



Vapaaehtoistyö osana Mielen portti -hanketta – osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukeminen

Katri Grönroos

2022 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Vapaaehtoistyö osana Mielen portti -hanketta -
osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukeminen

Katri Grönroos
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö
toukokuu, 2022

Katri Grönroos

Vapaaehtoistyö osana Mielen portti -hanketta – osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukeminen

Vuosi 2022

Sivumäärä 32

Mielenterveys on olennainen osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Eri kulttuureissa mielenterveys ja siihen liittyvät haasteet tunnistetaan eri tavoin, ja joissakin kulttuureissa mielenterveys käsitteenä on tuntematon. Maahanmuuttajien mielenterveyden tukeminen on merkittävä keino edistää heidän hyvinvointiaan ja osallisuuden kokemuksia. Tasapainoinen mielenterveys edistää kotoutumista uuteen maahan ja kulttuuriin.

Tämä opinnäytetyö käsittelee ulkomaalaistaustaisten mielenterveyttä ja osallisuutta tukevaa vapaaehtoistyötä Mielen portti -hankkeessa Espoon keskuksen alueella vuoden 2021 aikana. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa vapaaehtoistyön merkityksestä ulkomaalaistaustaisten mielenterveyden ja osallisuuden tukemisessa osana Mielen portti -hankkeen monialaista toimijaverkostoa. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä olivat, millaisia kokemuksia vapaaehtoistyöntekijöillä oli mielenterveydestä osana hanketta sekä millaisia kokemuksia vapaaehtoistyöntekijöillä oli asiakkaiden osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukemisesta. Aineistona oli kolmen vapaaehtoistyöntekijän haastattelut. Nämä teemahaastattelut analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Koronavirusepidemia vaikutti hankkeen toimintaan siten, että asiakastyötä ei päästy toteuttamaan alkuperäisen suunnitelman mukaisesti ja tämä vaikutti myös opinnäytetyön tutkimustuloksiin merkittävästi. Koronavirusepidemian takia sosiaalisia kontakteja ja ihmisten kokoontumisia rajoitettiin, ja tutkimushaastatteluissa tämä ilmeni yhtenä yleisenä vastauksena liittyen hanketoiminnan ja vapaaehtoistyön kokemuksiin. Koronavirusepidemian vaikutukset aiheuttivat merkittäviä haasteita hanketoiminnan toteuttamiselle. Tämän huomion lisäksi tutkimuksen keskeinen tulos oli se, että vapaaehtoistyöntekijät kokivat hankkeen tarjoaman Mielenterveyden ensi-apu -koulutuksen sekä vapaaehtoisryhmän keskinäisen tuen ja tiedon jakamisen tärkeänä tukena vapaaehtoistyössä.

Jatkotutkimuksena olisi aiheellista selvittää hankkeen toiminnan ja vapaaehtoistyön tuloksia hankkeen edelleen jatkuessa vuoden 2022 loppuun saakka. Mikäli koronapandemian hellittäessä työtä päästään toteuttamaan suunnitellusti ja tukea tarvitsevia asiakkaita tavoitetaan paremmin, on mahdollista saada lisätietoa hankkeen vapaaehtoistyön merkityksestä asiakkaiden arjessa.

Asiasanat: vapaaehtoistyö, mielenterveys, osallisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus

Katri Grönroos

Voluntary work in Mielen Portti -project - supporting participation and sense of community

Year	2022	Pages	32
------	------	-------	----

Mental health is an integral part of a person's well-being. In different cultures, mental health and related challenges are identified differently, and in some cultures, the concept of mental health is unknown. Supporting the mental health of migrants is an important way to promote their well-being and experiences of participation. Balanced mental health promotes integration into a new country and culture.

This thesis deals with volunteer work supporting the mental health and participation of people with a foreign background in the Mielen portti project in Espoon keskus during 2021. The aim of the thesis was to produce information about the importance of volunteering in supporting the mental health and participation of people with a foreign background as a part of the multidisciplinary network of actors in the Mielen portti project. The research questions of the thesis were what kind of experiences the volunteers had about mental health work as part of the project and what kind of experiences the volunteers had about supporting clients' participation and sense of community. The material consisted of interviews with three volunteers. These thematic interviews were analyzed using inductive content analysis.

The Covid-19 pandemic affected the operation of the project in such a way that the client work could not be carried out according to the original plan, and this also significantly affected the findings of the thesis. Due to the pandemic, social contacts and people's gatherings were restricted, and in research interviews, this emerged as one general answer related to project work and volunteering experiences. The effects of the pandemic posed significant challenges to the implementation of the project activities. In addition to this observation, a key finding of the study was that the volunteers perceived the education provided by the project and the mutual support and knowledge sharing of the volunteer group as an important support in volunteering.

As a further study, it would be relevant to find out the results of the Mielen portti project's activities and volunteering as the project continues until the end of 2022. If, as the Covid-19 pandemic eases, the work can be carried out as planned and clients in need of support are reached, it is possible to gain more information about the importance of the project's volunteer work in the daily lives of the clients.

Keywords: voluntary work, mental health, participation, sense of community, multi-cultural

Sisällys

1 Johdanto.....	6
2 Osallisuus, yhteisöllisyys ja mielen hyvinvointi.....	6
2.1 Ulkomaalaistaustaisten mielenterveys ja siihen liittyvät haasteet.....	6
2.2 Osallisuus ja yhteisöllisyys.....	8
2.3 Vapaaehtoistyö.....	10
3 Toimintaympäristön ja tutkimushankkeen kuvaus.....	11
3.1 Opinnäytetyön tausta ja Mielen portti -hankkeen esittely.....	11
3.2 Mielen portti -hankkeen järjestöt.....	12
3.3 Miksi opinnäytetyö on tärkeää toteuttaa?.....	13
4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	14
4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	14
4.2 Opinnäytetyön tutkimuskysymykset.....	14
5 Opinnäytetyön toteutustapa ja menetelmät.....	15
5.1 Laadullinen tutkimus.....	16
5.2 Teemahaastattelut.....	17
5.3 Sisällönanalyysi.....	17
6 Opinnäytetyön tutkimustulokset.....	19
6.1 Vapaaehtoisten kokemukset työskentelystä hankkeessa.....	19
6.1.1 Kokemukset tapahtumista ja ryhmätoiminnasta.....	19
6.1.2 Riittävän koulutuksen merkitys.....	19
6.1.3 Uusien taitojen oppiminen.....	20
6.1.4 Koronavirusepidemian vaikutukset.....	20
6.2 Vapaaehtoisten kokemukset osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukemisesta.....	21
7 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuuden tarkastelu.....	22
8 Pohdinta.....	24
Lähteet.....	27
Taulukot.....	30
Liitteet.....	31

1 Johdanto

Tasapainoinen mielenterveys sekä osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemukset ovat ihmisen hyvinvoinnin kannalta tärkeitä. Osallisuuden kokemukset ja mielen tasapaino edistävät maahanmuuttajien kotoutumista suomalaiseen kulttuuriin sekä laajemmassa näkökulmassa tasavertaisuuden toteutumista yhteiskunnassa. Mielenterveys käsitteenä tai suomalaiset mielenterveyspalvelut voivat olla tuntemattomia maahanmuuttajille. Kielitaidon puute on usein haasteena uuteen suomalaiseen kulttuuriin sopeutumisessa ja suomalaisten palveluiden saavuttamisessa. Järjestötoiminta sekä ihmisten arkiympäristöön jalkautuva vapaaehtoistyö ovat tärkeitä keinoja edistää näiden mainittujen haasteiden ratkomista ja maahanmuuttajien hyvinvoinnin tukemista.

Tämä opinnäytetyö käsittelee vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia mielenterveystyöstä Mielen portti -hankkeessa. Mielen portti on kehittämisprojekti, jonka tavoitteena on Espoon keskuksen alueella asuvien ulkomaalaistaustaisten asiakkaiden tukeminen monialaisen verkostotyön keinoin. Hanketyön keskiössä on erityisesti asiakaskohderyhmän mielen hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistaminen. Hankkeen monialaiseen toimijaverkostoon kuuluu vapaaehtoistyöntekijöitä, joiden haastattelut ovat tämän opinnäytetyön tutkimusaineistoa.

Opinnäytetyön tavoite on tuottaa tietoa vapaaehtoistyöstä ulkomaalaistaustaisten mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukemisessa. Opinnäytetyön tarkoitus on laadullisen tutkimuksen keinoin kerätyn tiedon pohjalta kuvata vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia Mielen portti -hankkeessa. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä ovat, millaisia kokemuksia vapaaehtoistyöntekijöillä on työskentelystä hankkeessa sekä millaisia kokemuksia vapaaehtoistyöntekijöillä on asiakkaiden osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukemisesta. Tutkimusaineistona ovat kolmen Mielen portti -hankkeen vapaaehtoistyöntekijän haastattelut.

2 Osallisuus, yhteisöllisyys ja mielen hyvinvointi

2.1 Ulkomaalaistaustaisten mielenterveys ja siihen liittyvät haasteet

Mielenterveys on tärkeä osa hyvinvointia. Tasapainoinen mielenterveys edistää ihmisen kotoutumista uuteen maahan ja kulttuuriin. Maahanmuuttajaväestön mielenterveyden edistäminen on merkittävä keino tukea heidän osallisuuttaan ja hyvin-

vointiaan. Maahanmuuttajien ja kantaväestön välillä on suuret terveydentilan erot juuri mielenterveydessä. (Mieli 2019, 26-27.)

Castanedan ym. (2015, 4) Ulkomaista syntyperää olevien työ ja hyvinvointi (UTH) -raportti esittelee tutkimustuloksia ulkomaalaistaustaisten psyykkisestä hyvinvoinnista, osallisuuden ja turvallisuuden kokemuksista sekä näihin liittyvistä taustatekijöistä.

Turvallisuuden tunne on hyvinvoinnin perusta ja edellytys mielenterveyden tasapainolle. Castanedan ym. (2015, 5) mukaan turvallisuuden kokemus rakentuu ulkomaalaistaustaisilla, kuten yleisesti muillakin, muun muassa psyykkisestä hyvinvoinnista, osallisuudesta ja luottamuksesta sekä mahdollisuudesta saada apua elämän arkisissa haasteissa. Syrjäytyminen ja väkivalta taas heikentävät turvallisuuden kokemusta. Maahanmuuttajien ja turvapaikanhakijoiden ollessa kyseessä on keskeistä huomioida myös se, että heillä voi olla taustalla traumaattisia kokemuksia esimerkiksi sodasta ja syrjinnästä. Ulkomaalaistaustaisilla Suomessa on turvallisuuteen liittyvissä kokemuksissa keskinäisiä eroja riippuen muun muassa taustamaasta, sukupuolesta, iästä, Suomessa asumisajasta ja maahanmuuton syystä. Psyykkistä kuormitusta voi aiheutua paitsi taustamaan traumaattisista kokemuksista myös syrjinnän ja epäoikeudenmukaisen kohtelun kokemuksista Suomessa. Erityisesti Lähi-Idästä ja Pohjois-Afrikasta tulleilla maahanmuuton syynä on yleisesti pakolaisuus, turvapaikanhaku tai kansainvälisen suojelun tarve ja heillä on usein taustallaan traumaattisia kokemuksia muun muassa sodasta, luonnonkatastrofeista, väkivallasta tai kidutuksesta (Castaneda ym. 2015, 16).

Sosiaaliset suhteet ja positiiviset osallisuuden tuntemukset rakentavat turvallisuutta, tasapainoa ja hyvinvointia. Ulkomaalaistaustaiset voivat kokea Suomessa yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta muun muassa kielitaidon puutteiden ja kulttuurierojen takia. UTH-tutkimuksen tulosten mukaan erityisesti Lähi-Idästä ja Pohjois-Afrikasta maahan tulleilla on Suomessa enemmän yksinäisyyden kokemuksia kuin kantaväestöllä, mutta toisaalta Suomen koko väestöä huomattavasti useammin ulkomaalaistaustaisilla on positiivisia kokemuksia naapuriavusta. (Castaneda ym. 2015, 21-22.) Turvattomuuteen liittyviä kokemuksia maahanmuuttajien keskuudessa on enemmän pakolaistaustaisilla verrattuna työperäisiin maahanmuuttajiin (Castaneda ym. 2015, 38).

Saija Kankaanpää (2018) on väitöskirjatutkimuksessaan tarkastellut Suomessa asuvien somalialaistaustaisten maahanmuuttajien masennusoireita ja mielenterveysongelmiin liittyviä käsityksiä. Tutkimuksen tulosten perusteella maahanmuuttajilla ja suomalaisilla ilmenee vertailussa keskenään samantyyppisiä masennusoireita, ku-

ten yleisesti uniongelmia. Molemmissa ryhmissä naisilla ilmenee mielenterveyden haasteita miehiä enemmän. (Kankaanpää 2018, 80.) Enemmistö iäkkäistä maahanmuuttajista selittää tutkimushaastattelussa mielenterveysongelmiensa syiksi rasakat elämäkokemukset, kuten sota ja köyhyys. Myös yksinäisyys ja läheisten menettämisen kokemukset ovat maahanmuuttajien mielenterveysongelmien taustatekijöitä. (Kankaanpää 2018, 82.)

Castanedan, Raskin, Koposen, Mölsän ja Koskisen (2012, 4) raportti maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointitutkimuksesta käsittelee Suomen isoimpien maahanmuuttajaryhmien terveydentilaa, toiminta- ja työkykyä sekä palvelutarpeita. Kyseisiä väestöryhmiä ovat venäläistaustaiset, somalialaistaustaiset ja kurditaustaiset maahanmuuttajat (Castaneda ym. 2012, 10). Maahanmuuttotaustaan liittyvät tekijät, kuten Suomessa asutun ajan pituus ja maahanmuuttoikä sekä pakolaistausta, ovat yhteydessä maahanmuuttajien hyvinvointiin monin tavoin. Suomessa asumisaikana pidentyessä maahanmuuttajien hyvinvointi yleisesti heikkenee suhteessa kantaväestöön. Syitä tähän ovat esimerkiksi maahanmuuttajien pienet tulot, syrjinnän kokemukset ja yhteiskuntaan sopeutumisen vaikeudet. Mitä nuorempi maahanmuuttaja Suomeen muuttaessaan on, sitä helpommin ja nopeammin hän esimerkiksi oppii suomen kielen ja sopeutuu uuteen kulttuuriin. (Castaneda ym. 2012, 46-47.) Toimintakyky ja uuteen elinympäristöön sopeutuminen liittyvät vahvasti mielen hyvinvointiin.

Maahanmuuttajilla esiintyy erilaisia mielenterveyden haasteita, masennusoireita ja ahdistusta. Syitä on erilaisia, kuten traumaattiset kokemukset taustamaassa ja syrjäytymisen kokemukset uudessa elinympäristössä. Toisaalta myös mielenterveysongelmien omakohtaisen havainnoinnin, ymmärtämisen ja käsittelyn ilmeneminen maahanmuuttajilla vaihtelee kulttuuritaustasta riippuen. Maahanmuuttajat kokevat myös eri tavoin näiden haasteiden vaikutukset omaan toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Tällaisten monikulttuurisuuteen liittyvien erityispiirteiden tunnistaminen ja ongelmien ratkaiseminen on mielenterveyden kannalta tärkeää. Näiden haasteiden ratkominen on myös laajemmin tasavertaisen yhteiskunnan ja palvelujärjestelmän kehittämisen sekä yleisen hyvinvoinnin kannalta merkityksellistä. (Castaneda ym. 2012, 149-150.)

2.2 Osallisuus ja yhteisöllisyys

Osallisuudesta on tullut tärkeä käsite ja toimintaa ohjaava tavoite sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä yhteiskunnassa laajemminkin. Keskeinen osallisuuden muoto yksilön elämässä on itsemääräämisoikeus ja sen myötä mahdollisuus tehdä itse omia valintoja ja omaa arkielämää koskevia päätöksiä. (Kivistö 2014, 115.) Osalli-

suus toteutuu erityisesti ihmisten toiminnan ja kokemisen kautta. Ihmiset voivat kokea osallisuuden tunteita ja osallisuuden toteutumista arjessaan hyvin eri tavoin ja yksilöllisesti erilaisten kokemusten kautta. (Kivistö 2014, 256.)

Elina Knuutila (2018) on Pro Gradu -tutkielmassaan tutkinut pakolaisten kokemuksia uuden arjen rakentumisesta Suomeen muuton yhteydessä. Arjen ja oman roolin rakentaminen uudessa turvapaikassa on usein haasteellista. Pakolaisilla virallinen turvapaikanhakuprosessi voi kestää vuosia, ja erityisesti viranomaisten päätösten odottelu voi olla raskas ajanjakso. Päätöksiä odotellessa pakolaiset majoittuvat vastaanottokeskuksissa epävarmuudessa siitä, saavatko jäädä pysyvästi Suomeen. Tämän väliaikaisen ja epävarman jakson aikana omannäköistä arkea ja omaa toimijuutta uudessa yhteisössä voi olla vaikea rakentaa. (Knuutila 2018, 69.)

Maahanmuuttajien kotoutumiseen sekä osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksiin vaikuttaa myös osaltaan suomalainen palvelujärjestelmä ja viranomaisten kanssa asiointi. Kuten Knuutila (2018, 73) esittää, suomalainen palvelujärjestelmä saattaa vaikuttaa etäiseltä ja byrokraattisena vaikealta saavuttaa. Viranomaiset tarjoavat vain vaikeasti ymmärrettäviä asiakirjoja, rajoja ja kieltoja. Tällaiset kokemukset vain korostavat maahanmuuttajien arjen ongelmallisuutta ja ulkopuolisuuden tunteita yhteiskunnassa.

Katja Valkaman (2012) väitöskirja käsittelee muun muassa osallisuutta sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkuuden näkökulmasta. Aktiivinen osallistuminen ja vaikuttaminen omassa elinympäristössä lisäävät osallisuutta ja sosiaalista pääomaa. Osallistuminen edellyttää kuitenkin tietynlaisia voimavaroja ja kykyjä, kuten mielenterveyden tasapainoa ja itseluottamusta sekä kieli- ja kommunikointitaitoja. Nyky-yhteiskunnan osallistumisvaihtoehdot voivat korostaa ja kärjistää syrjäytymisen ilmentymiä. Tasavertaisessa yhteisössä luodaan mahdollisuuksia ja erilaisia vaihtoehtoja osallistua ja vaikuttaa. Jokaisen yksilöllinen asiantuntijuus on arvokasta. Tämä kaikki liittyy olennaisesti myös asiakaslähtöisyyteen, joka on osallisuuden ohella tärkeä sosiaali- ja terveystaloudellista ohjaava normi. (Valkama 2012, 78-79.)

Yhteisöllisyys liittyy läheisesti osallisuuteen. Yhteisöllisyys rakentaa sosiaalista pääomaa, kun ihmiset ovat vuorovaikutuksessa ja tekemisissä toistensa kanssa (Korkiamäki 2013, 5). Yhteisöllisyyden merkitys on olennaista Mielen portti -hankkeen yhteydessä edellä mainittujen seikkojen perusteella. Yhteisöllisyyden merkityksiä ja vaikutuksia ymmärtäen ja huomioiden voidaan rakentaa luottamusta ja yhteistyötä eri kulttuureista tulevien ihmisten kanssa. Toisaalta rakennetaan myös uutta yhteisöä ja yhteisöllisyyttä, kehitetään yhteistoimintaa ja palvelumalleja paikkakohtai-

sesti sekä luodaan edellytyksiä ihmisten tasapainoiselle arjelle ja hyvinvoinnille osallisuuden kautta.

Järjestötoiminnan tuki sekä kohtaamisen ja toiminnan paikat tarjoavat osallisuuden ja yhteisöllisyyden mahdollisuuksia erilaisille ihmisryhmille. Järjestötoiminta ja erilaiset hankkeet, kuten Mielen portti, ovat merkittäviä väyliä saada tukea ja myös tarjota sitä esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan kautta.

2.3 Vapaaehtoistyö

Kuten Marjovuo (2014, 11) toteaa, vapaaehtoistyötä tehdään laajasti yhteiskunnan eri osa-alueilla. Sosiaali- ja terveysalan ohella vapaaehtoistyötä tehdään muun muassa urheilun, uskonnon ja maanpuolustuksen aloilla. Erilaiset järjestöt tarjoavat vapaaehtoistyötä pienimuotoisesta paikallistoiminnasta aina kansainvälisiin projekteihin. Vapaaehtoistyöllä on koko yhteiskunnan kannalta suuri inhimillinen ja taloudellinen arvo.

Vapaaehtoistyö edustaa tekijälle usein erityistä autenttisuutta, avointa läsnäoloa ja elämyksellisyyttä. Vapaaehtoistyössä tekijä voi oppia ja kokea uutta sekä kehittyä eri tavalla kuin palkallisessa ammattityössä. (Marjovuo 2014, 75.) Vapaaehtoistyössä usein tärkeää on myös yhteenkuuluvaisuuden kokemus ja mahdollisuus tutustua työn kautta uusiin ihmisiin (Marjovuo 2014, 77-78). Täten vapaaehtoistyössä työntekijälle merkityksellistä on paitsi arvokkaan työn tekeminen ja omista resursseistaan muille antaminen myös itse uuden kokeminen ja tuen saaminen. Vapaaehtoistyössä työntekijä voi kokea saavansa myös korvaavia kokemuksia liittyen johonkin sellaiseen, josta on itse jäänyt omassa historiassaan paitsi (Marjovuo 2014, 80).

Vapaaehtoistyössä huomionarvoista on asiakkaan ja auttajan välinen suhde, joka on tasavertaisempi kuin esimerkiksi ammattiauttajan ja asiakkaan välinen suhde (Marjovuo 2014, 80). Täten vapaaehtoistyönä tarjottu tuki voi olla myös vertaistukea, ja siinä on mahdollisuus tukea asiakasta erityisen yksilöllisellä tavalla. Vapaaehtoistyö ammattiavun rinnalla rikastaa hyvinvoinnin ja mielenterveystyön palvelutarjontaa. Vapaaehtoistyö ei ole ammattimaista toimintaa, eikä siinä tarjota pitkää koulutusta vaativaa ammattimaista hoitoa. Sen sijaan vapaaehtoistyön arvona on positiivisuus ja sen eteenpäin vievä voima. Vapaaehtoistyöntekijä haluaa itse saada työstään positiivisia kokemuksia ja samalla antaa positiivisuutta muille. Vapaaehtoistyö ei välttämättä muuta ihmisen elämää tai ratkaise kaikkia ongelmia, mutta se auttaa jaksamaan. (Marjovuo 2014, 69-70.)

3 Toimintaympäristön ja tutkimushankkeen kuvaus

3.1 Opinnäytetyön tausta ja Mielen portti -hankkeen esittely

Opinnäytetyöni sai alkunsa Mielen portti -hankkeen projektipäällikön Laurea-ammattikorkeakoululle lähettämän tiedotteen pohjalta. Tiedotteella esiteltiin lyhyesti hanketta sekä haettiin hankkeeseen vapaaehtoistyöntekijöitä ja opiskelijoita tekemään opinnäytetyönä tutkimusta hankkeeseen liittyen. Kiinnostuin aiheesta ja osallistuin hankkeen suunnittelutyöryhmän etäyhteyksin järjestettyyn kokoukseen maaliskuussa 2021. Vallitseva koronavirusepidemian tilanne aiheutti haasteita hankkeen toiminnan suunnitteluun, ja opinnäytetyön suunnittelu eteni täten myös alussa jokseenkin hitaasti ja epävarmasti. Vähitellen hankkeen ja samalla opinnäytetyöni suunnitelmat alkoivat kuitenkin jäsentyä.

Mielen portti -hankkeessa kootaan vapaaehtoistyöntekijöiden joukko, joka työskentelee pareittain tai pienissä tiimeissä Espoon keskuksessa ja sen lähialueilla asukkaiden hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseksi. Tavoitteena on erityisesti asiakkaiden mielenterveyden tukeminen sekä osallisuuden ja elämönhallinnan vahvistaminen. Vapaaehtoistyön kohderyhmänä ovat erityisesti alueella asuvat ulkomaalais-taustaiset aikuiset, jotka tarvitsevat tukea itselleen tai perheelleen. Kohderyhmä on tarkoitus tavoittaa sosiaali- ja terveystoimen ja perhetyön sekä järjestötoimijoiden ammattilaisten ja vapaaehtoisten yhteistyöllä. Hankkeeseen osallistuvat vapaaehtoistyöntekijät koulutetaan Mieli ry:n koulutusohjelmalla. Hanketoiminnan on tarkoitus kestää vuoden 2022 loppuun saakka. (Filoksenia 2021.)

Mielen portti -hankkeessa vapaaehtoistyöntekijät ovat osa hankkeen toimijaverkosta, johon kuuluu Espoon kaupunki ja monia järjestöjä. Verkostotyöllä pyritään lisäämään tietoisuutta hyvästä mielenterveydestä ja sitä tukevista palveluista sekä omien valintojen ja yhteisöjen vaikutuksista hyvinvointiin. Tavoitteena on edistää yhteisöllisyyttä ja vähentää yksinäisyyttä. (Filoksenia 2021.)

Hankkeen haasteita ratkaistaan käytännössä asiakasta lähelle ja asiakkaan omaan arkiympäristöön tarjottavalla tuella ja neuvonnalla; ihmiseltä ihmiselle. Vapaaehtoistyöntekijöiden taustat sekä kokemusasiantuntijuus eri kulttuureista ja elämän osa-alueista edistävät luottamuksen ja yhteisen kielen löytämistä yhdessä asiakkaan kanssa. Erilaisten vertaistukiryhmien ja toiminnallisten ryhmien muodostaminen asiakkaiden intressien ja tarpeiden pohjalta on myös yksi tapa toteuttaa työtä.

Vapaaehtoistyöntekijöiden ryhmäytyminen ja yhteistyö sekä keskinäinen tuki ja reflektio ovat hanketyössä tärkeitä. Hankkeessa kaikki oppivat työn edetessä, yhteisen matkan varrella.

Kiinnostuin hankkeesta, koska mielenterveys ja sitä tukeva työ kiinnostaa minua yleisesti. Vapaaehtoistyön rooli ja merkitys tällaisessa hyvinvointia tukevassa työssä on kiinnostava sekä ajankohtaisten resurssikysymysten kannalta monella tavalla hyödyllinen näkökulma ja toimintamalli. Minulla on myös omakohtaista kokemusta vapaaehtoistoiminnasta, ja siksi tämän asian tutkiminen ja esille nostaminen on minulle merkityksellistä. Olen kiinnostunut tutkimaan tätä aihealuetta syvällisemmin oppiakseni lisää erityisesti ulkomaalaistaustaisten parissa tehtävästä työstä sekä Mielen portti -hankkeen monimuotoisen työn menetelmistä.

3.2 Mielen portti -hankkeen järjestöt

Mielen portti -hankkeessa toimivat paitsi Espoon kaupunki ja vapaaehtoistyöntekijöiden joukko myös monet järjestöt. Näitä ovat Espoon Mielenterveysyhdistys EMY ry, Filoksenia ry, Nicehearts ry, Kalliolan settlementti, Gannaane ry ja Perhelinna ry.

Vuonna 1985 perustetun Espoon Mielenterveysyhdistys EMY ry:n toiminnan tavoitteena on yhdistää ja aktivoida Espoossa ja lähialueilla psyykkisistä ongelmista kärsiviä asukkaita, edistää ymmärrystä psyykkisistä ongelmista kärsiviä kohtaan sekä tehdä ennalta ehkäisevää työtä mielenterveyteen liittyen. Yhdistys järjestää kokous- ja kuntoutustoimintaa, toteuttaa selvityksiä psykiatristen potilaiden elämäntilanteesta, tiedottaa viranomaisia jäsentensä tarpeista sekä harjoittaa julkaisutoimintaa. Yhdistyksen jäsenille järjestetään keskustelutilaisuuksia, kerho- ja opintotoimintaa sekä retkiä ja matkoja. Jäsenlähtöisyys, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, itsemääräämisoikeus, avoimuus ja toiminnallisuus ovat EMY:n keskeisiä arvoja. (EMY 2021.) EMY:n kohtaamispaikka Lilla Karyll on vuonna 1902 rakennettu ja yhdistyksen kunnostama puuhuvila Espoon keskuksessa. Lilla Karyllissa on muun muassa keittiö- ja oleskelutilat, musiikkihuone ja yhdistyksen toimisto (EMY 2021).

Filoksenia ry on sosiaali- ja terveysalan järjestö. Se on työskennellyt hyvinvoinnin ja kulttuurien välisen yhteistyön edistämiseksi vuodesta 1996. Alkuperäiseltä nimeltään järjestö oli Ortodoksinen lähimmäishuolto. Kansainvälinen toimintakeskus Trapeza sijaitsee Espoon keskuksessa. Trapesan tiloissa järjestetään juhlia, kulttuuritahtumia, koulutus- ja keskustelutilaisuuksia sekä tarjotaan asiointineuvontaa ja tukea elämän haasteissa. Toiminnan tavoitteena on lisätä erilaisuuden näkemistä voimavarana, luoda yhteenkuuluvuuden kokemuksia ja edistää tasa-arvoa. (Filoksenia 2021.)

Nicehearts ry on vuonna 2001 perustettu, tyttö- ja naistoimintaan keskittyvä yhdistys. Sen tavoitteena on mahdollistaa, että tytöt ja naiset sekä sellaisiksi itsensä kokevat löytävät oman paikkansa yhteiskunnassa. Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo ovat tärkeitä toimintaa ohjaavia arvoja. Yhdistys ehkäisee toiminnallaan syrjäytymistä

vahvistamalla tyttöjen ja naisten osallisuutta. Toiminta luo pitkäkestoisia naisten keskinäisiä verkostoja sekä edistää eri kulttuurien ja eri ikäryhmien kohtaamisia arjessa. Yhdistyksen toiminta on laajentunut Vantaalta myös Espooseen, Helsinkiin ja Lappeenrantaan. (Nicehearts 2021.) Me-talo on yhdistyksen toimipiste Espoossa. Talolla on yhdistyksen ryhmätoimintaa sekä muuta ryhmätoimintaa ja tapahtumia. Me-talo on kaikille avoin yhteistoiminnan tila. Yhdessä kaupunkilaisten kanssa yhdistys toteuttaa erilaisia projekteja, harrastustoimintaa, tapahtumia sekä edistää monipuolisen toiminnan kautta työllistymistä ja hyvinvointia alueella. (Nicehearts 2021.)

Kalliolan setlementti on jo yli sata vuotta tehnyt työtä hyvän elämän ja hyvän arjen sekä yhdenvertaisen yhteiskunnan rakentamiseksi. Kalliola tarjoaa toimintaa ja palveluita yksilön ja yhteisön hyvinvoinnin lisäämiseksi. Kalliola on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton. (Kalliola 2021.) Espoossa sijaitseva Kalliolan kohtaamispaikka Askel on matalan kynnyksen paikka, joka on alunperin perustettu päihdeongelmista kärsiville ihmisille. Kohtaamispaikan on sittemmin löytänyt laajempi joukko kävijöitä. Askeleen toiminta tukee arjessa pärjäämistä ja mahdollistaa elämäntapojen muutoksia yhteisöllisyyden ja yhdessä tekemisen kautta. Toiminta on avointa kaikille kiinnostuneille. (Kalliola 2021.)

Gannaane ry:n tavoitteena on luoda tulevaisuuden toivoa ja mahdollisuuksia erityisesti somalialaisille, somalitaustaisille sekä muille maahanmuuttajille Suomessa ja Somaliassa. Yhdistys pyrkii edistämään näiden väestöryhmien fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Näin myös ehkäistään nuorten radikalisoitumista ja edistetään rauhaa yhteiskunnassa. Kotoutumista edistetään aktiivisella verkostoitumisella sekä somaliyhteisöjen että muun väestön, julkisen sektorin ja järjestöjen kanssa. Gannaane ry:n toimintatilassa, Espoon Kirstinharjussa, järjestetään suomen kielen kursseja. Suomen kielen lisäksi opetetaan myös matematiikkaa ja luonnontieteitä. Toiminta painottuu yhä enemmän kotoutumisen, työllistymisen ja osallisuuden sekä liikunnallisten elämäntapojen edistämiseen. (Gannaane 2018.)

Perhelinna ry on korkeasti koulutettujen venäjänkielisten valtakunnallinen järjestö, jonka kotipaikka on Espoo. Sääntöjensä mukaan Perhelinna on hyvinvointia ja sosiaalista terveyttä venäjänkielisille maahanmuuttajille ja kantaväestölle edistävä järjestö. (Lindroos 2021.)

3.3 Miksi opinnäytetyö on tärkeää toteuttaa?

Mielen portti -hankkeen tutkiminen on tärkeää ja merkityksellistä erityisesti siksi, että saadaan uutta tietoa monipuolisen verkostotyön ja vapaaehtoistyön tarjoamista mahdollisuuksista monikulttuurisen asiakaskohderyhmän hyvinvoinnin tukemi-

sessä. Ulkomaalaistaustaisten asiakasryhmien mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyen on tehty tutkimuksia ja toteutettu erilaisia hankkeita aiemminkin. Mielen portti -hankkeessa erityistä ja uutta on se, että vapaaehtois- ja järjestötoiminnan ohella mukana on myös Espoon kaupunki. Kolmannen sektorin toiminnalla ja avustuksella pyritään uudella tavalla myös edistämään kunnallisen sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaiden tavoittamista.

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa vapaaehtoistyöstä ulkomaalaistaustaisten mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukemisessa. Tarkoituksena on laadullisen tutkimuksen keinoin kerätyn tiedon pohjalta kuvata vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia Mielen portti -hankkeessa. Kerään tietoa haastattelemalla vapaaehtoistyöntekijöitä. Kiinnostuksen kohteina ovat erityisesti vapaaehtoisten toteuttaman asiakastyön erityispiirteet haasteineen ja onnistumisineen. Kerätyn tiedon perusteella voidaan hahmottaa myös hankkeen toimintamallia sovellettavaksi monialaiseen työhön, joka tavoittaa monikulttuurisuuden haasteet sekä edistää osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.

Opinnäytetyöstä hyötyvät monikulttuurisen asiakasryhmän hyvinvoinnin ja mielenterveyden hyväksi työskentelevät sosiaali- ja terveysalalla toimivat ammattilaiset sekä kolmannen sektorin toimijat.

4.2 Opinnäytetyön tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymysten taustalla on se haasteellisuus, mikä liittyy ulkomaalaistaustaisten mielenterveyden haasteisiin ja niistä keskustelemiseen sekä mielenterveyspalveluiden saavutettavuuden haasteisiin ulkomaalaistaustaisten väestöryhmien keskuudessa. Näiden ihmisten keskuudessa mielenterveyden ongelmien tunnistaminen ja niistä puhuminen tai mielenterveyspalveluiden avun piiriin hakeutuminen voi olla esimerkiksi kulttuurierojen, kielimuurien ja ennakkoluulojen takia haasteellista.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset ovat:

Millaisia kokemuksia vapaaehtoistyöntekijöillä on työskentelystä osana Mielen portti -hanketta?

Millaisia kokemuksia vapaaehtoistyöntekijöillä on asiakkaiden osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukemisesta?

5 Opinnäytetyön toteutustapa ja menetelmät

Opinnäytetyössäni tutkin Mielen portti -hankkeen vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia. Haastattelin hankkeen vapaaehtoistyöntekijöitä. Tavoitteenani oli haastatella 4-6 vapaaehtoistyöntekijää. Haastateltavat henkilöt oli tarkoitus tavoittaa hankkeen vapaaehtoistyöntekijöille sähköpostitse lähetettävän tiedotteen kautta. Tutkimushaastatteluiden lisäksi osallistuin itse myös hankkeen yhteydessä järjestettyyn Mielenterveyden ensiapu -koulutukseen, joka oli erityisesti suunnattu hankkeen vapaaehtoistyöntekijöille.

Maailmanlaajuisella koronavirusepidemialla oli merkittävä vaikutus Mielen portti -hankkeen toimintaan ja erityisesti asiakastyöhön. Kuten Kestilän, Jokelan, Härmän ja Rissasen (2021, 33) julkaisussa todetaan, koronaepidemialla ja siihen liittyvillä rajoitustoimilla oli yleisesti monia erilaisia vaikutuksia ihmisten arkeen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Sosiaalisessa elämässä tapahtui muutoksia erityisesti Uudenmaan alueella. Epidemian takia rajoitustoimet sulki erilaisia sosiaalipalveluita tai palveluiden tarjoaminen muutettiin etäyhteyksin toteutettavaksi (Kestilä ym. 2021, 105).

Mielen portti -hankkeessakin sosiaaliset kontaktit rajoittuivat koronaviruksen takia etäyhteyksin toteutettaviksi tapaamisiksi. Kentällä tehtävän vapaaehtoistoiminnan aloitus viivästyi, kun kasvokkain tehtävää asiakastyötä ei päästy aloittamaan suunnitelmien mukaisesti. Tämä kaikki vaikutti puolestaan opinnäytetyöni toteuttamiseen. Suurella osalla vapaaehtoisista työkokemusta ei ollut ehtinyt kertyä haastattelua ajatellen juuri ollenkaan. Opinnäytetyön kannalta varteenotettavia haastateltavia oli hyvin vähän. Opinnäytetyön toteutusta ajatellen annoin myös ajan kuluja ja siten muutin tutkimuksen toteutusaikataulua, mutta epidemian yhä pitkittyessä ei hankkeen tilanne kuitenkaan juuri edistynyt. Haastatteluiden toteutusta suunnittelussa aikataulussa haastoi osaltaan se, että osa haastateltavista sairastui myös koronaviruksen aiheuttamaan tautiin.

Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen haastattelin yhteensä kolmea vapaaehtoistyöntekijää joulukuun 2021 ja tammikuun 2022 aikana. Haastateltavat valikoituivat lopulta hankkeen projektipäällikön antamien ehdotusten ja yhteystietojen pohjalta. Kaikki kolme haastattelemaani vapaaehtoistyöntekijää olivat naisia. Kaksi heistä olivat kantasuomalaisia ja yksi ulkomaalaistaustainen. Kahdella kolmesta oli taustal-

laan pitkä historia vapaaehtoisminnassa vuosikymmenten takaa, ja yhdellä ei vielä varsinaisesti ollut aikaisempaa kokemusta vapaaehtoistyöstä. Haastateltavilla oli kullakin työhistoria eri toimialoilla. Yksi haastateltavista oli työelämässä ja kaksi eläkeikäisiä. Kaikkia haastateltavia yhdisti halu auttaa ja osallistua sekä kiinnostus oppia samalla uutta.

Haastateltavat allekirjoittivat ennen haastattelua kirjallisen tutkimuslupalomakkeen. Haastateltavat saivat myös ennen haastattelua luettavakseen haastattelukysymykset.

Kolmesta haastattelusta yksi toteutettiin keskusteluna etäyhteydellä verkossa ja kaksi muuta toteutuivat kyselyhaastatteluna sähköpostitse. Tutkimushaastatteluista yksi tehtiin englannin kielellä. Tässä tapauksessa käänsin analysointia varten haastatteluaineiston englannista suomen kielelle.

5.1 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyössäni tutkimustyyppi on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteitä ovat muun muassa strukturoimattoman ja luonnollisen aineiston suosiminen, subjektiivisuuden arvostaminen sekä asianosaisten omien merkitysten ja tulkintojen korostaminen, toimintaan keskittyminen ja monimutkaisuuden sietokyky. Usein tutkimuksen kohteena on jokin yhteiskunnallisesti ajankohtainen kysymys ja tutkittavan ilmiön voi määrittellä monin eri tavoin. (Juhila 2021.)

Kuten Kostamo (2020, 3) kirjoittaa, ihmisten sosiaaliseen elämään ja käyttäytymiseen liittyvissä tutkimuksissa ei useinkaan riitä se, että keskitytään ainoastaan tulosten lopputulemiin ymmärtämättä erilaisten ilmiöiden kokonaisuutta. Tuloksiin vaikuttavia erilaisia taustatekijöitä, kuten yksilöllistä kokemusmaailmaa ja erilaisia tilannetekijöitä voidaan arvioida erityisesti laadullisen tutkimuksen keinoin. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan paneutua moniin erilaisiin yksityiskohtiin. Näin voidaan havaita yksilöllisiä tulkintamalleja ja arvoristiriitoja, jotka ovat vaikutuksiltaan merkityksellisiä ihmisen jokapäiväisessä elämässä ja hyvinvoinnissa.

Opinnäytetyössäni laadullinen tutkimusmenetelmä määrittyy siten, että pyrin haastattelun keinoin keräämään ja analysoimaan tietoa tutkittavien henkilöiden subjektiivisista kokemuksista. Subjektiiviset kokemukset tuottavat samalla laajemman näkökulman tietoa hankkeesta, vapaaehtoistyöstä ja asiakastyöstä.

5.2 Teemahaastattelut

Käytin Mielen portti -hankkeen vapaaehtoistyöntekijöiden haastattelussa menetelmänä teemahaastattelua. Kuten Hyvärinen, Nikander ja Ruusuvuori (2017) kirjoittavat, teemahaastattelun ideana on, että tutkija ei määrittele ennalta tarkkoja haastattelukysymyksiä. Tarkkojen kysymysten sijaan teemahaastattelussa tutkija määrittelee teema-alueet, joita on tarkoitus haastattelussa käsitellä.

Tässä tapauksessa Mielen portti -hankkeen tutkimukseen liittyvien haastatteluiden teema-alueita määrittelivät muun muassa vapaaehtoistyöntekijöiden taustat ja intressit sekä kokemukset vapaaehtoistyöstä hankkeessa. Haastatteluiden pohjana ollut teemahaastattelurunko on tämän raportin liitteenä (Liite 1).

Kolmesta tekemästani haastattelusta yksi toteutettiin keskustelumutoisena teemahaastatteluna etäyhteydellä verkossa. Haastateltavan suostumuksella tallensin tämän haastattelukeskustelun äänitallenteeksi litterointia ja analysointia varten. Haastatteluista kaksi toteutuivat saman teemahaastattelurungon pohjalta kirjallisessa muodossa sovitusti sähköpostin välityksellä. Keskusteleva teemahaastattelu eroaa kirjallisesti haastattelukysymyksiin vastatuista siten, että vapaamuotoisessa keskustelussa voidaan esittää lisäkysymyksiä ja kommentteja välittömästi keskustelun edetessä. Kirjallisesti annettujen vastausten kohdalla kysyin halutessani tarkennusta lyhyesti esitettyihin vastauksiin.

5.3 Sisällönanalyysi

Käytin haastatteluaineiston analysoinnissa aineistolähtöistä sisällönanalyysimenetelmää. Sisällönanalyysi soveltuu käytettäväksi erilaisiin laadullisiin tutkimuksiin ja se onkin yleisimmin käytettyjä menetelmiä laadullisen aineiston käsittelyssä. Sisällönanalyysin tavoitteena on luokitella aineisto tiiviiksi ja selkeäksi, kadottamatta kuitenkaan keskeistä tietosisältöä. Sisällöltään rikasta ja moniulotteista aineistoa on välttämätöntä pelkistää, ja pelkistämällä tavoitellaankin aineiston informaatioarvon lisäämistä. Tutkijan on pyrittävä luomaan näin mielekäs ja selkeä aineistokokonaisuus, jonka perusteella muodostuu johtopäätöksiä tutkittavasta teemasta. (Puusa & Juuti 2020.)

Litteroin haastatteluaineiston analysointia varten. Litteroitua tekstiä kertyi yhteensä noin viisi sivua. Litterointi on puheen ja toiminnan purkamista kirjalliseen muotoon. Se on keskeinen osa laadullisen tutkimuksen haltuunottoa ja prosessointia. Litteroinnin kautta voidaan tehdä havaintoja ja tulkintoja kerätystä aineistosta. Litteroinnissa keskeistä on se, millä tarkkuudella materiaali puretaan. Tarkkuuteen vaikuttaa se, millaisiin kysymyksiin haetaan vastauksia. Prosessissa on otettava huomioon

esimerkiksi se sosiaalinen tilanne, jossa haastattelu on tehty. Joka tapauksessa keskeistä on hahmottaa se, mitä sanottavaa haastateltavalla on kyseisestä asiasta. (Kallio 2021.)

Kokosin litteroidusta aineistosta tutkimuskysymysten kannalta olennaisen sisällön luokitellen sen alla olevan taulukon mukaisen esimerkin tapaan. Analyysiluokittelussa yläluokat, joita syntyi analyysissäni yhteensä viisi, edustavat vastauksia tutkimuskysymysten aihealueisiin. Yläluokat muodostavat suoraan tutkimustulosten jaottelun ja otsikoinnin tässä opinnäytetyöraportissa.

Taulukko 1: Esimerkki sisällönanalyysistä

Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
Vapaaehtoistyöntekijä on osallistunut mahdollisuuksien mukaan ryhmätoimintoihin ja tapahtumiin	Vapaaehtoistyöntekijät ovat osallistuneet Mielen Portti -hankkeen yhteydessä tapahtumiin ja ryhmätoimintoihin	Hankkeen tapahtumat ja ryhmätoiminta
Vapaaehtoistyöntekijä on osallistunut retkiryhmän kävelylenkkeihin		
Vapaaehtoistyöntekijä on vetänyt suomen kielen keskusteluryhmää, jossa toiminta alkoi aktiivisesti.		
Mielenterveyden ensiapu -koulutuksessa vapaaehtoistyöntekijä oppi tunnistamaan erilaisia mielenterveyden osa-alueita ja ohjaamaan asiakasta hakemaan apua.	Vapaaehtoistyöntekijöiden koulutukset ovat tarjonneet hyviä kokemuksia muiden tapaamisesta sekä oppia ja ymmärrystä aiheesta.	Riittävä koulutus
Yhteinen koulutus oli vapaaehtoistyöntekijälle tärkeää. Se tarjosi hyviä kokemuksia ja lisäsi ymmärrystä aiheesta		

6 Opinnäytetyön tutkimustulokset

Tässä opinnäytetyössä haettiin vastauksia kysymyksiin, jotka käsittelivät vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia ulkomaalaistaustaisten parissa tehtävästä asiakastyöstä sekä erityisesti asiakkaiden osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukemisesta. Tässä luvussa esittelen aineistolähtöisen sisällönanalyysin tuloksena saatuja vastauksia tutkimuskysymyksiin.

6.1 Vapaaehtoisten kokemukset työskentelystä hankkeessa

6.1.1 Kokemukset tapahtumista ja ryhmätoiminnasta

Mielen portti -hankkeessa toimimisesta nousi vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksissa vahvasti esille kokemukset tapahtumista ja ryhmätoiminnasta. Erityisesti hanketoiminnan alussa ryhmämuotoiset tapaamiset olivat hyvä tapa tutustua hankkeen työryhmään ja asiakkaisiin.

Tapaamisia järjestettiin paitsi verkossa etäyhteyksillä myös koronavirusepidemian vaihtuvien tilanteiden salliessa kasvotusten. Esimerkiksi kesällä, kun sää salli paremmin ulkona kokoontumisen ja täten koronaviruksen kannalta turvallisen tapaamisen, järjestettiin yhteinen puistotapaaminen. Talvikaudellakin ulkoiltiin retkiryhmässä säännöllisillä kävelylenkeillä, joissa tietyt asiakkaat ja vapaaehtoiset tapasivat toisiaan liikunnan merkeissä. Etäyhteydellä järjestettiin esimerkiksi suomen kielen keskusteluryhmiä, joissa eräs vapaaehtoistyöntekijä toimi ryhmän vetäjänä.

”Mä oon osallistunut niihin ryhmiin, mihin oon voinut. Lähinnä siihen retkiryhmään ja nyt tähän suomen kielen keskusteluryhmään ja sit noihin tapahtumiin.” (Haastateltava 1)

”Mulle itselle ehdotettiin sitä suomen kielen keskusteluryhmää sitten. Se alkoi aika vauhdikkaasti. Ja siellä oli tosi motivoituneita ja hyvätasoisia osallistujia.” (Haastateltava 1)

6.1.2 Riittävän koulutuksen merkitys

Mielen portti -hankkeen yhteydessä vapaaehtoistyöntekijöille järjestettiin Mieli ry:n kaksiosainen Mielenterveyden ensiapu -koulutus, joka toteutettiin koronavirusepidemian takia verkossa etäkokouksilla. Haastattelemini vapaaehtoisten kertomuksissa koulutukset nousivat merkitykselliseksi osaksi hanketyöskentelyä. Osalla vapaaehtoisista oli jo aiempaa kokemusta haastavistakin asiakaskohtaamisista kriisityössä ja mielenterveystyössä, kun taas toisilla ei vielä paljon kokemusta ollut. Hankkeen

tarjoama koulutus antoi konkreettista tukea vapaaehtoisten valmistautumisessa asiakaskohtaamisiin.

Koulutuksessa vapaaehtoiset kokivat antoisaksi tapaamiset ja keskustelut toisten vapaaehtoisten kanssa. Koulutuksen tehtävänantoihin liittyvissä keskusteluissa vapaaehtoiset jakoivat tietoa ja omia kokemuksiaan toisilleen. Näin vapaamuotoisesti ja omalla kielellä käsiteltynä asiasisältö koettiin myös helpommaksi ymmärtää ja hyödyntää. Koulutus lisäsi vapaaehtoisten oppia ja ymmärrystä aiheesta, joka käsiteli mielenterveyden haasteita ja mielenterveystyötä monipuolisesti.

”Sitten meillä oli viime keväänä (2021) Mielenterveyden ensiapu -koulutuksia. Se oli hirveen selkeä ja sellaista, että oppii tunnistamaan erilaisia osa-alueita – että oppii ohjaamaan hakemaan apua.” (Haastateltava 1)

”Keskustelut toisten kanssa oli parasta. Kansantajuus lisäsi ymmärrystä.” (Haastateltava 2)

6.1.3 Uusien taitojen oppiminen

Vapaaehtoiset kertoivat hanketoiminnan tarjonnan heille yleisellä tasolla iloisia elämyksiä sekä kokemuksia ymmärryksen lisääntymisestä ja uusien taitojen oppimisesta. Vaikka varsinaisesta mielen hyvinvointia sekä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä tukevasta asiakastyöstä ei ollut kertynyt vielä paljon kokemusta, oli hankkeeseen liittyvä vapaaehtoistyö ja yhteinen tekeminen tarjonnut hyödyllisiä kokemuksia. Yhteiset tapaamiset ja keskustelut muun muassa koulutuksessa lisäsivät ymmärrystä työn teemoista. Erityisesti yhteisissä tapaamisissa oli koettu iloa positiivisesta ilmapiiiristä, keskinäisestä kunnioituksesta ja avuliaisuudesta.

”Olen oppinut uusia taitoja avun tarjoamisessa ja hakemisessa.” (Haastateltava 2)

”Oli todella kiva huomata ja kokea ihmisten erilaisia etnisiä taustoja, ikäluokkia ja kokemuksia. Jokainen kunnioitti toinen toistaan ja olivat valmiita auttamaan toisia.” (Haastateltava 3)

6.1.4 Koronavirusepidemian vaikutukset

Kuten mainittua, koronavirusepidemia vaikutti suuresti hankkeen toiminnan suunnitteluun ja vapaaehtoistyöhön. Koronaviruksen takia ihmisten kokoontumista ja tapaamisia rajoitettiin.

”Toiminta oli tosi vilkasta viime syksynä (2020), mutta sitten Trapesa laitettiin kiinni kevääksi ja se oli aikamoinen takaisku koko toiminnalle. Kaikki siirtyi nettiin. Se ei tavoittanut suurta kohderyhmää.” (Haastateltava 1)

”Se, miksi niin vähän tässä on tapahtunut. Se syy on se korona. Ei voida tavata.” (Haastateltava 1)

”Covidin takia minulla ei ole juuri ollut tilaisuutta tehdä paljota Mielen portissa.” (Haastateltava 3)

Tapaamisia ja koulutuksia järjestettiin etäyhteyksillä verkossa. Tällä oli vaikutusta heti hanketoiminnan alussa vapaaehtoistyöntekijöiden ryhmäytymisen ja keskinäisen tutustumisen kannalta. Tukea tarvitsevia ihmisiä, hanketoiminnan asiakaskohderyhmää, oli vaikeaa tavoittaa etäyhteyksillä ja sosiaalisen median kanavilla. Tässä myös maahanmuuttaja-asiakkaiden kielitaidon puute oli haaste. Vaikka asiakas olisikin saanut tiedotteita toiminnasta, hän ei välttämättä ymmärtänyt näiden viestien asiasisältöä. Hankkeen keskeinen toimipaikka Trapesa sijaitsee näkyvällä paikalla Espoon keskuksen asemalla, ja sen kautta tuen tarpeessa olevia asiakkaita oli helpompi tavoittaa. Koronaepidemiolla, sosiaalisten kontaktien rajoittamisella ja toimitilojen sulkemisella oli täten merkittävä vaikutus hankkeen vapaaehtoistyön toteuttamiselle sekä asiakkaiden tavoittamiselle ja tukemiselle.

”- - - se paikka on Espoon keskuksen rautatieasemalla - - - sinne on eksynyt enemmän ihmisiä kuin silloin vanhaan paikkaan. Vanha paikka oli enemmän paikallisten asukkaiden tuntema paikka, mutta nyt se on tullut laajemmin näkyväksi. - - - Siinä kaikki tapahtumat ovat siinä aseman käytävällä. - - - se on näkyvää tiedottamista toiminnasta. - - - Siinä on myös semmonen ”screeni”, mikä tiedottaa tapahtumista. Asiakaskirje joka kuukausi. Kuulin jonkun asiakkaan sanovan, että ei hän ymmärrä mitä siinä lukee. Se on suomeksi ja englanniksi. Eli se, että saat tiedotteen sähköpostiin, niin se ei tarkoita että se ihminen ymmärtäis asian. Suomen kielen taito ei riitä. Tai englannin kielen taito.” (Haastateltava 1)

6.2 Vapaaehtoisten kokemukset osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukemisesta

Viitaten jo mainittuun koronavirustilanteeseen ja sen vaikutuksiin, Mielen portti - hankkeen vapaaehtoisilla ei ollut haastattelutilanteisiin mennessä karttunut juurikaan kokemuksia asiakastyöstä tai osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukemisesta asiakkaiden arjessa. Enimmäkseen kokemuksia oli ryhmämuotoisesta toiminnasta ja tapaamisista sekä joistakin tapahtumista. Tällaiset kohtaamiset toki osaltaan tukevat osallisuutta ja luovat positiivisia yhteisöllisyyden kokemuksia sekä madaltavat kynnyksiä avun tarjoamiseen ja hakemiseen molemmin puolin.

Yksi haastatelluista vapaaehtoistyöntekijöistä mainitsi konkreettisista suunnitelmista erään tukea tarvitsevan ulkomaalaistaustaisen henkilön kanssa. Tältä asiakkaalta oli tullut toiveita ja ehdotuksia, ja alustavasti oli jo sovittu yhteisistä tapaamisista. Tässäkin tapauksessa koronaepidemian vaihtelevat tilanteet olivat aiheuttaneet sen, että asiakkaan osallisuutta edistävät tapaamiset ja aktiviteetit jäivät toistaiseksi suunnitelmien tasolle.

”Yhden henkilön kanssa oli tällöinen suunnitelma, että hän kiinnostui taiteesta - - - että jos me mentäis yhdessä katsomaan taidenäyttelyitä.” (Haastateltava 1)

Sama haastattelemani vapaaehtoistyöntekijä kertoi myös omista tavoitteistaan ja mielenkiinnon kohteistaan tässä yhteydessä. Hänellä oli jo paljon aiempaa kokemusta vapaaehtoistyöstä erilaisten tukea tarvitsevien ihmisten parissa. Hän koki itse osallisuuden ja yhteisöllisyyden kannalta tärkeäksi opiskeluun liittyvän tukemisen. Erityisesti maahanmuuttajanaisten tukeminen opiskelussa ja työelämään pyrkimisessä oli hänelle vapaaehtoistyöntekijänä tärkeää.

” - - - tavallaan se avautuis se osallisuus suomalaisuuteen. Suomessa olemiseen. Se olis tärkeätä. En lähtis opettamaan mutta tukemaan opiskelussa. Semmonen olis mun mielenkiinnon kohde.” (Haastateltava 1)

” Lähtisin vetämään tämmöstä läksyryhmää - - - sen opiskelun tukemista. Se olis tärkeätä. Että ne ihmiset pääsis siinä opiskelussa siihen, mihin ne pyrkii. Mutta sitä mä oon vasta alustavasti suunnitellut.” (Haastateltava 1)

” Mun mielestä naisilla varsinkin se - - - osallistuminen tähän yhteiskuntaan on aika irrallista. Siihen tarvis tukea. Rohkaisua siihen että uskaltaa lähteä (kotoa). - - - lääkäämmille naisille ehkä se rooli ei enää tule muuttumaan, mutta ehkä heidän lapsille.” (Haastateltava 1)

7 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuuden tarkastelu

Opinnäytetyöprosessissa ja tässä tutkimuksessa tuli minun tutkijana ottaa huomioon ja noudattaa hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Tiedonhankinnassa ja tietojen käsittelyssä oli toimittava huolellisuutta sekä haastateltavien henkilöiden itsemääräämisoikeutta ja yksityisyydensuojaa kunnioittaen. Tutkimustyötä ja haastatteluita varten hankin tarvittavat tutkimusluvut ja tein kirjalliset sopimukset haastateltavien kanssa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021.)

Mielen portti -hankkeen vapaaehtoistyöntekijöiden ollessa haastateltavina, olivat keskustelun aiheina paitsi mielenterveystyöhön ja vapaaehtoistyöhön liittyvät asiat yleisellä tasolla myös ihmisten yksityiset asiat ja kokemukset. Haastatteluissa käsiteltiin ihmisten välisiin kohtaamisiin liittyviä tapahtumia, vuorovaikutusta sekä niihin liittyviä kokemuksia ja tunteita. Täten oli tärkeää tällaista tutkimustyötä tehdessä olla huolellinen, joustava ja sensitiivinen sekä toimia yhteisten sopimusten mukaisesti luotettavalla tavalla.

Ennen haastatteluiden toteutusta esittelin haastateltaville lyhyesti tutkimukseni aiheita ja tavoitteita. Korostin luottamuksellisuutta ja haastateltavien henkilöiden anonymiteetin säilyttämistä. Kerroin selkeästi, että tutkimusraportissani ei julkaista haastateltavista mitään henkilötietoja tai muita tunnistettavia seikkoja. Haastateltavien allekirjoittamassa tutkimuslupalomakkeessa tuotiin esille kaikki olennaiset tutkimuksen tarkoitukseen, eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyvät seikat sekä lupaus haastatteluaineiston tietoturvalisistä käsittelystä ja tuhoamisesta aineiston käsittelyn jälkeen.

Pyrin koko prosessin ajan noudattamaan työssäni hyvää tieteellistä käytäntöä. Sen mukaisesti noudatin tässä tutkimustyössä rehellisyyttä, tarkkuutta ja huolellisuutta. Tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisesti käytin työssäni eettisesti kestäviä menetelmiä tiedonhankinnassa, tutkimuksessa ja arvioinnissa. Otin myös huomioon muiden tutkijoiden töitä, ja tässä raportissa on viitattu muihin tutkimusjulkaisuihin asianmukaisella tavalla ja muiden tutkijoiden työtä kunnioittaen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 3.) Noudatin lähteisiin viittaamisessa Laurea-ammattikorkeakoulun ohjeita.

Tutkimuksen haastateltavien rekrytointi ei lopulta mennyt alkuperäisen suunnitelman mukaisesti. Ajatuksenani oli kartoittaa vapaaehtoistyöntekijöiden taustatekijöiden, sukupuolen, iän ja kokemusten pohjalta sopivan monipuolinen joukko persoonia haastateltaviksi. Näin henkilöiden erilaiset piirteet, taustat ja kokemukset voisivat tuoda tutkimukseen rikasta sisältöä ja erilaisia näkökulmia. Haastateltavat valikoituivat kuitenkin hankkeen projektipäällikön valintojen ja ehdotusten pohjalta. Tähän vaikutti koronavirustilanteen vaikutus hanketoiminnan edistymisen haasteellisuuteen ja tämän myötä vapaaehtoistyöntekijöiden vähäiset kokemukset hanke-työstä. Valinnanvaraa ja potentiaalisia haastateltavia ei ollut paljon. Tämä seikka muodostaa eräänlaisen haasteen ja riskitekijän tutkimuksen luotettavuuden kannalta.

Viitaten edellä mainittuun haastateltavien valikoitumiseen ja vähäiseen määrään, on haastateltavien pieni joukko itsessään haaste tutkimuksen luotettavuuden kan-

nalta. Vähäisen aineiston pohjalta ei voida tehdä laajasti päteviä johtopäätöksiä aiheesta. Tämä tutkimus tuo kuitenkin oman informaatioarvonsa tutkittavaan asiakokonaisuuteen, jota määrittelee tässä tapauksessa suhteellisen vahvasti mainitun maailmanlaajuisen tautiepidemian vaikutus.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä ja tuottaa tietoa vapaaehtoistyöstä osana Mielen portti -hankkeen toimintaa Espoon keskuksen alueella vuonna 2021. Tavoitteena oli tuottaa tietoa erityisesti vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksista paitsi hanketoiminnasta myös hankkeen asiakaskohderyhmän mielenterveyden, osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukemisesta. Tavoite toteutui osittain. Koronavirusepidemia aiheutti merkittäviä haasteita hankkeen toiminnan ja erityisesti asiakastyön toteuttamiselle sekä opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamiselle alkuperäisen suunnitelman mukaisesti.

Koronavirusepidemia aiheutti haasteita opinnäytetyön suunnitelman mukaiselle toteutukselle. Tutkimuksen teemoihin liittyvää haastatteluaineistoa ei ollut mahdollista saada tarpeeksi. Haastateltavia henkilöitä ei ollut tarpeeksi eikä kaikkiin tutkimuskysymyksiin ollut mahdollista saada päteviä vastauksia.

Mielen portti -hankkeessa erityistä on se, että sen monialaiseen toimijaverkostoon lukeutuu vapaaehtoisten ja eri järjestöjen lisäksi myös Espoon kaupunki. Järjestötoiminnan ja vapaaehtoistyöntekijöiden avulla on tarkoitus tavoittaa entistä paremmin kunnallisen sosiaali- ja terveystuollon ulkomaalaistaustaisia asiakkaita. Tämä näkökulma jäi opinnäytetyössä toteutumatta, koska hankkeen asiakastyön toteuttaminen ja kehittäminen ei edistynyt tutkimuksen aikana odotetusti.

Mielen portti -hankkeen yhteydessä Mieli ry:n Mielenterveyden ensiapu -koulutus oli vapaaehtoistyöntekijöille tärkeä, antoisa ja opettavainen. Koulutustapahtumissa vapaaehtoistyöntekijät saivat myös samalla tutustua toisiinsa sekä jakaa tietoa ja kokemuksia keskenään. Koulutukset ja vapaaehtoistyöntekijöiden tapaamiset oli mahdollista toteuttaa myös etäyhteyksin, mutta hankkeen kohderyhmänä olevia ulkomaalaistaustaisia asiakkaita ei tavoitettu toivotulla tavalla verkossa etäyhteyksillä. Tästä tuleekin järjestö- ja vapaaehtoistoiminnassa ottaa oppia ja kehittää luovia toimintatapoja tuen tarpeessa olevien ja syrjäytyneiden asiakkaiden tavoittamiseksi myös koronavirusepidemian kaltaisissa poikkeusoloissa.

Tämän opinnäytetyön teemoihin liittyvissä aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu kielitaidon olevan olennaisen tärkeä tekijä ulkomaalaistaustaisten osallisuuden kokemuksissa. Tämä tuli ilmi myös opinnäytetyön haastatteluaineistossa ja haastattelujen vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksissa. Ulkomaalaistaustaisilla asiakkailla suomen kielen heikko taito oli esteenä sosiaalisten kontaktien luomiselle ja arjessa toimimiselle. Kielitaito vaikuttaa vahvasti myös muun muassa työllistymiseen, mikä taas liittyy vahvasti osallisuuden kokemuksiin ihmisten arjessa.

Ulkomaalaistaustaisten mielenterveyteen liittyvissä aiemmissa tutkimusjulkaisuissa on tuotu usein esille kielitaidon merkitys arkielämän hyvinvointia ja mielen tasapainoa tukevana tekijänä. Kielitaidon puute voi hankaloittaa arkielämää monin tavoin ja aiheuttaa syrjäytymisen kokemuksia. Osallisuus ja yhteisöllisyys liittyvät läheisesti mielenterveyteen ja ne ovat erityisen merkittäviä tekijöitä ulkomaalaistaustaisten arjessa. Kielitaito vaikuttaa osaltaan myös osallisuuden mahdollisuuksiin, yhteiskunnassa toimimista ja vaikuttamista sekä arjen asioiden itsenäistä hoitamista ajatellen. Hyvinvointia tukevaa yhteisöllisyyttä ulkomaalaistaustainen voi kokea toisaalta myös muiden maahanmuuttajien kanssa ja tässä kielitaitoon liittyvät haasteet eivät näyttäyty ongelmallisina. Tämän opinnäytetyön aineistossa nousi myös esille kielitaitoon liittyvät haasteet ulkomaalaistaustaisten osallisuuden kokemuksissa. Heikon suomen ja englannin kielten taidon perusteella ulkomaalaistaustaiset toivoivat vapaaehtoistyöntekijöiltä tukea asioiden hoitamisessa ja vapaa-ajan menoissa. Koronavirusepidemian aiheuttaneissa poikkeusoloissa yhteiskunnan palvelut toteutettiin suurelta osin etäyhteyksin verkossa, mikä teki osallistumisesta ja asioiden hoitamisesta kielitaidottomille entistä vaikeampaa. Tähän liittyviä huomioita nousi myös esille opinnäytetyön aineistossa.

Vapaaehtoistyöhön liittyvät aiemmat tutkimukset tuovat esille sen, miten arvokasta vapaaehtoistyö on sekä tekijälle että vapaaehtoistyön tarjoaman tuen saajalle. Vapaaehtoistyössä työntekijät saavat ja oppivat myös itse paljon uutta ja merkityksellistä. Vapaaehtoistyössä yhteisöllisyys ja toisten työntekijöiden tarjoama tuki koetaan usein olennaisen tärkeäksi osaksi kokonaisuutta. Myös tämän opinnäytetyön haastatteluaineistossa tuli esille vapaaehtoistyöntekijöiden yhteisöllisyyden merkityksellisyys. Erityisesti vapaaehtoistyöntekijöille järjestetyn koulutuksen tapaamisissa vapaaehtoistyöntekijät tukivat toisiaan jakamalla omia kokemuksiaan ja oppiaan sekä keskustelemalla asioista avoimesti. Yhteiset hanketapahtumat rikastuttivat yhteistyötä ja yhteisöllisyyden kokemuksia sekä antoivat eväitä asiakastyöhön.

Monikulttuurisuus, maahanmuuttajien kotoutuminen sekä osallisuuden ja yhteisöllisyyden toteutuminen ovat yhteiskunnassamme haasteita, joita on pyrittävä ratkaisemaan monialaisella yhteistyöllä tasavertaisuuden toteutumiseksi. Eri kulttuurien

välinen kunnioittava dialogi edistää kokonaisvaltaista tasapainoa, hyvinvointia ja rauhaa yhteiskunnassa. Järjestö- ja vapaaehtoistoiminta on tärkeä osa tämän kokonaisuuden hyväksi tehtävää työtä.

Jatkotutkimusta ajatellen kiinnostavaa olisi jatkaa vapaaehtoistyön tutkimusta Mielien portti -hankkeen jatkuessa vuoden 2022 loppuun saakka sekä tarkastella hanke-toiminnan ja vapaaehtoistyön tuloksia ja merkityksiä vielä tämän jälkeen. Olisi aiheellista tuottaa uutta tietoa monialaisen verkostotyön ja vapaaehtoistyön merkityksestä osana sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden kehittämistä.

Lähteet

Painetut

Mieli Suomen Mielenterveys ry. 2019. Mielenterveys elämäntaitona – Mielenterveyden ensiapu 1.

Sähköiset

Castaneda, A., Larja, L., Nieminen, T., Jokela, S., Suvisaari, J., Rask, S., Koponen, P. & Koskinen, S. 2015. Ulkomaalaistaustaisten psyykkinen hyvinvointi, turvallisuus ja osallisuus. Ulkomaista syntyperää olevien työ ja hyvinvointi -tutkimus 2014 (UTH). Työpaperi 18/2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.5.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127023/URN_ISBN_978-952-302-535-6.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Castaneda, A., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M. & Koskinen, S. 2012. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. Raportti 61/2012. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 27.4.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90907/THL_RAP2012_061_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

EMY 2021. Yhdistys ja yhteystiedot. Viitattu 15.5.2021. <https://emy.fi/yhdistys/>

EMY 2021. Kohtaamispaikat. Viitattu 15.5.2021. <https://emy.fi/kohtaamispaikat/>

Filoksenia 2021. Järjestö. Viitattu 15.5.2021. <https://www.trapesa.com/jarjesto/>

Filoksenia 2021. Mielen portti. Viitattu 15.5.2021. <https://www.trapesa.com/toiminta/mielen-portti/>

Gannaane 2018. Gannaane ry. Viitattu 15.5.2021. <http://gannaane.org/finnish-2/>

Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori J. 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. E-kirja. Tampere: Vastapaino.

Juhila, K. 2021. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen-tietoarkisto. Viitattu 16.5.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>

Kallio, A. 2021. Litterointi. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 19.5.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/litterointi/>

Kalliola 2021. Tietoa meistä. Viitattu 15.5.2021. <https://kalliola.fi/tarinamme/>

Kalliola 2021. Kohtaamispaikka Askel. Viitattu 15.5.2021.

<https://kalliola.fi/osallistu-toimintaamme/naapuruustalot-ja-kohtaamispaikat/kohtaamispaikka-askel/>

Kankaanpää, S. 2018. Mental Health Among Somali Origin Migrants in Finland. Considerations for depressive symptom manifestation, causal attributions of mental health problems and psychiatric assessment. Väitöskirja. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Tampereen yliopisto. Viitattu 20.4.2022.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/102674/978-952-03-0627-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kestilä, L., Jokela, M., Härmä, V. & Rissanen, P. 2021. Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantuntija-arvio, kevät 2021. Raportti 03/2021. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 20.3.2022.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142536/THL_Rap3_2021-Covid-seuranta%20kev%C3%A4t%202021_f_web.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Kivistö, M. 2014. Kolme ja yksi kuvaa osallisuuteen. Monimenetelmällinen tutkimus vaikeavammaisten ihmisten osallisuudesta toimintana, kokemuksena ja kielenkäytönä. Väitöskirja. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Lapin yliopisto. Viitattu 27.4.2022.

https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61789/Kivist%C3%B6_Mari_ActaE150_pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Knuutila, E. 2018. Arki, toimijuus ja pakolaisuus. Arjen toimijuudelle annetut merkitykset Suomeen tulleiden pakolaisten elämäkerroissa. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto, yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampere. Viitattu 20.4.2022.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103230/1523877672.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Korkiamäki, R. 2013. Kaveria ei jätetä! Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa. Väitöskirja. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden tiedekunta, Tampereen yliopisto. Viitattu 27.4.2022.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/68124/978-951-44-9124-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kostamo, K. 2020. Käyttäytymistieteelliset teoriat ja laadulliset menetelmät interventioiden tukena. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti 2020 (4), 57, 363-369. Viitattu 27.4.2022.

<https://doi.org/10.23990/sa.97589>

Marjovuori, A. 2014. Vapaaehtoistyön ytimessä. Järjestömuotoinen vapaaehtoistyö sosiaalisten representaatioiden näkökulmasta. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, sosiaalitieteiden laitos. Helsinki. Viitattu 18.5.2021.

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/44979/marjovuori_v%C3%A4it%C3%B6skirja.pdf?sequence=1

Nicehearts 2021. Nicehearts ry - muutos on meissä. Viitattu 15.5.2021.

<https://www.nicehearts.com/>

Nicehearts 2021. Toiminta Espoossa - Me-Talo. Viitattu 15.5.2021.

<https://www.nicehearts.com/espool/>

Puusa, A. & Juuti P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 19.5.2021.

<https://tenk.fi/fi/tiedetilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkaus-epäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje (2012). Viitattu 20.1.2022.

https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/htk_ohje_verkko14112012.pdf

Valkama, K. 2012. Asiakkuuden dilemma. Näkökulmia sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkuuteen. Väitöskirja. Sosiaali- ja terveyshallintotieteiden tiedekunta, Vaasan yliopisto. Viitattu 26.4.2022.

https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8040/isbn_978-952-476-412-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Julkaisemattomat

Lindroos, R. 2021. Projektipäällikön haastattelu 17.5.2021. Kirkkonummi.

Taulukot

Taulukko 1: Esimerkki sisällönanalyysistä.....18

Liitteet

Liite 1: Teemahaastattelun kysymysrunko.....32

Liite 1: Teemahaastattelun kysymysrunko

Vapaaehtoistyö osana Mielen portti -hanketta - osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukeminen

Vapaaehtoisten haastattelukysymykset

1. Tausta

- Millainen on taustasi? Kerro esimerkiksi taustastasi työelämässä ja kiinnostuksen kohteista.
- Onko sinulla aiempaa kokemusta vapaaehtoistyöstä? Jos on, niin millaista?
- Onko sinulla aiempaa kokemusta mielenterveystyöstä? Jos on, niin millaista?
- Miksi lähdit mukaan Mielen portti -hankkeen vapaaehtoistyöhön?

2. Vapaaehtoistyö hankkeessa

- Millaisia kokemuksia sinulla on yleisesti vapaaehtoistyöstä Mielen portti -hankkeessa?
- Onko työ tarjonnut uutta tietoa tai oivalluksia? Jos on, niin mitä?

3. Asiakkaiden osallisuuden tukeminen

Osallisuus on tärkeä osa ihmisen hyvinvointia. Osallisuuden tunne liittyy siihen, että ihminen kokee kuuluvansa johonkin. Osallisuuden toteutuessa arkielämässä, ihmisellä on oikeus ja mahdollisuus vaikuttaa omaa elämää koskeviin päätöksiin. Osallisuuden edellytyksiä voidaan parantaa ihmisten arjen ympäristöissä.

- Oletko vapaaehtoistyössä edistänyt ja tukenut asiakkaan luottamuksen tunnetta ja vaikuttamisen mahdollisuuksia hänen omassa arkiympäristössään? Jos olet, niin millä tavoin?
- Oletko vapaaehtoistyössä tukenut asiakasta omien voimavarojensa hyödyntämisessä, hyvinvoinnin edistämiseksi hänen omassa arjessaan? Jos olet, niin miten tämä on ilmennyt?

4. Asiakkaiden yhteisöllisyyden tukeminen

Yhteisöllisyys liittyy ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Yhteisöllisyys ja yhteisön jäsenyys antaa ihmiselle psyykkistä turvallisuutta ja samaistumisen mahdollisuuksia. Yhteisöön kuuluminen vahvistaa itsetuntoa ja positiivisen identiteetin muodostumista sekä tukee vahvasti hyvinvointia.

- Oletko vapaaehtoistyössä huomionnut, miten yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuuden tunteet liittyvät asiakkaiden hyvinvointiin?
- Oletko vapaaehtoistyössä tukenut asiakkaiden sosiaalisen vuorovaikutuksen kykyjä ja mahdollisuuksia? Jos olet, niin miten?