

Anni Hast ja Anni Marttila

Tähtiportin kautta tulevaisuuteen

Työhönvalmennusyksikön kuntouttava merkitys

Opinnäytetyö

Kevät 2013

Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Sosiaalialan koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Koulutusohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Anni Hast ja Anni Marttila

Työn nimi: Tähtiportin kautta tulevaisuuteen: Työhönvalmennusyksikön kuntouttava merkitys

Ohjaaja: Mirva Siltakorpi

Vuosi: 2013

Sivumäärä: 71

Liitteiden lukumäärä: 5

Opinnäytetyömme tutkii mielenterveyskuntoutujille suunnatun työllistämispalvelun merkitystä asiakkaiden kuntoutumisen tukena. Tutkimme palvelun merkitystä kuntoutumisprosessin, osallisuuden ja voimaantumisen näkökulmista. Tavoitteenamme on tuoda esiin asiakkaiden subjektiivisia kokemuksia palvelun merkityksestä. Yhteistyökumppanimme toimii Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen Työhönvalmennusyksikkö Tähtiportti.

Tutkimuksessamme on laadullinen lähestymistapa. Tutkimusmenetelminä käytimme teemahaastattelua ja narratiivista aineistonkeruuta menetelmää. Haastatelimme kuutta Tähtiportin asiakasta ja kahta työntekijää, minkä lisäksi tutustuimme Tähtiportin asiakasasiakirjoihin. Haastateltavien asiakkaiden taustatiedot keräsimme narratiivisen tarinan muodossa. Aineistoa analysoimme sisällönanalyysin avulla.

Tutkimuksen teoriaosa käsittelee toiminta- ja työkykyä, kuntoutusta ja työtä kuntouttavana menetelmänä sekä osallisuutta, voimaantumista ja vaikuttavuutta. Lisäksi avaamme teoriaosassa asiakaslähtöisen kehittämisen käsitettä.

Tutkimustuloksista käy ilmi asiakkuuden merkitys kuntoutumiselle. Edistävänä tekijänä mainittiin erityisesti sosiaalinen ympäristö ja vertaistuki sekä konkreettinen työn tekeminen. Hidastavana tekijänä mainittiin puolestaan yksitoikkoiset työtehtävät. Kehittämisen kannalta tärkeäksi koettiin toimiva tiedonkulku ja monipuolisemat työtehtävät.

Avainsanat: toimintakyky, työkyky, osallisuus, voimaantuminen, elämänhallinta

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme in social work

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Anni Hast ja Anni Marttila

Title of thesis: To the future via Stargate: the recovering meaning of the Employment Training Unit

Supervisor(s): Mirva Siltakorpi

Year: 2013

Number of pages: 71

Number of appendices: 5

This study focuses on a tailored employment service used as a support function for convalescents with mental health problems. It surveys benefits and shortages of the service endorsing the rehabilitation process, as well as the participation and empowerment of the convalescents. This study aims revealing subjective experiences of the customers about the employment service. The study was done in cooperation with the Employment Training Unit Tähtiportti (Stargate), the Social Psychiatric Association of Ostrobothnia.

The study is qualitative. We applied theme interview and gathered back ground information about the interviewees by narrative method. Altogether, six customers and two employees of the Employment Training Unit Tähtiportti (Stargate) were interviewed. In addition, we scrutinized customer records. The data was unpacked by content analysis.

The theoretical part of the study covers topics of performance, work ability, rehabilitation, the linkage between work and rehabilitation, participation, empowerment, and influence. Furthermore, the concept of customer-oriented development is discussed.

Results indicate that customership is crucial for such employment service. The convalescents mentioned social environment, peer support and the concrete working as the most significant factors supporting their recovery. However, dull work tasks were identified as downsides. Instead, efficient communication and varied work tasks were seen valuable for the development of the service.

Keywords: work ability, performance, participation, empowerment, life management

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	6
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA.....	8
2.1 Työn merkitys.....	8
2.2 Hallitusohjelman kirjauksia työllisyyden parantamiseksi.....	9
2.3 Yhteistyökumppanin kuvaus.....	11
3 AIKAISEMPIA OPINNÄYTETÖITÄ TYÖLLISTYMISPALVELUISTA.....	14
3.1 Ote omasta elämästä: mielenterveyskuntoutujien kokemuksia työelämästä ja voimaantumisenesta.....	14
3.2 Työpajatoiminnan vaikutukset nuoren elämänhallintaan, työllistymiseen ja ammatilliseen kuntoutumiseen Rannikkopajoilla.....	15
3.3 Kuntouttavan työtoiminnan vaikuttavuus. Tutkimus kuntouttavan työtoiminnan vaikuttavuudesta Seinäjoella.....	16
3.4 Keskeiset löydökset aikaisemmista tutkimuksista.....	18
4 TOIMINTA- JA TYÖKYKY.....	20
4.1 Toimintakyky.....	20
4.2 Työkyky.....	24
4.3 Elämänhallinta.....	26
5 KUNTOUTUS JA TYÖ KUNTOUTTAVANA MENETELMÄNÄ.....	30
5.1 Työ kuntouttavana menetelmänä.....	32
5.2 Kuntouttava työtoiminta ja työtoiminta mielenterveyspalveluna.....	33
5.3 Työhönvalmennus ja Kelan ammatillinen kuntoutus.....	34
6 OSALLISUUS JA VOIMAANTUMINEN.....	36
6.1 Osallisuus.....	36
6.2 Voimaantuminen.....	37
7 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA SEN TOTEUTUS.....	40

7.1 Tutkimuskysymykset	40
7.2 Laadullinen lähestymistapa ja tutkimusmenetelmät.	40
7.3 Aineiston keruu ja analyysi.....	44
7.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	46
8 TUTKIMUSAINEISTO JA TULOKSET	51
8.1 Haastateltavien asiakkaiden taustatiedot.....	51
8.2 Millainen merkitys Tähtiportilla koettiin olleen kuntoutumiseen	52
8.3 Tähtiportin merkitys osallisuuden ja voimaantumisen kannalta.....	56
8.4 Miten haastateltavat kehittäisivät Tähtiportin toimintaa	57
9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA YHTEENVETO	62
10 POHDINTA	70
LÄHTEET	73
LIITTEET	78

1 JOHDANTO

Työ on merkittävä osa aikuisen ihmisen arkea. Työelämä on muuttunut henkistä voimaa vaativaksi ja psyykkiset ominaisuudet korostuvat työkyvyn ylläpitäjinä. Nykyään työelämä vaatii taitoja toimia yhteistyössä eri verkostoissa. Työntekijän tulee sietää ristiriitoja ja epävarmuutta sekä sopeutua jatkuviin muutoksiin. Kilpailu ja koventunut työtahti vaativat työntekijältä enemmän kestävyyttä. Työtehtävien rajat ovat epäselvempiä ja työntekijän on oltava valmis työskentelemään oman toimenkuvansa rajojen yli. (Vähäkylä 2009, 15–17; Jokinen 2005, 70–74.) Työelämässä jaksaminen vaatii yksilöltä tiettyjä piirteitä. Työntekijällä tulee olla riittävät ammatilliset valmiudet selviytyä työtehtävistä, mikä on korostunut työelämän muuttuessa tieto- ja taitopainotteisemmaksi. Työntekijän tulee sietää stressiä, kiirettä ja työn kuormittavuutta. Työstä johtuvaa stressiä lisäävät organisaatioiden ja työ yhteisöjen jatkuvat muutokset. (Vähäkylä 2009, 15.) Yksi syy työelämästä syrjäytymiselle on se, että yksilö ei kykene sopeutumaan työelämässä tapahtuviin muutoksiin. Sosiaaliset taidot ja mukautuvuus korostuvat tämän päivän työmarkkinoilla. (Suni ym. 2003, 90.)

Työelämästä selviämiseen ei riitä vain ammatilliset tiedot ja taidot vaan yksilöiltä vaaditaan myös vahvoja sosiaalisia taitoja. Yhteiskunnallinen normatiivinen paine aiheuttaa stressiä työelämään siirtymisessä. Toisaalta kiireinen ja stressaava työelämä voi aiheuttaa työntekijöille mielenterveydellisiä ongelmia kuten masennusta. Mutta parhaimmillaan työssä saa toteuttaa itseään ja se auttaa pysymään ajan hermoilla vaatien työntekijää kehittämään itseään. Mielenterveyskuntoutujat saataisivat selviytyä työelämässä paremmin, jos heidän omat voimavaransa tunnistettaisiin ja niitä tuettaisiin.

Koska olemme itse nuoria ja siirtymässä työelämään, olemme kiinnostuneita sen mahdollisuuksista ja haasteista. Lähipiiristämme löytyy ihmisiä, joilla on haasteita pysyä työelämän tahdissa tai ylipäättään päästä sinne. Lähestymme opinnäytetyössämme työelämää mielenterveyden näkökulmasta. Mielenterveys aiheena kiinnostaa meitä yhteiskunnallisen ajankohtaisuutensa vuoksi. Siitä puhutaan tällä hetkellä paljon mediassa; työuupumuksesta puhutaan runsaasti ja väittämien mukaan mielenterveydelliset ongelmat kuten masennus on lisääntynyt. Tutkimuk-

semme kautta pyrimme saamaan valmiuksia kohdata tulevissa töissämme erilaisia asiakkaita, joilla saattaa olla mielenterveydellisiä haasteita.

Tutkimme opinnäytetyössämme millaisia subjektiivisia merkityksiä asiakkaat antavat Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen Työhönvalmennusyksikkö Tähtiportille kuntoutumisessaan kohti työelämää. Käytämme jatkossa yhteistyökumppanistamme lyhyesti nimitystä Tähtiportti, koska se tunnetaan asiakkaiden ja työntekijöiden keskuudessa sillä nimellä. Työssämme kartoitamme tarkemmin sitä, millaisena Tähtiportin asiakkaat kokevat paikan merkityksen työkyvyllään ja elämänhallintataidoilleen sekä sitä millainen merkitys Tähtiportilla on asiakkaidensa osallisuuden kokemiseen. Tarkoituksenamme ei ole tutkia Tähtiportin työllistävää merkitystä. Huomioimme tutkimuksessamme Tähtiportissa olon vaikutuksia asiakkaiden arkeen, koska koimme tämän olevan oleellista työkyvyn kohentumisen kannalta. Voimaantuminen tekee kuntoutumisesta kokonaisvaltaista ja vaikutuksista pitkäkestoisia, mikä on tärkeää.

Opinnäytetyömme keskeisiä käsitteitä ovat toiminta- ja työkyky sisältäen elämänhallinnan, kuntoutus ja työ kuntouttavana menetelmänä sekä osallisuus ja voimaantuminen. Toiminta- ja työkykyä määrittelemme, koska ne liittyvät oleellisesti työelämässä selviytymiseen ja jaksamiseen. Tähtiportti on kuntoutusyksikkö ja työ on siellä tärkeimpänä kuntouttavana menetelmänä, siksi määrittelemme kuntoutusta ja työtä kuntouttavana menetelmänä. Voimaantuminen ja sitä kautta saavutettu osallisuus ovat kuntoutumisen tavoitteita.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

Opinnäytetyömme yhtenä merkittävimmistä taustatekijöistä on kiinnostuksemme työelämää ja työn merkitystä kohtaan. Lisäksi olemme molemmat kiinnostuneita mielenterveyssektorista ja sen sisältämistä sosiaalipalveluista. Myös hallitusohjelmassa on mainittu tavoitteeksi korkea työllisyysaste, hyvinvoivat kansalaiset ja vaikuttavat sosiaali- ja terveystalvet (Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma 22.6.2011, 55). Näin päätimme tutkia opinnäytetyössämme mielenterveyskuntoutujille suunnattua työllistymispalvelua. Tutkimukselle on selkeää tarvetta kentältä. Opinnäytetyön tekijöistä Marttila suoritti keväällä 2012 asiakastyön harjoittelun Tähtiportissa. Tuolloin työntekijät pohtivat paikan merkitystä asiakkaiden kuntoutumiselle. Tästä syntyi idea opinnäytetyöllemme. Opinnäytetyön suorittamisesta sovimme yhdessä Tähtiportin ohjaajien kanssa.

2.1 Työn merkitys

Työ on hyvin merkittävä tekijä yksilön elämässä. Se turvaa toimeentulon ja rytmittää arkea. Työn tai siitä saadun toimeentulon turvin yksilö voi toteuttaa itseään. Ilman työtä ihminen saattaa tuntea itsensä ulkopuoliseksi yhteisössä tai yhteiskunnassa. Seuraavassa tarkastelemme työn ja työttömyyden merkitystä yksilön ja yhteiskunnan näkökulmista.

Yhteiskuntatasolla työn merkitys voidaan nähdä syrjäytymistä ehkäisevänä ja yksilöitä yhteiskuntaan sosiaalisesti ja taloudellisesti integroivana. Yksilöille työhön osallistuminen luo yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vahvistaa sosiaalisia verkostoja sekä tuo toimeentulon. Työttömyys puolestaan uhkaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja taloudellista toimeentuloa. (Raunio 2010, 73–76.) Syrjäytyminen on yhteiskunnasta ulos ajautumista, silloin yksilön ja yhteiskunnan välinen vuorovaikutus, yhteisymmärrys ja side heikkenevät. Työn menettäminen on yksi syy syrjäytymiselle, samoin kuin perheen menettäminen, päihde- ja mielenterveysongelmat ja ystävien puuttuminen. Tyypillistä syrjäytyneelle on tunne siitä, että kaikki kaatuu päälle, tämä joutuu siitä, että ongelmat kasaantuvat. Syrjäytymisen syy voi olla myös resurssien puutteessa. Resurssit voivat olla psyykkisiä, fyysisiä tai sosiaalisia. Työn-

teko onkin yksi parhaista keinoista integroitua yhteiskuntaan. Työ toimii arjen jäsentäjänä, turvaa taloudellisesti ja saa yksilön tuntemaan sosiaalista yhteenkuuluvuutta. (Kettunen ym. 2009, 54.)

Toimeentulon lisäksi työ takaa mielekkään elämän ja tarjoaa mahdollisuuden toteuttaa itseään. Sen kautta yksilö voi kehittää itseään ja oppia uutta. Työllä on sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia ylläpitävä vaikutus, koska se tuo arvostusta yhteisön ja yhteiskunnan osalta, mutta myös itsearvostusta yksilöltä itseltään. (Vähäkylä 2009, 11.) Suomalaisessa kulttuurissa työntekijää arvostetaan ahkerana ja tunnollisena yksilönä. Työn puuttuminen saattaa leimata työttömän tai mielenterveysongelmaisen laiskaksi tai muutoin epäpätevämmäksi kuin työssäkäyvät. Tällainen negatiivinen ajattelu tarttuu helposti työelämän ulkopuolella olevaan ja hän saattaa lakata arvostamasta itseään. Usein tutustuessamme uuteen ihmiseen kysymme aivan aluksi mikä henkilön työnkuva on - vasta sitten tulevat perhe, harrastukset ja muut merkittävät elämän osa-alueet. Tämän pohjalta voidaankin ymmärtää, miksi työttömyys tai työkyvyttömyys on niin suuri syrjäytymisen riski.

Mielenterveyskuntoutujienkin kohdalla työ vahvistaa sosiaalista integroitumista yhteiskuntaan. Työn kautta kuntoutujat saavat kokea kuuluvansa yhteisöön ja yhteiskuntaan tasavertaisia muiden työkäisten kanssa ja näin toteuttaa osaltaan yhteiskunnallista normatiivista roolia. (Valkonen, Peltola & Härkäpää 2006, 55.) Yhteiskunnallisena normatiivisena roolina voidaan pitää työkäisen kansalaisen oikeutta ja velvollisuutta tehdä palkkatyötä ja näin osallistua veronmaksajana yhteiskunnan kustannuksiin ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen.

2.2 Hallitusohjelman kirjauksia työllisyyden parantamiseksi

Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelmaan (2011) on kirjattu hyvinvointipolitiikan osalta sosiaalisen ja taloudellisen kestävyuden perusedellytyksiksi hyvinvoivat kansalaiset, koulutus ja korkea työllisyys aste sekä vaikuttavat sosiaali- ja terveyspalvelut. Kansalaisten hyvinvointia uhkaavat muun muassa köyhyys ja syrjäytyminen. Näiden ehkäisemiseksi eri sektoreiden ja hallinnonalojen tulee toimia yhteistyössä työllisyyden, työkyvyn ja osallisuuden vahvistamiseksi. Työllisyyden parantaminen poistaa köyhyyttä, eriarvoisuutta ja syrjäytymistä. Työ takaa toi-

meentulon ja on parasta sosiaaliturvaa. Kaikilla ei kuitenkaan ole mahdollisuutta tehdä työtä, esimerkiksi sairauden, työttömyyden tai kuntoutuksen vuoksi. Tällöin tarvitaan tueksi sosiaalipalveluita.

Yhtenä hallitusohjelman palvelujen kehittämistavoitteena on tukea osatyökykyisten työssä jatkamista ja työhön pääsyä (Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma 22.6.2011, 58). Laki määrittelee osatyökykyisen vajaakuntoiseksi henkilöksi, jolla on heikentyneet mahdollisuudet saada sopivaa työtä, säilyttää työ tai edetä työssä vamman, sairauden tai vajavuuden takia (L 30.12.2002). Vajaakuntoisuuden syynä voi olla mielenterveysongelma, päihdeongelma tai muu sosiaalinen syy. Mielenterveyskuntoutuja voi olla vaarassa syrjäytyä työelämästä, mikä voi puolestaan johtaa syrjäytymiseen taloudellisesti, sosiaalisesti ja kulttuurisesti. (Lilja 2011, 47.) Tukemalla mielenterveyskuntoutujaa työllistymään saatetaan ehkäistä syrjäytymiskierteen syntyminen.

Hallitus pyrkii omilla toimillaan parantamaan monialaisen kuntoutuksen (ammattillinen, sosiaalinen, lääkinnällinen) asiakaslähtöisyyttä. Lisäksi hallitus pyrkii selkeyttämään kuntoutuksen järjestämis- ja rahoitusvastuita sekä kuntoutusprosessia kuntoutujan näkökulmasta. (Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma 22.6.2011, 58.) Näihin tavoitteisiin pyritään erilaisin kehittämishojelmin ja -hankkein sekä lakiuudistuksin. Esimerkiksi Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisen kehittämishojelman (Kaste) avulla (Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämishojelma 16.11.2012.)

Tähtiportti pyrkii omalla toiminnallaan lisäämään asiakkaidensa hyvinvointia ja työkykyä sekä kehittämään kolmannen sektorin toimijana kuntoutumisprosessia näin vastaten hallitusohjelman haasteisiin. Tutkimalla Tähtiportin asiakkaiden kokemuksia toiminnasta, voidaan toimintaa kehittää edelleen asiakaslähtöisempään suuntaan.

2.3 Yhteistyökumppanin kuvaus

Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry on nimensä mukaisesti Etelä-pohjanmaan alueella toimiva innovatiivinen asumispalveluiden, kuntoutuspalveluiden ja työllistymispalveluiden tuottaja ja kehittäjä. Lisäksi yhdistys pyrkii edistämään alan koulutusta ja tutkimusta. Se on perustettu vuonna 1985 tukemaan psyykkisen, fyysisen tai sosiaalisen avun tarpeessa olevia ihmisiä, heidän toimintakyönsä ja hyvinvointinsa lisäämiseksi ja edistämään heidän kuntoutumistaan. Nykyään kuntoutuksen painopiste on yhä lähempänä työelämää. Työhönvalmennus, työllistymispalvelut ja työllisyyttä edistävät projektit ovat osa yhdistyksen palvelutuotantoa. Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry on yksi maamme suurimmista sosiaalipsykiatrista kuntoutusta tarjoavista kolmannen sektorin toimijoista. Palvelut tuotetaan yhteistyössä kuntien, Kelan, työvoimahallinnon ja vakuutusyhtiöiden kanssa. (Esittely 25.11.2011.)

Toimintansa Työhönvalmennusyksikkö Tähtiportti on aloittanut vuonna 1999 yhden työntekijän voimin. Tähtiportin perustamiseen vaikutti osaltaan se, että Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri oli lopettamassa erikoissairaanhoidon piiriin kuuluneen mielenterveyskuntoutujien työtoiminnan. VATES -säätiö aloitti mielenterveyskuntoutujille suunnatun työhönvalmennuksen kehittämisen vuonna 1994. Tämän projektin hyvien käytäntöjen innoittamana Tähtiportti aloitti Kelan ammatillisen kuntoutuksen mielenterveyskuntoutujille kokeiluluontoisesti. Oikeudet Kelan kuntoutukseen vahvistettiin vuonna 2004. (Karlsson, 19.)

Työhönvalmennuksen perustehtävänä on tukea työikäisten mielenterveyskuntoutujien työhön paluuta tai koulutukseen siirtymistä työhönvalmennuksen menetelmin. Tavoitteena on, että kuntoutuja oppii tunnistamaan omia voimavarojaan ja alkaa toimia rajoittavien tekijöiden poistamiseksi. Tämän mahdollistaa työhönvalmennuksen pitkäkestoisuus, moniammatillisen työryhmän tuki ja monipuoliset työtehtävät. Pitkä prosessi vaatii Tähtiportin asiakkaalta motivaatiota, kykyä asettaa tavoitteita ja suunnitella elämäänsä sekä elämänhallintaa. Työhönvalmennuksen ajan asiakas saa Tähtiportin ja hoitavan tahon tiiviin tuen kuntoutumisprosessissaan. (Karlsson, 19.)

Vuosien varrella työhönvalmennus on laajentunut ja mukaan on tullut kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat uutena asiakasryhmänä (Karlsson, 19). Nykyään Tähtiportti tarjoaa mielenterveyskuntoutujille ja työttömille työnhakijoille mahdollisuuden saada tuntumaa omasta jaksamisesta ja voimavaroista. Tavoitteena on edelleen yksilön työkyvyn parantuminen siten, että työllistyminen tai opiskelu olisi mahdollista. Työmuotoja ovat kuntouttava työtoiminta, työhönvalmennus, työkokeilu tai Kelan mielenterveyskuntoutujien työhönvalmennus. (Karlsson, 19; Työhönvalmennusyksikkö Tähtiportti 2012.) Vuoden 2013 alusta lähtien Tähtiportti on kuulunut työllistymispalveluihin. Tähän saakka se on ollut osa yhdistyksen kuntoutuspalveluita (Työhönvalmennusyksikkö Tähtiportti 2012).

3 AIKAISEMPIA OPINNÄYTETÖITÄ TYÖLLISTYMISPALVELUISTA

Etsiessämme aikaisempaa tutkimustietoa työllisyyspalveluista havaitsimme, että aiheesta on tehty useita tutkimuksia viime aikoina. Tämä kertoo aiheen ajankoh-
tauudesta ja siitä, että työllistymisen tukemista pidetään tärkeänä. Tutustuimme
kolmeen tutkimukseen, jotka sivusivat omaa aihettamme. Valitsemiemme aikai-
sempien tutkimusten asiakasryhmät ovat samankaltaisia kuin Tähtiportissa. Lisäk-
si tutkimukset sisältävät samoja käsitteitä ja aiheita kuin meidän tutkimuksemme.
Perehdyimme tutkimuksissa tehtyihin johtopäätöksiin, joihin peilaamme omia tut-
kimustuloksiamme ja johtopäätöksiämme.

3.1 Ote omasta elämästä: mielenterveyskuntoutujien kokemuksia työelämästä ja voimaantumisen

Rossi ja Ritvanen (2009, 2) ovat tutkineet omassa opinnäytetyössään työelämän
merkitystä ja voimaantumisen kokemuksia Kiipulan ammattiopiston järjestämän
OTE-kuntoutuskurssin jäsenille. OTE-kuntoutus on Kiipulan Ammattiopiston ai-
kuiskoulutuksen ja Kansaneläkelaitoksen yhteistyössä järjestämää kuntoutuskurs-
sitoimintaa, muun muassa vajaakuntoisille suunnattua ammatillista kuntoutusta.
Lyhenne OTE tulee sanoista ”omatoimisesti työ-elämään”. Tutkimuksen kohde-
ryhmä koostui mielenterveyskuntoutujista, jotka olivat iältään 18–65-vuotiaita.
Kurssin tavoitteena oli edistää kuntoutujien valmiuksia selviytyä työelämässä, aut-
taa etsimään itseä kiinnostava ammatti sekä löytää työ- tai koulutusmahdollisuus.
Kurssille pääsemisen yhtenä edellytyksenä oli realistinen mahdollisuus siirtyä
kurssin loputtua työ elämään tai koulutukseen. Kurssin aikana kurssilaiset pohtivat
jatkuvasti omaa jaksamistaan ja asemaansa yhteiskunnassa niin arjessa selviyty-
misen kuin työnteonkin kautta. Kurssit kestävät keskimäärin kahdeksan kuukautta.

Rossin ja Ritvasen mielestä oli tärkeää saada kuntoutujien omat subjektiiviset ko-
kemukset ja näkemykset työelämän merkityksestä ja kuntoutuskurssin voimaan-
nuttavista tekijöistä esiin. Tutkimustulosten mukaan työn tekemisen merkitys pe-
rustui hyvin pitkälti arvostuksen ja hyväksynnän hakemiselle. Mahdollisesta saira-

usdiagnoosista huolimatta työtä tulee tehdä, jotta tarvittava arvostus ja hyöty yksilöstä tulisivat esille. Tulosten perusteella työn tekemisen kautta yksilö sai kokea omanarvon tunteita. (Rossi & Ritvanen 2009, 38–42.)

Kurssin aluksi voimavarat tuntuivat riittävän vain arkitoimintojen ylläpitämiseen, kuten vuorokausirytmien ylläpitämiseen ja kodin askareista suoriutumiseen. Kurssille osallistuminen lisäsi kuntoutujien voimavaroja työelämässä jaksamiseen. Kuitenkin suurin osa OTE-kuntoutujista siirtyi kurssin jälkeen jatkamaan kuntouttavaa työtoimintaa tai työkokeiluja, koska eivät kokeneet vielä olevansa valmiita niin sanottuun normaaliin työelämään. Osa kuntoutujista saattoi huomata kurssin aikana, ettei oma työkyky ole riittävä ja hakeutui sairauseläkkeelle. Kurssin koettiin kuitenkin olleen hyvää aikaa mitata omaa työkykyä, kartoittaa kiinnostusta ja mahdollisuuksia erilaisia ammatteja tai koulutuksia kohtaan. (Rossi & Ritvanen 2009, 38–42.)

Kurssilaisten antaman palautteen mukaan OTE-kurssi edisti voimavaroja ja lisäsi itsetuntemusta. Tärkeimmiksi voimaannuttaviksi tekijöiksi voitiin nostaa vertaistuki ja sosiaalinen tuki. Positiivinen palaute ohjaajilta ja työharjoittelupaikoilta antoivat lisää voimavaroja ja onnistumisen tunteita. Sitä kautta kuntoutujien itsetunto ja motivaatio nousivat. Palaute auttoi myös selkeyttämään itselle asetettuja tavoitteita. Nämä yhdessä erilaisten kurssilla käytettyjen menetelmien kanssa edesauttoivat kuntoutujan itsetunnon vahvistumista ja kehittymistä. Myös harrastusten ja etenkin liikunnan merkitys kuntoutumista edistävänä tekijänä nousi tutkimuksessa esiin. (Rossi & Ritvanen 2009, 38–42.)

3.2 Työpajatoiminnan vaikutukset nuoren elämänhallintaan, työllistymiseen ja ammatilliseen kuntoutumiseen Rannikkopajoilla

Koivisto (2010, 2) selvittää opinnäytetyössään teemahaastatteluihin pohjautuen miten Rannikkopajoilla työskentely vaikuttaa nuorten elämänhallintaan, työllistymiseen ja ammatilliseen kuntoutumiseen sekä kestävätkö aikaansaadut muutokset pajajakson loputtua. Rannikkopajat tarjoaa työpajatoimintaa alle 25-vuotiaille Kotka–Hamina-seudun työttömille nuorille. Työpajoilla voi kartuttaa työkokemusta, oppia työelämän pelisääntöjä ja saada tukea omaan tulevaisuuden suunnitteluun.

Tavoitteena on tukea ja ohjata nuorta kokonaisvaltaisesti elämänhallinnan sekä työ- ja koulutusvalmiuksien saavuttamisessa, vahvistamisessa ja ylläpitämisessä. Tutkimukseen Koivisto haastatteli kahdeksaa nuorta. Tulokset antavat tietoa Rannikkopajojen vaikutuksista ja hyödyistä nuorten näkökulmasta. Tavoitteena oli myös saada nuoren ääni ja yksilölliset kokemukset kuuluviin.

Pajajakso vaikutti positiivisesti nuorten itseluottamukseen, elämänhallintaan, työllistymiseen ja ammatilliseen kuntoutumiseen. Elämänhallinta vahvistui muun muassa normaalin päivärytmin saavuttamisen kautta ja arjenhallinnan taidot kehittyivät. Nuoret saivat kokea henkilökohtaisia onnistumisentunteita. Erityisesti runsaat sosiaaliset tilanteet vahvistivat nuorten itseluottamusta ja lisäsivät rohkeutta. Hyvä ryhmä- ja yhteishenki koettiin tärkeinä. Pajajakson aikana nuoret saivat myös uusia ystäviä. (Koivisto 2010, 35–45.)

Pajalla nuoret saivat harjoitella uusia taitoja ja oppeja turvallisessa ympäristössä, minkä vuoksi he kokivat rohkaistuneensa ja tulleet avoimimmiksi. Työtehtävät koettiin pääasiassa mielenkiintoisiksi ja mielekkäiksi. Vastuun ja riittävän vaativien tehtävien kautta nuoret saivat puolestaan osoituksen omasta merkityksellisyydestään. Pajatoiminnan aikana nuoret löysivät suunnan tulevalle elämälle tai saivat vahvistusta aikaisemmille suunnitelmille. Lisäksi nuoret saivat motivaatiota ja taitoja työhön tai koulutukseen hakeutumiseen, mikä koettiin hyvin merkittäväksi. Nuoret nostivat esiin myös ohjaajien merkityksen toiminnassa. Ohjaajat olivat olleet pääsääntöisesti ammattitaitoisia ja he olivat osanneet antaa sopivasti itsenäistä vastuuta ja tukea nuorille. Erityisesti positiivinen palaute oli kannustanut nuoria ja se koettiin tärkeäksi. (Koivisto 2010, 35–45.)

3.3 Kuntouttavan työtoiminnan vaikuttavuus. Tutkimus kuntouttavan työtoiminnan vaikuttavuudesta Seinäjoella.

Marttila ja Ojanperä (2011, 2) ovat tehneet Valtaväylä-hankkeelle Seinäjoelle opinnäytetyön, jossa he tutkivat kuntouttavan työtoiminnan vaikuttavuutta. Tutkimuksessa selvitettiin kuntouttavan työtoiminnan merkitystä asiakkaidensa työllistymiseen sekä vaikutusta toiminta- ja työkykyyn. Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluin, joihin osallistui kahdeksan kuntouttavan työtoiminnan asiakasta.

Kuntouttavan työtoiminnan merkitys väylänä työllistyä jäi avoimeksi. Haastatelluista vain yksi uskoi sen auttavan työllistymisessä. Työllistyminen vapaille työmarkkinoille oli vaikeaa. Syinä tähän saattoi olla erilaiset sairaudet ja halu siirtyä ennenaikaiselle sairauseläkkeelle. Kuntouttavaan työtoimintaan sitoutuneesti osallistuneet asiakkaat hyötyivät osallistumisesta yleisen aktiivitason nousuna. Kuntouttavalla työtoiminnalla voitiin katsoa olleen suuri merkitys arkirytmien ylläpitäjänä ja mielekkään tekemisen mahdollistajana. Lisäksi kuntouttavan työtoiminnan tuoma sosiaalinen tuki ja erityisesti vertaistuki oli asiakkailleen merkittävää. Tutkimuksessa kävi ilmi, etteivät kuntouttavan työtoimintaan osallistuneet asiakkaat kokeneet kuitenkaan osallistumisensa vaikuttaneen elämänhallintaansa. Haastatellut kertoivat, että arkisten asioiden hoitaminen oli onnistunut aikaisemminkin. (Marttila & Ojanperä 2011, 67–72.)

Kuntouttavan työtoiminnan haittana tutkimuksen mukaan oli se, että se koettiin leimaavana. Tämä saattoi näkyä eriarvoisena kohteluna työpaikoilla. Osallistuneiden kuntouttavaan työtoimintaan asiakkaat saivat kuitenkin kokemuksen yhteisöön kuulumisesta. Vertaistuella, työssä onnistumisella ja säännöllisen elämänrytmien löytymisellä oli merkittävä vaikutus asiakkaiden voimaantumisen. Tutkimuksessa nousi esiin myös psyykkisen toimintakyvyn vahvistuminen kuntouttavan työtoiminnan aikana. (Marttila & Ojanperä 2011, 67–72.)

Psyykinen toimintakyky muodostuu sosiaalisesta hyvinvoinnista, tyytyväisyydestä elämään ja yksilön vireystilasta. Kun yksilö kykenee toimimaan tehokkaasti ja järkevästi, tuntee voivansa arvostaa itseään ja muita sekä olemaan optimistinen tulevaisuuden suhteen, voidaan hänen katsoa olevan psyykkisesti toimintakykyinen. Psyykkisessä toimintakyvyssä korostuvat vertaistuki, vireys ja sosiaalinen osallisuus. Tutkimustulosten mukaan monella kuntouttavaan työtoimintaan osallistuneella psyykinen toimintakyky kääntyi positiiviseen suuntaan sekä käsitys itsestä ja osaamisestaan parani. (Marttila & Ojanperä 2011, 67–72.)

3.4 Keskeiset löydökset aikaisemmista tutkimuksista

Aikaisempien tutkimusten mukaan on tärkeää saada esiin kuntoutujien omat subjektiiviset kokemukset ja näkemykset työelämän merkityksestä ja kuntoutumisen voimaannuttavista tekijöistä. Työn tekemisen merkitys perustui hyvin pitkälti arvostuksen ja hyväksynnän hakemiselle. Tulosten perusteella työllistymistä tukeviin palveluihin osallistuminen ja sitä kautta työn tekeminen vahvistavat yksilön itsetuottamusta ja voimavaroja. Samalla asiakas saa aikaa mitata omaa työkykyään, kartoittaa kiinnostustaan ja mahdollisuuksiaan erilaisia ammatteja tai koulutuksia kohtaan. Tärkeimmiksi voimaannuttaviksi tekijöiksi kaikissa tutkimuksissa nousivat vertaistuki, yhteisöön kuuluminen ja sosiaalinen tuki, johon voidaan lukea uudet ystävät, sekä positiivinen palaute. (Rossi & Ritvanen 2009, 38–42; Koivisto 2010, 35–45; Marttila & Ojanperä 2011, 67–72.)

Elämänhallinnan vahvistuminen ja arkirytmien saavuttaminen olivat keskeisiä tuloksia aikaisemmissa tutkimuksissa. Arkirytmien vaikutus yleiseen aktiivisuustason nousuun. Palveluihin osallistuminen mahdollistaa mielekkään tekemisen ja onnistumisen kokemusten saamisen. Palveluiden kääntöpuolena voidaan pitää leimautumista, joka saattaa näkyä eriarvoisena kohteluna työpaikoilla. (Rossi & Ritvanen 2009, 38–42; Koivisto 2010, 35–45; Marttila & Ojanperä 2011, 67–72.)

4 TOIMINTA- JA TYÖKYKY

Tähtiportin toiminnan tavoitteena on kuntouttaa asiakkaitaan työelämään tai opintoihin sekä tarjota mahdollisuus testata omaa jaksamistaan ja voimavaroja. Jotta kuntoutumista tai jaksamista voidaan tarkastella ja mitata, on määriteltävä se mitä tarkastellaan. Arjessa ja työssä jaksamista ja selviytymistä voidaan määritellä toiminta- ja työkyvyn käsitteiden kautta. Toiminta- ja työkykyyn liittyy myös elämänhallinnan käsite. Seuraavassa avaamme näiden käsitteiden merkityksiä.

4.1 Toimintakyky

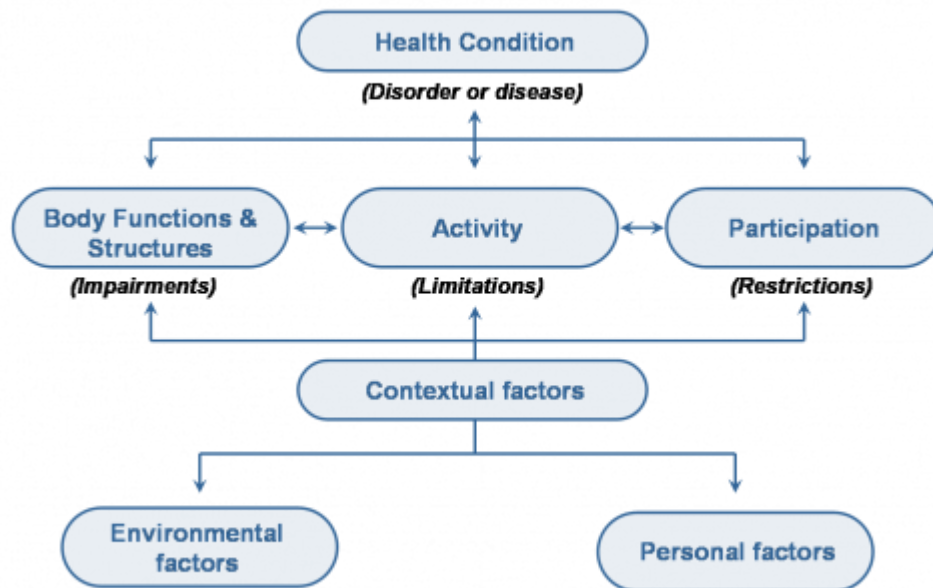
Toimintakyvyllä tarkoitetaan yksilön valmiuksia selviytyä jokapäiväisen elämän tehtävistä kotona, töissä ja vapaa-ajalla. Käsite kulkee käsi kädessä terveyden käsitteen kanssa. Toimintakyvyn määrittämiseksi on tehty erilaisia malleja. Kansainvälinen terveysjärjestö WHO on julkaissut kaksi mallia toimintakyvyn määrittelyyn. Ensin se julkaisi 1980-luvulla ICDH -mallin (International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps). Mallin tarkoitus oli jäsentää sairauden tai vamman toiminnallisia ja sosiaalisia vaikutuksia yksilön elämässä. Mallin mukaan vaikutukset luokiteltiin kolmeen tasoon, vaurioon, toiminnanvajavuuteen ja sosiaaliseen haittaan. (Järvikangas & Härkäpää 2004, 96–67; Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 16–22.)

Vaurio (impairment) viittaa fyysisen tai psyykkisen rakenteen tai elintoiminnon puutokseen tai poikkeavuuteen. Toiminnanvajavuus (disability) viittaa vauriosta seuraaviin rajoituksiin normaaleissa toiminnoissa. Vaikka toiminnan vajavuuden katsotaan seuraavan vauriosta, sen aste ei ole suoraan ennustettavissa pelkästään vaurion asteen perusteella. Sosiaalinen haitta (handicap) on kolmannen tason seuraus sairaudesta tai vammasta. Sosiaalinen haitta tarkoittaa, ettei yksilö kykene suoriutumaan iälleen, sukupuolelleen sekä sosiaaliselle ja kulttuuritaustalleen normaalilla tavalla. Sosiaalista haittaa määritellään mallissa kuuden osatekijän avulla. Osatekijät ovat ”1) haitta orientoitumisessa aikaan ja paikkaan, 2) haitta fyysisessä riippumattomuudessa, 3) haitta liikkuvuudessa, 4) haitta työssä tai opiskelussa, 5) haitta sosiaalisessa kanssakäymisessä ja 6) haitta taloudellisessa

toimeentulossa.” (Järvikangas & Härkäpää 2004, 96-67; Lyyra, Pikkarainen & Tiikainen 2007, 16–22.)

Vuonna 2001 WHO julkaisi uuden päivitetyn ICF -mallin (International Classification of Functioning, Disability and health). Tästä on olemassa suomennos Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Uuden mallin avulla on luotu käsitejärjestelmä, jossa toimintakykyä, toiminnanvajavuutta ja terveyttä käsitellään järjestelmällisesti ja laaja-alaisesti. Enää ei luokitella vain sairauksien vaikutuksia vaan tarkastellaan yleisemmin terveyden eri osatekijöitä. ICF -mallissa korostetaan, ettei toimintakykyä ja sen rajoitteita voida tulkita pelkästään yksilöllisten tekijöiden kautta, vaan on otettava myös huomioon erilaiset ympäristö- ja tilannetekijät. (Järvikangas & Härkäpää 2004, 96–67; Lyyra, Pikkarainen & Tiikainen 2007, 16–22; International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF).)

ICF-malli luokittelee toimintakyvyn kahteen osa-alueeseen. Ensimmäinen osa-alue kuvaa toimintakykyä ja toimintarajoitteita (Functioning and Disability). Toinen osa-alue käsittää kontekstuaaliset eli yksilön ympäristöön ja elämänpiiriin kuuluvat tekijät (Contextual Factors). Kontekstuaalisilla tekijöillä on muun muassa fyysinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Fyysiseen toimintakykyyn ja toiminnanrajoitteisiin kuuluvat kehon anatomiset rakenteet ja toiminnot, joissa mahdolliset vauriot aiheuttavat ongelmia (Body functions and structures). Toiminta (Activity) määrittelee yksilön selviytymistä arjen toiminnoista ja tehtävistä. Osallisuus (Participation) puolestaan määrittelee yksilön osallistumista elämän eri tilanteisiin. Vaurio yksilötasolla ruumiinrakenteessa tai -toiminnossa voi näkyä toiminnan rajoitteena, mikä puolestaan voi heijastua sosiaaliselle tasolle osallisuutta rajoittaen. Kontekstuaaliset tekijät ovat riippumattomia muista toimintakykyyn vaikuttavista osa-alueista, mutta niillä on suuri vaikutus yksilön toimintakykyyn. (The International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) 2007.)



Kuvio 1. ICF-mallin mukainen toimintakyvyn rakenne (The International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) 2007).

Fyysinen toimintakyky. Fyysiseen toimintakykyyn kuuluu ruumiin ja kehon toiminnot sekä kehon rakenteet. Se voidaan jakaa yleiskestävyyteen, lihaskuntoon ja liikkeiden hallintakykyyn. Fyysinen toimintakyky koostuu arjen perustoimintojen suorittamisesta, kuten syömisestä, nukkumisesta, pukeutumisesta, wc-käynneistä, hygieniasta huolehtimisesta ja liikkumisesta. Siihen kuuluu arjen askareiden hoitaminen, kuten siivoaminen ja pyykinpesu sekä ulkopuolella tapahtuva asiointi. Mahdollisuus viettää mielekästä vapaa-aikaa tai tehdä työtä tai opiskella kuuluvat myös fyysiseen toimintakykyyn. Lisäksi terveydentila ja toiminnan vajavuuksien esiintyminen voidaan katsoa kuuluviksi fyysiseen toimintakykyyn. (Järvikangas & Härkäpää 2004, 96; Toimintakyvyn arviointi 5.11.2012.)

Psyykinen toimintakyky. Psyykkisessä toimintakyvyssä on kyse yksilön voimavaroista, joiden avulla hän selviytyy arjen haasteista ja kriiseistä. Se liittyy olennaisesti elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Psyykkisesti toimintakykyinen yksilö kykenee tuntemaan tunteita, kokee ja muodostaa käsityksiä itsestään ja ympäröivästä maailmasta, hänellä on kyky käsitellä ja vastaanottaa tietoa, hän osaa suunnitella elämäänsä ja tekee siihen liittyviä ratkaisuja ja

päätöksiä. Siihen kuuluu myös persoonallisuus ja kyky selviytyä sosiaalisten tilanteiden haasteista. Voimavarasuuntautuneessa työskentelyssä korostuu psyykkisen toimintakyvyn positiivisten ulottuvuuksien merkitys arjessa selviytymiseksi. (Aalto 2011, 1.)

Psyykkinen toimintakyky liittyy olennaisesti sosiaaliseen toimintakykyyn. Kieli ja havaitseminen ovat vuorovaikutuksen välineitä ja liittävät yksilön sosiaaliseen ympäristöön. Psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn liittyvät luottamus ja vuorovaikutuksen ennustettavuus luovat sosiaalista pääomaa. (Aalto 2011, 2.)

Psyykkisen toimintakyvyn merkitys yksilön terveydelle on merkittävä. Hyvä psyykkinen toimintakyky auttaa terveyden ylläpitämisessä ja sairauksista toipumisessa. Lisäksi se auttaa sopeutumaan pitkäaikaissairauteen ja hallitsemaan niiden vaikutuksia. Hyvä psyykkinen toimintakyky edistää terveellisiä elämäntapoja, kun taas huono psyykkinen toimintakyky voi johtaa riskikäyttäytymiseen. Huono terveys ja sairastuminen voivat kuluttaa voimavaroja ja siten heikentää psyykkistä toimintakykyä, jolloin sairauden hallinta ja toipuminen saattavat heikentyä. (Aalto 2011, 2.)

Sosiaalinen toimintakyky. Sosiaalinen toimintakyky sisältää kaksi ulottuvuutta: yksilö vuorovaikutussuhteissaan ja aktiivisena osallistujana yhteisössään ja yhteiskunnassa. Se on kykyä toimia läheisissä vuorovaikutustilanteissa sekä yhteisön jäsenenä. Sosiaalinen toimintakyky edellyttää sosiaalisia taitoja. Siihen sisältyy suhteet läheisiin, suhteiden sujuvuus ja osallistuminen, vastuu, elämän mielekyys, harrastukset, yksinäisyys, yhteisyys, omaisten ja läheisten mahdollisuudet osallistua auttamiseen ja tunne turvallisuudesta. Vuorovaikutteisissa suhteissa yksilö saa palautetta toiminnastaan, mikä voi kehittää sosiaalisia taitoja tai vastavasti heikentää niitä. (Tiikkainen & Heikkinen 2011.) Sosiaalista toimintakykyä voidaan tarkastella muun muassa yhteiskuntaan sopeutumisen, rooleista suoriutumisen ja sosiaalisten taitojen näkökulmista. Ilman yhteiskunnan määrittelemiä toimintaympäristöjä sosiaalista toimintakykyä on mahdoton määritellä. (Tiikkainen & Heikkinen 2011.)

4.2 Työkyky

Suomessa työkyky käsitteenä on muotoutunut 1990-luvulla työkyvyttömyys- ja eläkepolitiikan, väestön ikääntymisen ja toimintakykypainotteisen ajattelutavan myötä. Lääketieteellisen käsityksen mukaan työkyky määräytyy yksilöllisen terveydentilan mukaan. Terve yksilö on täysin työkykyinen ja sairaan työkyky on heikentynyt. Työkyvyn tasapainomallin mukaan työkykyyn puolestaan vaikuttaa yksilöllisen toimintakyvyn riittävyys suhteessa työn asettamiin vaatimuksiin. Tasapainomalli laajentaa näin työkyvyn käsitettä sairauksien perusteella määriteltävästä terveydentilasta toimintakyvyn tarkasteluksi suhteessa työn vaatimustasoon. Integroidun käsityksen mukaan työkyky on työtoiminnan muodostaman systeemin ominaisuus. Siinä yksilöllisten ominaisuuksien sijaan tarkastellaan paikallisen systeemin kykyä ja mahdollisuuksia vastata haasteisiin. Integroidun mallin tärkeimpänä lisäyksenä edellisiin malleihin verrattuna voidaan pitää työkyvyn tarkastelua yhteisöllisenä ja työtoiminnan muodostaman järjestelmän ominaisuutena. Siinä painottuvat yhteisölliset toimintatavat, työkulttuuri ja käytettävä välineistö. (Mäkitalo 2010, 162–163.)

Vallitsevia työkyvyn käsitteistä ovat lääketieteellinen ja tasapainomalli. Integroitu malli on kuitenkin herättänyt kiinnostusta uudentyyppisten, työn muutoksesta johtuvien, työterveysongelmien lisääntyessä. Toisaalta voidaan miettiä voidaanko integroidun mallin kohdalla enää puhua työkyvyn käsitteestä. Nykyään onkin enemmän alettu puhua työhyvinvoinnista ja sen edistämisestä työkykyä ylläpitävän toiminnan sijaan. (Mäkitalo 2010, 162–163.)

Kuvatakseen työkykyä ja siihen vaikuttavia tekijöitä professori Juhani Ilmarinen on kehittänyt Työkyky-talomallin, joka perustuu työkykyyn vaikuttavien tekijöiden tutkimuksiin. Työkykytalo rakentuu neljästä kerroksesta, joista kolme alinta kuvaavat yksilön henkilökohtaisia voimavaroja ja ylin kerros kuvaa itse työtä ja työoloja. (Ilmarinen 1.2.2012.)

Talon perustana ovat yksilön terveys ja toimintakyky eri osa-alueineen (Ilmarinen 1.2.2012). Lääketieteellisen mallin mukaan yksilön terveydentila vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn ja sitä kautta työkykyyn (Mäkitalo 2010, 162–163). Toisessa kerroksessa sijaitsevan ammatillisen osaamisen perustana ovat peruskoulutus sekä

ammattilliset tiedot ja taidot. Ammatillisen osaamisen ylläpitämisen kannalta tietojen ja taitojen jatkuva päivittäminen on tärkeää. Tämä on korostunut nykypäivänä entisestään, koska uusia työkykyvaatimuksia ja osaamisen alueita syntyy jatkuvasti. Työkykytalon kolmas kerros rakentuu arvoista, asenteista ja motivaatiosta. Tässä kerroksessa kohtaavat myös työelämän ja yksityiselämän yhteensovittaminen. Yksilön asenteet työtä kohtaan ja työn tekemiseen vaikuttavat merkittävästi työkykyyn. Mielekäs ja sopivan haasteellinen työ vahvistaa työkykyä. Jos työ taas koetaan pakolliseksi osaksi elämää eikä se vastaa odotuksia, on sillä työkykyä heikentävä vaikutus. Iän myötä asenteet työtä ja eläköitymistä kohtaan muuttuvat, mikä voi johtaa työelämästä luopumiseen tai ennenaikaiseen syrjäytymiseen. Itse työ on Työkykytalon neljännessä kerroksessa. Kerros kuvaa työpaikkaa konkreettisesti, ja siihen kuuluvat työnkuva, työolot, yhteisö ja organisaatio. Esimiestyöllä ja johtamisella on merkittävä osa kerroksen toiminnassa. Esimiehet ja johtajat vastaavat työpaikan työhyvinvoinnista. (Ilmarinen 1.2.2012.)

Työkyky-talomallista on helppo havainnollistaa, miten erilaiset asiat vaikuttavat työkyvyn syntymiseen ja ylläpitämiseen. Työkyvyssä on kyse yksilön voimavarojen ja työn välisestä yhteensovittamisesta ja tasapainosta. Työkykytalo pysyy pystyssä ja toimii, kun eri kerroksiin kuuluvat asiat tukevat toisiaan. Iän myötä alemmissä kerroksissa voi tapahtua merkittäviä muutoksia, jotka horjuttavat työkykyä. Myös liian raskas työ saattaa painaa alas yksilön voimavaroja ja näin vaarantaa työkyvyn. Työkyvyn kaikkia osa-alueita tulee kehittää jatkuvasti. Tavoitteena onkin eri osa-alueiden yhteensopivuuden turvaaminen yksilön ja työn muuttuessa. Henkilökohtaisista voimavaroistaan yksilö kantaa päävastuun, kun taas työnantajat ja esimiehet ovat vastuussa enemmän työstä ja työoloista. Työkykytaloa ympäröi perheen, sukulaisten ja ystävien verkostot, näin myös nämä vaikuttavat yksilön työkykyyn. Yhteiskunnan rakenteilla ja säännöillä on myös oma vaikutuksensa yksilön työkykyyn. Voidaankin sanoa, että vastuu työkyvystä rakentuu yksilön, yrityksen ja yhteiskunnan varaan. (Ilmarinen 1.2.2012.)



Kuvio 2. Työkyky-talomalli. (Ilmarinen 1.2.2012.)

4.3 Elämänhallinta

Elämänhallinta käsitteenä liittyy oleellisesti toiminta- ja työkykyyn. Kaikki nämä käsitteet ovat tiiviisti sidoksissa toisiinsa. Tämä ilmenee siten, että muutos yhdellä osa-alueella heijastuu toisiin. Tästä syystä käsittelemme elämänhallintaa yhdessä toiminta- ja työkyvyn kanssa tässä luvussa.

Elämänhallinta liitetään usein hyvinvoinnin käsitteeseen, sillä elämänhallinta eli oman elämän koossapitäminen luo hyvinvointia. Tämä edellyttää monia eri voimavaroja. Yhteiskunnan rooli ulkoisten elämänhallinnan edellytysten takaajana on merkittävä. Sosiaalipolitiikan tehtävänä onkin ihmisten elämänhallinnan takaaminen ja tukeminen, mahdollisuuksien luominen hyvälle elämänhallinnalle. Ulkoiset elämänhallinnan edellytykset määräytyvät yhteiskunnallisesti, sillä yhteiskunta asettaa rajat ja toiminnan mahdollisuudet. Sisäinen hallinta tulee yksilön omasta tahdosta ja valmiuksista toimia tavoitteellisesti oman hyvinvoinnin kasvattamiseksi. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003 185–186.)

Sisäinen kontrolli. Mielensterveyttä suojaavia ja elämänhallintaa ylläpitäviä sisäisiä tekijöitä ovat muun muassa hyvä terveys, hyvät ihmissuhteet, hyvä itsetunto, hyväksytyksi tulemisen ja arvostuksen tunteet, kyky ratkaista ongelmia ja oppia

uutta, sosiaaliset taidot ja vuorovaikutustaidot, mahdollisuus itsensä toteuttamiseen sekä positiivinen asenne elämään ja huumori. (Hietaharju & Nuutila 2010, 14–15.)

Elämän sisäinen hallittavuus tarkoittaa henkisiä voimavaroja ja sisäistä eheyden tunnetta. Osoituksena vahvasta elämäntilanteesta on kyky asettaa tavoitteita ja ponnistella niiden saavuttamiseksi sekä omistautuminen asioille. Sisäinen elämäntilanteen hallinta on kykyä sopeutua vastaan tuleviin asioihin. Tähän voidaan liittää myös hyvä itsetunto. Itsestään perillä oleminen ja vahva itsetunto vaikuttavat elämäntilanteeseen ja yhdessä nämä auttavat selviytymään elämän vaikeistakin tilanteista. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 185.)

Identiteetti on ihmisen pysyvä käsitys itsestään, siitä millainen hän on. Identiteetti antaa pohjan elämäntilanteen kehitykselle. Vahva identiteetti ja elämäntilanteen hallinta ovat lähellä toisiaan, molempien ollessa kunnossa yksilö kokee pystyvänsä toteuttamaan itseään, hän elää sopuissa itsensä, valintojensa ja arvojensa kanssa elämän eri osa-alueilla. Vahva identiteetti auttaa kestämaan muutoksia ja stressiä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 267–269.)

Ulkoisen kontrolli. Ulkoisia tekijöitä ovat puolestaan perustarpeet, kuten ruoka ja suoja, sosiaalinen tuki läheisiltä, koulutus, työ, taloudellinen toimeentulo, kokemukset kuulluksi tulemisesta ja tunne, että voi vaikuttaa asioihin. (Hietaharju & Nuutila 2010, 14–15.) Ulkoisella elämäntilanteen hallinnalla tarkoitetaan sitä, miten paljon yksilö kokee voivansa vaikuttaa elämänsä olosuhteisiin, se on aineellista selviytymistä, toimeentulon turvaamista ja elämän ulkoisten puitteiden luomista ja ylläpitämistä. Se on kykyä ohjata elämää niin, ettei siihen vaikuta haitalliset itsestä riippumattomat tekijät. Esimerkiksi työn ja koulutuksen hankkiminen kuuluvat ulkoiseen elämäntilanteen hallintaan. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 185.)

Mielenterveyttä suojaavat tekijät vahvistavat yksilön kykyä selviytyä elämän haastavissa tilanteissa. Ne voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Mitä enemmän yksilöllä on näitä suojaavia tekijöitä, sitä parempi suoja hänellä on sairastumisesta vastaan. Mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavat tekijät voivat olla suojaavia, korjaavia tai riskejä kompensoivia. Ne lisäävät itsetunnon ja -luottamuksen kautta kykyä selviytyä ja sopeutua elämässä. (Hietaharju & Nuutila 2010, 14–15.)

Elämänhallintaan kuuluu yksilön uskoa omiin kykyihinsä ja vaikuttamismahdollisuuksiinsa. Tämä ilmenee konkreettisesti siten, että yksilö aktiivisesti pyrkii muuttamaan omia sisäisiä ja ulkoisia olosuhteitaan itselleen suotuisiksi. Se on siis uskoa siihen, että kontrolli omasta elämästä on yksilöllä itsellään. Kun hallinta omaan elämään on hyvä, tuntee myös itse olevansa vastuussa oman elämänsä kulusta. Tällöin voidaan puhua sisäisestä kontrollista. Kun sisäinen kontrolli ja elämänhallinta ovat korkealla, yksilö asettaa itselleen tavoitteita ja päämääriä. Epäonnistumiset ovat yksittäisiä virheitä, ja johtuvat yksilön omasta toiminnasta. Kun sisäinen kontrolli on hyvä yksilö määrää itse ajatuksistaan, hän ei koe, että ajatukset tulvivat päähän. Jos elämänhallinta tai ulkoinen kontrolli on matala, yksilö ei koe itseään vaikuttajana. Asiat tapahtuvat jonkin ulkoisen voiman toimesta, hyvän tai pahan onnen. Elämänhallinta vaihtelee tilannekohtaisesti, joku hallitsee oppimistaidot ja menestyy työssä, muttei osaa hoitaa ihmissuhteitaan. Elämänhallinta voi olla myös liian korkea. Tässä tilanteessa vastuuta otetaan liikaa, kaikki epäonnistumiset johtuvat omasta toiminnasta. Onkin havaittu, ettei korkea elämänhallinta aina tuo onnellisuutta, vaan saattaa jopa masentaa. Tällöin ulkoinen elämänhallinta on ottanut enemmän tilaa sisäiseltä elämänhallinnalta. (Keltikangas-Järvinen 2008 255–257.)

5 KUNTOUTUS JA TYÖ KUNTOUTTAVANA MENETELMÄNÄ

Aluksi määrittelemme kuntoutusta yleisellä tasolla. Avaamme myös kuntouttavaa työtettä, koska Tähtiportin perustehtävä on tukea työkäisten mielenterveyskuntoutujien työhön palaamista tai koulutukseen siirtymistä työhönvalmennuksen kuntouttavien menetelmin. Lisäksi käsittelemme asiakastyön muutosprosessia, koska muutos ja prosessinomaisuus ovat kuntoutuksen ominaispiirteitä.

Kuntoutus voidaan jakaa neljään osa-alueeseen: kuntoutusprosessiin, kuntoutus palveluihin ja toimenpiteisiin sekä kuntouttavaan työotteeseen. Kaikki nämä tähtäävät asiakkaan toimintakyvyn kohentamiseen. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä, & Ihalainen 2009, 23.) Kuntoutus voidaan myös määritellä ihmisen ja ympäristön muutosprosessiksi. Tällöin tavoitteena on toiminta- ja työkyvyn parantaminen, sekä erilaisten elämähallintataitojen haltuun ottaminen. Kuntoutus eroaa hoidosta siten, että se on prosessinomaista, siinä on aina määritelty tavoite ja suunnitelma, jolla edetä tavoiteltua asiaa kohti. Aikuisella kuntoutukseen osallistumisen suurimpia syitä ovat työttömyyden ja syrjäytymisen uhka työkyvyn heikentyessä. (Kuntoutusselonteko. 2002, 3). Kuntoutus voi olla myös ennaltaehkäisevä toimenpide. Silloin sitä kutsutaan varhaiskuntoutukseksi. Varhaiskuntoutus tapahtuu ennen toimintakyvyn merkittävää laskemista. Kuntoutus onkin tärkeää aloittaa niin varhain, että sillä voitaisiin estää ongelmien paheneminen. (Kettunen ym. 2009, 23.)

Kuntouttavan työotteen tähtäin on lisätä kuntoutujan itsenäisyyttä ja omatoimisuutta niin, ettei työntekijää lopulta enää tarvita. Työote pyrkii voimavarojen ja vahvuuksien lisäämiseen ja korostamiseen. Siinä huomioidaan erityisesti fyysinen ja psykososiaalinen ympäristö ja ne pyritään muokkaamaan sellaiseksi, että ne tukevat kuntoutumisprosessia. Kuntoutumista edistävän työotteen suurimpana päämääränä on voimaantuminen, jossa on kyse asiakkaan ja työntekijän vuorovaikutuksesta. Asiakas tulee kohdata tasa-arvoisena ja omana itsenään. Tällöin asiakkaan omat voimavarat saavat arvon. (Kettunen ym. 2009, 23.)

Tähtiportissa on havaittavissa kuntoutuksen eri vaiheet. Aluksi asiakas tulee tutustumaan Tähtiporttiin ja tällöin kartoitetaan olisiko se mahdollisesti hänelle sopiva palvelu. Mikäli asiakkuus muodostuu, kartoitetaan asiakkaan alkutilanne ja sovi-

taan tavoitteista. Asiakkuuden aikana tavoitteita ja kuntoutumisen etenemistä seurataan. Tähtiportissa on mahdollista edetä kuntoutumisessaan portaittain. Kuntoutuksen päättyessä asiakkaalle annetaan tukea ja kannustusta tulevaisuuden suhteen. Asiakkuuden päättyessä Tähtiportissa pyritään siihen, ettei asiakas jää tyhjänpäälle.

Kuntoutuksen eteneminen. Tavoitteellisessa työssä ja kuntoutuksen alussa pyritään ensin luomaan hyvä kommunikaatio ja luottamus työntekijän ja asiakkaan välille. Luottamuksen kannalta tärkeää on työntekijän empaattisuus ja aitous. Lisäksi myönteisen palautteen antaminen asiakkaalle vahvistaa luottamusta ja vuorovaikutusta. (Rostila 2001, 60–64.)

Tavoitteellisuuden kannalta on tärkeää arvioida asiakkaan tilannetta. Arviointiin kuuluu vahvuuksien ja heikkouksien sekä resurssien kartoittaminen. Arviointi tapahtuu työntekijän ja asiakkaan välisessä vuorovaikutuksessa, jossa tietoa kerätään ja analysoidaan yhdessä. Näin muodostetaan yhteinen kuva ongelmasta asiakkaan kanssa. Kun ongelma on määritelty, tulee työntekijän pohtia missä määrin ongelmanratkaisu on mahdollista hänen organisaationsa tavoitteisiin, mahdollisuuksiin ja resursseihin nähden. (Rostila 2001, 64–65.)

Kun asiakkaan tilanne ja muutoksen tarve on arvioitu, asiakasta pyritään motivoimaan kohti muutosta. Tavoitteista sovitaan sen jälkeen, kun työntekijä ja asiakas ovat yksimielisiä ongelmista ja niihin liittyvistä seikoista. Kun tavoitteet on määritelty, tulee niistä tehdä sopimus. Tavoitteet ovat hyvin tärkeitä muutostyölle. Ne ilmaisevat, että osapuolet ovat päässeet yksimielisyyteen pyrkimyksissään. Tavoitteet antavat työlle suunnan ja jatkuvuutta sekä määrittelevät toimenpiteet. Niiden avulla asiakas ja työntekijä voivat seurata työn etenemistä ja tuloksellisuutta. Tavoitteen tulisi olla asiakkaalle tärkeä. Sen tulisi olla myös riittävän pieni, konkreettinen ja saavutettavissa oleva sekä positiivinen, esimerkiksi ennemmin jonkin alkaminen kuin loppuminen. Tavoitteen saavuttamisen tulisi aina vaatia työtä. Työskentelyn alkuvaiheessa tavoitteista sopiessa tulee myös sopia siitä miten tavoitteiden toteutumista seurataan ja arvioidaan. (Rostila 2001, 73–78.)

Tavoitteiden asettelun jälkeen seuraa työskentelyvaihe. Työskentelyvaiheen aikana on tärkeää arvioida asiakkaan kuntoutumisen edistymistä. Näin voidaan puut-

tua tavoitteisiin pääsyä estäviin tai hidastavaan seikkoihin. Tavoitteellinen työ myös päätetään aina asianmukaisesti. Ensin tehdään päätös lopettamisesta. Lopettamisen yhteydessä tulee käsitellä siitä mahdollisesti syntyneet tunteet. Käsittelemättä jääneet tunteet saattavat heijastua tulevaisuuteen. Asiakassuhteen päättämisen yhteydessä on hyvin tärkeää arvioida työskentelyä ja tavoitteita. Parhaassa tapauksessa työntekijä voi vielä asiakassuhteen päättymisen jälkeen seurata asiakkaan selviämistä jatkossa. (Rostila 2001, 84–90.)

5.1 Työ kuntouttavana menetelmänä

Mielenterveyskuntoutujien kannalta työllä on kuntouttava merkitys. Työn kuntouttava vaikutus tulee esiin positiivisten kokemusten kautta työn psyykkisillä, sosiaalisilla ja taloudellisilla osa-alueilla. Positiivisten kokemusten kautta työ parantaa itse-tuntoa ja -luottamusta sekä vahvistaa identiteettiä. Työ rytmittää mielenterveyskuntoutujien arkea ja näin ylläpitää vuorokausirytmiiä. Sosiaalinen vuorovaikutus työssä puolestaan vähentää mielenterveyskuntoutujien kokemaa yksinäisyyttä ja erillisyyden tunnetta. (Valkonen, Peltola & Härkäpää 2006, 70–71.) Koska mielenterveyskuntoutajat pitävät työtä itsessään kuntouttavana, tulisi työllistymisen mahdollisuus huomioida heti kuntoutumisen alkuvaiheessa. Työn tulisi olla kuntoutumisen väline eikä vain päämäärä. Työn kuntouttavan merkityksen ovatkin huomioineet monet sosiaalipalvelujen tuottajat, kuten Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys tarjoamalla monipuolisia työllistymispalveluita. Yhtenä osana yhdistyksen palveluita toimii Tähtiportti.

Hyvä huomio kuitenkin on, ettei pelkkä työ itsessään kuntouta, vaan siihen tulisi sisältyä tiettyjä elementtejä. Näitä ovat motivaatio työn tekemiseen, työyhteisö, ohjaus ja työhön perehdytys, palaute, arviointi, seuranta ja yhteistyö. (Suni ym. 2003, 75.) Työ toimii kuntouttavana menetelmänä, koska se tuo elämään säännöllisyyttä, tekemistä ja mielekkyyttä. (Kettunen ym. 2009, 55). Paluu työmarkkinoille lisää kuntoutujien osallisuutta yhteiskunnassa. Työ integroi kuntoutujaa yhteiskuntaan taloudellisesti ja sosiaalisesti; näin sillä on syrjäytymistä ehkäisevä vaikutus. (Raunio 2010, 73–76.)

Tähtiportti tarjoaa kuntouttavina työ menetelminä kuntouttavaa työtoimintaa, työtoimintaa mielenterveyspalveluna, työhönvalmennusta ja Kelan ammatillista kuntoutusta. Kuntouttava työtoiminta ja työtoiminta ovat käytännössä samanlaista toimintaa. Palveluiden ero Tähtiportissa on siinä mikä on asiakkaan lähettävä taho ja maksaja. Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat tulevat Työ- ja elinkeinotoimiston tai Työvoiman palvelukeskuksen eli TYP:n kautta. Työtoimintaan osallistuvilla asiakkailla on puolestaan kunnan tai kaupungin maksusitoumus ja lähete esimerkiksi Mielenterveyskeskukselta. Työhönvalmennus ja Kelan ammatillinen kuntoutus ovat suunnattu kuntoutumisessaan pidemmälle edenneille Tähtiportin asiakkaille. Myös nämä työmenetelmät vastaavat käytännön toteutukseltaan paljon toisiaan. Kelan kuntoutukseen asiakkaan pitää hakea erikseen ja kuntoutusta ohjaavat Kelan standardit. Yleensä Kelan ammatillista kuntoutusta edeltää työtoimintaan osallistuminen.

5.2 Kuntouttava työtoiminta ja työtoiminta mielenterveyspalveluna

Laissa säädetään kuntouttavan työtoiminnan toimenpiteistä, joiden tavoitteina on parantaa pitkään työttömänä olleen työllistymistä avoimille työmarkkinoille sekä edistää koulutukseen tai muuhun työllisyyttä edistävään palveluun osallistumista. Kuntouttava työtoiminta on tarkoitettu työmarkkinatukea tai/ja toimeentulotukea saavalle pitkäaikaistyöttömälle. Palvelun toteuttamisesta sovitaan kuntoutujan kanssa aktivointisuunnitelmassa. Suunnitelman pohjalta arvioidaan kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksia asiakkaan työllistymismahdollisuuksiin, minkä jälkeen päätetään jatkotoimenpiteistä työtoiminnan päätyttyä. (L 2.3.2001/189.)

Lain (L 14.12.1990/1116) mukaan kuntouttava työtoiminta ei varsinaisesti ole mielenterveyskuntoutujille suunnattu palvelu vaan pitkäaikaistyöttömille ja syrjäytymisvaarassa oleville. Monella kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvista kuitenkin saattaa olla psyykkistä oireilua esimerkiksi ahdistuneisuutta tai sosiaalisten tilanteiden pelkoa ilman diagnosoitua mielenterveysongelmaa. Asiakkaat, jotka saavat eläkettä, kuntoutustukea tai kuntoutusrahaa, eivät varsinaisesti osallistu lain määrittelemään kuntouttavaan työtoimintaan vaan heidän kohdallaan toiminta on mielenterveyspalveluihin kuuluvaa työtoimintaa. Mielenterveyslain mukaan kunnalla

on lain määräämä velvoite järjestää mielenterveyspalveluita alueellaan esiintyvän tarpeen mukaan.

Työtoiminta johtaa harvoin työllistymiseen avoimille työmarkkinoille. Tämän palvelun kohdalla suurempi merkitys onkin asiakkaan kuntoutumisen edistymisessä ja ammatillisessa kehittämisessä kuin työllistymisessä avoimille työmarkkinoille. Työtoiminnan jälkeen asiakas voi tarvittaessa jatkaa kuntoutusta toisessa työllistymistä tukevassa palvelussa. (Karjalainen & Karjalainen 2010, 18; Vähäkylä 2009, 44-45.) Työtoimintaan osallistuminen on mielenterveyskuntoutujalle osa kuntoutusprosessia. Toiminnan aikana kuntoutuja voi kokeilla omia taitojaan ja voimavarojaan sekä kartoittaa kiinnostavia työtehtäviä. Toimintaympäristön tuoma sosiaalinen vuorovaikutus tukee osaltaan kuntoutumista.

5.3 Työhönvalmennus ja Kelan ammatillinen kuntoutus

Työhönvalmennuksessa työntekijä ohjaa ja valmentaa mielenterveyskuntoutujaa siirtymään työmarkkinoille. Valmennus voi tapahtua työhönvalmennusyksikössä tai avoimilla työmarkkinoilla. Mielenterveyskuntoutujien kohdalla palvelu on pitkäkestoista ja sen suunnittelussa ja toteutuksessa huomioidaan kuntoutujan yksilölliset edellytykset. (Paavalmiemi, Sariola, Marniemi & Pekkala 2005, 15.)

Vajaakuntoiselle työnhakijalle tarkoitetusta ammatillisesta kuntoutuksesta säädetään Julkisen työvoimapalvelun laissa. Sen tarkoituksena on edistää ja tukea vajaakuntoisen pysymistä tai paluuta työmarkkinoille. Työhönvalmennus on yksi ammatillisen kuntoutuksen toteuttamismuodoista. Ammatillisena kuntoutuksena työhönvalmennukseen osallistuva ei ole työsuhteessa palvelun järjestäjän kanssa, mutta palvelusta tehdään aina kirjallinen sopimus. (L 30.12.2002.) Työvoimatoimistojen ohella Kansaneläkelaitos tarjoaa työhönvalmennusta ammatillisena kuntoutuksena mielenterveyskuntoutujille (Paavalmiemi ym. 2005, 15).

Tuetun työllistymisen työhönvalmennus tapahtuu työsuhteisessa työssä, toisin kuin ammatillisen kuntoutuksen työhönvalmennus. Työhönvalmentaja auttaa asiakasta löytämään avoimilta työmarkkinoilta työpaikan, joka vastaa asiakkaan työkykyä ja taitoja. Työhönvalmennuksen kautta asiakas saa tukea ja ohjausta työstä

selviytymiseen valmentajan ja työyhteisön yhteistyössä. (Sosiaalisen työllistämisen työryhmän raportti 2004, 26; Paavalmiemi ym. 2005, 15.)

Mielenterveyskuntoutujien tavoitteet työhönvalmennuksessa painottuvat kuntoutumiseen ja ammatillisen osaamisen kehittämiseen. Tulevaisuuden tavoitteina kuntoutujilla ovat työssä jatkaminen tai työhön paluu. Todellisuudessa moni mielenterveyskuntoutuja kuitenkin jatkaa valmennuksen jälkeen eläkkeellä. (Härkäpää 2011.) Valmennuksen kautta syntynyt halu ja into palata työmarkkinoille saattaa ohjata kuntoutumista kohti työllistymistä. Paluu työmarkkinoille ei tapahdu hetkessä, mutta osa-aikainen työskentely kuntoutustuen rinnalla voi tulla mahdolliseksi.

6 OSALLISUUS JA VOIMAANTUMINEN

Tutkimme työssämme Tähtiportin merkitystä asiakkaiden kuntoutumiselle. Tähtiportissa kuntoutujat muodostavat yhteisön, jolla kenties on merkitystä kuntoutumiseen. Tästä syystä katsomme oleelliseksi syventyä tarkemmin osallisuuden käsitteeseen. Tähtiportin kautta sen asiakkailta on mahdollisuus olla osallisena työyhteisössä ja sitä kautta myös yhteiskunnassa. Osallisuuden kokeminen työyhteisössä ja yhteiskunnassa saattaa vahvistaa yksilöä sisäisesti. Sisäinen kasvu tukee uskoaksemme yksilön voimaantumista.

6.1 Osallisuus

Osallisuuden toteutuessa yksilö toimii ja kokee olevansa osana perhettä, ryhmää, yhteisöä, yhteiskuntaa tai ekosysteemiä. Osallisuuteen kuuluu myös vastuun kantamista ja saamista oman, toisten tai kokonaisen yhteisön toimintakyvystä. Yhteisen vastuun kantamisen tavoitteena on yleinen hyvinvoinnin kasvattaminen. Tällöin se on sitoutumista siihen, että yhteisiä asioita aktiivisesti parannetaan. (Gretschel & Kiilakoski 2007, 15.)

Osallisuus on hyvin laaja käsite, sillä on monia ilmenemismuotoja, eikä yleisesti ole päästy yhteisymmärrykseen siitä, miten osallisuus tulisi virallisesti oikealla tavalla määritellä. Tämä on tutkimustyön kannalta vaikeuttava tekijä. Osallisuutta hahmoteltaessa toimiva tapa on lähteä pohtimaan millaisessa tilanteessa käsitteestä on kiinnostuttu. Kiihtyvässä kapitalistisessa yhteiskunnassa on kannettu viime aikoina huolta siitä, etteivät kaikki pysy yhteiskunnan vaatimusten mukana. Tämä luo riskin suurenevalle syrjäytyneiden ryhmälle. Käsitteestä käytävän keskustelun taustalla voi nähdä sekä yksilön kiinnostuksen katoamisen muuttuvaa yhteiskuntaa kohtaan, että yhteiskunnallisen syrjäytymisen kasvun. Syrjäytymisen kasvu koetaan riskiksi kapitalistuvassa yhteiskunnassa, sillä syrjäytyminen maksaa yhteiskunnalle paljon. (Gretschel & Kiilakoski 2007, 11.)

Toisaalta lähestymistavaksi voidaan ottaa vastakkainen käsite. Tällöin määritellään, mitä osallisuus pyrkii poistamaan. Näitä asioita ovat syrjäytyminen, välinpitämättömyys, osattomuus ja vieraantuminen. Osallisuuden katsotaan tuottavan

halua kuulua ympäristöön sen aktiivisena vaikuttajana. Oleellista osallisuudessa on yksilön kokemus, vaikka muitakin asioita pelkän osallisuuden tunteen lisäksi tarvitaan. (Gretschel & Kiilakoski, 11.) Osallisuus sisältää usein vaikuttavaa osallistumista. Aito osallistuminen on aina vähintään kahden yksilön välinen prosessi, osallisena ei voi olla yksin. Onnistuessaan osallisuus lisää yhteisymmärrystä, innostaa ja inspiroi, vahvistaa luottamusta ja varmistaa hiljaisen tiedon jakamista ja jaetun asiantuntijuuden syntymistä. Laadukas osallistuminen sisältää seuraavat elementit: avoimuuden, aidon vuoropuhelun ja kohtaamisen ihmisten välillä. (Gretschel & Kiilakoski, 136)

6.2 Voimaantuminen

Voimaantumisen termi kuvaa yksilöllistä kehitystä. Voimaantumiseen ei voi asettaa ulkoapäin tulevia paineita, eikä sitä voi edistää pakkokeinoin. Voimaantuminen (empowerment) lähtee yksilön sisältäpäin yksilön omasta kasvusta. Voimaantuminen voi kuvata yksilön valtaa omaan itseensä, siksipä voimaton ihminen, joka on vallan puutteessa, voi kokea muutokset ja valintatilanteet stressaavina, alistavina ja itsetuntoa uhkaavina. yksilön valta omaan itseensä sisältää kyvyn tehdä ratkaisuja omiin mielipiteisiin, arvoihin ja tahtoon perustuen. Jos valta on asiantuntijalla, yksilö tekee asiantuntijan mielestä oikeita ratkaisuja. (Heikkilä & Heikkilä 2005, 13–15.) Voimaantuminen on yksilön vahvistumista sisältä päin. Se on yksilön yhteyden saamista siihen, kuka hän on ja mitä hän itse tarvitsee tullakseen eheäksi. Tämä eheytyminen on tärkeää yksilön identiteetin vaalimiselle ja kehittymiselle. (Mahlakaarto 2011, 180–181.)

Voimavarakeskeisyydessä on edettävä yksilön omista tavoitteista ja kuultava yksilöä. Voimavarakeskeiseen muutostyöhön kuuluu: yksilön vahvistumista tukevien puitteiden luominen, yhteenkuuluvuuden ja sosiaalisten suhteiden tukeminen, itseparantuminen, yhteistyössä lisääntyvä voima (synergia), antautuminen keskusteluun (dialogisuus) ja yksilöön uskomisen. Puitteiden tukeminen tarkoittaa sitä, että yksilölle luodaan ympäristö, jossa on mahdollista löytää omat voimavaransa ja ottaa ne käyttöön. Ympäristö ja yksilö ovat aina vaikutuksessa toisiinsa, eivätkä koskaan irrallisia tekijöitä, joten optimi tilanteessa ympäristön suhde ja yksilön

omat valinnat ovat sopusoinnussa keskenään. Puitteiden luominen tapahtuu yhteistoiminnassa yksilön kanssa, asiakkaan on tultava tässä työssä kohteesta subjektiksi siten, että yksilö itse määrittää pulmansa, pyrkimyksensä ja vahvuutensa. Sosiaalisia suhteita tukemalla voimistetaan yhteenkuuluvuutta, jonka perustana on hyväksyntä. Itseparantamisessa uskotaan yksilön omiin voimiin ja kykyyn saada aikaan hyviä muutoksia itsenäisesti, tähän uskomisen ja kannustaminen lisäävät voimaantumisen mahdollisuuksia. Dialogisuus on yksilön ainutlaatuisuuden kunnioittamista. Siinä yksilöön tulee suhtautua kokonaisena ihmisenä, jolla on omat tulkintansa maailmasta ja asioista. Näiden kunnioittaminen ja yksilön kuuntelu ovat dialogisuuden perusta. Usko yksilöön on välttämätöntä, kun yksilöä kannustetaan uskomaan itse itseensä. (Rostila 2001, 41–42.)

Huomattavaa on, ettei voimaantumisesta voi antaa tai opettaa. Sen suuntaan voidaan ohjata ja luoda ympäristöä, joka antaa parhaat edellytykset voimaantumiselle. Kuitenkin voimaantuminen on sisäinen tapahtuma, muutoksen voi saada aikaa vain yksilö itse. Se on sisältä kumpuavaa vahvistumista ja voimistumista, elämänhallinnan, osallisuuden ja toimintaedellytysten vahvistumista. Se lähtee tunteen ja luottamuksen tasolta, näkyy itsetuntona ja kykynä asettaa päämääriä ja saavuttaa niitä. Voimaantuminen koetaan elämänhallinnan tunteena. Voimaantuminen on yhteydessä itsensä johtamiseen ja motivointiin. Kuitenkaan voimaantuminen ei ole staattinen pysyvä tila, vaan se voi vaihdella eri hetkinä ja eri elämäntilanteissa. Se ei myöskään anna epäinhimillisiä voimia selviytyä kaikista elämän haasteista, mutta voimaantumisen kautta yksilöllä on ymmärrys omista haasteistaan, puutteistaan ja asioista, joita itsessään tulisi kehittää. (Karvonen 2011, 120–122.)

Yhteys itsen, eli identiteettiä katsotaan voimaantumista merkittävästi vahvistavaksi tekijäksi. Yhteyden löytämistä omaan sisäiseen itseen kuvataan havahtumiseksi ja sisäisen voiman löytämiseksi. Sillä on yhteys hyvinvoinnin kokemiseen ja jaksamiseen. Identiteetin vahvistuminen antaa yksilölle mahdollisuuden purkaa omia jottopäätöksiään ja toimintatapojaan itseään kehittämällä astuen syrjään itsensä tarkkailijaksi. Tämä muutos, tapahtuu nimenomaan sisäisesti. Voimaantumisessa on siis kyse uskosta, mielialasta ja toivosta. Sitä voidaan kuvata myös inspiroivana ja voimaannuttavana uskojärjestelmänä itsestä. (Mahlakaarto 2011, 180–182.)

7 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA SEN TOTEUTUS

Aikaisempien tutkimusten tulokset viittaavat siihen, että kuntoutuksessa olisi tärkeää huomioida kuntoutujien subjektiiviset näkemykset ja kokemukset työelämän merkityksestä ja kuntoutumisen voimaannuttavista tekijöistä. Tämä subjektiivisten merkitysten esiintuominen on meidän työmme ydinajatus. Asiakkaiden subjektiivisten merkitysten esiin tuomiseksi valitsimme tutkimukseemme laadullisen lähestymistavan, koska näin saamme kerättyä mahdollisimman paljon kokemusperäistä tietoa Tähtiportin merkityksestä asiakkailleen. Tutkimusmenetelmiksi valitsimme teemahaastattelun ja narratiivisen aineistonkeruu menetelmän. Aineistoja analysoimme sisällönanalyysillä.

7.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat seuraavat:

1. Millainen merkitys Tähtiportilla on asiakkaan kuntoutumisprosessissa?

Mitkä tekijät hidastavat tai edistävät kuntoutumista?

2. Millainen merkitys Tähtiportilla on asiakkaan osallisuudessa ja voimaantumisessa Tähtiportissa ja arjen elämässä?
3. Miten asiakkaat kehittäisivät omaa ja Tähtiportin toimintaa kuntoutumista edistävään suuntaan?

7.2 Laadullinen lähestymistapa ja tutkimusmenetelmät.

Laadullinen lähestymistapa. Laadullinen eli kvalitatiivinen lähestymistapa käyttää tutkimusmenetelmiä, jotka perustuvat esimerkiksi fenomenologiseen tai hermeneuttiseen tieteenfilosofiaan. Tällaisia tutkimusmenetelmiä ovat muun muassa sisällönerittely ja -analyysi, grounded theory, fenomenografia, etnografia, tapaus-tutkimus, jne. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole pyrkimys tilastollisiin yleistyksiin vaan tutkijan tavoitteena on ymmärtää, tulkita ja antaa erilaisia merkityksiä tutkimil-

leen asioille tai ilmiöille. Laadullisen tutkimuksen tekijä lähtee usein tutkimuksen toteuttamiseen huokoisen avoimesti. Aineiston keruumenetelmänä voidaan käyttää esimerkiksi haastattelua, johon vastaukset saadaan joko suullisesti tai kirjoitettussa muodossa. Tutkittavien määrä jää usein suppeaksi ja tutkimukseen osallistujien valinnassa käytetään niin sanottua harkinnanvaraista otosta. Otoksen perustana on se, millaista ja kuinka syvällistä tai omiin kokemukseen perustuvaa tietoa heillä on aihealueesta. Tutkittavien määrä rajautuu sen mukaan kuinka monipuolista ja rikasta aineistoa tutkija haluaa kerryttää ja milloin aineistoon ei enää tule uutta tietoa. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analysointi tapahtuu käyttäen laadullisia aineiston analyysimenetelmiä. Opinnäytetyö on tekijöidensä harjoitustyö, jonka tarkoituksena on osoittaa tekijöiden oppineisuutta omalta alalta. Tästä syystä opinnäytetöiden aineistojen koot voidaan asettaa omaan arvoonsa, eikä aineiston koko ole merkittävin tekijä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 9–16, 85.)

Laadullisen lähestymistavan synonyymeinä voidaan pitää kvalitatiivista, ihmistieteellistä, pehmeää, ymmärtävää tai tulkinnallista tutkimusta. Laadullisen tutkimuksen metodologia voidaan nähdä laajassa ja suppeassa merkityksessä. Laajassa merkityksessä metodologia käsittelee todellisuutta koskevan tiedon peruslähtökohtaa, tieteellistä perusnäkemystä ja maailmankatsomusta. Suppeassa merkityksessä metodologia käsittää miten tutkimuskäytännössä hankitaan uutta tietoa todellisuudesta. Toisin sanoen laajassa näkemyksessä lähtökohtana on todellisuudesta saatavan tieteellisen tiedon ongelmallisuus. Todellisuus aukeaa jokaiselle tutkijalla eritavoin riippuen siitä miten ja millä välineillä sitä tutkitaan. Metodologiaan sisältyy ajatus, että tutkija ymmärtää mahdollisuudet ja rajoitteet suhteessa toisiin tutkimuksiin ja todellisuuteen. Suppeassa merkityksessä todellisuus on annettu ja ongelmaton, vain menetelmien käyttö ratkaisee tuloksen. Metodologia tarkoittaa sääntöjä, miten välineitä, metodeja, käytetään päämäärän saavuttamiseksi. Menetelmät voivat olla esimerkiksi aineiston keruu- ja analyysimetodeja, joiden avulla voidaan perustella ja oikeuttaa saadut tutkimustulokset. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 9–16.)

Koska tutkimuksemme ydinajatuksena on tuoda asiakkaiden subjektiiviset kokemukset esiin, oli meille luontevaa valita laadullinen lähestyminen tutkimukseen. Laadullisella tutkimuksella saamme paremmin esiin subjektiiviset merkitykset ja

pystymme perehtymään näihin syvemmin. Laadulliseen tutkimukseen päädyimme myös siksi, koska Tähtiportin asiakaskunta on suhteellisen pieni. Päättökäytännön keräsimme teemahaastatteluin. Haastatteluaineistoa täydensimme haastateltavien asiakkaiden tuottamilla elämäkerrallisilla tarinoilla, joiden avulla hahmotamme heidän tutkimuksen kannalta oleellisia taustatietoja, sekä tutustumalla asiakasasiakirjoihin, joita Tähtiportissa on asiakkaistaan. Haastattelimme kuutta Tähtiportin asiakasta ja kahta työntekijää.

Teemahaastattelu. Haastattelu on päämenetelmä kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Haastattelutyyppejä on lomakehaastattelu, teemahaastattelu sekä avoin haastattelu. Haastattelu voidaan toteuttaa yksilö-, pari- tai ryhmähaastatteluna. Haastattelun avulla voidaan selventää ja syventää saatavia vastauksia. Teemahaastattelussa tutkittavat itse voivat kertoa itseään koskevista asioista vuorovaikutuksessa tutkijan tai tutkijoiden kanssa ja sen suurimpana etuna onkin joustavuus. Teemahaastattelu sopii etenkin arkojen ja vaikeiden asioiden tutkimiseen. Haastateltavat yleensä saadaan helposti mukaan ja heidät tavoitetaan myöhemminkin. Haittapuolia haastattelulla on aikaa vievyys, se vaatii kunnollista perehtymistä ja kouluttamista haastattelijan rooliin, haastattelutilanteen ilmapiiri voi luoda virheitä ja haastateltava voi antaa sosiaalisesti suotavampia vastauksia, mikä heikentää luotettavuutta. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2009, 204–210.)

Teemahaastattelun avulla voidaan kerätä tietoa erilaisista ilmiöistä ja hakea vastauksia erilaisiin ongelmiin. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu ja siinä edetään etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten pohjalta. Metodologisesti siinä korostetaan yksilöiden tulkintoja asioista ja heidän niille antamia merkityksiä sekä sitä miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Yhdenmukaisuuden vaade voi vaihdella teemahaastattelussa avoimesta strukturoidusti etenevään haastatteluun. Teemahaastattelun runko rakentuu nimensä mukaisesti tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun tai tutkimustehtävän mukaisesti rakennetuista teemoista, jotka perustuvat tutkittavasta ilmiöstä jo tiedettyyn tietoon. Haastattelun avoimuudesta riippuen teemojen sisältämät kysymykset voivat vaihdella etukäteen tiedetyissä kysymyksissä pitäytymisestä intuitiivisten ja kokemuseräisten havaintojen sallimiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74–75.)

Valitsimme tutkimusmenetelmäksemme teemahaastattelun, koska mielenterveyteen liittyvät asiat ovat monesti arkaluontoisia. Arkaluontoisista asioista voi olla helpompi kertoa suorassa vuorovaikutuksessa tutkijoiden ja haastateltavien välillä, sillä tämän tyyppinen vuorovaikutus on sävyltään joustavaa ja keskustelevaa. Joustavuutta tukee puolistrukturoitu haastattelu, näin meillä on mahdollisuus tarpeen mukaan muokata haastattelua.

Haastattelun teemat muodostuivat tutkimuskysymystemme pohjalta. Ensimmäinen teema koostuu taustatarinoista. Toinen teema käsittelee Tähtiportin merkitystä kuntoutumiselle. Tässä teemassa alakysymyksissä hahmotamme Tähtiportin vaikutusta asiakkaiden toiminta- ja työkyvyille sekä elämänhallinnalle. Lisäksi kartoitimme kuntoutumista edistäneitä ja hidastaneita tekijöitä. Kolmas teema käsittelee Tähtiportin merkitystä osallisuuden ja voimaantumisen kannalta. Neljäs teema käsittelee kehittämistä. Siinä kartoitamme miten haastateltavat kehittäisivät Tähtiportin toimintaa. Viides teema on vapaa sana. (kts. LIITE 1.)

Narratiivinen tiedonkeruu. Laadullisen tutkimuksen myötä on lisääntynyt tiedonkeruumenetelmät, joiden lähtökohtina ovat kertojien itse tuottamat tarinat ja muistelmat. Aineistona voi olla erilaiset dokumentit, esimerkiksi elämäkerrat, päiväkirjat, kirjeet, muistelmat sekä viralliset dokumentit. Narratiivisen tutkimuksen lähtökohtana on kertomusten analyysi, jonka avulla ihmiset pyrkivät ymmärtämään itseään, asioita ja asioiden yhteyksiä. Tarinat ovat sidoksissa sosiaaliseen, historialliseen ja kulttuuriseen ympäristöönsä. Narratiivisuudessa pääpaino ei ole löytää totuuksia tarinoista vaan tuoda esiin yksilöiden subjektiivisia kokemuksia. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2009, 217–218; Lawler 2002, 242–243.) Täydensimme tiedonhankintaamme teemahaastattelujen lisäksi narratiivisilla tarinoilla, joissa haastateltavat kuvasivat historiaansa ihmissuhteiden, koulutuksen ja työn saralla. Uskoaksemme tämä oli parempi tapa saada tietoa henkilökohtaisista asioista kuin teemahaastattelu, koska asiakkaat saivat pohtia tarinaansa ennakkoon omassa rauhassaan. Tämä saattaa helpottaa vaikeammista asioista kertomista.

7.3 Aineiston keruu ja analyysi

Aineiston keruu. Haastattelimme kuutta Tähtiportin asiakasta, joista kaksi oli miehiä ja loput naisia. Asiakkaista viisi oli niin sanotulla kuntapaikalla, eli kunnan maksusitoumuksella. Yksi haastateltavista oli kuntouttavan työtoiminnan asiakas. Haastateltavien asiakkuudet olivat hyvin eripituisia ja kuntoutuminen eri vaiheessa kullakin. Tarinoiden ja haastattelujen lisäksi tutustuimme Tähtiportissa asiakkaista oleviin asiakirjoihin ja haastattelimme kahta työntekijää. Työntekijä haastatteluista ja asiakirjoista saamiamme tietoja hyödynnämme asiakashaastatteluiden tulosten peilaamiseen johtopäätöksissä. Tämä teki aineistostamme riittävän monipuolisen.

Aluksi sovimme yhteistyökumppanin kanssa tiedotustilaisuudesta, jossa esittelimme itsemme ja tutkimuksemme Tähtiportin asiakkaille ja mahdollisille haastateltaville. Esittelytilaisuudessa kerroimme tutkimuksen kulun, miten keräämme aineiston ja millä aikataululla. Painotimme, että tutkimus tehdään anonyymisti, ettei haastateltavien henkilöllisyyttä tuoda julki tutkimuksessa ja osallistuminen on vapaaehtoista. Asiakkaat saivat esittää meille tarkentavia kysymyksiä esittelyn aikana. Lopuksi otimme vastaan ilmoittautumisia halukkailta haastateltavilta ja kerroimme samalla tarkempia ohjeita taustatarinan kirjoittamiseksi (kts Liite1) ja esittelimme haastattelun teemat. Sovimme, että haastattelut tehdään Tähtiportissa haastateltavien käyntipäivien aikana, ettei heille aiheudu ylimääräistä vaivaa tutkimukseen osallistumisesta.

Haastateltavat lähettivät tarinansa meille sähköpostitse ennen haastatteluja. Kävimme tarinat läpi ennakkoon ja teimme niistä huomioita. Haastattelujen alkuun täytimme ensimmäisenä sopimuksen (kts Liite2) tutkimukseen osallistumisesta ja kerroimme nauhoittavamme haastattelut. Kävimme tarinat läpi yhdessä haastateltavien kanssa ja keskustelimme esiin nousseista asioista. Haastatteluissa olimme molemmat paikalla. Työnjakomme oli sellainen, että Hast seurasi haastattelun kulkua haastattelulomakkeen mukaan ja Marttila teki tietokoneelle muistiinpanoja. Pyrimme pitämään haastattelujen ilmapiirin avoimena ja viihtyisänä. Aikaa haastatteluille varasimme kaksi tuntia kerrallaan, mikä osoittautui sopivaksi ajaksi. Ehdimme rauhassa käydä läpi taustaa, tehdä haastattelun ja pohtia tulevaisuuden tavoitteita ja haaveita tulevaisuuden muistelun avulla. Tulevaisuuden muistelu liittyi harjoitteluamme, joten sitä ei käydä tässä tutkimuksessa läpi.

Työjärjestyksemme aineiston keruussa oli se, että ensin pyrimme haastattelemaan asiakkaita ja tämän jälkeen työntekijät. Viimeiseksi tutustuimme asiakirjoihin, joista poimimme tutkimuksemme kannalta oleellisia tietoja. Asiakashaastattelujen aika-
taulukko onnistui yhtä lukuun ottamatta. Infotilaisuudessa sovittu viimeinen haastattelu peruuntui sovittua aikaa päivää aikaisemmin. Hetken näytti siltä, että saamme kokoon vain viisi asiakashaastattelua. Viimehetkillä saimme kuitenkin viestiä Tähtiportin työntekijän kautta, että yksi halukas oli ilmoittautunut. Sovimme haastattelun seuraavalle viikolle asiakkaan kanssa. Haastattelujen jälkeen litteroimme nauhoitukset tekstimuotoon.

Tutkimusaineistoa keräsimme sähköisessä muodossa, kirjallisena sekä audiotallenteina. Tausta tarinoita saimme sähköposteihimme. Tulostimme tarinat ja tuhosimme sähköpostit. Kaiken aineiston säilytimme yhdessä paikassa, johon ulkopuolisilla ei ollut pääsyä. Kirjallisen aineiston hävitimme polttamalla ne välittömästi työn valmistuttua. Nauhureista poistimme haastattelut heti litteroinnin jälkeen. Sähköiset tiedostot poistimme myös välittömästi, kun emme niitä enää tarvinneet.

Sisällönanalyysi. Laadullinen analyysi voidaan jakaa induktiiviseen ja deduktiiviseen analyysiin. Tämä jaottelu perustuu tulkintaan tutkimuksessa käytettävästä päättelyn logiikasta. Induktiivinen tarkoittaa, että aineistoa analysoidaan yksittäisestä yleiseen ja deduktiivinen puolestaan tarkoittaa, että aineistoa analysoidaan yleisestä yksittäiseen. Tämä kahtia jako on saanut kritiikkiä siitä, ettei se huomiosita mahdollisuutta, että aineistoa voidaan analysoida myös abduktiivisesti eli teorian muodostaminen onnistuu myös havaintojen pohjalta, kun siihen liittyy jokin johtoajatus. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.)

Sisällönanalyysi on menettelytapa, jolla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti inhimillisiä merkityksiä etsien. Dokumentti käsittää muun muassa haastattelut, puheen ja keskustelut sekä asiakirjat. Sisällönanalyysin avulla tutkimusaineistosta pyritään muodostaa kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Sisällönanalyysiä on kritisoitu siitä, että tutkijat saattavat kuvata aineistoa hyvinkin tarkasti, mutta mielekkäät johtopäätökset jäävät vähemmälle tai kokonaan tekemättä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103–104.)

Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa lähdimme hankkimaan tietoa aikaisemmista tutkimuksista ja aiheeseemme liittyvästä teoriasta. Aikaisempi tieto ja tutkimuskysymyksemme auttoivat meitä suunnittelemaan teemahaastatteluissa käyttämämme haastattelurungon, jonka pohjalta lähdimme toteuttamaan haastatteluja. Nauhoitimme jokaisen haastattelun. Nauhoitetut haastattelut litteroimme eli kirjoitimme tekstimuotoon. Haastattelurunko toimi myös luokittelupohjana analyysia aloittaessamme. Analyysin aloitimme lukemalla haastatteluaineistoja läpi ja alleviivaamalla mielestämme oleellisia kohtia. Tämän jälkeen kuvasimme alleviivauksia yhdellä tai parilla sanalla. Seuraavaksi kokosimme näistä kuvauksista ryhmiä, jotka lajitelimme teemojen mukaan. Luomiemme ryhmien mukaan lähdimme tekemään tutkimustuloksia.

7.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuus. Tutkimuksissa tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Luotettavuutta voidaan mitata monin eri keinoin. Yksi keino on mitata tutkimuksen reliabeliutta, eli tulosten toistettavuutta. Tämä tarkoittaa, että tutkimuksella saadut tulokset eivät ole sattumanvaraisia vaan ne ovat toistettavissa. Toistettavuutta voidaan tutkia esimerkiksi niin että kaksi tai useampi tutkija päätyy samaan tulokseen, tai tutkittava antaa samat vastaukset tutkimustavasta riippumatta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231.) Laadullisen tutkimuksen tuloksia ja johtopäätöksiä ei voi kuitenkaan suoraan yleistää. Tutkimustamme voidaan pitää kuitenkin luotettavana, jos mitataan edellä mainituilla perusteilla sen reliabeliutta. Tuloksissamme ja johtopäätöksissämme olemme saaneet samankaltaisia tuloksia kuin vertailukohteenamme olleet aikaisemmat opinnäytetyöt.

Toinen arviointiin liittyvä termi on validius, eli pätevyys. Se tarkoittaa tutkimuksessa käytetyn mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä mitä on tarkoituskin. Tutkimuksen pätevyyttä voidaan arvioida eri näkökulmista. Tällöin voidaan puhua ennustevalidiudesta, tutkimusasetelmavaliidiudesta ja rakennevalidiudesta. Termit reliabelius ja validius ovat lähtöisin kvantitatiivisesta tutkimuksesta. Varsinkin validius on saanut kritiikkiä epäselvyytensä vuoksi ja termien käyttöä saate-

taan vierastaa. Kaikkien tutkimusten luotettavuutta ja pätevyyttä tulisi kuitenkin mitata. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231–233.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan tarkka kuvaus tutkimuksen kulusta eri vaiheineen. Aineiston tuottamisen olosuhteet olisi hyvä kuvata mahdollisimman tarkasti. Haastattelututkimuksessa tulee kuvata olosuhteet ja paikat, joissa aineisto kerätään. Samalla kerrotaan käytetty aika ja onko mahdollisia häiriötekijöitä. Myös tutkijan itsearviointi ja reflektointi ovat tärkeitä luotettavuuden kannalta. Analyysin kannalta tärkeää on kertoa luokittelun syntyminen ja perustelut sille. Tulosten tulkintaan tulee esittää teoriaan pohjautuvat perustelut. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231–233.) Olemme työssämme kuvanneet tarkasti tutkimuksen eri vaiheet kappaleessa 10.3 Aineiston keruu ja analyysi. Tämä lisää tutkimuksemme luotettavuutta.

Luotettavuus tarkoittaa myös ennen kaikkea tutkimusprosessin luotettavuutta, eikä se koske vain mittauksen luotettavuutta. Tutkimusprosessin eri vaiheiden huolellisen kuvaamisen lisäksi tutkimuksen luotettavuutta kuvaa myös edellä mainittujen seikkojen monipuolisuus. Keskeisiä näkökulmia laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä mitatessa ovat uskottavuus, siirrettävyys, varmuus ja vahvistus. Uskottavuus kertoo tutkijan ja tutkittavan käsitteiden olevan samat. Siirrettävyys tarkoittaa, että saadut tulokset eivät välttämättä ole suoraan siirrettävissä vaan sovellettavissa. Varmuus saadaan, kun tutkija kuvittaa ennako-oletukset ja tutkijapositionsa kentällä. Tutkimus on vahvistettavissa, kun se saa tukea muista vastaavaa aihetta tutkineista tutkimuksista. Laadullisten tutkimusaineistojen luotettavuutta voidaan arvioida tarkastelemalla niiden yhteiskunnallista merkittävyyttä ja riittävyttä sekä analyysin kattavuutta. (Eskola & Suoranta 1999, 211–223.)

Eettisyys. Tutkimusetiikka käsittää tutkimuksen oikeuttamiseen ja toteuttamiseen liittyviä periaatteita sekä hyvään tieteelliseen käytäntöön tähtäviä toimintaohjeita. Se ei kuitenkaan tarjoa selkeitä sääntöjä siitä, miten tulisi aina toimia vaan se asettaa periaatteet, joiden avulla tutkija voi arvioida omaa ja muiden toimintaa. Periaatteisiin liittyy velvoite hyvän, huolellisen ja ammattitaitoisen tutkimuksen tekemiseen. Tutkijan tulee arvioida tutkittavien tai tutkimukseen osallistuvien henkilöiden turvallisuutta tutkimuksen eri vaiheissa. Turvallisuutta arvioitaessa on hyvä pohtia tutkimustavan valintaa, aineiston käsittelyä ja julkaisemista. Tutkijan tulee

myös huomioida omat oikeutensa sekä muiden tutkijoiden työn arvostus ja tunnustaminen, mikä näkyy esimerkiksi plagioinnin välttämisenä. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2009, 4.)

Eettisyys näkyy työssämme muun muassa siinä, että olemme pyrkineet huomioimaan tutkittavien yksityisyydensuojan säilymisestä ja turvallisuudesta. Teema-haastatteluissa olimme suorassa vuorovaikutuksessa haastateltavien kanssa ja näin pystyimme luomaan luottamuksellisen ilmapiirin haastattelutilanteisiin. Olemme myös huomioineet tutkimusaineiston säilyttämiseen ja hävittämiseen liittyvät asiat, joista kerromme aineiston keruu luvussa. Muiden tutkijoiden työtä olemme pyrkineet huomioimaan tuomalla heidän tutkimustuloksiaan esiin työssämme ja käyttämällä teksti- ja lähdeviitteitä: olemme välttäneet plagiointia.

Etiikka on siis läsnä tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Viittausohjeiden noudattamisen lisäksi eettinen tutkimus vaatii jatkuvaa pohdintaa ja päätöksentekoa. Eettinen tutkimus ei vahingoita tutkimukseen osallistuvia osapuolia. Tutkijaa sitoo kolme velvollisuutta, joita ovat velvollisuus luotettavan tiedon tuottamiseen, tieteellisen julkisuuden ylläpitäminen ja tutkittavan oikeuksien kunnioittaminen. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2009, 5.)

Eettisessä tutkimuksessa tutkijalla on vapaus valita ja määritellä itse oma tutkimuksensa aihe. Aiheen valinta vaatii kuitenkin perusteluja ja motiivien erittelyä. Eettisen toimintatavan tulee näkyä aiheen valinnassa ja tutkimuskysymysten asetelussa aikaisemman tutkimustyön kunnioittamisena, mikä vaatii tutkijalta aiheeseen perehtyneisyyttä. Tutkimuksen toteutuksen alussa tutkijan on otettava selvää mahdollisesta tutkimusluvasta ja anottava sitä asianmukaiselta taholta. Opinnäytetöiden osalta tutkimuslupahakemukset on myös hyväksyttävä työn ohjaajalla. Eettisyyden kannalta aineistonkeruuseen ja analysointiin liittyvät valinnat on perusteltava. Aineistonkeruussa on myös huomioitava kohderyhmän mahdollisesti asettamat erityishaasteet. Eettisten sääntöjen mukaan tutkijan on toimittava tutkimuksen jokaisessa vaiheessa joustavasti, vilpittömästi, avoimesti ja rehellisesti. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2009, 5–6.) Perustelemme oman tutkimuksemme aiheen valintaa johdannossamme ja kerromme miksi olemme kiinnostuneita tutkimaan juuri tätä aihetta. Ennen tutkimuksemme aloittamista olimme yhteydessä yhteistyökumppaniimme ja hankimme tutkimusluvan (kts. Liitteet 4, 5) opinnäytetyöllemme.

Eettisessä tutkimuksessa osallistujat ovat vapaaehtoisia ja heillä on mahdollisuus missä vaiheessa tahansa kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen. Tutkijan on annettava tutkimukseen osallistuville kaikki tarpeellinen tieto, jonka pohjalta he voivat päättää osallistumisestaan. Tutkimukseen osallistuvilta tulee pyytää kirjallinen lupa ja suostumus silloin, kun tutkimukseen yhdistetään heitä koskevia muita tietoja, esimerkiksi asiakirjoista. Tutkijan tulee olla sitoutunut tutkimukseensa sen valmistamiseen saakka ja välittää sen kautta tuotettu tieto yhteistyökumppaneille. (Hyvä tieteellinen käytäntö. 2009, 6–7.)

Tutkijaa sitoo vaitiolovelvollisuus tutkimukseen osallistuneisiin ihmisiin ja heidän tietoihinsa. Raportoinnissa tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetti on turvattava. Tutkijan on kyettävä arvioimaan mitkä asiat tulee raportoida erityisen varovasti, ettei yksilön henkilöllisyys paljastu. Eettisesti hyvään raportointiin kuuluu myös se, että se on rehellistä suhteessa tutkittuun ilmiöön ja analysoituun aineistoon. Jos aineisto on hankittu vain kyseistä tutkimusta varten, se säilytetään asian mukaisesti lukitussa tilassa tietyn ajan ja myöhemmin tuhotaan huolellisesti. Tutkijan velvollisuutena on antaa tutkimusryhmälle oma panoksensa: aikaansa ja tietämystään, yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Raportissa on hyvä tuoda esiin jäsenten tehtävät ja toimenkuvat tutkimuksessa sekä mahdollisen rahoittajan rooli ja vaikutus tutkimukseen. (Hyvä tieteellinen käytäntö. 2009, 6–9.)

Tutkimukseemme osallistuneet haastateltavat olivat kaikki vapaaehtoisia. Olimme itse esittäytymässä heille ja kertomassa työstämme, jolloin he saivat päättää osallistuvatko tutkimukseemme vai eivät. Haastattelujen alussa teimme haastateltavien kanssa kirjallisen sopimuksen, jossa kaikki osapuolet sitoutuivat noudattamaan vaitiolovelvollisuutta. Samalla asiakkaat sitoutuivat siihen, että saamme käyttää työssämme heiltä keräämäämme aineistoa ja Tähtiportissa heistä olevia asiakirjoja. Tuloksia ja johtopäätöksiä raportoidessamme olemme aktiivisesti miettineet mitä voimme raportoida ja miten. Raportoinnissamme olemme pyrkineet objektiivisuuteen niin, ettemme loukkaa ketään. Rahoittajaa työllämme ei ole ja yhteistyökumppanina Tähtiportti on antanut meidän vapaasti toteuttaa tutkimustamme pyrkimättä vaikuttamaan sen tuloksiin ja johtopäätöksiin.

8 TUTKIMUSAINEISTO JA TULOKSET

Haastateltavien asiakkaiden taustatiedot keräsimme tarinan avulla. Muuten tarina sai olla täysin vapaamuotoinen, mutta sen tuli sisältää tietoja sukupuolesta, iästä ja perhesuhteista. Myös ystävyysuhteet sekä koulutus- ja työhistoria kävivät ilmi taustatarinoista. Halusimme kerätä edellä mainituista tietoa, koska halusimme nähdä miten Tähtiportin asiakkuus näihin edellä mainittuihin mahdollisesti vaikuttaa. Pohdimme myös vaikuttaako haastateltavien erilaiset taustat saamiimme tuloksiin. Teemojen mukaan luokitellut tulokset olemme puolestaan saaneet teema-haastattelujen kautta. Teemojen tutkimustuloksia olemme täydentäneet asiakasasiakirjoista poimimillamme havainnoilla. Useamman lähdeaineiston käyttö lisää tutkimuksemme luotettavuutta, koska saamme samoja havaintoja useammasta aineistosta.

8.1 Haastateltavien asiakkaiden taustatiedot

Haastateltavien sukupuoli- ja ikäjakauma sekä perhesuhteet. Tutkimukseemme haastattelimme kuutta Tähtiportin asiakasta, joista kaksi oli miehiä ja loput naisia. Iältään haastateltavat olivat 27–48-vuotiaita. Taustoiltaan haastateltavien perhesuhteet olivat erilaisia. Kaksi haastateltavista oli sinkkuja. Neljä haastateltavista oli parisuhteessa. Yhdellä haastateltavista oli lapsia.

Ystävyysuhteet. Haastateltavien asiakkaiden ystävyysuhteet olivat vaihtelevia. Viidellä haastateltavista oli Tähtiportin ulkopuolisia ystävyysuhteita. Yhdellä haastateltavista oli kavereita, mutta ei pitänyt heitä varsinaisina ystävinä. Neljä haastateltavista oli muodostanut Tähtiportissa ystävyysuhteita, jotka siirtyivät myös vapaa-ajalle. Yksi haastateltavista kertoi, ettei halunnut olla muiden Tähtiportin asiakkaiden kanssa tekemisissä vapaa-ajallaan.

Koulutus ja työhistoria. Kaikki haastatelluista on suorittanut joitain opintoja peruskoulun jälkeen. Neljä haastatelluista on suorittanut peruskoulun jälkeen lukion. Neljällä haastatelluista on suoritettuna ammatillinen perustutkinto. Kaksi haastatelluista on suorittanut sekä lukion, että ammatillisen tutkinnon. Kaksi haastatelluista on suorittanut lisäksi ammattikorkeakouluopintoja saamatta niitä päätökseen. Yh-

dellä haastateltavista ei ole loppuun saakka suoritettuja opintoja. Lähes kaikilla oli keskeytyneitä opintoja vähintään yksi.

8.2 Millainen merkitys Tähtiportilla koettiin olleen kuntoutumiseen

Tähtiportin koettiin kasvattaneen toimintakykyä ja elämänhallintaa ja sitä kautta työkykyä. Kaikki haastatelluista painottivat Tähtiportin merkitystä päivärytmin luojana ja ylläpitäjänä. Päivärytmin saavuttamisella on elämänhallinnallisia vaikutuksia kuten aktiivisuuden nousu, jonka kautta jaksaa paremmin hoitaa omia arjen asioitaan. Päivärytmin löytyminen näkyi myös haastateltavien käynneissä Tähtiportissa. Työntekijähaastattelusta ja asiakirjoista kävi ilmi, että täsmällisyys saapumisajoissa parin haastatellun kohdalla parani asiakkuuden edetessä, samoin alkoholin käyttö oli vähentynyt. Henkilökohtaisen hygieniatason parantuminen nousi esiin elämänhallinnan vahvistumiseen liittyen. Työntekijät kokevat velvollisuudekseen puuttua huomioimiinsa asioihin. Työntekijöiden mielestä asiakkaat suhtautuvat hyvin, kun heidän kanssaan keskustellaan niistä asioista. Pääsääntöisesti asioihin puuttuminen vie yksilön kehitystä eteenpäin. Työntekijöiden mielestä elämänhallinnalliset asiat näkyvät Tähtiportissa melko pienesti. Tämä johtunee siitä, että monella asiakkaalla on erikseen hoitava taho, jonka kanssa käydään enemmän läpi elämänhallinnallisia asioita.

Rutiini viikkoon, noustaan aamulla ja illalla mennään nukkumaan. Kun mä tänne tuun, niin sitte ku mä lähen täältä niin mulla on se niinku että hei kyllä mä pytyn ja sitte sitä energiaa, uskoa ja virtaa riittää sitten niinku sen jälkeenki. (H2)

No joo, kyllä se varmaan positiivisesti sanoosin. Ehkä siinä, pysyy sellanen vireystila, kun mä meen kotia. Jos mä oon kotona, niin se tahtoo mennä sellaaseksi makooluksi. (H4)

Tässä on ollut sellasia nuoria kavereita, joitten kanssa on juteltu siitä, että ei oo mukava haista hieltä, että sille asialle vois tehdä jotain ja ihan sitä omaa hygieniatasoa. (H7)

Kuntoutumisen kannalta neljä haastatelluista korostaa Tähtiportin merkitystä konkreettisen tekemisen kautta. Terapia tai työ kuntouttavana menetelmänä ei yksin

riitä vaan molempia tarvitaan yhdessä tukemaan toisiaan. Tähtiportissa tehdään konkreettisesti työtä ja vastaan tulee erilaisia tilanteita, joista voi myöhemmin keskustella terapiassa. Vastaan tulevien tilanteiden kautta löytää kehitettäviä asioita ja vahvuuksia itsestään. Oman toiminta- ja työkyvyn testaaminen kasvattavat itseluottamusta ja sitä kautta elämänhallinta kohenee. Tähtiportti mahdollistaa oman työkyvyn testaamisen turvallisessa ympäristössä.

On voinu miettiä sitä omaa suhtautumista ja toimintaa. Noi on ollut sellasia hyviä juttuja, joista on voinu sit siellä terapiassakin puhua. (H1)

Vaikka sä käyt keskustelemasa kolme kertaa päivässä jonkun kanssa, niin se ei muuta konkreettisesti sun arkea mitenkään, että ite sun yksin pitää se tiskiharja silti nostaa jos et saa ees sitä ylös. --- Paniikkioireisiin, se on niinku oikeesti vaan harjottelua. Sä teet ja teet ja teet uudestaan sen saman asian, mikä on hankalaa. Niin täällä mä käyn ja käyn ja käyn. --- pääsee kiinni niin et sä niinku totut siihen lähtemiseen ja olemiseen täällä ja tekemiseen. Tottakai se tuo myös siihen että on helpompi lähtee kauppaan ja mihin vaan. Sä saat tästä jo sen hyvän kokemuksen että sä pystyt, niin sit sulla on joku että sä voit uskoa siihen että voi se toinenki asia onnistua. (H2)

Kaikki haastateltavista pitävät Tähtiportin sosiaalista ympäristöä merkittävänä tekijänä kuntoutumisen edistymiselle. Turvallinen ympäristö mahdollistaa sosiaalisten tilanteiden harjoittelun, joka on osalle haastatelluista ollut muutoin haaste. Vertais-tukea, kavereita ja tasa-arvoista ilmapiiriä pidetään tärkeinä kuntoutumiselle. Työntekijä haastatteluiden mukaan Tähtiportti mahdollistaa asiakkailleen sosiaaliin tilanteisiin liittymisen omaan tahtiin yksilöllisten tarpeiden mukaan. Asiakkaiden sosiaalista toimintakykyä vahvistaa myös yhteinen vapaa-ajan harrastus, joka on lähtenyt liikkeelle Tähtiportin kautta.

Ainaki on tunnistanu ittestään semmosia niinku asioita joita ei oo välttämättä aikasemmi ajatellu. Vaikka se että miten ite suhtautuu jos vaikka tänne joku uus ihminen tulee.--- Että ku on päässy miettimästä sitä, että miten muut ihmiset suhtautuu minuun, --- nyt on tullu siihe rinnalle se, että miettii vähä niinku sitä omaa suhtautumista muihi. Kroppa jaksaa tehdä töitä ku pää jaksaa sen kaiken muun mitä on siinä työn ympärillä (H3)

Yhes vaihees en uskaltanu kattoo ihmisiä silmiin ja sitte tajusin jossai vaihees et jotain on niinku muuttunu ku uskalsi taas... se muutos on oikeastaan tapahtunu täällä. (H6)

Sosiaalinen verkosto on laajentunu huomattavasti. --- on saanut uusia kavereita. Että nämä niinku ihmissuhteet on laajentanu kaveripiiriä.--- näkee niitä ihmisiä, jotka ovat niinku samassa elämäntilanteessa. Se on ollut aikalailla lohduttavaa huomata, että ei tarte olla yksin. (H5)

Kolmen haastateltavan mukaan Tähtiportti tarjoaa paikan, jossa saa tunteen normaalista arjesta ja elämästä, mikä on kuntoutumisen kannalta merkittävää. Normaaliuden kokemus puolestaan kasvattaa itseluottamusta ja muovaa identiteettiä työssäkäyvän identiteetiksi. Tähtiportti on myös merkittävä tekijä siinä, että asiakkaat voivat oppia hyväksymään itsensä. Tähtiportin vaikutus asiakkaidensa elämään on laaja-alainen. Se vaikuttaa elämän laatuun. Yksi elämänlaatua parantava tekijä on kokemus normaaliudesta, mikä syntyy työn tekemisestä ja työntekijän roolista tarpeellisena yksilönä. Tämä vahvistaa itseluottamusta ja itsetuntoa, jotka ovat tiiviisti sidoksissa toisiinsa. Mielestämme itseluottamus on sitä, että pystyy luottamaan itseensä ja osaamiseensa. Itsetunto on kokonaisvaltaista itsensä hyväksymistä ja arvostamista. Haastateltavat toivat esiin kokemuksen siitä, että Tähtiportissa työskennellessään he saavat kokemuksia omasta kyvykkyydestään ja taidoistaan. Työntekijä haastattelussa nousi esiin myös liikunnan merkitys kuntoutumisen tukena.

Normaalin ihmisen päivärytmi. Että on sitä tekemistä. Se oli pahin, ku tiesi, että kaikki muut on koulussa tai töissä ja ite on yksin kotona. (H1)

Vähä niinku tavallansa töis olis. (H4)

Mulla on paikka niinku mihin mä meen ja mitä mä teen siellä. (H2)

Yksilölliset tavoitteet ja ohjaajien tuki koetaan merkittävinä kuntoutumisen edistymiselle. Yksilölliset tavoitteet tulivat esiin haastateltavien taustatarinoissa ja haastatteluissa. Neljä haastatelluista tuo esiin työntekijöiden tuen merkityksen. Työntekijät tukevat muun muassa tavoitteiden saavuttamisessa ja asettamisessa, luovat uskoa onnistumiselle ja kannustavat vaikeina aikoina. Neljän haastateltavan mu-

kaan työntekijöiden kanssa on helppo puhua ja keskustella. Tähtiportissa jokainen asiakas huomioidaan yksilöllisesti. Asiakkaat saavat onnistumisen kokemuksia yksilöllisten polkujen kautta. Asiakkaat ja työntekijät käyvät yhdessä keskusteluja asiakkaiden kuntoutumisen edistymiseen liittyvistä asioista. Keskustelujen mahdollisia aiheita on muun muassa jaksaminen työssä ja arjessa, työtehtävien sujuminen ja sopivuus sekä tulevaisuuden tavoitteet. Asiakirjoista huomaa, että työtehtävien ohjeistamisessa ja ohjauksessa pyritään huomiomaan yksilöllisesti jokaisen asiakkaan erityistarpeet.

No välillä on menny paremmin ja välillä vähän huonommin. --- kyllä sitä keskustellaan aina, että pystyykö käymään täällä monena päivänä. Ja sitte välillä, jos on vähä paremmin, niin sitten on lisätty päiviä. (H4)

Kun toinen uskoo ja luottaa suhun. On helpompia sitte itekki sitä tehdä. (H2)

Mun ongelma on kokoajan ollut se, että on sellanen kauhee kiire ja paniikki johonki. --- Kaiken pitäis kauheesti viedä mua eteenpäin. --- Ja sit mä oon ollu siitä vähä ahdistunut, jos se ei oo tuntunu musta tarpeeks tehokkaalta se juttu mitä mä teen. On ehkäpä ollu hyvä juttu, että on opeteltu sietään tällasta ja luopuun siitä kiireen tunnusta ja siitä, että kaiken pitäis viedä mua nyt hirveesti eteenpäin. (H1)

Haastateltavista kolme toi esiin kuntoutumisen kannalta hidastavia tekijöitä Tähtiportissa. Näitä ovat asiakkaiden vaihtuvuus ja yksipuoliset työtehtävät. Työtehtäviin haastateltavista osa antoi kehitysideoitakin. Hidastaviksi tekijöiksi asiakashaastatteluiden pohjalta nousi työtehtävien yksipuolisuus ja ihmisten vaihtuvuus. Työntekijät puolestaan toivat esiin hidastavina tekijöinä haasteet asiakkaiden yksityiselämässä ja liika samaistuminen muiden kuntoutujien ongelmiin. Haastattelujen pohjalta asiakkailla ja työntekijöillä on eroavat näkemykset työtehtävien kuntouttavista vaikutuksista. Toisen työntekijähaastattelun mukaan yksitoikkoiset työt saavat asiakkaat hakeutumaan herkemmin sosiaaliseen vuorovaikutukseen muiden kanssa. Asiakkaat taas kokivat yksitoikkoiset työtehtävät lähinnä motivoitua heikentävinä, eivätkä tuoneet esiin positiivisia piirteitä.

Varmaa oikeastaan se että ku tuut niinku sen porukan kans sinuiksi mikä on siinä ympärillä. Sitte joku viikko voi ollakki et puolet porukasta on niinku vaihtunu. Ja siitä tulee ittelle niinku ahistus sitte, tuntuu että palaat aina takasi siihen lähtökuoppaan. (H3)

Semmonen yks niinku huono puoli täällä on, et täällä on niin suppee valikoima töitä mun mielestä. Voi olla et sä puudutki niihin töihin ajan kanssa. Mulla alkaa motivaatio loppumaan täällä. (H2)

8.3 Tähtiportin merkitys osallisuuden ja voimaantumisen kannalta

Osallisuuden ja voimaantumisen kannalta merkittäväksi tekijäksi haastatteluissa nousi tunne siitä, että Tähtiportissa käyminen sai haastateltavat asiakkaat kokemaan arkensa normaalimpana. Osallisuuden kokemusta lisää yhteisöllisyys, johon kuuluu yhteenkuuluvuuden tunteen ja hyväksynnän kokeminen. Hyväksynnän pohjana on tasa-arvoinen kohtelu ja kuulluksi tuleminen. Haastatteluissa nousi esiin Tähtiportin tasa-arvoisen yhteisön merkitys osallisuuden kokemiselle. Tähtiportti mahdollistaa paluun yhteiskunnan normaaliin rytmiin ja vahvistaa näin integraatiota yhteiskuntaan. Haastateltavat kertoivat, että pystyvät halutessaan vaikuttamaan omiin asioihinsa, mikä lisää osallisuutta. Yhteisön yhteisiin asioihin vaikuttamisen mahdollisuudet jakoivat mielipiteitä. Toisaalta haastateltavat kertovat työmaakokouksista ja palautelaatikosta, joissa voi keskustella yhteisistä asioista, todelliset vaikuttamismahdollisuudet jäivät kuitenkin avoimiksi.

Kyllä mä koen että mä saan sanottua täällä.. jos mulla on jotai niin, en mä koe että mua sorsitaan. En tiä pystyykö kaikki täällä, tai kokeeko että uskaltaa avata suutansa. (H2)

Kokee, että on niinku hyödyksi. Kannattaa aamulla herätä, että mua odotetaan jossakin. Se on ollu semmonen aika tärkeä asia kanssa. On tavallaan, niin että tällasta se normaalikin elämä on. Tavallaan pääsee sellaseen työssä käyvän ihmisen elämään takasin. Se on oikeestaan se arvokkain asia. (H5)

Jos jotaki olis täällä, mikä painais mieltä, tai mihin haluais muutosta, niin kyllä ne käydään aika hyvin läpi siinä työmaakokoukses sitte. Ja jos mulla itellä mättää joku niin kyllä mä niinku... ja on tässä tullukki muutosta siihen. Että kun itte on oppinu niinko ja uskaltaa sanoa niinku ohjaajille jos joku mättää, mutta tiän että täällä on monta semmosta joka ei uskalla niin sitte... (H3)

Positiivisten vaikutusten lisäksi Tähtiportilla on myös negatiivinen merkitys yhteiskunnallisen osallisuuden kokemiseen. Tämä ilmenee erityisesti asiakkaiden työhaussa, pari haastateltavista kertoi Tähtiportin asiakkuuden vaikuttaneen negatiiv-

visesti työn saantiin. Asiakkaita ohjeistetaan välttämään Tähtiportin mainitsemista työhakemuksissa. Tämän taustalla on työnantajien ennakkoluulot mielenterveyskuntoutujia kohtaan. Tähtiportilla on täten leimaava vaikutus.

No oikestaan sillai alussaki ehkä häpes sitä että on täällä Ja niinku uusille ihmisille, vaikka poikaystävän kavereille, aina pakoili kaikkia tilanteita missä joutu niinku näkemään tai juttelemaan ihmisten kans ettei tarvi niinku kertoa mitä sä teet. Mutta jotenki tässä on niinku muuttunu oma käsiitys siitä että en häpeä sitä niinku enää. (H3)

Toinen on hirveen aktiivisesti laittanu hakemuksia niinku työpaikkoihin, niin sitte ku on ollu se Tähtiportti siinä, niin ei oo niinku kuulunu mistään mitää... Oli vielä työvoimatoimistostaki sanottu ettei kannata mainita tätä Tähtiporttia missään. Jotenki tommoset jutut alkaa vähä itteäki ahistaa sitte... et niinku kasvaa se kynnys korkeammaksi lähteä johonki suuntaan kun kuulee muiden kokemuksia. Yksi työntekijöistä oli sitte yhdelle sanonu, että pitää naamioida tää jotenki, muttei kyllä sitte antanu mitään ohjeita... (H3)

8.4 Miten haastateltavat kehittäisivät Tähtiportin toimintaa

Neljä haastateltavista pitää monipuolisia työtehtäviä kuntoutumisen kannalta tärkeinä. Tämän ajatuksen pohjalta he kehittäisivät Tähtiportin työtehtäviä monipuolisemmiksi. Erilaiset työt toisivat haastateltavien mielestä vaihtelua, haasteita ja lisääisivät motivaatiota. Haastateltavat toivoisivat laaja-alaisempia työtehtäviä, sillä nyt työt painottuvat yksinkertaisiin kokoonpanotöihin. Yksi haastateltavista toivoi esimerkiksi siivous-alan tehtäviä.

Vaihtelevampia työtehtäviä --- tämmöstä omaa tuotantoaki. (H5)

Ne työt. Ja semmonen että vaikka nykypäivänä ei voi laittaa naisten työt ja miesten työt niin, siis nää on hirveän sillä tavalla mitä mä oon kuullu että muilla paikkakunnilla on tämmösiä niin sielä on keittiöt ja siivoukset, sielä on käsityöt kangaspuolet sielä on niinku enemmän näitä puolia. Vaihtoehtoja ... (H2)

Toivon että noihin työkuviioihin sais jotain positiivista semmosta joka aktivois ihmisiä. (H6)

Kolmelta haastateltavalta tuli kehittämisideoita rakennetun yhdistykselle kuuluvan teollisuushallin suhteen. Haastateltavat toivat esiin, että hallia voisi hyödyntää prosessimaisemman ja portaittaisemman etenemisen tukemiseen. Haastateltavien mukaan nykyisiä tiloja voisi käyttää asiakkuuden alkuvaiheessa tehtäviin töihin ja vaativuustason noustessa siirtyä hallissa tehtävien töiden pariin. Tällä hetkellä käyttämättömänä oleva halli aiheuttaa hämmennystä ja negatiivisia tunteita asiakkaiden keskuudessa.

No just ois kiva jos toi halli ois otettu käyttöön. Koska siihen on varmaan kuitenkin menny aika paljo rahaa tohon rakentamiseen. Niin ei oo sitten kiva että ihmisiä laitetaan niinku pois täältä ku ei oo varaa pitää niitä niinku täällä jos on kuitenkin varaa rakentaa niinku halli tohon. (H3)

Mä oon itte esimerkiksi miettiny sitä, että mitä mahdollisia uusia työkohteita täällä vois tehdä. Esimerkiksi tossa on vieressä tuo teollisuushalli, joka kuitenkin on suhteellisen tyhjä kuitenkin vielä. Että sinne on jotain uusia asioita kaavailtu. Sinnehän vois jonku laakapainon perustaa. Tai esimerkiksi jotain tämmösiä tekstiilipainohommia tehdä. (H5)

Että just se, että tätä saatais monipuolistettua. (H5)

Kolme haastateltavaa mainitsi asioita työntekijöiden toiminnan kehittämiseksi. Näitä ovat: työn ohjaaminen, työntekijöiden keskinäisten suhteiden näkyminen asiakkaille, tiedonkulku ja lupauksen pitäminen sekä läsnäolo. Yksi haastateltava kertoi työntekijöiden välisestä ristiriidasta, joka näkyi työntekijöiden asenteissa toisiaan kohtaan työmaakokouksessa. Haastateltava koki tilanteen epämiellyttävänä ja toivoi ettei ristiriitoja tuotaisi asiakkaiden tietoon. Haastattelussa nousi esiin ohjaajien läsnäolon ja tavoitettavuuden tärkeys. Haastateltava kertoi, että viime aikoina hänelle on ollut epäselvää työntekijöiden toimenkuvat, lisäksi hänen mielestään työntekijöitä on ollut vaikeampi tavoittaa. Pääasiassa ohjaajat saivat kuitenkin positiivista palautetta toiminnastaan. Tähtiportin toiminnan mahdollisesti laajentuessa haastateltavat toivoisivat myös työntekijämäärän kasvua.

Välillä ehkä, jos on vähä tutumpi työvaihe niin vähä välillä silleen, että haluaa ite toteuttaa asioota vähä omalla tapaa. (H4)

Mut niinku yleensä kaikkea tämmöstä uutta hommaa on niinku tulossa, mut ne on aina tulossa. Mä en sit tiä että, haluaako ne vaan niinku jotenki tavallaan, en tiä.. Pitää toivoa yllä että on tulossa niinku jotain muutaki työtä. (H3)

Se on melkeimpä ollut semmosta viidakkorumpua, että sitten me saadaan niinku tietää toisten korvien kautta jaha näin on käyny. Joku kuntoutujista sitten tietää, että mitenkä asiat on, että AHA näin on päässy käymään. (H5)

Motivaation lisäämiseksi kaksi haastateltavista toivoi enemmän yhteistä virkistystoimintaa, jonka aikana koko Tähtiportin yhteisö kokoontuisi yhteen. Nämä kaksi haastateltavista lisäisi myös tilojen viihtyvyyttä motivaation vahvistamiseksi. Virkistyspäivät arvioitiin lisäävän yhteisöllisyyttä ja motivoivan työssä jaksamista, kun on jotain mitä odottaa. Esimerkkeinä virkistystoiminnalle ehdotettiin karaoken laulamista, ulkoilua ja retkeilyä.

Sit jotai virkistyspäiviä ja mitä tahansa mikä pitää ihmiset hyvällä mielellä et ne jaksaa olla täälä. (H6)

Tai niinku täälä on laulettu pari kertaa karaokea.. jotai mikä toi ihmisiä yhteen ois niinku kiva. Ku nyt ne on aika harvassa. (H3)

Kolme haastateltavaa pohtii, miten Tähtiporttia voisi markkinoida ja poistaa ennakkoluuloja sitä kohtaan. Markkinoinnin kannalta esiin tuotiin Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen kotisivujen sisältö, jota pidettiin merkittävänä tekijänä ulkoisen vaikutelman antamisessa. Samalla pari haastateltavaa pohti myös oman asennoitumisen kehittämistä ennakkoluulottomampaan suuntaan. Haastateltavat kertoivat havainneensa omat ennakkoluuloiset suhtautumistapansa vasta asiakkuuden aikana. Osa haastateltavista oli pitänyt itseään parempana tai erilaisena kuin muut mielenterveyskuntoutujat, mutta tämä asenne oli muuttunut asiakkuuden aikana.

Sit en mä tiedä, voiko sille sitte tehdä jotain muutosta, et pystyykö sitä kuvaa jotenki muuttamaan mikä ihmisille ja työnantajille tulee tästä paikasta. --- Niin jos se työnantaja ei tiä mikä tää on ja se menee googlaamaan ja menee nettisivuille niin siellä tulee heti ponnahtaa silmille, että mielenterveyskuntoutujille tai mitä siellä nyt on. Jotenki vaan pystyis luomaan sitä kuvaa et ei täällä olla niinku hullujenhuo-

neella. Täällä on niinku työkykyisiä ja lähtee työkykyisiä ihmisiä, ettei täällä olla ihan lamaanuiksi. (H6)

En mä tiiä on kai sitä paljonki kehitettävää. Enite varmaan ku pääsis niistä omista ennakkoluuloista nyt ku on huomannu että on niitä ennakokuuloja itelläki. Sitä ei vaan oo niinku aikasemmi aatellu. (H3)

Taulukko 1. Tutkimustulokset teemoittain.

Tähtiportin merkitys kuntoutumiselle	Tähtiportin merkitys osallisuudelle ja voimaantumismiselle	Kehitysideoita Tähtiportin toiminnalle
Päivärytmin luoja ja ylläpitäjä	Kokemus normaalista arjesta ja elämästä	Erilaiset työtehtävät: haasteita ja vaihtelua
Aktiivitason nousu	Kokemus yhteiskuntaan kuulumisesta	Enemmän prosessimaisuutta asiakaspolkuihin
Konkreettinen tekeminen	Vaikutusmahdollisuus omiin asioihin	Työntekijöiltä toivottiin enemmän läsnäoloa ja tavoitettavuutta
Työkyvyn testaaminen turvallisessa ympäristössä	Yhteisiin asioihin vaikuttamisen mahdollisuus jakoi mielipiteitä	Virkistystoimintaa viihtyvyyden ja yhteisöllisyyden lisäämiseksi
Sosiaalinen ympäristö: vertaistuki, kaverit, tasa-arvoinen ilmapiiiri	Negatiivinen merkitys, koska leimaava yhteiskunnallisella tasolla	Markkinointi ulospäin leimaavuuden vähentämiseksi
Yksilölliset tavoitteet ja työntekijöiden tuki		Sisäisen viestinnän kehittäminen
Negatiivisena mainittiin asiakkaiden vaihtuvuus ja yksipuoliset työtehtävät		

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA YHTEENVETO

Tutkimustuloksillemme ja niistä tehdyille johtopäätöksille tuo lisäarvoa kuntoutuksen vaikuttavuuden ja merkityksen huomioiminen asiakkaiden näkökulmasta. Vaikuttavuuden osoittaminen tekee todeksi tehdyn työn. Lisäksi nykyään puhutaan paljon asiakaslähtöisyydestä sosiaalialalla. Asiakaslähtöisyyttä voidaan toteuttaa huomioimalla asiakkaiden yksilölliset tarpeet palveluiden tuottamisessa. Asiakaslähtöisyys toteutuu parhaiten silloin, kun asiakkaat otetaan mukaan toiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä.

Kuntoutuksen vaikuttavuutta ja merkitystä asiakkaille tutkittaessa pääkysymys on, onko kuntoutus aiheuttanut positiivisen vai negatiivisen muutoksen, tai onko tilanne muuttunut mitenkään. On myös pohdittava, onko tapahtunut muutos kuntoutuksen tulosta. Kuntoutuksen vaikuttavuutta ja merkitystä arvioidessa on otettava huomioon tavoitteet, niiden ollessa usein monitahoisia eri näkökulmista luotuja ja toisistaan eroavia, on arviointikin rakennettava yhdistelemällä eri tavoitteita. Kuntoutusta järjestetään siksi, että väestön aktiiviset vuodet lisääntyisivät, tämä on yksi syy siihen, miksi kuntoutuksen vaikutusten arvioinnista on tullut merkittävää. Kuntoutuspalveluiden tehokkuutta voidaan jatkuvasti parantaa vaikuttavuustutkimuksen avulla. (Klaukkala 2008, 83–94.) Omassa tutkimuksessamme pyrimme tuomaan esiin asiakkaiden subjektiiviset kokemukset kuntoutuksen merkityksestä. Teemahaastatteluissa kysyimme asiakkailta mitkä asiat Tähtiportissa ovat vaikuttaneet heidän kuntoutumiseensa positiivisesti ja mitkä negatiivisesti.

Kuntoutuksen vaikuttavuuden ja merkitysten tutkimus ei voi pysähtyä paikoilleen, vaan sen on seurattava yhteiskunnan kehitystä. Siihen liittyvät samat kysynnän ja tarjonnan lait, kuin muuhunkin kehitykseen. Tutkimuksen on pohjattava teorian tuntemiseen ja ymmärrykseen, se ei ole mekaaninen laskutoimitus. (Mäkitalo 2008, 111–122.)

Kuntoutuksen vaikuttavuuden ja subjektiivisen merkityksen osoittamisesta on tullut tärkeämpää kuin ennen, sillä palveluiden yhteisten resurssien kasvu on pysähtynyt tai hidastunut. Samalla tutkimustyö tuottaa jatkuvasti uutta tietoa, koska rahaa ei ole määrättömästi on tilanteessa ajateltu, että käytetään vain vaikuttavaksi todis-

tettuihin toimiin. Yksi muutoksen tekijä on markkinatalouden siirtyminen sosiaali- ja terveyspalveluiden tuottamiseen. Vaikuttavuuden ja merkityksen todistaminen on keino osoittaa palvelupaketin ostajalle ja käyttäjälle, mikä palvelupaketti on hyvä tai huono. (Mäkitalo & Turunen 2008, 12.) Asiakkaiden osallistuminen palveluiden kehittämiseen on tärkeää ja siitä on tullut ajankohtainen sosiaalipoliittinen tavoite. Suomessa sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmä on edelleen hyvin julkishallinnollinen. Toisaalta moderniin sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmään on pyritty sisällyttää myös piirteitä yksityisen sektorin toimintatavoista. Palveluja on tuoteistettu ja toimintaa on pyritty tehostamaan. Tavoitteena on ollut ohjata ammattilaisten toimintaa taloudelliseen ja tehokkaaseen suuntaan. (Toikko, 2.)

Markkinaehtoisen toiminnan keskiössä ovat tilaaja ja tuottaja, mutta myös kuluttaja. Ajattelun mukaan kuluttajan valinnat ohjaavat palveluja ja synnyttävät parhaan hinta-laatu -suhteen. Myös sosiaali- ja terveyspalveluja on kehitetty tähän suuntaan. Nykypäivän julkishallinnossa asiakas halutaan nähdä kuluttajana. Sosiaali- ja terveyspalvelujen asiakkaiden voi olla kuitenkin vaikea saavuttaa vapaan kuluttajan asemaa, koska manageristinen toimintatapa saattaa johtaa tilanteeseen, jossa palveluja tuotetaan tilaajan ja tuottajan näkökulmista käsin. Kuitenkin palveluja tuotetaan niiden käyttäjille, joten heidät tulisi huomioida myös niiden suunnittelussa, toteutuksessa ja kehittämisessä. (Toikko, 2.)

Talouden ja tehokkuuden korostuessa on ajankohtaista huomioida asiakaslähtöisyyden merkityksen säilyttäminen sosiaalialan kehitystyössä. Tutkimuskysymyksissämme ja teemahaastatteluissamme huomioimme kehittämisen asiakkaan näkökulmasta, vaikka työmme päätavoitteena ei ole kehittäminen. Pyrimme tutkimuksemme kautta tuomaan Tähtiportin asiakkaiden subjektiiviset kokemukset ja merkitykset esiin. Näin näitä merkityksiä voidaan mahdollisesti hyödyntää Tähtiportin toiminnan kehittämisessä tulevaisuudessa.

Palvelun käyttäjien huomioiminen edellyttää asiakaslähtöistä toimintatapaa, jossa asiakasta ei pyritä osallistamaan vain omassa elämässään vaan myös sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmien suuntaan. Tällöin asiakkaat nähdään asiantuntijoina, joiden tietoa ja taitoja voidaan hyödyntää palvelujärjestelmän toimintatapojen kehittämisessä ja arvioinnissa. Asiakkaat nähdään kokemusasiantuntijoina, jotka toimivat yhdessä ammattilaisten kanssa. Näin kokemustieto muodostaa keskeisen

kehittämistoiminnan lähteen ja kokemusasiantuntijat nähdään palvelutuotannon osatekijöinä. Palvelujärjestelmää on vaikea kehittää, jos ei huomioida kaikkia niitä, joita kehittäminen todella koskettaa. Asiakkailta on erityinen näkökulmansa palveluiden suunnittelemiseen, toteuttamiseen ja kehittämiseen. Lähtökohtana on henkilökohtainen kokemus, jonka rinnalla voidaan jakaa yleistä tietoa. Näin syntyy kollektiivista tietoa, joka toimii vastavoimana ammattilaisten tiedolle. Kokemustiedon hyödyntäminen vaatii kuitenkin tukirakenteita. Asiakkaita osallistaessa on myös oltava kriittinen. Pyrkimys asiakkaiden osallistamiseen lupaa paljon, mutta pystytäänkö nämä lupaukset täyttämään. (Toikko, 3, 10.)

Emme voineet luvata haastattelemillemme asiakkaille, että heidän antamiaan kehittämisasiideoita ja -kohteita toteutettaisiin käytännössä, mutta halusimme kuitenkin kerätä heiltä muutosideoita. Saadaksemme kontrastia ja laajemman kokonais kuvan työhömmme haastattelimme tutkimuksessamme sekä Tähtiportin asiakkaita että työntekijöitä tuodaksemme työntekijöiden ammatillista tietoutta asiakkaiden subjektiivisten kokemusten rinnalle.

Tutkimuksemme tulokset ovat antoisia, kiinnostavia ja monipuolisia. Teoriaosamme tukee saamiamme tuloksia. Tulosten pohjalta saimme kattavasti vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Vastauksista oli mielenkiintoista muodostaa johtopäätöksiä, joita kokoamme yhteen seuraavassa. Johtopäätöksissä peilaamme tuloksiamme tutkimusaineistoon ja aikaisempiin tutkimustuloksiin sekä teoriaan.

Merkitys kuntoutumiselle. Tutkimustuloksista käy ilmi päivärytmin merkitys yksilön hyvinvoinnille. Kaikki haastateltavat toivat esiin, että olivat saavuttaneet Tähtiportissa normaalin päivärytmin, jonka kertoivat myös parantaneen aktiivitasoaan. Nousu mahdollisti paremman arjessa jaksamisen, mikä osaltaan lisäsi yksilön elämänhallintaa ja hyvinvointia. Haastateltavat eivät itse mieltäneet aktiivisuuden nousua elämänhallinnalliseksi asiaksi, mutta keskusteltuaamme siitä he huomasivat yhteyden. Työn yksi kuntouttava piirre on juuri päivärytmin saavuttaminen (Valkonen, Härkäpään & Peltola 2006). Myös aikaisempien tutkimusten keskeisiä tuloksia ovat elämänhallinnan vahvistuminen ja arkirytmien saavuttaminen, mikä lisää aktiivisuuden nousua (Rossi & Ritvanen 2009; Koivisto 2010; Marttila & Ojanperä 2011).

Koska asiakkaalla on useampi palveluntarjoaja, tarvitaan moniammatillista yhteistyötä asiakkaan lähtökohdista. Vaikka haastatellut asiakkaat toivat esiin Tähtiportin olevan merkityksellinen palvelu kuntoutumisen kannalta, tarvitaan sen lisänä muita kuntouttavia palveluita. Mielestämme erittäin merkittävä havainto on se, että terapian rinnalle tarvitaan konkreettista tekemistä, jonka kautta saa oikeita tosielämän tilanteita.

Tähtiportin tasa-arvoisen yhteisön muodostama sosiaalinen verkosto ja vertaistuki mahdollistavat sosiaalisen toimintakyvyn vahvistumisen ja sitä kautta työkyvyn kasvun. Vertaistuki, yhteisöön kuulumisen ja sosiaalinen tuki nousivat tärkeimmiksi voimaannuttaviksi tekijöiksi myös kaikissa aikaisemmissa tutkimuksissa, joihin peilaamme tuloksiamme (Rossi & Ritvanen 2009; Koivisto 2010; Marttila & Ojanperä 2011).

Saamamme tulokset ja johtopäätökset tukevat sitä, että työn kuntouttava vaikutus tulee esiin positiivisten kokemusten kautta. Kuntouttavat vaikutukset esiintyvät psyykkisillä, sosiaalisilla ja taloudellisilla osa-alueilla. Asiakkaat eivät mahdollisesti itse tiedosta kaikkia vaikuttavia tekijöitä, mutta ne tulevat esiin haastatteluidemme myötä muutoksina, joita Tähtiportissa käyminen on saanut aikaan heidän elämässään. Positiivisten kokemusten kautta työ parantaa itsetuntoa ja -luottamusta sekä vahvistaa identiteettiä. Tuloksia peilattaessa taustatarinoiniin voi huomata, että Tähtiportti on tarjonnut haastateltaville erilaisen mahdollisuuden konkreettisen tekemisen kautta testata työkykyä ja edistää kuntoutumista.

Merkitys osallisuudelle ja voimaantumiselle. Tutkimustuloksia peilattaessa taustatarinoiniin teimme huomion, että Tähtiportilla on ollut osallisuuden kokemisen kannalta merkitystä yhteiskuntaan integroitumisessa ja sosiaalisten suhteiden lisääntymisessä. Identiteetin muutos lisää itseluottamusta ja voimaannuttaa yksilöä. Mielenterveyskuntoutujien identiteetti voi muuttua yhteiskunnan ulkopuolisesta lähemmäksi yhteiskunnan jäsentä, vaikuttaen näin osallisuuden kokemukseen. Toisaalta yhteiskunnassa esiintyy ennakkoluuloja mielenterveyskuntoutujia kohtaan, mutta myös kuntoutujilla on ennakkoluuloja toisiaan kohtaan. Tasa-arvo on merkittävä tekijä sosiaalisen osallisuuden kokemisessa, ei vain asiakkaiden välillä vaan koko yhteisössä riippumatta rooleista. Sosiaalinen osallisuus kasvattaa kokonaisvaltaisesti toimintakykyä ja sitä vaikuttaa työkykyyn positiivisesti. Valkosen,

Peltolan ja Härkämpään (2006) mukaan sosiaalinen vuorovaikutus työssä puolestaan vähentää yksinäisyyttä ja erillisyyden tunnetta.

Kuten aikaisemmissa tutkimuksissa, tuli meidänkin tutkimuksessamme esiin mielen-terveyskuntoutujille suunnattujen työllistämispalveluiden leimaavuus. Toisaalta asiakkaat saavat turvallisen yhteisön, johon kuulua, mutta samalla heidän voi olla vaikea jatkaa siitä eteenpäin. Yhteiskunnassamme on paljon ennakkoluuloja mielen-terveyskuntoutujia kohtaan. Mielestämme tämä voi liittyä siihen millainen maine ja käsitys Tähtiportista ja sen asiakkaista yleisesti on. Tähtiportilla voi olla leimaava vaikutus asiakkaidensa elämään, minkä takia asiakas voi haluta sulkea Tähtiportin pois muusta elämästään.

Yhteiskunnan kasvavien paineiden aikana on huolehdittu viime aikoina siitä, etteivät kaikki pysy yhteiskunnan vaatimusten mukana (Gretschel & Kiilakoski 2007, 11). Yhteiskunnan ulkopuolelle jääminen aiheuttaa syrjäytymistä, välinpitämättömyyttä, osattomuutta ja vieraantumista. Osallisuus pyrkii poistamaan edellä mainittuja ongelmakohtia. Osallisuus tuottaa halua kuulua yhteisöön sen aktiivisena vaikuttajana. Oleellista siinä on yksilön kokemus, vaikka muitakin asioita pelkän osallisuuden tunteen lisäksi tarvitaan. (Gretschel & Kiilakoski 2007, 11.) Osallisuus sisältää usein vaikuttavaa osallistumista. Aito osallistuminen on aina vähintään kahden yksilön välinen prosessi. Onnistuessaan se lisää yhteisymmärrystä, innostaa ja inspiroi, vahvistaa luottamusta ja varmistaa hiljaisen tiedon jakamista ja jaetun asiantuntijuuden syntymistä. Laadukas osallistuminen sisältää seuraavat elementit: avoimuuden, aidon vuoropuhelun ja kohtaamisen. (Gretschel & Kiilakoski 2007, 136) Saamiemme tulosten ja johtopäätösten mukaan Tähtiportin asiakkuus vaikuttaa asiakkaidensa osallisuuden ja voimaantumisen kokemiseen.

Kehittäminen. Haastateltavilta asiakkailta saimme kehitysideoita liittyen työtehtäviin, tilojen käyttöönottoon ja työntekijöiden toimintaan liittyen. Lisäksi ideoita tuli virkistystoiminnan ja viihtyvyyden lisäämiseksi. Haastateltavat pohtivat myös kehittämiskohtia omassa toiminnassaan ja Tähtiportin leimaavuuden poistamiseksi. Työntekijähaastattelujen kautta pyrimme saamaan verrattavaa tietoa siitä, miten asiakkaiden ja työntekijöiden näkemykset kohtaavat.

Työtehtäviin haastateltavat toivoivat muutoksia. Tehtävien toivottiin olevan tulevaisuudessa monipuolisempia, haasteellisempia, prosessimaisempia ja vaihtelevimpia, jotta tehdystä työstä saisi omalle kehitykselleen suuremman hyödyn. Vaihtelevuutta toivottiin lisää esimerkiksi naisten ja miesten erilaisten töiden lisäämisessä. Nyt töitä pidettiin liian miesvoittoisina. Työtehtävien kehittämisedat liittyivät asiakkaiden ja työntekijöiden osalta yhdistykselle kuuluvan teollisuushallin käyttööntoon. Tähtiportin nykyisissä toimitiloissa tehtäisiin tulevaisuudessa helpompia kokoonpanotöitä kuntoutumisen alussa. Hallissa työt vastaisivat lähes oikean työelämän vaatimuksia.

Oma huomioimme on, että työntekijöiden tulee olla varovaisia, mitä sanovat tai miten sen sanovat, koska monet asiakkaista kokevat suorituspainetta. Suorituspainet ovat olleet yksi tekijä miksi opiskeleminen tai työn tekeminen ovat olleet aikaisemmin haasteellisia. Asiakkaat ottavat helposti paineita töiden suorittamisesta mahdollisimman hyvin ja tehokkaasti. Tähän liittyy se, millaista ohjausta asiakkaat toivovat. Asiakkaat toivoivat selkeitä ohjeita, mutta myös tarvittaessa itsenäisyyttä työtehtävien suorittamiseen omalla tavallaan. Kehittämiskohteeksi työntekijöiden toiminnassa asiakkaat toivat esiin ajankäytön ja tavoitettavuuden. Haastateltavat kertoivat, että työntekijöitä on välillä lähes mahdoton tavoittaa. Haastateltavien asiakkaiden mukaan työntekijöiden ei tulisi luvata sellaista mitä eivät voi pitää. Tämä liittyi alihankintatöiden saatavuuteen. Kalliomaan ja Kettusen (2010) mukaan sanallisen viestinnän ohella vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa tulee kiinnittää huomiota kehonkieleen ja sanattomaan viestintään. Sanojen ja kehon kielen tulisi olla yhteneviä. Ristiriitatilanteissa toinen osapuoli luottaa yleensä enemmän kehon viestintään kuin sanoihin. Sanattomassa viestinnässä tulisikin kiinnittää huomiota äänen sävyyn ja voimakkuuteen, katsekontaktiin, ilmeisiin ja eleisiin, liikkeisiin, ulkonäköön ja tunteiden hallintaan. Työntekijän sanattomalla viestinnällä on suuri merkitys siihen miten luotettavana tätä pidetään. Parhaimmillaan työntekijä parantaa sanomansa merkitystä ei-kielellisellä viestinnällään. Katsekontakti, keho käännettynä keskustelukumppaniin päin ja rauhallisuus vahvistavat luottamusta vuorovaikutustilanteessa.

Sekä asiakkaat että työntekijät toivoivat parannusta tiedonkulkuun. Välillä asiakkailla ei ollut riittävän ajoissa tietoa koska työntekijät ovat lomalla. Tieto lomasta

tuli sinä päivänä, kun työntekijä oli jo jäänyt vapaalle. Tämä vaikutti siihen, että asiakkaat eivät ehtineet keskustella työntekijöiden kanssa tarpeellisista asioistaan. Tiedonkulkuun toivottiin kehitystä myös muutosten aikaan. Työntekijöiden vaihtuvuudesta ei informoitu haastateltavien mukaan riittävästi. Tieto tuli toisilta asiakailta puskaradion kautta. Muutosten aikaan asiakkaille oli epäselvää mitkä ovat työntekijöiden toimenkuvat. Tiedonkulkua ja tiedottamista toivottiin kehitettävän myös Tähtiportin ulkopuolelle. Haastateltavat pohtivat miten vähän Tähtiportista tiedetään muiden palvelujärjestelmän toimijoiden keskuudessa. Asiallinen julkinen tiedottaminen saattaisi vähentää Tähtiportin leimaavuutta.

Viestinnässä ja vuorovaikutuksessa vastavuoroisuus kehittää luottamusta. Vuorovaikutuksessa työyhteisön jäsenten tavoitteena on jakaa tietoa organisaation kannalta tärkeistä asioista ja luoda yhteistä todellisuutta. Vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa opitaan toisilta kysymällä, osallistumalla, havainnoimalla, kuuntelemalla, kyseenalaistamalla ja pohdiskelemalla. Erilaiset näkökulmat laajentavat mahdollisuuksia toimia ja kehittyä. (Kalliomaa & Kettunen 2010, 66–67.)

Osa haastateltavista toivoi useammin järjestettävää yhteistä virkistystoimintaa. Työntekijä puolestaan pohti virkistystoiminnan oleellisuutta, koska oikeassa työelämässäkään ei välttämättä ole järjestelmällistä ja säännöllistä virkistystoimintaa. Työssä jaksamisen ja yhteenkuuluvuuden kannalta mielestämme virkistystoiminnan kasvattaminen olisi positiivinen asia. Kokemustemme mukaan työelämässäkään järjestetään virkistystoimintaa työviihtyvyyden ja yhteisöllisyyden tukemiseksi.

10 POHDINTA

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen keväällä 2012 suunnittelulla. Tästä etenimme teorian tiedonhankintaan, ensimmäisen teoria osuuden esitimme loppuvuodesta. Työmme edetessä huomasimme, että haluamme muuttaa näkökulmaamme tutkimuksessa. Tässä vaiheessa tutkimuskysymyksemme muotoutuivat lopulliseen muotoonsa. Tämän jälkeen teoria osuutemme muokkaantui vastaamaan tutkimuskysymysten aiheita. Teorian tiedonhankinnan olemme jakaneet kahtia, minkä jälkeen olemme yhdessä koonneet teorian yhteen. Teorian ollessa lähes kasassa aloitimme tutkimuksen haastattelu osuuden. Haastattelut sujuivat hyvin, yksi haastateltava vaihtui matkan varrella peruuntumisen vuoksi. Osallistuminen oli muuten innokasta, saimme olla yllättyneitä siitä, miten avoimesti haasteltavat puhuivat ja vastasivat kysymyksiimme. Litteroinnin jaoimme myös puoliksi. Litteroidun aineiston analysoimme yhdessä ja kokosimme tulokset ja johtopäätökset.

Tulokset ja johtopäätökset vastaavat mielestämme tutkimuskysymyksiimme. Meille tärkeimmiksi tuloksiksi nousivat Tähtiportin merkitys konkreettisen tekemisen kautta saavutettu tieto ja kokemus omasta toiminta- ja työkyvystä sekä sosiaalisen ympäristön vaikutus kuntoutumisen edistymiselle. Toiminta- ja työkyvyn kehittämisessä merkittävintä on päivärytmin saavuttaminen. Päivärytmi kasvattaa tutkimuksemme mukaan asiakkaiden energiatasoa ja näin elämänhallinta kohentuu. Kuitenkin tulee huomioida, etteivät energiatarve ja toimintakyky ole vielä samalla tasolla kuin työssäkäyvällä henkilöllä. Tärkeänä näemme prosessimaisen etenemisen siirtämisen käytännön tasolle kuntoutumisessa.

Sosiaalisen toimintakyvyn noustessa voimakkaasti esiin haastatteluissa pohdimme analyysivaiheessa sosiaalisten taitojen arvostusta. Moni haastateltava ajatteli, että heidän tulisi olla ekstrovertimpia eli ulospäin suuntautuneempia. Me kyseenalaistamme, miksi ihmisten pitäisi olla yltyö sosiaalisia? Voivatko vain ekstrovertit ihmiset menestyä? Eikö voisi hyväksyä sen, että osa on vetäytyvämpiä, pohtivampia ja varautuneempia. Ryhmässä tarvitaan kaikenlaisia jäseniä, eikä avoimuuden tai ulospäin suuntautuneisuuden tulisi olla itseisarvo. Yksilön tulisi toimia itselleen ominaisella tavalla.

Havaitimme tutkimusta tehdessämme, että sosiaalinen toimintakyky ja osallisuus kulkevat käsi kädessä. Sosiaalinen toimintakyky vahvistaa osallisuuden kokemusta ja toisin päin. Osallisuuden kokemuksessa tärkeimmäksi kohdaksi nousi se, että saa tuntea olevansa yhteiskunnan toimiva normaali jäsen. Elämä on kuitenkin epävarmaa ja kuka tahansa voi olla seuraava asiakas mielenterveyspalveluiden piirissä, vaikka tämä olisi pitänyt ymmärtää kaiken aikaa, niin asiaa on ollut vaikea sisäistää kunnolla. Mielenterveysongelma ei saa vaikuttaa ihmisarvoon ja leimata. Valitettavasti näin tuntuu vieläkin käyvän. Jos yksilöllä on työhistoriassa merkintä mielenterveysongelmasta, hänen voi olla vaikeaa työllistyä, mikä mielestämme kertoo mielenterveysongelmien leimaavuudesta. Tutkimusta tehdessämme opimme, että omasta jaksamisesta tulee huolehtia.

Opinnäytetyön aikana haastattelutaitomme kehittyivät. Pyrimme tietoisesti käyttämään avoimia kysymyksiä estääksemme johdattelevuuden kysymyksissä. Yllätyimme siitä, miten haastateltavat asiakkaat tunsivat termistöä. Tämä viittaa siihen, että ihmisten tietoisuus sosiaalisesta sanastosta on lisääntynyt ja mahdollisesti sosiaaliset ongelmat ovat yleistyneet puheenaiheina muun muassa mediassa. Toisaalta yllättymisemme saattaa johtua siitä, että aliarvioimme mielenterveyskuntoutujien jaksamista selvittää asioita. Tutkimuksen tekeminen poisti omia ennakkoluulojamme, joita emme olleet ennen tunnistaneet tai tiedostaneet.

Opinnäytetyön tekeminen vahvisti yhteistyötaitojamme niin asiakkaiden kanssa, kuin kollegoiden kesken. Lisäksi opinnäytetyön tekeminen on vahvistanut tutkimusosaamistamme ja taitoa yhdistää teoriaa käytäntöön. Erilaiset persoonallisuutemme tukivat opinnäytetyömme edistymistä ja toivat näkökulmiin runsautta. Toinen meistä oli selvästi tyypiltään enemmän luova pohtija ja toinen järjestelmällinen ajattelija.

Sosionomi (AMK) kompetensseissa mainitaan sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämisosaaminen sekä johtamisosaaminen. Eettinen osaaminen näkyy työssämme siten, että olemme huomioineet tutkimuksen eettisyyden. Olemme pyrkineet läpi työmme tuomaan esiin yksilön ainutkertaisuutta ja arvostusta. Asiakastyön osaaminen puolestaan näkyy työmme teoriaosassa työmenetelmien huomioimisena. Palvelujärjestelmäosaaminen tulee

työssämme esiin tutkimustuloksissa ja johtopäätöksissä, joissa huomioimme, että asiakkaat tarvitsevat kokonaisvaltaisen ja moniammatillisen palvelukokonaisuuden. Kriittistä ja osallistavaa yhteiskuntaosaamista työssämme on se, että pyrimme tuomaan esiin Tähtiportin osallistavan merkityksen asiakkailleen. Osallistavan merkityksen rinnalle tuomme kuitenkin myös leimaavan ja osallisuutta mahdollisesti vähentävän merkityksen. Opinnäytetyön prosessin aikana olemme saaneet harjoitella ja kehittää tutkimuksellista osaamistamme. Johtamisosaamista työmme on kehittänyt itsensä johtamisen näkökulmasta. Olemme oppineet ajanhallintaa ja suunnittelua sekä tehtävien organisointia.

Toivomme, että opinnäytetyötämme hyödynnettäisiin Tähtiportin toiminnan kehittämiseen. Pidämme tärkeänä asiakasnäkökulman säilyttämistä käytännön työssä sekä tutkimusten teossa. Tämä on huomioitava erityisesti, mikäli tulevaisuudessa sosiaaliala markkinoituu ja yksityistyy enemmän. Olemme huolestuneita palveluiden tuottavuuden mittaamisesta rahallisesti, erityisesti sosiaalialalla tulisi huomioida palveluiden vaikuttavuus ja merkittävyys asiakkaiden elämässä. Erityisesti mielenterveysystyössä taloudellisesti mitattaviin tuloksiin ei päästä ainakaan nopeasti, mutta kuntoutus voi vaikuttaa suuresti yksilön elämänlaatuun parantavasti. Sosiaalialalla ihmisarvon tulisikin olla tärkeintä.

Työmme tuloksissa nousi esiin Tähtiportin leimaavuus yhteiskunnassa ja etenkin työmarkkinoilla. Tästä voi päätellä mielenterveysongelmien olevan leimaavia ja syrjäytymistä aiheuttavia tekijöitä. Uskomme kuitenkin, että mielenterveyskuntoutajat pärjäisivät työelämässä, jos he saavat oikeanlaista tukea. Toivoisimme työelämältä joustavuutta ja halua vaikuttaa yhteiskunnallisiin ongelmiin. Leimaavuuden vähentämiseksi tietoisuutta mielenterveysongelmista tulisi lisätä yleisellä tasolla, etenkin yritysmaailmassa. Muita leimaavuutta vähentäviä keinoja meidän on vaikea löytää. Toivomme, etteivät mielenterveysongelmat tulevaisuudessa määritä ihmistä.

LÄHTEET

- Aalto, A-M. 26.1.2011. Suositus psyykkisen toimintakyvyn mittaamiseksi väestötutkimuksissa. [Viitattu 5.11.2012]. Saatavana: http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/S007_suositu_s_psykkinen_vt_110126.pdf
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.
- Esittely. 25.11.2011. [Verkkosivusto]. Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. [Viitattu 16.1.2013]. Saatavana: <http://www.epsospsyk.fi/esittely.html>
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3. painos. Tampere: Vastapaino.
- Gretschel, A. & Kiilakoski, T. (toim.). 2007. Lasten ja nuorten kunta. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Heikkilä, J. & Heikkilä, K. 2005. Voimaantumisen työyhteisön haasteena. Helsinki: WSOY.
- Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hyvä tieteellinen käytäntö: Lapin yliopiston tutkimuseettiset toimintaohjeet. 2009. [Verkojulkaisu]. Rovaniemi: Lapin yliopisto. [Viitattu 17.4.2013]. Saatavana: <http://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=072e1fb7-a53a-4ab5-b3d2-8068b95df7e4>
- Härkäpää, K. 2011. Työhönvalmennus asiakkaiden ja palveluntuottajien näkökulmasta. [PowerPoint-esitys]. Lapin yliopisto. Saatavana: [http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/%28WWWAllDocsById%29/BEF232CB19BD8C7EC225796D00269D29/\\$file/harkapaa_30.11.2011.pdf](http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/%28WWWAllDocsById%29/BEF232CB19BD8C7EC225796D00269D29/$file/harkapaa_30.11.2011.pdf)
- Ilmarinen, J. 1.2.2012. Mitä työkyky on? [verkkosivusto] Työterveyslaitos. [viitattu: 5.11.2013.] Saatavana: http://www.ttl.fi/fi/terveys_ja_tyokyky/tykytoiminta/mita_on_tyokyky/sivut/default.aspx
- International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). 2013. [Verkkosivusto]. World Health Organization. [Viitattu 29.3.2013]. Saatavana: <http://www.who.int/classifications/icf/en/>

- Jokinen, E. 2005. Aikuisten arki. Helsinki: Gaudeamus Kirja.
- Järvikangas, A. & Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.
- Kalliomaa, S. & Kettunen, S. 2010. Luottamus esimiestyössä. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Karjalainen, J. & Karjalainen, V. 2010. Kuntouttava työtoiminta – aktiivista sosiaalipolitiikkaa vai työllisyyspolitiikkaa: empiirinen tutkimus pääkaupunkiseudulta. [Verkkójulkaisu]. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 38/2010. [Viitattu 8.2.2013]. Saatavana: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/4aa5eb26-0e0e-4dac-928e-4597d8c7a8d9>
- Karlsson, M. Kuntoutuspalvelut. Teoksessa: Haapoja, T., Karlsson, M., Palmu, J., Tiainen, R. & Somppi, V. (toim.) Eväitä elämään II, Etelä-Pohjanmaan sosiaali-psykiatrisen yhdistyksen 20-vuotisjuhlakirja. 14–20.
- Karvonen, R. 2011. Voimaantumista ei voi opettaa, mutta sen voi mahdollistaa. Teoksessa: Lämsä, A-L. (toim.). Mieli maasta: Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Klaukkala. 2008 Vaikuttavuus muutoksessa. Oulu: Verve
- Koivisto, U. 2010. Työpajatoiminnan vaikutukset nuoren elämänhallintaan, työllistymiseen ja ammatilliseen kuntoutumiseen Rannikkopajoilla. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Julkaisematon. Saatavana: <https://publications.theseus.fi/handle/10024/21708>
- Kuntoutusselonteko. 2002. [pdf-tiedosto] Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. [viitattu: 5.11.2012] Julkaisuja 2002:6. Saatavana: <http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/kuntselonteko2002/kselte02.pdf>
- L 14.12.1990/1116. Mielenterveyslaki. [Viitattu 22.2.2013]. Saatavana: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>
- L 2.3.2001/189. Laki kuntouttavasta työtoiminnasta. [Viitattu 10.2.2013]. Saatavana: [http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189?search\[type\]=pika&search\[pika\]=kuntouttava%20ty%C3%B6toiminta](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189?search[type]=pika&search[pika]=kuntouttava%20ty%C3%B6toiminta)

- L 30.12.2002. Laki julkisesta työvoimapalvelusta. [Viitattu: 17.2.2013]. Saatavana: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20021295>
- Lawler, S. 2002. Narrative in social research. May, T. (toim.). 2011. Qualitative research in action. London: SAGE Publications Ltd. Kolmas painos.
- Lilja, T. 2011. Vajaakuntoisten työmarkkinamahdollisuudet sosiaalisen yrityksen tapauksessa. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö. [Verkojulkaisu]. Työpoliittinen Aikakauskirja 3/2011. 46-57. [Viitattu 5.11.2012]. Saatavana: <http://www.tem.fi/files/30772/lilja.pdf>
- Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.). 2007. Vanheneminen ja terveys. Hoitotieto. Helsinki:Edita. 16–26.
- Mahlakaarto, S. 2011. Voimaantuminen identiteettityönä – vahvaksi työssä. Teoksessa: Collin, K., Paloniemi, S., Rasku-Puttonen, H. & Tynjälä, P. (toim.). Luovuus, oppiminen ja asiantuntijuus. 1.-2. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Marttila, K. & Ojanperä, J. 2011. Kuntouttavan työtoiminnan vaikuttavuus. Tutkimus kuntouttavan työtoiminnan vaikuttavuudesta Seinäjoella. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Julkaisematon. Saatavana: <https://publications.theseus.fi/handle/10024/26094>
- Mäkitalo, J. 2010. Työkyvyn ulottuvuudet. Teoksessa: Työstä terveyttä. Martimo, K-P., Antti-Poika, M. & Uitti, J. (toim.). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 162–163.
- Mäkitalo, J. 2008. Vaikuttavuuden arviointi kehittyvissä järjestelmissä. Teoksessa: Mäkitalo, J., Turunen, J. & Vilkkumaa, I. (toim.) Vaikuttavuus muutoksessa. Oulu: Verve.
- Mäkitalo, J. & Turunen, J. 2008. Johdanto. Teoksessa: Mäkitalo, J., Turunen, J. & Vilkkumaa, I. (toim.) Vaikuttavuus muutoksessa. Oulu: Verve.
- Paavalmiemi, P., Sariola, L., Marniemi, J. & Pekkala, T. 2005. Sosiaalisen työllistämisen toimialan käsitteet. [Verkojulkaisu]. Helsinki: VATES-säätiö. [Viitattu: 17.2.2013]. Saatavana: http://www.tyomieli.fi/materiaali/sosiaalisen_tyollistamisen_toimialan_kasitteet.pdf
- Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma. 22.6.2011. [pdf-tiedosto]. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. [Viitattu 16.1.2013]. Saatavana: <http://valtioneuvosto.fi/hallitus/hallitusohjelma/pdf/fi.pdf>
- Raunio, K. 2010. Syrjäytyminen: sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. 2.muuttamaton painos. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.

- Rostila, I. 2001. Tavoitelähtöinen sosiaalityö: voimavarakeskeisen ongelmanratkaisun perusteet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Rossi, H. & Ritvanen, J. 2009 . Ote omasta elämästä: mielenterveyskuntoutujien kokemuksia työelämästä ja voimaantumisesta. Lahden ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan laitos. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Julkaisematon. Saatavana: <https://publications.theseus.fi/handle/10024/4652>
- Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma (Kaste). 16.11.2012. [Verkkosivusto]. Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 21.1.2013]. Saatavana: http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/kaste
- Sosiaalisen työllistämisen työryhmän raportti. 2004. Helsinki: Sosiaali- ja Terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön työryhmämuistioita 19/2004. [Viitattu: 19.2.2013]. Saatavana: <http://pre20090115.stm.fi/cd1106652108738/passthru.pdf>
- Suni, A, Heikkilä, T, Lehto, P, Korpi, S, Rantamäki, N & Rautakorpi, E. 2003. Työn tekeminen kuntouttaa – kun on töitä jaksaa paremmin. VATES-säätiö. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- The International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). 2007. [Verkkosivusto]. Rehab-Scales.org. [Viitattu 29.3.2013]. Saatavana: <http://www.rehab-scales.org/international-classification-of-functioning-disability-and-health.html>
- Tiikkainen, P. & Heikkinen, R-L. 26.1.2011. [pdf-tiedosto]. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa. [viitattu 5.11.2012]. Saatavana: http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/S008_suositus_sosiaalinen_vt_110126.pdf
- Toikko, T. Asiakkaiden osallistuminen kehittämistyöhön. Valtaväylä hanke – julkaisu.
- Toimintakyvyn arviointi. 5.11.2012. [Internetsivusto]. Sosiaaliportti [viitattu:5.11.2012]. Saatavana:<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/tyovalineitat/arviointimenetelmia/toimintakyvyn-arviointi/>
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. .2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Työhönvalmennusyksikkö Tähtiportti. 31.12.2012. [Verkkosivusto]. Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. [Viitattu 16.1.2013]. Saatavana: <http://www.epsospsyk.fi/tahtiportti.html>

Valkonen, J., Peltola, U. & Härkäpää, K. 2006. Työtä, tukea ja mielenterveyttä: kokemuksia mielenterveyskuntoutujien työllistymismalleista. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

Vähäkylä, L. 2009. Työtä tehden. Mielenterveyskuntoutuja työelämässä. Helsinki: Kotimaa-Yhtiöt Oy/ Kirjapaja.

LIITTEET

LIITE 1 Teemahaastattelu

HAASTATTELUKYSYMYKSET

Teema 1: TAUSTATIEDOT, TARINA

Teema 2: Miten koet tähtiportin vaikuttaneen kuntoutumiseesi?

1. Miten asiakkuus tähtiportissa on vaikuttanut toimintakykyysi ja elämänhallintaasi?
 - psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen toimintakyky?
 - ulkoinen ja sisäinen elämänhallinta
2. Miten Tähtiportissa olo on vaikuttanut työkykyysi?
3. Mitkä asiat koet edistäneen kuntoutumistasi?
4. Mitkä asiat koet hidastaneen kuntoutumistasi?

Teema 3: Tähtiportin merkitys osallisuuden ja voimaantumisen kannalta

1. Millaisena koet osallisuutesi Tähtiportin yhteisössä?
2. Miten Tähtiportti on vaikuttanut osallisuuteesi omassa elämässäsi ja yhteiskunnan jäsenenä?
3. Miten koet voivasi vaikuttaa Tähtiportin yhteisiin asioihin?
4. Miten voit vaikuttaa itseäsi koskeviin asioihin Tähtiportissa?
 - työtehtävien valikoituminen, asiakkaan työkyvyn huomioiminen
5. Miten koet voivasi vaikuttaa itseäsi koskeviin asioihin arjessasi?
6. Miten Tähtiportti on vaikuttanut osallisuuden kokemukseesi omassa arjen elämässäsi?
7. Miten Tähtiportti on tukenut päämäärien asettamisessa ja saavuttamisessa, elämänhallinnan kohentamisessa ja työelämään kuntoutumisessa?

Teema 4: Kehittäminen

1. Miten kehittäisit Tähtiportin toimintaa?
2. Mitä kehitettävää omassa toiminnassasi olisi suhteessa tähtiportin toimintaan?
3. Millaisena haluaisit kuvitella Tähtiportin olevan tulevaisuudessa?

Teema 5: Vapaa sana Tähtiportista ja sen merkityksestä itsellesi?

LIITE 2 Taustatarinan ohjeistus

KERRO ELÄMÄNTARINASI AIKUISUUS VUOSILTA

Elämäkokemukset vaikuttavat siihen keitä olemme ja mihin olemme matkalla. Toivomme sinun jakavan elämäntarinasasi ennen Tähtiportin asiakkuutta tutkimuskäyttöömme opinnäytetyöhömme. Keräämme tutkimusaineiston taustatiedot kirjallisista tarinoista.

Tarinasasi saa olla vapaamuotoinen, mutta **toivoisimme sen sisältävän seuraavia asioita:**

- ikä ja sukupuoli
- aviosääty ja perhesuhteet
- ystävyys-suhteet, harrastukset
- koulutus ja työhistoria
- kerro sairastumisestasi ja/tai elämäntilanteestasi ennen Tähtiportin asiakkuutta
- millainen oli polkusi Tähtiporttiin

Pituutta tarinalla ei tarvitse olla puolta sivua enempää, mutta jos intoa riittää voi kirjoittaa kaksi sivua. Emme arvioi oikeakielisyyttä tai kirjoitustyyliäsi, kokemuksesi on meille tärkein. Voit kirjoittaa koneella tai käsin. Koneella kirjoitetun voit lähettää toiseen alla olevista sähköposteista. Jos kirjoitat käsin, saat meiltä palautuskuoren, jonka voit jättää Sinikalle tai Tanjalle. Huomioithan, että käsialasi on helposti luettavissa.

Kaikki kokemukset ja elämäntarinat ovat arvokkaita, toivomme, että tahdot kertoa meille kokemuksistasi. Koska tarina toimii haastattelun pohjatietona, laitathan tarinaan nimesi. Käsittelemme tarinoita luottamuksellisesti, kuten kaikkea tutkimusaineistoa.

Kiitos osallistumisestasi opinnäytetyömme tekoon!

Anni Marttila

Anni Hast

anni.marttila@seamk.fianni.hast@seamk.fi

LIITE 3 Sopimus tutkimukseen osallistumisesta ja tietojen luovuttamisesta tutkimuskäyttöön

SOPIMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA JA TIETOJEN LUOVUTTAMISESTA TUTKIMUSKÄYTTÖÖN

Tällä sopimuksella osapuolet sitoutuvat noudattamaan seuraavaa:

- Noudatamme vaitiolovelvollisuutta ja identiteettisuojausta.
- Tutkijoilla on lupa käyttää tiedonhankinnassa keräämäänsä materiaalia vapaasti tämän opinnäytetyön tutkimukseen.
- Haastateltava antaa luvan tutkijoille perehtyä hänestä Tähtiportissa olevaan kirjalliseen materiaaliin, esimerkiksi Työhönvalmennussopimus/ kuntoutussuunnitelma.
- Haastateltava sitoutuu osallistumaan tutkimukseen tiedonkeruun ajaksi, vaikka asiakkuus Tähtiportissa päättyisi. Näin tutkijoilla säilyy lupa käyttää kirjallista aineistoa.
- Kerätty aineisto tulee vain tutkimuskäyttöön. Tähtiportille luovutetaan valmisraportti, josta ei ilmene haastateltavien henkilöllisyys.
- Tutkimuksen päätyttyä kerätty aineisto hävitetään asianmukaisesti.

Anni Marttila

Anni Hast

Haastateltava:

LIITE 4 Tutkimuslupa**TUTKIMUSLUPA**

Sosionomiopiskelijat Anni Hast ja Anni Marttila Seamk:sta ovat hakeneet tutkimuslupaa Etelä- Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen toimipisteessä suoritettavaan tutkimukseen. Tutkimuksessa aineisto kerätään asiakkailta ja työntekijöiltä kyselylomakkeilla.

Tutkimuslupa

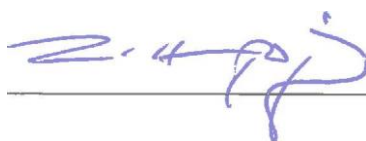
X myönnetään seuraavin ehdoin. Arvioinnissa ja tutkimuksessa noudatetaan sosiaali- ja terveydenhuollon ehdottomia vaitiolo- ja salassapitosäädöksiä ja henkilötietolakia sekä tutkimuksen eettisiä periaatteita. Manuaalinen ja ATK:lla säilytettävä aineisto tallennetaan ja säilytetään hankkeen toiminta-ajan edellisten säädösten ja periaatteiden velvoittamalla tavalla.

_____ Tutkimuslupaa ei myönnetä.

Paikka Seinäjoki

Päivämäärä: 13.6.2012

Päättäjä



LIITE 5 Sopimus opinnäytetyöstä

Sopimus opinnäytetyöstä

Opiskelijoiden tiedot

Nimi ja yhteystiedot (osoite, puhelin ja sähköposti):

Anni Marttila. Louhenkatu 18 as 2 60120 Seinäjoki. 0505303418. an-
ni.marttila@seamk.fi Anni Hast. Torikatu 21A 16 60100 Seinäjoki. 0405667240. an-
ni.hast@seamk.fi

Yksikkö ja koulutusohjelma:

Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö. sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyön ohjaaja Nimi ja yhteystiedot:

Mirva Siltakorpi. mirva.siltakorpi@seamk.fi. 0408302159. Keskuskatu 32 E 60101 Sei-

näjoki Toimeksiantajan / työn tilaajan / yhteistyöorganisaation edustaja

Nimi: Sinikka Viljanmaa

Asema organisaatiossa: Vastaava ohjaaja EPSOSPSYK Työhönvalmennusyksikkö

Tähtiportti Yhteystiedot: sinikka.viljanmaa@epsospsvk.fi. 0407475717

Opinnäytetyön alustava nimi / aihe: Tähtiportin merkitys asiakkaan kuntoutusprosessissa

Opinnäytetyöhön kuuluvat tehtävät ja TKI-tavoitteet:

Opinnäytetyö tuottaa 15 TKI-opintopistettä (ylemmän AMK-tutkinnon opinnäytetyö 30 op).

Opiskelija luovuttaa sovitusta opinnäytetyöhön sisältyvistä TKI tehtävistään ___-sivuisen raportin toimeksiantajalle (myös opinnäytetyö sellaisenaan voi toimia raporttina).

Työn tekemisestä aiheutuvien kustannusten korvaaminen: Sovitaan erikseen.

Arvioitu aika opinnäytetyön tekemiseen: 3 / 12 . 2012 - 31 / 3 . 2013

Opinnäytetyö on julkinen asiakirja.

Opinnäytetyömme saa julkistaa Theseus-verkkokirjastossa (rasti

Päiväys: _ 3_ / 12 .2012

A. Kenttäl

Anni Hant

Opiskelijat

M. Jyvä

Ohjaaja

Ernestina Wiljama

Toimeksiantajan edustaja

HUOM! Sopimukseen mahdollisesti liittyvistä tekijänoikeuksista ja muista erityisehdoista on sovittava erikseen kirjallisesti. Tätä sopimus pohjaa voi muokata tarvittaessa.