaiseen kuntoutumiseensa. Vertaistuen merkitystä selvitimme kysymyksillä, jotka koskivat tuen saamista, yhdistäviä tekijöitä, palautteen antamista ja saamista sekä keskinäistä kommunikointia. Työn merkitystä koskevat

kysymykset liittyivät siirtymätyöhön ja työn merkitykseen kuntoutujalle yleensä. Viimeisenä teemana meillä oli tulevaisuuden toiveet ja uhat.

8 TUTKIMUSMENETELMÄT

8.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Laadullinen tutkimus on kokonaisuus, joka sisältää seuraavat vaiheet: alustava tutkimusongelma, aiheeseen perehtyminen ja tutkimusongelman tarkennus, aineiston keruu ja analysointi ja viimeiseksi johtopäätökset ja raportointi. Tutkimuksen lähtökohtana on tutkimusongelma tai tutkijaa askarruttavat kysymykset. Aihe on saatu käytännön kokemusten kautta, asiantuntijoilta saatujen vihjeiden tai kirjallisuuden ja opiskelun myötä. Kirjallisuuteen ja aiheeseen liittyviin tutkimuksiin perehtyminen on tärkeää. Kirjallisuuskatsaus antaa usein hyvän teoreettisen perustan tutkimukselle. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 13 - 14.)

Saimme opettajalta aihe-ehdotuksen marraskuussa 2010. Kiinnostuksemme heräsi, koska meillä ei kummallakaan ollut tietoa Klubitalotoiminnan sisällöstä ja olemme molemmat kiinnostuneita mielenterveyskuntoutumisesta ja avohuollon kehittämisestä. Joulukuussa 2010 esitimme aiheesta opettajalle ideapaperin. Tammikuussa vierailimme Kotilo ry:ssä keskustelemassa opinnäytetyön toteutuksesta ja suunnittelusta sekä LinnaKlubilla tutustumassa silloisiin tiloihin Linnanrakentajan kadulla. Joulukuusta maaliskuuhun 2011 luimme aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja kasasimme teoriapohjaa työllemme. Maaliskuussa oli suunnitelmaseminaari.

Kirjallisuuskatsaukseen etsimme opinnäytetöitä ja graduja ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöhaun Theseuksen ja Google-haun kautta. Hakusanoina oli vertaistuki ja klubitalo. Theseuksen kautta löytyi tutkimuksia hyvin, mutta Googlen kautta hakutulokset olivat pienet. Tutkimustöitä löytyi sosiaalityön puolelta, maisterin koulutuksen ja hoitotieteiden puolelta. Muitakin hakuja kokeiltiin esimerkiksi Linda-tietokannasta, mutta ne eivät tuottaneet tulosta. Aiheeseen liittyviä graduja oli vaikea löytää, niitä kyseltiin myös kirjastosta, mutta tarjonta oli suppea ja työt maksullisia. Hakutuloksista valitsimme ne, jotka liittyivät aihealueeseemme parhaiten.

Kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta ei voi olla ilman teoriaa ja teoreettista viitekehystä. Tutkimuksen teoriolla tarkoitetaan tutkimuksen teoreettista osuutta. Teoriaa tarvitaan menettelytapojen, tutkimuksen etiikan ja luotettavuuden hahmottamiseen sekä tutkimuskokonaisuuden mieltämiseen. Teoreettisuudella viitataan usein vastapareihin esimerkiksi teoreettinen – empiirinen (kokemukseen perustuva). Tutkimuksen jakaminen joko teoreettiseen tai empiiriseen ei ole ongelmatonta, koska molemmat tutkimustyytit voivat tutkia samaa ilmiötä. Laadullinen tutkimus on aina teorialähtöistä, ja siihen vaikuttaa tutkijan subjektiivinen kokemus, koska tutkija päättää monista asioista oman ymmärryksensä varassa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 18 - 20.)

Tutkimuksemme pohjautuu jo olemassa oleviin teorialähtöiseen ja aikaisemmin tehtyihin empiirisiin tutkimuksiin. Laadullinen tutkimus oli meille heti alusta alkaen selvää, koska haimme vastauksia kysymyksiin haastateltavien omien elämäkokemusten kautta. Teorialähtöisyys antoi meille pohjan tutkimukselle, ja empiirinen tutkimustyyli tuo tutkimukseen syvyyttä. Subjektiivinen kokemus vaikuttaa varmaan meidänkin työssämme tulkintaan, halusimmepa tai emme.

8.2 Ryhmäteemahaastattelu aineiston keruumenetelmänä

Ryhmähaastattelu on käyttökelpoinen hyvin erilaisiin tutkimuksiin. Se on käyttökelpoinen muun muassa silloin, kun ollaan kiinnostuneita haastateltavien mielipiteistä, näkemyksistä, kokemuksista ja asenteista. Haastattelija kerää tietoja kohdennetuilla haastattelukysymyksillä sekä vapaaehtoisten puheenvuorojen kautta. Haastattelulaji on vaativa, koska tutkijalla on oltava haastattelutaitojen lisäksi ryhmädynamiikan hallintaa. (Pötsönen & Välimaa 1998, 2 - 3.) Haastattelijan roolilla on keskeinen merkitys, koska hän antaa tietoa, orientoi osallistujat tilanteeseen, hän kysyy, kerää tietoa, tekee muistiinpanoja ja huolehtii tallennuksesta. Vuorovaikutuksella on hyvin suuri merkitys haastattelun sujumiselle. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 22 - 24.)

Teemahaastattelussa haastattelu kohdennetaan nimensä mukaisesti tiettyihin teemoihin. Tunnusomaista teemahaastattelussa on, että haastattelu etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa, eikä sitä ohjaa tarkat yksityiskohtaiset kysymykset. Teemahaastattelu tuo hyvin esille tutkittavien äänen, koska siinä on keskeistä haastateltavien antamat merkitykset eikä sitä ohjaa tiukka muodollisuus. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48.) Haastattelun tarkoitus on saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta, ja samalla

haastattelija voi tehdä havaintoja. Haastattelun etuna on, että siihen voi valita henkilöt, joilla on kokemusta ja tietoa kyseessä olevasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73 - 74)

Teemahaastattelua voidaan pitää avoimuudessaan lähellä syvähaastattelua, mutta teemahaastattelun kysymyksiin etsitään merkityksellisiä vastauksia tutkimusongelmasta käsin. Etukäteen valitut teemat perustuvat yleensä jo tutkittuun tietoon eli teoreettiseen viitekehykseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.) Haastattelijan ei tarvitse tietää edes haastateltavan nimeä, vaan tiedoksi riittää, että hän edustaa tiettyä ryhmää (Hirsjärvi & Hurme 2008, 83).

Haastattelimme Savonlinnan Linnaklubilla neljää jäsentä, jotka ovat Klubitalon toiminnassa aktiivisesti mukana. He käyvät säännöllisesti Klubitalolla ja osallistuvat päivittäiseen toimintaan. Jäsenet ovat pääasiassa Savonlinnasta, yksi mies ja kolme naista, ja he ovat olleet jäsenenä yhdestä vuodesta kahteen vuoteen. LinnaKlubin vs johtaja valitsi meille haastateltavat ja he olivat meille ennestään täysin tuntemattomia. Haastateltavista osa on mukana Savolaisissa selviytyjissä, jolla on toimintaa Savonlinnassa mielenterveyskuntoutujille. Haastateltavat kokevat, että Klubitalolla on nuorekkaampaa porukkaa toiminnassa mukana.. Kaikki neljä käyvät LinnaKlubilla säännöllisesti monta kertaa viikossa, ja he viihtyvät siellä hyvin. Yksi haastatelluista on aktiivisesti yhteydessä työelämään.

Haastattelu on tärkeää suunnitella etukäteen, myös sen kesto. Tilanteen sujumiseen vaikuttavat myös etukäteen sovittu aika, paikka ja tallennustapa. Nauhoitus auttaa haastattelutilanteessa luontevaan ja vapaaseen keskusteluun, sillä yleensä nauhuriin suhtaudutaan myönteisesti. Haastattelijan rooli on kaksijakoinen, informaation hankkiminen ja kommunikaation helpottaminen. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 90 - 97.)

Ryhmähaastattelu toteutettiin maaliskuun lopulla LinnaKlubin uudessa osoitteessa Haapavedentiellä ennalta sovittuun aikaan. Pienessä huoneessa pyöreän pöydän ympärillä oli neljä haastateltavaa ja me kaksi haastattelijaa. Valitettavasti meillä ei ollut mahdollista harjoitella tilannetta etukäteen, vaan menimme täysin ennalta tuntemattomaan paikkaan. Jäsenet esittelivät meille uudet tilat. Haastatteluhuone oli tarkoitukseen sopiva. Meidän haastattelijoiden mielestä tunnelma oli mukava ja vapautunut, vaikka kysymykset liittyivät arkaluontoisiin omakohtaisiin kokemuksiin. Tiedon tal-

lentamisessa apuna käytettiin sanelukonetta sekä jonkin verran käsin kirjaamista. Olimme päättäneet etukäteen, että haastattelu kestää noin tunnin.

8.3 Sisällönanalyysi aineiston analyysimenetelmänä

Haastattelun jälkeen tutkija kohtaa uuden haasteen, kun aineisto odottaa luokittelua, analysointia ja tulkintaa. Tutkija huomaa joutuvansa kysymään uudelleen analyyttisiä kysymyksiä, nyt vaan kootulle aineistolle. (Ruusuvuori ym. 2010, 8 - 10.) Aineiston analyysin alkuvaiheessa aineistolle esitetyt mitä- kysymykset auttavat aineistoon tutustumisessa ja luokittelussa. (Ruusuvuori ym. 2010, 219 - 220.) Sisällönanalyysin eteneminen tapahtuu joko aineistosta lähtien eli induktiivisesti tai jostain aikaisemmasta käsitejärjestelmästä lähtien eli deduktiivisesti. Molemmissa tavoissa analyysin ensimmäinen vaihe on analyysiyksikön määrittäminen; analyysiyksikkö voi olla sana tai sanayhdistelmä, lause, lausuma tai ajatuskokonaisuus. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.)

Sisällönanalyysin tarkoitus on kuvata tutkittavaa ilmiötä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Induktiivisen eli aineistosta lähtevän sisällönanalyysin vaiheet ovat aineiston pelkistäminen, klusterointi eli ryhmittely ja kategorioiden abstrahointi eli käsitteellistäminen. Redusointi eli pelkistämisyksiköissä alkuperäisilmaisuuksista saadaan pelkistettyjä ilmaisuja. Ryhmittelyvaiheessa etsitään pelkistettyjen ilmaisujen joukosta yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia, ja samaa tarkoittavat ilmaisut laitetaan samaan alakategoriaan, jolle annetaan sisältöä kuvaava nimi. Abstrahointivaiheessa muodostuu yhdistäviä kategorioita, ala- ja yläkategorioita, jotka jaetaan samansuuntaisen sisällön mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108 - 110.) Kategorioiden yhdistämistä ja nimeämistä jatketaan tarpeen mukaan niin kauan, kun se on sisällön kannalta mielekästä (Kyngäs & Vanhanen 1999, 7).

Kirjallisuuskatsauksen pohjalta teemojen ja kysymysehdotusten laatiminen kävi helposti. Teemojen pohjalta tutkimuksen haastatteluvaihe oli todella kiinnostava ja eteni luontevasti. Haastattelun purku eli litterointi alkoi välittömästi kirjoittamalla haastattelu auki sana sanalta, myös tunneilmaisut merkittiin. Tallenne kuunneltiin useaan kertaan litteroinnin oikeellisuuden varmistamiseksi. Se auttoi myös häivyttämään mahdolliset omat asenteet ja tunteet. Haastattelun purkaminen tekstiksi paperille oli työlästä, ja siihen meni runsaasti aikaa. Aineisto analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin avulla.

lyysin mukaan (liitteet 2 ja 3). Ensin koottiin pelkistetyt ilmaisut alkuperäisistä lauseista, ja sen jälkeen alkoi samantyyppisten ilmausten ryhmittely ja muodostettiin alakategoriat. Ala- ja yläkategorioiden nimeäminen ei ollut helppoa, koska yhdistävän nimen keksiminen olikin yllättävän vaikeaa. Pelkistetyistä ilmaisuista teimme ryhmiä, joille jokaiselle annettiin alakategoriassa kuvaava nimi. Samansisältöiset alakategoriat yhdistimme yläkategoriaan, jolle annettiin kuvaava nimitys. Lopuksi yläkategoriat yhdistettiin kolmeksi yhdistäväksi kategoriaksi. Esimerkiksi alakategorian ”perehtyminen LinnaKlubiin”, ”tervetullut joukkoon” ja ”turvallisuus” nimettiin yläkategoriasa nimellä ”jäsenyys”. ”Valinnanvapaus” ja ”työtä voimien mukaan” nimettiin yläkategoriaan ”vapaa tahto”. ”Jäsenyyttä” ja ”vapaata tahtoa” yhdistävä kategoria on ”yksilönä yhteisöön”. (liite 3.)

9 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksen tulokset kokosimme kolmeen yhdistävään kategoriaan: yksilönä yhteisöön, vertaistuen merkitys ja tulevaisuuden toiveet ja uhat. Yksilönä yhteisöön käsittelee jäseneksi tuloa ja yksilön vapaan tahdon merkitystä. Kategoriassa kuvataan yksilön perehtymistä ja sopeutumista heille uuteen yhteisöön. Vertaistuen merkitys kuvaa vuorovaikutukseen liittyviä tekijöitä ja empatian merkitystä kuntoutujien välillä. Tulevaisuuden toiveet ja uhat kategoriassa käsitellään työn merkitystä, osallisuutta yhteiskuntaan, suhtautumista opiskeluun, ja muita tulevaisuuden toiveita sekä epävarmuustekijöitä.

9.1 Yksilönä yhteisöön

Haastattelussa tuli selkeästi esille, miten *LinnaKlubiin perehtymisen* jälkeen kaikki olivat sopeutuneet tosi hyvin yhteisöön. Jäsenet kokivat olevansa *tervetulleita yhteisöön* sekä työntekijöiden että muiden jäsenien puolesta. He kokivat löytäneensä paikkansa ja korostivat voivansa olla siellä yksilönä. Työntekijöiden ja jäsenien *tasavertaisuus* oli merkittävää sekä työntekijöiltä saatu *myönteinen palaute*. Työntekijät koettiin myös mukaviksi ja huumorintajuisiksi. Heiltä saa *tukea* vaikeisiin päätöksiin. Jäsenet kokivat *itsevarmuuden ja itsetuntemuksen* lisääntyvän positiivisten kokemusten kautta.

”se on muutenkin tasavertaista se homma”

”se tuntui hyvältä, positiivinen palaute työntekijältä”

”jos tarvii tehdä tärkeitä päätöksiä, niin aina on joku joka voi auttaa”

”sitä on saanut sitä itsevarmuutta, itserakkautta enemmän”

Turvallisuuden tunne on jäsenille tärkeää, mikä mahdollistaa tunteiden näyttämisen. Yhteisö koettiin sopivan pieneksi ja nuorekkaaksi. *Huumori* koettiin yhteisössä kantavaksi voimavaraksi. Haastateltavat toivat esille, kuinka erilaiset ihmiset tulevat toimeen keskenään. *Erimielisyyksien* sattuessa asioiden sopiminen heti koettiin mieltä huojentavaksi, siihen he kokivat saavansa kannustusta ja tukea työntekijöiltä ja toisiltaan.

”helppo olla, turvallinen olo”

”huumorilla mennään hirveesti”

”kun otetaan yhteen, niin ohjaajien kanssa on sovittu, et sit puhutaan”

Klubitalon koettiin olevan paikka, jonne kannattaa tulla tekemään yhdessä töitä ja tapaamaan kavereita. Jokainen haastateltava koki löytäneensä mielekästä tekemistä LinnaKlubilla, kesää odotellessa ulkotyöt puutarhatöiden muodossa olivat jokaisen mielessä. *Valinnanvapauden ja mahdollisuuden tehdä voimavarojen mukaan* jäsenet kokivat hyvänä asiana, koska aina ei jaksakaan tehdä eikä kaikki työ ole mukavaa. Yhteisökokouksissa päätetään asioista yhdessä joka maanantai ja suunnitellaan tulevaa. LinnaKlubilla huomioidaan hyvin jäsenten osaaminen ja lahjakkuus.

”kavereita saa täältä”

”syy aamulla nousta ylös”

”tiällä on se, kun ei oo pakko tehdä mitään”

”se on ihan voimavarojen mukaan”

9.2 Vertaistuen merkitys

Haastattelussa tuli ilmi vertaistuen suuri merkitys. Jäsenet kokivat *tärkeimmiksi* *sujuvan vuorovaikutuksen* ja *empatian*. Tutkimuksen mukaan kokemus *hyväksytyksi tulemisesta omana itsenään* ja *sosiaalinen tuki* vertaisten taholta antaa rohkeutta ja voimia jaksaa eteenpäin. Yhdessä töiden tekeminen lisää vuorovaikutusta, ja toimintaryhmien

koettiin myös lisäävän *yhteenkuuluvaisuuden tunnetta*. Arjessa toisen ymmärtäminen, rohkaiseminen ja empatia ovat kantavia voimia. Hyvästä ilmapiiristä jäsenten kesken kertoo huumorin runsas käyttö, toisen kunnioitus ja toiselle tunnustuksen antaminen.

”Joo, sosiaalisuuden puolella, vähän niinku samassa veneessä ollaan”

”ei tartte hävetä omaa sitä, että sairastaa psyykkisesti, se on iso juttu”

”yhessä ollaan, joukkoon kuulumisen”

”suurin osa semmosta hyvvee ja huumorintajuista porukkaa”

Vertaistuki on jäsenille ennen kaikkea *kokemusten ja tunteiden jakamista*. Tieto siitä, että toinen kuuntelee ja ymmärtää auttaa vaikeiden hetkien yli. *Tasavertaisuus* jäsenten kesken, kilpailuhengen puuttuminen ja halu olla rehellinen tuo *luottamuksellisen* ilmapiirin. Jäsenet kokevat huolta toisistaan, yhteyttä pidetään vapaa-ajalla puhelimitse, ja jokaista jäsentä muistetaan merkkipäivänä.

”voi olla sen sairauden kanssa omana ittenään ja toisillakin on”

”eikä oo semmosta solvaamista eikä nimittelyä, eikä oo kilpailua”

”niin ja soitellaankin paljon viikonloppuisin”

”tehhään kortteja jokaisen syntymäpäivälle”

Tunteiden näyttäminen on sallittua. Jos itkettää, niin sitten itketään, kaveri tuo nenälina ja kuuntelee murheita. Huumorille ja naurulle on paljon sijaa, sen koetaan auttavan monen vaikean tilanteen läpi. Miesten ja naisten huumorilla katsottiin olevan eroa. Haastattelutilanteessa huomasimme, että huumoria tosiaan viljellään jäsenten kesken runsaasti.

”kun on huonot päivät, että kun täällä voi itkee”

”tuolla huumorilla on hirveen iso merkitys, kun on ollut masennus”

9.3 Tulevaisuuden toiveet ja uhat

Siirtymätyö ja sen käynnistyminen oli useamman jäsenen toiveena ja huolen aiheena. Jäsenet olivat hyvin tietoisia siirtymätyökuvioista ja kertoivat työntekijöiden käyneen aiheeseen liittyvässä koulutuksessa. Haastattelussa kävi ilmi, että yhteistyöneuvotteluja oli käyty, mutta tuloksia ei niistä ole vielä tullut. Jäsenet epäilivät ennakkoluulojen

osaltaan olevan syynä, ettei siirtymätyössä päästä alkuun. He totesivat Savonlinnan olevan pienen kaupungin ja mielenterveyskuntoutujan leimautuvan herkästi myös työhön kykenemättömäksi. Siirtymätyöstä jäsenillä oli myönteinen kuva ja he uskoivat yhteisöstä löytyvän työhön kykeneviä.

”no kun siellä on semmosia kavereita, jotka pystys tekemään”

”niillä on ennakkoluuloja monella, mitäs myö noita hulluja otetaan”

Tulevaisuuden toiveina haastateltavat kertoivat olevan toimintaan liittyvät asiat tavalla tai toisella; *työ, opiskelu, maalla eläminen ja eläimet*. Lottovoittoakin toivottiin. LinnaKlubia ei haluttaisi jättää, vaikka muuta toimintaa tulisikin mukaan. LinnaKlubi on tuonut jäsenten elämään ennen kaikkea sosiaalisuutta ja toimintaa, mutta kaipuu yhteisön ulkopuolelle toiminnan kautta on suuri. Työelämään siirtyminen tai opiskelujen jatkaminen oli ensisijainen, mutta myös *retkiä* he toivoivat lisää.

”pitäis saaha töitä”

”takaisin sinne opiskelumaailmaan pikkuhiljaa”

”muuttaa maalle ja pitää paljon eläimiä”

Jäsenet kertoivat käyneensä tutustumassa muutaman kerran oppilaitoksiin ja opiskelusta on ollut muutenkin puhetta. LinnaKlubilla käy paljon opiskelijoita harjoittelemassa ja myös jäsenissä on opiskelijoita. Fysioterapiaopiskelijat käyvät ohjaamassa jumppaa. Haastateltujen jäsenten kokemus on, että aina on opiskelijoita. Suhtautuminen on positiivista kaikkiin talossa vieraileviin ja he ovat hyvin tietoisia myös työntekijöiden koulutuksesta.

”onhan meillä semmosia, jotka opiskelee jäseniä ja harjoittelijoita on

”niin se on tiukkaa se opiskelu, mie en oo ollut pitkään aikaan”

Tulevaisuuden *uhkia* haastateltavat mainitsivat epävarmuuden Linnaklubin säilymisestä. *Huoli rahoituksesta* vaivasi mieltä ja Savonlinnan kaupungilta toivottiin kädenojennusta paitsi siirtymätyöpaikkojen muodossa, myös ennen kaikkea kaupungin rahoitusosuuden suurenemisena. Toimintaa haittaavana asiana jäsenet mainitsivat pitkät välimatkat, jonka vuoksi LinnaKlubi ei ole kaikkien ulottuvilla. Jäsenet näkevät Klubitaloilla olevan tulevaisuutta ja toiminnan niissä olevan *kannattavaa ja edullista*.

Kalliiden sairaalahoitojen ehkäisy nähtiin yhtenä tärkeänä puolena. Jäsenet toivovat, etteivät työntekijät vaihtuisi.

”että, kun tää pysyis, kun se epävarmuus oli pitkään, pysyykö eikä pysy”

”pitäisi lisätä sitä kaupunkirahoituksen osuutta”

”niinku sairaalapaikat maksaa hirveesti, jos tällä saadaan estettyä”

”ja työntekijät ovat ihanat ja ne ei sais vaihtua”

10 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tulee tarkastella kokonaisuutena, mutta tutkijan on syytä esittää ainakin kaksi kysymystä: Mitä tutkimusraporttiin pitää kirjoittaa, että se on luotettava? Toiseksi ”Miten minä voin ymmärtää toista?” Jälkimmäinen kysymys herättää lisäkysymyksiä, kuinka haastateltavan on mahdollista ymmärtää haastateltavaa ja kuinka joku toinen ihminen ymmärtää tutkijan laatimaa tutkimusraporttia? Suositeltavaa on miettiä analysointitapaa jo ennen aineiston keräämiseen ryhtymistä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 68 - 69.)

Tutkimuksen luotettavuutta lisää, jos haastattelurunko on tehty etukäteen ja mietitty, miten teemoja syvennetään lisäkysymyksillä. Teemahaastattelun kohdalla täytyy muistaa ennakoimattomuus, mutta tiettyihin asioihin on hyvä panostaa ennalta, kuten tekniikkaan, haastattelijoiden koulutukseen ja haastattelupäiväkirjan käyttöön. Aineiston litterointi heti haastattelun jälkeen lisää myös luotettavuutta, samoin litteroijan aiempi kokemus. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 184 - 185.)

Tutkimuksen eettisyyttä joutuu pohtimaan koko tutkimuksen ajan siitä lähtien, kun aihe on valittu. Tiedonkeruumenetelmän avoimuus ja haastattelujen jatkokäyttö tuo oman riskinsä eettisyydelle. Tutkijan on muistettava, että eettisyys koskee tutkimuksen laatua, se edellyttää tutkimussuunnitelmalta laadukkuutta, tutkimusasetelman sopivuutta ja raportoinnin huolellista tekoa. Hyvää tutkimusta ohjaa eettinen sitoutuneisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125 - 127.) Haastateltavien anonymiteetista on huolehdittava, niin ettei ainakaan suoria tunnistetietoja ole näkyvissä. Joskus voi olla tarkoituksenmukaista häivyttää epäsuoratkin tunnistetiedot esimerkiksi asuinpaikkakunta, työpaikka ja sukupuoli. (Kuula & Tiitinen 2010, 452.)

Meillä oli alusta asti selvää, että tutkimusta tarkastellaan kokonaisuutena ja pyritään huomioimaan se konteksti, missä haastattelu suoritetaan ja mitkä tekijät rajoittavat ja edistävät tutkimuksen kulkua. Teemat meillä oli selkeästi mietitty etukäteen(liite 1) ja haastattelutilanteessa esitimme lisäkysymyksiä tilanteen mukaan. Tekniikka toimi hyvin. Haastattelijoina olimme itseoppineita, muuan yksilöhaastattelu takana ja kirjoista yritettiin hankkia tietoa mahdollisimman paljon. Ryhmähaastattelu on taitolaji, sen myönnämme. Mielestämme haastatteluilmapiiri oli avoin ja salliva, minkä koimme lisäävän luotettavuutta, kun on kysymys omakohtaisista kokemuksista. Aineiston litterointi tapahtui heti haastattelun jälkeen ja meillä oli jonkin verran päiväkirjamerkintöjä tukena. Kahden ihmisen samanaikainen paikalla olo on mielestämme myös luotettavuutta lisäävä, vaikka se tuokin oman haasteensa.

Olemme pyrkineet koko prosessin ajan muistamaan, että jokainen vaihe on tärkeä ja sisältää eettisiä elementtejä. Ymmärrämme hyvin teemahaastattelun avoimuuden ja suhtauduimme kunnioittavasti meille annettuun tietoon ja käsitelimme huolellisesti saatuamme aineistoa. Litteroinnin teimme niin hyvin kuin mahdollista ja ääninauhatalenteen pyyhimme pois. Sisällönanalyysin vaiheessa teimme parhaamme tunnistetietojen häivyttämisessä, nimiä ja mitään henkilökohtaisia tietojahan emme ole tallentaneetkaan. Sisällönanalyysin (liitteet 2 ja 3) luotettavuuden pyrimme varmistamaan, niin, että molemmat analysoivat aineiston ja niitä verrattiin keskenään. Teimme yhteisen koosteen pelkistetyistä ilmaisuista ja niistä aihealueittain ala- ja yläkategoriat, viimeiseksi teimme yhteenvedon, jonka tuloksena syntyi yhdistävät kategoriat.

11 POHDINTA

11.1 Haastattelun herättämiä ajatuksia

LinnaKlubin jäsenten haastattelu oli meille hyvin valaiseva ja koskettava. Saimme viettää arvokkaan tuokion huumorintajuisten ja mukavien LinnaKlubin jäsenten kanssa. Klubitalotoiminta on alkanut hyvin, siitä kertoo nopeasti kasvava jäsenmäärä ja ne kokemukset ja tunteet, jotka välittyivät haastateltavien kautta. Jäsenet olivat jo vuodessa kokeneet saaneensa elämäänsä paljon uutta toimintaa ja ihmissuhteita. Jäsenet kokivat, että yhdessä päätetään ja yhteisö on turvallinen ja tasavertainen. Ilmeisesti LinnaKlubi on tullut todella tarpeeseen Savonlinnan seudulle. Jokainen ihminen tar-

vitsee paikan, jossa tulee kohdatuksi, kuulluksi ja hyväksytyksi omana itsenään. Klubitalon työntekijöiltä vaaditaan avarakatseisuutta, innovatiivisuutta, ihmissuhdetaitoja sekä jatkuvaa itsensä kehittämistä. Uskomme, että Klubitalo on työpaikka, jossa eivät haasteet lopu.

Haastattelun aikana nousi esiin jäsenten kokemuksina, että ennakoluulot ovat esteenä siirtymätyöpaikkojen saamiselle. Hyväksytyksi tulon kokeminen on aidoimmillaan samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Kaikkien sairauksien pitäisi jo nykyään olla ”tasa-arvoisia”, ettei kenenkään tarvitsisi hävetä sairauttaan. Emmehän me saa itse päättää, mihin sairastumme. Toivomme, että LinnaKlubin jäsenet saavat kokea arvostusta, tukea ja kannustusta myös yhteisön ulkopuolella. Toivomme Savonlinnan seudulta löytyvän avarakatseisia, terveet arvot omaavia ja lämminhenkisiä työnantajia/työyhteisöjä.

LinnaKlubin jäsenistö on kasvanut vauhdilla, mikä on suuri haaste työntekijöille ja koko yhteisölle. Kuinka vastata Klubitalon ideologiaan kuuluviin periaatteisiin niin, että kaikki jäsenet tulisivat yksilöinä kohdatuksi ja saisivat juuri omaa kuntoutusta tukevaa toimintaa. Klubitaloilta, kuten muiltakin yhteisöiltä vaaditaan paljon ja koko ajan pitäisi kehittää toimintaa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että hyvin tavallinen arki-työ ja toiminta ovat parasta kuntoutusta. Toivomme, että LinnaKlubin toiminnalta ei vaadita liian paljon lyhyessä ajassa. Toiminnan vakiintuminen vie aikaa ja jäsenistön äänen kuuleminen on tärkeintä. Tutkimuksemme osallistuneiden jäsenten vastauksista selvisi, että kaipuu työ- ja opiskeluelämään on suuri. Klubitalon velvoite auttaa jäseniään sosiaalisiin, taloudellisiin ja ammatillisiin tavoitteisiin on suuri haaste. Jäsenmäärän kasvaminen on hyvä merkki toiminnan liikkeelle lähdöstä, mutta kuinka vastata nopeasti kasvavan jäsenistön tarpeisiin.

11.2 Tutkimustulosten analyysia ja vertailua muihin tutkimuksiin

Kaikissa kirjallisuuskatsauksessa olevissa kuudessa opinnäytetyössä ja kahdessa progradussa oli samansuuntaisia tuloksia. Kokemus yhdistää, ryhmässä saadaan tukea ja Klubitalolla käynti tuo arkeen rytmiä. Positiivista oli oman tutkimuksemme tulosten selvittyä huomata, tuloksemme olivat samansuuntaisia.

Vertaistuen korvaamaton merkitys ja jokaisen ihmisen tarve tulla kohdatuksi omana itsenään tuli esille selvästi LinnaKlubin jäsenten haastattelussa samoin kuin Ahola ja Laineen (2009) opinnäytetyössä ”Ihminen Ihmiselle”. Heidän työssään tuli selvästi esille ihmisten vääristyneet arvot ja ennakkoluulot. (Ahola & Laine 2009.) Haastattelussamme tuli esille, kuinka herkästi kuntoutuja vaistoa toisten ihmisten ennakkoluulot. Tämän päivän sivistisyhteiskunnassa ei enää uskoisi päättäjien eikä yleisen mielipiteen lyövän leimaa kenenkään otsaan.

Haastattelemiemme jäsenten kertomuksesta kävi ilmi jokaisen erilainen tarve saada tukea ja rohkaisua. Tutkimuksen mukaan jäsenet saivat tukea ja kannustusta toisiltaan ja työntekijöiltä. Etenkin työntekijöiltä tuleva kiitos tai tuki tuntui lämmittävän mieltä. Osa jäsenistä toivoi tulevaisuudelta työtä ja opiskelumahdollisuutta. Saleniuksen (2009) pro gradussa tuli ilmi, että jäsenet kokivat klubitalon ponnahduslautana yhteiskuntaan. On jäseniä, jotka ovat aktiivisia klubitalolla ja niitä jotka tarvitsevat motiivointia ja rohkaisua enemmän. Identiteetin vahvistaminen on tärkeää samoin unelmiin uskominen. (Salenius 2009.)

Tutkimuksemme selkein ja monipuolisin tulos koski vertaistukea. Sosiaalisuus, kaverit, toisen hyväksyntä ja samankaltaisen elämäntilanteen kokeneen kuunteleminen ja ymmärtäminen ovat tosi tärkeitä asioita. Ryhmässä toimiminen, töiden tekeminen ja yhdessä harrastaminen tuo sosiaalisuutta ja lisää yhteenkuuluvaisuuden tunnetta. Hirvosen ja Kotiaho - Merenheimon (2010) tutkimuksessa ”Täältä moni on löytänyt kaverin” tuli hyvin samantyyppisiä tuloksia esille. Tutkimus osoittaa, miten tärkeää vertaistuki on ja kuinka paljon siitä saa tukea. Ryhmäkokemukset ovat todella positiivisia, kun jokainen saa olla oma itsensä. Samanlaisia kokemuksia kokeneelle on helpompi puhua asioista, kun tietää toisen ymmärtävän. Ryhmätoiminnasta saa onnistumisen kokemuksia, jotka auttavat eteenpäin kuntoutumisessa, koska monella on ollut paljon epäonnistumisen kokemuksia elämässä. (Hirvonen & Kotiaho-Merenheimo 2010.)

LinnaKlubin jäsenet kokivat tärkeäksi, että on mielekästä toimintaa ja rytmiä arjessa. Klubitalo yhteisössä he kokivat voivansa päättää ja vaikuttaa. Tasavertaisuus työntekijöiden kesken ja vastuun kantaminen omien voimavarojen mukaan vahvistaa itsetuntoa ja tuo onnistumisen kokemuksia. Säkkinen (2005) opinnäytetyössä ”Se on yksi etappi elämässä ja vei eteenpäin” haastateltavat kuvasivat monen asian korjaantuneen

pikkuhiljaa. Koska mieli on hauras, kuntoutuminen vie aikansa. Jokaiselle on tärkeää päivärytmi ja mahdollisuus vaikuttaa omaansa elämäänsä koskeviin päätöksiin. (Säkinen 2005.)

Tutkimuksemme haastateltavat kokivat hyväksi, kun voivat keskustella lääkityksestä ja sen vaikutuksesta vertaisen kanssa. LinnaKlubi on selvästi paikka, jossa jäsenet viihtyvät, jossa he kokevat hyväksyntää ja sosiaalista tukea. Meille ei selvinnyt, onko kenenkään jäsenen lääkitystä voitu jo vähentää, mutta sairauksien oireet ymmärryksemme mukaan ovat monella helpottuneet. Mäkelän ja Simolin (2010) tutkimuksessa klubitalon merkitys näkyi jäsenten elämänlaadun paranemisena. Lääkityksen vähentyminen ja sairauksien oireet helpottuivat merkittävästi klubitalon ansiosta. (Mäkelä & Simolin 2010.) Tutkimuksen tulosten perusteella voimme todeta, että LinnaKlubin yhteisöllinen yksilön voimavarat huomioon ottava toiminta sekä vertaistuki auttavat jäseniä heidän kuntoutumisprosessissaan. Kuntoutujilla on hyvät vaikuttamismahdollisuudet ja LinnaKlubin toiminta suuntaa vahvasti tulevaan.

11.3 Jatkotutkimusaiheet

LinnaKlubilaiset toivovat kovasti siirtymätyötä ja työntekijät ovat tehneet paljon töitä sen alkamisen hyväksi, joten siirtymätyön vaikutuksen tutkiminen kuntoutujalle olisi yksi jatkotutkimuksen aihe. Pirkanmaan ammattikorkeakoulun ja Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n Kokemus tiedoksi - projektin yhteistyönä toteutettu opinnäytetyö (2009) kuvaa mielenterveyden kokemusasiantuntijoiden tarvetta Suomessa. Tutkimuksessa toivotaan, että oman kokemuksen jakamisella voidaan ehkä vaikuttaa mielenterveyspotilaita koskeviin ennakkoluuloihin ja kielteisiin asenteisiin. (Hyvärinen & Kilkku 2010, 50 - 53.) Toivomme, että mielenterveyskuntoutujat saavat rohkeutta ja mahdollisuuksia lähteä kokemusasiantuntijoiksi. Se edellyttää tietysti rohkeiden ja ennakkoluulottomien mielenterveysalan ammattilaisten mukana oloa. Jatkossa mielenkiintoinen tutkimusaihe olisi, kuinka kokemusasiantuntijat ovat pystyneet vaikuttamaan ihmisten luotuneisiin ja ennakkoluuloisiin asenteisiin.

12 LÄHTEET

Ahola, Tarja & Laine, Sari 2009. Ihminen ihmiselle. Vertaistuen merkitys mielenterveyskuntoutujalle. Lahden ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Auvinen, Anja 2004. Vertaistuki vailla vertaa. A - Kilttojen liitto. Tampere: Cityoffset Oy.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Oy Yliopistokustannus.

Hirvonen, Mirva & Kotiaho-Merenheimo, Aino 2010. ”Moni on löytänyt täältä kaverin” Vertaistuki Virike ry:n ryhmissä. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Heikkinen-Peltonen, Riitta, Innamaa, Marja & Virta, Marjut 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Prima.

Hyväri, Susanna, Hartikainen, Anne, Hakkarainen, Pirkko & Nyland, Marianne 2005. Vapaaehtoistoiminta: Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hyvärinen, Elisa & Kilku, Nina 2010. Näyttöä hoitotyöhön. Mielenterveyden kokemusasiatuntijuus –kuntoutumista tukeva toimintamuoto. Sairaanhoidajalehti 11, 50 - 53.

Karila, Antti 2003. Vertaistuki mielenterveyskuntoutujien yhteisössä. Teoksessa Pöyhönen, Eveliina (toim.) 2003. Mielenterveyskuntoutujien klubitalo. Yhdessä kohti työelämää. Helsinki: Art-Print Oy.

Kurri, Sinikka 2003. Työntekijänä klubitalolla. Teoksessa Pöyhönen, Eveliina (toim.) Mielenterveyskuntoutujien klubitalo. Yhdessä kohti työelämää. Helsinki: Art-Print Oy.

Kuula, Arja & Tiitinen, Sanni 2010. Eettiset kysymykset ja haastattelujen jatkokäyttö. Teoksessa Ruusu vuori, Johanna, Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (toim.) 2010. Haastattelun analyysi. Tallinna: Vastapaino.

Koskisu, Jari 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.

Koskisu, Jari & Kulola, Tarja 2005. Yhdessä yksin? Mielenterveysongelma parisuhteessa ja perheessä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kotilo ry. 2011. Yhdistyksen kotisivut <http://www.kotilo.fi/esittely08.html>. Päivitetty 2.2.2011. Luettu 27.2.2011.

Kyngäs, Helvi & Vanhanen, Liisa 1999. Sisällön analyysi. Oulun yliopisto. Hoitotiede 1, 5 - 7.

Leino-Kilpi, Helena & Välimäki, Maritta 2008. Etiikka hoitotyössä. Helsinki. WSOY.

LinnaKlubi- esite. Kotilo ry., Raha-automaattiyhdistys, Itä-Savon sairaanhoitopiirin kuntayhtymä.

LinnaKlubin jäsenten teemahaastattelu 25.3.2011. Savonlinna.

LinnaKlubin Sanomat .Maalis - Huhtikuu 2011.
<http://www.kotilo.fi/julkaisutklubi/seitsemastoista%2>

LinnaKlubin toimintasuunnitelma 2011. Savonlinnan Klubitalo –projekti 2009 – 2013.

Mielenterveyden keskusliitto 2011. html- asiakirja.
<http://www.mtkl.fi/tietopankki/kuntoutuminen/vertaistuki>. Luettu 6.3.2011.

Mielenterveyskuntoutujien klubitlot RAY 2009. Avustustoiminnan raha - automaattiyhdistys raportti <https://www.ray.fi/fi/jarjestot/aineistopankki/oppaat/julkaisusarja>. Ei päivitystietoja. Luettu 10.1.2011

Mäkelä, Carita & Simolin, Tuulia 2010. Aktiivijäsenten kokemuksia Imatran Klubitalon toiminnasta. Saimaan ammattikorkeakoulu. Lappeenranta. Opinnäytetyö.

Puikkonen, Jarno 2003. Minun työpainotteinen päiväni. Teoksessa Pöyhönen, Eveliina (toim.) 2003. Mielenterveyskuntoutujien klubitalo. Yhdessä kohti työelämää. Helsinki: Art-print Oy.

Pylkkänen, Kari & Moilanen, Irma 2008. Muut kuin psykoottiset häiriöt. Teoksessa Rissanen, Paavo, Kallanranta, Tapani & Suikkanen, Asko (toim.) 2008. Kuntoutus. Keuruu. Duodecim.

Pötsönen, Riikka & Välimaa, Raili 1998. Ryhmähaastattelu laadullisen terveystutkimuksen menetelmänä. Toimittaja Professori Lasse Kannas. Jyväskylä. Julkaisu sarja 9/1998.

Pöyhönen, Eveliina (toim.) 2003. Klubitalo toiminnan kansainväliset standardit. Mielenterveyskuntoutujien klubitalo. Yhdessä kohti työelämää. Helsinki: Art-Print Oy.

Pöyhönen, Eveliina (toim.) 2003 Mikä klubitalo on? Mielenterveyskuntoutujien klubitalo. Yhdessä kohti työelämää Helsinki: Art-Print Oy.

Riikonen, Eero 2008. Mielenterveysongelmat: Mielikuvituksen kuntoutus. Teoksessa Rissanen, Paavo, Kallanranta, Tapani & Suikkanen, Asko (toim) 2008. Kuntoutus. Helsinki: Duodecim.

Rudyard, N. Propst, Pöyhönen (suom.) 2003. Klubitalojen historia: pienestä ryhmästä maailmanlaajuiseksi liikkeeksi. Teoksessa Pöyhönen, Eveliina (toim.) 2003. Mielenterveyskuntoutujien klubitalo. Yhdessä kohti työelämää. Helsinki: Art-Print Oy.

Ruusuvuori, Johanna, Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (toim.) 2010. Haastattelun analyysi. Tallinna: Vastapaino.

Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.) 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.

Saikkonen, Paavo 2003. Klubitalot ja yritysten yhteiskuntavastuu. Teoksessa Pöyhönen, Eveliina (toim.) 2003. Mielenterveyskuntoutujien klubitalo. Yhdessä kohti työelämää. Helsinki: Art-Print Oy.

Salenius, Paula 2009. Mielenterveyskuntoutujien klubitalo. Jyväskylän yliopisto. Kokkolan yliopistokeskus. Chydenius. (toim.) Pro gradu-tutkielma.

Suni, Arja 2003. Työ kuntoutuksen menetelmänä. Teoksessa Pöyhönen, Eveliina (toim.) 2003 Mielenterveyskuntoutujien klubitalo. Yhdessä kohti työelämää. Helsinki: Art-Print Oy.

Suvis, Annukka, Laurell, Leena & Nordman, Pia 2009. Kuntouttava lähihoito. Helsinki: Edita.

Säkinen, Hanna 2005. ”Se on yksi etappi elämässä ja vie eteenpäin” Klubitalomalli, jäsenten tukena jatkopolulle suuntautumisessa. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Toimintasuunnitelma 2011. Kotilo ry.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Latvia: Tammi.

Vähäkylä, Leena 2009. Työtä tehden. Mielenterveyskuntoutuja työelämässä. Hämeenlinna: Kirjapaja.

Teemahaastattelurunko

1. JÄSENYYS

Miten pitkään olet ollut jäsenenä LinnaKlubilla?

Mistä sait kuulla LinnaKlubin toiminnasta?

Miten koet Klubin jäsenyyden?

Mikä LinnaKlubilla on parasta?

Koetko voitavasi vaikuttaa jäsenenä tasavertaisesti?

2. KUNTOUTUMINEN

Millaisia asioita arvostat Klubitalon toiminnassa?

Millaista työtä teet/ mitä haluaisit tehdä LinnaKlubilla?

Millainen vaikutus Klubitalolla on kuntoutumiseesi?

Miten yksilölliset tarpeet huomioidaan Klubitalon toiminnassa?

3. VERTAISTUKI

Mitä vertaistuki sinulle merkitsee? Mitä tukea olet saanut?

Miten koet palautteen antamisen ja saamisen vertaissuhteessa?

Mitkä tekijät mielestäsi yhdistävät parhaiten?

Miten sinä haluaisit kehittää yhteisöä?

Millaisena koet Klubitalon ilmapiirin?

4. TYÖN MERKITYS

Tarvitsisitko mahdollisuutta siirtymätyöhön?

Tukisiko siirtymätyö kuntoutumistasi?

Mitä työ sinulle merkitsee?

5. TULEVAISUUS

Miten suhtaudut tulevaisuuteen?

Millaista toimintaa toivot lisää?

Millaisia haaveita sinulla on?

Mikä tekee sinut onnelliseksi?

Pelkistettyjen ilmausten ryhmittely

PELKISTETYT ILMAISUT

terveyskeskuksen hoitaja kertoi
omahoitaja kertoi 7 A:lla
Savonlinnan selviytyjissä puhuttiin
lehdessä juttua, katottiin esitteestä
ei tietoa ennakkoon
toisten suosituksesta lähtenyt
ennakkoluulot alkuun
ennakko-odotusten mukaisia
tutustunut kahteen klubitaloon aikaisemmin
omahoitajan innoittamana tutustui, alkuun outoa
alun epävarmuus, ei heti tutustumaan
uteliaisuudesta tutustumaan

syy nousta aamulla ylös
on paikka mihin mennä
hyvä tunne tulla
nuorta porukkaa, nuorekasta
pienempi yhteisö
erilaiset ihmiset tulloo toimeen keskenään
kiva paikka, todettu monta kertaa
tärkeä ja edullinen paikka
klubitaloilla on tulevaisuutta
sairaalahoidot vähenee, tulee säästää
työntekijät ihania, eivät saisi vaihtua
mukavat johtajat, symppis kaveri

ruuanlaittoa, lämmitystä, puuhommia
keittiöhommia
askartelu oma juttu
kahvio ja vastaanotto, yhteydenpito
puutarhahommia
haluan tehdä ulkotöitä
tekemistä paljon, ei ehdi lepäämään

valinnanvapaus töiden suhteen
valinnanvapaus tehdä mitä haluaa ja jaksaa
voimien mukaan saa tehdä
voimavarat vähissä päivän jälkeen

itsevarmuus ja itsensä hyväksyminen
olen maltillinen, pitkäpinnainen
kannan huolta toisista
rehellinen, oon rehellinen
hyvä kuuntelija
lapsena opetettu rehellisyyttä
olet oppinut puhumaan

ei ole kilpailua
kokemusten jakaminen tärkeää

ALAKATEGORIA

PEREHTYMINEN
LINNAKLUBIIN

TERVETULLUT JOUKKOON

TYÖTÄ VOIMIEN
MUKAAN

VALINNANVAPAUS

ITSETUNTEMUS

SAA OLLA OMA ITSENSÄ

Pelkistettyjen ilmausten ryhmittely

tiällä on hyvä ilmapiiri
saa apua ja tukea päätöksiin
toinen hyväksyy sinut semmosenaan

kavereita tullut, iän myötä reipastunut
sosiaalisuus ja kaverit
toimintaryhmät yhdistää
tullaan toimeen keskenään
soitellaan viikonloppuna toisilleen
kannetaan huolta toisesta
lähetetään kaikille syntymäpäiväkortteja

ristiriidat ratkaistaan heti, puhutaan
asioista sopiminen on tärkeää
asiathan ne riitellöö
tulloo joskus väärinkäsityksiä

turvallisuuden tunne on tärkeää
luottamuksellisuus, toiseen voi luottaa

täällä saa itkeä, jos itkettää
myö mennään hirveesti huumorilla
hyvvee, huumorintajuista porukkoo
nauretaan paljon
naisten ja miesten huumorilla on eroa

jäsenissä opiskelijoita
harjoittelijoita käy paljon
fyisoterapiaopiskelijat vetää jumppaa
käyty tutustumassa opiskelupaikkoihin

kursseja takana, nyt ei kiinnosta opiskelu
toiveikas opiskelun suhteen
ongelmat ei esteenä opiskelulle, järki pellaa
parantunut jäsen jatkoi opiskelua
muistiongelmat, opiskelu vaativaa

siirtymätyötähän täällä ei ole vielä
ennakkoluulot esteenä siirtymätyölle

koen iloa pienestä
terveyttä, jos pysyis vuoden hengissä
lapsen aikuistuminen
opiskelemaan lähtö
haluan mennä töihin
haaveena lottovoitto
kesäksi maalle

epävarmuus tulevaisuudesta, paikan säilymisestä
epävarmuus, huoli rahoituksesta

SOSIAALINEN TUKI-

ERI MIELTÄ SAA OLLA

TURVALLISUUS

TUNTEIDEN NÄYTTÄMINEN
SALLITTUA

YHTEYS OPISKELU-
MAAILMAAN

OPISKELUN KIINNOSTAVUUS

SIIRTYMÄTYÖ

TOIVEITA

EPÄVARMUUS TULEVAISUUDESTA

Pelkistettyjen ilmausten ryhmittely

ALAKATEGORIA

perehtyminen LinnaKlubiin
tervetullut joukkoon
turvallisuus

valinnanvapaus
työtä voimien mukaan

itsetuntemus
saa olla oma itsensä

eri mieltä saa olla
sosiaalinen tuki
tunteiden näyttäminen sallittua

yhteys opiskelumaailmaan
opiskelun kiinnostavuus
toiveita

siirtymätyö
epävarmuus tulevaisuudesta

YLÄKATEGORIA

jäsenyys

vapaa tahto

yksilöllisyys

empatia ja vuorovaikutus

osallisuus yhteiskuntaan

työn merkitys kuntoutumiselle

YHDISTÄVÄ KATEGORIA

yksilönä yhteisössä

vertaistuen merkitys

tulevaisuuden toiveet ja uhat