

KUN ELÄMÄ EI ETENE

Tsemppin työ nuorten kokemana

Johanna Sämpi

Opinnäytetyö, kevät 2014

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Sairaanhoitaja (AMK)

TIIVISTELMÄ

Sämpi, Johanna. Tsempin työ nuorten kokemana.

Oulu, kevät 2014. 30 sivua, 3 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, Sairaanhoitaja (AMK).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla Avopalvelu Tsempin tekemän työn merkitystä syrjäytymisen ehkäisyssä. Tsemppi on Oulun Diakonissalaitoksen mielenterveyskuntoutuksen avopalvelu, jonka toiminta perustuu asiakkaan omiin tarpeisiin. Opinnäytetyön tehtävänä oli saada vastaus kysymykseen, miten toiminta on muuttanut heidän käsityksiään omasta elämästään. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisen tutkimuksen menetelmin. Aineisto on kerätty kyselylomakkeella mukana olevilta nuorilta. Kyselylomakkeet olivat nuorten täytettävänä syyskuussa 2013. Saatu aineisto on käsitelty aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Tsempin toteuttamaa nuorten mielenterveyskuntoutusta.

Tulosten mukaan Tsempin tekemä työ on ollut jokaisen mukana olevan nuoren kohdalla tärkeää. Jokainen mukana ollut on edennyt opinnoissaan, saanut arjenhallintaan opastusta ja tukea sekä löytänyt suunnan omaan tulevaisuuteensa. Tulokset osoittavat, että Tsempin tekemä työ on merkityksellistä. Toimintaa kannattaa jatkaa ja laajentaa, jotta mahdollisimman moni syrjäytymisvaarassa oleva nuori saa tarvitsemaansa apua elämässä.

Asiasanat: Mielenterveys, syrjäytyminen, hyvinvointi

ABSTRACT

Sämpi, Johanna. The meaning of work of Tsemppi, as experienced by young people. Oulu spring 2014. 30 pages, 3 appendices. Language: Finnish. Diaconia university of applied sciences. Degree programme in health care. Option in nursing. Registered nurse.

The purpose of this study was to describe the importance of work that Tsemppi has made for the prevention of social exclusion. Tsemppi is a mental health rehabilitation community service and is a part of Oulu Deaconess Institute, Finland. The activities of Tsemppi are based on the rehabilitation client's own needs. The task of the thesis was to get an answer to the question how the activities of Tsemppi have changed clients' perception of their own life. The thesis is a qualitative study and the material was collected from participating young people in September of 2013. The material was processed by data-driven content analysis.

The results show that the work of Tsemppi has been important to everyone who has been a part of the activities. All these young people are progressing in their studies, they have got guidance and support in managing the daily life and all of them have found the direction of their future. The results show that the work that Tsemppi has done is meaningful. Activities should continue and expand so that as many people as possible who have a risk of social exclusion will get help.

Keywords: mental health, exclusion, wellbeing

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 SYRJÄYTYMISESTÄ HYVINVOINTIIN	7
2.1 Mielenterveydestä ja nuorten syrjäytymisestä	7
2.2 Syrjäytyneen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen	9
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TEHTÄVÄ	12
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	13
4.1 Opinnäytetyön lähtökohtia	13
4.2 Aineiston keruu	14
4.4 Aineiston analyysi	15
5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	17
5.1 Arjen hallintaa sosiaalisen elämän kautta	18
5.2 Arjen kaaoksesta eheyteen	20
5.3 Tasapainoinen, arvokas tulevaisuus	22
5.4 Tulosten yhteenvetoa	23
6 POHDINTA	24
6.1 Opinnäytetyöstä	24
6.2 Eettisyys	25
6.3 Luotettavuus	26
6.4 Jatkotutkimushaasteet	27
LÄHTEET	28
LIITE 1: Saatekirje	31
LIITE 2: Kyselylomake	32
LIITE 3: Aineiston ryhmittely	35

1 JOHDANTO

Ihmisten mielenterveys ja hyvinvointi tulevat vastaan joka tilanteessa. Päivittäisessä terveydenhuollossa sairaanhoitaja toteuttaa ennaltaehkäisevää työtä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Kokonaisvaltaiseen hoitotyöhön kuuluvat fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen. Mielenterveystyötä ja -hoitotyötä kehitetään niin, että ihmisten elinolosuhteet ehkäisevät mielenterveyden häiriöiden syntyä, edistävät mielenterveyttä ja tukevat mielenterveyspalveluita. Mielenterveystyön edistäminen on varhaista puuttumista. Huomio on kiinnittynyt riskikäyttäytymiseen ja riskiryhmiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2003; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009, 25–27; Kinnunen 2011, 19–29.)

Suomessa nuorten mielenterveysongelmat ovat kasvussa. Kolmasosa heistä ei voi hyvin. On perushoivan ja itsearvostuksen puutteita sekä päivittäistä fyysis-psykkistä oireilua. Toiminnan painopiste nuorten mielenterveyden vahvistamisessa tulisi olla nuorten persoonallisuuden ja identiteetin tukemisessa. Tämä on nuoren tunnekokemusten jakamista ja hänen arvojensa ja valintojensa tukemista. Kiinnostuneisuus nuorten tunteista ja ajatuksista auttaa ymmärtämään heidän tilanteitaan ja elämäänsä. Nuorten hyvinvointia tuetaan välittämällä nuoresta ja huolehditaan hänen arkielämän perusedellytyksistään. Nuorten elämäntilanteiden vaikeutuessa ja riskitekijöiden lisääntyessä syrjäytymisen uhka kasvaa. Valtakunnallisissa sosiaali- ja terveystieteellisissä ohjelmissa on huoli nuorten syrjäytymisestä. Erityisesti nuorilla miehillä on sosiaalisia ja terveystottumusongelmia sekä varhainen kuolleisuus. Ongelmat ovat kasautuvia ja ongelmakehitys voi alkaa varhain. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2003; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009, 25–27; Kinnunen 2011, 19–29.)

Sosiaali- ja terveystieteiden strategisissa linjauksissa on lähtökohtana parantaa nuorten terveyttä, edistää toimintakykyä ja ehkäistä syrjäytymistä. Terveyttä ja toimintakykyä edistetään puuttamalla varhain nuorten terveyttä vaarantaviin elämäntilanteisiin ja sairauksiin sekä kannustetaan heitä omaan elämäntilanteeseensa. Nuorten hyvinvoinnista huolehtiminen vaatii elämäntilanteen tarkastelua kokonaisuutena. Ongelmia voidaan ratkaista lisäämällä tietoa, osaamista, muuttamalla rakenteita ja aktiivistamalla toimintatapoja. Ehkäisevä työ tukee nuoren onnistumisen kokemuksia eri elämäntilanteissa. Syr-

jäytymisen alkuvaiheessa pyritään aktiivisesti puuttumaan ja katkaisemaan ongelma jo varhaisessa vaiheessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2006.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla Avopalvelu Tsempin tekemän työn merkitystä syrjäytymisen ehkäisyssä. Tsemppi on Oulun Diakonissalaitoksen mielenterveyskuntoutuksen avopalvelu, jonka toiminta perustuu asiakkaan omiin tarpeisiin. Opinnäytetyön tehtävänä oli saada vastaus kysymykseen, miten toiminta on muuttanut heidän käsityksiään omasta elämästään. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Tsempin toteuttamaa nuorten mielenterveyskuntoutusta.

2 SYRJÄYTYMISESTÄ HYVINVOINTIIN

2.1 Mielenterveydestä ja nuorten syrjäytymisestä

Mielenterveydelle löytyy monta määritelmää. Maailman terveysjärjestön (WHO 2007) määritelmän mukaan se on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, toimii elämän normaaleissa stressitilanteissa ja työskentelee tuottavasti tai tuloksellisesti, ja kykenee toimimaan yhteisössä. Sigmund Freud (1856–1939) puolestaan määritteli mielenterveyden kyvyksi rakastaa ja tehdä työtä. Suomen Mielenterveysseuran mukaan mielenterveys on monen tekijän summa, joka on aiemmin mielletty yksilön ominaisuudeksi. Siihen vaikuttavat myös yhteisölliset, rakenteelliset ja kulttuuriset tekijät. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2007; World Health Organization 2007.)

Mielensairaus ja mielenterveys ovat kaksi eri käsitettä. Mielensairaus on lääketieteellinen käsite ja mielenterveys puolestaan elämäntaidollinen käsite. Mielenterveys on voimavara, joka mahdollistaa eri asioita elämässä. Mielenterveysosaamisen tulisi olla osa kansalaistaitoa, jonka tietoinen kartuttaminen pitäisi alkaa mahdollisimman varhain. Jokainen ihminen itse voi tehdä paljon henkisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn hyväksi kartuttamalla voimavarojaan ja lisäämällä selviytymistaitojaan. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2007; World Health Organization 2007.)

Mielensairaus heikentää ihmisen kokonaisvaltaista toimijuutta. Tämän seurauksena ihminen menettää kyvyn hyödyntää aikaisempia voimavarojaan. Sairastumista ilmentää kasautunut kyvyttömyys. Ihminen ei kykene selviytymään arjesta entisellä tavalla. Tunte omasta huonoudesta voi aiheuttaa masennusta, surua ja ahdistusta. Sairastuminen voi vääristää ihmisen maailmakuvaa, eikä ihminen kykene selviytymään ympäristön asettamista tavoitteista entiseen tapaan. (Lähti 2013, 13.)

Syrjäytymisellä tarkoitetaan erilaisia hyvinvoinnin ongelmia ja sosiaalisista yhteisöistä karsiutumista. Syrjäytymisessä on kyse yksilön jäämisestä tai joutumisesta sivuun sosiaalisista suhteista, vaikuttamisesta ja vallan käytöstä tai joutumisesta yhteisöllisen toiminnan ulkopuolelle. Syrjäytyminen nähdään leimaavana ja ongelmallisena. Syrjäytymistä tapahtuu, kun ihmisen mielipiteitä tai näkökantoja ei kuulla. Syrjäytymistä voi

tapahtua monella elämän osa-alueilla. Elämän kokemukset vaikuttavat yksilöllisesti ihmisen syrjäytymiseen. Syrjäytymistä voidaan kuvata tilasta toiseen siirtymisenä, kuten hyvin toimeentulevasta tulee huono-osainen, terve sairastuu, perheyhteisö hajoaa tai syntyy yksinäisyyttä. Ihmisiä myös syrjäytetään. Kun kuvataan syrjäytyneitä, on kyse niistä ihmisistä jotka ovat syrjäytymisprosessin loppupäässä. He ovat joutuneet tai ajautuneet syrjäytetyiksi. (Laine, Hyväri & Vuokila- Oikkonen 2010,11–13.)

Tutkimukset nuorten syrjäytymisestä ja siihen johtaneista syistä osoittavat, että nuoren on vaikeaa sitoutua tai ottaa vastuuta omasta elämästään ja valinnoistaan. Nuorten kyvyt huolehtia omista asioista ovat heikkoja. Kouluvaikeuksien taustalla on usein oppimisvaikeuksia ja hoitamattomia somaattisia terveysongelmia. Heikko itsetuntemus ja itsetunto sekä kehittymätön minäkuva vaikeuttavat nuorten normaalin arjen toimintoja. Syrjäytyneiden nuorten ongelmia kuvaavat masennus, päivärytmin puute, puutteelliset sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset taidot. Syrjäytymiskehityksen alussa ongelmiin saatavat liittyä päihde- ja mielenterveysongelmat, rikollisuus, talousongelmat, asunnottomuus tai nämä yhdessä. Syrjäytyneen olemassaolo ilmentää jotakin, mitä yhteiskunnan valtavirta ei hyväksy. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2013; Hellsten, Louhio & Simoila 2012.)

Nuorten syrjäytymistä ehkäisevässä palveluntarjonnassa tulisi paneutua toiminnan joustavuuteen ja oikea-aikaisuuteen. Ehkäisyssä keskeistä on perustyön hallinta. Nuoret jäävät usein ilman apua, sen määrä ei ole riittävää tai se on väärin kohdennettua. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2013; Hellsten, Louhio & Simoila 2012.) Nuoren eteenpäin auttamiseksi tarvitaan psykososiaalista tukea, palvelu-ohjausta, motivointia, aktivointia, voimaannuttamista, osallistamista, sekä saattaen ohjaamista. Tsemppin tekemä työ pohjautuu pääkaupunkiseudulla toimivan Helsingin Diakonissalaitoksen projekti Vamokseen. Vamoksen tavoitteena on vahvistaa nuorten omia voimavaroja ja vahvuuksia. Projektin avulla pyritään löytämään nuorille uusia polkuja kouluttautumiseen ja työn löytymiseen. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2013; Hellsten, Louhio & Simoila 2012.)

2.2 Syrjäytyneen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen

Terveysalan ammattilaisella on velvollisuus tutkia syrjäytyneen elämäntilannetta hänen kanssaan ja ottaa se huomioon. Syrjäytyneen terveyttä ja hyvinvointia edistetään etsivällä työllä. Tavoite on luoda yhteys syrjäytyneisiin ihmisryhmiin ja antaa tarvittavaa tukea Etsivän työn tekijä hyödyntää koulutustaan ja tietoperustaa luodakseen asiakkaan kanssa näkemyksen tarjolla olevista vaihtoehdoista. Asiakas kykenee tekemään omaan tilanteeseensa sopivia valintoja ja päätöksiä. Etsivässä työssä hyväksyttävää on, etteivät kaikki kohdatut ihmiset muuta elämäänsä. Tällöin asiakkaille jää kuitenkin kokemus turvallisista ihmisistä. (Kaartinen-Koutaniemi 2012, 22, 24,28, 30–31.)

Etsivä työ on matalan kynnyksen toimintaa. Asiakas määrittelee, missä ja miten tavaan. Etsivä työ tuo näkyväksi, että asiakas on kiinnostava, arvokas ja arvostettu. Työssä kaikki ihmiset ovat samanarvoisia. Asiakas on omaa elämäänsä ohjaava subjekti. Työssä ei pyritä muuttamaan asiakasta tai korjaamaan hänen elämänsä suuntaa. Sillä pyritään vähentämään haittoja ja tukemaan asiakkaita löytämään motivaatio ja voimavarat muuttaa elämä suuntaan, mitä he itse pitävät hyvänä. (Kaartinen-Koutaniemi 2012, 22, 24,28, 30–31.)

Ihmisellä on oma käsitys siitä, mitkä asiat vaikuttavat hänen terveyteensä ja hyvinvointiinsa. Yksilön terveyden ja hyvinvointikäsityksen perustana on tieto omista voimavaroista, vahvuuksista sekä siitä, millaiseksi ihminen tuntee oman olonsa ja hyvinvointinsa. Ihmisen toimintakyky liittyy hänen terveydentilaansa, ympäristöön, kykyihin ja taitoihin. Toimintakyky on ihmisen selviytymistä arkipäivän asioista fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kautta. Ihmisen hyvinvoinnin keskeisimpiä asioita ovat terveys, ihmissuhteet, mielekäs tekeminen, asuinympäristö, toimeentulo ja turvallisuus. Välittämisen tunne vahvistaa yksinäisen ihmisen terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. Yksinäisyys ei heikennä terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia mutta ilmaisee sosiaalisten suhteiden puutetta. (Lääti 2013, 20–25.)

Nuoruus on kasvamista kohti itsenäistymistä ja elämän hallintaa. Kaikilla on tämä tarve, mutta kaikilla nuorilla mahdollisuudet eivät ole yhtäläiset. Nuorten erityispiirteet, elämäntilanteet ja elinympäristöt vaikuttavat tähän. Elämäntyytyväisyyden tukeminen lisää nuorten terveyttä ja hyvinvointia. Tärkeimpänä tukena terveyteen ja hyvinvointiin

nuoret kokivat tulevaisuudenuskon, terveyden, elintason ja yhteisöllisyyden. (Kallunki 2013,17–20).



Kuva 1. Arjenhallinnan malli. Kivelä & Lempinen 2010.

Nuoren arjen hallinta koostuu neljästä osa-alueesta. Fyysinen koti- ympäristön hallinta on oma tila, jota ilmennetään esineillä ja puitteilla. Kodin ylläpito- rutiinien hallinta tarkoittaa arjen taitojen rutiininomaista hallintaa. Se on huolenpitoa omasta hygieniasta, ruuanlaittoa, huolehtimista ympärillä olevan tilan puhtaudesta sekä toiminnan ja levon rytmittämistä. Kodin vuorovaikutussuhteiden hallinta tarkoittaa tekoja, joilla säädellään suhdetta ympäristöön. Nämä teot voivat olla ihmisen elämän valmiuksista riippuen rakentavia, neutraaleja tai hajottavia. Sisäinen koti- merkitysten hallinta tarkoittaa sisäistä kokemusta, joka rakentuu aiemmista tapahtumista. Joillakin tätä olotilaa leimaa tyhjiys ja tarkoituksettomuus. (Kivelä & Lempinen 2010, 12–17.)

Ihmisen ei kuulu olla yksinäinen tai irrallinen. Ihmisen kokemukset antavat merkityksiä Ihminen kuuluu toisten yhteyteen lähipiirissä ja isommassakin yhteisössä. Kuviossa esitetyt neljä osa-alueetta muodostavat kuvan ihmisen arjen hallinnasta. Syrjäytymisvaarassa oleville nuorille on tärkeää saada ohjausta näillä osa-alueilla. Nuoren kanssa toiminta kartoittaa nuoren oma elämää, puuttuuko jokin alue kokonaan tai onko joku osa-

alue ylikorostunut tai alikehittynyt. Kuvattaessa näitä osa-alueita päästään kehittämään ihmisen arjen hallintaa menneiden tapahtumien kautta kohti tulevaisuutta. (Kivelä & Lempinen 2010, 12–17.)

Terveydenhuollon ammattilaisten tehtävänä on tukea nuorten elämänlaatua, itsenäisyyden kokemuksen vahvistumista sekä arjen hallinnan taitoja. Tukemalla nuorten arjen hallinnan taitoja voidaan vähentää heidän terveyteensä ja hyvinvointiinsa kohdistuvia vaaroja. (Kivelä & Lempinen 2010,7.) Nuorten terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen ennaltaehkäisee syrjäytymistä (Kallunki 2013,17–20). Ammatilainen kannustaa nuoria pohtimaan ja tunnistamaan, mikä omassa elämässä on terveyden ja hyvinvoinnin edellytys. Korjaavaa ja ennaltaehkäisevää työ on silloin, kun nuoria kuullaan ja heidän tarinansa kerrotaan eteenpäin. (Ala-Poikela 2010, 4).

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TEHTÄVÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla Avopalvelu Tsempin tekemän työn merkitystä nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä.

Opinnäytetyön tehtävänä oli saada vastaus seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten Tsempin tekemä työ on vaikuttanut nuorten sosiaaliseen elämään?
2. Miten Tsempin tuki on vaikuttanut arjen perusasioiden hallintaan nuorten mielestä?
3. Miten Tsemppi on vaikuttanut nuorten luottamukseen oman tulevaisuuden suhteen?

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Tsempin toteuttamaa nuorten mielenterveyskuntoutusta.

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Opinnäytetyön lähtökohtia

Tsemppi on Oulun Diakonissalaitoksen mielenterveyskuntoutuksen avopalvelu, jonka toiminta perustuu asiakkaan omiin tarpeisiin. Oulussa Tsempin toiminta on tarkoitettu 14–30 –vuotiaille nuorille. Toimintaan kuuluvat yksilölliset keskustelut, arjen hallinnan ja toimintojen harjoittelu, ryhmätoiminta sekä tulevaisuuden suunnittelu yhdessä nuoren ja ohjaajan kanssa. Asiakkuus alkaa tutustumisvaiheella, jossa tarkoituksena on kartoittaa asioita, joissa Tsemppi voisi olla tukemassa ja avuksi. Tsempin toimintaan pääsee mukaan oman kunnan mielenterveyspalveluiden tai sosiaalityöntekijän kautta. Tarvittaessa yhteyttä voi ottaa Tsempin työntekijöihin. Toiminta pohjaa etsivään työhön, jossa ammattilaiset havaitsevat avun tarvitsijat ajoissa. Tsempin toiminta tarjoaa apua tilanteissa, jotka asiakas kokee vaikeaksi tai ongelmaksi. (Oulun Diakonissalaitos 2013. Nuorten mielenterveyden avopalvelu.) Tsempin asiakkaat tulevat mielenterveystoimistojen kautta ympäri Pohjois-Suomea.

Tsempin toiminnassa oli asiakkaana 10–18 nuorta. Nuorten määrä vaihteli, koska osalla kuntoutus loppui ja uudet nuoret aloittivat. Asiakkaana oleville nuorille järjestetään ryhmätoimintaa, jossa he saavat vertaistukea sekä pystyvät kartuttamaan sosiaalisia taitojaan. Ohjaajat ovat mukana nuoren elämässä, tukena vaikeissa asioissa ja tekevät työtä heidän kanssaan yhdessä opettaen. Sairaanhoidajaohjaajat osaavat tunnistaa oireita, milloin tarvitaan lääkärin apua. (Ville Haanela, henkilökohtainen tiedonanto 14.11.2013)

Tsempin työntekijät ovat kokeneita psykiatrian alalla työskennelleitä sairaanhoitajia. Ohjaajat ovat sitoutuneita työhönsä. Heillä on aito halu auttaa nuoria pääsemään takaisin kiinni elämään. Kuntoutuksessa ja ohjauksessa on mukana myös lääkäri. Tapaamiskerrat määräytyvät asiakkaiden tarpeen mukaan. Ohjaajat ovat tavoitettavissa puhelimella ja sähköpostilla. Tarvittaessa ohjaajat menevät asiakkaan kotiin tai hakevat heidät kotoa tapaamisiin, jottei kukaan jää ulkopuolelle (Ville Haanela, henkilökohtainen tiedonanto 14.11.2013)

Tämä opinnäytetyö toteutettiin laadullisen tutkimuksen menetelmin. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimussuunnitelma elää tutkimuksen mukana ja tulkinta jakautuu koko tutkimusprosessiin. Tutkimussuunnitelmaa ja tutkimustehtävän asetelua voi joutua tarkistamaan aineistonkeruun kuluessa. Raportin kirjoittaminen voi vaatia palaamista alkuperäiseen aineistoon. Laadullinen tutkimus mielletään ymmärtävänä tutkimuksena. Tutkija eläytyy haastateltavien ilmapiiriin, ajatuksiin, tunteisiin ja motiiveihin. (Tuomi & Sarajärvi 2009,28; Eskola & Suoranta 2003,15–18.)

Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja dokumentteihin perustuva tieto. Näitä voidaan käyttää yhdessä ja erikseen. Kysely on menettelytapa, jossa tiedonantajat itse täyttävät heille esitetyn kyselylomakkeen. (Tuomi & Sarajärvi 2009,71–74.) Tämä opinnäytetyö toteutettiin kyselylomakketutkimuksena, jossa kysymykset olivat avoimia. Kyselylomakkeen laatimisessa tulee olla huolellinen kysymysten tekemisessä, sillä ne luovat perustan kyselyn onnistumiselle. Kysymysten muoto on mietittävä tarkkaan, jotta vastaaja voi ymmärtää kysymykset samoin kuin kysyjä on ajatellut. Tärkeää kyselyn laatimisessa on myös lomakkeen pituus ja kysymysten määrä. Lomakkeen ollessa liian pitkä, vastaajat jättävät helposti vastaamatta tai vastaavat huolimattomasti. Tärkeää on kiinnittää huomio lomakkeen ulkonäköön ja selkeyteen, kysymykset tulee muotoilla vastaajalle henkilökohtaiseksi ja järjestys laatia niin, että helpot kysymykset ovat lomakkeen alussa. (Aaltola & Valli toim. 2001, 100.)

4.2 Aineiston keruu

Aineiston tähän opinnäytetyöhön keräsin kyselylomakkeen avulla. Kyselylomake oli mielestäni sopivin tässä opinnäytetyössä, sillä halusin tietää, mitä Tsempin toimintaan osallistuneet nuoret ovat itse mieltä Tsempin tekemästä työstä. Opinnäytetyö koskettaa syrjäytyneitä nuoria, joille esilläolo ja uusien ihmisten kohtaaminen on muutoinkin vaikea. Kyselylomakkeella suoritettussa opinnäytetyössä tekijä ei vaikuta olemuksellaan eikä läsnäolollaan vastauksiin. Luotettavuutta opinnäytetyöhön lisää se, että jokainen vastaaja sai kysymykset samassa muodossa ja kysymyksiin oli mahdollista vastata rauhassa kotona, itse parhaaksi katsomallaan hetkellä. Kyselylomake jaettiin Tsempin ohjaajien toimesta asiakkaille, mukana oli liitteenä saatekirje. (Liite 1) Nuoret saivat itse-

näisesti vastata kyselylomakkeeseen, ja kirjekuoreen suljettuna palauttivat sen takaisin työntekijöille ja edelleen minulle. Koska vastauksia tuli mielestäni reilusti siihen verrattuna mitä odotin, aineisto oli riittävän laaja, jotta toiminnasta saatiin selkeä näkemys asiakkaiden puolelta tarkasteltuna. (Aaltola & Valli toim. 2001, 101.)

Kyselylomake valmistettiin etukäteen ja se esiteltiin. Kyselyä tehdessä valmistauduin siihen, että mahdolliset vastaukset tulevat ohjaamaan opinnäytetyötäni niin, että joudun muokkaamaan tutkimuskysymyksiä. Tärkeintä oli kuitenkin mielestäni löytää vastaus siihen, millä tavoin nämä nuoret itse ilmaisevat tilanteensa ja avun tarpeensa ja kokevatko he saaneensa tarvitsemaansa apua Tsempin toimesta.

Kyselylomakkeisiin saatiin vastauksia 12 nuorelta. Vastaajien keski-ikä oli 23 vuotta. Vastaajat olivat olleet mukana Tsempin toiminnassa keskimäärin kaksi vuotta ja kaksi kuukautta. Tapaamiskertoja heillä oli vaihtelevasti, noin puolet tapasi ohjaajia kerran viikossa ja puolet yksi tai kaksi kertaa viikossa. Vastaajista jokaisella oli taustalla elämänhallinnan puutetta, mielenterveyden ongelmia sekä tulevaisuuden suunnitelmat olivat lähes kaikilla täysin hukassa.

Taustatietona oli käytössä Tsempin tekemät alku- ja välihaastattelut asiakkailleen, mutta näiden tarkoituksena oli lähinnä kartoittaa asiakkaiden elämänlaadullisia tilanteita Tsempin tekemän työn tueksi. Tässä työssä tarkoituksena oli lähteä liikkeelle mahdollisimman puhtaalta pöydältä, jottei ennakoasetelmia pääsyt syntymään ja saatiin mahdollisimman tarkasti tietoa juuri työn vaikutuksista asiakkaiden näkökulmasta. (Eskola & Suoranta 2003,18–19.)

4.4 Aineiston analyysi

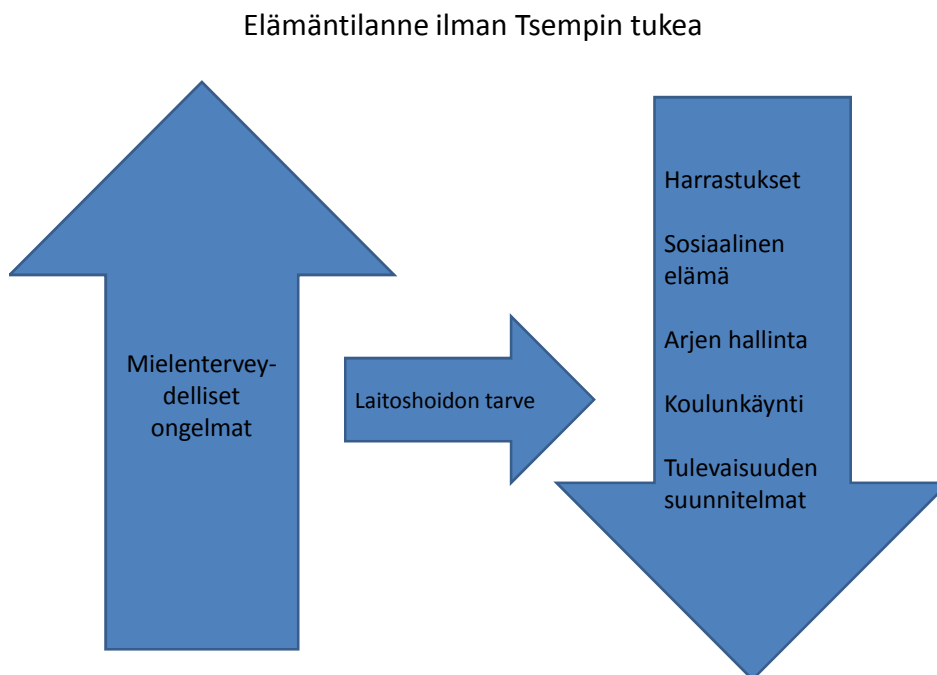
Tässä opinnäytetyössä olen käyttänyt aineistolähtöistä sisällön analyysia. Se on menetelytapa, jolla voidaan analysoida saatuja dokumentteja systemaattisesti, sekä saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Apuna tässä lähestymistavassa käytän aineiston teemoittelua. Aineistosta nostetaan esiin tutkimusongelmaa valaisevia teemoja, ja näin päästään vertailemaan tiettyjen teemojen ja aiheiden esiin-

tymistä ja ilmenemistä aineistossa. (Eskola & Suoranta 2003,174–175; Tuomi & Sarajärvi 2009,95-97.)

Laadullisen aineiston analyysin tarkoituksena on selkeyttää ja tuottaa uutta tietoa tutkitavasta asiasta. Analyysin tarkoitus on tiivistää, muttei kadottaa tutkimuksen sisältämää informaatiota. Tiivistämällä luodaan hajanaisesta aineistosta selkeää ja mielekästä, ja näin kasvatetaan tutkimuksen informaatioarvoa. Analyyseissä on haettu aineistoista yhtäläisyyksiä ja samanlaisuutta, nykyään on käytössä enemmän eroavaisuuksiin ja moninaisuuden painottuva käsittelytapa. Tärkeintä on tuntee aineistonsa perin pohjin. Aineistot on syytä lukea useampaan kertaan, jotta vastaukset avautuvat opinnäytetyön tekijälle alustavasti. Vaikka analyysitapoja on useita, voi olla tarpeen käyttää useampia tapoja yhdessä, ja siinä toisaalta on rikkaus laadullisen aineiston analyysissä. Mikäli yksi tapa ei saavuta haluttua tulosta, aina voi kokeilla toista tapaa. (Eskola & Suoranta 2003,137–141.)

Opinnäytetyön käsittely aloitettiin kirjoittamalla koko aineisto auki. Tämän jälkeen jatkettiin aineiston redusoinnilla, eli pelkistämällä. Redusoinnin tarkoituksena oli karsia opinnäytetyölle epäolennainen tieto pois, sekä pelkistää ja tiivistää aineistoa. Redusointi tehtiin tutkimuskysymysten avulla. Alkuperäisilmaukset käytiin läpi tarkasti. Seuraava vaihe oli aineiston klusterointi eli ryhmittely. Klusteroinnissa etsittiin samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa asiaa tarkoittavia käsitteitä yhdistettiin ylemmiksi luokiksi. Aineiston klusterointia seurasi aineiston abstrahointi, jossa eroteltiin tutkimuksen kannalta merkittävä tieto ja muodostettiin yhdistäviä käsitteitä (Liite 3). Abstrahointia voidaan jatkaa niin pitkään, kuin se aineiston sisällön näkökulmasta on mahdollista. Etenemällä tämän kaavan avulla päästiin tilanteeseen, jossa pyritään ymmärtämään, mitä tutkittavat asiat tutkittaville henkilöille merkitsevät. Tällä menetelmällä pyritään ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan koko analyysin ajan, kaikissa analyysin vaiheissa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–113.)

5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET



Kaavio 1. Elämäntilanne ilman Tsempin tukea.

Opinnäytetyön tulokset nuorten mukaan osoittavat, että ilman Tsempin tukea elämässä mielenterveydelliset ongelmat olisi lisääntynyt merkittävästi. Laitoshoidon tarpeen nuoret arvioivat pysyvän pääosin samanlaisena kuin aiemmin. Harrastustoiminta, sosiaalinen elämä, arjenhallinta, koulunkäynti ja tulevaisuuden suunnitelmat olisi menettänyt merkitystä entisestään.



Kaavio 2. Tsempin toiminnan aikaiset muutokset.

Tsempin toiminnan myötä nuoret kokivat, että harrastustoiminta oli pikkuhiljaa lisääntynyt, tai järkevoitynyt. Sosiaalinen elämä oli huomattavasti parantunut niin läheisiin kuin ystäviinkin. Arjenhallinta alkoi sujua jokaisella vastaajalla, eikä ahdistuksen myötä jäänyt heti taka-alalle. Koulunkäynti oli edennyt jokaisella vastaajalla ja tulevaisuus oli saanut täysin uuden merkityksen elämässä. Sen sijaan mielenterveydelliset ongelmat oli nuorten mielestä hallinnassa, jopa vähentynyt ja laitoshoidon tarvetta kukaan ei nähnyt enää tarpeellisena.

5.1 Arjen hallintaa sosiaalisen elämän kautta

Kyselylomakkeessa kysyttiin nuorten sosiaalisesta elämästä ennen ja jälkeen tsemppiä. Vastauksista kävi ilmi, että sosiaalinen kanssakäyminen sekä läheisten, että kavereiden kanssa oli huomattavasti parantunut. Tsempin avulla nuoret olivat rohkaistuneet ihmissuhteissaan, kommunikointi perheen kesken oli parantunut ja kavereiden tapaaminen oli lisääntynyt. Nuoret kokivat, että olivat saaneet rohkeutta tutustua uusiin ihmisiin, ja tätä kautta olivat saaneet luotua myös uusia ystävyysuhteita. Vastauksista kävi ilmi, että

itsevarmuus oli huomattavasti lisääntynyt ja nuoret olivat kokeneet saaneensa tärkeää arvostusta ja tukea omille valinnoilleen Tsempin työntekijöiltä.

"Olen saanut perhe-, ystävyys- ja sukulaissuhteet takaisin saatuani elämäni järjestykseen..."

"Tsempin keskustelujen kautta olen saanut urheutta puhua ihmisille ja tuntea itseni arvokkaaksi muiden seurassa, sen avulla ystävien saaminen on helpottunut..."

Harrastustoiminta nuorilla oli muuttunut vaihtelevasti. Osa oli sitä mieltä, että harrastustoiminta on lisääntynyt, on löytynyt uusia mielenkiinnon kohteita ja sitä myötä elämään on tullut virikkeitä. Toiset taas kokivat, että harrastuksia oli riittävästi jo ennestään, tai he eivät halunneet elämäänsä harrastuksia. Mukana vastaajissa oli myös nuoria, joilla urheilu vei ajan muulta arjen hallinnalta. Vastaukset osoittivat, että pidempään Tsempin toiminnassa mukana olleet olivat selvästi innostuneempia ja myönteisempiä uusiin harrastuksiin, kun taas vähemmän aikaa mukana olleet keskittyivät enemmän vielä kouluun ja arjen hallintaan.

"Olen Tsempin aikana ja sen jälkeen huomannut että sitä pitää harrastaa mistä tykkää ja osaa..."

"En ennen kuntoillut lainkaan, nyt juoksen 2-3 kertaa viikossa..."

"Harrastustoiminta on vähentynyt, osaan valita asioita ja jättää aikaa myös muulle..."

5.2 Arjen kaaoksesta eheyteen

Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että ennen Tsempin työntekijöiden apua, yksi suurimmista ongelmista oli yleinen kaaos arjen perusasioissa. Vastaajien mukaan arjen hallinta ei sujunut, oli helpompaa vetäytyä arjen perusasioista, kuin aloittaa toimiminen. Pienetkin asiat toivat ahdistusta ja masennusta, eikä olotila helpottunut asioiden kasaantuessa kokoajan lisää.

"Elämäntilanne oli sekava, kaikki kasaantui niskaan eikä mitään oikein saanut aikaiseksi..."

"Olin koulukiusattu, masentunut, en jaksanut oikein tehdä mitään..."

"Välillä tuntui, että pienimmätkin arkiset asiat vaativat voimia, joita ei tuntunut löytyvän..."

Usealla vastaajalla oli ongelmia koulunkäynnin kanssa, kouluun ei huvittanut mennä, se tuntui vastenmieliseltä, tai ei vain saanut aikaiseksi lähteä aamulla kouluun. Joillakin vastaajista koulunkäynnin ongelmana oli liika perfektionismi sekä ylisuorittaminen. Tsempin antaman tuen myötä tilanne oli kaikilla vastaajilla muuttunut. Jokainen vastaaja koki saaneensa tarvittavaa tukea arjen hallintaan ja ajankäytön järjeistämiseen. Koulunkäynti sujui kaikilla koulua käyvillä vastaajilla ainakin yhtä hyvin kuin ennen, toisilla koulunkäynti oli edennyt huomattavasti ja jokaisella koulu eteni vähintään annetun aikataulun mukaisesti. Osa koki tarvitsevansa edelleen tukea koulunkäyntiin, mutta toisilla koulunkäynti sujui itsenäisesti.

"Olen ollut koulussa paljon enemmän ja siellä paljon aktiivisempi..."

"Jaksan koulussa paljon paremmin enkä stressaa kokeita enää niin paljo..."

Vastaajissa oli mukana nuoria, jotka olivat meneillä olevan koulunsa saaneet päätökseen Tsempin tuen avulla. Näiden nuorten osalta kukaan ei kuitenkaan jäänyt "paikoilleen",

osa oli työllistynyt koulutusta vastaavaan työhön ja osa oli hakeutunut jatkokoulutukseen.

Arjen perusasiat kuten hygieniasta huolehtiminen ja kodinhoito olivat monella myös puutteellista ennen Tsempin mukaantuloa. Toiset kertoivat näiden asioiden jääneen ensimmäisenä pois stressin tullen. Jokainen vastaaja, joilla näissä asioissa oli ongelmia, kertoi tilanteen parantuneen huomattavasti. Usea vastaaja kertoi saaneensa ohjeistusta järkevään ruokailuun, kuntoiluun ja yleiseen siisteyteen.

"Ennen lykkäsin pyykkäystä ja siivousta, nykyään teen molempia vähän joka päivä..."

"Hygieniasta huolehtiminen alkaa olla jo arkirutiinia, myös kodinhoito on järkevöitynyt..."

"Kiinnitän enemmän huomiota syöntiin, siisteyteen ja kuntoiluun..."

Kodin ulkopuolella suurin osa vastaajista oli kokenut sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja ahdistus oli kasvanut huomattavasti kotoa poistuessa. Tsempistä saadun tuen myötä vastaajat kokivat, että ulkopuolisten ihmisten keskellä on nyt helpompi olla. Virastoissa asioiminen oli huomattavasti helpottunut, kun vastaajat kokivat uskaltavansa paremmin puhua ja kysyä epäselvistä asioista. Kaupassakäynti oli ollut usealle vastaajalle kiusallista, oli vaikea päättää mitä ostaa ja rahankäsittely kassalla oli aiheuttanut ahdistusta. Tähänkin vastaajat kokivat saaneensa tukea Tsempistä, kun olivat yhdessä työntekijän kanssa harjoitelleet kaupassa käyntiä.

"Voin olla kaupassa paljon rennompini enkä ahdistu niin helposti..."

"Raha-asioiden hoidossa on tapahtunut valtava muutos, mietin nyt mihin rahani laitan, enkä osta mitä mieleen juolahtaa..."

"Työntekijä oli usein mukana Kelalla tai työkkärissä, nykyään on entistä helpompaa mennä yksin..."

"Uskallan puhua ihmisille ilman että jännitän kamalasti etukäteen ja koen oloni huonoksi jälkeinpäin..."

5.3 Tasapainoinen, arvokas tulevaisuus

Kyselylomakkeen yksi kysymys nuorille oli, että olisivatko he mahdollisesti laitoshoidossa tällä hetkellä, ilman Tsempin tarjoamaa tukea elämässä. Vastaajista puolet oli sitä mieltä, että he voisivat huomattavasti huonommin ja laitoshoidon olisi täysin mahdollinen. Puolet vastaajista oli sitä mieltä, että laitoshoidon ei olisi ollut tarvetta ilman Tsempin tukeakaan. Vastaajat kokivat, että ilman avunsaantia koulu olisi jäänyt kesken ja masennus ja ahdistus olisi lisääntynyt entisestään. Toisilla oli pelkoa, löytyykö elämään rakkautta ja joutuvatko he elämään yksin. Osa vastaajista oli suunnitellut jo itsemurhaa, toiset näkisivät itsensä katuojassa ilman Tsemppiä ja osa mainitsi perhe- ja ystävyysuhteiden lopullisen katkeamisen. Melkein kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että koulunkäynti olisi jäänyt ensimmäisenä, tai ainakin se olisi pitkittynyt huomattavasti. Jokaisella vastaajalla oli vaikeuksia hahmottaa tulevaisuutta ennen Tsemppiä, ja tulevaisuus tuntui vastaajista kaukaiselta.

Tsempin tuen myötä vastaajista jokainen oli nyt sitä mieltä, että heilläkin on tulevaisuus. Melkein kaikki olivat saaneet selkeän suunnan ja paremman näkymän omaan elämään jatkossa. Osa vastaajista halusi vielä keskittyä tähän hetkeen, mutta heilläkin tulevaisuus ei ollut enää täysin tuntematon. Tulevaisuus oli laajempi kokonaisuus, jossa on mukana myös haaveita ja niiden toteutumista moni vastaajista odotti. Tulevaisuuden tavoitteena ei ollut enää vain selviäminen päivä kerrallaan, vaan tulevaisuuteen kuului myös oma perhe ja työ. Usea vastaajista kertoi, että Tsempin avulla heidän tukiverkostonsa elämässä oli parempi ja elämässä ei tarvitse selvitä aina yksin. Mielenterveydellinen tilanne oli tasapainoinen vastaajien keskuudessa, eikä tulevaisuuden aiheuttamat pelot tuntunut enää niin ylitsepääsemättömiltä.

"Nyt tulevaisuudellani on selkeä suunta ja ympärilläni Tsempin avustuksella rakennettu läheisistä koostuva tukiverkosto..."

"Odotan valmistumista ja korkeakoulu paikkaa valmistumisen jälkeen..."

"Odotan sitä, että voin mennä kouluun itsenäisesti..."

"Tulevaisuuteni muodostuu pikkuhiljaa matkan varrella..."

5.4 Tulosten yhteenvetoa

Nuorten sosiaalinen elämä on rikastunut huomattavasti. Nuoret ovat saaneet kaipaamaansa arvostusta ihmisenä sekä tukea elämään, ja sitä kautta ovat rohkaistuneet elämän eri osa-alueilla toimimaan itsenäisesti ja tietävät mistä hakea apua, sitä tarvitessaan.

Mukana olevien nuorten arjen hallinta ja aikataulutus elämässä on parantunut. Koulunkäynti on jokaisen kohdalla edennyt, henkilökohtainen siisteys, ravitsemus ja asioiden ajallaan hoitaminen on pääasiassa muuttunut paremmaksi ja jokainen mukana oleva nuori on saanut näihin asioihin ohjausta.

Jokainen nuori tuntee elämänsä tärkeäksi ja kokee löytäneensä toivoa tulevaisuuteen. Jokaisella vastaajalla oli halu päästä elämässä eteenpäin ja saada kokea arvokkaita asioita tulevaisuudessaan.

6 POHDINTA

6.1 Opinnäytetyöstä

Mukana olevien nuorten ongelmat eivät ole akuutteja kriisitilanteita. Nämä nuoret ovat niitä syrjäytyneitä, jotka pärjäävät päivästä toiseen, mutta joiden elämä ei etene ilman apua. Nuorilla oli masennusta, kyvyttömyyttä hoitaa elämän perusasioita, yksinäisyyttä, paniikkikohtauksia, uni- ja opiskeluongelmia, sekä turvattomuutta. Tsemppin toiminnassa on mukana lääkäri, joka tarvittaessa puuttuu lääkitykseen ja hoitaa sen puolen, mutta sairaanhoitajat ovat nimenomaan näiden nuorten tukena elämässä akuutin tilanteen jälkeen, tai jo ennakoivasti kun akuutille avulle ei ole vielä tarvetta. Sairaanhoitajan kuuluu työssään osata arvioida asiakastaan kokonaisvaltaisesti, tapahtuipa työnteko missä tahansa, ja ottaa kantaa ennaltaehkäisevästi ja tukevasti huomioimiinsa mielenterveyden, tai syrjäytymisen merkkeihin.

Syrjäytyneet nuoret tarvitsevat apua ja heille on sitä mahdollista tarjota. Yhteiskunnalla on tarjota apua eri sektoreilla, mutta usein apu on kohdistettu kiireellisiin tilanteisiin, eikä tavoita nuoria jotka tarvitsevat apua päivittäiseen jaksamiseen ja elämänhallintaan. Nuoret aikuiset, joilla sosiaaliset verkostot puuttuvat, ei ole voimia hallita omaa elämäänsä, harrastukset jäävät ja koulunkäynti alkaa kärsiä. Vanhemmilla voi olla välineet vähissä, tai ei muuten ole mahdollisuutta olla tukena nuoren elämässä. Tsemppin työ osoittaa, kuinka tärkeää nuorille on saada apua elämän perusasioissa. Puuttumalla varhaisessa vaiheessa, ohjaamalla ja antamalla arvostusta voidaan ennaltaehkäistä tulevia ongelmia. Tuen avulla, sosiaalisen elämän parantuessa, ovat nähtävissä muutokset myös harrastustoiminnassa ja elämän positiivisten virikkeiden luomisessa. Itsevarmuuden lisääntyessä syrjäytyneet nuoret saavat rohkeutta tarttua elämään ja alkavat itsenäisesti hoitaa asioita, tärkeintä heille on kuitenkin tiedostaa, että apua ja tukea on saatavilla sitä tarvittaessa.

Pelko tulevaisuudesta ja oman elämän hallinnasta aiheuttaa sen, että elämässä asiat alkavat kasaantua, eikä yksittäisten asioiden hoitaminen enää onnistu. Monen opinnäytetyöhöni osallistuneen nuoren kohdalla ongelmana oli itsevarmuuden puuttuminen ja sitä kautta pelkotilat aiheuttivat elämässä tasapainottomuutta. Toisilla pelko epäonnistumi-

sesta aiheutti ylisuorittamista ja toisilla se taas lamaannutti koko elämän. Tsemppi antoi tukea näissä tilanteissa, yhdessä nuoren kanssa pohtimalla, miten käyttää aikaa ja mikä elämässä on tärkeää ja järkevää. Nuoret saivat tuen avulla itse löytää ratkaisevat keinot elämönhallintaan.

Turvallisen tuen avulla ja asioiden pikkuhiljaa järjestyessä, jokainen opinnäytetyöhön osallistunut nuori koki saaneensa elämänsä paremmaksi ja arvokkaaksi. Toivottomalta tuntunut tulevaisuus oli jokaisen kohdalla muuttunut positiivisesti. Aiemmin koettu ahdistus ja masennus olivat hallinnassa ja elämällä oli jokaisen mielestä toivoa, ja jokainen koki voivansa itse vaikuttaa omaan tulevaisuuteensa. Mielestäni Tsemppin tekemä työ osoittaa sen, kuinka nuoria syrjäytymisvaarassa olevia nuoria on autettava ja opastettava elämässä juuri heidän tarpeidensa mukaan. Todelliset syrjäytyneet eivät kykene välttämättä itse hakeutumaan avun piiriin, vaan heidän luokseen on konkreettisesti mentävä ja ohjattava elämässä eteenpäin.

6.2 Eettisyys

Diakonia-ammattikorkeakoulun kristillistä arvopohjaa tarkastellessa voi huomata, että eettisiä näkökulmia painotetaan koko koulutusohjelman ajan. Tutkimus- ja opinnäytetyöskentelyssä eettisten ratkaisujen tavoitteena on ihmisten kunnioittaminen, tasa-arvoinen vuorovaikutus ja oikeudenmukaisuuden korostaminen. Opinnäytetyössä yksi eettisyyden näkökohta on kriittinen ajattelu vallitsevia käytäntöjä ja tietoja kohtaan. Eettisyys on osana koko opinnäytetyöprosessia, se on tapa jolla työn tekijä suhtautuu työhön, ongelmiin ja niihin henkilöihin, joita tutkimusta tehdessään haastattelee ja tapaa. Työn tekijän on suhtauduttava kunnioittaen niiden ihmisten elämäntilanteeseen, joiden avulla tutkimusta ja kehittämistä tehdään. Yleisesti opinnäytetyössä tulee näkyä rehellisyys ja tieteellinen totuus. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11–12.)

Periaatteena opinnäytetyössäni halusin toteuttaa ihmisarvon kunnioitusta. On väärin aiheuttaa kyselyllä tai haastattelulla vahinkoa tai loukata tutkittavaa millään tavalla. Erityisesti, kun kyselyssä tuli ilmi arkaluonteisia asioita, oli mietittävä tarkkaan onko juuri tämä tieto merkittävää opinnäytetyön etenemisen kannalta ja miten tieto tuodaan ilmi puuttumatta ihmisen yksityisyyteen. Mitä arkaluonteisemmista asioista on kyse,

sitä tarkemmin henkilöiden anonymiteettiä on suojeltava. Eettisten ongelmien välttäminen ja ennen kaikkea tunnistaminen vaatii ammattitaitoa ja ammattietiikkaa. (Eskola & Suoranta 2003, 56–59.)

Opinnäytetyötä tehtäessä on huomioitava eettiseltä kannalta myös tietojen antavien yksityisyys ja heiltä oli saatava lupa tutkimuksen tekemiseen. Tässä opinnäytetyössä tutkimukseen osallistuivat Tsempin asiakkuudessa olevat henkilöt, jotka tutkimukseen vapaaehtoisesti suostuivat. Heille opinnäytetyöstä kerrottiin sekä kirjeitse että Tsempin työntekijöiden toimesta. Samalla kun opinnäytetyöstä informoitiin asiakkaita, heille tuotiin esiin työn luotettavuus ja tietojen käyttötarkoitus vain kyseiseen opinnäytetyöhön. Tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä oli oltava alusta loppuun tieto ja tunne siitä, että heitä koskevia tietoja käsitellään asianmukaisesti ja luottamuksella. Kyselyyn vastanneiden henkilöiden yksityisyys pidetään salassa niin, ettei heitä voida vastauksista tai tutkimustuloksista tunnistaa. Asiakasryhmän ollessa pieni tämä asetti erityisiä varotoimia, jotka tuli ottaa huomioon opinnäytetyön tuloksia laatiessa. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 12–13.)

6.3 Luotettavuus

Kaikessa tutkimustoiminnassa pyritään lähtökohtaisesti välttämään virheitä. Tämän takia opinnäytetyössä tulee arvioida myös työn luotettavuutta. Näkemykset siitä totuudesta, joka laadullisesta työstä tekee luotettavan, vaikuttavat suhtautumisessa luotettavuuskysymyksiin. Laadullisen työn luotettavuuden arvioinnissa ei voida käyttää mitään yksiselitteistä ohjetta, vaan enemmänkin työn luotettavuuden puolesta puhuu kokonaisuus, jolloin sisäinen johdonmukaisuus painottuu. Opinnäytetyön luotettavuutta voidaan osoittaa sillä, että työn tekijä on sitoutunut tekemäänsä työhön ja perehtynyt työn asettamiin lähtökohtiin henkilökohtaisella tasolla. Työn tekijän tulisi pystyä vastaamaan, miksi juuri tämän asian käsittely on tärkeää ja osoittamaan mitä työn eteneminen on omilla ajatuksilla herättänyt tai muuttanut. Toinen erityinen asia luotettavuudessa on se, miten tieto kerätään ja miten saatu tieto käsitellään ja analysoidaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134–141.) Tässä opinnäytetyössä olen halunnut erityisesti kiinnittää huomiota siihen, että vastaajilla on varmasti tunne luottamuksellisesta suhteesta opinnäytetyön tekijään.

6.4 Jatkotutkimushaasteet

Tsempin tekemä työ on haasteellista ja vaatii työntekijöiltä paljon resursseja, jotta jokainen avun tarvitsija saisi kohdennettua apua niihin osa-alueisiin joihin sitä tarvitsee. Toiminnassa oli mukana vaihtelevasti yksi tai kaksi ohjaajaa. Asiakasmäärät olivat mielestäni kuitenkin niukat siihen nähden, kuinka paljon syrjäytymisvaarassa olevia nuoria on. Haastavaa mutta tärkeää olisi tutkia, miksi työ ei tavoita suurempaa joukkoa nuoria. Selvittelyä kaipaisi mielestäni myös kaupunkien suhtautuminen Tsempin tekemään työhön. Kuten tulokset osoittavat Tsempin tekemän työn kautta apua on saanut jokainen mukana ollut nuori. Siitä huolimatta, että tulokset ovat erittäin hyvät, toiminta on jäänyt avun tarvitsijoiden määrään nähden pieneksi.

LÄHTEET

- Ala-Poikela, Helka 2010. Hyvinvointi käsitteenä ja edistämisen kohteena. Lapin yliopisto. Kuntoutustiede. Kandidaatin tutkielma.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Haanela, Ville 2013. Psykiatrinen sairaanhoitaja, Nuorten mielenterveyden avopalvelu Tsemppi. Oulu. Henkilökohtainen tiedonanto 14.11.2013.
- Heiskanen, Tarja; Salonen, Kristina & Sassi, Pirkko. 2007. Mielenterveyden ensiapukirja. Suomen mielenterveysseura. Helsinki: Sms-tuotanto Oy.
- Hellsten, Marianne; Louhio, Katja & Simoila, Riitta 2012. Terve Helsinki-hanke 2009-2011. Loppuraportti. Viitattu 13.5.2013. http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/155418004b1b6fdea2c5fa29ca8d62c5/terve+hki+LOPPURAPORTTI_paino%2Bnetti.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=155418004b1b6fdea2c5fa29ca8d62c5
- Holm, Jaana; Huuskonen, Päivi; Jyrkämä, Oili; Karnell, Sonja; Laimio, Anne; Lehtinen, Iiona; Myllymaa, Tapio & Vahtivaara, Julia-Maarie 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö Aspa. Solver palvelut Oy. Viitattu 9.3.2013. http://www.verso.fi/media/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf.
- Kaartinen-Koutaniemi, Jaakko 2012. Etsivässä työssä. Helsinki: LK-Kirjat.

- Kallunki, Valdemar (toim.) 2013. Elämässä on lupa tavoitella onnea. Voi hyvin nuori-hankkeen loppuraportti. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja B. Nro 93. Viitattu 9.3.2013. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55827/B93_raportti.pdf?sequence=1
- Kivelä, Valteri; Lempinen, Juho 2010. Arki hallintaan. Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. Turku: Kota.
- Kinnunen, Pirjo 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Tampereen yliopisto: Väitöskirja.
- Laine, Terhi; Hyväri, Susanna; Vuokila- Oikkonen, Päivi 2010. Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.
- Lääti, Soile 2013. Sosiaalinen hyvinvointi mielenterveyskuntoutujan elämässä. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalityö. Pro gradu-tutkielma.
- ODL. Oulun Diakonissalaitos 2013. Nuorten mielenterveyden avopalvelu. Viitattu 16.2.2014. http://www.odl.fi/sivu/fi/palvelut/perhe_ ja_nuorten_palvelut/nuorten_palvelut/tsemppi/
- Sarajärvi, Anneli & Tuomi, Jouni 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2006. Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategiat 2015 – kohti sosiaalisesti kestäväää ja taloudellisesti elinvoimaista yhteiskuntaa. Viitattu 8.4.2013. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=D LFE-3798.pdf

- Sosiaali- ja terveysministeriö 2003. Mielekäs elämä! - ohjelman loppuraportti. Viitattu 13.5.2013.
http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/mielekasraportti/me_loppuraportti.pdf
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009. Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015. Viitattu 13.5.2013. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/53837d85-321b-4694-90ad-a2332abaea71>
- Työ- ja elinkeinoministeriö 2013. Työllisyyskatsaus maaliskuu 2013. Viitattu 13.5.2013. <http://www.tem.fi/files/36504/MAALIS13.pdf>
- World health organization 3.9.2007. What is mental health? Viitattu 13.5.2013. <http://www.who.int/features/qa/62/en/index.html>

LIITE 1: Saatekirje

Hei,

Nimeni on Johanna Sämpi ja olen Diakonia- ammattikorkeakoulun sairaanhoidon opiskelija. Teen opinnäytetyötä Tsempin toiminnasta ja sen vaikuttavuudesta asiakkaiden näkökulmasta. Jotta opinnäytetyöni olisi mahdollisimman laaja ja saisin sen tehtyä nimenomaan asiakkaiden näkökulmasta, tarvitsen mahdollisimman monta osallistujaa avukseni tähän työhön.

Elokuussa 2013 on tarkoitus toteuttaa kyselylomake haastattelu, johon toivoisin mahdollisimman monen vastaavan minulle. Tsempin työntekijät toimittavat teille kyselylomakkeen, saatte mukana kirjekuoren, johon suljette lomakkeen siihen vastattuanne. Kirjekuoret palautuvat minulle suljettuina, joten vastaukset tulevat vain opinnäytetyöni käyttöön. Kyselylomakkeen täyttäminen on vapaaehtoista, mutta toivoisin mahdollisimman monen vastaavan, jotta opinnäytetyöni avulla Tsempin toimintaa voisi jatkossa kehittää asiakkaiden antaman näkökulman mukaisesti.

Kyselylomakkeeseen vastaaminen on täysin luotettavaa, eikä kukaan muu näe vastauksianne kuin minä. Lomakkeeseen ei tule teidän nimeänne, vaan tarkoitus on vain kartoittaa millä tavoin Tsempin tekemä työ on saavuttanut asiakkaansa.

Kiitän jo etukäteen, että annatte hetken aikaanne ja olette mukana kehittämässä Tsempin tekemää arvokasta työtä.

Ystävällisesti,

Johanna Sämpi

LIITE 2: Kyselylomake

Opinnäytetyön kyselylomake Tsempin asiakkaille, elokuu 2013.

Tähän kyselyyn vastataan nimettömänä. Kun olet saanut täytettyä lomakkeen, voit sulkea sen mukana tulleeseen kirjekuoreen ja antaa Tsempin työntekijälle tavatessanne. Vastaukset tulevat vain opinnäytetyön tekijän käyttöön.

IKÄ: _____

SUKUPUOLI: ___ Mies ___ Nainen

ASUMISMUOTO(yksin, perheen kanssa, tms.):

TYÖSSÄKÄYNTI/ OPISKELU:

KUINKA KAUAN OLET OLLUT MUKANA TSEMPIN TOIMINNASSA?

KUINKA USEIN TAPAAT TSEMPIN TYÖNTEKIJÖITÄ?

SAITKO TUKEA ELÄMÄÄSI JOSTAIN MUUALTA ENNEN TSEMPPIÄ? JOS, NIIN MISTÄ?

MITÄ TIETOA SAIT TSEMPISTÄ, ENNENKUIN TAPASIT TSEMPIN TYÖNTEKIJÄT?

KUVAILE ELÄMÄNTILANNETTASI ENNEN TSEMPPIÄ:

MIHIN ASIAAN ELÄMÄSSÄSI TARVITSIT TSEMPIN TYÖNTEKIJÖIDEN APUA/TUKEA?

OLETKO SAANUT TUKEA EDELLÄ MAINITSEMAASI ASIAAN? MILLÄ TAVOIN?

MIHIN MUIHIN ITSELLESI TÄRKEISIIN ASIOIHIN TSEMPPI ON ELÄMÄSSÄSI VAIKUTTANUT JA MILLÄ TAVOIN?

OLISITKO MAHDOLLISESTI LAITOSHOIDOSSA, ILMAN TSEMPIN TUKEA ELÄMÄSSÄSI?

MITEN KUVAILISIT TSEMPIN TYÖNTEKIJÖIDEN TOIMINTAA ASIAKKAIDEN PARISSA?

MITÄ ASIOITA OLISIT TOIVONUT TYÖNTEKIJÖIDEN TEKEVÄN TOISIN?

OLETKO KOKENUT, ETTÄ TSEMPIN TYÖNTEKIJÄT OVAT HELPOSTI SAAVUTETTAVISSA, KUN TARVITSET TUKEA TAI NEUVOA ELÄMÄSSÄSI?

MILLÄ TAVOIN OLET TARVITTAESSA OTTANUT YHTEYTTÄ TYÖNTEKIJÖIHIN, JA MISSÄ TILANTEISSA?

ONKO TAPAAMISIA OLLUT MIELESTÄSI RIITTÄVÄSTI JA HELPOSTI SOVITTAVISSA?

MISSÄ TILANTEESSA NÄKISIT ITSESI TÄLLÄ HETKELLÄ ILMAN TSEMPIN TUKEA? KERRO MYÖS, MIKÄLI TSEMPPI EI OLE MIELESTÄSI VAIKUTTANUT ELÄMÄÄSI.

ONKO TSEMPPI VAIKUTTANUT SUHTEISSASI PERHEESEEN TAI KAVEREIHIN JA YSTÄVIIN? MILLÄ TAVOIN?

KUINKA USEIN TAPAAT KAVEREITASI/ PERHETTÄSI? MILLÄ TAVOIN VIETTÄT AIKAA KAVEREIDESI KANSSA?

MILLÄ TAVOIN TYÖLLISYYTESI/KOULUTUKSESI ON PARANTUNUT, TAI HUONONTUNUT TSEMPIN AIKANA?

ONNISTUUKO ARKI-ELÄMÄ KOTONA MIELESTÄSI PAREMMIN NYT, VAI ENNEN TSEMPPIÄ? MITÄ MUUTOKSIA ON TAPAHTUNUT? (Ruuanlaitto, pyykinpesu, siivous, hygienia)

ENTÄ KODIN ULKOPUOLELLA? (Asiointi virastoissa, pankissa, työvoimatoimistossa, raha-asiat) KUVAILE MITÄ MUUTOKSIA ON TAPAHTUNUT KODIN ULKOPUOLISESSA ELÄMÄSSÄ.

MITÄ HARRASTUKSIA SINULLA ON, JA KUINKA MONTA KERTAA VIIKOS-
SA?

ONKO HARRASTUSTOIMINTASI LISÄÄNTYNYT TSEMPIN TOIMINNAN AI-
KANA?

MILLAISENA KUVAILET OMAN MIELIALASI TÄLLÄ HETKELLÄ?

PELOTTAAKO SINUA TULEVAISUUDESSA JOKIN ASIA?

MILLAISENA KUVAILET ARJEN HALLINTASI JA ELÄMÄSI YLEISESTI TÄL-
LÄ HETKELLÄ JA OLETKO TYYTYVÄINEN SIIHEN?

MIHIN ASIOIHIN TARVITSET MIELESTÄSI VIELÄ TUKEA?

NÄETKÖ TULEVAISUUTESI TÄLLÄ HETKELLÄ PAREMPANA, KUIN ENNEN
TSEMPPIÄ? MITÄ ODOTAT TULEVAISUUDELTA? (Koulu, työ, perhe, harrastuk-
set, terveys)

Kiitos, kun käytit aikaasi vastauksiin. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Tsempin toimintaa entisestään, ja paras palaute toiminnasta tulee suoraan asiakkailta.

LIITE 3: Aineiston ryhmittely

Tsemppin työn vaikutukset nuorten henkiseen ja sosiaaliseen elämään.

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Suhteet lähipiirin kanssa parantunut	Vuorovaikutus	Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi
Kommunikointi parantunut Itsevarmuus lisääntynyt	Itsevarmuus	
Kavereiden näkeminen lisääntynyt Ystävyyssuhteita tullut lisää	Sosiaalisuus läheisten kesken	
Uusia mielenkiinnon kohteita Uusia harrastuksia	Harrastukset hyvinvoinnin lisääjänä	
Parempi mieliala	Henkinen hyvinvointi	

Arjen perusasioiden hallinnan muutokset nuorten mielestä.

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Koulunkäynti edennyt Jaksaa koulussa paremmin	Koulutus	Arjen perusasioiden hallinta
Ruokailun säännöllisyys	Ravinto	
Koti on järjestyksessä Hygieniasta huolehtiminen lisääntynyt	Siisteys	
Sosiaaliin tilanteisiin helpompi mennä Julkisilla paikoilla helpompi olla	Sosiaaliset tilanteet	
Virastoissa asioiminen helpompaa	Toimeentulo	

Tsempin tekemän työn vaikutukset tulevaisuuteen nuorten mielestä.

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Masennus ja ahdistus helpottanut Pelkotilat vähentynyt	Parempi mielenterveys	Parempi tulevaisuus
Paremmat perhesuhteet Lisääntyneet kaverisuhteet	Tukiverkosto	
Toivo ja usko tulevaan lisääntynyt Unelmat omaa elämää kohtaan lisääntynyt	Elämänhalu	

Tsempin tekemän työn vaikutukset nuoriin mielenterveyskuntoutujiin heidän omasta mielestään.

YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA	YHDISTÄVÄ LUOKKA
Vuorovaikutus Itsevarmuus Sosiaalisuus läheisten kesken Harrastukset hyvinvoinnin lisääjänä Henkinen hyvinvointi	Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi	Tsempin tekemän työn merkitys syrjäytymisen ehkäisyssä nuorten mielenterveyskuntoutujien käsitysten mukaan.
Koulutus Ravinto Siisteys Sosiaaliset tilanteet Toimeentulo	Arjen perusasioiden hallinta	
Parempi mielenterveys Tukiverkosto Elämänhalu	Parempi tulevaisuus	