



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Uuden edellä*

# Selvitys Lohjan Kulttuuripajan merkityksestä mielenterveyskuntoutujan arkielämään

Hagelin, Päivi  
Harjunpää, Jaana

2014 Laurea Lohja



Laurea-ammattikorkeakoulu  
Laurea Lohja

## Selvitys Lohjan Kulttuuripajan merkityksestä mielenterveyskuntoutujan arkielämään

Hagelin Päivi  
Harjunpää Jaana  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2014

Hagelin Päivi, Harjunpää Jaana

### Selvitys Lohjan Kulttuuripajan merkityksestä mielenterveyskuntoutujan arkielämään

Vuosi 2014 Sivumäärä 30

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Lohjan Kulttuuripajan hyötyjä mielenterveyskuntoutujan kannalta. Tavoitteena oli tuottaa tietoa Lohjan Kulttuuripajan vaikuttavuudesta mielenterveyskuntoutujan arkielämään. Työn toimeksiantaja oli Sosped-säätiö, minkä alaisuudessa Lohjan Kulttuuripaja toimii. Tämä opinnäytetyö on osa Pumppu-hanketta, mikä on EAKR-rahoitteinen teemahanke. Hanke toteutetaan Etelä-Suomessa ja sen tavoitteena on hyvinvointipalveluiden kehittäminen.

Kohderyhmänä oli Lohjan Kulttuuripajalla käyvät mielenterveyskuntoutujat. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisella tutkimusotteella. Aineisto kerättiin ryhmähaastatteluin teemahaastattelun avulla. Työ analysoitiin deduktiivisen sisällönanalyysin avulla.

Saatujen tulosten perusteella todettiin Lohjan Kulttuuripajan vaikuttaneen positiivisesti mielenterveyskuntoutujien arkielämään. Mielenterveyskuntoutujat kokivat erikoissairaanhoidonkäyntien vähentyneen Lohjan Kulttuuripajalla käymisen myötä. Tuloksista ilmeni, että kuntoutujat kokivat elämänlaatunsa parantuneen ja ahdistuksen vähentyneen. He näkivät tulevaisuuden suunnitelmien mahdollistuneen. Lohjan Kulttuuripajalla käymisen todettiin edesauttavan arjessa selviytymisessä sekä päivärytmin ylläpitämisessä. Lohjan Kulttuuripaja nähtiin uutena ja erilaisena toimintamallina, missä mielenterveyskuntoutujilla on mahdollisuus itse vaikuttaa omaan elämäänsä sen avulla. Vertaistuen merkitys koettiin tärkeänä. Vuorovaikutus vertaisten kanssa loi yhteenkuuluvuuden tunnetta. Aiemmin kuntoutujat olivat kokeneet yksinäisyyttä ja olevansa hyödyttömiä sekä taakkana yhteiskunnalle. Lohjan Kulttuuripajan toimintaan osallistumisen kautta sosiaalisen kanssakäymisen huomattiin lisääntyneen.

Lohjan Kulttuuripajan toiminta on lisännyt kuntoutujien aktiivisuutta huomattavasti. Motivaation todettiin myös lisääntyneen toiminnan mielekkyyden ansiosta. Ryhmiin osallistumisella todettiin olevan myönteinen vaikutus, mikä heijastuu myös kotioloihin. Kuntoutujien mielestä Lohjan Kulttuuripajan toiminta oli tuonut mukanaan kokemuksen onnellisuudesta ja hyödyllisyydestä. Mahdollisuus erilaisen kulttuurin harrastamiseen koettiin tärkeänä.

Johtopäätöksenä voitiin esittää Lohjan Kulttuuripajan vaikuttaneen myönteisesti mielenterveyskuntoutujien elämään ja sosiaalisen kanssakäymisen lisääntymiseen saadun vertaistuen avulla. Kulttuurin harrastamisen mahdollisuuden todettiin tuovan mielihyvää.

Jatkotutkimukseksi ehdotettiin selvitystä Lohjan Kulttuuripajalla käyvien mielenterveyskuntoutujien mahdollisuuksista työllistyä tai päästä opiskelemaan.

Asiasanat: mielenterveys, mielenterveystyö, mielenterveyskuntoutuja, syrjäytyminen, kulttuuri.

Hagelin Päivi, Harjunpää Jaana

**The study of Lohja Culture workshop relevance for mental health rehabilitation clients in daily life**

|      |      |       |    |
|------|------|-------|----|
| Year | 2014 | Pages | 30 |
|------|------|-------|----|

---

The purpose of this thesis is to find out whether Lohja Culture Workshop benefits mental health rehabilitation from a client's point of view. The goal is to produce knowledge of Lohja Culture Workshop influence on the daily life of a mental health rehabilitation client. The thesis was commissioned by Sosped-Foundation, which runs the Lohja Culture Workshop. This thesis is a part of Pumpu project which is EAKR funded theme project. This project will be executed in Southern Finland and target is to develop well-being services.

Target group was mental health rehabilitation clients who are using Lohja Culture Workshop services. The thesis was executed as a qualitative research. The research material is collected by group interviews. The material is analyzed by deductive content analysis.

Lohja Culture Workshop is positively influenced for mental health rehabilitation clients daily life based on gathered results. Mental health rehabilitation clients experienced that special healthcare treatments were needed less after using Lohja Culture Workshop services. As the results show, the mental health rehabilitation clients experienced that their quality of life improved and feelings of distress were reduced. They see hope that their future plans will be realized. Lohja Culture Workshop helps mental health rehabilitation clients to maintain their daily rhythm and manage in everyday life. Mental health rehabilitation clients have seen this as a new approach where they can affect their own lives with help of Lohja Culture Workshop. Peer support was seen very important. Interaction with other peers is creating a sense and of fellowship. In the past they had felt loneliness, uselessness and a burden to the society.

Participation in the Lohja Culture Workshop operation has improved social interaction among clients and increased their activity. Motivation was also found to have increased due to the meaningfulness of activity. Participation in the group sessions was also found to have a positive effect, which is also reflected in the domestic conditions. According to mental health rehabilitation clients Lohja Culture Workshop activity has brought along the experience of happiness and usefulness.

As a conclusion we can say that Lohja Culture Workshop has a positive impact in mental health rehabilitation client's lives and has improved social activity with the help of peer support. The possibility to participate in culture brings much pleasure to clients.

As a topic for further research, we suggest the charting of chances of mental health rehabilitation clients who attend Lohja Culture Workshop to find employment or study.

Keywords: mental health, mental healthcare, mental health rehabilitation client, social exclusion, culture

## Sisällys

|   |                                    |    |
|---|------------------------------------|----|
| 1 | Johdanto.....                      | 6  |
| 2 | Teoreettinen viitekehys.....       | 7  |
|   | 2.1 Mielensterveys .....           | 7  |
|   | 2.2 Mielensterveystyö .....        | 8  |
|   | 2.3 Mielensterveyskuntoutuja ..... | 9  |
|   | 2.4 Syrjäytyminen.....             | 10 |
|   | 2.5 Kulttuuri .....                | 11 |
|   | 2.6 Toimintaympäristö .....        | 13 |
| 3 | Tutkimuskysymykset.....            | 14 |
| 4 | Tutkimusmenetelmät.....            | 14 |
|   | 4.1 Tutkimuksen toteutus .....     | 15 |
|   | 4.2 Teemahaastattelu.....          | 16 |
|   | 4.3 Ryhmähaastattelu .....         | 17 |
|   | 4.4 Sisällönanalyysi .....         | 17 |
| 5 | Tulokset.....                      | 19 |
| 6 | Pohdinta ja johtopäätökset .....   | 23 |
|   | 6.1 Tulosten tarkastelu .....      | 23 |
|   | 6.2 Luotettavuuden arviointi ..... | 25 |
|   | 6.3 Eettisyyden arviointi.....     | 26 |
|   | 6.4 Oman oppimisen arviointi ..... | 27 |
| 7 | Kehittämisehdotukset .....         | 27 |
|   | Lähteet .....                      | 29 |
|   | Liitteet.....                      | 32 |

## 1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan Lohjan Kulttuuripajan merkitystä mielenterveyskuntoutujan arkielämään. Tavoitteena on selvittää, ovatko mielenterveyskuntoutujan erikoissairaanhoidon käynnit vähentyneet Lohjan Kulttuuripajan toimintaan osallistumisen myötä ja miten toiminta on vaikuttanut kuntoutujan omaan aktiivisuuteen. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin teemahaastattelun avulla ryhmähaastatteluna. Analyysimenetelmänä oli deduktiivinen sisällönanalyysi.

Lohjan Kulttuuripaja on osa Sosped-säätiön hallinnoimaa Nuorten kulttuuripaja-hanketta, minkä toimintaa Raha-automaattiyhdistys tukee. Kulttuuripajan toiminta on suunnattu 18–35-vuotiaille mielenterveyskuntoutujille. Toiminta toteutetaan työ- ja toimintakyvyn mallin mukaisesti toiminnallisena vertaisohjauksena.

Hyvinvoinnin olennainen osa on mielenterveys, minkä kokemuksellinen ulottuvuus on psyykinen hyvinvointi (Vuori-Kemilä, Stengård, Saarelainen & Annala 2007, 21). Mielenterveys on perustana ihmisen hyvinvoinnille. Se toimii voimavarana, minkä vuoksi yksilöllinen ja mielekäs elämä mahdollistuu. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2009, 8.) Jokaisella ihmisellä on oikeus hyvään mielenterveyteen (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2010, 17). Niemen (2002) mukaan ihmiset luokitellaan herkästi terveisiin ja sairaisiin (Niemi 2002, 7).

Koko elämän ajan tiedetään sosiaalisten suhteiden vaikuttavan yksilön mielenterveyden rakentumiseen (Vuori-Kemilä ym. 2007, 11). Vuorovaikutussuhteen myötä ihmisellä on mahdollisuus saada monenlaista elämään tarvittavaa tukea, kuten henkistä ja aineellista tukea sekä konkreettista apua erilaisiin tilanteisiin. Vertaiskokemukset ryhmän jäsenten kesken auttavat näkemään ja kuulemaan sekä vahvistamaan ja ylläpitämään omia odotuksia selviytymisestään. Tämänkaltainen tuki edistää terveyttä ja hyvinvointia. Elämän aikana on ollut usein tilanteita, missä mielenterveyskuntoutuja on kokenut, ettei ole saanut tarpeeksi sosiaalista tukea ja kokee jääneensä aivan yksin ahdistuksen ja ongelmien kanssa. Sosiaalinen tuki, jonka toinen ihminen antaa, on jokaisen kohdalla tärkeä apu, varsinkin vastoinkäymisissä. (Puimalainen ym. 2003, 56.)

## 2 Teoreettinen viitekehys

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat mielenterveys, mielenterveystyö, mielenterveyskuntoutuja, syrjäytyminen ja kulttuuri. Keskeisillä käsitteillä avataan Kulttuuripajalla käynnin merkitystä mielenterveyskuntoutujien elämään.

Ihminen on vuorovaikutuksessa koko elämänsä ajan erilaisissa ryhmissä ja yhteisöissä. Perusolemukseltaan ihminen on sosiaalinen ja pyrkii toisten kanssa yhteyteen. Ihmisen omasta kyvykkyydestä ylläpitää ihmissuhteitaan riippuu hänen tulemisestaan toimeen omassa pienryhmässään. (Heikkinen-Peltonen ym. 2009, 8.)

### 2.1 Mielenterveys

Mielenterveyttä pidetään ihmisoikeutena. Se mahdollistaa väestön nauttivan hyvinvoinnista, elämänlaadusta ja terveyden ylläpitämisestä. Mielenterveys edesauttaa oppimisessa, työssä ja osallistumisessa yhteiskuntaan. (World Health Organization 2008.)

Mielenterveys käsitteenä on yleistynyt 1950-luvulta lähtien. Henkinen hyvinvointi, psyykinen tasapaino, mielisairausten puuttuminen ja normaalius ovat ilmaisuja, joilla on aikaisemmin kuvattu tervettä mieltä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2009, 8.) Maailman terveysjärjestön (WHO) määritelmä lienee yleisimmin käytetty määritelmä mielenterveydestä. Sen mukaan mielenterveys on älyllinen ja sosiaalinen hyvinvointitila, jolloin yksilö ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan elämän normaalistressissä sekä yhteisön jäsenenä ja työskentelemään tuottavasti tai tuloksellisesti. (Toivio & Nordling 2013, 62.)

Mielenterveyden tarkka määrittäminen on vaikeaa, koska se on käsitteenä niin monimuotoinen. Hyvin monet tekijät vaikuttavat mielenterveyden kehittymiseen kuten perimä, varhainen vuorovaikutus ja elämän kokemukset, erityisesti traumaattiset kokemukset ja kriisit sekä ihmissuhteet ja sosiaalinen verkosto. (Toivio & Nordling 2013, 60.) Mielenterveyden biologista ja fysiologista taustaa tarkasteltaessa yksilöbiologisessa näkökulmassa kiinnitetään enemmän huomiota varhaiseen kehitykseen ja asioihin, jotka edistävät terveyttä tai altistavat häiriöille. (Heikkinen-Peltonen ym. 2009, 8.)

Mielenterveys on vuorovaikutuksessa fyysisen terveyden kanssa, eikä niitä voi erottaa. Mielenterveys on ihmisen elämän kivijalka; se kantaa ja tukee arkeisissa vastoinikäymisissä. (Kuhanen ym. 2010, 17.) Ihmisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn perusta on mielenterveys. Kyvyt ja toiminnot, jotka liittyvät mielenterveyteen ovat tärkeitä kaikilla elämäntilanteilla.

Siten mielenterveydellä on keskeinen merkitys sosiaalisten suhteiden muodostamisessa ja ylläpitämisessä. (Mäenpää 2008.)

Mielenterveydestä puhuttaessa keskitytään yleensä sen kielteisiin puoliin eli mielenterveyshäiriöihin. Olemassa on myös positiivisen mielenterveyden määritelmä, joka ei keskity vain ongelma- ja sairausnäkökulmaan, vaan se sisältää hyvinvoinnin kokemuksen. (Kuhanen ym. 2010, 17.) Positiiviseen mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat identiteetin muodostuminen, itsearvostus, elämän tarkoituksellisuuden kokeminen, selviytyminen taidot eri elämäntilanteissa, sosiaalinen kanssakäyminen, sosioekonomisuus, yhteiskunnalliset lähtökohdat ja kulttuuriset arvot. Positiivinen mielenterveys muodostuu kolmesta osatekijästä, jotka täydentävät toisiaan. Näitä ovat itseluottamus, tyytyväisyys itseensä ja koherenssin tunne. (Sohlman 2004, 35–42.) Positiivinen mielenterveys on niin yksilölle, perheille, yhteisöille kuin kansakunnillekin merkittävä voimavara. Hyvä mielenterveys saa ihmisen kokemaan elämän mielekkäänä ja toimimaan yhteiskunnan jäsenenä luovasti ja tuottavasti. (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2004, 13–32.)

## 2.2 Mielenterveystyö

Terveystieteiden tutkimuskeskus (2010/1326) mukaan kuntien velvollisuus on järjestää asukkaiden hyvinvointia edistämään mielenterveystyötä, jonka tehtävänä on asukkaiden mielenterveyden suojaaminen ja mielenterveyttä uhkaavien tekijöiden poistaminen. (Finlex 2010.)

Mielenterveyslain (1990/1116) ja -asetuksen (1990/1247) mukaan mielenterveystyön tarkoituksena on edistää yksilön psyykkistä hyvinvointia, toimintakykyä ja persoonallisuuden kasvua sekä ehkäistä, parantaa ja lievittää mielisairauksia ja muita mielenterveydenhäiriöitä. (Vuori-Kemilä ym. 2007, 21; Finlex 1990.) Mielenterveystyön kokonaisuus muodostuu mielenterveyden edistämisestä, häiriöiden ehkäisystä, hoidosta ja kuntoutuksesta. Valtaosa ehkäisevän mielenterveystyön toiminnasta toteutuu lääketieteellisten perusteiden toteutettavien mielenterveyspalveluiden ulkopuolella mm. kouluissa, päivähoitossa, perheissä, työpaikoilla, ympäristö- ja kulttuuritoimissa sekä järjestöissä. Hoitoon ja kuntoutukseen tulee sisältyä työote, joka ehkäisee ongelmia ja edistää mielenterveyttä. (Stengård, Savolainen, Sipilä & Nordling 2009.) Yhteiskunnan kaikilla sektoreilla tehdään mielenterveystyötä. Työskentely tapahtuu siis erikoissairaanhoidossa, perusterveydenhuollossa, työpaikoilla, kouluissa, lastensuojelussa ja erilaisten potilasjärjestöjen ja kolmannen sektorin kanssa. Yksittäiset ihmiset, perheet ja yhteisöt ovat mielenterveystyön kohteena. (Kuhanen ym. 2010, 26.)

WHO Europe on alkanut kehittää suunnitelmaa mielenterveystyön ohjaamista varten seuraavien vuosikymmenien aikana. Suunnitelman tavoitteena on, että jokainen väestöstä



voisi kokea tasa-arvoisesti henkistä hyvinvointia elinkaarensa aikana. Jokainen mielenterveysongelmista kärsivä on tasavertainen kansalainen ja hänen ihmisoikeuttaan tulee kunnioittaa ja edistää. Mielenterveyspalvelujen piiriin tulee päästä helposti ja niiden tulee olla edullisia sekä oikeudenmukaisesti kaikille saatavilla. Väestön tulee saada tehokasta ja kunnioittavaa hoitoa haluamallaan tavalla. (World Health Organization 2011.)

Mielenterveystyön avulla edistetään mielenterveyttä sekä hoidetaan mielenterveysongelmia. Mielenterveystyö tulee nähdä laajasti työnä, joka lisää hyvinvointia ja toimintakykyä ja jossa tulee keskittyä ihmisen vahvuuksiin ja voimavaroihin. Suojaavia ulkoisia tekijöitä lisätään ja pärjäävyyttä vahvistetaan. (Kuhanen ym. 2010, 16.)

### 2.3 Mielenterveyskuntoutuja

EU:n aikuisväestöstä arviolta jopa 20 prosenttia potee tietyllä ajanjaksolla jonkinlaista mielenterveysongelmaa, ja ongelmien esiintyvyyden on arvioitu olevan nuoruusiässä samaa tasoa. Tämän lisäksi koko väestöstä kärsii vaikeammista mielenterveydenhäiriöistä 1-2 prosenttia. (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2004, 28.) Jossain elämänsä vaiheessa 20 prosenttia suomalaisista nuorista aikuisista on saanut hoitoa mielenterveysoireisiin. Vuonna 2009 Suomen koko väestöstä mielenterveys- ja käyttäytymishäiriöt olivat toiseksi yleisin syy jäädä työkyvyttömyyseläkkeelle, nuorilla se oli yleisin syy. (Kinnunen 2011.)

Jokainen kuntoutuja on erilainen, jolla sairaus ilmenee omalla tavallaan. Sairastuneen elämää voi rajoittaa mielen sairaus tai häiriö vuodesta toiseen tai sairaus voi vuorotella huonoin ja hyvin jaksoin. Kuntoutujan omaehtoista selviytymistä voi eri tavoin rajoittaa vaikea psyykkinen sairaus tai se voi heikentää kykyä ymmärtää asioita. (Niemi 2002, 21.)

Mielenterveyskuntoutuja on oman elämänsä ja sairautensa asiantuntija sekä päätöksentekijä. Hän on vastuussa omasta elämästään ja hän pyrkii ymmärtämään, tulkitsemaan ja suunnittelemaan elämänsä. Kuntoutuja tarvitsee rinnalleen läheisiä, vertaistukea ja ammattiauttajia. (Kuhanen ym. 2010, 100–101.)

Positiivisten kykyjen korostaminen on kuntoutuksen kulmakiviä. Keskeistä kuntoutumisessa on nähdä oma elämänsä kasvuprosessina, sillä jokainen voi voimaannuttaa itseään ja kykenee kasvuun. (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2004, 47.) Kuntoutujalle mielekäs toiminta vaikuttaa keskeisesti kuntoutumisprosessiin. Osallistumalla mielekkääseen toimintaan kuntoutujan taidot kehittyvät ja hän pysyy aktiivisena sekä pystyy ylläpitämään sosiaalisia kontakteja. Itsetunto kohoo, itsenäinen selviytyminen paranee ja voimaantuminen lisääntyy positiivisten kokemusten kautta. (Lavikainen ym. 2004, 49.)

Monipuolisia työllistymisvaihtoehtoja tarvitaan mielenterveyskuntoutujille. Elämän mielekkyyden kokemisessa arvostetaan työn kuntouttavaa merkitystä. (Puumalainen ym. 2003, 43.)

Mielenterveyskuntoutuja ponnistelee selviytyäkseen oireidensa kanssa. Hän voi olla herkkä sairastumaan. Pitempään yksilöterapeuttiseen hoitoon sitoutuminen voi olla monelle raskasta. He tarvitsevat valmiuksia olla muiden ihmisten kanssa ja kykyä kohdata eteen tulevia muutoksia sekä niiden mukana tuomaa kipua, surua, ahdistusta ja tuskaa. (Puumalainen ym. 2003, 57.) Kuntoutuksella hyödynnetään jokaisen kuntoutujan omia vahvuuksia, itsenäisen toiminnan kykyä sekä sosiaalista kanssakäymistä (Lavikainen ym. 2004, 47).

Yhdysvalloissa etnisellä vähemmistöllä kuten Afrikan amerikkalaisilla, Aasian amerikkalaisilla ja intiaaneilla on huonommat mahdollisuudet päästä yhteiskunnan resurssien piiriin kuin valkoisilla amerikkalaisilla. Vauraan yhteisön tuottamiin työllistämismahdollisuuksiin ja palveluihin on etnisen vähemmistön hankalampi päästä kuin valkoisten. Terveystuoltopalvelut ovat eriarvoisesti saatavilla kaikille ryhmille. Erityisesti mielenterveyspalvelut ovat huonoimmin saatavilla etniselle vähemmistölle kuin valkoisille, vaikka ennuste kertoo, että heillä tarve on suurempi. Laadullisesti korkeimmat palvelut ovat kuitenkin heille vaikeimmin saatavilla kuin valkoisille. Vähemmistön edustajia hoidetaan ensisijaisesti lääkkeillä, koska heidän hyväksymistään psykoterapiaan vastustetaan. (Turner 1995.)

## 2.4 Syrjäytyminen

Syrjäytyminen määrittyy tavallisesti ei toivottuna ilmiönä. Samalla syrjäytyminen määrittyy vastentahtoiseksi. Tarkoituksellisesti ei kenenkään oleteta pyrkivän syrjäytyneeksi, vaan tavoittelevan yhteiskunnan täysivaltaista jäsenyyttä. (Raunio 2006, 44.) Syrjäytymistä ei aiheuta mikään yksittäinen ongelma, vaan kysymyksessä on ongelmien kasaantuminen ja eräänlaisen huono-osaisuuden muodostuminen. Varsin yleisesti syrjäytyminen määritellään nykyisin yksilöä yhteiskuntaan yhdistävien siteiden heikkoudeksi. Henkilöt, joita pidetään syrjäytyneinä, eivät pysty osallistumaan mm. yhteiskunnan elämään täysipainoisesti. Henkilöiden henkilökohtaiset resurssit ja tulot ovat riittämättömiä, niin etteivät he pysty nauttimaan elintasosta jota yhteiskunnassa pidetään hyväksyttävänä. Syrjäytymisen mahdollisia oireita ovat mm. elämänilon väheneminen, arvottomuuden tunne, eristyminen, ihmissuhteiden puute, passivoituminen, päihteiden runsas ja hallitsematon käyttö, tarkoituksettomuuden ja voimattomuuden tunne sekä yksinäisyyden kokemus. (Syrjäytymisen ehkäisy ja vähentäminen työryhmä 2009.)

Yksinäisyys on mielenterveyspotilaiden suurin ongelma. Erittäin suuri syrjäytymisriski on erityisesti yksinasuvilla miehillä. Työttömyys, köyhyys, yksinäisyys ja arkipäivän elämään liittyvistä asioista vieraantuminen voi aiheuttaa syrjäytymistä. Valintamahdollisuuksien vähyys voidaan myös liittää syrjäytymiseen ja siihen vaikuttaa myös ihmisen oma toiminta. (Toivio & Nordling 2013, 302–303.)

Chicagon sosiaalipsykologi John Cacioppo (2011) on tehnyt lukuisia tutkimuksia yksinäisyydestä vuodesta 1990 alkaen avustajiensa kanssa. Kaikki ihmiset tietävät, minkälaista on olla yksinäinen. Yksinäisyyttä koetaan, myös muutettaessa uudelle paikkakunnalle tai puolison kuoleman jälkeen. Yksinäisyyden muuttuessa krooniseksi tilaksi voivat seuraamukset olla huomattavasti vakavammat. Cacioppo on käsitellyt yksinäisyyden biologisia vaikutuksia ja havainnut ihmisissä kielteisiä muutoksia. Muutokset ovat näkyneet ihmisen sydämen ja verisuonten toiminnassa, immunitetissä ja hermostojen toiminnassa. Cacioppon mukaan sosiaalinen eristäytyneisyys lyhentää ihmisen elinkaarta ja lisäävät riskiä sairastua erilaisiin vaivoihin. Terveysongelmat näkyvät masennuksena, infektioina ja erilaisina sydämen sairauksina. (Cacioppo 2011.)

Vuonna 1990 Cacioppo aloitti tutkimukset yksinäisyydestä tekemällä kyselyjä Columbusissa valtioniopisto Ohiossa opiskeleville opiskelijoille. Kyselyjä täydennettiin fysiologisilla ja psykologisilla kokeilla. Tutkimuksen myötä Cacioppo on vakuuttunut, että yksinäisyys jo itsessään on suuri riski ihmisen terveydelle. Tutkimustulokset osoittavat, että yksinäisillä ihmisillä esiintyy erilaisia fysiologisia muutoksia esimerkiksi korkeaa verenpainetta. Yksinäiset ihmiset stressaavat enemmän kuin muut ihmiset erilaisissa tilanteissa. Sosiaalisesti eristäytyneet ihmiset ovat herkempiä saamaan erilaisia viruksia ja he kokevat olevansa väsyneempiä, vaikka olisivat nukkuneet riittävästi. Yksinäisillä ihmisillä unen laatu on todettu olevan huonompaa. (Cacioppo 2011.)

## 2.5 Kulttuuri

Kulttuuri määritellään järjestelmäksi, minkä puitteissa ihmiset muodostavat elämäntapansa ja ovat yhteydessä toisiinsa. Taiteen sanotaan olevan kulttuurin ottopoika, mikä tuottaa tunteita sekä elämyksiä. Tunteet, havainnot ja elämykset, jotka syntyvät kulttuuri- ja taideharrastuksista voidaan käsittää sosiokulttuurisen ympäristön ilmentyminä. Ihmisten välisistä suhteista emootiot ja niiden vaikutukset ilmaantuvat ihmisen terveyteen. (Hyyppä 2006).

Kulttuurin avulla voidaan lisätä voimavaroja ja saada keinoja tukemaan yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointia. Kulttuuriharrastukset kuuluvat terveisiin elämäntapoihin edistäen terveitä elämäntapoja samalla tavoin kuin liikunta. (Heiskanen 2013.) Hyyppä (2013) kuvaa

kulttuuriharrastajan elävän keskimääräisesti kaksi tai kolme vuotta pidempään kuin kulttuuria harrastamattomat. Elinikään positiivisesti vaikuttavat harrastukset ovat musiikki, kirjallisuus ja elokuvat. Kuvataide edistää terveyttä ja sosiaalisia toimintoja. Heiskanen kuvaa Boinkum Benson Konlaanin (2001) väitöskirjatutkimusta, missä huomattiin kulttuuritoimintaan osallistumattomilla ihmisillä olevan yli viidenkymmenen prosentin suuruinen riski sairastua kuin kulttuuritoimintaan osallistuvilla. Sosiaalisessa kulttuuriharrastuksissa mukana olleilla on tilastollisesti pienempi riski ennenaikaiseen kuolemaan. Kulttuuri edistää ihmisten onnellisuutta, sen avulla luodaan uusia ihmissuhteita ja kyetään pitämään mieli virkeänä sekä lisätään elinikää. (Heiskanen 2013.)

Kulttuuri ei pidä sisällään ainoastaan taidetta tai kirjallisuutta, siihen sisältyy elämäntapa, joka muodostuu jokaisena päivänä toistuvista toiminnoista, säännöistä, arvojärjestelmästä ja uskomuksista. Hyyppä kuvaa ranskalaisen sosiologi Pierre Bourdieun käsitteestä kulttuuripääoma, minkä hän jakaa taloudelliseen, kulttuuriseen ja sosiaaliseen pääomaan. Taloudellinen pääoma on jokaiselle tuttu. Kulttuuripääoman taidon opimme kotikasvatuksessamme, kulttuurin taju ja harrastaminen ovat osa ihmisen persoonallisuutta. Sosiaalinen pääoma muodostuu ihmisten osallistumisesta harrastus- ja kulttuuritoimintoihin, missä ihmiset toimivat luottamuksellisissa suhteissa. Sosiaalinen pääoma ei vaadi aineellista varallisuutta, sitä esiintyy esimerkiksi vapaaehtoistoiminnassa. (Hyyppä 2013, 16–19.)

Ruotsissa tehtiin jo 1930-luvulla ensimmäiset päätökset ottaa terveydenhuollossa käyttöön taide ja kulttuuri. Sairaudesta tai vammasta riippumatta tavoitteena oli lisätä ihmisten osallistumista kulttuuritoimintaan. Kulttuurin vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin on tutkittu pohjoismaissa ensimmäisten joukossa. Kulttuurin terveyshyötyjä Suomessa on tutkittu vähän. Tutkimusten mukaan ihmisillä, jotka osallistuvat kulttuuritoimintaan, on parempi terveys ja he kokevat kulttuurilla olevan tärkeän ja myönteisen merkityksen hyvinvoinnilleen. (Börjeson & Svensson 2012.) Ruotsissa alettiin järjestelmällisesti kehittää 1980-luvun alussa hoitotyöhön taide- ja kulttuuritoiminnan integroimista. Hoitajan ja potilaan välillä pidettiin siltana kulttuurityötä. Kulttuuria ja taidetta pidettiin yhtenä perustarpeena ja sille asetettiin tavoitteita, jotka olivat sekä hoitotieteellisiä että lääketieteellisiä. (Hyyppä 2005, 145.)

Psykiatrisessa sairaalassa käytettiin 1970- ja 1980-luvuilla paljon taideterapiaa. Toimivana käytäntönä pidettiin psykodraamaa, ryhmä-, musiikki- ja taideterapiaa. Hyyppä (2005) mukaan kaikki haastateltavat kertoivat taide- ja kulttuuritoiminnalla olevan merkitystä elämänsisällön antajana. (Hyyppä 2005, 144.) Taide toimii tunteiden ja ajatusten välittäjänä silloin, kun niiden ilmaiseminen sanallisesti on vaikeaa. Taiteen avulla ihminen

voi tutkia omia tunteitaan ja uskomuksiaan, lieventää stressiä, kyetä ongelmaratkaisuun ja lisätä hyvinvoinnin tunnetta. (Malchiodi 2010, 9.)

## 2.6 Toimintaympäristö

Vuonna 2010 Helsinkiin avattiin Niemikotisäätiön toimesta Kulttuuripaja ELVIS. Nuorten kulttuuripaja-hanketta toteutetaan Raha-automaattiyhdistyksen tukemana ja hallinnoinnista vastaa Sosped-säätiö. Hankkeen myötä avataan uusia Kulttuuripajoja kolmella uudella paikkakunnalla vuosien 2013-2016 aikana. Kulttuuripajan toiminta on kohdistettu 18-35-vuotiaille mielenterveyskuntoutujille. Vertaisohjaajana on mahdollisuus toimia, vaikka kuntoutuja olisikin yli 35-vuotias. Toiminnan tarkoituksena on löytää osallistujan voimavaroja ja vahvuuksia sekä mahdollistaa uuden oppimista. (Sosped-säätiö 2013.)

Kulttuuripajan toiminta perustuu GFP-toimintamalliin<sup>1</sup>, mikä antaa nuorelle mielenterveyskuntoutujalle mahdollisuuden löytää itsestään toimivia työkaluja elämänhallintaan, mitkä auttavat häntä kehittämään omia sosiaalisia taitojaan. Kulttuuripajan toiminta on työ- ja toimintakyvyn kuntoutuksen mallin mukainen, missä toteutetaan toiminnallista vertaisohjausta. Malli on syntynyt sosiaalipedagogisesta viitekehyksestä, mikä perustuu käytännön kokemuksiin ja havaintoihin. Mallin ideana on kouluttaa mielenterveyskuntoutujista vertaistukiohjaajia, jotka ohjaavat eriaiheisia pienryhmiä. Malli mahdollistaa yhdessä tekemisen samojen kiinnostuksen kohteiden parissa. GFP-mallissa on käytössä menetelmiä toimintaterapiasta. Mielenterveyskuntoutujalla on mahdollisuus tehdä työkeskustyyppistä toimintaa yhdessä muiden samoista asioista kiinnostuneiden kanssa. Yhteisenä mielenkiinnon kohteena on tärkeää olla jokin muu kuin mielenterveysongelma. (Raivio 2012.)

Lohjan Kulttuuripaja on aloittanut toimintansa helmikuussa 2013. Toiminta on suunnattu 18 - 35-vuotiaille nuorille aikuisille. Kulttuuripajalla käy viikoittain 15-20 kuntoutujaa. Kahden työntekijän lisäksi työskentelevät myös vertaistukiohjaajat, jotka ovat saaneet koulutuksen tehtävänsä. Tällä hetkellä aktiivisesti vertaistukiohjaajina toimii seitsemän henkilöä. Neljänä päivänä viikossa tiistaista perjantaihin Kulttuuripajalla kokoontuu erilaisia ryhmiä muunmuassa bändi-, kitara- ja rumpuryhmiä sekä koira- ja leffaryhmiä. Kulttuuripajan yhteistyökumppaneina toimivat kuntoutuspoliklinikat, psykiatrian poliklinikat sekä nuorten tuki ja neuvontakeskus Linkki. (Haimilahti 2013.)

---

<sup>1</sup> Guided Functional Peer Support -model

Mielenterveyskuntoutujien saattaa olla vaikeaa lähteä mukaan kulttuuripajan toimintaan. Siksi Kulttuuripajan työntekijät ovat miettineet, että kynnyksen madaltamiseksi vertaistukiohjaajat lähtisivät työntekijän mukaan kuntoutujien kotiin tehtävälle käynnille kertomaan, mitä Kulttuuripajalla tehdään ja näin tavoitettaisiin mahdollisimman monia kuntoutujia ja mahdollistettaisiin heidän mukaan pääsemisensä toimintaan. (Haimilahti 2013.)

Tämä opinnäytetyö liittyy Pumppu-hankkeeseen, joka on EAKR-rahoitteinen ylimaakunnallinen teemahanke. Etelä-suomen EAKR-alueella hanketta toteutetaan vuosina 2011–2014. Pumppu-hanke on Laurea ammattikorkeakoulun osahanke. Hankkeen tavoitteena on liittää saumattomasti yhteen hyvinvointipalvelut järkeviksi asukkaille hoitopolun jatkumisen mukaan. Hankkeen pyrkimyksenä on löytää keinoja hoitopolun tukemiseksi uusilla it-ratkaisuilla ja palveluilla. Tämän seurauksena syntyy toimiva hyvinvointipolon malli. (Laurea 2013.)

### 3 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Lohjan Kulttuuripajan toimintaa mielenterveyskuntoutujan näkökulmasta. Tavoitteena on tuottaa tietoa Lohjan Kulttuuripajan merkityksestä mielenterveyskuntoutujan arkielämään.

Tutkimuskysymykset ovat muotoutuneet seuraavasti:

1. Miten Kulttuuripaja on vaikuttanut erikoissairaanhoidon käynteihin?
2. Minkälaisia kokemuksia kuntoutujalla on Lohjan Kulttuuripajan vaikutuksesta omaan elämään?

### 4 Tutkimusmenetelmät

Tässä opinnäytetyössä käytetään laadullista menetelmää. Laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimuksella on tarkoitus kuvata aitoa elämää, sisältäen todellisuuden monipuolisuuden. Kohteena oleva tutkimus yritetään nähdä kokonaisvaltaisena. Tutkimuksen tarkoituksena on tuoda julki tosiasioita, ei vahvistaa jo löydettyjä väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.) Tutkimuksen tarkoituksena on synnyttää uutta tietoa tai teoriaa ilmiöstä, josta ei löydy aiempaa tutkimustietoa tai se on vähäistä. (Kylmä & Juvakka 2007, 30.)

Hoitotieteessä 1980-luvulta alkaen on vakiintunut kvalitatiivinen tutkimus, se kattaa laajan kirjon erilaisia lähestymistapoja. Jos tutkimusalueeseen halutaan saada uusi

näkökulma tai epäillään käsitteen tai teorian merkitystä kvalitatiivinen tutkimusote sopii tutkimusalueeseen. Uuden ilmiön käsitteellistäminen ja kuvaaminen voi olla kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana ja sen yksi keskeinen merkitys on tutkimusilmiön ymmärtämisen mahdollistaminen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 49–57.)

Laadullisessa tutkimuksessa aineistot hankitaan monin eri tavoin. Vapaamuotoiset haastattelut tai keskustelut ovat tyypillisimpiä. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 216.) Keskeinen kysymys aineistojen keräämisessä on miten suuri otos tai tiedonantajien määrä tutkimukseen pitäisi saada, että se olisi riittävä. Otoksen kokoa määrittää tutkimuksen tarkoitus. Näytteiden tai teoreettisen otannan avulla valitaan osallistujat. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 83.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa valitaan osallistujia useinmiten vähän, koska tarkoituksena on saada mahdollisimman rikas aineisto tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Vähäisestä osallistujamäärästä huolimatta aineistosta tulee usein laaja. (Kylmä & Juvakka 2007, 27.)

#### 4.1 Tutkimuksen toteutus

Opinnäytetyö alkoi opinnäytetyön rekrytointitilaisuudella syyskuussa 2013, missä valittavana olevat aiheet esiteltiin. Haimme itseämme kiinnostavaa aihetta ja saimme oman opinnäytetyön aiheen. Opinnäytetyö yhteistyökumppani on Lohjan Kulttuuripaja. Otimme yhteyttä Kulttuuripajan yhteyshenkilöön syyskuussa 2013 ja sovimme tapaamisajan. Tapasimme hankesuunnittelijan lokakuussa 2013 Lohjan Kulttuuripajalla.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena, koska tällä opinnäytetyöllä oli tarkoitus tuottaa uutta tietoa ja kuvata mielenterveyskuntoutujien todellista elämää. Haastattelu tavaksi valittiin teemahaastattelu, mikä toteutettiin ryhmähaastatteluna. Tämä haastattelumuoto edellyttää haastateltaviksi henkilöitä, joita asia koskettaa. Haastatteluteemat (Liite 1) ja kysymykset suunniteltiin etukäteen tutkimuskysymysten pohjalta.

Tutkimuslupa saatiin Sosped-säätiön toiminnanjohtajalta (Liite 4), minkä jälkeen sovittiin haastatteluajankohdat Lohjan Kulttuuripajalla.

Aineisto kerättiin helmikuussa 2014 kahdella eri haastattelukerralla Lohjan Kulttuuripajalla. Haastattelumuotona käytettiin teemahaastattelua. Teemahaastattelu sopi tutkimusmenetelmäksi, koska vastausten haluttiin pohjautuvan haastateltavien kokemuksiin. Ryhmähaastattelu tehtiin mielenterveyskuntoutujille ja vertaistukiohjaajille. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen haastatteluun osallistui kolme mielenterveyskuntoutujaa molemmilla kerroilla suunnitellun viiden sijaan. Haastattelut

kestivät yli tunnin molemmilla kerroilla. Ennen haastattelua osallistujille kerrottiin, että haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Haastateltaville informoitiin, että aineistoa käytetään vain tähän opinnäytetyöhön, minkä jälkeen aineisto tullaan tuhoamaan. Haastateltavat vahvistivat allekirjoituksellaan suostumuksensa (Liite 5) haastatteluun. Haastattelun lopuksi kerättiin haastateltavien taustatiedot, minkä avulla haluttiin selvittää mielenterveyskuntoutujien nykyinen elämäntilanne. Taustatietolomakkeesta (Liite 6) selviää ikä, diagnoosi, Kulttuuripajalla aloittamisen ajankohta ja tieto mahdollisesta hoitokontaktista (Liite 6).

Taustatietolomakkeiden (Liite 6) perusteella haastatteluun osallistuneet olivat eri ikäisiä mielenterveyskuntoutujia. He olivat iältään 18–46 vuotiaita. Haastateltavien diagnoosit olivat skitsofrenia ja masennus. Useammalla heistä on erikoissairaanhoidon kontakti, mikä ei välttämättä ole säännöllistä. Osallistuminen Kulttuuripajan toimintaan on säännöllistä, osa haastateltavista käy siellä useampana päivänä viikossa. Haastateltavista osa on ollut mukana alusta alkaen ja osa on tullut mukaan myöhemmin.

Haastattelut nauhoitettiin ja tallennettu aineisto litteroitiin eli kirjoitettiin puhtaaksi sanasta sanaan (Hirsjärvi & Hurme 2011, 138). Sisällönanalyysia tehtäessä aihetta rajattiin ja siitä tuotiin esille kaikki mahdollinen tieto (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92).

#### 4.2 Teemahaastattelu

Teemahaastattelua eli strukturoitua haastattelua käytetään yleisimmin haastattelun muotona tutkimuksissa. Haastattelu voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmähaastatteluna. Yksilöhaastattelussa haastatellaan yhtä henkilöä, ryhmähaastattelussa haastatellaan useampaa henkilöä, jolloin haastattelijan aikaa säästyy. Ryhmähaastattelussa tulee ottaa huomioon, että kaikkien haastateltavien mielipiteet ja ajatukset huomioidaan tasavertaisesti. Yksilöhaastattelu antaa tarkempaa ja luotettavampaa tietoa kuin ryhmähaastattelu, mutta yksilöhaastattelujen tuloksien tulkitseminen ja valmistaminen vie enemmän aikaa. Haastattelun tutkimusongelmasta valitaan keskeiset aiheet tai teema-alueet, joiden tutkimusongelmiin pyritään vastaamaan. (Vilkkä 2005, 101; Heikkinen 2012, 100.)

Haastateltaviksi valitaan henkilöitä, joita ilmiö koskettaa. Joskus itse haastateltavien valintaan joudutaan tekemään oma tutkimus. Jos haastatteluun ei löydetä henkilöitä, joita ilmiö koskettaa, valitaan haastateltaviksi niitä henkilöitä, joilla on eniten ilmiöstä tietoa. Laadullisessa tutkimuksessa haastateltavien määrän ollessa pieni, tutkimus voidaan toteuttaa kokonaistutkimuksena, ottaen mukaan kaikki haastateltavat. Joissain lähteissä riittäväksi määräksi on ehdotettu 12-15 haastateltavaa. (Heikkinen 2012, 100–102.)



Teemahaastattelussa edetään yleisestä tekniikasta yksityiseen, tätä kutsutaan suppilotekniikaksi, jossa teemasta toiseen siirtyminen tapahtuu yleisestä yksityiskohtiin. (Heikkinen 2012, 102-103.) Huolellisesti etukäteen suunnitellaan haastatteluteemat (Liite 1) sekä kysymysten järjestys, sanamuodot ja painotukset saavat haastattelusta toiseen vaihdella. Edellisten haastattelujen mukaan voidaan muokata myöhempiä haastatteluja, jos ilmenee mielenkiintoisia asioita, joita ei ole osattu etukäteen ottaa huomioon. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 41.) Teemojen ajatuksena on ymmärtää ja paljastaa ilmiö, katsoen eri kulmista. Haastattelun tavoitteena on päästä ilmiön ytimeen ja tästä syystä haastattelukierroksia toteutetaan useampia. Ensimmäisen haastattelun jälkeen tutkijalle tulee vastauksista lisäkysymyksiä, joiden seurauksena tehdään seuraava haastattelu. Teemoja ja niihin liitettäviä kysymyksiä ei voida suunnitella etukäteen, ellei tutkijalla ole hyvä käsitys ilmiöstä. Teemahaastattelu voidaan toteuttaa kasvotusten tai teknisten välineiden avulla esimerkiksi Skypeä apuna käyttäen. (Heikkinen 2012, 102–103.)

#### 4.3 Ryhmähaastattelu

Ryhmähaastattelu voi olla vapaamuotoinen tai rajattu ohjattuun kulkuun. Haastattelukysymykset voivat pohjautua helposti ymmärrettäviin kysymyksiin ja haastattelijan olennaiseen asemaan. Ryhmähaastattelun voi toteuttaa yksilöhaastattelun mukaisesti sekä toteuttaa ryhmän toiminnan mukaisesti. Ryhmän paras mahdollinen koko on 3-12 henkilöä tilanteen mukaan. Ryhmäkoon ollessa suuri ryhmän ohjaaminen vaikeutuu ja tulosten purkaminen hankaloituu. Pienemmässä ryhmässä on helpompi käsitellä arkaluontoisia asioita. Ryhmätilanne luo mahdollisuuden tuoda esiin monipuolisempia kuvia tosielämästä. Haastateltavien molemminpuolinen vuorovaikutus ja toisten mielipiteiden kehittäminen tuovat uusia näkökulmia tarinoihin ja niiden merkityksiin. (Kylmä & Juvakka, 2012, 84–85.) Haastattelijoina voi olla kaksi, tällöin voidaan luoda rennompaa ilmapiiriä ja virittää keskustelua monipuolisemmin. Ulkopuolinen haastattelijaksi on monesti parempi, koska haastateltavien olisi hyvä tuntea itsensä vapautuneeksi haastattelutilanteessa. Haastattelutilanteen kesto on 1-3 tuntia. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 100–101.)

#### 4.4 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysimenetelmällä pystytään analysoimaan kirjoitettua ja suullista kommunikaatiota ja sen avulla kyetään tarkastelemaan asioiden sekä tapahtumien merkityksiä, niiden seurauksia ja yhteyttä. Sisällönanalyysia alettiin käyttää tieteellisenä menetelmänä 1950-luvulla sosiaalitieteissä. (Janhonen & Nikkonen 2003, 21–22.)

Sisällönanalyysin tarkoituksena on tiivistää kerättyä tietoaaineistoa niin, että voidaan lyhyesti ja yleistävällä tavalla kuvata ilmiöitä, mitä tutkitaan sekä tuodaan niiden väliset suhteet selkeästi esille. Tällä menetelmällä pystytään havainnoimaan dokumentteja ja analysoida niitä järjestelmällisesti. Olennaista menetelmässä on tutkimusaineiston erilaisuuksien ja yhteneväisyyksien erottaminen. (Janhonen & Nikkonen 2003, 23.)

Analyysin kohteina voivat olla teemahaastattelut, puheet ja keskustelut, näiden aineistojen sisälle piiloutuu ydinasia, josta tutkija tekee tiivistetyn kuvauksen. Sisällönanalyysillä voidaan tarkoittaa myös tutkittavan asian sisällön erittelemistä. (Heikkinen 2012, 116.)

Tallennetun aineiston purku voidaan tehdä kahdella eri tavalla. Aineisto voidaan kirjoittaa puhtaaksi sanasta sanaan, jota kutsutaan litteroinniksi. Litterointi voidaan kirjoittaa koko haastattelussa käydystä keskustelusta, teema-alueista tai haastateltavana olevien puheista. Litterointi on yleisimmin käytetty menetelmä aineiston purkamisesta. Toisena vaihtoehtona on, että aineistoa ei kirjoiteta lainkaan puhtaaksi, vaan päätelmät tai teemat puretaan suoraan nauhoitetusta aineistosta (Hirsjärvi & Hurme 2011, 138.)

Laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysi aloitetaan päättämällä aineiston kiinnostavimmat kohteet. Kiinnostavia kohteita on usein useita, mutta tutkijan tulee rajata aihe ja siitä kerrotaan kaikki mahdollinen tieto. Aiheen rajaamisessa auttaa tutkimusongelmat, joihin halutaan vastauksia. Merkityt aineistot erotellaan ja luokitellaan teemoittain, jonka jälkeen näistä kirjoitetaan yhteenveto. Teemoittelussa aineisto jaotellaan ja järjestellään erilaisten aihepiirien mukaan. Tällä tavoin pystytään vertailemaan tietynlaisten teemojen esiintyvyys aineistossa. Aineisto voidaan ryhmitellä alustavasti, jonka jälkeen aineistoista voidaan etsiä varsinaisia teemoja. Teemahaastattelulla kerätyn aineiston jaottelu muodostuu valmiiksi jäsenyyksen aineistoon. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92–93.)

Aineiston analyysi voidaan jakaa kolmevaiheiseksi prosessiksi. Ensin aineisto redusoidaan eli pelkistetään, tämän jälkeen se klusteroidaan eli ryhmitellään. Sitten aineisto abstrahoidaan eli luodaan teoreettiset käsitteet. Pelkistettäessä aineistoa siitä kerätään vain olennainen tieto ja alkuperäisilmaukset kirjataan ylös. Aineiston ryhmittelyssä etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia esittäviä käsitteitä. Samaa asiaa merkitsevät käsitteet ryhmitellään sekä yhdistetään. Näille annetaan sisältöä kuvaava käsite. Ryhmittelystä aineistosta muodostetaan ala- ja yläluokat, mistä muodostetaan yhdistävä luokka. Ryhmittelyn jälkeen tehdään aineiston abstrahointi (Liite 2). Abstrahoinnissa olennainen tieto erotetaan ja siitä muodostetaan teoreettiset käsitteet. Abstrahointi jatkuu luokitusten yhdistämisellä niin pitkään kuin se on mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108 –112.)

## 5 Tulokset

Mielenterveyskuntoutujilla on yleensä jonkinlainen hoitokontakti. Hoitokontakti voi olla erikoissairaanhoidon tai perusterveydenhuollon järjestämää. Osalla haastateltavista on säännöllinen erikoissairaanhoidon kontakti ja toisilla vain tarpeen mukaan. Kontakti voi olla myös puhelimitse tapahtuvaa silloin, kun tarvitsee apua. Käytössä olevat erikoissairaanhoidon palvelut ovat kuntoutus- tai psykiatrinen poliklinikka. Hoidoista saadut kokemukset ovat vaihtelevia. Hyvänä koetaan, että saa purkaa omia asioitaan. Ikävänä asiana pidetään henkilökunnan vaihtuvuutta ja tutun hoitohenkilön kanssa luodun luottamussuhteen katkeamista. Haastateltavat kokevat erikoissairaanhoidon käyntien vähentyneen Kulttuuripajalla käymisen myötä.

...keskustelemassa kerran kuussa...

...kerran viikossa sairaanhoitajan tapaaminen...

...tieto siitä, että voi soittaa tarvittaessa...

...on se hyvä nyt purkaa näitä asioita päästään...

...lääkärit on vaihtunu...

...psykologi ikävä kyllä siirtyi nuorisopoliklinikalle...

...psykologi ja psykiatri ovat olleet kivoja...harmi, että ovat lähteneet pois...

Haastateltavat kokevat elämänlaadun parantuneen Kulttuuripajalla käymisen myötä. Oma vointi koetaan virkeämmäksi ja ahdistuksen helpottaneen. Tulevaisuuden suunnitelmat nähdään mahdollisina. Hyvinvoinnin edistäjänä nähdään myös lääkkeiden säännöllinen ottaminen.

...elämänlaatu muuttunut...nyt erinomainen...

...positiivisen puolella mennään...

...virkeempi ja ei ahdistu niin paljon...

...osaan jo vähän suunnitella tulevaisuuttakin...

...syömällä niitä lääkkeitä...

Päivärytmi koetaan tärkeäksi hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Kulttuuripajalla käyminen ylläpitää säännöllistä päivärytmiä. Kulttuuripajalla käymisen koetaan edesauttavan arjesta selviytymistä. Pysyvän päivärytmin myötä jaksetaan myös käydä koulua ja tehdä töitä sekä viettää aikaa perheen kanssa.

...pysyy niinku päivärytmikin...  
 ...on sellanen tietty päivärytmi...  
 ...aikaisin ylös...koiran kanssa lenkille...pariksi tunniksi töihin...  
 ...Kulttuuripajalla käydään...ja iltaisin perheen kanssa...  
 ...aika menee lasten kanssa...  
 ...käyn koulua...  
 ...nykyisin selviin arjesta ihan kiitettävästi...  
 ...tulee lähdettyä, niin pysyy päivärytmikin...

Lohjan Kulttuuripajan koetaan olevan uusi ja erilainen toimintamalli. Lohjan Kulttuuripajan myötä vaikuttamisen mahdollisuuden koetaan lisääntyneen.

...Kulttuuripaja on uus erilainen systeemi...  
 ...tuli sellanen tunne, että me voidaan muuttaa maailmaa kaikki yhdessä...

Lohjan Kulttuuripajan koetaan vaikuttaneen myönteisesti omaan elämään ja itsetunnon kohenemiseen. Hyvänä asiana koetaan kokemusten jakaminen yhdessä muiden kanssa. Lohjan Kulttuuripajalla käymisen vaikutukset näkyvät positiivisina.

...kyl se Kulttuuripaja anto potkuu elämään...  
 ...itsetunto on noussu ehkä jotenkin...  
 ...täällä käyminen on lisänny itsetuntoa...  
 ...kyl se itsetunto on noussut...  
 ...saa jakaa kokemuksia...

Vertaistuen merkitys koetaan tärkeäksi. Toisten kanssa voidaan jakaa kokemuksia sekä auttaa ja tukea toinen toistaan. Lohjan Kulttuuripajalla voidaan keskustella vertaisten kanssa ilman häpeän tunnetta ja koetaan, ettei olla yksin ongelmiensa kanssa.

...keskustella toisten kanssa miten on selvinnyt ongelmastaan...  
 ...en ole yksin ongelmieni kanssa...muillakin on samanlaisia...  
 ...ennen tuntu et mä oon ainoo, jolla on tällanen sairaus...  
 ...vertaistuki antaa itselle tukea...verkostoa...vahvistaa itsetuntoa...  
 ...voi jutella vapaasti...eikä tartte hävetä mitään...

...vertaistuki on silleen tukenu...

Aktiivisuuden ja motivaation koetaan parantuneen Lohjan Kulttuuripajalla käymisen myötä. Aktiivisuuden lisääntyminen on huomattava. Aktiivisuuden huomataan myös lisääntyneen erilaisiin ryhmiin osallistumisen kautta, minkä todetaan näkyvän myös kotioloissa. Haastateltavien mukaan aktiivisuuden koetaan olevan myös itsestä kiinni. Suuremman osan mielestä kotoa lähtemisen vaikeus on oman aktiivisuuden esteenä, kuitenkin Lohjan Kulttuuripajalla tapahtuva toiminta motivoi lähtemään ja pysymään aktiivisena.

...osallistuminen vaikuttaa kaikkeen...

...Kulttuuripajas on osallistunu kaikkeen, ni kotonakin jaksaa viel osallistuu kotiaskareisiinkin...

...jos on aktiivinen päivällä, nii kotonakin jaksaa jotain tehdä...

...koen olevani aktiivisempi nyt...

...aktiivisuus on lisääntyny Kulttuuripajan myötä...

...kyllä aktiivisuus on lisääntynyt, kun on käynyt Kulttuuripajalla...

...aktiivisuus on lisääntynyt 95 prosenttisesti...

...on ollu motivaatio mennä johonkin ja tehdä jotakin...

...tulee lähettyy sielt neljän seinän sisältä...

...pitää uskaltaa ottaa se iso askel ja lähtee sielt kotoo...

Haastattelussa ilmeni, että Lohjan Kulttuuripajan koetaan vaikuttaneen onnellisuuteen positiivisella tavalla. Onnellisuuteen vaikuttaa tieto siitä, että voi mennä Lohjan Kulttuuripajalle, missä voi tavata erilaisia ihmisiä ja tehdä kaikenlaista.

...hyvää mieltä...

...onnistumisen tunteita...

...lämpimiä fiiliksiä...

...tää on aina plussia, on ihmisten seurassa...

...nostaa fiiliksiä, kun tietää että on tulossa tänne...

...vaikuttaa itsetuntoon...sitä kautta onnellisuuteen...

...Kulttuuripaja on parantanu vointia ihan huomattavasti...

Haastateltavat kokevat itsensä tällä hetkellä hyödylliseksi. Lohjan Kulttuuripajan toiminnan myötä tämä on mahdollistunut. Kokemus siitä, että voi auttaa toisia ja olla hyödyksi muille luo tunteen tarpeellisuudesta. Osa haastateltavista oli aiemmin kokenut olevansa yksinäinen, hyödytön ja yhteiskunnan taakkana sairautensa vuoksi.

- ...haluis jotain tehdä ja olla hyödyllinen...
- ...on kivaa tekemistä ja voi auttaa toisia...
- ...koen tällä hetkellä itteni hyödylliseksi...
- ...sellanen tunne, että musta on hyötyä...tuoda iloa toisten elämään...
- ...en koe olevani yhteiskunnan taakkana...
- ...aiemmin oli tavallaan taakka yhteiskunnalle...
- ...olin ihan neljän seinän sisällä suurin piirtein...
- ...ettei töihin kyl oo mitään asiaa...

Lohjan Kulttuuripajan koetaan vaikuttaneen sosiaalisiin suhteisiin. Toiminnan vaikutukset näkyvät sosiaalisen kanssakäymisen lisääntymisenä. Vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa koetaan hyvänä asiana.

- ...Kulttuuripaja on vaikuttanut...vähän enemmän sovin kavereitten kans menoo...
- ...voi miettiä toisten kanssa jotain ongelmaa yhdessä...
- ...Kulttuuripajan ryhmissä käyminen...
- ...Kulttuuripaja on vaikuttanut erityisesti tohon sosiaaliseen kanssakäymiseen...
- ...vaikuttaa kummasti, kun tapaa ihmisiä...

Musiikin tärkeys tulee ilmi haastattelussa. Sen todetaan olevan kaikki kaikessa ja tuovan hyvää mieltä. Haastateltavat kokevat, että musiikin avulla voidaan välittää tunteita. Useimmat soittavat itse tai kuuntelevat musiikkia. Elokuvan merkitys koetaan vaihtelevaksi, sen todetaan antavan mielihyvää ja tuovan näkökulmaa omaan elämään. Kaikenlainen taide kiinnostaa. Taide koetaan sieluntilana ja sen todetaan olevan jonkinlaista terapiaa.

- ...kun musiikkia kuuntelee, niin tulee parempi mieli...
- ...kyllä se musiikki on mulle kaikki kaikessa...
- ...musiikki on tunteiden välittämistä...

...elokuvaa katsoessa ahdistuksen unohtaa...

...hyvä ja hauska elokuva tuo mielihyvää...  
...taidetta on kiva katsella...

...taide on sieluntila...

...taide on jonkinlaista terapiaa...

...kuvataide ja musiikki on toisiaan vahvistavia...

## 6 Pohdinta ja johtopäätökset

### 6.1 Tulosten tarkastelu

Suomessa mielenterveystyötä ohjaa mielenterveyslaki (1990/1116) ja -asetukset (1990/1247), joiden avulla jokainen yksilö saa mielisairauksia ja muita mielenterveyden häiriöitä parantavaa ja lieventävää hoitoa. Mielenterveyspalvelut tulee olla helposti saatavilla ja oikeudenmukaisia kaikille. Hoidon tulee olla tehokasta ja yksilöllä kunnioittavaa. (World Health Organization 2011.) Mielenterveystyöskentely tapahtuu muun muassa erikoissairaanhoidossa. Ammattiauttajien apu on kuntoutujalle tärkeää, vaikka mielenterveyskuntoutuja on kuitenkin oman sairautensa asiantuntija. (Kuhanen 2010.) Haastateltavien hoitokontaktit olivat pääasiassa erikoissairaanhoidossa. Tutkimuksessa ilmeni, että Lohjan Kulttuuripajan toimintaan osallistumisen koettiin vähentäneen erikoissairaanhoidon käyntejä. Osa kuntoutujista kertoi, ettei heillä ole säännöllisiä käyntejä erikoissairaanhoidossa lainkaan, vaan he voivat tarvittaessa ottaa yhteyttä puhelimitse.

Tutkimustuloksista ilmeni, että kuntoutujat kokivat tulevaisuuden suunnitelmien mahdollistuneen, elämänlaadun koettiin parantuneen ja ahdistuksen vähentyneen. Lohjan Kulttuuripajalla käymisen todettiin edesauttavan arjessa selviytymisessä sekä päivärytmin ylläpitämisessä. Läätin (2013) mukaan ihmisen hyvinvointi rakentuu elämän perusasioista ja itsestään huolehtimisesta, mitä tukevat arjen sujuvuus, rutiinit ja päivärytmin pysyminen.

Jokaisen kuntoutujan sairaus ilmenee omalla tavallaan, elämää voi rajoittaa pitkään jatkunut mielen sairaus tai häiriö (Niemi 2002). Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen (2004) toteavat tutkimuksessaan, että EU:ssa 20 prosenttia aikuista sairastaa mielen sairautta jossain vaiheessa elämää. Kinnunen (2011) toteaa, että 20 prosenttia nuorista suomalaisista aikuista on ollut hoidon piirissä mielenterveysoireidensa vuoksi. Vertaistuki on kuntoutujalle tärkeää (Kuhanen ym. 2010). Vertaistuki on yksi sosiaalisen tuen muodoista. Vertaistuensaaja ja -antaja ovat vastaavassa tilanteessa. Oma elämäntilanne on turvallista jakaa vertaisten kanssa. Yhdessä voidaan miettiä sopivia vaihtoehtoja ja

kuunnella muiden kokemuksia ja synnyttää molemminpuolisia suhteita. (Lääti 2013.) Vertaistuen merkitys koettiin tärkeänä. Kuntoutujilla oli aiemmin ollut tunne, että oli ainoa henkilö, jolla on mielenterveysongelma. Vuorovaikutus loi yhteenkuuluvuuden tunnetta, koska vertaisen kanssa pystyy puhumaan sairaudestaan ja tulla ymmärretyksi kokematta häpeää. Ennen Kulttuuripajan toimintaan osallistumista kuntoutujat olivat kokeneet yksinäisyyttä sekä tunteneet olevansa hyödyttömiä ja taakkana yhteiskunnalle.

Yksi suurimpia ongelmia mielenterveyspotilaiden elämässä on yksinäisyys. Yksinäisyys on syrjäytymisen riski, valintamahdollisuuksien ollessa vähäiset syrjäytymisen riski kasvaa. Syrjäytyneiden henkilöiden mahdollisuudet osallistua yhteiskunnan täysipainoiseen elämään ei ole omien voimavarojen ja taloudellisen tilanteen vuoksi aina mahdollista. Syrjäytynyt voi kokea itsensä arvottomaksi ja yksinäiseksi sekä ihmissuhteet yleensä voivat olla vähäisiä. Yksinäisyys voi altistaa henkilön sairastumaan myös somaattisiin sairauksiin ja näin henkilön elinkaari saattaa lyhentyä. (Syrjäytymisen ehkäisy ja vähentäminen työryhmä 2009; Toivio & Nordling 2013; Cacioppo 2011.) Mielenterveyskuntoutujat kokivat aikaisemmin olleensa yksinäisiä. He kertoivat olleensa pääasiassa vain kotona ilman ulkopuolisia sosiaalisia suhteita. Yhteydenpito sukulaisten ja ystävien kanssa todettiin olleen vähäistä. Tutkimuksessa ilmeni, että Kulttuuripajan toimintaan osallistumisen avulla sosiaalisen kanssakäymisen huomattiin lisääntyneen. Mielenterveyskuntoutujat kertoivat sosiaalisten suhteiden lisääntyneen myös Kulttuuripajan ulkopuolella. Sosiaalisen ympäristön ollessa sopiva, vuorovaikutus ja toiminta synnyttävät pohjan yhteisöllisen hyvinvoinnin toteutumiseksi. (Lääti 2013.) Sosiaalinen kanssakäyminen on voimavara kuntoutumisessa (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2004). Mäenpää (2008) toteaa mielenterveyden merkityksen olevan keskeisessä asemassa sosiaalisten suhteiden luomisessa ja jatkumisessa. Uusien ihmissuhteiden luominen mahdollistuu kulttuurin avulla (Heiskanen 2013).

Aktiivisuus liittyy ihmiselämään arjen eri toiminnoissa. Mielen sairastuessa yleensä aktiivisuus vähenee. Aktiivisuuden vähentyessä ihminen jää helposti yksin ja syrjäytyy. Ihminen tarvitsee päivittäin jonkinlaista toimintaa ja mielekästä tekemistä aktiivisuuden ylläpitämiseksi. Psykkisen voiminnan ja hyvän elämänlaadun takaamiseksi on tärkeää, että kuntoutujalla on arjessa tarpeeksi merkityksellisiä kokemuksia ja tekemistä. (Vuori-Kemilä ym. 2010, 59.) Lohjan Kulttuuripaja tarjoaa toimintaa työ ja toimintakyvyn kuntoutuksen mallin mukaan. Tämä mahdollistaa yhdessä tekemisen ja kanssakäymisen toisten kanssa. Kulttuuripajan toiminnan todettiin lisänneen kuntoutujien aktiivisuutta huomattavasti. Motivaation todettiin myös nousseen toiminnan mielekkyyden ansiosta. Ryhmiin osallistumisella huomattiin olevan myönteinen vaikutus, minkä vaikutukset näkyivät myös kotiloissa. Kuntoutujien mielestä Kulttuuripajan toiminta on tuonut mukanaan kokemuksen onnellisuudesta ja hyödyllisyydestä. Kuntoutujan osallistuessa toimintaan,



jonka kokee positiivisena, kehittää hänen taitojaan ja lisää mahdollisuutta pysyä aktiivisena. Positiiviset kokemukset auttavat itsenäisen selviytymisen paranemisessa. (Lavikainen ym.2004.)

Kulttuuripaja nähtiin uutena ja erilaisena toimintamallina, missä mielenterveyskuntoutujilla on mahdollisuus itse vaikuttaa omaan elämäänsä Kulttuuripajan avulla. Lohjan Kulttuuripaja on uusi hanke, minkä toiminnan avulla tuotetaan mielenterveyskuntoutujille mahdollisuuksia oman elämänhallinnan löytymiseen ja omien sosiaalisten taitojen kehittämiseen. (Raivio 2012; Sosped säätiö 2013.) Kulttuuripajan vaikuttavuudesta Lohjalla ei ole aikaisempaa tutkittua tietoa, koska toiminta on alkanut vasta vähän yli vuosi sitten. Kulttuuripajan vaikutukset näkyivät mielenterveyskuntoutujien elämässä positiivisina.

Mielenterveyskuntoutajat pitävät kulttuurin harrastamista tärkeänä. Etenkin musiikin tekeminen ja kuunteleminen koettiin merkittävänä. Lohjan Kulttuuripaja mahdollistaa toiminnallaan monenlaisen musiikin ja taiteen harrastamisen. Voimavarat lisääntyvät kulttuurin avulla ja sen keinoin voidaan tukea yksilön hyvinvointia. Musiikin, kirjallisuuden ja elokuvien merkitys näkyy positiivisesti ihmisen eliniässä. Heiskanen kuvaa Boinkum Benson Konlaanin (2011) väitöskirjatutkimusta, minkä mukaan sosiaalisia kulttuuriharrastuksia harrastavilla on pienentynyt riski kuolla ennenaikaisesti. (Heiskanen 2013.) Suomessa ei ole juurikaan tutkittu kulttuurin terveyshyötyjä. Kulttuuritoimintaan osallistuvilla todetaan olevan parempi terveydentila ja suuri hyöty omalle hyvinvoinnille. (Börjeson & Svensson 2012.) Taide- ja kulttuuritoiminta antavat sisältöä elämään (Hyppä 2005).

## 6.2 Luotettavuuden arviointi

Ilmiön kuvaaminen moninaisuudessaan on laadullisen tutkimuksen tarkoitus. Tarkoituksenmukaista on, että valitaan tutkimukseen ainoastaan niitä, jotka haluavat osallistua ja kykenevät ilmaisemaan itseään. Haastateltavat valittiin Lohjan Kulttuuripajan henkilökunnan toimesta. Valitut henkilöt osallistuivat haastatteluun vapaaehtoisesti. Haastateltaville esitettiin etukäteen haastatteluteemojen (Liite 1) alle laaditut kysymykset, mitkä oli mietitty tutkimuskysymysten pohjalta. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tutkittavien oma näkemys kyseisestä asiasta esille. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 216–217.)

Tässä opinnäytetyössä uskottavuuden ja luotettavuuden varmistamiseksi tulokset kuvattiin haastateltavien kertoman pohjalta ja työssä käytettiin alkuperäisiä suoria lainauksia.

Työssä huomioitiin, ettei haastateltavien henkilöllisyys ole tunnistettavissa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160).

Haastattelut toteutettiin Lohjan Kulttuuripajalla. Olosuhteet aineiston keräämiseen olivat hyvät. Tila, mikä saatiin haastatteluja varten oli rauhallinen ja häiriötön. Haastateltavat olivat erittäin kiinnostuneita ja sitoutuneita koko haastattelun ajan. Haastateltavat vastasivat kysymyksiin laaja-alaisesti ja omien kokemustensa pohjalta, näin saatiin useampaan kysymykseen vastaus kerralla. Muutamien kysymysten kohdalla joidenkin haastateltavien oli vaikeaa ymmärtää kysyttyä asiaa. Tämä saattaa vaikuttaa jonkin verran tutkimuksen luotettavuuteen. Haastattelut olivat kestoltaan noin tunnin mittaisia ja haastateltavat jaksoivat hyvin vastata kaikkiin kysymyksiin. Osa haastateltavista kertoi kiinnostuksestaan saada tietää haastattelun tulokset. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 232.)

### 6.3 Eettisyyden arviointi

Tässä opinnäytetyössä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Eettisten sääntöjen määräysten mukaan tulokset on esitetty noudattaen tieteen pelisääntöjä. Hyvä tieteellinen käytäntö tässä työssä tarkoittaa tutkijoiden eettisesti kestävien tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmien noudattamista. Tällä tutkimuksella tuotettiin uutta tietoa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23; Uusitalo 2001, 30–32; Vilka 2005, 29–30.)

Lohjan Kulttuuripajasta ei ole aiempaa tutkittua tietoa, koska toiminta on alkanut vasta helmikuussa 2013. Tällä opinnäytetyöllä oli tarkoitus tuoda esille uutta tietoa Lohjan Kulttuuripajan vaikutuksesta mielenterveyskuntoutujan omaan elämään. Tulokset esitettiin rehellisesti lisäämättä tai poistamatta niistä mitään. Haastatteluun osallistuneet mielenterveyskuntoutujat olivat opinnäytetyön tekijöille entuudestaan tuntemattomia. (Vilka 2005, 29–30; Janhonen & Nikkonen 2003, 39.)

Ennen haastatteluja Lohjan Kulttuuripajalle vietiin viikkoa ennen tiedote, missä kerrottiin tulevasta haastattelusta ja sen sisällöstä. Molemmilla haastattelukerroilla ennen haastatteluja haastateltaville kerrottiin miten haastattelu toteutetaan ja sen jälkeen he vahvistivat allekirjoituksellaan suostumuksensa haastatteluun. (Kylmä & Juvakka 2012, 149.)

Tässä opinnäytetyössä noudatettiin täsmällisyyttä ja rehellisyyttä. Haastateltavat osallistuivat vapaaehtoisesti haastatteluun. Tulokset esitettiin siinä muodossa, ettei

haastateltavien henkilöllisyys tai vastaukset tule ilmi. (Janhonen & Nikkonen 2003, 39; Uusitalo 2001, 30–32; Vilka 2005, 29–30.)

#### 6.4 Oman oppimisen arviointi

Aloittaessamme opinnäytetyöprosessia haimme aihetta, mikä kiinnosti molempia. Meillä oli samankaltainen tavoite työn sisällön suhteen. Prosessi alkoi teoreettisen viitekehyksen kirjoittamisella. Tutkimusmenetelmäksi valikoitui kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusote, koska tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa uutta tietoa. Haastattelujen ilmapiiri oli hyvä ja haastateltavat olivat innokkaita ja avoimia sekä vastasivat monipuolisesti kysymyksiin. Sisällönanalyysiä tehtäessä koimme litteroinnin helpoksi ja mukavaksi. Aineiston abstrahointi tuotti meille vaikeuksia. Sisäistettyämme miten abstrahointi tehdään lopullisten tulosten kirjoittaminen helpottui.

Opinnäytetyötä tehdessämme huomasimme tiimityöskentelyn tärkeyden ja molempien tasavertaisen panostuksen työn suhteen. Opimme opinnäytetyön edetessä sen, ettei kaikki aina suju niin kuin on suunniteltu. Huomasimme kuinka tärkeää ja merkityksellistä Kulttuuripajan toiminta on mielenterveyskuntoutujien elämässä. Tämänkaltaisen toiminta mielenterveystyössä on mielenterveyskuntoujan elämää ja arkea kannattelevaa.

### 7 Kehittämisehdotukset

Lohjan Kulttuuripaja on osa Nuorten Kulttuuripaja-hanketta. Hankkeen loppumisen jälkeen olisi erittäin tärkeää, että sen toiminta jatkuisi tulevaisuudessakin. Tutkimustuloksista ilmeni, että Lohjan Kulttuuripajan toiminta on tuonut monenlaista hyötyä kuntoutujan arkielämään ja sen olemassa oloa pidetään tärkeänä ja tarpeellisena. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että mielenterveyskuntoutajat voisivat myös ikäännyttyään osallistua Lohjan Kulttuuripajan toimintoihin.

Tutkimuksessa ilmeni, että kuntoutujat kokivat erikoissairaanhoidon käyntien vähentyneen Kulttuuripajan toimintaan osallistumisen myötä. Toiminnan jatkuvuuden kannalta olisi suotavaa, että Lohjan kaupunki ottaisi Kulttuuripajan toiminnan osaksi kaupungin järjestämää mielenterveyskuntoutusta. Tämänkaltaisen toiminnan avulla kaupunki mahdollisesti säästäisi erikoissairaanhoidon kustannuksissa.

Haastatteluissa ilmeni, että osa haastateltavista söi epäterveellisesti. Tästä saimme ajatuksen ehdottaa mahdollisen keittiöryhmän perustamista. Ryhmään voisi osallistua ne kuntoutujat, jotka ovat kiinnostuneita ja halukkaita valmistamaan terveellistä ruokaa. Näin edistettäisiin kuntoutujien terveellisiä elintapoja.

Jatkotutkimus ehdotuksena esitämme selvitystä Lohjan Kulttuuripajalla käyvien mielenterveyskuntoutujien mahdollisuuksista työllistyä tai päästä opiskelemaan.

## Lähteet

## Kirjat

- Heikkinen, R. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2009. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Prima
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15. - 16. painos. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.
- Hyypä, M. 2005 & Liikanen, H-L. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hyypä, M. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. 1. painos. Porvoo: Bookwell Oy.
- Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WS Bookwell Oy.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro.
- Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2010. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lavikainen, J., Lahtinen, E. & Lehtinen, V. (toim.) 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Malchiodi, C. A. 2010. Taideterapian käsikirja. UNIPress Suomi.
- Niemi, H. 2002. Elämän vuoristoradalla. Mielenterveyspotilaan, kuntoutujan ja omaisen opas Suomen Mielenterveysseura. Helsinki: Erikoispaino Oy.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2006. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Helsinki: WSOY.
- Puumalainen, T., Hiltunen, E., Kurri, S., Holm, A., Loukola, E-M. & Pöyhönen, E. 2003. Klubitalo. Helsinki: Art-Print Oy.
- Raunio, K. 2006. Syrjäytyminen. Vaajakoski: Gummerus Oy.
- Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveydenmalli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. Porvoo: Bookwell Oy

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Uusitalo, H. 2001. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdanto tutkielman maailmaan. 1.-7. painos. Juva:Wsoy

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Tammi

Vuori-Kemilä, A., Stengård, E., Saarelainen, R. & Annala, T. 2007. Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta.4.-5. painos. Helsinki: WSOY Oppimismateriaalit Oy.

Vuori-Kemilä, A., Stengård, E., Saarelainen, R. & Annala, T. 2010. Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. Helsinki: WSOY Oppimismateriaalit Oy.

#### Internet

Börjeson, L. & Svensson, J. 2012. Mår man värkligen bättre av kultur? Examensarbete i omvårdnad Göteborgs Universitet. Viitattu 16.1.2014.  
[https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/31505/1/gupea\\_2077\\_31505\\_1.pdf](https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/31505/1/gupea_2077_31505_1.pdf)

Cacioppo, J. 25.1.2011. Institute for Genomics & Systems Biology. Psychologist John Cacioppo explains why loneliness is bad for your health. Viitattu 16.1.2013.  
<http://www.igsb.org/news/psychologist-john-cacioppo-explains-why-loneliness-is-bad-for-your-health>

Finlex. 2010. Viitattu 12.10.2013. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Heiskanen, T. 2013. Suomen mielenterveysseura. Pääkirjoitus 3/2013. Kuntoa kulttuurista. Viitattu 16.1.2014.  
[http://www.mielenterveysseura.fi/tiedotus\\_ja\\_julkaisut/mielenterveys-lehti/mielenterveys\\_2013/mielenterveys\\_3\\_2013/paakirjoitus\\_3\\_2013](http://www.mielenterveysseura.fi/tiedotus_ja_julkaisut/mielenterveys-lehti/mielenterveys_2013/mielenterveys_3_2013/paakirjoitus_3_2013)

Hyypä, M. 2006. Kulttuuriharrastuksista koituu terveyttä. Suomen Lääkärilehti 2006 vol. 61 no. 19 s. 2128 - 2129. Viitattu 3.1.2014.  
<http://www.fimnet.fi/nelli.laurea.fi/cl/laakarilehti/pdf/2006/SLL192006-2128.pdf>

Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Väitöskirja Tampereen Yliopisto. Viitattu 12.10.2013. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66830/978-951-44-8624-1.pdf?sequence=1>

Laurea 2013. Pumppu-hanke/Laurean osahanke.  
<http://www.laurea.fi/fi/cofi/hankkeet/Pumppu/tietoa/Sivut/tietoahankkeesta.aspx>

Läätö, S. 2013. Sosiaalinen hyvinvointi mielenterveyskuntoutujan elämässä. Pro gradu tutkielma Helsingin yliopisto. Viitattu 18.4.2014.  
[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/40975/Gradu\\_Laati.pdf?sequence=2](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/40975/Gradu_Laati.pdf?sequence=2)

Mäenpää, M. 2008. ”Laajempi ystäväpiiri-keveämpi mieli?” Yliopisto-opiskelijoiden sosiaalinen tuki ja positiivinen mielenterveys. Pro gradu-tutkielma Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 12.10.2013.  
[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18718/urn\\_nbn\\_fi\\_jyu-200806275564.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18718/urn_nbn_fi_jyu-200806275564.pdf?sequence=1)

Raivio, M. 2012. Sosiaalipedagogiikan säätö. Nuoret sankarit Pamfletti mielenterveydestä ja toiminnallisesta vertaistuesta. Viitattu 16.10.2013. [http://www.sosped.fi/wp-content/aineistot/Raivio\\_Markus\\_Nuoret\\_Sankari\\_Pamfletti.pdf](http://www.sosped.fi/wp-content/aineistot/Raivio_Markus_Nuoret_Sankari_Pamfletti.pdf)

Sosped-säätiö. 2013. Lohjan kulttuuripaja. Viitattu 15.10.2013.  
<http://www.sosped.fi/nuortenkulttuuripaja/lohjan-kulttuuripaja/>

Stengård, E., Savolainen, M., Sipilä, M. & Nordling, E. 2009. Ehkäisevä mielenterveystyö kunnissa: aineistoa suunnittelun tueksi. Viitattu 12.11.2013. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/bdea673d-8c0f-45f5-90ed-41463001ad7e>

Syrjäytymisen ehkäisy ja vähentäminen työryhmä. 2009. Helsingin kaupungin hallintokeskus, turvallisuus- ja valmiuosasto. Viitattu 23.11.2013.  
[http://www.hel.fi/hel2/ajankohtaista/Syrj%C3%A4ytymisen\\_ehk%C3%A4isy\\_ja\\_v%C3%A4hent%C3%A4minen.pdf](http://www.hel.fi/hel2/ajankohtaista/Syrj%C3%A4ytymisen_ehk%C3%A4isy_ja_v%C3%A4hent%C3%A4minen.pdf)

Turner, C. 1995. The Multicultural Mental Health Research Center. University of Massachusetts Boston. Viitattu 16.1.2013.  
[http://scholarworks.umb.edu/trotter\\_review/vol9/iss1/4/](http://scholarworks.umb.edu/trotter_review/vol9/iss1/4/)

World Health Organization. 2008. European pact for mental health and well-being. Viitattu 22.11.2013. [http://ec.europa.eu/health/mental\\_health/docs/mhpact\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/mental_health/docs/mhpact_en.pdf)

World Health Organization. 2011. European Mental Health Strategy. Viitattu 22.11.2013.  
<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/policy/european-mental-health-strategy>

#### Muut lähteet

Haimilahti, M. 2013. Hankesuunnittelijan haastattelu 3.10.2013. Lohjan Kulttuuripaja. Lohja.

## Liitteet

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Liite 1: Teemahaastattelurunko .....  | 33 |
| Liite 2: Aineiston abstrahointi ..... | 34 |
| Liite 3: Saatekirje .....             | 40 |
| Liite 4: Tutkimuslupa .....           | 41 |
| Liite 5: Haastattelulupa .....        | 42 |
| Liite 6: Taustatietolomake .....      | 43 |



## Liite 1: Teemahaastattelurunko

1. Miten Kulttuuripaja on vaikuttanut erikoissairaanhoidon käynteihin?
  - Hyvinvointi
  - Elämänlaatu
  - Terveyden ylläpitäminen
  - Vuorovaikutus
  - Tunteet
  - Sosiaalinen verkosto
  - Mielen terveyden edistäminen
  - Sairauden ilmeneminen
  - Häiriöiden ehkäiseminen
  - Hoito
  - Kuntoutus
  - Ammattiauttajat
  - Kokemukset palveluista
  - Päihteet
  
2. Minkälaisia kokemuksia kuntoutujalla on Kulttuuripajan vaikutuksesta omaan elämään?
  - Ihmissuhteet
  - Syrjäytyminen
  - Yksinäisyys
  - Vahvuudet
  - Voimavarat
  - Vertaistuki
  - Osallistuminen
  - Itsenäinen selviytyminen
  - Voimaantuminen
  - Aktiivisuus
  - Itsetunto
  - Elämykset
  - Onnellisuus
  - Harrastukset
  - Musiikki
  - Elokuva
  - Kuvataide
  - Vapaaehtoistoiminta
  - Ryhmässä toimiminen

## Liite 2: Aineiston abstrahointi

| Alkuperäinen lausuma  | Pelkistetty ilmaisu        | Ryhmitelty ilmaisu            | Alakategoria        | Yläkategoria          | Yhdistävä kategoria   |
|---|----------------------------|-------------------------------|---------------------|-----------------------|---|
| "...toimintaterapia on vaikuttanut myönteisesti..."                                 | Myönteinen vaikutus        | Hoidon vaikutus               | Hoidon vaikuttavuus | Psyykinen hyvinvointi | Selvitys Lohjan Kulttuuripajan merkityksestä mielenterveyskuntoutujan arkielämään |
| "...hoidosta suuri apu tullut..."   | Apua hoidosta              |                               |                     |                       |   |
| "...kerran viikossa sairaanhoitajan tapaaminen..."                                  | Ammattiauttajan tapaaminen |                               |                     |                       |   |
| "...onhan se hyvä nyt purkaa näitä asioita päästään..."                             | Hoidon hyödyllisyys        |                               |                     |                       |   |
| "...tieto siitä, että voi soittaa tarvittaessa..."                                  | Tieto avun saamisesta      | Mielenterveyden ylläpitäminen |                     |                       |   |
| "...lääkärin luona...sovitaan aika tai soitan..."                                   | Tieto avun saamisesta      |                               |                     |                       |   |
| "...keskustelemassa kerran kuussa..."   | Keskustelusta apua         |                               |                     |                       |   |
| "...lääkärit on vaihtunu..."  | Luottamuksen heikkeneminen | Kokemus hoidosta              |                     |                       |   |
| "...psykologi ikävä kyllä siirtyi nuorisopoliklinikalle..."                         | Psykologin vaihtuminen     |                               |                     |                       |   |
| "...psykologi ja psykiatri ovat olleet kivoja...harmi, että ovat lähteneet pois..." | Henkilökunnan vaihtuvuus   |                               |                     |                       |   |

| Alkuperäinen lausuma                                | Pelkistetty ilmaisu       | Ryhmitelty ilmaisu           | Alakategoria         | Yläkategoria          | Yhdistävä kategoria   |
|---|---------------------------|------------------------------|----------------------|-----------------------|---|
| "...elämänlaatu muuttunut...nyt erinomainen..."     | Parantunut elämänlaatu    | Parempi elämänlaatu          | Hyvän elämän kokemus | Psyykinen hyvinvointi | Selvitys Lohjan Kulttuuripajan merkityksestä mielenterveyskuntoutujan arkielämään |
| "...positiivisen puolella mennään..."               | Positiivinen elämänlaatu  | Elämänlaadun muutos          |                      |                       |   |
| "...virkeempi ja ei ahdistaa niin paljon..."        | Parantunut elämänlaatu    |                              |                      |                       |   |
| "...osaan jo vähän suunnitella tulevaisuuttakin..." | Tulevaisuuden suunnittelu | Elämän suunnittelu eteenpäin |                      |                       |   |

|   |                          |                                |  |  |  |
|---|--------------------------|--------------------------------|--|--|--|
| "...syömällä niitä lääkkeitä..."  | Lääkkeiden vaikutus      | Vastuu itsestä                 |  |  |  |
| "...kyl se Kulttuuripaja anto potkuu elämään..."                                    | Elämän tarkoitus         | Parantunut elämänlaatu         |  |  |  |
| "...itsetunto on noussu ehkä jotenkin..."   | Itsetunnon lisääntyminen | Itsetunto lisääntynyt          |  |  |  |
| "...tällä käyminen on lisännyt itsetuntoa..."                                       | Itsetunnon lisääntyminen |                                |  |  |  |
| "...kyl se itsetunto on noussut..."   | Kohonnut itsetunto       |                                |  |  |  |
| "...saa jakaa kokemuksia..."  | Kokemusten jakaminen     | Jaetut kokemukset              |  |  |  |
| "...hyvää mieltä..."  | Hyvä mieli               | Onnellisuuden tunne            |  |  |  |
| "...vaikuttaa itsetuntoon...sitä kautta onnellisuuteen..."                          | Hyvä olo                 |                                |  |  |  |
| "...lämpimiä fiiliksiä..."  | Hyvä olo                 | Hyvän olon tunne               |  |  |  |
| "...tää on aina plussaa, on ihmisten seurassa..."                                   | Positiivinen olo         |                                |  |  |  |
| "nostaa fiiliksiä, kun tietää että on tulossa tänne..."                             | Hyvä olo                 |                                |  |  |  |
| "...onnistumisen tunteita..."   | Onnistunut olo           | Onnistumisen kokemus           |  |  |  |
| "...Kulttuuripaja on parantanut vointia ihan huomattavasti..."                      | Voinnan kohentuminen     | Parantunut vointi              |  |  |  |
| "...Kulttuuripaja on vaikuttanut...vähän enemmän sovin kavereitten kans menoo..."   | Yhteistyö muiden kanssa  | Sosiaalinen kanssakäyminen     |  |  |  |
| "...Kulttuuripaja on vaikuttanut erityisesti tohon sosiaaliseen kanssakäymiseen..." | Yhdessäolo               |                                |  |  |  |
| "...vaikuttaa kummasti, kun tapaa ihmisiä..."                                       | Yhteistyö muiden kanssa  |                                |  |  |  |
| "...voi miettiä toisten kanssa jotain ongelmaa yhdessä..."                          | Miettiminen yhdessä      | Ongelman ratkaisu yhdessä      |  |  |  |
| "...Kulttuuripajan ryhmässä käyminen..."  | Ryhmässä toimiminen      | Osallistuminen ryhmätoimintaan |  |  |  |

|   |                          |                      |  |  |  |
|---|--------------------------|----------------------|--|--|--|
| "...kun musiikkia kuuntelee, niin tulee parempi mieli..."                                       | Musiikista parempi mieli | Musiikin merkitys    |  |  |  |
| "...kyllä se musiikki on mulle kaikki kaikessa..."  | Musiikin vaikutus        |                      |  |  |  |
| "...musiikki on tosi tärkeä juttu..."   | Musiikin tärkeys         |                      |  |  |  |
| "...musiikki on ihan kaikki..."   | Kokemus musiikista       |                      |  |  |  |
| "...musiikki on tunteiden välittämistä..."  | Tunteita musiikista      |                      |  |  |  |
| "...elokuva katsoessa ahdistuksen unohtaa..."   | Ahdistuksen katoaminen   | Elokuvan vaikutus    |  |  |  |
| "...pääsee vähäksi aikaa irtautumaan eikä tarte miettii asioita, voi keskittyä vaan leffaan..." | Hetkellinen irtautuminen |                      |  |  |  |
| "...elokuva antaa näkökulmaa elämään..."  | Näkökulma itselle        |                      |  |  |  |
| "...elokuva on elämysten ja yhteisöllisyyden tuoja..."  | Elämyksen saaminen       |                      |  |  |  |
| "...hyvä ja hauska elokuva tuo mielihyvää..."   | Mielihyvä                | Mielihyvän kokemus   |  |  |  |
| "...taidetta on kiva katsella..."   | Mielihyvä                |                      |  |  |  |
| "...olen tehnyt paljon kuvataidetta..."   | Taiteen tekeminen        | Itse tekeminen       |  |  |  |
| "...taide on jonkinlaista terapiaa..."  | Terapiaa taiteesta       | Taiteen vaikutus     |  |  |  |
| "...kuvataide ja musiikki on toisiaan vahvistavia..."   | Kulttuurin kokemus       | Kokemus kulttuurista |  |  |  |
| "...taide on sieluntila..."   | Kokemus taiteesta        |                      |  |  |  |

| Alkuperäinen lausuma   | Pelkistetty ilmaisu         | Ryhmitelty ilmaisu          | Alakategoria          | Yläkategoria          | Yhdistävä kategoria   |
|--|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|---|
| "...osallistuminen vaikuttaa kaikkeen..."  | Osallistumisen vaikutus     | Osallistuminen              | Aktiivisuuden kokemus | Psyykinen hyvinvointi | Selvitys Lohjan Kulttuuripajan merkityksestä mielenterveyskuntoutujan arkielämään |
| "...Kulttuuripajas on osallistunu kaikkeen, ni kotonakin jaksaa viel osallistuu kotiaskareisiinkin..." | Auttaa jaksamaan            | Voimaantumisen tunne        |                       |                       |   |
| "...jos on aktiivinen päivällä, nii kotonakin jaksaa jotain tehdä..."                                  | Aktiivisuus lisääntyy       | Aktiivisuuden lisääntyminen |                       |                       |   |
| "...tääällä on niitä ryhmiä...nii vapaa-ajallakin voi olla aktiivisempi..."                            | Vapaa-ajan aktiivisuus      |                             |                       |                       |   |
| "...koen olevani aktiivisempi nyt..."  | Aktiivisuuden lisääntyminen |                             |                       |                       |   |
| "...aktiivisuus on lisääntyny Kulttuuripajan myötä..."   | Auttaa aktiivisuuteen       |                             |                       |                       |   |
| "...tietää, et tänään menen taas Kulttuuripajalle..."  | Lähteminen                  |                             |                       |                       |   |
| "...aktiivisuus on lisääntynyt 95 prosenttisesti..."   | Aktiivisuuden lisääntyminen |                             |                       |                       |   |
| "...on ollu motivaatio mennä johonkin ja tehdä jotakin..."   | Motivaatio                  |                             |                       |                       |   |
| "...kyllä aktiivisuus on lisääntynyt, kun on käynyt Kulttuuripajalla..."                               | Apua aktiivisuuteen         |                             |                       |                       |   |
| "...tulee lähetty sielt neljän seinän sisältä..."  | Lähteminen                  |                             |                       |                       |   |
| "...ettei oo ihan neljän seinän sisällä..."  | Kotoa lähteminen            |                             |                       |                       |   |
| "...ainakin tulee lähettyy jonnekin..."  | Lähteminen                  |                             |                       |                       |   |

|  |                             |                         |                         |               |  |
|--|-----------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------|--|
| "...pysyä aktiivisena ja lähtee pois himasta..."                               | Aktiivisuuden ylläpitäminen |                         |                         |               |  |
| "...käyn tääl melkein joka päivä..."   | Säännöllinen osallistuminen | Osallistumisen vaikutus |                         |               |  |
| "...pitää uskaltaa ottaa se iso askel ja lähtee sielt kotoo..."                | Rohkeus lähteä kotoa        | Rohkeuden lisääntyminen |                         |               |  |
| "...kun on huonompi olo, niin ei jaksais lähtee mihinkään tai tehdä mitään..." | Aktiivisuuden heikkeneminen | Aktiivisuus heikentynyt |                         |               |  |
| "...haluis jotain tehdä ja olla hyödyllinen..."                                | Hyödyllisyyden tunne        | Tarpeellisuuden tunne   | Tarpeellisuuden kokemus |               |  |
| "...on kivaa tekemistä ja voi auttaa toisia..."                                | Toisten auttaminen          | Avuksi oleminen         |                         |               |  |
| "...koen tällä hetkellä itteni hyödylliseksi..."                               | Hyödyksi toisille           | Hyödyllisyyden tunne    |                         |               |  |
| "...sellanen tunne, että musta on hyötyä...tuoda iloa toisten elämään..."      | Hyöty itselle ja toisille   |                         |                         |               |  |
| "...en koe olevani yhteiskunnan taakkana..."                                   | Yhteiskunnalle hyödyllinen  |                         |                         |               |  |
| "...aiemmin oli tavallaan taakka yhteiskunnalle..."                            | Tarpeettomuuden tunne       | Yhteiskunnalle hyödytön | Tunne tarpeettomuudesta | Syrjäytyminen |  |
| "...olin ihan neljän seinän sisällä suurin piirtein..."                        | Eristäytyminen              | Tarpeettomuuden tunne   |                         |               |  |
| "...ettei töihin kyl oo mitään asiaa..."                                       | Tarpeettomuuden tunne       |                         |                         |               |  |

| Alkuperäinen lausuma                  | Pelkistetty ilmaisu       | Ryhmitelty ilmaisu | Alakategoria  | Yläkategoria  | Yhdistävä kategoria   |
|---------------------------------------|---------------------------|--------------------|---------------|---------------|---|
| "...pysyy niinku päivärytmikin..."    | Päivärytmin pysyminen     | Pysyvä päivärytmi  | Arjenhallinta | Selviytyminen | Selvitys Lohjan Kulttuuripajan merkityksestä mielenterveyskuntoutujan arkielämään |
| "...on sellanen tietty päivärytmi..." | Päivärytmin ylläpitäminen |                    |               |               |   |

|  |                           |                           |             |               |   |
|--|---------------------------|---------------------------|-------------|---------------|---|
| "...tulee lähdettyä, niin pysyy päivärytmikin..."                          | Päivärytmin säännöllisyys |                           |             |               |   |
| "...aikaisin ylös...koiran kanssa lenkille...pariksi tunniksi töihin..."   | Elämän säännöllisyys      | Säännöllinen elämä        |             |               |   |
| "...Kulttuuripajalla käydään...ja iltaisin perheen kanssa..."              | Arjen säännöllisyys       |                           |             |               |   |
| "...käyn koulua..."  | Säännöllinen arki         |                           |             |               |   |
| "...nykyisin selviin arjesta ihan kiitettävästi..."                        | Arjesta selviytyminen     |                           |             |               |   |
| "...aika menee lasten kanssa..."   | Aikaa perheelle           | Yhdessäolo perheen kanssa |             |               |   |
| "...keskustella toisten kanssa miten on selvinnyt ongelmastaan..."         | Keskustelu toisten kanssa | Vertaistuen merkitys      | Vertaistuki | Selviytyminen | Selvitys Lohjan Kulttuuripajan merkityksestä mielenterveyskuntoutujan arkielämään |
| "...en ole yksin ongelmieni kanssa...muillakin on samanlaisia..."          | Samanaiset ongelmat       |                           |             |               |   |
| "...vertaistuki antaa itselle tukea...verkostoa...vahvistaa itsetuntoa..." | Vertaistuen saaminen      |                           |             |               |   |
| "...vertaistuki on silleen tukenu..."                                      | Tukea vertaistuesta       |                           |             |               |   |
| "...ennen tuntu et mä oon ainoa, jolla on tällanen sairaus..."             | Samanaisten sairaus       | Samankaltaisuuden tunne   |             |               |   |
| "...voi jutella vapaasti...eikä tarte hävetä mitään..."                    | Ei hävettävää             | Häpeämättömyyden kokemus  |             |               |   |

| Alkuperäinen lausuma   | Pelkistetty ilmaisu    | Ryhmitelty ilmaisu  | Alakategoria | Yläkategoria         | Yhdistävä kategoria   |
|--|------------------------|---------------------|--------------|----------------------|---|
| "...Kulttuuripaja on uusi erilainen systeemi..."                             | Kokemus erilaisuudesta | Uusi kokemus        | Uusi kokemus | Positiivinen kokemus | Selvitys Lohjan Kulttuuripajan merkityksestä mielenterveyskuntoutujan arkielämään |
| "...tuli sellanen tunne, että me voidaan muuttaa maailmaa kaikki yhdessä..." | Voimaantumisen         | Vaikuttamisen tunne |              |                      |   |



Liite 3: Saatekirje

Arvoisa Sosped-säätiön toiminnanjohtaja

Olemme kaksi Laurea-ammattikorkeakoulun Lohjan yksikön sairaanhoitajaopiskelijaa. Opiskelemme hoitotyön koulutusohjelmassa ja valmistumme kesäkuussa 2014. Opintoihimme sisältyy 15 opintopisteen laajuinen opinnäytetyö. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää onko Lohjan Kulttuuripajan toiminnan myötä mielenterveyskuntoutujien käynnit erikoissairaanhoidossa vähentyneet ja kokeeko kuntoutuja oman aktiivisuutensa lisääntyneen. Nämä tiedot hankitaan kuntoutujilta itseltään. Tämän opinnäytetyön avulla saadaan tietoa siitä, miten Lohjan Kulttuuripajalla käyvät kuntoutujat kokevat käyntien vaikuttaneen omaan elämäänsä.

Aineiston keruu tapahtuu teemahaastattelun avulla, mikä toteutetaan ryhmähaastatteluna. Kaikilta haastatteluun osallistuvilta pyydetään kirjallinen suostumus haastatteluun. Tarkoituksena on toteuttaa kaksi haastattelukertaa, mihin osallistuu viisi haastateltavaa kerrallaan. Aineisto tallennetaan nauhoittamalla, jonka jälkeen se litteroidaan eli kirjoitetaan auki. Aineistoa käytetään ainoastaan tähän opinnäytetyöhön, minkä jälkeen se hävitetään. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja täysin luottamuksellista. Haastattelut toteutetaan helmikuun 2014 aikana.

Opinnäytetyötä ohjaavat Laurea-ammattikorkeakoulun lehtorit Anu Elorinne ja Ulla Lemström. Jos Teillä on jotain kysyttävää opinnäytetyöhön liittyen, voitte ottaa yhteyttä opiskelijoihin sähköpostitse.

Yhteistyöterveisin,

Päivi Hagelin  
sairaanhoitajaopiskelija  
paivi.hagelin@laurea.fi

Jaana Harjunpää  
sairaanhoitajaopiskelija  
jaana.harjunpaa@laurea.fi



Liite 4: Tutkimuslupa



Tutkimuslupahakemus

|  |   |
|--|---|
| Opinnäytetyön tekijä/tekijät                               | Hagelin Päivi   |
|  | Harjunpää Jaana   |
| Opinnäytetyön tekijän/tekijöiden yhteystiedot ja osoitteet | paivi.hagelin@laurea.fi<br>jaana.harjunpaa@laurea.fi  |
| Organisaatio/yksikkö                                       | Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohjan yksikkö   |
| Organisaation/yksikön yhteystiedot                         | Laurea-ammattikorkeakoulu, Laurea Lohja<br>Nummentie 6, 08100 Lohja   |
| Koulutusohjelma  | Hoitotyön koulutusohjelma   |
| Opinnäytetyön ohjaaja                                      | Lemström Ulla, Elorinne Anu,  |
| Opinnäytetyön ohjaajan yhteystiedot                        | ulla.lemstrom@laurea.fi, anu.h.elorinne@laurea.fi   |
| Opinnäytetyön nimi   | Selvitys Lohjan Kulttuuripajan merkityksestä alueen mielenterveyskuntoutustyössä  |
| Opinnäytetyön tavoitteet/tutkimusongelma                   | Miten mielenterveyskuntoutujien Kulttuuripajakäynnit ovat vaikuttaneet erikoissairaanhoidon käynteihin? Mikä vaikutus Kulttuuripajalla on mielenterveyskuntoutujien aktiivisuuteen? |
| Opinnäytetyön aineisto, menetelmät ja aikataulu            | Opinnäytetyössä käytetään laadullista menetelmää ja aineisto kerätään teemahaastattelun avulla.<br>5.9.2013 - 10.3.2014   |
| Tutkimussuunnitelman tiivistelmä liitteenä                 | Opinnäytetyö  |
| Paikka ja aika   | Lohjalla 21/1/2013  |
|  | Opinnäytetyön tekijän/tekijöiden allekirjoitus/allekirjoitukset   |
|  | Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus  |
|  | Tutkimuslupa on myönnetty   |
| Paikka ja aika   | 3./2/2014   |
|  | Allekirjoitus   |

Opiskelijalla on opinnäytetyötä tehdessään samanlainen vaitiolovelvollisuus kuin sosiaali- ja terveysalan virkasuhteisella työntekijällä. Hän on velvollinen ehdottomasti turvaamaan opinnäytetyössään tarkastelemiensa henkilöiden intimitettiin ja anonymiteetin.

Liite 5: Haastattelulupa  
HAASTATTELULUPA

Hyvä Lohjan Kulttuuripajan kävijä,

Teemme opinnäytetyötä Lohjan Kulttuuripajan vaikutuksesta alueen mielenterveystyöhön. Toteutamme kaksi viiden hengen ryhmähaastattelua. Haastattelut tullaan nauhoittamaan. Osallistuminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Teillä on oikeus milloin tahansa keskeyttää osallistumisenne haastatteluun syytä ilmoittamatta. Aineistoa käytetään vain tähän opinnäytetyöhön, minkä jälkeen aineisto tuhoetaan.

Minulle on annettu informaatio aiheesta ja suostun haastatteluun.

Lohjalla \_\_/ \_\_ 2014

Allekirjoitus

---

Nimenselvennys

Liite 6: Taustatietolomake

## TAUSTATIETOLOMAKE

Sukupuoli:  Mies  Nainen

Ikä:  18-27  28-36  37-46  47-

Diagnoosi:

Skitsofrenia  Kaksisuuntainen  
mielialahäiriö

Persoonallisuushäiriö  Masennus

Alkoholiongelma  Muu, mikä?

\_\_\_\_\_

Milloin olet aloittanut Kulttuuripajalla käynnit?

\_\_\_\_\_

Onko sinulla tällä hetkellä hoitokontakti?  KYLLÄ

Ei

Jos on, niin missä?

Erikoissairaanhoidossa  Perusterveydenhuollossa