



”YHDESSÄ MATKALLA ELÄMÄSSÄ ETEENPÄIN”

Palveluiden käyttäjien kokemuksia
kuntoutumisesta sekä näyttelyn
toteuttamisesta työväenmuseo Werstaalle

Paula Nurmi

Jenni Sainio

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2014
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön
suuntautumisvaihtoehto

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

PAULA NURMI & JENNI SAINIO:

”Yhdessä matkalla elämässä eteenpäin”

Palveluiden käyttäjien kokemuksia kuntoutumisesta ja näyttelyn toteuttamisesta työväenmuseo Werstaalle kuntoutuksen osana.

Opinnäytetyö 62 sivua, joista liitteitä 14 sivua
Maaliskuu 2014

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Sopimusvuoren nuorten päivätoimintakeskuksen palveluiden käyttäjien kokemuksia näyttelyn rakentamisesta työväenmuseo Werstaalle. Tehtävinnämme oli selvittää, minkälaisia merkityksiä päivätoimintakeskuksen palveluiden käyttäjät antoivat mielenterveyskuntoutuja – käsitteelle ja omalle kuntoutusyksikölleen, millaisia kokemuksia palveluiden käyttäjillä oli yhteistyöstä museon ja museolehtorin kanssa, minkälainen merkitys näyttelytyöllä oli palveluiden käyttäjien kuntoutumisen kannalta ja millaisia ajatuksia ja tunteita näyttelyn rakentaminen on palveluiden käyttäjissä herättänyt. Tavoitteenamme oli tuottaa tietoa mielenterveyspalveluiden ja kulttuuripalveluiden yhteistyöstä. Keräsimme aineiston teemahaastatteluin ja analysoimme sen aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen.

Palveluiden käyttäjät kokivat pääosin käsitteen kuntoutuja melko leimaavana ja halusivat mieluummin tulla määritellyiksi muiden ominaisuuksiensa kautta. Palveluiden käyttäjät näkivät kuntoutumisen vaiheena elämässään. Päivätoimintakeskuksen merkitys palveluiden käyttäjien elämässä ja kuntoutumisessa nähtiin suurena. Opinnäytetyömme mukaan museon ja päivätoimintakeskuksen yhteistyö tuki monella tavalla palveluiden käyttäjien kuntoutumisprosessia. Näyttelytyö antoi palveluiden käyttäjille mahdollisuuden työskennellä itsenäisesti, ilmaista itseään ja kehittää sosiaalisia taitojaan ryhmätyöskentelyn avulla. Kokonaisuutena näyttelyn rakentaminen oli palveluiden käyttäjille voimauttava kokemus. Museo koettiin hyvänä yhteistyökumppanina, ja palveluiden käyttäjät toivoivat, että vastaavaa toimintaa hyödynnettäisiin muuallakin.

Opinnäytetyömme koski vain yhtä projektia, mutta sen perusteella voidaan ajatella, että mielenterveyskuntoutuksen ja kulttuuripalveluiden yhteistyö voi palvella palveluiden käyttäjiä ja yhteiskuntaa monella tavalla. Itse toiminta tukee palveluiden käyttäjien kuntoutumista ja yhteistyö kulttuurilaitoksen kanssa voi auttaa palveluiden käyttäjiä saamaan äänensä kuuluviin. Yhteistyön kautta saatu näkyvyys voi osaltaan vähentää mielenterveyspalveluiden käyttäjiin kohdistuvia ennakkoluuloja. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista saada tutkimustietoa muiden kulttuuritahojen ja mielenterveyspalveluiden yhteistyöstä, museopedagogisen näkökulman hyödyntämisestä sekä palveluiden käyttäjien kuntoutumissanastoon liittämistä merkityksistä.

Asiasanat: mielenterveyskuntoutus, kuntoutuminen, kulttuuripalvelut, päivätoimintakeskus, palveluiden käyttäjä

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health

PAULA NURMI & JENNI SAINIO:

“Moving Forward in Life Together”

Service Users Experiences of Mental Health Rehabilitation and Building an Exhibition at the Finnish Labour Museum.

Bachelor's thesis 62 pages, appendices 14 pages

March 2014

The purpose of this study was to examine the experiences young service users of a Sopimusvuori day treatment center had with working on building an exhibition at the Finnish Labour Museum, Werstas. We also set out to gather information as to how the service users felt about their rehabilitation center and about being in recovery. The research data for this study were gathered through individual theme interviews in order for the service users' to be properly heard. The interviews were analyzed by means of qualitative content analysis.

Most of the service users felt, that the Finnish word for mental health rehabilitee was stigmatized. The service users found rehabilitation to be a stage in their lives, a means towards moving on in their lives. The significance of the day treatment center was emphasized in most of the interviews. Our study showed that the collaboration of the day treatment center and the museum was very beneficial in means of helping the service users in their recovery process. Building the exhibition provided the service users' with a possibility of working independently, expressing themselves, and improving their social skills. Working on the project was empowering for the service users.

The collaboration of mental health services with cultural services could be beneficial for people in recovery, as well as for the society. Working creatively is beneficial in terms of recovery, and showcasing the artwork in public can help the service users to step out of the margins and provides a possibility of being heard. This could in its way diminish the stigma associated with mental illness.

Key words: mental health rehabilitation, mental health recovery, cultural services, day treatment center, service user

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITTEET.....	8
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	9
3.1	MIELENTERVEYSKUNTOUTUS.....	10
3.1.1	Käsitteiden <i>palveluiden käyttäjä</i> ja <i>päivätoimintakeskus</i> käyttämisestä tässä opinnäytetyössä.....	10
3.1.2	Mielenterveyskuntoutus.....	11
3.1.3	Päivätoiminta mielenterveyskuntoutuksen muotona.....	12
3.1.4	Luovien menetelmien käyttö mielenterveyskuntoutuksessa.....	14
3.2	MIELENTERVEYSONGELMASTA KUNTOUTUMINEN.....	15
3.2.1	Kuntoutuminen.....	15
3.2.2	Voimaantuminen ja yhteisön merkitys.....	16
3.2.3	Osallisuus ja itsenäisyys.....	18
3.3	MUSEO JA MIELENTERVEYSTYÖ.....	19
3.3.1	Museot ja museopedagogiikka.....	19
3.3.2	Museot ja mielenterveysongelmista kärsivät asiakkaat.....	20
3.3.3	Työvän museo Werstas mielenterveystyössä.....	20
4	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT.....	22
4.1	Kvalitatiivinen tutkimus.....	22
4.2	Teemahaastattelu.....	23
4.3	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	24
5	TULOKSET.....	26
5.1	Mielenterveyskuntoutuja –käsitteeseen ja omaan päivätoimintakeskukseen liitettyjä merkityksiä.....	26
5.1.1	Mielenterveyskuntoutuja on keskeneräinen ihminen.....	26
5.1.2	Mieluummin nuori, kuin mielenterveyskuntoutuja.....	27
5.1.3	Yhteisön, ihmisten ja toiminnan merkitys päivätoimintakeskuksessa.....	27
5.2	Kokemuksia yhteistyöstä museon ja museolehtorin kanssa.....	29
5.2.1	Museo ja museolehtori koettiin innostavina yhteistyökumppaneina.....	29
5.2.2	Näyttelyn julkisuus museossa oli jännittävä, mutta positiivinen kokemus.....	29
5.3	Näyttelyn rakentaminen kuntoutumisen tukena.....	30
5.3.1	Taitojen kehittyminen ja uuden oppiminen.....	30
5.3.2	Ryhmätyöskentely ja itsenäinen työ tukivat kuntoutumista.....	31
5.4.	Palveluiden käyttäjien tunteita ja ajatuksia prosessin aikana.....	33
5.4.1	Tunteet vaihtelivat prosessin aikana.....	33

5.4.2 Tunteiden kuvaaminen näyttelyssä oli haastavaa, mutta antoisaa	35
6 POHDINTA.....	36
6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	36
6.2 Eettisyys.....	39
6.3 Luotettavuus.....	41
6.4 Jatkotutkimusehdotukset.....	43
LÄHTEET.....	45
LIITEET	49
Liite 1 Esimerkkitaulukko alkuperäisistä ilmauksista ja pelkistyksistä	49
Liite 2 Esimerkkitaulukot analyysin vaiheista	50
Liite 3 Teemahaastattelurunko	57
Liite 4 Opinnäytetyössä käytetyt tutkimukset	59

1 JOHDANTO

Opetus- ja kulttuuriministeriön Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014 -julkaisussa painotetaan kulttuurin, taiteen ja hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä. Ehdotuksessa tuodaan esille tavoite käynnistää poikkitieteellinen tutkimusohjelma, jolla selvitetään uusia hyvinvointipolitiikan keinoja. Yhdeksi tutkimusalueeksi nostetaan mielenterveyskuntoutujien ja kulttuuripalveluiden välinen yhteistyö ja sen vaikuttavuus. (Liikanen 2010, 18.)

Vuoden 2013 mielenterveysbarometri osoittaa, että mielenterveyskuntoutujiin tai mielenterveyspalveluiden käyttäjiin kohdistuu yhä melko paljon ennakkoluuloja. Barometrin mukaan viidesosa kansalaisista koki mielenterveysongelmista kärsivän henkilön kohtaamisen epämiellyttävänä ja pelottavana. Kyselyn perusteella lähes puolet kuntoutujista kokee tulevansa leimatuksi sairautensa takia. (Mielenterveyden keskusliitto 2013.) Leimautuminen eli stigma ilmenee sosiaalisen vuorovaikutuksen lisäksi yksilön omana kokemuksena, leimautumisen tai syrjinnän pelkona tai häpeänä (Kaltiala-Heino, Poutanen & Välimäki 2001).

Taiteen ja muiden siihen liittyvien kulttuurin muotojen on huomattu edistävän yksilöllisyyttä sekä yhteisöllisyyttä kokemuksellisuuden kautta. Esimerkiksi taideterapian avulla voidaan ehkäistä, hoitaa sekä kuntouttaa monia jaksamiseen liittyviä ongelmia, kuten stressiä, uupumusta, masennusta ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyviä vaikeuksia. Taideterapia voi olla elvyttävää ja kasvattaa yksilön sisäisiä voimavaroja. (Von Brandenburg 2008, 32.)

Kulttuuripalveluiden ja mielenterveyskuntoutuksen yhteistyö voisi parhaimmillaan auttaa vähentämään mielenterveysongelmista kärsiviin kohdistuvia ennakkoluuloja ja toisaalta osallistaa heitä yhteiskunnan näkyvämmäksi osaksi kaventaen näin väestön ja mielenterveysongelmasta kärsivien välistä kuilua (Lejstedt & Nielsen 2006, 511). Samalla kulttuuripalveluiden käyttö voisi tarjota mielenterveyskuntoutujille kuntoutumista tukevia elementtejä.

Opinnäytetyössämme kartoitimme Sopimusvuoren nuorten päivätoimintakeskuksen palveluiden käyttäjien kokemuksia näyttelyn toteuttamisesta Työväenmuseo Werstaalle. Selvitämme, minkälaisena palveluiden käyttäjät ovat kokeneet työskentelyn ja

yhteistyön museon kanssa. Selvitimme myös, onko työskentely tukenut heidän kuntoutumistaan. Palveluiden käyttäjien kanssa käymiemme keskustelujen perusteella ja heidän toiveestaan nostimme tutkimuskysymykseksi sen, minkälaisia merkityksiä palveluiden käyttäjät liittivät käsitteeseen mielenterveyskuntoutuja. Selvitimme niin ikään heidän ajatuksiaan oman päivätoimintakeskuksensa merkityksestä palveluiden käyttäjien elämässä. Opinnäytetyömme aihe nousi omasta mielenkiinnostamme toimintamuotoon, jossa eri kulttuuri- ja mielenterveyspalvelut tukevat toisiaan.

Keräsimme opinnäytetyömme aineiston haastattelemalla viittä mielenterveyspalveluiden käyttäjää, jotka olivat osallistuneet näyttelyn toteuttamiseen. Analysoimme haastattelut aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Aineiston analyysin tuloksista teimme johtopäätökset, joita erittelemme tulososiossa ja pohdinnassa. Opinnäytetyömme otsikko, *Yhdessä matkalla elämässä eteenpäin*, kuvaa mielestämme hyvin opinnäytetyömme tuloksia. Yhdessä tekeminen ja elämässä eteenpäin pyrkiminen olivat niin kuntoutustoiminnan, kuin näyttelytyöskentelyinkin tärkeimpiä ulottuvuuksia. Otsikko on lainaus eräästä näyttelyn kuvatekstistä.

2 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kartoittaa Sopimusvuoren nuorten päivä kuntoutusyksikön palveluiden käyttäjien kokemuksia näyttelyn rakentamisesta Työväenmuseo Werstaalle sekä heidän käsityksiään kuntoutuksesta ja kuntoutujuudesta.

Opinnäytetyömme tehtävinä oli selvittää

1. Minkälaisia merkityksiä päivätoimintakeskuksen palveluiden käyttäjät antoivat mielenterveyskuntoutuja –käsitteelle ja omalle kuntoutusyksikölleen?
2. Millaisia kokemuksia palveluiden käyttäjillä oli yhteistyöstä museon ja museolehtorin kanssa?
3. Minkälainen merkitys näyttelytyöllä oli palveluiden käyttäjien kuntoutumisen kannalta?
4. Millaisia ajatuksia ja tunteita näyttelyn rakentaminen on palveluiden käyttäjissä herättänyt?

Tavoitteenamme on lisätä mielenterveyspalveluiden tuottajien ja mielenterveystyöhön muilta osin osallistuvien ymmärrystä mahdollisuuksista tehdä yhteistyötä eri tahojen kanssa. Haluamme työllämme tuoda esiin muiden tahojen, kuten kulttuuripalveluiden, mahdollisuuksia osallistua mielenterveystyöhön. Halusimme selvittää, tuovatko uudenlaiset toimintatavat mielenterveystyön lähemmäksi yhteiskuntaa ja pois marginaalista, sekä sitä, miten nämä toimintamuodot tukevat mielenterveyskuntoutumista.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Teoreettinen lähtökohtamme muodostuu museosta mielenterveystyön tukijana, kuntoutumisesta sekä mielenterveyskuntoutuksesta. Nämä ovat työmme kannalta keskeisimmät käsitteet, jotka nousevat esiin tutkimuskysymystemme pohjalta. Käsitteet on tärkeä määritellä, jotta osaamme tutkia niihin liittyviä ajatuksia ja kokemuksia. Käsitteet on koottu alla olevaan kuvioon (kuvio 1).



KUVIO 1. Teoreettinen lähtökohta.

3.1 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS

3.1.1 Käsitteiden *palveluiden käyttäjä* ja *päivätoimintakeskus* käyttämisestä tässä opinnäytetyössä

Opinnäytetyössämme käytämme käsitteitä mielenterveyskuntoutus ja mielenterveyspalveluiden käyttäjä tai palveluiden käyttäjä. Alun perin olimme ajatelleet viittaavamme palveluiden käyttäjiin kuntoutujina. Keskustelimme Sopimusvuoren palveluiden käyttäjien kanssa pitkään näiden käsitteiden valitsemisesta, samoin keskustelimme niistä Sopimusvuoren henkilökunnan kanssa. Palveluiden käyttäjät painottivat, että he kokivat käsitteen ”kuntoutuja” leimaavana. Tämä on ymmärrettävää, sillä kuntoutuja -sanaan liittyy vahva konnotaatio sairaudesta tai vammasta, josta tulisi kuntoutua. Monista mielenterveyden häiriöistä ajatellaan, että ne ovat pikemminkin ihmissuhteisiin ja elämäntilanteisiin liittyviä ongelmia, kuin varsinaisia sairauksia (Riikonen 2000, 42). Koska kieli on väline todellisuutemme hahmottamiseen, tulee mielenterveystyössä kiinnittää erityistä huomiota siihen, miksi palveluiden käyttäjiä kutsumme (Hodgekiss 2000, 1). Keskustelumme pohjalta ja Sopimusvuoren linjan mukaisesti olemme päätyneet käyttämään käsitteitä palveluiden käyttäjä ja kuntoutuminen.

Käytämme tässä opinnäytetyössä sanaa päivätoimintakeskus kuvaamaan nuorten kuntoutusyksikköä. Kyseessä on Sopimusvuoren yksikkö, jossa haastattelemamme palveluiden käyttäjät ovat asiakkaina. Päivätoimintakeskuksen toiminta on suunnattu 16–30 -vuotiaille mielenterveyspalveluiden käyttäjille. Palveluiden käyttäjät ovat muun muassa ensipsykoosin kokeneita, heillä on neuropsykiatrinen häiriö, skitsofreenistyyppinen oireenkuva tai masennus. Päivätoimintakeskuksessa on tarjolla monenlaista toimintaa, esimerkiksi erilaisia keskusteluryhmiä ja toiminnallisia ryhmiä. Palveluiden käyttäjät osallistuvat myös arjen askareisiin, kuten ruoanlaittoon ja siivoukseen. (Sopimusvuori 2013.)

3.1.2 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveyskuntoutus voidaan määritellä eri tavoin. Kuntoutussuunnittelija Koskisuus (2004, 11–12) nostaa teoksessaan esiin kaksi rinnakkaista määritelmää. Niistä suppeamman, diagnoosikeskeisen lähestymistavan mukaan kuntoutuksessa on kysymys tietyn sairauden tai häiriön hoitamisesta, eli sen vaikutusten minimoimisesta palveluiden käyttäjän elämässä. Tämän diagnoosikeskeisen käsityksen rinnalle Koskisuus nostaa laajemman kuntoutuskäsityksen, jonka mukaan kuntoutus on pikemminkin resurssi- kuin diagnoosikeskeistä. Kuntoutuksen päämääränä on tämän käsityksen mukaan auttaa palveluiden käyttäjää löytämään mielenterveyttään tukevia tekijöitä ja ratkaisuja ongelmiinsa, kuten esimerkiksi sairaudesta johtuvaan elämänhallinnan puutteeseen tai alentuneeseen toimintakykyyn. (Koskisuus 2004, 11–12.) Riikonen (2008, 158) puolestaan yhdistää nämä käsitykset yhdeksi suuremmaksi kokonaisuudeksi. Hänen mukaansa kuntoutuksella tarkoitetaan häiriön, sairauden tai vamman aiheuttaman vajaakuntoisuuden ehkäisyä ja vähentämistä. Sen lisäksi hän liittyy mielenterveyskuntoutuksen paitsi fyysiseen ja psyykkiseen toipumiseen, myös ihmisen psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen voinnin rajamaille asettuviin ongelmakohtiin, kuten sosiaaliseen osallisuuteen, kiinnostukseen ympäristöään kohtaan ja motivaation löytämiseen. (Riikonen 2008, 158.)

Mielenterveyskuntoutus – ja kuntoutus ylipäätään – on syytä erottaa kuntoutumisesta, josta tässä työssä kerrotaan tuonnempana. Kuntoutuksen tarkoituksena on parantaa kuntoutuspalveluiden käyttäjän kuntoutumisvalmiutta, tukea häntä kuntoutumisprosessin aikana ja auttaa häntä saavuttamaan henkilökohtaiset tavoitteensa. Kuntoutumiseen ei välttämättä tarvita kuntoutusta, mutta kuntoutus on kuntoutumisprosessin ammatillista edistämistä. (Koskisuus 2004, 31–32.)

Koskisuun (2004, 47–49.) mukaan mielenterveyskuntoutuksen tulee olla yksilökeskeistä niin, että lähtökohtana toiminnalle on ihminen kokonaisuutena, ei pelkkä diagnoosi. Kuntoutuksen tulee tukea palveluiden käyttäjän toimintakykyä ja tarjota hänelle muutenkin tukea niin kauan, kuin se hänelle on tarpeen. Yksi tärkeä arvo kuntoutuksessa on sen ympäristöspesifisyys: kuntoutuksen päämääränä on, että ihminen kuntoutuu suhteessa häntä ympäröivään todelliseen maailmaan, eikä ainoastaan saavuta toimintakykyä kuntoutusyksikön viitekehysessä. Kuntoutuksessa tärkeää on palveluiden käyttäjän osallistuminen kaikkeen häntä koskevaan päätöksentekoon.

Palveluiden käyttäjällä tulee olla mahdollisuus tehdä valintoja ja ottaa vastuu omista valinnoistaan. Kuntoutuksen tulee olla tavoitteellista, ja tavoitteiden tulee olla jokaiselle kuntoutujalle henkilökohtaisia. Mielensterveyskuntoutuksen tulee tarjota palveluiden käyttäjälle mahdollisuus henkilökohtaiseen kasvuun. (Koskisuus 2004, 47–49.)

Mielensterveyskuntoutusta järjestetään lukuisin eri keinoin, menetelmin, tavoittein ja työkaluin. Kenttä on varsin laaja ja pirstaloitunut. Palveluita on vaativista erikoissairaanhoidon sairaalahoitajaksoista avopalveluiden hoitokäynteihin. Puhutaan myös niin sanotuista välimuotoisista palveluista, kuten työtoiminnasta, asumis- ja päivätoimintakeskuspalveluista (Harjajärvi, Pirkkola & Wahlbeck 2006, 14). Mielensterveyskuntoutusta voidaan toteuttaa esimerkiksi asuinympäristöissä, kuten asumispalveluissa tai laitostenympäristöissä, ammatillisessa toiminnassa tai päivätoiminnassa (Corrigan 2003, 353).

3.1.3 Päivätoiminta mielensterveyskuntoutuksen muotona

Päivätoimintakeskus on yksi mielensterveyskuntoutuspalveluiden muoto. Se luetaan niin sanottuihin välimuotoisiin mielensterveyspalveluihin, joiden tarkoitus on tukea avohoitoa ja kuntoutumista. (Harjajärvi, Pirkkola & Wahlbeck 2006, 14.) Päivätoiminnan luonteeseen kuuluu, että päivätoimintakeskukset ovat säännöllisesti auki niin, että henkilökuntaa on tavattavissa. Päivätoimintakeskusten toiminta-ajatukseen kuitenkin kuuluu, etteivät palveluiden käyttäjät ole jatkuvassa kontaktissa henkilökuntaan, vaan voivat viettää osan ajasta keskenään. Päivätoimintakeskukset tarjoavat – nimensä mukaisesti – päivätoimintaa, sosiaalista tukea sekä mahdollisuuden tavata muita ihmisiä. (Harjajärvi ym. 2006, 30.)

Yksi päivätoimintakeskusten ehdottomista kuntoutumista tukevista piirteistä on sieltä löytyvä yhteisö. Mahdollisesti heikon sosiaalisen verkoston kanssa elävä palveluiden käyttäjä saa päivätoimintakeskuksesta usein itselleen turvaa ja tukea juuri muiden ihmisten kautta. Yhteisön tuki voi olla merkittävä palveluiden käyttäjän rohkeuden ja sisäisen vahvuuden edistäjä. Palveluiden käyttäjä voi saada vertaistukea muilta palveluiden käyttäjiltä, mutta tärkeää on myös kokemus siitä, että henkilökunta puolustaa palveluiden käyttäjän etuja. Yhteisöltä saatu monialainen tuki parantaa päivätoimintaan osallistuvien sisäistä elämänhallintaa, sillä se kiinnittää heidät osaksi

jotakin suurempaa. Sisäisellä elämähallinnalla viitataan siihen, että palveluiden käyttäjä on sopeutunut omaan tilanteeseensa, mutta ei alistunut, ja hänellä herää toivo ja halu pinnistellä kohti parempaa. (Marti, Rostila & Suikkanen 2003, 201–202.)

3.1.4 Luovien menetelmien käyttö mielenterveyskuntoutuksessa

Luovia menetelmiä on pitkään käytetty mielenterveystyön tukena, ja luovuuden vaikutus parempaan mielenterveyteen on voitu osoittaa monissa eri tutkimuksissa. Tänä päivänä mielenterveystyötä voidaan tehdä esimerkiksi taide-, musiikki-, kirjallisuus- tai tanssiterapian keinoin, mutta tässä työssä puhumme luovien menetelmien käytöstä yleisemmin ja ilman varsinaista terapia- ja analyysimerkitystä tai toimintaa ohjaavaa terapeuttia.

Luovien menetelmien käyttö voi auttaa kuntoutujaa järjestämään ajatuksiaan uudella tavalla. Esimerkiksi maalaamisen avulla kuntoutuja voi tutkia ja korjata maailmankatsomustaan ja samalla päästä eroon ahdistavista ja masentavista ajatuksista. Töiden saaminen yleisön nähtäväksi parantaa kuntoutujan itseluottamusta ja tuo kuntoutujalle mielihyvää. Lisäksi mielenterveyskuntoutujien tekemän taiteen esittely vähentää mielenterveyskuntoutujiin kohdistuvia ennakkoluuloja ja voi auttaa ulkopuolisia ymmärtämään heitä paremmin. (Lejsted & Nielsen 2006, 511.)

Yhdessä tehty luova toiminta myös parantaa kuntoutujan sosiaalisia taitoja, luo yhteisöllisyyttä ja tarjoaa erilaisen muodon kuntoutujien väliselle dialogille. Yhdessä tekeminen saa yksilön tuntemaan itsensä arvostetuksi ja osaksi kokonaisuutta, mikä parantaa itsearvostusta. Lisäksi luova työskentely antaa kuntoutujille tilaisuuden olla ja tehdä jotakin suhteessa omiin taiteellisiin kykyihin, sen sijaan, että he aina olisivat esillä lähinnä sairautensa kautta. (Hui & Stickley 2010, 31–32.)

Mitä erimuotoisemmat luovat hankkeet ovat tuottaneet samankaltaisia tuloksia. Itseluottamuksen parantumista, omien kykyjen valjastamista käyttöön, yhteisöllisyyden tunteen kasvua sekä sosiaalisten taitojen parantumista on huomattu saavutettavan muun muassa valokuvausretkellä erämaakirkkoon sekä nukketeatteriesityksen valmistelulla. Molemmat edellä mainituista on toteutettu osana keskisuomalaista LYSTI-hanketta, jonka tarkoituksena oli tuoda enemmän luovaa toimintaa sosiaali- ja terveysalalle. Nukketeatteritoiminnan vaikutukset näkyivät hoitajien mukaan jopa mielialalääkkeiden tarpeen vähenemisenä. (Jussila 2011, 79.)

3.2 MIELENTERVEYSONGELMASTA KUNTOUTUMINEN

3.2.1 Kuntoutuminen

Mielenterveyden häiriöstä kuntoutuminen on kirjallisuudessa määritelty kahden suuren linjan ja näkökulman kautta: kliinisenä tai palveluiden tuottajälähtöisenä kuntoutumisena tai subjektiivisena tai palveluiden käyttäjälähtöisenä kuntoutumisena. Näiden erona on nimenomaan kuntoutumisen näkökulma: kliinisesti kuntoutumista voidaan mitata ulkopuolisilla mittareilla – kuten sairaalahoidossa vietetty aika, oireiden esiintyminen – kun taas subjektiivista kuntoutumista voidaan mitata ainoastaan kuntoutujan omasta näkökulmasta. (Donnely ym. 2011, 22; Roberts & Wolfson 2004, 38.) Opinnäytetyössämme keskitymme nimenomaan jälkimmäiseen, eli palveluiden käyttäjälähtöiseen kuntoutumisen määritelmään.

Kuntoutumista on viime vuosikymmeninä tutkittu nimenomaan kuntoutujien ja palveluiden käyttäjien omasta näkökulmasta, sillä kyseessä nähdään olevan subjektiivinen kokemus. Mielenterveyden häiriöistä kuntoutuminen nähdään henkilökohtaisena prosessina, jonka päämääränä on voida elää tyydyttävää elämää sairauden tai häiriön asettamista rajoituksista huolimatta. Tämä vaatii usein omien arvojen, tavoitteiden, asenteiden ja roolien muuttumista. (Anthony 1993, 15.) Anthonyn määritelmä on vanha, mutta se näyttää olevan pohjana tämän päivän kuntoutumistutkimukselle. (Donnely ym. 2011, 22; Leamy ym. 2011, 445–452.)

Vaikka kuntoutumista voidaankin siis katsoa henkilökohtaisena prosessina, näyttäisi prosessissa olevan henkilöstä riippumatta samanlaisia elementtejä. Eri tutkijat nimittävät ja jäsentävät näitä elementtejä hieman eri tavoin sisällön ollessa kuitenkin hyvin samankaltainen. (Koskisuus 2004, 66.) Brennamanin ja Lobon käsiteanalyysissä kuntoutuminen nähdään subjektiivisesta näkökulmasta koostuvan voimaantumisen, kyvystä ja mahdollisuuksista itsenäiseen päätöksentekoon sekä autonomiasta ja vapaudesta toimia. (Brennaman & Lobo 2011, 660.) Corrigan (2003, 348–350) puolestaan listaa kuntoutuksen tavoitteiksi osallisuuden ja voimaantumisen, itsenäisyyden sekä laadukkaan elämän. Nämä kuntoutuksen tavoitteet voidaan nähdä myös kuntoutumisen elementteinä; kuntoutuksen pääasiallinen tavoitehan on juuri kuntoutuminen. Mielenterveyskuntoutujat kaipaavat erityisesti osallisuutta arkipäivän toiminnoissa ja haluavat kokea kuuluvuuden tunnetta ympäröivään yhteisöönsä.

Kuntoutumisen tarkoitus ja tavoite on toipuminen, mutta myös sen ymmärtäminen, että mielenterveysongelma on voinut asettaa elämälle haasteita ja rajoitteita, jotka eivät kuitenkaan estä ihmistä kokemasta ja elämästä täyttä ja inhimillistä elämää. (Corrigan 2003, 348–350.) Anthony (1993, 15) listaa jo yli kaksikymmentä vuotta sitten kirjoittamassaan, sittemmin uudelleen julkaistussa artikkelissa kuntoutumisen elementeiksi itsetunnon, sopeutumisen häiriöön, voimaantumisen ja mahdollisuuden päättää omista asioistaan. (Anthony 1993, 15)

3.2.2 Voimaantuminen ja yhteisön merkitys

Ihmisen omasta osuudesta hyvinvointiin puhutaan useilla eri käsitteillä, kuten osallisuus, vaikuttamismahdollisuudet, elämänhallinta ja empowerment. Käsitettä empowerment on suomennettu muun muassa valtaistumiseksi, voimaantumiseksi, voimantunteeksi tai voimavaraistumiseksi. (Lilja 2009, 105.)

Empowerment-ajattelun ydinajatus on sisäinen voimantunne, joka lisääntyy vuorovaikutuksessa ja jossa tuetaan ihmisen kykyä kokea itsensä arvokkaaksi. Voimaantumisen tunteen vähäininkin lisääntyminen nähdään uudistavana ja se voi tuottaa energiaa oppimiseen ja kasvuun. (Lilja 2009, 106.) Voimaantuminen näkyy parantuneena itsetuntona, kykynä asettaa ja saavuttaa päämääriä, hallinnan tunteena, kunnioituksena myös muita kohtaan sekä toiveikkuutena tulevaisuuden suhteen. (Lilja 2009, 105; Mahlakaarto 2010, 56). Voimaantumista ei tulisi määritellä liian tiukasti, sillä ihmiset ja yhteisöt määrittelevät itse, mitä voimaantuminen heille merkitsee. (Lilja 2009, 106.)

Voimaantuminen on sekä yksilöllinen, että sosiaalinen prosessi. Yksilö on aina ryhmän jäsen ja ryhmän vaihtaessa kokemuksia syntyy joukkovoimaa, joka taas tukee yksilön sisästä prosessia. Yhteisöllisissä prosesseissa jaetaan vuorovaikutteisesti niin kyvyt, resurssit kuin menetelmätkin. Voimaantuminen edellyttää ennakkoluulotonta ja yhteisön tukemaa vuorovaikutusprosessia. (Heikkilä & Heikkilä 2005, 30; Lilja 2009, 106-107; Siitonen 2007. 2.) Yhteisö voi voimauttaa yksilöä, mutta myös yksilön voimaantuminen voi voimauttaa yhteisöä (Mahlakaarto 2010. 55).

Voimaantumisprosessi voidaan katsoa onnistuneeksi, jos ihmiset kehittyvät sen ansioista itsenäisiksi ja riippumattomiksi samalla kasvattaen persoonallista ja sosiaalista

voimaa itsessään. Samalla heissä tulisi kasvaa luottamus keskinäiseen riippuvuuteen ja yhteistoimintaan. (Lilja 2009, 106-107.)

Voimattomuuden ja sosiaalisen tuen puutteen on huomattu altistavan terveyden riskitekijöille. Tutkimukset ovat osoittaneet, että sosiaalinen tuki parantaa psyykkistä hyvinvointia. Sen sijaan sosiaalinen eristyminen on yhdistetty huonoon terveyteen. Valitettavan usein juuri mielenterveyden ongelmista kärsivät ihmiset kokevat voimattomuutta. (Fitzsimons & Fuller 2002, 481–482; WHO 2010, 2.) Voimaantumisen tunnetta luovaan yhteisöön osallistumisen on todettu suojelevan ja kasvattavan terveyttä. (Fitzsimons & Fuller 2002, 481-482; Siitonen 2007, 5).

Päätöksien tekeminen ja kontrollin tunne lisäävät henkistä hyvinvointia, riippumattomuutta, osallisuutta, sekä parantavat stressinsietokykyä. (Fitzsimons & Fuller 2002, 483.) Voimaantuminen vaatii demokraattista osallistumista kaikilta tiettyyn yhteisöön kuuluvilta. Osallistavat ja päätöksentekoon entistä enemmän mahdollisuuksia antavat palvelut katsotaan erityisen voimaannuttaviksi. Voimaantumisen kokemuksia syntyy varmemmin sellaisista palveluista, joissa ammattilaiset eivät ole suoraan osallisina. Ammattilaiset eivät voi voimaannuttaa asiakkaita suoraan, mutta he voivat helpottaa voimaantumisprosessia. (Fitzsimons & Fuller 2002, 490; Siitonen 2007. 5.)

Fitzsimonsin ja Fullerin mukaan voimaantumista korostavat mallit ohjaavat yksilöä persoonalliseen kasvuun, jossa yksilön ja ryhmien tietoisuus itsestä, omasta asemasta ja ympäröivästä yhteiskunnasta lisääntyvät. Mielenterveyspalveluita tulisi kehittää niin, että asiakkaiden sosiaalinen yhteenkuuluvuus lisääntyisi ja he voisivat toimia osana paikallisyhteisöjä. Ihmisten lähtiessä yhdessä kehittämään taitojaan ja osaamistaan, heidän itsearvostuksensa, oman elämänsä kontrollin tunne ja halu vaikuttaa yhteiskunnallisella tasolla vahvistuvat. Taidot tulisi oppia oikeassa elämässä, ei keinotekoisessa ympäristössä. (Fitzsimons & Fuller. 2002, 490–495.)

Yksilöt eivät kuntoudu toivotulla tavalla, jos voimaantumista edistetään vain yksilöllisin menetelmin. Toivottuun tulokseen ei päästä myöskään keskittymällä vain yhteisöjen kehittämiseen, vaan tulokseen tarvitaan molempia näkökulmia, sillä yksilöt kehittyvät yhteisön jäseninä. (Lilja 2009, 118.)

Fitzsimonsin ja Fullerin mukaan palveluiden kehittämisessä tärkeää on yksilön osallistuminen aktiviteetteihin, joissa hänen kykynsä kasvavat ja jossa on

yhteistoiminnallinen ote; kuitenkin niin että yksilöllinen joustavuus on mahdollista. Palveluohjauksen kehittäminen niin, että mielenterveysasiakkaiden osallistuminen ympäröivän yhteisön toimintaan vahvistuisi, voisi olla toimiva malli kuntoutuksen tukena (Fitzsimons & Fuller 2002, 490–495).

3.2.3 Osallisuus ja itsenäisyys

Osallisuus voidaan määritellä monella eri tavalla, etenkin puhuttaessa osallisuudesta mielenterveystyössä. Sirviö (2010, 131) määrittelee osallisuuden yhteiskuntaan tai yhteisöön kuuluvuuden ja kiinnittymisen tunteena ja mahdollisuutena toimia ja vaikuttaa yhteisössä. Moni määrittelee osallisuuden mielenterveystyössä tätä kapeammin mahdollisuutena ottaa osaa omaa hoitoa koskevaan päätöksentekoon tai edustaa esimerkiksi palveluiden käyttäjiä elimissä, joissa suunnitellaan uusia hoitomuotoja- ja linjoja (Borg, Karlsson & Kim 2008, 286).

Opinnäytetyössämme käytämme osallisuuden käsitettä laajemmassa merkityksessä, joka on lähellä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) osallisuuden määritelmää. THL:n *Kaventajat*-ohjelmassa osallisuus nähdään syrjäytymisen vastakohtana, mahdollisuutena osallistua ja olla osana yhteisöä. Raivio ja Karjalainen korostavat osallisuudesta kirjoittaessaan osallisuuden kokemuksellisuutta ja subjektiivisuutta. He näkevät osallisuuden henkilökohtaisena kokemuksena johonkin yhteisöön kuulumisesta. Osallisuuteen liittyä heidän mukaansa myös kokemus siitä, että osallisella on tunne valinnan vapaudesta ja toisaalta myös vallasta. (Raivio & Karjalainen 2013, 14.)

Raivio ja Karjalainen jäsentävät osallisuuden kolmen ulottuvuuden kautta; *having*, *acting* ja *belonging*. *Having* tarkoittaa heidän mallissaan riittävää toimeentuloa sekä osallisuutta taloudellisessa mielessä. *Acting* koostuu valtaisuudesta ja toiminnallisesta osallisuudesta ja *belongingin* muodostavat kuuluminen ja jäsenyys yhteisöissä. (Raivio & Karjalainen 2013, 15.)

Riippumatta osallisuuden tarkasta määritelmästä sen katsotaan olevan mielenterveyspalveluiden käyttäjälle voimaannuttavaa, ja sen nähdään parantavan itseluottamusta ja uskoa omiin kykyihin sekä omaan päätöksentekoon (Heikkilä & Julkunen 2003, 6). Osallisuuden ja itsenäisyyden käsitteet liittyvät kiinteästi toisiinsa, mutta eivät tarkoita aivan samaa asiaa. Itsenäisyys ja mahdollisuus ottaa vastuuta siitä,

mitä tekee, voidaan katsoa osaksi palveluiden käyttäjän osallisuutta (Laitila 2010, 130-131.)

Itsenäisyys -käsite voi tarkoittaa oman yksilöllisen elämän toteuttamista, omaa rauhaa ja taloudellista itsenäisyyttä. Lisäksi itsenäisyyden voidaan ajatella tarkoittavan vapautta tehdä haluamiaan asioita ja vastuun kantamista omasta itsestä. Itsenäisyyteen kuuluu myös ihmisen määräysvalta omiin asioihinsa, oikeus tehdä päätöksiä ja toimia yhteiskunnassa. (Aapola & Ketokivi 2005, 15–27.)

Itsenäisyys sisältää yksinkertaisimmillaan ihmisen jokapäiväisen elämän ja vastuun kantamisen omasta elämästä. Borgin ja Davidsonin tekemän tutkimuksen mukaan mielenterveyskuntoutujat pitävät tärkeänä itsenäisen elämän tuomaa tunnetta siitä, että he ovat normaaleja. Normaaliuden tunteen aikaansaa elämä normaalissa ympäristössä, normaalien ihmisten kanssa. Borgin ja Davidsonin mukaan arkielämän asioiden itsenäinen hoito tuotti välillä pelkoa ja vaikeuksia, mutta asioista selviytyminen aikaansai ylpeyttä itsenäisyydestä. (Borg & Davidson 2008, 133). Käsite *normaali* on edellä mainitussa tutkimuksessa käsite, jolla palveluiden käyttäjät viittaavat henkilöön, joka ei kärsi mielenterveysongelmista.

Tutkimusten mukaan päätösten teko ja kontrollin tunne ovat voimauttavia. (Fitzsimons & Fuller 2002, 483). Voimaantumisprosessi taas voidaan katsoa onnistuneeksi, jos sen myötä ihmiset itsenäistyvät ja tulevat vähemmän riippuvaisiksi (Lilja 2009, 106–107). Itsenäisyyden voidaan siis katsoa olevan olennainen osa voimautumista: se on sekä syy, että seuraus.

3.3 MUSEO JA MIELENTERVEYSTYÖ

3.3.1 Museot ja museopedagogiikka

Usein museot mielletään vain tiloiksi, joissa järjestetään taidenäyttelyitä tai historiallisia näyttelyitä. Näin ei kuitenkaan ole, vaan museoiden rooli ja luonne on huomattavasti tätä laajempi. Kansainvälinen museoneuvosto ICOM määrittelee museot pysyviksi organisaatioiksi, jotka eivät tavoittele voittoa ja palvelevat yhteiskuntaa ja sen kehittymistä. Museot hankkivat, konservoivat, asettavat näytteille ja opettavat kulttuuri- ja ympäristöperintöä. Museoiden tarkoituksena on sivistää, tuottaa tietoa ja luoda

mielihyvää. (ICOM 2012.) Museoiden näytteillepanossa, opastusten suunnittelussa, työpajojen suunnittelussa ja toteutuksessa nousevat tärkeään rooliin museopedagogiikka sekä museolehtorien ammattiryhmä. Museopedagogiikka on monitahoinen käsite. Museopedagoginen yhdistys Pedaali ry määrittelee museopedagogiikan lähtökohdiksi museokävijän henkilökohtaisten kokemusten tukemisen ja kävijän luovuuden aktivoimisen, toimimisen tiedonvälittäjänä ja tiedon syventäjänä sekä museoinstituution avaajana ja avartajana. (Museopedagoginen yhdistys 2014.)

3.3.2 Museot ja mielenterveysongelmista kärsivät asiakkaat

Kulttuuria kaikille -palvelu on opetus- ja kulttuuriministeriön tukema palvelu, jonka tarkoituksena on tukea kulttuuritoimijoiden saavutettavuutta ja yhdenvertaisuutta. Kulttuuria kaikille -palvelu toteutti vuonna 2010 suomalaisille museoille kyselyn mielenterveysongelmista kärsivien huomioimisesta museoissa. (Kulttuuria kaikille 2010). Kyselyyn vastanneesta 26 museosta jokaisella oli kokemusta mielenterveysongelmista kärsivistä museon asiakasryhmänä. Joillakin museoilla oli ollut yhteistyötä mielenterveyspalveluiden tuottajien kanssa. Monella museolla oli virallinen tai epävirallinen sopimushinnoittelu mielenterveystoimijoiden kanssa. Mielenterveysongelmista kärsivät henkilöt oli siis monella taholla huomioitu museoissa vierailevana erityisryhmänä. (Haataja 2010, 5.) Kyselyn perusteella moni museo haluaisi tehdä enemmän työtä mielenterveysongelmista kärsivien auttamiseksi ja osallistamiseksi (Haataja 2010, 12). Raportissa nostetaan esiin käytännön keinoja, joilla tämän tavoitteen voisi saavuttaa. Esimerkkeiksi listataan muun muassa ehdotus mielenterveyden ja mielenterveysongelmien nostamisesta esiin museon näyttelyohjelmistossa, yhteistyö mielenterveystoimijoiden kanssa, alennukset mielenterveysongelmista kärsiville ja ulkopuolisen rahoituksen hakeminen yhteistyölle mielenterveysongelmista kärsivien asiakkaiden kanssa. (Haataja 2010, 3.)

3.3.3 Työväenmuseo Werstas mielenterveystyössä

Tampereella toimiva työväen keskusmuseo Werstas on sosiaalihistoriaan ja työelämän historiaan keskittyvä museo (Werstas 2013). Werstaalle on tärkeää olla museona ehkäisemässä syrjäytymistä ja eriarvoisuutta sekä tuottaa varallisuuteen ja asemaan katsomatta saavutettavia museopalveluita kaikille. Werstas on tehnyt jo useamman vuoden ajan yhteistyötä tamperelaisen mielenterveyskuntoutusta tarjoavan

Sopimusvuoren kanssa. Alun perin yhteistyö on alkanut Avara museo -hankkeen kautta. Mielenterveyskuntoutujien kanssa toteutetut työpajat saivat myönteistä palautetta, joten yhteistyö jatkui. Nuorten päivätoimintakeskuksen Matkalla -näyttely on jatkumoa tälle yhteistyölle, vaikka se ei ollut enää osaa Avara museo -hanketta. Werstas kokee, että sillä on paljon annettavaa hyvinvointityölle. Museon päämäärä on kartuttaa kokemustaan erilaisten yleisöjen kohtaamisesta, jotta se voisi tarjota kulttuuripalveluita juuri niille erityisryhmille, jotka saavat kulttuurikokemuksista eniten uutta sisältöä elämäänsä sekä sosiaalisesti, että kulttuurillisesti. Ryhmään lukeutuvat erityisesti mielenterveysongelmasta kärsivät asiakkaat. Sittemmin Werstas on hakenut ja saanut projektirahoituksen Museo mielenterveystyön tukena -hankkeseen Museoliitolta. Yhteistyö on todettu toimivaksi ja saa näin ollen jatkoa. (Rohunen 2013.)

4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

4.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on kuvata todellista elämää. Kvalitatiivinen tutkimus on kokonaisvaltaista tiedon hankintaa, missä aineisto kootaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Kvalitatiivisen tutkimuksen luonteeseen kuuluu ihmisten suosiminen tiedonkeruussa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että tutkija luottaa enemmän omiin havaintoihinsa ja keskusteluihinsa tutkittavien kanssa kuin mittausvälineillä saataviin tuloksiin. Perustelu toimintatavalle on ihmisen sopeutuminen vaihteleviin tilanteisiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tarkoitus löytää mahdollisimman paljon odottamattomia seikkoja. Siksi lähtökohtana ei niinkään ole teorioiden tai hypoteesien testaaminen, vaan saadun aineiston yksityiskohtainen tutkiminen. Aineiston hankinnassa suositaan metodeja, joissa tutkittavien ääni pääsee parhaiten kuuluviin. Näitä ovat esimerkiksi teemahaastattelu, osallistuva havainnointi ja ryhmähaastattelu. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimussuunnitelma muuttuu olosuhteiden mukaan tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.)

Laadullisessa tutkimuksessa ei ole pyrkimystä tuottaa tilastollisesti yleistettävää tietoa. Tarkoitus on kuvata tiettyä ilmiötä, jolloin on tärkeää saada kokoon joukko ihmisiä, jotka tietävät asiasta mahdollisimman paljon. Siksi aineiston koko voi olla pieni. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 85.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tapauksia käsitellään ja tulkitaan ainutlaatuisina, jolloin ei pyritä tuottamaan yleistettävää tietoa. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.)

Kvalitatiivisen tutkimusmetodin käyttöön päädyimme tutkittavan aiheen vuoksi. Päivätoimintakeskuksen ja työväenmuseon yhdessä pystyttämä näyttely oli projekti, jota oli mielekästä tutkia kvalitatiivisen tutkimuksen keinoin, sillä kyseessä on yksittäinen ilmiö, jota halusimme kartoittaa monipuolisesti. Halusimme tuottaa tietoa juuri tästä projektista ja palveluiden käyttäjien kokemuksista. Kohdejoukkomme oli luonnostaan pieni, sillä projektiin osallistui vain seitsemän nuorta, joista viisi halusi tulla

haastatelluksi. Pienen kohdejoukon ja käyttämämme metodin vuoksi tieto ei ole yleistettävissä, mutta tuottaa tietoa juuri tästä projektista.

4.2 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu on lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun välimuoto (Hirsjärvi ym. 2009, 208; Tuomi & Sarajärvi 2002, 75; Hirsjärvi & Hurme 2008, 47). Teemahaastattelussa edetään tiettyjen etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten pohjalta. Tutkimusteemat nojaavat tutkimuksen viitekehyykseen, eli siihen mitä aiheesta jo tiedetään. Haastattelijan päätettäväksi jää muun muassa kysytäänkö kaikki kysymykset kaikilta haastateltavilta samassa järjestyksessä ja ovatko sanamuodot jokaisessa haastattelussa samat. Näiden päätösten muodostama yhdenmukaisuudenaste vaihtelee tutkimuksesta toiseen. Vaihteluväli on lähes avoimesta haastattelusta strukturoidusti etenevään haastatteluun. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75.) Teemahaastattelun melko avoin muoto mahdollistaa sen, että vastaaja pääsee halutessaan puhumaan varsin vapaamuotoisesti, jolloin kerätyn materiaalin voidaan katsoa edustavan vastaajien puhetta itsessään. (Eskola & Suoranta 1998, 89).

Teemahaastattelu oli opinnäytetyömme kannalta hyvä aineistonkeruumenetelmä. Valmiiksi mietitty haastattelurunko varmisti sen, että haastattelut antoivat vastauksia kaikkiin tutkimustehtäviimme, mutta antoi palveluiden käyttäjille mahdollisuuden puhua itselleen tärkeistä teemoista. Ennen varsinaisen tutkimustyön aloittamista kävimme tapaamassa päivätoimintakeskuksen palveluiden käyttäjiä ja ohjaajia ja kerroimme mitä haluamme tutkia. Samalla kartoitimme haastatteluun halukkaiden määrän. Saatuamme tutkimusluvan Sopimusvuoren toiminnanjohtajalta, sovimme haastatteluajan päivätoimintakeskuksen kanssa ja lähetimme haastateltaville teemahaastattelun rungon ennen haastatteluita (liite 2). Haastattelut teimme kesäkuun lopussa 2013. Haastattelut toteutimme teemahaastattelun rungon mukaisesti. Teimme haastattelut niin, että haastattelussa oli paikalla aina vain toinen meistä, mutta sovimme ennen haastatteluita tarkasti kuinka asioista kysymme, jotta haastattelut olisivat mahdollisimman yhdenmukaisia. Haastattelimme viittä projektiin osallistunutta nuorta ja nauhoitimme kaikki haastattelut. Haastattelut toteutettiin päivätoimintakeskuksen tiloissa, jotta osallistuminen niihin olisi haastateltaville mahdollisimman yksinkertaista.

Teemahaastattelun yksi teema muodostui käsitteistä mielenterveyskuntoutus ja mielenterveyskuntoutuja, sekä siitä, mitä nämä käsitteet haastateltaville merkitsevät ja kuinka he kyseiset käsitteet kokevat ja ymmärtävät. Teema nousi haastateltavien toiveesta, sillä haastateltavat itse halusivat päästä kertomaan, mitä he näistä käsitteistä ajattelevat. Toisena teemana käsitelimme palveluiden käyttäjien kokemuksia näyttelytyöstä sekä yhteistyöstä Werstaan kanssa, eli minkälaisena he ovat kokeneet näyttelyn rakentamisen. Palveluiden käyttäjät saivat tilaisuuden rakentaa haluamansa kaltaisen näyttelyn alusta loppuun. Näyttelyn nimi on *Matkalla*, ja siinä käsiteltiin niitä tunteita, joita päivätoimintakeskuksessa käyvä nuori palveluiden käyttäjänä kuntoutuksensa aikana kokee. Tämän vuoksi oli olennaista selvittää heidän ajatuksiaan ja tunteitaan näyttelytyön eri vaiheissa – kuten he itsekin kertovat näyttelyn esittelytekstissä: ”Projektin aikana vilahti useampikin hymy, mutta silti oli taisteluaakin”. Kolmas teema oli se, miten palveluiden käyttäjät näkivät näyttelyn rakentamisen suhteessa kuntoutumiseensa, kokivatko he näyttelytyön vaikuttaneen kuntoutumisprosessiin ja millä tavalla työskentely on ollut heidän mielestään kuntouttavaa. Viimeisenä teemana olivat näyttelyn herättämät ajatukset ja tunteet projektin ajalta.

4.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Tallennettu laadullisen tutkimuksen aineisto on usein tarkoituksenmukaisinta kirjoittaa puhtaaksi sanasta sanaan eli litteroida (Hirsjärvi ym. 2009, 222). Aineiston litteroinnin jälkeen aineistoa voidaan lähteä työstämään. Aineistoa käydään läpi lukemalla ja perehtymällä saatuun aineistoon. Aineistoa luettaessa aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennaiset asiat pois. Jäljelle jäänyt, tutkimukselle merkittävä aineisto, pelkistetään eli redusoidaan. Pelkistyksessä aineistosta etsitään tutkimustehtävien kysymyksillä niitä vastaavia ilmaisuja, ja nämä ilmaisut merkitään niin, että tutkija tietää mihin tutkimustehtävän kysymykseen ilmaisu vastaa. Näin aineisto saadaan huomattavasti tiiviimpään muotoon ilman, että informaatiota katoaa. Kun aineisto on saatu pelkistettyä, pelkistykset listataan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110.)

Aineiston pelkistämisen jälkeen aloitetaan aineiston ryhmittely eli klusterointi. Tässä vaiheessa aineiston merkityt alkuperäisilmaisut käydään läpi etsien samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet yhdistetään luokaksi, joka nimetään luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Näitä muodostuneita

luokkia kutsutaan alaluokiksi. Ryhmittelyä jatketaan niin kauan kuin se on mahdollista. Ryhmittelyä voidaan jatkaa yhdistämällä samankaltaisia alaluokkia ja näin saadaan muodostettua yläluokkia, jotka jälleen nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Yläluokkia yhdistelemällä voidaan muodostaa vielä pääluokat, joita yhdistelemällä taas saadaan muodostettua yhdistävä luokka. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä käsitteitä yhdistelemällä saadaan vastaus tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110–111.)

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa pyritään empiirisestä aineistosta käsitteellisempään näkemykseen tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysin aikana saatuja johtopäätöksiä verrataan koko ajan alkuperäisaineistoon ja samalla muodostetaan uutta teoriaa. Tuloksissa kuvataan empiirisestä aineistosta muodostettu malli, käsitejärjestelmä, käsitteet tai aineistoa kuvaava teema. Lisäksi tuloksissa kuvataan luokittelujen pohjalta muodostetut käsitteet ja kategoriat. Tutkijan tarkoituksena on koko sisällönanalyysin ajan pyrkiä ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 112.)

Saamaamme aineiston käsittelyn aloitimme kuuntelemalla ja kirjoittamalla puhtaaksi kaikki haastattelut. Litteroinnin jälkeen luimme aineiston läpi useaan kertaan erikseen ja merkitsimme aineistoon tutkimuskysymysten kannalta olennaiset osat ja ilmaisut. Tämän jälkeen vertasimme tekemiämme merkintöjä ja keskustelimme valinnoistamme. Valitut osiot jaottelimme tutkimuskysymystemme mukaisesti ja kirjoitimme ne pelkistettyyn muotoon. Alkuperäisistä ja pelkistetyistä ilmauksista kokosimme esimerkkitaulukon (liite 1). Pelkistyksistä etsimme samankaltaisuuksia ja yhdistelimme ne alaluokiksi, jotka nimesimme sisältöä kuvaavasti. Alaluokat yhdistelimme yläluokiksi, ja yläluokat pääluokiksi, jotka yhdistimme kokoavaksi tekijäksi, joka on opinnäytetyömme aihe. Luokittelun vaiheista teimme esimerkkitaulukon (liite 2)

5 TULOKSET

5.1 Mielenterveyskuntoutuja –käsitteeseen ja omaan päivätoimintakeskukseen liitettyjä merkityksiä

Haastatteluissa nousi esille palveluiden käyttäjien näkemyksiä kuntoutuja -käsitteestä, jonka he pääsääntöisesti kokivat neutraalina sanana. Osa kuitenkin näki käsitteen olevan leimaava ja kaikki haastatelluista toivoivat, että heidät määriteltäisiin muiden asioiden kautta. Haastatellut toivat esiin kokemuksiaan kuntoutuksesta. Haastatteluiden mukaan palveluiden käyttäjät ovat kokeneet kuntoutuksen tärkeänä oman kuntoutumisensa kannalta.

Palveluiden käyttäjät käsittelivät kuntoutumista pitkälti omien kokemuksiansa pohjalta päivätoimintakeskuksessa. Kuntouttavina tekijöinä he kokivat erityisesti päivätoimintakeskuksen yhteisön ja sen tarjoamat virikkeet.

5.1.1 Mielenterveyskuntoutuja on keskeneräinen ihminen

Haastatteluiden perusteella palveluiden käyttäjät kokivat mielenterveyskuntoutujan tarkoittavan ihmistä, joka on jollain tavalla vielä keskeneräinen tai rikkinäinen. Tähän rikkinäisyyteen ovat johtaneet elämäntapahtumat ja vaikeudet elämässä. Mielenterveyskuntoutuja -käsitteeseen kuitenkin liitettiin vahvasti halu mennä elämässä eteenpäin. Palveluiden käyttäjät katsoivat, että mielenterveyskuntoutujuus on vain vaihe elämässä, eikä niinkään osa ihmisen persoonaa.

No se tarkoittaa mun mielestä sitä, että saa apua ongelmiin ja siis niin kun että ei oo ihan vielä valmis ihminen, eihän kukaan oo valmis, mut on sillee vielä vähän rikki.

Palveluiden käyttäjät ajattelivat, että mielenterveyskuntoutuja ei vielä pärjää yhteiskunnassa sen normien mukaisesti, mutta kuntoutujalla on jo aktiivisempi rooli omassa arjessaan potilaaseen verrattuna. Potilas siis nähtiin passiivisempänä toimijana: ihmisenä, joka ei pysty huolehtimaan itsestään.

Kyllä mä vielä oon [mielenterveyskuntoutuja] ainakin sillee, että mä en niinkun saa itteeni oikeen ylös silloin aamusin. Tai sillee, että kun sillai yhteiskunnallisesti mietittynä oon ainakin. Sillee vaikee niinku sopeutua normeihin tai sillai.

5.1.2 Mieluummin nuori, kuin mielenterveyskuntoutuja

Mielenterveyskuntoutuja -käsite nähtiin pääpiirteittäin melko neutraalina. Osa haastatelluista liitti siihen kuitenkin negatiivisia merkityksiä. Kaikki haastatelluista tulisivat mieluummin määritellyiksi muiden ominaisuuksien kautta. Pääosin palveluiden käyttäjät toivoivat, että heitä kutsuttaisiin ensisijaisesti nuoriksi. Nuoret olivat tyytyväisiä päivätoimintakeskuksen käytäntöön olla käyttämättä sanaa mielenterveyskuntoutuja. Vaihtoehdoksi mielenterveyskuntoutujalle nousi esimerkiksi sana tervehtyjä. Erään haastateltavan mukaan käsite mielenterveyskuntoutuja ei merkitse hänelle itselleen mitään, mutta jollekin toiselle palveluiden käyttäjälle sanalla voi olla suuri merkitys.

Palveluiden käyttäjät kokivat käsitteen mielenterveyskuntoutuja palvelevan ensisijaisesti palveluiden tuottajia. Palveluiden tuottajia käsite palvelee hyvin, koska se määrittää haastateltujen mielestä selkeästi ryhmän, jolle palveluita tuotetaan. Eräs haastatelluista painotti, että itse mielenterveyskuntoutujan tai palveluiden käyttäjän ei sen sijaan pitäisi ottaa kuntoutujuutta osaksi identiteettiään.

Joo voi se olla tärkeä joillekin muille, jotka miettii että minkälaisia palveluita tuotetaan näille ihmisille. Niiden muiden pitää käyttää sitä, että ne tietää kenelle ne tarjoaa niitä palveluita. Mut sen ihmisen itse pitää unohtaa se.

5.1.3 Yhteisön, ihmisten ja toiminnan merkitys päivätoimintakeskuksessa

Haastatteluissa korostui päivätoimintakeskuksen yhteisön merkitys palveluiden käyttäjille – se koettiin jopa koko kuntoutuksen tärkeimpänä asiana. Yhteisö koettiin omaleimaisena, hyväksyvänä ja toimivana. Tämä oli erityisen merkityksellistä, jos haastatellun menneisyyden kokemuksissa oli kiusaamista tai ulkopuolisuuden kokemuksia. Ilmapiiiri ja yhteishenki koettiin hyväksi.

Täällä ei oo mitään kuppikuntia tai mitään, ketään ei kiusata, ketään ei jätetä ulkopuolelle. Mullakin on ollut paljon sellaisia kokemuksia elämässä, että on jätetty ulkopuolelle ja kiusattu ja kaikkee. Niin tää on niinku tosi hyvä paikka.

Tärkeänä pidettiin päivätoimintakeskuksen tarjoamia virikkeitä. Toiminta tarjosi sisältöä päiviin ja mielekästä tekemistä. Päivätoiminnan avulla palveluiden käyttäjien oli mahdollista ylläpitää säännöllistä päivärytmiä ja rutiineja. Erilaiset ryhmät koettiin tärkeänä osana päivätoimintaa. Toiminta nähtiin sopivan haastavana – ketään ei päästetä helpolla. Esimerkiksi keskusteluryhmässä käsiteltiin asioita monipuolisesti, ja palveluiden käyttäjät pääsivät pohtimaan omia asioitaan pintaa syvemmältä. Erimielisyyksiä yhteisössä syntyi, mutta ne kyettiin selvittämään ilman, että ne kehittivät riidoiksi. Toiminnan nähtiin kehittyvän nuorten tarpeiden ja toiveiden mukaan ja olevan siinä mielessä joustavaa.

Ja tää toiminta kehittyi. Jos täällä olis jotain semmosta, josta mä haluisin että se olis toisin, mä voisin ehdottaa sitä ja toiminta muuttus sen mukaan. Täähän lähtee meidän nuorten omista toiveista ja tää on muuttunut, tähän kehittyi koko ajan.

Ohjaajat koettiin välittöminä. He sanoivat asiat suoraan ja kohtelivat palveluiden käyttäjiä ihmisinä. Haastateltavat kokivat, että ohjaajat ovat helposti lähestyttäviä. Ohjaajien nähtiin olevan luonteva osa yhteisöä. Haastateltava toivat ilmi ohjaajien olevan aidosti välittäviä ja tarjoavan apua.

Ohjaajat ei oo mitään jumalia vaan ne on niinku meidän kanssa tuolla. Että ne istuu siellä, eikä oo tuolla kansliassa näpyttelemässä tietokonetta. Ja sit täällä autetaan toista ihan oikeesti.

Useampi haastateltava toi esiin, että elämä ilman päiväkuntoutusta olisi hyvin erilaista. Päiväkuntoutujat kuvailivat, että elämä olisi sisällöllisesti köyhempää. Osa kuvaili päivätoimintaa korvaamattomaksi asiaksi, henkireiäksi. Yksi haastateltava arvioi, että ei välttämättä olisi enää elossa, ellei olisi päivätoimintakeskuksen toiminnassa mukana. Eräs haastatelluista ajatteli, että päivätoimintakeskus tarjoaa hyvän paikan mieltä, mitä elämältä haluaa.

Mä olisin varmaan jatkuvasti Pitkässäniemessä ja mä en olis päässyt muuttaan kuntoutuskodista omaan asuntoon. Että tää on antanut mulle tosi paljon, tää on niinkun pelastanut mun elämäni.

5.2 Kokemuksia yhteistyöstä museon ja museolehtorin kanssa

Museo koettiin miellyttävänä ja helppona yhteistyökumppanina. Museota edustanut museolehtori koettiin tärkeänä tekijänä, joka mahdollisti ryhmän mutkattoman yhteistyön. Valmiiden töiden esittely museossa herätti haastatteluissa monenlaisia tunteita ja tarjosi mahdollisuuden saada päivätoimintakeskukselle julkisuutta.

5.2.1 Museo ja museolehtori koettiin innostavina yhteistyökumppaneina

Palveluiden käyttäjien mukaan yhteistyö museon kanssa oli helppoa. Museo yhteistyötahona kulminoitui palveluiden käyttäjien haastatteluissa erityisesti museolehtoriin ihmisenä.

Museo-Werstas tarkoittaa mulle [museolehtorin nimi].

Museolehtori koettiin kautta linjan hyvänä ohjaajana projektille. Hänet nähtiin mukavana ja huumorintajuisena henkilönä. Palveluiden käyttäjät kertoivat haastatteluissa museolehtorin innostaneen mukaan sellaisiakin palveluiden käyttäjiä, jotka alun perin suhtautuivat osallistumiseen varauksella. Kaikki haastateltavat kertoivat yhteistyön sujuneen moitteettomasti. Museolehtorin nähtiin olevan ammattitaitoinen ja ottavan palveluiden käyttäjät hyvin ja tasavertaisesti huomioon. Hän osasi antaa sopivasti tilaa, mutta myös ohjata ja antaa sopivia vinkkejä tarvittaessa.

Siiis [museolehtori] on ihan, se on vaan niin hyvä tossa ammatissansa. Et se osaa niinkun ohjata, mutta se osaa myöskin vetäytyä oikeassa paikassa.

5.2.2 Näyttelyn julkisuus museossa oli jännittävä, mutta positiivinen kokemus

Näyttelyn julkinen esilläolo herätti monenlaisia tunteita palveluiden käyttäjissä. Pääosin töiden julkisuus koettiin positiiviseksi asiaksi. Useampaa jännitti näyttelyn julkisuus, osalle julkisuudella ei ollut merkitystä. Julkisuuden avulla toivottiin saatavan päiväkontoutuksen ääni kuuluviin ja ehkä jopa voitavan inspiroida muita tahoja vastaavan toimintamallin kokeilemiseen. Näyttelyn julkisuus oli kuitenkin työn tekemisessä vain sivujuonne, tärkeämpää oli yhdessä tekeminen. Haastateltavat eivät ajatelleet tulevaa julkisuutta työtä tehdessään. Osa koki, että näyttely olisi erilainen,

hienostuneempi, jos se olisi tehty yleisöä ajatellen. Haastateltavat olivat saaneet työstä positiivista palautetta, mikä oli kaikkien mielestä mukavaa.

No, ainakin sillon, jos ajattelee, vaikka – vaikkapa että päivä kuntoutuskeskus saa vähän siltä näkökykyä, ja sitten kaikkien kädenjälki pääsee niinkun näkyville, se on ihan kiva juttu kyllä, tai tosi kiva juttu.

Palveluiden käyttäjät olivat tyytyväisiä siihen, että saivat näyttelyn avulla päivätoimintakeskuksen toiminnalle näkökykyä. Haastatteluissa nousi myös esille toive siitä, että tämän tyyppistä yhteistyötä alettaisiin käyttää entistä laajemmin mielenterveyskuntoutuksessa.

No ehkä se, että tämmöisiä, jos vaan jotkut ihmiset innostuvat tekemään, että ei jäis vaan niinku kertaluontoiseksi kokemukseksi, vaan että laajemminkin tällaisissa palveluissa päästäisiin käyttämään kulttuuripalveluja

5.3 Näyttelyn rakentaminen kuntoutumisen tukena

Palveluiden käyttäjät saivat vapaat kädet näyttelytilan käyttöön. Näyttelytila on kokeilevan museotyön tila Komuutti. Palveluiden käyttäjät päätyivät yhteisymmärryksessä kokoamaan erilaisia tunteita kuvaavan valokuvanäyttelyn, jossa tunnematka huonosta olosti parempaan vointiin on vertauskuvana kuntoutumiselle.

Suurin osa haastatelluista kertoi näyttelyn rakentamisen olleen kuntoutumista tukevaa. Osalle myös näyttelyn julkisuus tuki kuntoutumista. Yksi haastatelluista ajatteli, että näyttelyn rakentaminen on ollut hyvä ja mukava kokemus, joka on tuonut sisältöä elämään, mutta se ei ole ollut varsinaisesti kuntouttavaa.

5.3.1 Taitojen kehittyminen ja uuden oppiminen

Näyttelytyö tarjosi mahdollisuuden oppia uusia taitoja, kuten valokuvaamista. Uusien taitojen oppimisen tuoma ilo ja yllättyneisyys siitä, että osaa tehdä ja luoda nousivat useammassa haastattelussa esiin. Lisäksi haastatellut kokivat, että he saivat jo heillä olevia taitoja esiin ja käyttöön näyttelyn rakentamisessa.

Uusien taitojen kehittyminen ja jo olemassa olevien taitojen löytäminen ja valjastaminen ryhmän käyttöön johti onnistumisen kokemuksiin näyttelytyön aikana. Uusien ja itsestä löydettyjen taitojen oivaltaminen kantoi näyttelytyön yli pidemmällekin. Osa palveluiden käyttäjistä huomasi näiden avulla, että elämässä ja maailmassa on enemmän mahdollisuuksia ja että heistä löytyy kykyä ja taitoja tavoitella tulevaisuudessa uusia asioita.

joo siis sillee että määh niinku... kun määh niitä tekstejä tein, mä niinkun huomasin, että mä oon siinä tosi hyvä, tai sillai niinkun positiivinen yllätys ja kokemus siitä.

Yksi haastatelluista – joka esiintyi kaikissa valokuvissa – koki työn erityisen vapauttavana. Hän toi esiin, että kuvissa esiintymisen kautta hän oppi katsomaan itseään eri tavalla. Hän sai itsevarmuutta hyväksyä itsensä sellaisissakin kuvissa, joissa ei omasta mielestään näytä kauniilta. Itsevarmuus yltää näyttelyn ulkopuolellekin – hän on kyennyt hyödyntämään tätä uutta itsevarmuutta muillakin elämänalueilla, ja pystyy esimerkiksi nyt sanomaan omat mielipiteensä suuremmin.

Se valokuva niinku vapautti mussa jotankin. Niinku omaa tahtoa, niinku et hei mä oon [nimi] enkä kukaan muu! [...] kun yleensä mä oon semmonen, etten mä osaa riidellä, enkä mitään, niin nyt mun itsetunto on kasvanut, enkä mä esimerkiks niinku [poikaystävän nimi] kanssa, niin mä pystyn ihan riiteleen, enkä mä oo niinkun ”anteeks, anteeks, anteeks, älä jätä mua.”

5.3.2 Ryhmätyöskentely ja itsenäinen työ tukivat kuntoutumista

Näyttelyn rakentaminen yhdessä aikaansai haastatelluille yhteisöllisyyden ja kuulumisen tunteita. Haastatellut kokivat, että oli hienoa luoda jotain tällaista omalla porukalla. Vastuun saaminen ja vastuun ottaminen työn tekemisestä oli monelle palveluiden käyttäjälle tärkeää. Vapaus tehdä päätöksiä ja työskennellä itsenäisesti oli osan mielestä jopa prosessin parasta antia.

[on ollut mukava kokemus] No varmaan se, kun siinä on saanut niin vapaat kädet tehdä kaikkee ite, ja sit niinku aikaisemmin sanoin, meillä nuorilla on ollut se, se niinku valta, että mitä ollaan haluttu tehdä ja mitä ei tehdä. Ja sillai on saanut paljon ideoita ja sillee.

Palveluiden käyttäjät kokivat, että kaikki saivat prosessin aikana äänensä kuuluviin. Työskentely ja päätöstenteko yhdessä ja yhteistyössä johti ihmissuhdetaitojen kehittymiseen. Esimerkiksi kuvien valinnasta virinneet keskustelut opettivat paitsi tuomaan omaa mielipidettä esille, myös perustelevaan ja puolustamaan omia näkemyksiään. Samalla osa haastatelluista toi esiin, että oli oppinut kuuntelemaan ja kunnioittamaan muiden mielipiteitä.

Kyllä ihmiset vähän niinku alko puolustaan niitä omia näkemyksiään, että mikä on hyvä kuva, kun ne kuvat valittiin. Meillä meni hetki, kun me saatiin ne kuvat valittua, kun oli niin paljon eri mielipiteitä. [Se oli] hyvä asia, että kun nää ihmiset oppii perustelevaan omia näkemyksiään ja puolustamaan niitä.

Työryhmä koostui seitsemästä palveluiden käyttäjästä ja Werstaan museolehtorista. Yhteistyö ryhmän kesken sujui hyvin ja tuntui palveluiden käyttäjistä luontevalta. Työskentelyn koettiin olevan helppoa. Erityisesti aiheita ja kuvia karsittaessa tuli pientä kinaa, mutta erimielisyydet saatiin kuitenkin hyvin sovittua.

No ku. Ne niiden aiheiden miettiminen. Et mikä niinku toteutetaan, ja vähän siinä riideltiin et mikä aihe otetaan ja mikä ei. Niin eihän se ollut mitään aggressiivista riitelyä, vaan semmosta niinku eipäs – juupas - meininkiä. Riitely oli vähän turhan rankka sana.

Työskentely oli suurelta osin ryhmätyötä, mutta tekstien kirjoittajat ja musiikintekijä työskentelivät myös yksin. Yhdessä haastattelussa nousi esiin, että haastateltava oli tyytyväinen siihen, että työskentely oli mahdollista sekä ryhmässä, että yksin. Osassa haastatteluista korostui, että juuri omien vahvuuksien käyttö työskentelyssä oli palkitsevaa. Kirjallisesta ilmaisusta nauttivat saivat toteuttaa itseään tekstien ja runojen muodossa, muut keskittyivät kuvalliseen ilmaisuun ja kuvien suunnitteluun porukalla, yksi hoiti musiikkipuolen.

Haastateltavat kokivat, että vastaavan työn tekeminen olisi ollut ilman ryhmän tukea hyvin erilaista. Osan mielestä työskentely yksin olisi ollut helpompaa, sillä yksin tehdessä olisi saanut päättää itse kaikesta. Osan mielestä työskentely olisi ollut vaikeampaa. Osa myös epäili, että jos he olisivat työskennelleet yksin, he eivät olisi saaneet työtä koskaan valmiiksi.

Haastatteluista kävi ilmi, että näyttelyn rakentaminen on ollut hauska projekti ja sen tekeminen on herättänyt paljon naurua ja iloa. Työskentely oli haastateltujen mielestä poikkeuksetta mukavaa, ja kokemus oli kaikkien mielestä positiivinen. Haastatteluissa nousi myös esiin, että näyttelyn tekeminen on tukenut onnellisuutta kokonaisvaltaisemminkin.

Okei, sä oot mielenterveyskuntoutuja, mutta mitä se tarkoittaa. Että mun mielestä mun ongelmat, mitä mulla on, ei liity niinku kuntoutumiseen vaan lähinnä onnellisuuteen. Että toi projekti niinkun anto niitä hyviä hetkiä, ja tota opetti semmosta, että miten muitten ihmisten kanssa kannattaa olla.

Oikeesti tää oli niin... tässä oli niin hyviä hetkiä tässä... että ihmiset nauro paljon, oli oikein semmosta... musta tuntuu, että nauroi oikeen niinku varpaista lähtien.

5.4. Palveluiden käyttäjien tunteita ja ajatuksia prosessin aikana

Näyttelyn pääteemaksi muodostui tunteiden kuvaaminen kuntoutumisprosessin aikana. Aihe herätti palveluiden käyttäjissä monenlaisia tunteita työskentelyn aikana. Se auttoi myös hahmottamaan omia tunteita ja ajatuksia. Esitetyt tunteet koettiin suurimmalta osin samaistuttaviksi ja omiksi, mutta osalle haastatelluista negatiiviset tunteet eivät tuntuneet aivan omilta.

5.4.1 Tunteet vaihtelivat prosessin aikana

Näyttelytyöskentely alkoi, kun Werstaan museolehtori tuli päivätoimintakeskukseen ehdottamaan näyttelyn rakentamista. Projektiin löytyi innokkaita osallistujia, ja yhteinen ideointi alkoi. Kaikille osallistujille osallistuminen ei ollut itsestään selvää, mutta museolehtorin kannustaman, muutama osallistumisestaan epävarmakin lähti mukaan. Palveluiden käyttäjät päätyivät yhteisen ideoinnin perusteella valitsemaan esitysmuodoksi valokuvan, musiikin ja runot. Näillä ilmaisuvälineillä haluttiin ilmentää niitä tunteita, joita palveluiden käyttäjä kokee kuntoutumisprosessin aikana.

Mä ajattelin että mä en ainakaan jaksa lähteä mukaan. Mut sitte mä heitin varmaan kolme ensimmäistä ideaa, niin sit [museolehtori] sano että läheksä mukaan ja mietin, että mun pitää olla avoin uusille asioille. Jotenkin näin mä ajattelin.

Prosessi eteni niin, että palveluiden käyttäjät ja museolehtori pitivät kokouksia, joissa pohdittiin ja päätettiin mitä tunteita haluttiin ilmaista ja millä tavoin ne parhaiten saisi kuvattua. Kun aiheet oli valittu, ruvettiin kokeilujen kautta etsimään oikeaa toteutustapaa. Näyttely muovautui pikkuhiljaa. Kuvia tuli suuri määrä, ja niistä palveluiden käyttäjät yhdessä valitsivat parhaat. Näyttely pystytettiin, kun kuvat oli valittu ja tekstit ja musiikki olivat valmiita. Näyttelylle pidettiin pienimuotoiset avajaiset, joihin osallistui palveluiden käyttäjien lisäksi heidän läheisiään, Sopimusvuoren työntekijöitä sekä Työväenmuseon edustajia. Museolehtori ja yksi palveluiden käyttäjistä pitivät puheet, ja avajaisissa oli myös tarjoilua.

Palveluiden käyttäjät kokivat prosessin pääpiirteittäin hyvin myönteisesti. Työskentely kuitenkin tuntui osasta haastatelluista välillä voimia vievältä, eivätkä he kaikki aina jaksaneet osallistua. Projektin alussa epä tietoisuus tulevasta ja mahdollisuuksien kirjo tuntui osasta palveluiden käyttäjistä ahdistavalta. Osasta haastatelluista tuntui, että epävarmuus omista kyvyistä aiheutti ahdistusta etenkin projektin alkupuolella. Asioiden selkiytyessä ahdistus kuitenkin hälveni.

No se oli alussa vähän niinku hankalaa, kun oli tota vähän niinkun liikaa kaikkia mahdollisuuksia, että mitä vois niinku tehdä. Et aluks mä olin ihan paniikissa, et ei tästä tuu yhtään mitään. Ei voi tulla yhtään mitään, kun ei, en mä voi osata.

Osalle haastatelluista avajaiset olivat hieman ahdistava kokemus. Ahdistus nousi omien töiden julkisesta esilläolosta. Osalle avajaiset olivat hieno, mukava ja rento tilaisuus.

Mut sit taas siellä avajaisissa, oli ... taas ahdisti sillai. Ja kun ne tekstit oli näkyvillä.

Mä ainakin tykkäsin. Se, että siellä oli sitä Pommacia ja vähän keksejä, ja sitten mä pidin siellä semmosen avajaispuheen. Se oli kovin hienoo.

5.4.2 Tunteiden kuvaaminen näyttelyssä oli haastavaa, mutta antoisaa

Näyttelyn aiheeksi valikoitui matka metaforana kuntoutumisprosessin aikaisille tunteille. Kuvat esittivät tunteiden muuttumista negatiivista tunteista positiivisiin tunteisiin kuntoutumisen edetessä. Osa koki, että tämä muutosprosessi on hyvin omakohtainen kokemus. Kuvissa esiintyvät tunteet koettiin pääosin universaalisti samastuttaviksi. Joidenkin tunteiden – erityisesti negatiivisiksi miellettyjen – koettiin olevan haastavia kuvata niin teksteissä kuin kuvissakin, eivätkä ne olleet kaikille haastatelluille samastuttavia.

Kai siinä oli joku semmonen idea – semmonen, että se, kun esimerkiksi alottas täällä meillä, ja sitten kun on ollut jo jonkin aikaa, niin miten se olo muuttuu. Mut jostain tämmösestä se lähti liikkeelle. Ja sitten tuli ehdotus, se, että kuvattais niitä tunnetiloja. Joku tommonen se oli. Et siinä oli se idea, että kuvattais sitä muutosta, joka niinku tapahtuu.

Lopputulokseen oltiin tyytyväisiä. Haastateltavat tunsivat onnistuneensa tunteiden välittämisessä näyttelyn eri osa-alueilla. Palveluiden käyttäjät kokivat, että näyttelystä tuli vaikuttava. Haastateltavat mainitsivat kuvien ja tekstien olevan tunteisiin vetoavia ja voimakkaita. Osaa tunteista oli vaikeaa saada kuvattua oikealla tavalla. Erityisesti negatiivisten tunteiden kohdalla oli vaikeaa eläytyä tunteeseen kuvan vaatimalla tavalla, esimerkiksi sen takia, että kuvia otettaessa oli niin hauskaa. Myös tunteiden kuvaamisen vaihtoehtoisista toteutustavoista keskusteltiin. Kuntoutujilla oli keskenään erilaisia ajatuksia siitä, miten kunkin tunteen voisi parhaiten kuvata

Naurettiin vaan, kun hän [kuvissa esiintyvä] ei niinku pystynyt ottaan niitä negatiivisia tunteita, kun ei ollut semmonen fiilis. Monta kuvaa meni hukkaan siihen, että [kuvissa esiintyvä] vaan nauro, kun se yritti ottaa sitä myrtsiä ilmettä.

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Opinnäytetyömme haastattelujen perusteella kuntoutuja nähtiin käsitteen tasolla sellaisena ihmisenä, joka tarvitsee apua selviytyäkseen arjesta. Haastatteluissa kuitenkin korostui kuntoutujan aktiivinen rooli ja pyrkimys päästä elämässä eteenpäin. Osa haastatelluista liitti käsitteeseen negatiivisia merkityksiä, toisille käsite oli neutraali. Kaikille yhteistä oli kuitenkin toivomus tulla määriteltyksi muiden ominaisuuksien kautta. Semantiikalla on suuri merkitys terveydenhuollossa ja mielenterveystyössä. Kieli muovaa ihmisen käsitystä hänen todellisuudestaan, joten käyttämillämme käsitteillä on väliä – etenkin psykiatriassa (Hodgekiss 2000, 1). Englanninkielisiä käsitteitä tutkittaessa on huomattu pieniä eroja naisten ja miesten välillä siinä, haluavatko he olla asiakkaita, palveluiden käyttäjiä vai potilaita. Eroja on myös siinä, minkä käsitteen käyttämistä eri ammattiryhmiltä toivotaan (McGuire-Snieckus, McCabe & Priebe. 2003, 306). Kuntoutujan käsitettä ei ole tutkittu Suomessa semanttisesta näkökulmasta, mutta on kiinnostavaa nähdä, että haastatteluimme perusteella se määriteltiin ja koettiin moni eri tavoin. Niillä käsitteillä, joita mielenterveysongelmista kärsivistä henkilöistä käytetään, saattaa olla vaikutusta siihen, kuinka palveluiden käyttäjät itsensä kokevat.

Päivätoimintakeskus koettiin monessa haastattelussa ehdottoman tärkeäksi osaksi palveluiden käyttäjien kuntoutumisprosessia. Päivätoimintakeskus tarjosi virikkeitä ja sisältöä päiviin. Ohjaajien yhteisöön läheisesti osallistuva rooli korostui. Kaikki haastatelluista nostivat erityisesti esiin päivätoimintakeskuksen yhteisön merkityksen kuntoutumiselleen. Yhteisön tuki onkin päivätoimintakeskusten parasta antia palveluiden käyttäjille ja voi vahvistaa elämänhallintaa, sisäistä rohkeutta ja kiinnittää heidät yhteisöön. (Marti ym. 2003, 201-202).

Museo koettiin kautta linjan hyvänä yhteistyökumppanina päivätoimintakeskukselle. Erityisen tyytyväisiä palveluiden käyttäjät olivat yhteistyöhön museolehtorin kanssa, jonka henkilökohtaiset ohjaustaidot nostettiin useassa haastattelussa esiin. Museopedagogiikka siis palveli palveluiden käyttäjiä juuri periaatteidensa mukaan, eli sopeutti museopalvelut tietyille kohderyhmälle (Pedaali 2013). Valmiin näyttelyn

julkinen esitteleminen museossa herätti monenlaisia tunteita. Toisaalta julkisuus koettiin positiivisesti, toisaalta se ahdisti. Osalle julkisuus oli yhdentekevää. Töiden julkinen esittely voi olla omalta osaltaan kuntouttavaa muun muassa siksi että se parantaa tekijöiden itseluottamusta ja antaa mielihyvän tunteita (Lejstedt & Nielsen 2006, 511.) Kuntoutujat toivoivat, että heidän esimerkkinsä levittäisi projektin tyyppistä työskentelytapaa. He kokivat yhteistyön kulttuurilaitoksen kanssa mielekkäänä, koska se aktivoi ihmisiä käyttämään kulttuuripalveluita. Kulttuuripalveluiden kanssa työskentely ja niiden kuluttaminen on osallistavaa, ja siihen pyritään myös opetusministeriön Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelmaehdotuksessa. (Liikanen 2010, 18.)

Suurin osa palveluiden käyttäjistä koki näyttelyn parissa työskentelemisen monella tavalla tukeneen heidän kuntoutumistaan. Näyttelytyöskenteleminen antoi palveluiden käyttäjille konkreettisesti uusia taitoja, sekä auttoi heitä huomaamaan ja löytämään omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan. Omien taitojen hyödyntäminen yhteisen päämäärän saavuttamiseksi koettiin mielekkäänä. Siksi koko työskentelyprosessin voidaan ajatella olleen voimauttava ja sitä kautta tukeneen kuntoutumista. Maailman terveysjärjestön mukaan uusien taitojen oppiminen on tärkeä osa voimaantumista. Palveluiden tuottajat voivat olla sitä mieltä, etteivät palveluiden käyttäjät opi uusia taitoja. Tässä on kuitenkin usein kyse siitä, että oppimismahdollisuudet eivät ole palveluiden käyttäjille kiinnostavia tai tärkeitä. Tarjottaessa palveluiden käyttäjille mielenkiintoisia oppimishaasteita, ei oppimiselle useimmiten ole esteitä ja uusien taitojen oppiminen tukee kuntoutumista. (WHO 2010, 5.)

Ryhmässä tekemisen koettiin auttaneen palveluiden käyttäjiä ilmaisemaan ja puolustamaan omia mielipiteitään. Osallistajat kokivat kuuluvuutta työryhmään. Haastatellut nostivat esiin, että vapaus itsenäiseen päätöksentekoon ja työskentelyyn tuntui hyvältä. Raivio ja Karjalainen (2003, 15) korostavat osallisuuden määritelmässään juuri vapautta tehdä valintoja, kuuluvuutta yhteisöön, valtaistumista ja toiminnallista osallisuutta. Tästä näkökulmasta voidaan ajatella työskentelyn olleen kuntouttavaa, sillä se on tukenut osallistujien osallisuutta. Mahdollisuudet itsenäiseen päätöksentekoon ja ylpeys siitä, että on selviytynyt vaikeasta tehtävästä tukevat ihmisen itsenäisyyttä, millä on puolestaan merkitystä kuntoutumiselle (Borg ym. 2008, 286). Tässäkin mielessä näyttelyn rakentamisen voidaan nähdä tukeneen kuntoutumista.

Kuntoutuminen on ennen kaikkea subjektiivinen kokemus ja prosessi. Neljä viidestä haastattelusta kertoi näyttelynrakentamisen tukeneen heidän kuntoutumistaan. Yksi koki työskentelyn olleen vain mukavaa ajankulua. Kuitenkin hänkin, joka ei ajatellut näyttelytyön olleen kuntoutumista tukevaa, kertoi haastattelussaan saaneensa projektista elämäänsä niitä elementtejä, joiden objektiivisesti koetaan tukevan kuntoutumista. Tämä lienee hyvä esimerkki siitä, että kuntoutumista on vaikeaa mitata, sillä kuntoutuminen sisältää jokaiselle sanaa tulkitsevalle erilaisia merkityksiä.

Näyttelyn rakentamisprosessi oli haastattelujen perusteella pääsääntöisesti hyvin myönteinen kokemus. Näyttelyn rakentaminen aiheutti alussa osalle ahdistusta, sillä prosessin kulku ei ollut selvillä ja haastatellut epäilivät omien kykyjensä riittävyyttä. Prosessin edetessä ahdistuksen tunteet kuitenkin vähenivät, kun asiat alkoivat edetä. Näyttelyn julkisuus aiheutti osalle ahdistusta, varsinkin itse avajaistilaisuudessa, mutta loppujen lopuksi kaikki olivat tyytyväisiä siihen, että työ oli julkinen. Tunteiden kuvaaminen näyttelytyössä auttoi osaa käsittelemään omia tunteitaan, mutta kuntoutumisprosessin alkuvaiheen negatiiviset tunteet olivat osalle jo vieraita ja vaikeammin samastuttavia. Luovien menetelmien on samantyyppistä yhteistyötä tutkittaessa todettu auttavan palveluiden käyttäjiä tulkitsemaan omaa menneisyyttään ja omia tunteitaan selkeämmin (Meeson 2012, 34; Lejstedt & Nielsen 2006, 511).

Tulosten perusteella näyttäisi siltä, että luovien menetelmien käyttö ja yhteistyö kulttuuripalveluiden ja kulttuurilaitosten kanssa voi olla palveluiden käyttäjille kuntoutumista tukevaa. Ollakseen kuntoutumista tukevaa, toiminta ei välttämättä edellytä, että sitä ohjaisi koulutettu taideterapeutti. Tässä projektissa pääyhteistyökumppani oli museopedagogi. Museopedagogiikan tehtäviä ovat aktivoida museokävijän luovuutta ja tukea hänen henkilökohtaisia kokemuksiaan (Museopedagoginen yhdistys 2014). Tässä mielessä voidaan siis ajatella museopedagogiikan tehtävien täyttyneen hyvin projektin aikana. Projektityöskentely oli monella tavalla luovaa ja auttoi palveluiden käyttäjiä ilmaisemaan omia kokemuksiaan kuvallisesti ja sanallisesti. Nämä tulokset on hyvä pitää mielessä myös käytännön hoitotyössä. Kuka tahansa voi hyödyntää hoitotyössä luovia menetelmiä, eikä niiden käyttöön tarvita välttämättä erillistä koulutusta tai laajempaa projektia. Hoitoyksiköissä tulisi ottaa huomioon mahdollisuudet toteuttaa hoitotyötä ja kuntoutusta myös hoitoyksikön ulkopuolella ja pyytää rohkeasti esimerkiksi kulttuuripalveluita yhteistyöhön.

6.2 Eettisyys

Tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa vain, jos tutkimusta tehdessä on toimittu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää muun muassa tiedeyhteisön hyväksymää toimintatapaa, muiden tutkijoiden työn kunnioittamista, sekä tutkimuksen suunnittelua, toteutusta ja raportointia tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.; Suomen akatemia 2003.)

Hyvän tutkimuksen perusta on professori Pietarisen mukaan tutkijan aito kiinnostus aiheeseen, jota hän tutkii, sekä halu tuottaa aiheesta uutta informaatiota (Pietarinen 1999, 7). Kohdallamme aihe valikoitui juuri oman kiinnostuksemme pohjalta – olimme kuulleet Werstaan ja Sopimusvuoren yhteistyöstä, ja pidimme toimintamallia uudenlaisena ja kiinnostavana. Olimme kiinnostuneita selvittämään palveluiden käyttäjien kokemuksia yhteistyöstä paitsi oman mielenkiintomme vuoksi, myös siksi, että muut toimijat saisivat käyttökelpoista tietoa aiheesta.

Tutkimusta tehdessä tulee noudattaa tiedeyhteisön hyväksymää toimintatapaa, mikä edellyttää rehellisyyttä ja tarkkuutta kaikissa tutkimuksen vaiheissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012; Suomen akatemia 2003). Pyrimme opinnäytetyömme jokaisessa vaiheessa parhaaseen mahdolliseen tarkkuuteen ja toimimme kaikissa työmme vaiheissa rehellisesti. Käsittelimme, analysoimme ja raportoimme saamamme aineiston mahdollisimman rehellisesti ja tarkasti.

Tutkimusta tehdessä tulee kunnioittaa muiden tutkijoiden tekemää työtä ja viitata heidän julkaisuihinsa asiaankuuluvalla tavalla. Tutkimusta tehdessä kaikki asiaan kuuluvat luvat tulee myös olla hankittuna. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012; Suomen akatemia 2003) Opinnäytetyössämme olemme kunnioittaneet muiden tutkijoiden tekemää työtä merkitsemällä lähdeviitteet tarkasti ja varmistamalla, että kaikki käyttämämme lähdemateriaali löytyy oikein merkittynä lähdeluettelosta. Tutkimuslupaa haimme annettujen ohjeiden mukaisesti ennen varsinaisen tutkimustyön käynnistymistä, ja aloitimme työskentelyn saatamme tutkimusluvan Sopimusvuoren toiminnanjohtajalta.

Tutkimusta, jossa tutkimuskohteena ovat ihmiset, tulee ottaa heidän oikeutensa tarkasti huomioon. Ihmisoikeuksien voidaan ajatella muodostavan ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettisen pohjan. Tutkittavien suojaan kuuluu, että tutkijoiden on selvitettävä osallistujille tutkimuksen tavoitteet, menetelmät ja mahdolliset riskit, niin että tutkittavat ymmärtävät. Tutkittavien suojaan kuuluu, että osallistuminen on vapaaehtoista ja heillä on oikeus kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuvilla on oikeus keskeyttää mukanaolonsa milloin tahansa tutkimuksen aikana, sekä kieltää jälkikäteen itseään koskevan aineiston käyttö tutkimuksessa. Tutkittavalla tulee olla tiedossa oikeutensa ja tutkijan tulee varmistua siitä, että osallistuja tietää mistä tutkimuksessa on kyse. Tutkittavien suojaan kuuluu osallistujien oikeuksien ja hyvinvoinnin turvaaminen tutkimuksen aikana. Tutkimustiedon tulee olla luottamuksellista, eikä saatuja tietoja luovuteta ulkopuolisille tai käytetä muuhun kuin sovittuun tarkoitukseen. Lisäksi tutkittavien tulee jäädä nimettömiksi, ellei identiteetin paljastamisesta olla erikseen sovittu. Tutkittavilla on myös oikeus odottaa tutkijoilta vastuuntuntoa, toimimista rehellisesti ja sopimuksien noudattamista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.) Lisäksi tutkittavien tulee olla tietoisia haastattelutilanteessa mahdollisesti käytettävistä tallennusmenetelmistä (Eskola & Suoranta 1998. 52).

Ennen haastattelujen toteuttamista kävimme Sopimusvuoren yksikössä keskustelemassa nuorten kanssa opinnäytetyömme aiheesta, sekä kertomassa, miksi sen haluamme tehdä ja miten aiomme sen toteuttaa. Samalla kartoitimme nuorten halukkuutta osallistua haastatteluihin. Kerroimme, miten tulisimme haastattelut nauhoittamaan ja käsittelemään, sekä siitä, että heidän olisi milloin tahansa mahdollista vetäytyä haastattelusta tai kieltää itseään koskevan aineiston käytön, myös jälkikäteen. Haastateltavien joukko muodostui niistä viidestä nuoresta, jotka vapaaehtoisesti halusivat osallistua. Toimitimme sovitusviikkoa ennen haastatteluita teemahaastattelun rungon tutkittaville. Kertasimme vielä uudelleen ennen jokaista haastattelua, haastateltavien oikeudet sekä keräämämme aineiston käsittelystä ja haastateltavien anonymiteetin suojaamisesta. Kaikki haastateltavat antoivat suostumuksensa suullisesti. Huolehdimme tutkittavien nimettömyyden säilymisestä, emmekä käyttäneen tutkittavien nimiä missään opinnäytetyön vaiheessa. Huolehdimme myös siitä, että opinnäytetyötämme varten kerättyä aineistoa ei joutunut ulkopuolisten haltuun. Kuitenkin opinnäytetyömme anonymiteetti ei ole täydellinen, sillä tutkimamme näyttelytyö on ollut julkisesti esillä, joten esimerkiksi osallistuneiden päivätoimintakeskus voi olla selvitettävissä. Tälle tekijälle emme kuitenkaan

valitettavasti voi mitään, mutta olemme pyrkineet häivyttämään anonymiteetin vaarantavat tekijät työstämme pois.

6.3 Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta ei kirjallisuudessa ole aivan selkeitä kriteerejä, sillä luotettavuuden arviointi riippuu tutkimusperinteestä. Eri tutkimusperinteet ja -suuntaukset painottavat luotettavuuden arvioinnissa erilaisia seikkoja (Tuomi & Sarajärvi 134). Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida tutkimuksen eri vaiheiden luotettavuutta pohtien (Kylmä & Juvakka 2007, 127–128).

Tutkimuksen lähtökohtana on sen kohteen ja aiheen selkeä tunnistaminen ja nimeäminen. Tutkimustyötä aloiteltaessa on myös tärkeää, että tutkimuksen merkitys on selkeästi perusteltavissa eettisesti, sisällöllisesti ja menetelmällisesti. Tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävien tulee olla hyvin perustellut ja nimetyt (Kylmä & Juvakka 2007, 128). Oman opinnäytetyömme tarkoitus ja tehtävät muovaantuivat ja laajenivat alkuperäisestä suunnitelmastamme tutkia vain palveluiden käyttäjien kokemuksia museoyhteistyöstä. Työelämäpalaverissa 5.3.2013 heräsi vilkas keskustelu käsitteistä, joita työssämme käytetään. Erityisesti käsite kuntoutuja herätti ajatuksia. Yhdessä palveluiden käyttäjien, Sopimusvuoren ja Werstaan edustajien kanssa päädyimme siihen, että meidän olisi hyvä laajentaa opinnäytetyömme tarkoitusta ja tehtäviä koskemaan myös kuntoutujan käsitettä ja kuntoutumista. Tämä lisäys tuntui meistä alkuun kenties hieman irralliselta, mutta halusimme ehdottomasti antaa palveluiden käyttäjille mahdollisuuden puhua aiheesta, jonka he kokivat tärkeäksi. Työn edetessä kuntoutujuuden tutkiminen nivoutui kuitenkin myös osaksi muuta opinnäytetyötämme.

Palveluiden käyttäjien käsityksiä heistä käytettävien sanojen semantiikasta on Suomen ulkopuolella tutkittu jonkin verran, mutta suomalaisia tutkimuksia aiheesta ei ole. Siksi tällekin näkökulmalle lienee sijansa. Museon ja mielenterveyspalveluiden yhteistyökin on varsin uutta, ja tietoa siitä voidaan hyödyntää käytännön hoitotyössä ja eri hoitolaitoksissa.

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston keruu ja analysointi ovat luotettavuuden kannalta tärkeitä. Tutkimuksessa tulee huomioida, että tutkimukseen osallistujien valinta ja

aineistonkeruumenetelmä ovat perusteltavissa. Huomiota tulee kiinnittää myös erityisesti haastattelujen valmisteleamiseen (Kylmä & Juvakka 2007, 128–130). Aineiston analyysin luotettavuutta voidaan parantaa kuvaamalla prosessi tarkasti ja esittämällä suoria lainauksia alkuperäisestä aineistosta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2009, 160) . Tärkeää on myös edetä analyysissa aineiston pohjalta, eikä tarkastella aineistoa liiaksi teoreettisen viitekehysten kautta. Tutkimuksen raportin tulee olla lukijalle selvästi ymmärrettävä ja helposti seurattava (Kylmä & Juvakka 2007, 128–130). Tuomi ja Sarajärvi (209, 140) painottavat lisäksi tutkijan omien sitoumuksien esiintuomista tutkimuksessa. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on järkevää avata tutkijan omia ennako-oletuksia tutkimuksen tuloksista ja omien ajatusten muuttumista tutkimustyön aikana. Luotettavuuden kannalta on hyvä avata myös tutkimuksen kestoa ja aikataulua lukijalle (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140)

Opinnäytetyömme haastatteluihin osallistui lopulta viisi seitsemästä projektiin osallistujasta. Kaikki osallistujat suostuivat vapaaehtoisesti haastatteluihin, ja heillä oli tutkittavasta aiheesta omakohtaista kokemusta. Aineistonkeruumenetelmämme oli teemahaastattelu, joka nauhoitettiin ja litteroitiin. Valmistelimme teemahaastattelurungon tutkimustehtävienne pohjalta ja pohdimme etukäteen aiheita syventäviä apukysymyksiä. Teemahaastattelurunko on tämä opinnäytetyön liitteenä (liite 3). Nauhoittaminen toimi teknisesti hyvin, eikä ongelmia litteroinnin suhteen tullut. Aineiston analyysissä pitäydyimme tarkasti aineistolähtöisen sisällönanalyysin etenemisjärjestyksessä. Analyysivaiheeseen käytimme runsaasti aikaa, ja konsultoimme sen aikana paitsi ohjaajaamme, myös metodikurssimme opettajaa. Opinnäytetyömme liitteenä on esimerkkitaulukkoja aineistomme analyysin etenemisestä (liite1 & 2).

Tutkimussuunnitelmassa kuvailemamme teoreettinen viitekehys ei ohjailut analyysiämme. Saatuamme opinnäytetyömme tulokset, koki koko teoreettinen lähtökohta melkoisen myllerryksen. Aineistosta nousi esiin teemoja, joista meidän täytyi ottaa selvää ja lisätä ne teoreettiseen viitekehykseemme. Tässä mielessä voimme olettaa, että ennako-oletuksemme eivät juuri vaikuttaneet analyysiimme, vaan annoimme aineiston puhua. Opinnäytetyömme raportti noudattaa Tampereen ammattikorkeakoulun opinnäytetyön raportointiohjeita. Olemme pyrkineet kirjoittamaan raportin selkeään ja loogiseen muotoon sekä kielellä, jota on helppo lukea. Koemme, että opinnäytetyömme osiot ovat selkeässä suhteessa toisiinsa ja tuloksemme vastaavat tutkimustehtäviimme.

6.4 Jatkotutkimusehdotukset

Tässä opinnäytetyössä olemme tuottaneet tietoa Sopimusvuoren nuorten päivätoimintakeskuksen ja työväenmuseo Werstaan yhteistyöstä palveluiden käyttäjien näkökulmasta. Tämän tyyppinen toiminta ei ole vakiintunutta ja se on vielä melko harvinaista. Tuottamaamme tietoa voivat hyödyntää sekä Työväenmuseo oman museopedagogiikkansa kehittämisessä, että Sopimusvuoren päivätoimintakeskus uusien toimintamallien etsimisessä ja kehittämisessä. Tämä projekti ja opinnäytetyö voivat myös hyödyttää kulttuuri- ja kuntoutuspalveluita laajemminkin. Eri toimijat voivat pohtia omia mahdollisuuksiaan hyödyntää kulttuuripalveluita kuntoutuksessa ja toisaalta kulttuuripalvelut voivat pohtia, kuinka he voisivat tukea kuntoutuspalveluita omalla toiminnallaan.

Tämän opinnäytetyön perusteella näyttäisi siltä, että palveluiden käyttäjät hyötyvät kuntoutumisessaan eri alojen yhteistyöstä, kuten tässä tapauksessa yhteistyöstä museon kanssa. Olisi hienoa, jos yhteistyötä tehtäisiin laajemminkin terveys- ja kuntoutuspalveluiden ja kulttuuripalveluiden välillä. Yhteistyö tässä projektissa on näyttänyt hedelmällisenä molempien osapuolien näkökulmista. Eri palveluilla on erilaisia osaamisalueita ja resursseja, ja palveluiden ennakkoluuloton yhteistyö voi tuottaa parempia palveluita.

Jatkossa voisi olla kiinnostavaa saada tutkimustietoa myös museologian ja museopedagogiikan näkökulmasta. Tarvitseeko museopedagogi erityisosaamista työskennellessään mielenterveyspalveluiden käyttäjien kanssa? Esimerkiksi toiminnalliset tutkimukset kulttuuri- ja kuntoutuspalveluiden yhteistyöstä voisivat nostaa aihetta laajemmin esiin ja vähentää mielenterveyspalveluiden käyttäjien stigmaa ja heihin kohdistuvia ennakkoluuloja. Jatkotutkimuksena voisi tehdä myös laajempaa tutkimusta vastaavasta yhteistyöstä, jotta aiheesta saataisiin yleistettävämpää tietoa. Lisäksi vastaavaa tutkimusta voisi tehdä samantyyppisistä, mutta eri yhteistyötahojen välisestä toiminnasta, esimerkiksi miten vaikkapa kirjastopalvelut, liikuntapalvelut, tai teatteritaiteen edustajat voivat tukea mielenterveyspalveluita.

Yksi mielenkiintoinen jatkotutkimusehdotus olisi tutkia mielenterveyskuntoutuksen käsitteistöä semanttisesti. Tätä aihetta sivusimme työssämme palveluiden käyttäjien

toiveesta, mutta siinä olisi aihetta kokonaiselle tutkimukselle. Kieli on raamina sille, kuinka maailman hahmotamme. Siksi esimerkiksi kuntoutuja, palveluiden käyttäjä ja potilas voivat merkitä ihmisen identiteetin muovautumisen kannalta eri asioita.

LÄHTEET

Aapola, S. & Ketokivi, K. 2005. Polkuja ja poikkeamia. Aikuisuutta etsimässä. Nuorisotutkimusseuran. julkaisu 56. Tampere: Nuorisotutkimusseura.

Anthony, WA. 1993. Recovery from mental illness. A guiding vision of the mental health service system on 1990s'. Psychosocial rehabilitation journal 16 (4), 1123.

Borg, M. & Davidson, L. 2008. The nature of recovery as lived in every day experience. Journal of mental health 17 (2), 129–140.

Borg, M., Karlsson, B & Kim, H.S. 2008. User involvement in community mental health services – principles and practices. Journal of psychiatric and mental health nursing. 16 (3), 285–292.

Brennaman, L. & Lobo, M. 2011. Recovery from a serious mental illness: a concept analysis. Issues in mental health nursing 32 (10), 654–663.

Corrigan, P.W. 2003. Towards an integrated, structural model of psychiatric rehabilitation. Psychiatric Rehabilitation Journal 26 (4), 346–358.

Donnelly, M., Scott, D., Gilloway, S., O'Neill, T., Williams, J. & Slade, M. 2011. Patient outcomes: what are the best methods for measuring recovery from mental illness and capturing feedback from patients in order to inform service improvement? A report commissioned by the Bamford Implementation Rapid Review Scheme. Belfast: Public health agency.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.

Fitzsimons, S. & Fuller, R. 2002. Empowerment and its implications for clinical practice in mental health: A review. Journal of mental health 11 (5), 481–499.

Haataja, Mira. 2010. "Rentous se varmaan olisi avainsana tässäkin asiassa". Kysely mielenterveyshäiriöisten asiakkaiden huomioimisesta museoissa. Kulttuuria kaikille – palvelu. Valtion taidemuseo.

Harjajärvi, M., Pirkola, S. & Wahlbeck, K. 2006. Aikuisten mielenterveyspalvelut muutoksessa: MERTTU-tutkimuksen palvelukatsaus. 1. p. Kuntaliiton tutkimustoiminnan julkaisusarja ACTA 187Helsinki: Stakes.

Heikkilä, J. & Heikkilä, K. 2005. Voimaantumisen työyhteisön haasteena. Helsinki: WSOY.

Heikkilä, M. & Julkunen, I. 2003. Obstacles to an increased user involvement in social services. A commissioned background document. Council of Europe: Group of specialists in social services.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Helsinki:Gaudeamus.

- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hodgekiss, A. 2000. User, client or patient? What do we call people receiving treatment for mental health problems? *Psychiatric bulletin* 24, 441.
- Hui A; Stickley T. 2010. Artistic activities can improve patients' self-esteem. *Mental Health Practice*, 14 (4), 30–32.
- ICOM. 2012. Museum definition. Luettu 10.1.2014. <http://icom.museum/the-vision/museum-definition/>.
- Jussila, P. (toim.) 2011. Luovaa lystiä – luovat menetelmät osana hoitotyötä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kaltiala-Heino, R., Poutanen, O. & Välimäki, M. 2001. Sairauden häpeällinen leima. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 117 (6), 563–570.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY Pro.
- Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille: mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita.
- Kulttuuria kaikille. 2010. Kaksi julkaisua mielenterveyshäiriöisten huomioimisesta museoissa. Luettu 10.1.2014. <http://www.kulttuuriakaikille.fi>
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Laitila, M. 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Fenomenografinen lähestymistapa. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja.
- Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J. & Slade, M. 2011. Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *The British journal of psychiatry* 199 (6), 445–452.
- Lejstedt, M. & Nielsen, J. 2006. Art created by psychiatric patients. *Lancet* 368, 10–11.
- Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia, – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetusministerön julkaisuja 2010 (1). Helsinki: Opetusministeriö.
- Lilja, A. 2009. Voimaantuminen kehityshaasteena. Teoksessa Hentinen, K. Lilja, A. & Mattila, E. (toim.) 2009. Kuuntele minua. Helsinki: Tammi.
- Mahlakaarto, S. 2010. Subjektiksi työssä. Identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa. Luettu 29.1.2014. <https://jyx.jyu.fi>
- Martti, S., Rostila, I. & Suikkanen, A. 2003. Päivä kerrallaan ihmisenä ihmiselle: päivä- ja työtoiminnan hyviä käytäntöjä ja kehittämistarpeita. Avustustoiminnan raportteja 6. Helsinki: Raha-automaattiyhdistys.

McGuire-Snieckus, R., McCabe, R., & Priebe, S. 2003. Patient, client or service user. A survey of patient preferences of dress and address of six mental health professions. *The psychiatric bulletin* 27, 305–308.

Meeson, L. 2012. Service users cans benefit from participation in a community arts project. *Mental health practice* 15 (9), 32–34.

Mielenterveyden keskusliitto. 2013. Mielenterveysbarometri. Luettu 25.1.2014. <http://www.mtkl.fi>

Museopedagoginen yhdistys Pedaali ry. 2013. Missio ja säännöt. 10.01.2014. <http://www.pedaali.fi/missio.html>.

Pietarinen, J. 1999. Tutkijan ammattietiikan perusta. Teoksessa Lötjönen, S. (toim.) *Tutkijan ammattietiikka*. Luettu 10.2.2014. <http://www.minedu.fi>

Raivio, H. & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite- ja toimintaohjelmissa. Teoksessa Taina Era (toim.): *Osallisuus – oikeutta vai pakkoa?* Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Riikonen, E. 2008. Mielenterveysongelmat. Teoksessa Kallanranta, T., Rissanen, P. & Vilkkumaa, I. (toim.) *Kuntoutus. Duodecim*. Jyväskylä: Gummerus, 158 – 172.

Roberts, G & Wolfson, P. 2004. The rediscovering of recovery. *Advances in psychiatric treatment* 10, 37–48.

Rohunen, U. Museolehtori, Työväenmuseo Werstas. 2013. Werstaan yhteistyö Sopimusvuoren kanssa. Sähköpostiviesti. ulla.rohunen@tyovaenmuseo.fi. Luettu 18.01.2014.

Siitonen, J. 2007. Voimaantumisen viitekehys. Luettu 29.01.2014. <http://www.tyhjoverkosto.fi/materiaalit/seminaarit/siitonen.pdf>

Sirviö, K. 2010. Lapsiperheiden terveyden edistäminen - osallistamista ja ennakoitua. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.) *Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan*. Helsinki: WSOY-pro.

Sopimusvuori. Sopimusvuoren yksiköt. Luettu 18.5.2013. <http://www.sopimusvuori.fi/yksikot.php>

Suomen akatemia. 2003. Tutkimuseettiset ohjeet. Luettu 10.2.2014. <http://www.aka.fi>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Jyväskylä: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. Luettu 10.2.2014. <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta>

Von Brandenburg, C. 2008. Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön. Opetusministeriön julkaisuja 2008:12. 32. Luettu 27.1.2014. <http://www.minedu.fi>

Werstas. 2013. Tietoa Werstaasta. Luettu 10.01.2014. <http://www.werstas.fi>

WHO. 2010. User empowerment in mental health. – a statement by WHO Regional Office for Europe. Luettu 29.01.2014. <http://www.euro.who.int>

LIITEET

Liite 1 Esimerkkitaulukko alkuperäisistä ilmauksista ja pelkistyksistä

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistys
<p>Öö. No kai me etittiin jotain, mikä niinku symboloi sitä tunnetta, niinku siinä kuvassa. Sellaista kuvaa, joka symboloi sitä sunnetta, joka oli käsiteltävänä.</p> <p>No siis kun puhuttiin jostain tunnetilasta, mikä se oli niinku se onnellisuuskin, niin mulle tuli heti ekana niinkun mieleen semmonen niinku auto, ja se hymy, ja et se on lähdössä niinku matkalle, ihmisten ajatukset on ihmeellisiä</p> <p>Kyllä sitä pikkuhiljaa sitten muuttui se käsitys siihen, kun rupes vähän pikkuhiljaa sitten paremmin sitä tajuaan, että mistä on kyse, niin kyllä siinä sitten vähän sitten pikkuhiljaa sitten alkoi muovautuun.</p> <p>Mä en nyt ihan tarkkaan muista mitn se meni, ää, kai siinä oli joku semmoinen idea, mä en oo ihan varma pitääkö tää paikkansa, semmonen että se, kun esimerkiks aloittais täällä meillä, ja sitten kun on ollut jo jonkin aikaa, niin miten se olo muuttuu.n mut jostain tämmösestä se lähti liikkeelle, ja sitten tuli ehdotus se, että siinä kuvattais niitä tunnetiloja. Joku tommonen se oli, että siinä oli se idea, että kuvattais sitä muutosta, mitä tapahtuu</p> <p>No en mä olis siitä tullut ikinä selviään yksin, että ei siitä mitään olis tullut. jotain varmaan semmosia, mistä mä ite olisin tykännyt, jotain aiheita olisin keksinyt, mutta ei siitä mitään valmista olis tullut.</p> <p>Et se niinku se kuvatekstien tekeminen oli mun mielestä ehkä mulle niinku enemmän omaa juttua, kun se valokuvaaminen. Mut yhteistyöllä tehtiin kaikki.</p> <p>Noku, se niiden aiheiden miettiminen, et mikä niinku toteutetaan. Ja vähän siinä riideltiin, että mikä aihe otetaan ja mikä ei, niin eihän se ollut mitään aggressiivista</p>	<p>Tunteen symboloiminen kuvana</p> <p>Konkreettiset ideat tunteiden kuvaamisesta</p> <p>Lopullinen idea muovautui projektin edetessä.</p> <p>Näyttely kuvaa kuntoutumisprosessia ja sen aikaisia tunteita kuntoutusyksikössä</p> <p>Ei olisi selviytynyt yksin, aiheita olisi keksinyt, mutta ei olisi tullut valmiiksi..</p> <p>Omaa juttua ja yhteistyötä</p> <p>Pientä kinaa kuvien valinnasta, ei aggressiivista riitelyä.</p>

riitelyä, vaan sellaista niinku eipäs-juupas.

Liite 2 Esimerkkitaulukot analyysin vaiheista

Palveluiden käyttäjien ajatuksia käsitteestä kuntoutuja ja kuntoutumisesta		
Pelkistys	alaluokka	yläluokka
<p>Sellainen, joka haluaa mennä elämässä eteenpäin.</p> <p>Ihminen, joka haluaa parantaa elämäänsä ja päästä vanhasta eroon mutta elää hetkessä.</p> <p>Ongelmia omista lähtökohdista, elämäntapahtumat johtaneet ongelmiin.</p> <p>Henkilö, jolla mt-ongelmia, kokee vain päätyneensä tähän tilanteeseen.</p> <p>Kokee olevansa yhteiskunnallisesti katsottuna kuntoutuja, vaikea sopeutua normeihin.</p> <p>Kokee olevansa kuntoutuja, koska ei pysty työhön.</p> <p>Ei pysty työhön, tai ei mene töihin.</p>	<p>Haluaa mennä elämässä eteenpäin</p> <p>Ihminen, jonka elämäntapahtumat johtaneet ongelmiin</p> <p>Kuntoutuja ei pysty elämään yhteiskunnan normien mukaisesti</p>	<p>Mielenterveyskuntoutujua on keskeneräinen ihminen</p>
<p>Itse tottunut, että puhutaan vaan ihmisinä.</p> <p>Ei pidetä mielenterveyskuntoutujina, vaan nuorina.</p> <p>Haluaisi tulla määritellyksi nuorena ja taiteilijana.</p> <p>Haluaisi itse olla nuori aikuinen.</p> <p>haluaisi olla normaali nuori</p> <p>Negatiivinen sana.</p> <p>Kokee sanan kuntoutuja negatiivisena.</p> <p>Ei koe hyvänä terminä, ei loukkaannu kuitenkaan.</p> <p>Leimaava.</p> <p>Jollekin muulle voi merkitä jotain, itse ei koe olevansa.</p> <p>Ihan sama, saa käyttää mitä vaan.</p> <p>Tervehtyjä olisi parempi</p>	<p>Ei halua tulla määritellyksi kuntoutujana, vaan ”normaalina”.</p> <p>Kuntoutuja negatiivinen käsite.</p> <p>Käsitteellä ei väliä, itselle ei merkitystä.</p>	<p>Nuoret eivät toivo tulevansa määritellyksi käsitteen mielenterveyskuntoutuja kautta</p>

<p>sana. Ihmisen itsensä pitäisi unohtaa käsite kuntoutuja. Neutraali sana. Ihan sama mitä käsitettä käytetään.</p>		
<p>Päivien täytyminen mielekkäällä tekemisellä. Elämä olisi köyhempää. Ei osannut itse luoda itselleen mielekästä toimintaa eikä osannut nauttia pienistä ja uusista asioista. Saa ympärilleen tekemistä, virikkeitä, ihmisiä ympärille.</p> <p>Rentoa yhdessäoloa. Autetaan kaikkia. Yhteishenki, ei kuppikuntia eikä kiusasta. Ei jätetä ulkopuolelle, kuten aikaisemmassa elämässä, hyvä paikka. Porukka, ihmiset. Hyvä yhteishenki, mielekäs tekeminen. ”Päiväkuntoutuksen tekee ihmiset” Ei osaa sanoin kuvailla, ei pilkkaamista, ei kuppikuntia, kaunaisuutta, riitaa, kenellekään ei naureta, ei jätetä ulkopuolelle, kaikkia ymmärretään.</p> <p>Jatkuvasti p-niemessä, antanut paljon, pelastanut elämän. Olisi kuollut, ei ehkä enää elossa. Elämä voisi olla ihan hyvää, mutta aikaisemmin ollut henkireikä. Olisi pulassa. Ihan korvaamaton juttu.</p>	<p>Sisältöä päiviin.</p> <p>Yhteisö kuntouttava.</p> <p>Pelastanut paljon, henkireikä.</p>	<p>Ihmiset, yhteisö ja toiminta ovat päivätoimintakeskuksen parasta antia</p>

Kokemuksia museosta yhteistyötahona		
Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
<p>Yhteistyö helppoa. Yhteistyö sujunut hyvin. Työskentely sujui hyvin koko prosessin ajan Hyvin onnistunut, ei ongelmia.</p> <p>Museolehtori osaa antaa tilaa ja ohjata. Museolehtori mukava tyyppi. Museolehtori humoristinen ja ottaa muut huomioon. Museolehtori mukava, ottaa muut huomioon.</p>	<p>Yhteistyö Werstaan kanssa helppoa.</p> <p>Werstaan museolehtorilla erinomaiset ohjaustaidot.</p>	<p>Museo ja museolehtori olivat innostavia yhteistyökumppaneita.</p>
<p>Kuullut positiivista palautetta. Näyttelyä kehuu. positiivinen kokemus Hyvä, että kävi katsojia Hauska ja kiva tehdä, yleisöllä ei niin väliä.</p> <p>Hienoa saada oma ääni kuuluviin. Julkisuus enemmän positiivinen asia Tuntui hyvältä, kun työt esillä</p> <p>Eivät ajatelleet tulevaa julkisuutta työtä tehdessä. Ei haitannut, että teokset yleisön nähtävillä, ei näkynyt kuvissa. Työtä ei tehty muille, se vain tehtiin. Julkisuudella ei merkitystä. Julkisuus ei häirinnyt.</p> <p>Hyvä, että päivä kuntoutus sai julkisuutta. Hienoa, kun kaikki saivat äänensä kuuluviin. Koki saaneensa äänensä kuuluviin.</p>	<p>Näyttelystä saatu positiivista palautetta.</p> <p>Töiden julkinen esittely positiivinen kokemus.</p> <p>Julkisuudella ei väliä.</p> <p>Mukavaa saada oma ja päivä kuntoutuksen ääni kuuluviin.</p>	<p>Näyttelyn julkisuus museossa oli jännittävä, mutta positiivinen kokemus</p>

Näyttelyn rakentaminen kuntoutumisen tukena		
Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
<p>Itseä kiinnostavien asioiden tekeminen ja niissä kehittyminen on kuntouttavaa, kuten tässä projektissa valokuvaamisessa kehittyminen.</p> <p>Uuden oppiminen osa kuntoutumista, auttaa eteenpäin.</p> <p>Opettaa, että ollut valmis tekemään uusia asioita.</p> <p>Uuden asian oppiminen ja kehittyminen siinä tuo parempaa elämänlaatua.</p> <p>Yllättyneisyys siitä, että on hyvä jossakin asiassa, positiivinen kokemus.</p> <p>Huomannut, että elämässä on mahdollisuuksia.</p>	<p>Uusien taitojen oppiminen ja vanhojen taitojen harjaantuminen.</p>	<p>Taitojen kehittyminen ja uuden oppiminen.</p>
<p>Mahdollisuus itse päättää. Yhdessä saatiin päättää mitä ja miten.</p> <p>Itsenäistä työskentelyä, vinkkejä museolehtorilta.</p> <p>Kivaa, kun sai itse vaikuttaa.</p> <p>Vapaat kädet, tehtiin itse.</p> <p>Mukavaa, kun sai tehdä itse.</p> <p>Kiva tehdä omalla porukalla.</p> <p>Oppinut luottamaan itseensä enemmän.</p> <p>Itseluottamuksen kasvu.</p> <p>Lisää itsevarmuutta ja itsetuntemusta.</p> <p>Oman tahdon vapautuminen, ”Minä olen minä enkä kukaan muu”.</p> <p>Ihmiset oppivat tuomaan esiin ja puolustamaan omia näkemyksiään.</p> <p>Osaa katsoa itseään valokuvista.</p> <p>Oppinut olemaan muiden ihmisten kanssa.</p>	<p>Itsenäinen työskentely ja vapaus.</p> <p>Itseluottamus ja itsetuntemus kasvaneet.</p> <p>Ihmissuhdetaitojen kehittyminen.</p>	<p>Ryhmätyöskentely ja itsenäisen työn vaikutus.</p>

<p>Oppinut kuuntelemaan muita, tavoitteena ei ole runnoa omaa mielipidettä läpi, voi muuttaa mielipidettään → vähemmän ehdottomuutta. Yhdessä tekeminen tuntunut terapeutiselta.</p> <p>Kaikkien ääni kuuluviin. Kuulluksi tulemisen kokemus, kaikkien ääni kuuluviin. Kukaan ei dominoinut, kaikki saivat äänensä kuuluviin. Aiheet rajoittivat, mutta oma ääni tuli kuuluviin.</p>	<p>Oman äänen saaminen kuuluviin.</p>	
--	---------------------------------------	--

Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
<p>Alussa epävarmuutta tulevasta, sitten selkiytyi. Alussa vaikeaa kirjoittaa tekstiä muille. Alussa ei halunnut mukaan, mutta halusi olla avoin uusille kokemuksille. Alussa halusi erota ryhmästä. Paha olo tulevaa koskevan epävarmuuden vuoksi. Alussa pelottavaa. Alussa hankalaa, liikaa mahdollisuuksia. Pelko, ettei onnistu, tunne, että ei osaa. Kiusallisuus alussa, kun entinen läheinen ihminen mukana ryhmässä.</p> <p>Voimia vievää. Välillä ei huvittanut ja jaksanut.</p> <p>Ahdisti vähän projektin loputtua.</p> <p>Avajaiset ahdistivat. Avajaiset ahdistivat. Avajaisissa ahdisti, koska oma tuotos näkyvillä.</p> <p>Tunnetilojen suunnittelut, kuvien ottaminen, tunteiden kuvaaminen, runojen ja tekstien kirjoittaminen. Kuvat, runot, säkeet. Rakentui pikkuhiljaa. Käytännön asioiden sopiminen. Projektin edetessä lopullinen idea muokkautui. Aiheiden karsiminen. Kokeilujen kautta oikean toteutuksen etsiminen. Pienimuotoinen tilaisuus. Kuntoutuja piti puheen x 2. Rento tilaisuus. Maljat ja yhteiskuvat. Museolehtori kertoi prosessista.</p>	<p>Alussa vaikeaa, sitten alkoi sujua.</p> <p>Välillä raskasta.</p> <p>Projektin loppuminen ahdisti.</p> <p>Avajaiset ahdistivat.</p> <p>Työskentelyn kulku.</p>	<p>Tunteet vaihtelivat prosessin aikana</p>

<p>Tunteet universaaleja. Tunteet universaaleja. Kuvaavat yksilöä.</p> <p>Kuvat osuvia. Kokee kyenneensä välittämään tunteita tekstien avulla. Kokee saaneensa tunteen välitettyä.</p> <p>Osa tunteista vaikeita kuvata Tunteet eivät kaikki selkeitä → vaikea kuvata. Muutama tunne vaikea ilmaista.</p> <p>Tunteen symboloiminen kuvana. Tunteet ”pohjalta” ylöspäin, muutos teemana. Negatiivisesta positiiviseen päin. Tunteiden kuvaaminen runoissa. Tunnetilojen kuvaaminen. Muutos negatiivisista tunteista positiivisiin. Tunnematka negatiivisesta positiivisiin. Kuvat voimakkaita ja tunteisiin vetoavia.</p> <p>Näyttely kuvaa kuntoutusprosessia ja sen aikaisia tunteita kuntoutusyksikössä, huonosta hyvään oloon. Näyttely vertauskuva päivä kuntoutukselle. Ideana kuvata muutosta ja tunteita.</p>	<p>Tunteet samaistuttavia.</p> <p>Tunteet saatu hyvin välitettyä.</p> <p>Joidenkin tunteiden kuvaaminen haastavaa.</p> <p>Tunteiden kuvaaminen matkana huonosta hyvään oloon.</p> <p>Tunnematka vertauskuvana kuntoutumiselle.</p>	<p>Tunteiden kuvaaminen näyttelyssä oli haastavaa, mutta antoisaa</p>
--	--	---

Liite 3 Teemahaastattelurunko

1. Taustatiedot: ikä, sukupuoli

2. Käsitteet mielenterveyskuntoutus ja mielenterveyskuntoutuja:
 - a. Näiden käsitteiden merkitys, mitä nämä tarkoittavat minulle
 - mitä kuntoutuja tarkoittaa
 - kuka on kuntoutuja
 - onko hyvä käsite
 - miksi, miksi ei?

 - b. Minä mielenterveyskuntoutujana
 - oletko sinä kuntoutuja
 - mikä, mikä olisi parempi sana?
 - Mitä ajattelet, kun sinua sanotaan kuntoutujaksi

 - c. Päivätoimintakeskuksen merkitys omassa elämässäni
 - mitä tekisit jos et olisi täällä, millaista elämäsi olisi?
 - mikä on parasta täällä olemisessä? Onko joku asia, joka harmittaa?
 -

3. Yhteistyö Werstaan kanssa:
 - a. Kokemukset näyttelyn toteuttamisesta, ideasta lopputulokseen – minkälainen prosessi on ollut
 - mitä tapahtui, kuinka alkoi?
 - miten päädyitte aiheeseen, tunteet?
 - miltä tuntunut, onko ollut mukavaa
 - onko ollut ikävää?
 - onko ollut vaikeaa?

 - b. Kokemukset yhteistyöstä ja ryhmänä toimimisesta
 - minkälaista on ollut tehdä ryhmänä tätä?
 - onko ollut helppoa? miksi?
 - onko ollut vaikeaa? miksi?
 - minkälaista olisi ollut ilman ryhmää, olisi tullut tehtyä?
 - minkälaista on ollut toimia Werstaan kanssa?

c. Näyttelytyön herättämät tunteet ”alusta loppuun”

- mitä ajattelit alussa tästä
- mitä tunteita herätti näyttelyn kokoaminen
- miltä nyt tuntuu, kun näyttely on ohi?

d. Ajatukset, tunteet ja tuntemukset siitä, että näyttely julkisesti esillä, kokemukset avajaisista

- miltä tuntuu, kun näyttely julkisesti esillä?
- hyvä juttu? huono juttu?
- millaista oli avajaisissa, olitko siellä?
- saitteko palautetta näyttelystä?

4. Näyttelytyö osana kuntoutusta:

a. Näyttelyn aiheen valinta ja toteutustapa

- miten päädyitte tähän aiheeseen, valokuviin, runoihin?
- oliko muita ideoita?
- oliko tunteiden käsittely kuntouttavaa
- miksi juuri ko järjestys näyttelyssä? negatiivisista tunteista positiivisiin?
Mitä tämä järjestys tarkoittaa?
- miksi valitsitte juuri nämä kuvat / tunteet?

b. Tunteiden käsittely kuvien kautta

- olivatko tunteet sellaisia, joita sinulla on?
- oliko tunteet ilmaistu hyvin?
- oliko ilmaisu vaikeaa, helppoa?

c. Näyttelytyön vaikutukset omaan itseen, käsitykseen itsestä:

- muuttiko näyttelytyö sinua jollain tavalla?
- miten vaikutti sinuun?
- saitko itse äänesi kuuluviin?
- oliko terapeuttista?
- mitä ajattelet tällaisesta yhteistyöstä osana kuntoutusta?
- lähtisitkö uudelleen? miksi? miksi ei?

Liite 4 Opinnäytetyössä käytetyt tutkimukset

tutkimus	tarkoitus	menetelmä	tulokset
<p>Borg, M. & Davidson, L. 2008. The nature of recovery as lived in every day experience. Journal of mental health 17 (2), 129 – 140.</p>	<p>Kuntoutumisen tutkiminen ihmisen jokapäiväisen elämän kontekstissa.</p>	<p>Kvalitatiivinen, fenomenologinen haastattelututkimus</p>	<p>Jokapäiväisen elämän neljä osa-aluetta: tavallinen elämä selviytyminen elämän helpottuminen armollisuus itseä kohtaan</p>
<p>Brennaman, L., Lobo, M. 2011. Recovery from serious mental health problem. A concept analysis. Issues in mental health nursing 32 654-663</p>	<p>Selvittää vakavasta mielenterveysongelmasta kuntoutumisen konsepti.</p>	<p>Konseptianalyysi, kirjallisuuskatsaus</p>	<p>Kuntoutuminen on ei-lienaarinen, henkilökohtainen prosessi. Ihminen järjestää itsensä ja ajatuksensa uudella tavalla ja sopeutuu tilanteeseensa. Kuntoutumiseta seuraa hyvinvointi kaikilla biopsykososiaalisilla elämän osa-alueilla.</p>
<p>Corrigan, P.W. 2003. Towards an integrated, structural</p>	<p>Tarkoituksena tuottaa yleiskatsaus psykiatriseen kuntoutukseen ja sen elementteihin.</p>	<p>Kirjallisuuskatsaus.</p>	<p>Mielenterveyskuntoutusta tarkastellaan neljän eri struktuurin kautta: roolit, tavoitteet, toimintaympäristöt</p>

<p>model of psychiatric rehabilitation . Psychiatric Rehabilitation Journal 26 (4), 346 – 358.</p>			<p>strategiat. Näiden kautta tarkastellaan kuntoutuksen mahdollisuuksia auttaa kuntoutujaa paitsi sairauden tuottamien vaikeuksien ja stigman kanssa elämisen kanssa.</p>
<p>Fitzsimons, S. & Fuller, R. 2002. Empowerment and its implications for clinical practice in mental health: A review. Journal of mental health 11. 481-499</p>	<p>Tutkia voimaantumista käsitteenä, voimaantumisen osaluokkia sekä voimaantumisen mahdollista merkitystä tutkimus- ja mielenterveystyössä</p>	<p>Kirjallisuuskatsaus</p>	<p>Voimaantuminen tukee tehokkaasti kuntoutumista ja palveluiden käyttäjien voimaantumiseen tulisi pyrkiä palveluita suunniteltaessa.</p>
<p>McGuire-Snieckus, R., McCabe, R., & Priebe, S. 2003. Patient, client or service user. A survey of patient preferences</p>	<p>Selvittää, millä tavalla kunnallisten mielenterveyspalveluiden käyttäjät toivovat heitä kutsuttavan ja kuinka palveluiden käyttäjät mieluiten terveydenhoidon ammattihenkilöä kutsuvat</p>	<p>Kvalitatiivinen tutkimus</p>	<p>98%:lle jokin nimitys oli mieluisampi. Suurin osa halusi lääkärikunnan kutsuvan heitä potilaiksi, mutta sairaanhoitajien toimintaterapeuttien, psykologien ja sosiaalityöntekijöiden käyttämällä käsitteillä ei ollut merkitystä.</p>

<p>of dress and address of six mental health professions. The psychiatric bulletin 27</p>			<p>Palveluiden käyttäjät halusivat ammattilaisen puhuttelevan heitä etunimellä mutta puhuttelivat itse ammattilaista mieluummin tittelillä. Ammattilaisilta toivottiin asiallista pukeutumista.</p>
<p>Meeson, L. 2012. Service users cans benefit from participation in a community arts project. Mental health practice 15:9.</p>	<p>Kuvailla Towers Above –yhteistötaideprojektia ja sen merkitystä mielenterveyskuntoutujille.</p>	<p>Kuvaileva tutkimus</p>	<p>Taiteellinen työskentely auttaa kehittämään nonverbaalista viestintää, itseilmaisua, voi parantaa itseluottamusta ja teknisiä sekä sosiaalisia taitoja. Se mahdollistaa myös samanhenkisten ihmisten kohtaamisen turvallisessa ympäristössä.</p>
<p>Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., Slade, M. 2011. Conceptual framework for personal recovery in mental health:</p>	<p>Luoda käsitteelliset raamit eri tutkimusten tuottamista henkilökohtaisen kuntoutumisen malleista.</p>	<p>Systemaattinen kirjallisuuskatsaus s.</p>	<p>Tutkimusten perusteella löytyi 13 kuntoutumisen tunnuspiirrettä, 5 rinnakkaista kuntoutumisprosessia sekä kuntoutumisen asteen kuvauksia ja määritelmiä.</p>

<p>systematic review and narrative synthesis.</p> <p>The British journal of psychiatry 199, 445-452.</p>			
<p>Roberts, G & Wolfson, P. 2004.</p> <p>Rediscovering recovery. Advances in psychiatric treatment 10.</p>	<p>Kuntoutumisen konseptin uudelleenmuotoilu palveluiden käyttäjien kokemusten perusteella</p>	<p>Kirjallisuuskatsaus, konseptianalyysi</p>	<p>Artikkelissa esitellään kuntoutumislähtöisten mielenterveyspalveluiden tulevaisuuden kulmakiviä</p>