

MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry ja Vuoksen Kriisikeskus – toiminnan tunnettuus ja toiminnalle kohdistuvat odotukset yhteistyökumppaneiden keskuudessa

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

2023

Tarja Hietamies & Ida Leino

Tiivistelmä

Tekijä(t)	Julkaisun laji	Valmistumisaika
Tarja Hietamies	Opinnäytetyö, AMK	2023
Ida Leino	Sivumäärä	
	35+6	
Työn nimi		
MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry ja Vuoksen Kriisikeskus – toiminnan tunnettuus ja toiminnalle kohdistuvat odotukset yhteistyökumppaneiden keskuudessa		
Tutkinto ja koulutusala		
Sosionomi (AMK)		
Toimeksiantajaorganisaatio		
MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry		
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry:n kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli Imatralle syksyllä 2023 perustetun Vuoksen Kriisikeskuksen ja Etelä-Karjalan MIELI ry:n toiminnan tunnettuuden ja toiminnalle kohdistuvien odotusten selvittäminen yhteistyökumppaneiden keskuudessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Etelä-Karjalan MIELI ry:n ja Vuoksen Kriisikeskuksen toimintaa sekä lisätä Etelä-Karjalan MIELI ry:n ja Vuoksen Kriisikeskuksen toiminnan tunnettuutta.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Aineiston keruumenetelmänä käytettiin avointa kyselylomaketta. Aineisto kerättiin sähköisesti Webropol-kyselylomakkeella ja se lähetettiin sähköpostitse Etelä-Karjalan MIELI ry:n ja Vuoksen Kriisikeskuksen yhteistyökumppaneille. Vastaaminen oli anonyymia ja kyselyyn tuli 27 vastausta. Aineiston analysoinnissa käytettiin sisällönanalyysejä ja sisällönerittelyä.</p> <p>Tulosten perusteella yhteistyökumppanit odottavat molemminpuolista avointa, säännöllistä ja tiivistä vuorovaikutusta, verkostoitumista sekä eri keinoin tapahtuvaa tietoisuuden lisäämistä mielenterveyden edistämiseen liittyen. Yhteistyökumppanit vaikuttavat pääosin olevan tietoisia Etelä-Karjalan MIELI ry:n ja Vuoksen Kriisikeskuksen toiminnasta ja palveluista, mutta vastausten perusteella toiminnan tunnettuutta tulisi vielä lisätä ja panostaa myös asiakkaiden informointiin. Vaikutelmaksi jää, että toimintaan ollaan tyytyväisiä ja se koetaan tärkeäksi. Vastausten perusteella Vuoksen Kriisikeskuksen voidaan katsoa täydentävän Etelä-Karjalan pohjoispään julkisen sektorin palveluja ja löytäneen paikkansa kolmannen sektorin toimijoiden joukossa.</p>		
Asiasanat		
mielenterveys, mielenterveystyö, kriisi, kriisityö, mielenterveyspalvelut, kolmas sektori palvelujärjestelmässä		

Abstract

Author(s)	Type of Publication	Published
Tarja Hietamies	Thesis, UAS	2023
Ida Leino	Number of Pages	
	35+6	
Title of Publication		
MIELI Mental Health South Karelia and Crisis center of Vuoksi – awareness and expectations about provided activities among cooperation partners		
Degree, Field of Study		
Bachelor of Social Services		
Organisation of the client		
MIELI South Karelian Association for Mental Health		
Abstract		
<p>The thesis was done in cooperation with MIELI South Karelian Association for Mental Health. The purpose of the thesis was to examine awareness and expectations about the provided activities of the Vuoksi Crisis Centre, established in Imatra in autumn 2023, and MIELI South Karelian Association for Mental Health, among cooperation partners. The objective of the thesis was to develop the provided activities of the Vuoksi Crisis Centre and MIELI South Karelian Association for Mental Health and to improve the awareness about of the provided activities.</p> <p>The thesis was carried out as a qualitative study. The collection method was a questionnaire that consisted of open-ended questions. The research material was collected electronically using the Webropol survey tool. The survey was sent to the cooperation partners of the Vuoksi Crisis Center and MIELI South Karelian Association for Mental Health. The questionnaire was anonymous and the survey got 27 answers. The data was analyzed using content analysis and content specification.</p> <p>Based on the results, the cooperation partners expect open, regular and close interaction on both sides, as well as networking and raising awareness through various means regarding the promotion of mental health. The cooperation partners mainly seem to be aware of the activities and services of the MIELI South Karelian Association for Mental Health and Vuoksi Crisis Centre, but based on the answers, the awareness of the activities should still be increased and efforts should also be made to inform customers. The impression is that people are satisfied with their actions and that they find it important. Based on the answers the Vuoksi Crisis Centre can be considered to complement the services of the public sector in the northern part of South Karelia and to have found its place among third sector operators.</p>		
Keywords		
mental health, mental health work, crisis intervention, mental health care, third sector in the service system		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
1.1	Opinnäytetyön tausta.....	1
1.2	Yhteistyökumppanin kuvaus	2
1.3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	6
2	Mielenterveystyö ja palvelujärjestelmä	8
2.1	Mielenterveys	8
2.2	Mielenterveyden palvelujärjestelmä	8
2.3	Kolmannen sektorin rooli palvelujärjestelmässä.....	10
3	Kriisit ja kriisityö	13
3.1	Kriisi ja kriisin vaiheet	13
3.2	Kriisityö.....	15
4	Opinnäytetyön toteutus	17
4.1	Tutkimuksen lähestymistapa ja aineistonkeruu	17
4.2	Aineiston analysointi	19
5	Tulokset.....	23
5.1	Vastaajien taustatiedot	23
5.2	Yhteistyöhön kohdistuvat odotukset.....	23
5.3	Tiedottamiseen kohdistuvat odotukset.....	24
5.4	Toimintaan kohdistuvat odotukset.....	25
5.5	Tunnettuus yhteistyökumppaneiden keskuudessa	25
6	Yhteenveto ja pohdinta	27
6.1	Johtopäätökset	27
6.2	Eettiset näkökohdat ja luotettavuuden tarkastelu	27
6.3	Jatkotutkimusehdotukset	30
	Lähteet	32

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Kyselyrunko

Liite 3. Tietosuojaseloste

Liite 4. Sähköpostin saateteksti 1

Liite 5. Sähköpostin saateteksti 2

1 Johdanto

1.1 Opinnäytetyön tausta

Viimeisten vuosikymmenien aikana ihmisten fyysinen terveys ja elinajanodote ovat parantuneet, mutta mielenterveydelliset ongelmat ovat kasvaneet. Teknologisen kehityksen kiihtyminen, kaupunkeihin ja maasta toiseen muuttaminen, arvojen ja elämäntyylien monipuolistuminen, työelämän koulutuksen ja jatkuvan oppimisen merkityksen kasvaminen sekä kognitiivista kuormitusta ja stressiä aiheuttava työ ovat johtaneet siihen, että mielenterveys on yhä tärkeämpi osa ihmisten elämää ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 11–12.)

Arvioiden mukaan jopa puolet väestöstä kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä elämänsä aikana, 20 %:lla suomalaisista on joku mielenterveyden häiriö, ja lähes puolessa tapauksista mielenterveyden häiriöt ovat syynä työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiseen. Myös mielenterveyspalveluiden ja hoidon saatavuudessa on parannettavaa, koska ne eivät ole kehittyneet yhtä hyvin verrattuna fyysisten sairauksien hoitoon. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 11–12.)

Lähiaikoina myös etenkin koronapandemia on vaikuttanut negatiivisesti ihmisten mielenterveyteen. Esimerkiksi pandemian aiheuttamat terveysongelmat, kuolemat, työpaikkojen menetykset, taloudellinen turvattomuus sekä yksinäisyys ovat olleet ihmisten mielenterveyttä heikentäviä tekijöitä. Vuoden 2020 huhti-joulukuussa suurin piirtein joka viides suomalainen kärsi masennus tai ahdistusoireista, ja vuoden 2021 tammi-kesäkuussa oireita kokevien määrä nousi vielä hieman lisää. (OECD 2023, 28–29.)

Kolmannen sektorin toimijoihin lukeutuvat mielenterveyspalveluita tuottavat kansalaisjärjestöt ovat tärkeässä osassa niin mielenterveydellisten häiriöiden ennaltaehkäisemisessä, mielenterveyspalveluiden tuottamisessa kuin kehittämisessäkin. Lisäksi kansalaisjärjestöt tekevät monipuolisesti yhteistyötä julkisen sektorin kanssa ja täydentävät julkisen sektorin tarjoamia palveluita. (Grönberg 2018, 1–2,74.) Tästä syystä mielestämme onkin tärkeää tutkia ja kehittää lisää mielenterveyspalveluita tuottavien kansalaisjärjestöjen toimintaa.

Opinnäytetyön aihevalintaan vaikuttivat sosionomiopintojen päihde- ja mielenterveystyön opintojaksoilla herännyt kiinnostus sekä työharjoitteluissa vastaan tulleet mielenterveystyöhön liittyvät teemat. Lisäksi sosionomiopintojen aikana olemme myös tutustuneet erilaisten järjestöjen toimintaan. Ehdotimme lopulta yhteistyötä kesäkuussa 2023 MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry:lle, kun löysimme internetistä tietoa Imatralle syksyllä 2023 avattavasta Vuoksen Kriisikeskuksesta.

MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry on kiinnostunut selvittämään toimintansa tunnettuutta maakunnan pohjoispäässä toimivien yhteistyökumppanien keskuudessa sekä myös sitä, millaisia odotuksia yhteistyökumppaneilla on MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry:n ja vasta avatun Vuoksen Kriisikeskuksen toimintaan liittyen. Informaation avulla MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry:n on mahdollista parantaa heidän toimintansa tunnettuutta sekä kehittää toimintaa vastaamaan alueen erityistarpeisiin. Tätä kautta heräsi myös tarve opinnäytetyölle. (Karhula 2023; Suursalmi 2023.)

Aihe on alalle ajankohtainen, koska sosionomiopintojen aikana olemme havainneet, että sosionomi voi sijoittua varsin monenlaisiin työtehtäviin, joissa tarvitaan mielenterveystyöhön liittyvää osaamista. Vaikka sosionomi ei varsinaisesti työskentelisiäkään mielenterveystyön parissa, on mielestämme kuitenkin tärkeää osata kertoa olemassa olevista mahdollisuuksista asiakkaan mielenterveyden edistämiseksi ja ohjata asiakas tarvittaessa oikean avun piiriin.

1.2 Yhteistyökumppanin kuvaus

MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry, josta käytämme opinnäytetyössämme lyhennettä Etelä-Karjalan MIELI ry, on perustettu vuonna 1974 ja se toimi alun perin nimellä Lappeenrannan mielenterveysseura. MIELI ry jäsenyhdistykseksi yhdistys rekisteröitiin vuonna 1992. MIELI ry toimii valtakunnallisesti ja siihen kuuluu 55 paikallista mielenterveysseuraa, 31 valtakunnallista jäsenjärjestöä sekä 22 kriisikeskusta eri puolilla Suomea. MIELI ry:ssä on tällä hetkellä n. 140 työntekijää ja toiminnassa on myös mukana yli 3 000 koulutettua vapaaehtoista ja yhteistyökumppaneita. (Karhula 2023.)

Etelä-Karjalan MIELI ry tekee yhteistyötä Etelä-Karjalan hyvinvointialueen (EKHVA) kanssa ja lisäksi yhteistyökumppaneihin kuuluvat muun muassa useat kolmannen sektorin toimijoihin lukeutuvat tahot. Etelä-Karjalan MIELI ry:n toimintoihin kuuluvat esimerkiksi Saimaan Kriisikeskus, YHES-kohtaamispaikka- sekä Miehen mieli- ja Vuoksen Kriisikeskus -hankkeet. Vuonna 2023 yhdistyksessä on käynnistynyt myös esimerkiksi yksinäisyystyö ja itsemurhien ehkäisytyö. (Karhula 2023.)

Saimaan Kriisikeskus

Saimaan Kriisikeskus on Etelä-Karjalan MIELI ry:n hallinnoima kriisikeskus ja sen toiminta on alkanut vuonna 2005. Kriisikeskus tarjoaa matalankynnyksen järjestölähtöistä kriisiapua. Järjestölähtöisellä kriisiauttamisella tarkoitetaan auttamista, jossa ammattilaiset ja vapaaehtoiset työskentelevät yhdessä. Toiminnalla ei korvata julkisen sektorin palveluita, vaan Kriisikeskuksen toiminta täydentää ja tukee alueen julkisia ja lakisääteisiä palveluita sekä

vastaa alueen erityistarpeisiin. Toiminta ei ole myöskään voittoa tuottavaa, eikä sillä aiheuteta kilpailuhaittaa palveluita myyville yrityksille. (Karhula 2023.)

Lappeenrannassa sijaitsevassa Saimaan Kriisikeskuksessa kriisityöntekijöiden tehtäviin kuuluu muun muassa kriisivastaanotto, vapaaehtoistyön koordinointi, verkostotyöskentely, koulutukset ja luennot sekä tapahtumien järjestäminen. Kriisityöntekijät ovat kriisityöhön koulutettuja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia. Kriisivastaanotolla kriisityöntekijät tarjoavat maksutonta keskusteluapua kriiseistä selviytymisen tueksi yksilöille, pariskunnille ja perheille. Kriisiapu on aidosti matalankynnyksen palvelua, koska se on maksutonta, anonyymia, käynneistä ei tehdä kirjauksia ja ajan saa ajanvarauksella ilman lähetettä. Saimaan Kriisikeskus tekee myös yksinäisyystyötä sekä itsemurhien ehkäisytyötä. (Karhula 2023.)

Vastaanotolle ajanvarauksen voi tehdä puhelimitse tai sähköpostitse. Ajanvarauspuhelimessa päivystetään maanantaista torstaihin klo 11–13 ja muuna aikana voi jättää vastaajaan soittopyynnön tai lähettää tekstiviestin tai WhatsApp-viestin. Kriisityöntekijän arvioinnin perusteella ajan saa mahdollisesti jo samalle päivälle, mutta kuitenkin viimeistään 2 viikon päähän. Tarvittaessa palveluohjausta annetaan jo ajanvaraustilanteessa. Vastaanotto voidaan järjestää etävälitteisesti eli joko Teams- välitteisesti tai soittoaikana tai kasvokkaisina tapaamisia kriisikeskuksella. Tapaamiseen varataan aikaa tunti, mutta pariskuntia tai pienryhmiä tavattaessa varataan pidempi tapaaminen. Palveluaika on maanantaista torstaihin klo 9–17 ja perjantaisin 9–14.30, mutta erityistilanteissa ja resurssien riittäessä on mahdollisuus myös alkuillan tapaamisiin. Kyseessä on lyhytkestoinen kriisituki ja yhteydenottajalle kerrotaan jo ajanvarauksen yhteydessä, että tapaamiskertoja on mahdollista sopia 1–5 kertaa. Mikäli pidempiaikaiselle tuelle ilmenee tarvetta, kartoittaa kriisityöntekijä jatkotuen yhdessä asiakkaan kanssa. (Karhula 2023.)

Kriisikeskukseen voi olla yhteydessä monissa erilaisissa elämän ongelmatilanteissa ja kriisejä ei arvoteta, koska kyseessä on subjektiivinen kokemus. Yhteydenoton taustalla voi näin ollen olla esimerkiksi työelämään ja opiskeluun liittyvät haasteet, stressi ja uupumus, ahdistus ja paha olo tai ihmissuhdeasiat kuten parisuhdeongelmat. Yhteyttä voivat ottaa myös suruasiakkaat menetyksien ja pitkittyneen surun tiimoilta. Myös esimerkiksi läheisen menehtyminen, onnettomuustilanteet, oma tai läheisen sairastuminen, kollektiivinen kriisikokemus, maahanmuuttokriisi ja itsemurhayritys ovat asioita, joiden käsittelyyn voi saada keskusteluapua ja tukea. (Karhula 2023.)

Tietyissä tilanteissa asiakkaita kuitenkin ohjataan eteenpäin yhteistyökumppaneiden palveluiden piiriin. Esimerkiksi terveydenhuoltoa vaativissa tilanteissa ohjataan eteenpäin, koska tarjolla ei ole lääkäri- tai hoitajapalveluja. Myös parisuhde-, ero- ja lähisuhdeväkivaltaa käsittelevissä kriiseissä on vahva ohjaus Perheneuvontaan ja Etelä-Karjalan perhetyön

kehittämisyhdistykselle. Lähisuhdeväkivaltaa käsittelevissä kriiseissä ja muissa mahdollisissa rikosasioissa ohjataan puolestaan Poliisille ja rikosuhripäivystykseen. Alaikäiset yhteydenottajat ohjataan Lasten- ja nuorten taloille, mutta perhetapaamisten yhteydessä tavataan myös lapsia ja nuoria. Tarvittaessa asiakkaita voidaan ohjata olemaan yhteydessä myös muihin alueen sote-alan järjestöihin tai valtakunnallisiin tukimuotoihin kuten Mieli ry:n kriisipuhelimeen, verkkokriisityöhön tai vertaistukiryhmiin. Puhelimessa ja verkossa asiakkaita palvelevat koulutetut vapaaehtoiset kriisiauttajat. Toisaalta asiakkaan edun mukaisesti yhteystyökumppanit puolestaan ohjaavat asiakkaita tarvittaessa Etelä-Karjalan Mieli ry:n palveluiden piiriin. (Karhula 2023.)

YHES-kohtaamispaikka

YHES-kohtaamispaikka on nelivuotinen (2020–2023) hanke, jota rahoittaa STEA ja hallinnoi Etelä-Karjalan MIELI ry. Hankkeen tavoitteena on ennaltaehkäistä yksinäisyyttä ja lisätä osallisuutta avaamalla kaikille avoimia kohtaamispaikkoja Etelä-Karjalaan ja verkkoon. Kohtaamispaikat ovat koulutettujen vapaaehtoisten ohjaamia, kaikille avoimia, säännöllisesti auki olevia, maksuttomia ja turvallisia ajanviettopaikkoja. (Karhula 2023.)

Syksyllä 2023 toimintaa uudistettiin ”Hyvän mielen kahvila” -konseptilla. Tarkoituksena luoda rento ja helposti lähestyttävä ajanviettopaikka aikuisille, jotka kaipaavat juttuseuraa. Hyvän mielen kahvilat sijaitsevat tällä hetkellä Lappeenrannassa, Luumäellä, Joutsenossa ja Taipalsaarella. Virtuaaliset kohtaamispaikat puolestaan ovat kaikille avoimia ja teemattomia keskustelualustoja. Tällä hetkellä virtuaalisen kohtaamisen vaihtoehtoina ovat ryhmächatit kaksi kertaa viikossa Tukinetissä ja vuorokauden ympäri auki oleva Discord-palvelin. (Karhula 2023; MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry 2023.)

Miehen mieli -hanke

Miehen mieli on kolmevuotinen (2021–2024) hanke, jota hallinnoi Etelä-Karjalan MIELI ry. Hankkeen tavoitteena on tuoda Etelä-Karjalan alueelle mieserityistä työtä ja miehille suunnattua yksilö- ja ryhmämuotoista ennaltaehkäisevää mielenterveys- sekä kriisityötä. Tavoitteena on myös tarjota alueen miehille vapaaehtoistoimintaa. Hankkeen kautta jaetaan osaamista alueen eri toimijoille ja MIELI ry:n kriisikeskusverkostoon. (Karhula 2023.)

Vuoksen Kriisikeskus

Vuoksen Kriisikeskus on kolmivuotinen hanke (2023-), jonka tavoitteena on vahvistaa järjestölähtöistä kriisityötä sekä MIELI ry:n linjausten mukaista vapaaehtoistyötä Etelä-Karjalan maakunnan pohjoisosissa. Täten matalan kynnyksen avun on helpompi tavoittaa myös maakunnan pohjoispään asukkaat. (Karhula 2023.)

Vuoksen Kriisikeskus avattiin Imatralle 4.9.2023 ja se tarjoaa käytännössä samat palvelut kuin Saimaan Kriisikeskus. Vuoksen Kriisikeskuksen asiakastapaamiset käynnistyivät nopeasti, vapaaehtoisille järjestettiin kutsuvierastilaisuus 7.9.2023 ja yhteistyökumppaneille suunnatun kutsuvierastilaisuuden ajankohta oli 11.9.2023. (Karhula 2023; Suursalmi 2023.)

Yksinäisyystyö

Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus ja vapaaehtoinen yksinolo on eri asia kuin yksinäisyys. Yksinolo on itse valittua ja se voi olla positiivista, yksinäisyys puolestaan on pakollista ja ahdistavaa. Arvioiden mukaan joka viides kokee elämänsä aikana pahaa oloa siitä, että hänellä ei ole ketään, joka kuuntelisi, johon luottaisi ja jonka kanssa jakaisi asioita. (Karhula 2023.)

Etelä-Karjalan MIELI ry:ssä yksinäisyystyötä tehdään vastaanottotyönä kriisikeskuksilla. Yksinäisyystyöhön kuuluu yhteensä 7 puolitoista tuntia kestävästä tapaamiskertaa. Ensitaapaamisen jälkeen on 5 varsinaista tapaamiskertaa ja noin 2 kuukauden kuluttua 5. tapaamiskerran jälkeen on yksi seurantakäynti. Työskentelyssä pohditaan yhdessä asiakkaan yksinäisyyden kokemusta ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Tarkoituksena on myös löytää keinoja sekä konkreettisia arjen muutoksia oman yksinäisyyden tunteen lieventämiseen. (Karhula 2023.)

Yksinäisyystyöhön kuuluu myös Helsinki Mission mallin mukaista yksinäisyyskirjatyöskentelyä (Karhula 2023). Yksinäisyyskirjatyöskentely on itsenäistä työkirjatyöskentelyä, jonka tarkoituksena on tarkastella omia ajattelu- ja toimintatapoja ja tehdä niissä muutoksiakin (Helsinki Missio 2023). Ennen tapaamista asiakas perehtyy tiettyyn työkirjan osioon ja tapaamiskerroilla käsitellään osion aiheita. Käsittelyn keskiössä ovat asiakkaan oma mielenkiinto ja tärkeysjärjestys. Kriisikeskuksien lisäksi muunlaista yksinäisyys työskentelyä on myös YHES- kohtaamispaikoissa sekä henkilökohtaisissa tukisuhteissa. (Karhula 2023.)

Linity -menetelmä

Etelä-Karjalan MIELI ry:ssä itsemurhien ehkäisytyötä tehdään muun muassa Linity-menetelmää hyödyntämällä. Linity tarkoittaa lyhennettä sanoista lyhytinterventio itsemurhaa yrittäneelle. (Karhula 2023.) Englanniksi menetelmä on ASSIP (Attempted Suicide Short Intervention Programme) ja se on kehitetty Bernin yliopiston psykiatrian poliklinikalla (Gysin-Maillart ym. 2016). Menetelmän pohjalla on tutkittu tieto itsemurhan riskiä lisäävistä tekijöistä sekä terapeuttisista keinoista itsemurhan ehkäisemiseksi (MIELI Suomen mielenterveys ry. 2022). Linity-menetelmän teoriatausta löytyy toiminnan teoriasta, kiintymyssuhde-teoriasta sekä kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta. Työskentelyn tavoitteena estää uudet itsemurhayritykset tunnistamalla itsemurhayritystä edeltäviä varomerkkejä, löytämällä

itsemurhakriisiä ehkäiseviä toimintastrategioita ja kirjaamalla ylös toimintastrategioita sekä turvataitoja selviytymisen tukemiseksi. Työntekijä pyrkii yhteistoiminnassa asiakkaan rinnalla muodostamaan yhteisen jaetun käsityksen tapahtuneesta. (Karhula 2023.)

Menetelmä sopii käytettäväksi 1–2 viikon sisällä itsemurhayrityksen jälkeen tai pikimmiten sitten, kun akuutti sairaalahoito ei ole enää tarpeen. Taustalla voi olla myös useampia itsemurhayrityksiä. Menetelmä ei kuitenkaan korvaa pitkäkestoista terapiaa, mutta toimii kuitenkin hoitoa täydentävänä tukena. Myös aktiivinen päihdeongelma, psyykoositila, useat toistuvat itsemurhayritykset tai se, että itsemurhayrityksestä on niin pitkä aika, ettei muista tapahtumia, voivat olla esteenä työskentelylle. (Karhula 2023.)

Linity-työskentelyssä asiakkaalle tarjotaan 3–4 tapaamista kriisityöntekijän kanssa. Ensimmäisellä tapaamisella itsemurhayritys käydään yksityiskohtaisesti läpi ja tapaaminen myös taltioidaan videolle. Toisen tapaamisen aikana videoitu tapaaminen katsotaan yhdessä läpi ja asiakkaan kertomuksesta pyritään löytämään keskustellen itsemurhayritykseen johtaneita tekijöitä. Kolmannen tapaamisen aikana puolestaan tehdään yhdessä kirjallinen tiivistelmä itsemurhayritykseen johtaneista tekijöistä sekä laaditaan asiakkaalle henkilökohtainen turvasuunnitelma. Turvasuunnitelman laatimisen pohjana toimivat aiemmat tapaamiset ja sen tarkoituksena on löytää asiakkaalle vaihtoehtoisia toimintatapoja itsemurhaan johtavan käyttäytymisen estämiseksi. Mikäli asiakas haluaa, hänellä on mahdollisuus myös neljänteen tapaamiseen. Tällöin mukaan voidaan kutsua mukaan myös asiakkaan läheisiä. (MIELI Suomen mielenterveys ry 2022.)

Tapaamisten jälkeen työskentelyä jatketaan kaksi vuotta kirjeseurannalla. Ensimmäisen vuoden aikana kriisityöntekijä lähettää asiakkaalle kirjeen noin kolmen kuukauden välein ja sen jälkeen puolen vuoden välein. Tämä antaa asiakkaalle mahdollisuuden olla yhteydessä kriisityöntekijään koko seurannan ajan, mutta kirjeseuranta ei kuitenkaan velvoita asiakasta vastaamaan työntekijän lähettämiin kirjeisiin. (MIELI Suomen mielenterveys ry. 2022.)

1.3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kyselyn avulla Imatralla syksyllä 2023 perustetun Vuoksen Kriisikeskuksen ja Etelä-Karjalan MIELI ry:n toiminnan tunnettuutta ja toiminnalle kohdistuvia odotuksia Etelä-Karjalan hyvinvointialueen pohjoispuolen ammattilaisten sekä muiden yhteistyökumppaneiden keskuudessa. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Etelä-Karjalan MIELI ry:n ja Vuoksen Kriisikeskuksen toimintaa sekä lisätä Etelä-Karjalan MIELI ry:n ja Vuoksen Kriisikeskuksen toiminnan tunnettuutta. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Kuinka tunnettua Vuoksen Kriisikeskuksen ja Etelä-Karjalan MIELI ry:n toiminta on yhteistyökumppaneille?
2. Millaisia odotuksia yhteistyökumppaneilla on Vuoksen Kriisikeskuksen ja Etelä-Karjalan MIELI ry:n toiminnalle?

2 Mielensterveytyö ja palvelujärjestelmä

2.1 Mielensterveys

Maailman terveysjärjestö (World Health Organization) on luonnehtinut mielensterveyden olevan ajattelun, tunteiden ja käyttäytymisen muodostama voimavara, jonka avulla yksilö pystyy toteuttamaan omia mahdollisuuksiaan oman kehitysvaiheensa mukaisesti. Sen avulla yksilö pystyy sopeutumaan normaaleihin stresseihin elämässään, opiskelemaan ja työskentelemään hyödyllisesti ja tuottavasti sekä antamaan oman työpanoksensa yhteisönsään. (World Health Organization 2022a.)

Mielensterveys on terveyden ja hyvinvoinnin olennainen osa. Mielensterveys tukee yhteisöllisiä ja yksilöllisiä päätöksentekokykyjämme, suhteiden rakentamista ja maailman muokkaamista. Mielensterveys on ihmisen perusoikeus. Se on elin tärkeää kehitykselle niin henkilökohtaiselle, yhteisölliselle kuin sosioekonomisellekin kehitykselle. (World Health Organization 2022a.)

Mieleltään terve ihminen työskentelee joustavalla, tuottavalla ja luovalla tavalla päästääkseen yli vaikeista tilanteista elämässään. Hän sietää kuormittavia elämäntilanteita, ahdistusta ja epävarmuutta keskimääräistä paremmin. Hyvän mielensterveyden omaava ihminen pystyy sietämään myös menetyksiä. Hän on valmis kohtaamaan muutoksia elämässään sekä niistä aiheutuvia luopumisia tai surun tunteita. (Lönnqvist 2021.)

On aivan normaalia, että elämän jossain vaiheessa mielensterveys voi kuormittua ja haastavassa elämän tilanteessa henkinen pahoinvointi voi näyttäytyä tilapäisesti. Mielensterveyden järkkyyessä häiriön tunnistaminen on tärkeää, jotta siihen saadaan oikeaa hoitoa. Mielensterveyden häiriöissä kyse on usein monien tekijöiden summasta. Jokin stressitekijä voi vaikuttaa häiriön laukeamiseen, jonka puhkeamiselle on jo muiden tekijöiden luoma pohja. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2023a.)

2.2 Mielensterveyden palvelujärjestelmä

Mielensterveyden hoidosta ja sosiaalihuollon mielensterveytyöstä säädetään terveydenhuoltolaissa sekä sosiaalihuoltolaissa (Terveydenhuoltolaki 1326/2010, 20 §; Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 25 §). Hyvinvointialueet ovat vastuussa mielensterveytyöhön kuuluvasta mielensterveyttä edistävästä työstä, mielensterveyden häiriöiden ehkäisystä ja hoidosta sekä sosiaalihuollon mielensterveytyöstä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023). Mielensterveyspalveluja ohjaava lainsäädäntö, hoitoon pääsyä koskevat määräykset ja muu viranomaisohjaus ovat sosiaali- ja terveysministeriön vastuulla. Mielensterveyspalvelujen valvonta puolestaan

kuuluu sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirastolle Valviralle sekä aluehallintavirastoille. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2023b.)

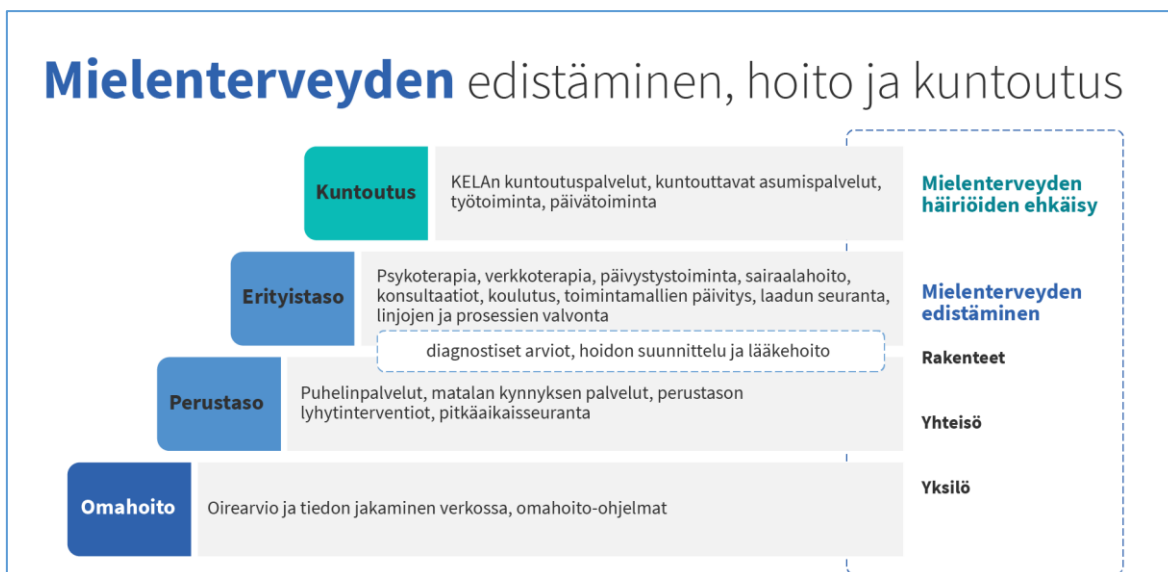
Mielenterveyspalvelut koostuvat ohjauksesta, neuvonnasta, tarpeenmukaisesta ja kriisitilanteiden psykososiaalisesta tuesta sekä mielenterveyden häiriöiden tutkimuksesta, hoidosta ja kuntoutuksesta. Mielenterveyden edistäminen ja tukeminen on sekä sosiaalihuollon että terveydenhuollon vastuulla, mutta terveydenhuollon palvelut vastaavat mielenterveyshäiriöiden tutkimisesta, hoidosta ja kuntoutuksesta. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2023b.)

Terveydenhuollossa tuotettavat mielenterveyspalvelut jaetaan perustasoon ja erityistasoon. Perustasoon kuuluu perusterveydenhuolto, joka pitää sisällään esimerkiksi terveyskeskukset, opiskeluterveydenhuollon ja työterveyshuollon. Perustason palveluihin kuuluvat puhelinpalvelut, matalan kynnyksen palvelut, perustason lyhytinterventiot ja pitkäaikaisseuranta. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2023b.) Perustason tarjoama apu voi siis olla esimerkiksi yksilöllistä tai ryhmämuotoista keskusteluhoitoa, ohjausta omahoito-ohjelmaan tai sen läpikäymistä ammattilaisen tuella, lähete nettiterapiaan, arviointi lääkityksen tarpeesta tai esimerkiksi sairausloman määrääminen (HUS 2022a). Omahoito-ohjelmien lisäksi esimerkiksi verkossa tehtävät oirearviot mahdollistavat yksilön omahoidon toteuttamisen (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2023b).

Erityistasoon kuuluu psykiatrinen erikoissairaanhoito. Psykiatriseen erikoissairaanhoitoon sisältyy sairaalahoito, päivystystoiminta, psykoterapia, verkkoterapia sekä laadun seuranta. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2023b). Mikäli kyse on vaikeasta oirehdinnasta tai hoidosta ei saada riittäviä tuloksia, tehdään perusterveydenhuollosta lähete psykiatriseen erikoissairaanhoitoon (HUS 2022a).

Sosiaalihuollon tuottamia mielenterveyttä tukevia palveluja puolestaan ovat esimerkiksi kasvatus- ja perheneuvonta, mielenterveyskuntoutujien asumispalvelut, kotipalvelu sekä kuntouttava työtoiminta ja päivätoiminta. Lisäksi saatavilla on myös Kelan toteuttamia kuntoutuspalveluita. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2023b.)

Mielenterveyden edistämistä, hoitoa ja kuntoutusta tapahtuu siis monella eri palvelujärjestelmän tasolla. Kuviossa 1 on havainnollistettu sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmän eri tasoilla tapahtuvaa mielenterveyden edistämistä, hoitoa ja kuntoutusta. Edellä esiteltujen lisäksi myös kolmas sektori sekä yksityissektori tuottavat monipuolisia palveluja. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2023b). Yksityissektori tarjoaa esimerkiksi keskusteluhoitoa, perhe- tai ryhmäterapiaa sekä neuromodulaatiohoitoa (HUS 2022b).



Kuvio 1. Mielen terveyden edistäminen, hoito ja kuntoutus (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2023)

2.3 Kolmannen sektorin rooli palvelujärjestelmässä

Kolmannen sektorin toimijoista puhuttaessa tarkoitetaan yleensä kansalaisyhteiskunnan järjestöjä ja säätiöitä. Näillä tarkoitetaan esimerkiksi naapuruusyhdistyksiä, urheiluseuroja, virkistysyhdistyksiä, yhdyskuntien paikallisyhdistyksiä, avustusjärjestöjä, kirkkoja, ammatillisia järjestöjä, avustussäätiöitä tai erilaisia hyvinvointiorganisaatioita. Kolmannen sektorin toimijoille on myös ominaista, että toiminta on voittoa tavoittelematonta. Muita kuvaavia termejä ovat esimerkiksi kansalaistoiminta ja vapaaehtoisuus. (Konttinen.)

Suomen tämänhetkiset mielenterveystyötä koskevat painopisteet on määritelty Mielenterveysstrategiassa, joka on laadittu vuosille 2020–2030. Mielenterveysstrategian painopisteet ovat mielenterveys pääomana, lasten ja nuorten mielenterveys, mielenterveysoikeudet, tarpeenmukaiset ja laaja-alaiset palvelut sekä mielenterveysjohtaminen. Lisäksi strategia sisältää erillisen, tavoitteellisen itsemurhien ehkäisyohjelman. Mielenterveysstrategia toimii esimerkiksi poliittisen päätöksen teon ja kehittämistyön tukena. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 10, 17.) Järjestöt ovat Mielenterveysstrategian 2020–2030 toimeenpanon kumppanuusraportin mukaan olleet valtionhallinnon, kuntien ja hyvinvointialueiden valmisteluohjelmien ohella keskeisiä toimeenpanijoita mielenterveysstrategian painopistealueiden ja itsemurhien ehkäisyohjelman toimeenpanossa (Ruishalme ym. 2023, 6).

Kumppanuusraportin mukaan mielenterveys pääomana painopistealueella järjestöt tuottavat monipuolisesti eri kohderyhmille suunnattua toimintaa. Tähän toimintaan kuuluu esimerkiksi erilaiset koulutukset, valmennukset ja tiedon jakaminen, kohtaamispaikkatoiminta, tuki

ja apu eri elämäntilanteisiin, kuntouttava toiminta, kokemusasiantuntijatoiminta ja -koulutus, kampanjat ja vaikuttamistyö, lastensuojelun laitos- ja avohuoltoon liittyvä toiminta, koordinaointi sekä tutkimus. Etenkin suurten järjestöjen toiminta tavoittaa Suomessa huomattavan määrän ihmisiä. Vuonna 2022 MIELI ry:n Mieli kasvussa -koulutus tavoitti yli 9000 ammatilasta ja Mielenterveyden Ensiapu -koulutus noin 7000 ihmistä. Lisäksi esimerkiksi Ehyt ry on kouluttanut eri tavoin noin 9000 ihmistä vuosina 2020–2021 ja Suomen klubitalojen kuntouttavassa päivätoiminnassa on viikoittain vuoden aikana 3000 kävijää. (Ruishalme ym. 2023, 8–10.)

Lasten ja nuorten mielenterveys painopistealueella järjestöt tuottavat monipuolisesti arkea tukevaa toimintaa kuten koulutuksia ja valmennuksia, kasvokkaisia tai verkossa toteutuvia ohjattuja keskusteluja, vertaistukea ja itseoppimismateriaaleja. Lisäksi toimintoihin kuuluvat esimerkiksi kuntouttava toiminta, etsivä nuoristyö sekä vaikuttamistyö. Lasten ja nuorten kanssa oli vuosien 2020–2021 aikana EHYT ry:n arvioiden mukaan melkein 2,8 miljoonaa kohtaamista ja esimerkiksi vuonna 2022 Sekasin kollektiivi chat sai suunnilleen 160 000 yhteydenottoa. (Ruishalme ym. 2023, 13–14.)

Mielenterveysoikeudet painopistealueella järjestöt tekevät stigman vastaista työtä ja erilaista vaikuttamistoimintaa kuten lausuntoja, arviointeja ja kannanottoja. Lisäksi järjestöt tarjoavat palveluohjausta ja edunvalvontaa sekä tekevät tutkimustyötä. Etenkin stigman vastaisen työn arvioidaan olevan tärkeää myös tulevaisuudessa, mutta taloudelliset resurssit aiheuttavat huolta järjestöjen keskuudessa. (Ruishalme ym. 2023, 17–18.)

Tarpeenmukaiset ja laaja-alaiset palvelut painopistealueella järjestöt tuottavat muun muassa matalan kynnyksen päiväkeskustoimintaa, asunnottomuus- ja asumisen tukityötä, eri muotoista jalkautuvaa ja kohtaavaa työtä sekä kuntouttavaa työtoimintaa. Lisäksi järjestöjen toimintamuotoihin kuuluvat valtakunnalliset verkkopalvelut, pelihaittatyö, kurssitoiminta sekä kriiseissä ja vaikeissa elämäntilanteissa tarjottava varhainen tuki. Vuonna 2022 MIELI ry:n Kriisipuhelimessa vastattiin noin 100 000 puheluun, Mielenterveyden keskusliiton kursseilla on vuosittain 4000–5000 kuntoutujaa ja Sininauhaliiton Peluuriin otetaan vuosittain yhteyttä melkein 1900 kertaa. Lisäksi vuosittain noin 280 ihmistä suorittaa Sininauhaliiton Pelli poikki -ohjelman ja matalan kynnyksen periaatteella toimiva Tiltti kerryttää noin 1100 käyntikertaa. (Ruishalme ym. 2023, 21–22.)

Hyvä mielenterveys johtaminen painopistealueella järjestöt raportoivat toimintansa olevan merkittävästi vähäisempää kuin muilla painopistealueilla. Osa järjestöistä kuitenkin tukee tiedolla johtamista muun muassa antamalla tietoa toimintamuodoista ja niiden vaikutuksista sekä esimerkiksi säännöllisesti tilastoimalla toimintoja ja havaintoja yhteiskunnallisen tilanteen aiheuttamista vaikutuksista ihmisiin. Lisäksi osa järjestöistä on osallistunut esimerkiksi

hyvinvointialueiden valmistelutyöhön. Järjestöillä on myös merkittävä rooli ihmisten mielenterveyteen liittyvien tarpeiden ja kokemusten esille tuonnissa. (Ruishalme ym. 2023, 24–25.)

Itsemurhien ehkäisyohjelman aihealueella kaikkein aktiivisimmin toimivia järjestöjä ovat MIELI Suomen mielenterveys ry, Surunauha ry sekä Mielenterveyden keskusliitto. Järjestöjen toimintaan kuuluu erilaista apua ja tukea kuten Lyhytinterventio LINITY, sururyhmät omaisensa menettäneille, yksilöllinen tuki ja vertaistuki omaisensa menettäneille sekä kriisiauttaminen. Lisäksi järjestöt järjestävät koulutuksia, antavat tietoa ja osallistuvat aihealueeseen liittyvään vaikuttamistyöhön. Myös muilla järjestöillä on tähän aihealueeseen liittyvää toimintaa kuten itsemurhien ehkäisyyn liittyvät tapahtumat, koulutukset ja viestintä. (Ruishalme ym. 2023, 26–27.)

Vuoden 2022 aikana 100 itsemurhaa yrittänyttä ihmistä sai tukea Mieli ry:n LINITY-interventiolla, 122 ihmistä osallistui läheisille suunnattuihin ryhmiin ja 50 koulutukseen osallistui yli 1200 ammattilaista. Lisäksi esimerkiksi Sininauhaliiton arvioiden mukaan heidän sekä jäsenjärjestöjen toimintaan osallistuu säännöllisesti miltei 2000 henkilöä ja Surunauha ry on laajentanut aihealueeseen liittyvää vertaistukitoimintaa erilaisille verkkoalustoille. Vaikka kaikki sosiaali- ja terveysalan järjestöt eivät tarjoa varsinaisesti itsetuhoisuuden käsittelyyn tarkoitettua toimintaa, suurin osa alan järjestöistä kuitenkin kohtaa toiminnassaan itsetuhoisuutta. (Ruishalme ym. 2023, 26–27.)

Järjestöillä on tärkeä rooli ihmisten mielenterveyden edistämisessä myös maailmanlaajuisesti. Maailman terveysjärjestön tekemän raportin mukaan kansalaisjärjestöt täydentävät hallitusten ja hoidon tarjoajien toimia kaikilla tasoilla ympäri maailmaa. Maailmanlaajuisesti myös kansalaisjärjestöjen keskinäisen yhteistyön avulla on mahdollista tuoda mielenterveysongelmista kärsivien ääni paremmin esille ja rakentaa yleistä tietoisuutta sekä ymmärrystä mielenterveydestä. Paikallisista olosuhteista riippuen kansalaisjärjestöillä voi olla ratkaiseva rooli koulutuksen järjestäjien ja yhteisöllisten mielenterveyspalvelujen ja -tukien tarjoamisessa myös humanitaarisissa tilanteissa. (World Health Organization 2022b, 255.)

3 Kriisit ja kriisityö

3.1 Kriisi ja kriisin vaiheet

Kriisi voi johtua äkillisestä muutoksesta elämässä tai järkyttävästä tapahtumasta, se voi olla myös seurausta useista samanaikaisista ihmisen mieltä kuormittavista asioista. Kriisejä on erilaisia, ne voidaan jaotella kehitys-, elämäntilanne- ja traumaattisiin kriiseihin. Ennakkoon tiedossa oleva luonnollinen elämäntapahtuma voi myös olla kriisin aiheuttajana. Normaaliin elämäntapahtumaan liittyvät kehitys- ja elämäntilanne kriisit voivat tulla esiin ihmisen siirtyessä elämänvaiheesta toiseen, esimerkiksi eläkkeelle jäämisen seurauksena. Traumaattisen kriisin voi aiheuttaa jokin voimakas suuren tunnejärkytyksen aiheuttava epänormaali tapahtuma, esimerkiksi läheisen ihmisen äkillinen kuolema tai oma vakava sairastuminen. Kriisin seurauksena elämän perusturvallisuus ja jatkuvuuden tunne voivat järkyttyä ja on yksilöllistä, miten kukakin siitä toipuu. Avun hakeminen on suositeltavaa, niin lähipiiristä kuin myös ammattilaisilta. (MIELI Suomen mielenterveys ry 2023.)

Ihmisten reagointi kriisissä on erilaista. Toinen voi reagoida pieneenkin traumaan voimakkaalla tavalla, kun taas toinen selviytyy helposti vaikeistakin tapahtumista. Voi olla, että kaikilla kriisin reaktiot eivät tule esille. Persoonallisuus ja tilanne vaikuttavat siihen, mitä kriisi kenellekin merkitsee. Esimerkiksi jokin ihmisen aiempi kokemus saattaa aiheuttaa sen, että hän reagoi tapahtumaan voimakkaammin. Hän on saattanut kokea aiemmin samanlaisen tapahtuman, mutta ei ole pystynyt integroimaan tai käsittelemään sitä. (Hammarlund 2010, 104–105.)

Järkyttävillä tapahtumilla on yhteistä, että ne uhkaavat niitä ihmisen arvoja, joiden merkitys sujuvalle elämälle ja ihmisen hyvinvoinnille on suuri. Näitä ydinarvoja ovat turvallisuus, koskemattomuus, ennustettavuus, arvokkuus, usko ja luottamus maailman hyvyyteen. Kriisi on tapahtuma, jota ei pysty aikaisemmilla kokemuksilla käsittelemään ilman kärsimystä. Kriisin synnyttämät reaktiot vaikuttavat kokonaisuudessaan ihmiseen esimerkiksi epätoivon, kaipauksen tai vaikka voimakkaan väsymyksen tunteiden muodossa. Kriisi vaikuttaa suoraan tapahtuman uhreihin, mutta myös heidän lähipiiriinsä. Kriisi voi vaikuttaa myös ihmissuhteiden muuttumiseen. Äkilliset järkyttävät tapahtumat voivat johtaa luottamuspulaan tai myös aiempaa suurempaan luottamukseen. Tapahtuman uhri saattaa menettää kykynsä ihmissuhteiden ylläpitoon ja tuen vastaanottamiseen. (Hedrenius & Johansson 2016, 26–28.)

Kriisireaktiot voidaan jakaa yksinkertaisesti ja kaavamaisesti eri vaiheisiin. Tämä jako ei kuitenkaan aina mene aivan sääntöjen mukaisesti, eikä sitä näin voi ottaa täysin kirjaimellisesti. Vaiheet voivat myös limittyä keskenään. Jako vaiheiksi voi kuitenkin selkeyttää asian käsittelyä ja auttaa ymmärtämään tilanteen paremmin. Useat tekijät vaikuttavat kriisin

keston. Stressitekijän voimakkuus ja laatu, sekä henkilön aiemmin koetut traumat ja psyykinen herkkyys vaikuttavat kriisireaktion voimakkuuteen. Reaktiota lieventää kriisiin joutuneen henkilön psyykinen vahvuus, koulutus ja integroidut aiemmin koetut tilanteet. Ystävien sekä läheisten sosiaalisen verkoston tuki on merkityksellistä, ja kriisiin joutuneen täytyy saada seuraa halutessaan. (Hammarlund 2010, 99.)

Ensimmäinen oire kriisissä ilmenee epätodellisella ololla. Ihmisen kokiessa vakavaa uhkaa, voi seurauksena olla sokki. Ensimmäinen vaihe kriisissä onkin sokkivaihe. Sokkivaihe tarkoittaa tietoisuuden tilaa, joka on muuttunut. Sokkivaiheeseen joutuminen ei ole ihmisen oma päätettävissä oleva asia. Hän ei itse pysty tunnistamaan sokkitilaa, joten hän ei pysty säätelemään omaa käytöstään. Sokkivaiheessa on ominaista, että tapahtunutta ei pysty käsittelemään eikä sisäistämään. Joku voi tuntea olevansa lasikuvun sisällä. Ihmisen tunteet lukkiutuvat tai vaimentuvat sokkitilassa niin voimakkaasti, ettei hänen tarvitse kohdata trauman seurauksia, merkitystä tai sisältöä. Tunteiden tukahduttaminen tai kieltäminen voi luoda kriisiytyneelle tunteen, että hän hallitsee tilanteen. Tuskallisiin ja paljon yksityiskohdaisiin muistikuvuihin voi liittyä myös epätodellisuutta, unenomaisuutta, epäuskoa ja ajan käsityksen muuttumista. Mitä pidempää kriisin aiheuttaneen tapahtuman jälkeen tunteiden lukittuminen ja muuttuneen minä- ja aikakäsityksen tila kestää, sitä suuremmaksi kasvaa riski sairastua myöhempiin psyykkisiin ongelmiin. (Hammarlund 2010, 100–102.)

Reaktiovaihe alkaa sokkivaiheen jälkeen niin, että pidätetyt ja piilossa olleet tunteet tulevat esille. Ihminen pääsee tapahtuman kanssa yhteyteen ja sen seurauksena hänen on pakko etsiä järjestystä sekasortoiseen tilanteeseen. Masennuksen, pelon ja syyllisyyden tunteet nousevat helposti mieleen. Myös muiden syyttäminen on tavallista. Traumaattinen tapahtuma voi palata uudelleenkokemuksena niin hereillä ollessa kuin nukkuessakin. Tunnereaktioiden kestäminen on tässä vaiheessa tärkeää, vaikkakin vaikeaa. Oppiminen tapahtuu erilaisten tunnereaktioiden avulla, joten traumasta aiheutuva kärsimys ei ole merkityksentöntä, vaan tuo mahdollisuuden käsitellä tapahtumaa. (Hammarlund 2010, 101–102.)

Reaktiovaiheen läpikäymisen jälkeen alkaa trauman paraneminen, ja tätä kutsutaan korjausvaiheeksi. Tässä vaiheessa tapahtuu aktiivista tapahtuman käsittelyä ja trauma-ajatukset alkavat vähenemään. Korjausvaihetta seuraa lopulta sopeutumisvaihe, ja kriisistä seuranneet tapahtumat ja kokemukset ovat integroituneet kokonaisvaltaisesti ihmisen tunteisiin ja elämänasenteeseen. Tuska on muuttanut muotoaan muistoksi ja vaikea asia on taakse jäänyttä elämää. Uudelleen eläminen ja uusien suhteiden luominen on mahdollista aloittaa. (Hammarlund 2010, 102–103.)

3.2 Kriisityö

Kriisityöllä tarkoitetaan niitä kaikkia palveluita, joiden avulla pyritään edistämään ihmisen selviytymistä järkyttävistä kokemuksista sekä estämään ja vähentämään äkillisten järkyttävien tapahtumista tai onnettomuuksista aiheutuvaa psyykkistä stressiä ja siitä johtuvia seuraamuksia. (Leppävuori ym. 2009, 15.)

Sosiaali- ja Terveysministeriön ohjeistukset sekä kansainväliset ja kansalliset hoitosuosituksukset sekä konsensuslausumat ohjaavat äkillisten traumaattisten tapahtumien psykososiaalista tukea (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2019, 10). Akuutti kriisityö kuuluu osana psykososiaaliseen tukeen. Sosiaalihuoltolain (1301/2014) 29a §:n mukaisesti akuutti kriisityö on säädetty sosiaalipäivystykselle kuuluvaksi työksi. Tuen prosessia on kehitetty sosiaalipäivystyksien ja kriisiryhmien sellaiseksi toiminnan prosessiksi, jossa voidaan yhdistää akuutti kriisityö ja kiireellinen sosiaalityö. Seurakuntien ja järjestöjen tärkeys kriisipalvelujen tarjoajina on merkityksellistä. Psykososiaalinen tuki tarkoittaa kokonaisuutta, joka muodostuu palveluista, jotka on tarkoitettu ihmiselle, joka tarvitsee psyykkistä, sosiaalista tai hengellistä tukea. Psykososiaalisen tuen tavoite on ehkäistä ja lieventää psyykkisiä ja sosiaalisia traumaattisen tapahtuman seurauksia. (Henriksson ym. 2021.)

Kriisituen suunnitteluvaiheessa on tärkeää tuntea riskitekijöiden ja suojaavien tekijöiden yhteisvaikutus. Ennaltaehkäisevässä työssä on merkittävintä suojaavien tekijöiden vaikutuksen lisääminen ja riskitekijöiden mahdollisen kokonaismäärän vähentäminen. Kyse on yksilön omasta mahdollisuudesta vaikuttaa niihin asioihin, mihin se on mahdollista sekä hänen itsetuntonsa kehittämistä. (Hedrenius & Johansson 2016, 185.)

Saari (2003, 90–92) tuo esiin kirjassaan tutkimustuloksen tutkimuksista, joissa on tutkittu traumaattisen tapahtuman seurauksia pidemmällä aikavälillä. Näissä tutkimuksissa on tutkittu niitä tapahtumia, joissa ihmiset ovat yrittäneet selvitä traumaattisesta kokemuksesta itse ystävien, sukulaisten ja oman sosiaalisen verkoston avulla, saamatta tilanteeseen erityistä psykososiaalista tukea. Tutkimusten yhteenvedona Saari toteaa, että jos ihminen käsittelee traumaattiset kokemuksensa ilman, että hän saa ammatillista psykologista tukea, 30–40 % ihmisistä ei pysty käsittelemään kokemuksiaan ja seurauksena on ongelmia ihmissuhteissa ja työhön sopeutumisessa.

Kriisin reaktiovaiheessa uskomus siitä, että valtaosa ihmisistä selviää omin päin, jolloin apua tarjotaan vasta häiriön kehittymisen jälkeen voi tuottaa ongelmia. Reaktiovaiheessa ongelmallista on myös avun tarvitsijoiden kattava tavoittaminen ja esimerkiksi passiivisuus avun tarjoamisessa. Välttely traumaattisen tapahtuman kohtaamisessa ja työstämisessä on vahingollista. Traumaperäisen stressihäiriön mahdollinen kroonistuminen tapahtuu kolmen

kuukauden kuluessa tapahtumasta ja monesti sen rinnalle kehittyä ajan mittaan depressio tai muita psyykkisiä häiriöitä. Alkoholin väärinkäyttö, alkoholiriippuvuus ja ahdistuneisuushäiriö ovat näistä häiriöistä yleisimpiä. Traumasta johtuvan häiriön hoitaminen on helpompaa tuoreeltaan kuin kroonisena tai kompleksisena traumaperäisenä stressihäiriönä, joten tästä syystä mahdollisimman varhainen ja aktiivinen avun tarjoaminen on tarpeellista. (Saari & Hynninen 2010, 48–49.)

Akuutilla kriisityöllä tarkoitetaan läsnä olevaa välitöntä tukea ja kriisityötä. Se pitää sisällään esimerkiksi kriisitapaamisia. Tarkoituksena on saada kriisin kohdanneen stressivasteet rauhoittumaan ja auttaa kriisin psyykkistä käsittelyä ja psykososiaalisen toiminnan palauttamista. Tukemalla luontaista toipumista ja omien voimavarojen löytämistä ehkäistään psyykkisen traumatisoitumisen pitkäaikaisseuraamuksia. Akuuttia kriisityötä toteutetaan varhaisina interventioina ensimmäisen kuukauden aikana traumaattisesta tapahtumasta. Toipumisen kannalta keskeistä olisi avun oikea-aikainen saanti, mikä on haastavaa resursseille, tavoitettavuudelle ja osaamiselle. Osalla ihmisistä resilienssi mahdollistaa toipumisen takaisin arkielämään suhteellisen nopeasti lähiviikkojen aikana potentiaalisesti traumatisoivasta tapahtumasta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.)

Akuutin kriisityön yhteiskunnallisena tavoitteena on vähentää inhimillistä kärsimystä, lääkkeiden käytön tarvetta ja pienentää lääkekuluja. Akuutilla kriisityöllä pyritään myös edistämään työ- ja toimintakykyä sekä välttämään sairauspoissaolojen suurta määrää. Lisäksi sen avulla pyritään vähentämään terveydenhuoltopalvelujen käyttöä sekä ehkäisemään väliaikaista tai pysyvää työkyvyttömyyttä. (Saari & Hynninen 2010, 45.)

Se, että työntekijä pystyy jatkamaan entisessä työssään ja vaihtuvuus työssä sekä siirtyminen varhennetulle työkyvyttömyyseläkkeelle estyvät, ovat tärkeitä kriteereitä akuutin kriisityön onnistumisen seurannassa. Usein psyykkisen trauman seuranta-ajat ovat liian lyhyitä kaikkien vaikutusten esiintuloon, eivätkä tavoita kaikkia ihmisille traumaista tulevia seuraamuksia. (Saari 2003, 307.)

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Tutkimuksen lähestymistapa ja aineistonkeruu

Opinnäytetyössä käytettiin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Laadullisen tutkimuksen pyrkimyksenä on tutkimuskohteen laadun, ominaisuuksien ja merkityksien kokonaisvaltainen ymmärtäminen (Jyväskylän yliopisto 2021). Toisaalta laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena voi olla ymmärtämisen pyrkimyksen lisäksi myös esimerkiksi uuden tiedon hankkiminen, ilmiön kuvaus, ymmärryksen syventäminen, ilmiön tulkinta, teoreettisesti mielekäs tulkinta tai kyseenalaistus (Puusa & Juuti 2020a, 77). Ominaista laadulliselle tutkimukselle on myös se, että tutkimuksen perusta on ihmisten subjektiivisten kokemusten ja näkemysten tarkastelussa (Puusa & Juuti 2020b, 59). Tällöin mielenkiinto on siis tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden kokemuksissa, ajatuksissa, tunteissa ja ihmisten tutkimuksen kohteena olevalle asialle antamissa merkityksissä (Puusa & Juuti 2020c, 9).

Haastattelu, kysely, havainnointi sekä erilaisiin dokumentteihin pohjautuva tieto ovat yleisimpiä laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä. Kyseisiä menetelmiä on mahdollista käyttää rinnan tai eri tavoin yhdisteltynä. Kysely ja haastattelu kuitenkin eroavat tiedonantajan toiminnan suhteen tiedonkeruu vaiheessa. Haastattelussa tutkija esittää suullisia kysymyksiä ja tekee niistä muistiinpanoja, kun taas kyselyssä tiedonantajat täyttävät itse kyselylomakkeen joko kotonaan tai esimerkiksi valvotussa ryhmätilanteessa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83–85.)

Opinnäytetyössä käytettiin aineistonkeruumenetelmänä avointa kyselylomaketta. Avoimia kysymyksiä sisältävässä kyselylomakkeessa esitetään kysymyksiä ja kysymysten alle jätetään tyhjä tila vastausta varten. Avomien kysymysten etuna on esimerkiksi se, että ne sallivat vastaajien ilmaista itseään omin sanoin eivätkä ne ehdota vastauksia. Tällöin vastaukset osoittavat muun muassa vastaajien tietämyksen aiheesta sekä mikä on heidän mielestään keskeistä tai tärkeää. (Hirsijärvi ym. 2009, 198, 201.)

Kyselylomakkeen laatimisessa tulee kuitenkin olla huolellinen, koska kysymykset ovat olennaisessa osassa tutkimuksen onnistumisen kannalta. Etenkin kysymysten muotoon kannattaa kiinnittää huomiota, koska tulokset saattavat vääristyä, mikäli vastaaja tulkitsee kysymyksen eri tavalla kuin mitä tutkija on tarkoittanut. Tästä syystä kysymyslomakkeeseen kannattaa tehdä tutkimuksen tavoitteiden ja tutkimusongelman mukaisia sekä selkeitä ja yksiselitteisiä kysymyksiä. Myös kyselylomakkeen pituus kannattaa miettiä tarkkaan. Liian pitkä kysymyslomake saattaa aiheuttaa sen, että vastaaja ei jaksaa vastata kyselyyn tai ei pohdi riittävästi viimeisiä kysymyksiä mikä puolestaan voi vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen negatiivisesti. (Valli 2018, 93–95.) Lisäksi kyselylomake tulisi aina testata ennen

lomakkeen lähetystä. Tällöin muutama kyselyn kohderyhmää vastaava henkilö arvioi esimerkiksi kysymysten selkeyttä ja yksiselitteisyyttä, kyselylomakkeen pituutta sekä vastaamiseen käytetyn ajan kohtuullisuutta. (Vilkkä 2015, 108.)

Kyselylomakkeen kysymykset (Liite 1) laadittiin yhteistyössä Etelä-Karjalan MIELI ry:n toiminnanjohtajan sekä Vuoksen Kriisikeskuksen kriisityöntekijän kanssa. Kyselylomakkeeseen pyrittiin muodostamaan tutkimuksen tavoitteiden ja tutkimusongelman mukaisia kysymyksiä sekä hyödynnettiin opinnäytetyön lukujen 2 ja 3 tietoperustaa. Tietoperustan rakentaminen aloitettiin elokuussa 2023 ja kyselylomakkeen rakentaminen liitteineen aloitettiin syyskuussa 2023. Molemmat saatettiin loppuun lokakuun 2023 alussa. Kyselylomakkeen alkuun sijoitettiin kaksi vastaajien taustatietoja kartoittavaa kysymystä. Koska henkilötietojen keräämiseen tarvitaan tiedonantajan kirjallinen suostumus, muotoiltiin kyselylomakkeeseen myös ennen ensimmäisiä kysymyksiä LAB-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeiden mukaisesti kohta, jonka valitsemalla vastaaja antaa suostumuksen henkilötietojen keräämiseen (LAB-ammattikorkeakoulu 2023, 8).

Tänä päivänä käytetään yhä enemmän sähköpostin välityksellä tulevia sähköisiä kyselyitä perinteisen paperisen version sijaan. Sähköisten kyselyiden vahvuuksia ovat esimerkiksi visuaalisuus, nopeus, taloudellisuus sekä mahdollisuus lähettää helposti muistutuskirje vastaamisesta. Sähköiseen kyselyyn on myös mahdollisuus vastata ajasta ja paikasta riippumatta. Lisäksi sähköiset kyselyt vähentävät tutkijan työvaiheita, koska aineisto on valmiiksi sähköisessä muodossa siten, kun vastaaja on itse vastannut. (Valli & Perkkilä 2018, 117–119.) Sähköisessä kyselyssä pystytään myös varmistamaan vastaaminen jokaiseen kysymykseen rakentamalla lomake niin, että seuraavaan kysymykseen pääsee vasta kun edelliseen on vastattu (Valli 2018, 102). Sähköisessä kyselyssä on kuitenkin huomioitava, että perinteisen tietokoneen lisäksi vastaajat käyttävät vastaamiseen myös mahdollisesti tablettia tai älypuhelinia. Tämän takia tulisikin varmistaa, että kyselylomake toimii ja vastaaminen on helppoa kaikilla edellä mainituilla laitteilla. (Valli & Perkkilä 2018, 118.)

Opinnäytetyön kysely toteutettiin sähköisesti Webropol-ohjelmalla. Kyselylomake testattiin ennen lähetystä kolmella sosiaali- ja terveysalalla työskentelevällä henkilöllä, ja varmistimme myös lomakkeen toimivuuden eri laitteilla. Kysely lähetettiin organisaatioille, jotka olivat saaneet kutsun 11.9.2023 pidettyyn Vuoksen Kriisikeskuksen yhteistyökumppaneille tarkoitettuun kutsuvierastilaisuuteen. Etelä-Karjalan hyvinvointialueen (EKHVA) pohjoispuolen ammattilaisten lisäksi yhteistyökumppaneihin kuuluvat Imatran kaupunki, Imatran seurakunta sekä useampi kolmannen sektorin järjestö (Suursalmi 2023). Opinnäytetyössä Imatran seurakunta luettiin mukaan kolmannen sektorin toimijoihin. Tarkemmin eriteltyinä kysely lähetettiin kaikille niille yhteistyöorganisaatioiden jäsenille, joiden sähköpostiosoitteet

olivat yleisesti saatavilla ja jotka myös todennäköisesti kohtaavat työssään täysi-ikäisiä tai täysi-ikäisyyden kynnyksellä olevia asiakkaita.

Laadimme yhteistyössä Vuoksen Kriisikeskuksen kriisityöntekijän kanssa työntekijöille meneviin ja joko ylimmässä johdossa tai esihenkilöinä toimiville meneviin sähköposteihin erilliset saatetekstit (Liite 4, Liite 5), ja hän välitti kyselyt Etelä-Karjalan MIELI ry:n nimissä yhteensä 82 listaamaamme sähköpostisoitteeseen. Sähköposteissa oli linkki kyselylomakkeeseen ja liitteenä laatimamme saatekirje (Liite 2) sekä tietosuojaseloste (Liite 3). Kysely oli auki ajalla 9.10.-29.10.2023 ja 22.10.2023 mennessä olimme saaneet 14 vastausta. 23.10.2023 lähetimme Webropolin kautta kyselystä muistutuskirjeen ja tämän jälkeen saimme vielä 13 vastausta lisää. Kokonaisuudessaan saimme kyselyymme yhteensä 27 vastausta.

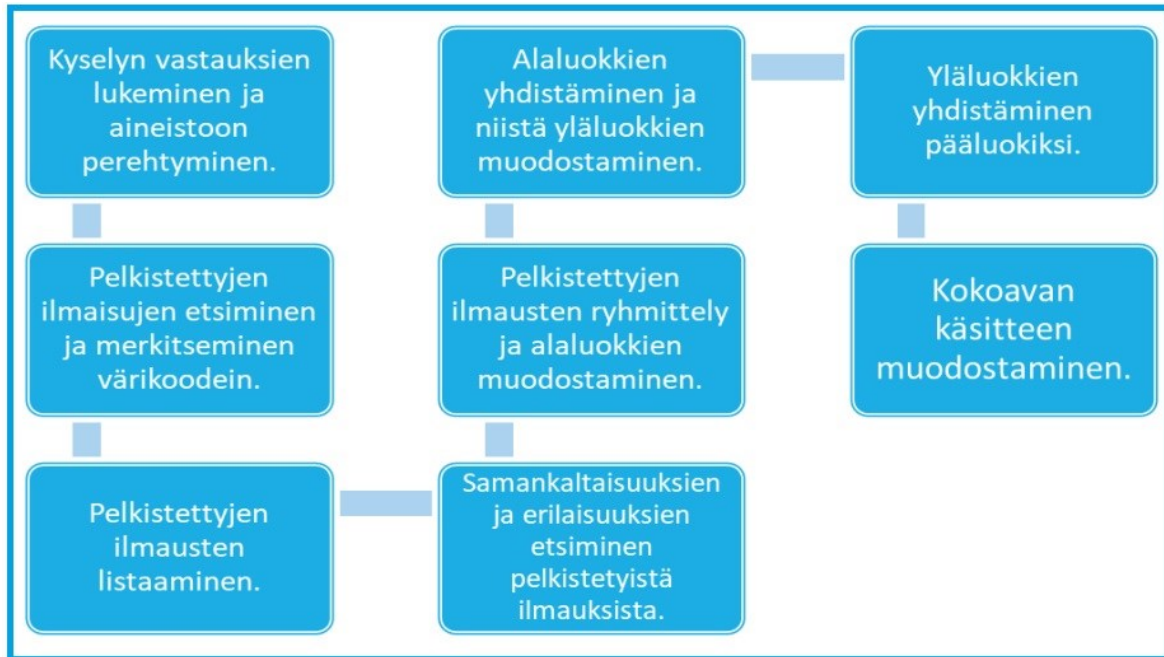
4.2 Aineiston analysointi

Opinnäytetyössä sovellettiin aineiston analysoinnissa pääosin aineistolähtöistä eli induktiivista sisällönanalyysia. Sisällönanalyysin tavoitteena on luoda tutkittavasta ilmiöstä sanallinen ja tarkka kuvaus. Sisällönanalyysin pyrkimyksenä on järjestää tutkimuksen aineisto selkeään ja tiiviiseen muotoon siten, että sen sisältämä informaatio kuitenkin säilyy. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.)

Induktiivinen sisällönanalyysi koostuu kolmivaiheisesta prosessista eli aineiston redusoinnista, aineiston klusteroinnista ja aineiston abstrahoinnista. Aineiston redusoinnissa eli pelkistämässä aineistosta karsitaan pois tutkimukselle epäolennaiset asiat. Tämä tehdään tiivistämällä tai pilkkomalla aineisto osiin. Tarkoituksena on etsiä ja listata tutkimustehtävää kuvaavat pelkistetyt ilmaukset. Klusteroinnissa eli ryhmittelyssä aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia pelkistetyistä ilmaisuista ja samaa ilmiötä kuvaavat pelkistetyt ilmaisut laitetaan yhteen omiksi ryhmiksi. Abstrahoinnissa eli käsitteellistämässä erotetaan tutkimukselle olennainen tieto, jonka perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä. Käsitteiden yhdistelyllä aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa saadaan lopulta vastaus tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–127.)

Sisällönanalyysissa tulkinta ja päättely ovat olennaisessa osassa, ja johtopäätöksiä tehdessään tutkija pyrkii ymmärtämään aineistoa tutkittavien omasta näkökulmasta. Sisällönanalyysin teorian kannalta on huomioitava, että aineistolähtöisyyden vuoksi ei voida etukäteen määrittää aineistosta muodostettavien luokkien tasoa tai mitä ne sisältävät. Alaluokat ja yhdistävä luokka muodostuu, mutta väliin voi myös muodostua enemmän väliluokkia tai niiden muodostukselle ei ole tarvetta. Tarvittavien luokkien muodostuminen selviää analyysin

edetessä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127.) Kuviossa 2 havainnollistetaan käyttämämme sisällönanalyysin eteneminen.



Kuvio 2. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen (mukailtu Tuomi & Sarajärvi 2018, 123)

Sisällönanalyysin lisäksi hyödynsimme aineiston analysoinnissa myös sisällön erittelyä. Sisällön erittelyssä tutkimusaineiston tiedot esitetään määrällisessä muodossa luokiteltuina ja tilastoituina. Sisällön erittelyllä tarkoitetaan siis tutkimusaineiston analyysia, jossa sisältöä kuvataan kvantitatiivisesti. Aineiston kvantifiointia voidaan käyttää laadullisessa tutkimuksessa sisällönanalyysina apuna. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 119.) Myös Kanasen (2017, 172), Alasuutarin (2011, 203) sekä Eskolan ja Suorannan (2008, 164) mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa voidaan aineiston analysoinnissa käyttää kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen menetelmiä. Opinnäytetyössä käytettiin tilastollisia menetelmiä kyselylomakkeiden (Liite 2) vastaajien taustatietoja koskevien kysymysten 2 ja 3 kohdalla sekä MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry:n sähköistä uutiskirjettä käsittelevän kysymyksen 5 kohdalla. Tässä hyödynsimme Microsoft Excel -taulukkolaskentaohjelmaa. Aineiston analysointi saatiin valmiiksi marraskuun 2023 puoleen väliin mennessä.

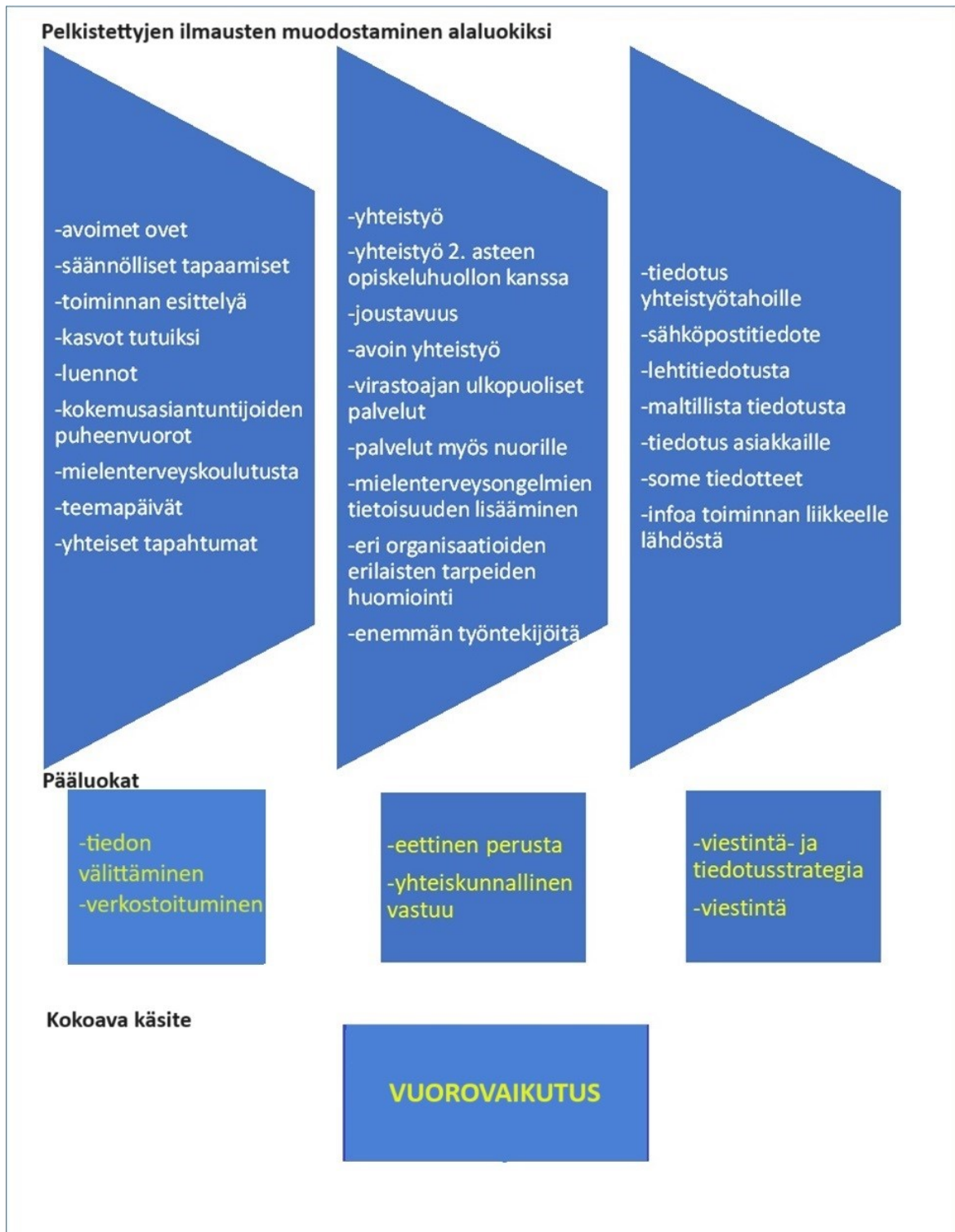
Aloitimme aineiston analyysin kyselyn sulkeutumisen jälkeen tulostamalla ensin kaikki vastaukset Webropol-järjestelmästä. Tämän jälkeen numeroimme vastauslomakkeet numeroin V1–V27. Koodasimme aineiston vastaajan organisaation mukaisesti värikoodilla, jonka jälkeen koodasimme aineiston vielä kuvioilla vastaajan aseman mukaisesti. Seuraavaksi aineisto ryhmiteltiin organisaation koodien mukaisesti omiin pinoihinsa, jotka järjestelimme vielä vastaajan aseman koodien mukaiseen järjestykseen. Tässä kohtaa muodostimme

aineistosta pylväskaaviot taustatietojen mukaan, helpottaaksemme taustatietojen havainnointia.

Tämän jälkeen luimme aineiston huolellisesti läpi useita kertoja, keskityimme etsimään vastauksista samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia sekä tiivistimme ja pelkistimme vastauksia. Pidimme huolen tutkimuskysymyksiä pysymisestä mielessä koko analysointiprosessin ajan kirjoittamalla opinnäytetyömme tarkoituksen ja tutkimuskysymykset paperille, joka kulki järjestettyjen aineistojen rinnalla koko aineiston analysoinnin ajan. Ensimmäiseksi lähdimme analysoimaan aineistoa selvittääksemme Etelä-Karjalan MIELI ry:n ja Vuoksen kriisikeskuksen toiminnalle kohdistuvia odotuksia.

Tiivistämisen ja pelkistämisen jälkeen listasimme tiivistetyt vastaukset, jonka jälkeen koodasimme listasta värikoodeilla samankaltaisuuksia sisältävät pelkistetyt vastaukset ja ryhmittelimme ne omiksi alaluokiksi. Muodostimme alaluokista pääluokkia, joista muodostimme lopuksi kokoavan tai yhdistävän käsitteen. Toimimme aineiston analysoinnissa samalla tavalla selvittääksemme Etelä-Karjalan MIELI ry:n ja Vuoksen kriisikeskuksen toiminnan tunnettuutta.

Analysoidessamme odotuksiin liittyvien kysymysten vastauksia pääluokiksi muodostui tiedon välittäminen, verkostoituminen, eettinen perusta, yhteiskunnallinen vastuu, viestintä- ja tiedotusstrategia ja viestintä. Kokoavaksi käsitteeksi näille luokille muodostui vuorovaikutus. Tunnettuuteen liittyvien kysymysten vastauksia analysoidessamme pääluokiksi puolestaan muodostui mielenterveyden edistäminen ja avun tarjonta, mielenterveysongelmien stigman vähentäminen, palveluiden helppo saavutettavuus ja matalankynnyksen palvelut sekä sosiaalinen osallisuus ja yhteisöllisyys. Kokoavaksi käsitteeksi näille luokille muodostui mielenterveyden tukeminen. Kuviossa 3 havainnollistetaan kyselyaineiston pelkistäminen, ryhmittely ja luokittelu Etelä-Karjalan MIELI ry:n ja Vuoksen kriisikeskuksen toiminnalle kohdistuvien odotuksien selvittämiseksi.

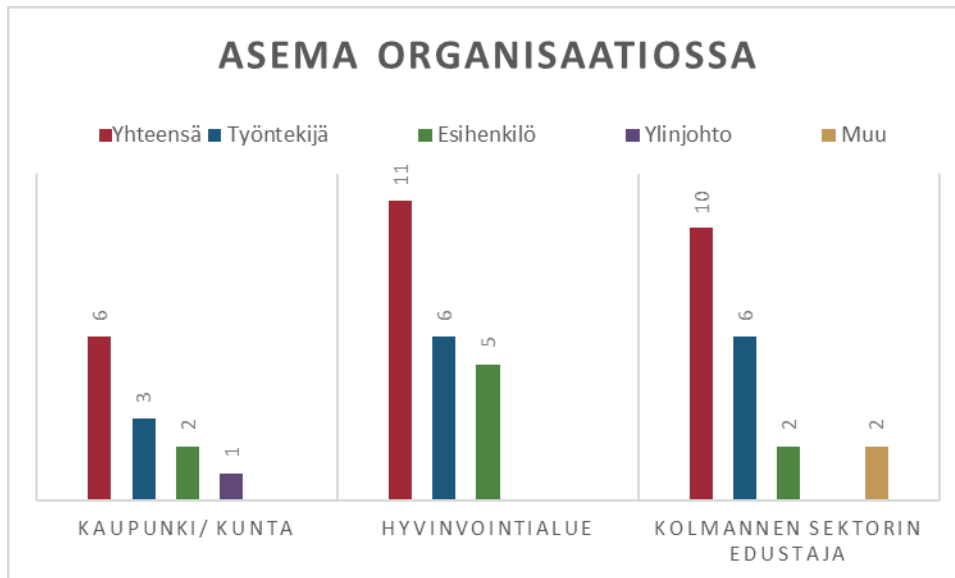


Kuvio 3. Kyselyaineiston pelkistäminen, ryhmittely ja luokittelu

5 Tulokset

5.1 Vastaajien taustatiedot

Suurin osa vastaajista oli työntekijöitä. Hyvinvointialueen edustajia oli eniten ja kolmannen sektorin edustajia oli lähes yhtä paljon. Kaupungin tai kunnan edustajia oli melkein puolet vähemmän kuin hyvinvointialueen ja kolmannen sektorin edustajia. Kuviossa 4 esitetään pylväskaaviona vastaajien määrät organisaatioittain ja vastaajan asema organisaatiossa.



Kuvio 4. Vastaajien määrät organisaatioittain ja vastaajan asema organisaatiossa

5.2 Yhteistyöhön kohdistuvat odotukset

Opinnäytetyön kyselyaineistosta selviää, että yhteistyön odotetaan olevan toimivaa ja säännöllistä. Vastauksista näkyy myös, että läpinäkyvää toimintaa arvostetaan. Yhteistyökumppanit toivovat lisäksi yhteisiä tapaamisia sekä koulutuksia mielenterveysongelmista, joissa käytetään esimerkiksi kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroja. Toiveena on myös järjestää teemapäiviä ja muita yhteisiä tapahtumia eri organisaatioiden kesken.

V10 Toivon toimintaa entistä näkyvämmäksi ja päästä osallistumaan mahdollisiin koulutuksiin esimerkiksi mielenterveyteen liittyen, jos sellaisia järjestetään organisaation ulkopuolisille.

V11 Tietoisuuden lisääminen mielen hyvinvoinnin asioissa, matalan kynnyksen tukea ja apua kuntalaisille, verkostoyhteistyön kautta kuntalaisten tavoitettavuus ja olemassa oleviin tapahtumiin osallistuminen.

V12 Tietoisuuden lisääminen (mitä mielenterveysongelmat ovat, jokaisella on mielenterveys jne.). Mahdollisuus tarvittaessa pyytää luentoja/ kokemuspuheenvuoroja.

V26 Sellaisia, joilla saadaan palvelut vielä paremmin tietoon. Teemapäiviä, asiantuntija-avun käyttöä...

Kyselyn vastausten perusteella Etelä-Karjalan hyvinvointialueen pohjoispään ammattilaisten keskuudessa Vuoksen kriisikeskus koetaan tarpeelliseksi. Yleisesti yhteistyökumppanit toivovat myös avun tarpeessa olevien kuntalaisten löytävän palvelun piiriin ja verkostoitumisella mahdollistetaan oikea-aikaisen asiantuntija-avun tarjonta sitä tarvitseville. Lisäksi yhteistyökumppaneiden keskuudessa odotetaan mielenterveyden näkyväksi tuomista.

5.3 Tiedottamiseen kohdistuvat odotukset

Opinnäytetyön kyselyaineistosta selviää sähköposti- ja sosiaalisen median tiedotuksen arvostaminen ensisijaisina tiedotuskanavina. Myös lehtitiedotuksen tärkeys mahdollisille asiakkaille sekä yhteistyötahoille erottuu vastauksista. Tiedottamisen toiveena ilmenee myös maltillisuus tiedotteiden määrässä. Sähköpostitiedotteiden toivotaan olevan selkeitä sekä maltillisen pituisia. Osa vastaajista oli kiinnostunut myös kuulemaan Vuoksen kriisikeskuksen toiminnan liikkeelle lähdöstä.

V1 Sähköposti, ilmaisjakelulehti.

V2 Olkaa aktiivisia somessa, jatkossakin :)

V3 Minusta nykyiset tiedotteet ja sähköpostit ovat olleet sopivia.

V7 Olisi ihan hyvä kuulla, jonkin kanavan kautta, miten on lähtenyt toiminta liikkeelle.

V8 Sähköposteissa otsikko pitäisi olla todella pysäyttävä, jotta sitä jää ajatuk- sellalla lukemaan. Sähköpostia tulee niin paljon, että tiedotuspostia ei ole paljoa aikaa selata läpi, kun omat asiakasviestit yms. ovat aina etusijalla.

V23 Sähköpostit toimivat hyvin, kun ovat riittävän lyhyitä ja ajankohtaisia.

Kysyttäessä odotuksista tiedottamiseen liittyen, Imatran kaupungilla ja hyvinvointialueella työskentelevät toivoivat selkeästi enemmän sähköpostitiedotteita kuin kolmannen sektorin palveluksessa työskentelevät. Kolmannen sektorin työntekijät toivoivat enemmän keskittymistä tiedottamiseen sosiaalisen median kautta. Sosiaalisen median kautta toteutetun tiedottamisen kannalla oli osittain myös kaupungin palveluksessa työskenteleviä.

Hyvinvointialueella työskentelevät eivät nostaneet sosiaalisen median kautta toteutettua tiedottamista esille.

5.4 Toimintaan kohdistuvat odotukset

Kyselyaineiston perusteella vastaajat odottavat joustavaa ja avointa yhteistyötä. Useammassa vastauksissa ilmenee myös toive nuorille ja 2. asteen opiskelijoille tarjottavista palveluista sekä yleisesti eri organisaatioiden tarpeiden huomiointi. Myös palveluiden tarjoaminen virka-ajan ulkopuolella koetaan hyvänä asiana. Lisäksi erityisesti tietoisuuden lisääminen mielenterveysongelmista ja mielenterveyden edistämisestä koetaan tärkeäksi. Vuoksen kriisikeskuksen työntekijöiden määrän toivotaan myös kasvavan.

V1 Lisää työntekijöitä.

V4 Tiedotusta kohdennetusti yhteistyötahoille ja mahdollisia vierailuja esim. 2. asteen oppilaitokseen. myös esim. tapahtumissa mukana oloa.

V21 Palveluita myös nuorille.

V24 Toimintaanne voisi esitellä Ekhva:n työntekijöille enemmän, esim. kouluissa toimiville oppilashuollon palveluissa toimiville.

V26 Yhteistyö ja toiminnan jatkuvuus kiinnostaa.

Monessa vastauksessa tuotiin esille toiminnan yhtenä odotuksena palvelun tarjonta myös nuorille alle 18-vuotiaille. Vuoksen Kriisikeskuksella alaikäiset ohjataan Lasten- ja nuorten talolle ja heitä tavataan lähinnä perhetapaamisten yhteydessä. Alaikäisille on tarjolla kuitenkin chat-palveluita ja YHES-kohtaamispaikkoja. (Karhula 2023.)

5.5 Tunnettuus yhteistyökumppaneiden keskuudessa

Vastausten perusteella vastaajilla on tietoa esimerkiksi seuraavista palveluista: apu erilaisiin kriiseihin, keskusteluavun tarjoaminen, vertaistuen ja mielenterveyteen liittyvät matalankynnyksen palvelut. Vastaajat olivat myös tietoisia vapaaehtoistyön mahdollisuudesta.

V15 Matalan kynnyksen kriisiapua ilman lähetettä, erilaisia ryhmiä, erilaisia koulutuksia, tapaamispaikan.

V16 Apua tai tukea, kun ongelmat kasaantuvat tai läheinen sairastuu.

V18 keskusteluapua kriisissä oleville sekä itsetuhoisille ihmisille.

V20 Olen ohjannut, keskustelun tarpeessa olevia, joille ei omassa palvelussa ole löytynyt paikkaa. Tosin ei ole varmuutta ovatko lopulta ottaneet yhteyttä.

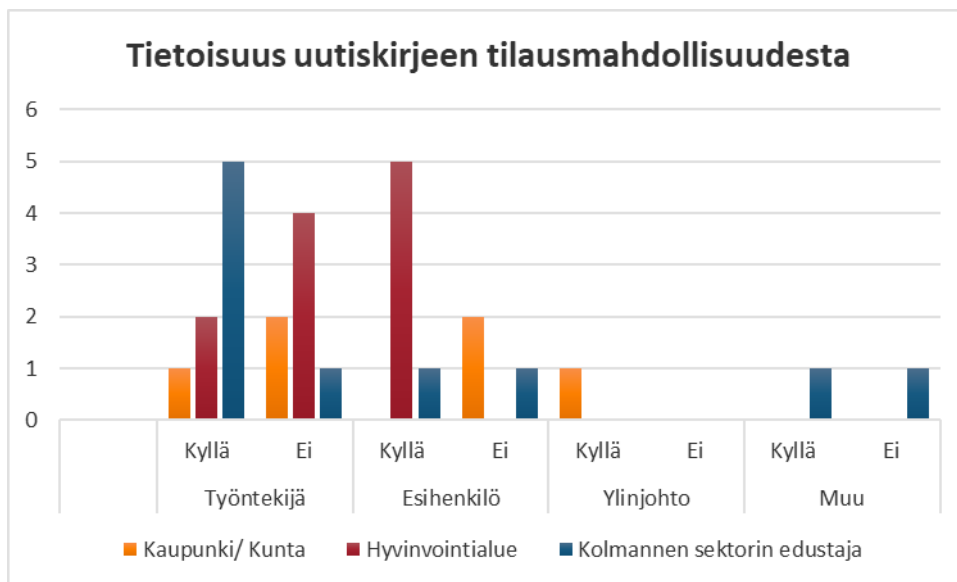
V23 Monenlaisia palveluita niin verkossa kuin paikan päällä: mm. Yksilötyöskentelyä ja ryhmätyöskentelyä, myös esim. Miehillä suunnatut omat palvelut. Kriisikeskus tarjoaa tukea ja neuvontaa monenlaisiin elämän kriiseihin, äkillisiin sekä pidempi kestoisiin.

Osasta vastauksista nousi kuitenkin myös esiin epätietoisuus. Esimerkiksi osa vastaajista kertoi, ettei tunne Etelä-Karjalan MIELI ry:n ja Vuoksen kriisikeskuksen toimintaa.

V7 Vaikea sanoa näin, koska ei juuri tietoa toiminnasta ole.

V17 Apua elämän kriiseihin. En ole varma onko mieli ry mt ongelmallisille vai omaisille suunnattua toimintaa.

Sähköinen uutiskirje on eräs Etelä-Karjalan MIELI ry:n tärkeä ja toimivaksi havaittu tiedotuskanne (Suursalmi 2023). Uutiskirjeen tilausmahdollisuudesta ollaan parhaiten tietoisia 3. sektorin edustajien vastaajien kesken, kun taas kaupungin tai kunnan edustajilla ei tietoa tästä samassa määrin ole. Hyvinvointialueella yli puolet vastaajista on tietoisia uutiskirjeen tilaamisesta. Hyvinvointialueella tietoisuus on suurinta esihenkilöiden kohdalla, kun taas kolmannen sektorin palveluksessa työntekijät ovat tietoisimpia tästä mahdollisuudesta. Kuviossa 5 havainnollistetaan tietoisuus Etelä-Karjalan MIELI ry:n uutiskirjeen tilausmahdollisuudesta organisaation ja aseman mukaan.



Kuvio 5. Tietoisuuden hajonta kyselyyn vastanneiden kesken Etelä-Karjalan MIELI ry:n uutiskirjeen tilausmahdollisuudesta organisaatio ja asema organisaatiossa huomioiden

6 Yhteenveto ja pohdinta

6.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Etelä-Karjalan MIELI ry:n ja Vuoksen Kriisikeskuksen toimintaa sekä lisätä Etelä-Karjalan MIELI ry:n ja Vuoksen Kriisikeskuksen toiminnan tunnettavuutta selvittämällä toiminnan tunnettuutta ja toiminnalle kohdistuvia odotuksia yhteistyökumppaneiden keskuudessa. Selvitykseen saatujen vastausten perusteella voidaan todeta, että yhteistyökumppanit odottavat molemmin puolista avointa, säännöllistä ja tiivistä vuorovaikutusta, verkostoitumista sekä eri keinoin tapahtuvaa tietoisuuden lisäämistä mielenterveysongelmista ja mielenterveyden edistämisestä. Lisäksi tiedottamisessa tulisi huomioida eri organisaatioiden suosimat tiedostuskanavat.

Tietoisuus ja mielikuvat Etelä-Karjalan MIELI ry:n ja Vuoksen Kriisikeskuksen toiminnasta ja palvelutarjonnasta vaikuttavat olevan pääosin hyvällä tasolla. Yhteistyökumppanit ovat pääosin tietoisia Etelä-Karjalan MIELI ry:n ja Vuoksen Kriisikeskuksen toiminnasta ja palveluista, mutta vastausten perusteella toiminnan tunnettuutta tulisi vielä lisätä. Vastausten perusteella myös asiakkaiden informointiin tulisi panostaa.

Toimintaan perehtyneet yhteistyökumppanit vaikuttavat olevan tyytyväisiä Etelä-Karjalan MIELI ry:n ja Vuoksen kriisikeskuksen toimintaan ja kokevat sen tärkeäksi. Vaikka Vuoksen Kriisikeskus on ollut toiminnassa vasta vähän aikaa, voidaan sen vastausten perusteella katsoa täydentävän Etelä-Karjalan pohjoispään julkisen sektorin palveluja sekä löytäneen paikkansa kolmannen sektorin toimijoiden joukossa.

On kuitenkin huomioitava, että kyselyn saama vastausmäärä on melko pieni suhteessa lähetettyjen kyselyiden määrään. Kysely lähetettiin 82 sähköpostiosoitteeseen ja vastauksia tuli yhteensä 27 kappaletta eli vastausprosentti oli 32,9. Vastaamatta jättäminen johtuu mahdollisesti monen kohdalla hektisestä työtilanteesta, jolloin omaa ajankäyttöä tulee priorisoida. On aivan ymmärrettävää, että opiskelijoiden tekemään kyselyyn vastaaminen ei välttämättä yllä tärkeysjärjestyksessä kovin korkealle. Tekemäämme selvitystä ei siis voida yleistää koskemaan kaikkia yhteistyöorganisaatioita ja niiden jäseniä, vaan tulokset kuvaavat vastanneiden kokemuksia ja näkökulmia.

6.2 Eettiset näkökohdat ja luotettavuuden tarkastelu

Opinnäytetyö toteutettiin noudattaen hyvän tieteellisen käytännön (HTK) ohjeistusta, ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä suosituksia sekä LAB-ammattikorkeakoulun opinnäytetyönohjetta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023; Arene ry 2019; LAB-ammattikorkeakoulu 2023). Ennen opinnäytetyön tutkimusaineiston keruuta huomioimme,

etteimme tarvitse eettistä ennakoarviointia ja pidimme huolen tieteelliseen toimintaan mahdollisesti tarvittavista suostumuksista ja tutkimusluvista. Huomioimme myös alusta lähtien, että opinnäytetyö tehdään organisaation tieteenalan ohjeistusten ja säännösten mukaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11–13.)

LAB-ammattikorkeakouluun kuulumattoman työelämä- tai hanketoimijan toimeksiantona tehtävään opinnäytetyöhön tulee noudattaa organisaation omia lupamenettelyjä ja säädöksiä. Lisäksi toimeksiannosta tehtävään opinnäytetyön kohdalla tulee tehdä yhteistyösopimus yhteistyökumppanin kanssa. (LAB-ammattikorkeakoulu 2023, 5, 8.) Kysyimme jokaisesta opinnäytetyöhömmme liittyvästä organisaatiosta tutkimusluvun tarvittavuudesta ja haimme tutkimusluvut niihin organisaatioihin, joihin tutkimuslupa tarvittiin. Imatran kaupunki ja Etelä-Karjalan hyvinvointialue (EKHVA) edellyttivät tutkimuslupia. Teimme myös yhteistyösopimuksen Etelä-Karjalan MIELI ry:n kanssa.

Opinnäytetyön tekemisessä ja aineiston keräämisessä on noudatettava lainsäädäntöä, joka liittyy henkilötietojen käsittelyyn. Ensisijaisin henkilötietojen käsittelyä koskeva laki on EU:n yleinen tietosuojasetus (EU 2016/679). Kyselyn tiedonantajia tulee myös etukäteen tiedottaa opinnäytetyön tarkoituksesta, kuka tekee opinnäytetyön ja miten tutkimusaineistoa käsitellään. (LAB-ammattikorkeakoulu 2023, 8.) Laadimme opinnäytetyössämme käytetyn kyselylomakkeen (Liite 2) liitteeksi saatekirjeen (Liite 1), jossa kerroimme kyselyyn osallistuminen olevan vapaaehtoista ja kerroimme myös yhteistietomme mahdollisia lisäkysymyksiä varten. Lisäksi laadimme liitteeksi myös LAB-ammattikorkeakoulun tietosuojailmoitusmallin mukaisen tietosuojaselosteen (Liite 3) (LAB-ammattikorkeakoulu). Sekä saatekirjeessä sekä tietosuojaselostuksessa kerrottiin vastaamisen olevan anonymia, opinnäytetyömme tarkoitus ja vastauksien käyttämisestä ainoastaan opinnäytetyöhön. Koska henkilötietojen keräämiseen tarvitaan tiedonantajan kirjallinen suostumus, muotoiltiin kyselylomakkeeseen myös ennen ensimmäisiä kysymyksiä kohta, jonka valitsemalla vastaaja antaa suostumuksen henkilötietojen keräämiseen (LAB-ammattikorkeakoulu 2023, 8). Emme saaneet kyselyyn liittyviä yhteydenottoja.

Viittaus käytänteet ja perustiedot tieteellisestä kirjoittamisesta ovat hyvän ja tieteellisen käytännön edellytys (Arene ry 2019, 23). Merkitsimme viitetiedot tekstiin ja tarkemmat lähdetiedot erilliseen lähdeluetteloon. Tekstin alkuperäisyyden tarkastamiseksi LAB-ammattikorkeakoulussa käytetään Turnitin-ohjelmaa ja ohjelman analysointiraportista ilmenevät opinnäytetyössä ilmenneet todennäköiset yhtäläisyydet verrattuna lähdeaineistoon (LAB-ammattikorkeakoulu 2023). Opinnäytetyömme tekstin alkuperäisyys tarkastettiin Turnitin-ohjelmalla, eikä siinä ollut viitteitä liiasta samankaltaisuudesta lähdeaineistoon verrattuna. Opinnäytetyöhön ei ole myöskään sisällytetty sellaisia tietoja, joita laissa määrätään

salassa pidettäviksi. Tällaisia tietoja ovat esimerkiksi henkilötiedot tai yhteistyösopimuksessa rajatut ammatti- ja liikesalaisuudet (Arene ry 2019, 24).

HTK-ohjeen mukaisesti hyvä tieteellinen käytäntö perustuu rehellisyyteen, luotettavuuteen, arvostukseen ja vastuunkantoon. Tämä tarkoittaa, että opinnäytetyössä tulee käyttää tieteellisen tutkimuksen mukaisia ja eettisesti hyväksyttäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 12–14.) Opinnäytetyöhömmä sisältyvä selvitystyö, tulosten tallentaminen ja tulosten esittäminen suoritettiin edellä mainittujen periaatteiden mukaisesti.

Tuomen ja Sarajärven (2018, 163–164) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tulee arvioida kokonaisuutena, ja luotettavuuden arviointiin ei ole olemassa täsmällisiä ohjeita. Laadullista tutkimusta arvioidessa painopiste kuitenkin on tutkimuksen koherenssissa eli sisäisessä johdonmukaisuudessa. Tutkimusraportista tulisi siis löytyä selkeä ja looginen kuvaus tutkitusta ilmiöstä sekä tutkimusprosessista. Luotettavuuden arvioinnissa voidaan hyödyntää seuraavia seikkoja:

- Mitä ilmiötä ollaan tutkimassa ja miksi?
- Miksi tämä tutkimus on tutkijalle tärkeä, mitä ennako-oletuksia tutkijalla on ollut aloittaessaan tutkimusta ja ovatko tutkijan ajatukset muuttuneet?
- Millaisilla menetelmillä ja tekniikoilla aineistonkeruu on tapahtunut ja mitä erityispiirteitä siihen liittyy?
- Mitkä olivat perusteet tiedonantajien valinnalle, miten heidät kontaktoitiin ja kuinka monta tiedonantajaa tutkimukseen osallistui?
- Millainen oli tutkija-tiedonantaja-suhde? Arvioidaan suhteen toimivuus, kerrotaan ovatko tiedonantajat lukeneet tulokset ennen julkaisua ja ovatko mahdolliset kommentit muuttaneet tuloksia.
- Millaisella aikataululla tutkimus tehtiin?
- Millä tavalla aineisto analysoitiin ja miten tuloksiin ja johtopäätöksiin päädyttiin?
- Miksi tutkimus on eettinen ja tutkimusraportti luotettava?
- Miten tutkimus aineisto koottiin ja analysoitiin?

Toisin sanoen, jotta lukijat voivat arvioida tutkimuksen tuloksia, tulee tutkijan antaa tarpeeksi tietoa tutkimuksen tekemisestä. Käytännössä tämä tarkoittaa, että edellä esitellyt seikat sisältyvät tutkimusraporttiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163–164.) Opinnäytetyösämme edellä esitellyt seikat on pyritty kuvaamaan parhaalla mahdollisella tavalla oman osaamisemme puitteissa.

6.3 Jatkotutkimusehdotukset

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin Vuoksen Kriisikeskuksen ja Etelä-Karjalan MIELI ry:n toiminnan tunnettuutta ja toiminnalle kohdistuvia odotuksia Etelä-Karjalan hyvinvointialueen pohjoispuolen ammattilaisten ja muiden yhteistyökumppaneiden keskuudessa. Jatkotutkimusaiheena voisi olla tämän opinnäytetyön aiheen mukaisesti tunnettuuden ja toiminnalle kohdistuvien odotusten selvittäminen myös muiden tahojen kuin nykyisten yhteistyökumppaneiden keskuudessa. Myös tekemämme selvitys voitaisiin toistaa myöhemmin, jotta saataisiin selville sen hetkinen tilanne ja voitaisiin vertailla, onko aikaisempaan selvitykseen verrattuna havaittavissa eroavaisuuksia.

Miettiessämme opinnäytetyön aihetta yhdessä toimeksiantajan kanssa, oli toimeksiantaja itseasiassa alun perinkin kiinnostunut selvittämään toiminnan tunnettuutta ja toiminnalle kohdistuvia odotuksia varsin laajasti. Nykyisten yhteistyökumppaneiden lisäksi kiinnostavia tahoja olivat esimerkiksi Etelä-Karjalan maakunnan pohjoispään taksikuskit, ravintoloiden tai pubien työntekijät sekä myös palveluiden varsinainen kohderyhmä eli tavalliset kansalaiset.

Tutkimuksen aihe pitää kuitenkin aina rajata, koska yleisillä tutkimusmenetelmillä ei voida hallita laajoja aiheita tai tulokset jäävät pintapuolisiksi. Rajattu aihe myös edesauttaa tutkimusprosessia ja tutkimustuloksia. (Kananen 2017, 54–57.) Tästä syystä opinnäytetyön suunnittelu vaiheessa päädyimme yhdessä ohjaavien opettajien kanssa rajaamaan tämän opinnäytetyön kohdejoukoksi vain nykyiset yhteistyökumppanit.

Jatkossa toiminnan tunnettuutta ja toiminnalle kohdistuvia odotuksia voidaankin mielestämme selvittää monen eri tahon keskuudessa ja myös kohdejoukko voidaan määritellä useammalla eri tavalla. Jatkotutkimusehdotuksiamme ovat:

- Tekemämme selvitys voitaisiin toistaa samalla kohdejoukolla tai keskittyä esimerkiksi yhteen yhteistyöorganisaatioon.
- Toiminnan tunnettuuden ja toiminnalle kohdistuvien odotusten selvittäminen esimerkiksi ravintoloiden tai pubien työntekijöiden keskuudessa. Selvityksen kohdejoukko voisi olla myös joku muu ammattiryhmä. Aineisto voitaisiin kerätä koko Etelä-Karjalan maakunnan pohjoispuolelta tai keskittyä vain yhteen kaupunkiin tai kuntaan. Vaihtoehtoja olisivat tällöin Imatran kaupunki sekä kunnista Ruokolahti, Rautjärvi ja Parikkala.
- Toiminnan tunnettuuden ja toiminnalle kohdistuvien odotusten selvittäminen tavallisten kansalaisten keskuudessa. Myös tässä jatkotutkimusehdotuksessa aineisto

voitaisiin kerätä joko koko Etelä-Karjalan maakunnan pohjoispuolelta tai keskittyä vain yhteen kaupunkiin tai kuntaan.

Lähteet

Alasuutari, P. Laadullinen tutkimus 2.0. 2011. 4. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset.

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Viitattu 16.11.2023. Saatavissa

[https://www.arene.fi/wp-](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382)

[content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382)

Eskola, J & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8.painos. Tampere: Vastapaino.

Grönberg, T. 2018. Kolmannen sektorin kasvava vastuu – Järjestöt

mielenterveyspalveluiden kehittämisessä. Tampereen yliopisto. Viitattu 6.9.2023.

Saatavissa <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103657/1527845471.pdf>

Gysin-Maillart, A., Schwab, S., Soravia, L., Megert, M. & Michel, K. 2016. A Novel Brief

Therapy for Patients Who Attempt Suicide: A 24-months Follow-Up Randomized

Controlled Study of the Attempted Suicide Short Intervention Program (ASSIP). PLOS

Medicine. Viitattu 24.11.2023. Saatavissa

<https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1001968>

Hammarlund, Claes-Otto. 2010. Kriisikeskustelu. Kriisituki, jälkipuinti, stressin- ja

konfliktinhallinta. 2. päivitetty laitos. Helsinki: Tietosanoma.

Hedrenius, S. & Johansson, S. 2016. Kriisituki. Ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Helsinki: Tietosanoma.

Helsinki Missio. 2023. Yksinäisyys-tehtäväkirja. Viitattu 24.11.2023. Saatavissa

<https://www.helsinkimissio.fi/tarvitsetko-apua/aikuisille/yksinaisyys-tehtavakirja/>

Henriksson, M., Haravuori, H. & Lönnqvist, J. 2021. Psyykkiset kriisit - Duodecim

Oppiportti. Viitattu 10.9.2023. Saatavissa

https://www.oppiportti.fi/op/pkr00153/do?p_haku=kriisity%C3%B6#q=kriisity%C3%B6

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjota. 15. uudistettu painos.

Helsinki: Tammi.

HUS. 2022a. Julkinen terveydenhuolto mielenterveyden tukena. Mielenterveystalo.fi-verk-

kosivusto. Viitattu 26.9.2023. Saatavissa [https://www.mielenterveystalo.fi/fi/julkinen-tervey-](https://www.mielenterveystalo.fi/fi/julkinen-terveydenhuolto-mielenterveyden-tukena)

[denhuolto-mielenterveyden-tukena](https://www.mielenterveystalo.fi/fi/julkinen-terveydenhuolto-mielenterveyden-tukena)

HUS. 2022b. Yksityiset palvelut mielenterveyden tukena. Mielenterveystalo.fi-verkkosivusto. Viitattu 26.9.2023. Saatavissa <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/yksityiset-palvelut-mielenterveyden-tukena>

Jyväskylän yliopisto. 2021. Laadullinen tutkimus. Viitattu 9.9.2023. Saatavissa <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Juvenes Print.

Karhula, J. 2023. Erityisasiantuntija. MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry. Haastattelu. 10.8.2023.

Konttinen, E. Kolmas sektori. Kansalaisyhteiskunnan tutkimusportaali. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 27.9.2023. Saatavissa <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/kolmas-sektori>

Käypä hoito -suositus. 2019. Traumaperäinen stressihäiriö. Viitattu 10.9.2023. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/hoi50080#K1>

LAB-ammattikorkeakoulu. 2023. Opinnäytetyö. Viitattu 14.9.2023. Saatavissa https://elab.lab.fi/sites/default/files/category-page/2023-09/LAB_opinn%C3%A4ytety%C3%B6_ohje_AMK_030923_P%C3%84IVITETTY.pdf

LAB-ammattikorkeakoulu. Tietosuojailmoitusmalli. Viitattu 14.9.2023. Saatavissa <https://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjx-ozD696CAxUJKRAIHWaRBVQQFnoECBQQAQ&url=https%3A%2F%2Felab.lab.fi%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fcategory-page%2F2021-02%2FOpinna%25CC%2588ytetyo%25CC%2588n%2520tietosuojailmoitusmalli.docx&usg=AOvVaw2pbEYdiMDhmxynVavOhNoW&opi=89978449>

Leppävuori, A., Paimio, S., Avikainen, T., Nordman, T., Puustinen, K. & Riska, M. 2009. Suuronnettomuustilanteiden kriisityö. Helsinki: Tammi.

Lönnqvist, J. 2021. Mielenterveys ja sen häiriintyminen. Duodecim Oppiportti. Viitattu 12.9.2023. Saatavissa https://www.oppiportti.fi/op/pkr00004/do?p_haku=mielenterveys#q=mielenterveys

MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry. 2023. Hyvän mielen kahviloiden avajaiset. Viitattu 29.9.2023. Saatavissa <https://www.mielenterveysseurat.fi/etela-karjala/2023/08/29/hyvan-mielen-kahviloiden-avajaiset/>

- MIELI Suomen mielenterveys ry. 2022. Mikä on Linity-malli? Viitattu 14.9.2023. Saatavissa <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/apua-itsetuhoisuuteen/mika-on-linity-malli/>
- MIELI Suomen mielenterveys ry. 2023. Kriisit kuuluvat elämään. Viitattu 16.9.2023. Saatavissa <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/kriisit-kuuluvat-elamaan/>
- OECD. 2023. Well-being in Finland: Bringing together people, economy and planet. Viitattu 6.9.2023. Saatavissa <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/ecf06a58-en.pdf?expires=1693988183&id=id&accname=guest&checksum=24701801AD6B75D806935D9B88C51E10>
- Puusa, A. & Juuti, P. 2020a. Laadullisen tutkimuksen olemus. Teoksessa Puusa, A & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. 75–85.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2020b. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Puusa, A & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. 57–60.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2020c. Mitä Laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. 9–19.
- Ruishalme, O., Larivaara, M. & Tuomaala, E. 2023. Järjestöt voimavarana. Kumppanuusraportti mielenterveysstrategian toimeenpanosta 2020–2030. MIELI Suomen mielenterveys ry. Viitattu 27.9.2023. Saatavissa <https://www.sttinfo.fi/data/attachments/00410/d7c18fb9-c6a1-4a3c-a8ad-1d0d6e3be5e3.pdf>
- Saari, S. 2003. Kuin salama kirkkaalta taivaalta. 3. painos. Helsinki: Otava.
- Saari, S. & Hynninen, T. 2010. Psykologinen työ akuuteissa kriiseissä – suositus hyvistä käytännöistä. Kuvaus Suomessa tehtävästä psykologisesta auttamisesta akuuteissa kriiseissä ja traumaattisissa tilanteissa. Psykologia-lehti. Nro 1/2010. Viitattu 26.9.2023. Saatavissa https://kapy.fi/wp-content/uploads/kriisityo_suositus_2010.pdf
- Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Viitattu 10.9.2023. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Psykososiaalisen tuen loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2019:46. Viitattu 15.9.2023. Saatavissa https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161634/R_46_19_Psykososiaalisen_tuen_loppuraportti.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. Viitattu 6.9.2023. Saatavissa https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Suursalmi, M-A. 2023. Kriisityöntekijä. MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry. Haastattelu. 7.9.2023.
- Terveydenhuoltolaki 1326/2010. Viitattu 5.6.2023. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2023a. Mielenterveyshäiriöt. Viitattu 10.9.2023. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2023b. Mielenterveyspalvelut. Viitattu 11.9.2023. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen suomessa 2023. Viitattu 11.9.2023. Saatavissa <https://tenk.fi/fi/ajankohtaista/htk-2023-ohje-julkaistu>
- Valli, R. 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa Valli, R (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 92–116.
- Valli, R. & Perkkilä, P. 2018. Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa Valli, R (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 117–128.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- World Health Organization. 2022a. Mental health. Viitattu: 15.9.2023. Saatavissa <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization. 2022b. World mental health report: Transforming mental health for all. Viitattu 25.9.2023. Saatavissa <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1>

Liite 1. Saatekirje

Arvoisa vastaanottaja

Opiskelemme LAB-ammattikorkeakoulussa sosionomin koulutusohjelmassa ja olemme tekemässä opinnäytetyötä MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry:n toimeksiannosta. Opinnäytetyön tarkoituksena on Etelä-Karjalan MIELI ry:n ja Imatralla syksyllä 2023 perustetun Vuoksen Kriisikeskuksen toiminnan tunnettuuden ja toiminnalle kohdistuvien odotusten tutkiminen Etelä-Karjalan hyvinvointialueen pohjoispuolen ammattilaisten ja muiden yhteistyökumppaneiden keskuudessa. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa, jota Etelä-Karjalan MIELI ry voi hyödyntää tunnettuuden parantamiseen ja toiminnan kehittämiseen.

Vastaaminen tähän kyselyyn on vapaaehtoista ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, anonymiteetti säilyttäen. Toivomme sinun kuitenkin vastaavan kyselyyn, koska kyselyn tuloksilla voidaan edistää Etelä-Karjalan asukkaiden mielenterveyttä. Kyselyyn pääset sähköpostissa olevasta linkistä. Kysely on auki ajalla 9.10.2023- 29.10.2023. Vastaukset kerätään ainoastaan opinnäytetyötä varten, ja tämän jälkeen tiedot hävitetään. Opinnäytetyömme valmistuu vuoden 2023 loppuun mennessä.

Opinnäytetyöhön liittyvissä kysymyksissä voit olla meihin yhteydessä joko puhelimitse tai sähköpostitse:

Ida Leino, ida.a.leino@student.lab.fi, p. xxx xxxx xxx

Tarja Hietamies, tarja.hietamies@student.lab.fi, p. xxx xxxx xxx

Ystävällisin terveisin

Ida Leino ja Tarja Hietamies

Liite 2. Kyselyrunko

1. Suostun, että antamiani tietoja käytetään opinnäytetyössä. *
 Kyllä. Lähettämällä lomakkeen vahvistat hyväksyväsi tietosuojakäytäntömme. Tietosuojaselosteemme on kyselyn saatekirjeen liitteenä.
2. Onko edustamasi organisaatio hyvinvointialue, kaupunki vai joku kolmannen sektorin toimija?
3. Onko asemasi organisaatiossasi ylin johto, keskijohto vai työntekijä?
4. Mistä olet saanut tietoa Etelä-Karjalan MIELI ry:stä ja Vuoksen Kriisikeskuksesta?
5. Oletko tietoinen Etelä-Karjalan MIELI ry:n sähköisen uutiskirjeen tilaus mahdollisuudesta ja siitä, miten sen voi tilata?
6. Minkälaiset tiedotuskanavat tai tavat tavoittaisivat sinut parhaiten ja miksi?
7. Mitä palveluita Etelä-Karjalan MIELI ry ja Vuoksen Kriisikeskus mielestäsi tarjoaa?
8. Oletko ohjannut asiakkaita Vuoksen Kriisikeskukseen? Jos olet, niin millaisissa tilanteissa?
9. Millaisissa tilanteissa ohjaisit asiakkaan Vuoksen Kriisikeskukseen?
10. Millaisia toiveita, odotuksia tai kehitysideoita sinulla on Etelä-Karjalan MIELI ry:n ja Vuoksen Kriisikeskuksen kanssa tehtävään **yhteistyöhön** liittyen?
11. Millaisia toiveita, odotuksia tai kehitysideoita sinulla on Etelä-Karjalan MIELI ry:n ja Vuoksen Kriisikeskuksen **tiedottamiseen** liittyen?
12. Millaisia toiveita, odotuksia tai kehitysideoita sinulla on Etelä-Karjalan MIELI ry:n ja Vuoksen Kriisikeskuksen **toimintaan** liittyen?
13. Haluaisitko tuoda esiin vielä jotain muuta Etelä-Karjalan MIELI ry:hyn tai Vuoksen Kriisikeskukseen liittyen?

Liite 3. Tietosuojaseloste

Opinnäytetyötä koskeva tietosuoja ilmoitus

EU:n yleinen tietosuoja asetus (2016/679)

Artiklat 13 ja 14

Laatimispäivämäärä: 15.9.2023

Mitä tarkoitusta varten henkilötietoja kerätään? / Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Tunnistettavia henkilötietoja ei kerätä, vaan vastaus kyselyyn tapahtuu anonyymisti Webropol-järjestelmän avulla. Opinnäytetyön tarkoituksena on Imatralle syksyllä 2023 perustetun Etelä-Karjalan MIELI ry:n toimintayksikön Vuoksen Kriisikeskuksen ja Etelä-Karjalan MIELI ry:n toiminnan tunnettuuden ja toiminnalle kohdistuvien odotusten tutkiminen Etelä-Karjalan hyvinvointialueen pohjoispuolen ammattilaisten ja muiden yhteistyökumppaneiden keskuudessa. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Etelä-Karjalan MIELI ry:n ja Vuoksen Kriisikeskuksen toimintaa sekä lisätä Etelä-Karjalan MIELI ry:n ja Vuoksen Kriisikeskuksen toiminnan tunnettuutta.

Mitä tietoja keräämme? / Tutkimusrekisterin tietosisältö

Organisaation toimijuuden sijoittuminen. Asemasi organisaatiossa.

Millä perusteella keräämme tietoja? / Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste

Vastaajan suostumuksen perusteella.

Mistä kaikkialta henkilötietoja keräämme / Tietolähteet

Vastaajalta itseltään.

Kenelle tietoja siirretään? / Tietojen siirto tai luovuttaminen ulkopuolelle

Tietoja ei siirretä tai luovuteta ulkopuolisille.

Minne tietoja siirretään? / Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle

Tutkimustietoa ei siirretä EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.

Kerättyjen tietojen turvallinen säilyttäminen / Rekisterin suojauksen periaatteet

Kerättyä aineistoa säilytetään lukitussa kaapissa ja ainoastaan opinnäytetyön laatijoilla on pääsy aineistoon.

Kuinka kauan kerättyä aineistoa säilytetään? / Tutkimusaineiston käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen

Aineistoa säilytetään 3 kk, tutkimuksen ajan, jonka jälkeen aineisto hävitetään.

Millaista päätöksentekoa? / Automatisoitu päätöksenteko

Aineistoa käsiteltäessä ei tapahdu automaattista päätöksentekoa.

Oikeutesi / Rekisteröidyn oikeudet

Rekisteröidyllä on oikeus peruuttaa antamansa suostumus, milloin henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen.

Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus Tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli rekisteröity katsoo, että häntä koskevien henkilötietojen käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.

Rekisteröidyllä on seuraavat EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen mukaiset oikeudet:

- a) Rekisteröidyn oikeus tarkistaa itseään koskevat tiedot.
- b) Rekisteröidyn oikeus tietojensa oikaisemiseen.
- c) Rekisteröidyn oikeus tietojensa poistamiseen. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta, jos tietojen käsittely on tarpeen yleisen edun mukaisia arkistointitarkoituksia taikka tieteellisiä tai historiallisia tutkimustarkoituksia tai tilastollisia tarkoituksia varten, jos oikeus tietojen poistamiseen estää tai suuresti vaikeuttaa henkilötietojen käsittelyä.
- d) Rekisteröidyn oikeus tietojen rajoittamiseen.
- e) Rekisteröidyn oikeus siirtää tiedot toiselle rekisterinpitäjälle.
- f) Rekisteröidyn oikeus vastustaa tietojensa käsittelyä, kun käsittely perustuu yleistä etua koskevaan tehtävään, rekisterinpitäjälle kuuluvaan julkiseen valtaan tai rekisterinpitäjän tai kolmannen osapuolen oikeutettuun etuun.

EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen mukaiset rekisteröidyn oikeudet eivät ole automaattisia kaikessa henkilötietojen käsittelyssä.

Tutkimusrekisterin tiedot

Opinnäytetyö Ida Leino ja Tarja Hietamies. Kyseessä on kertatutkimus. Tutkimustietoja säilytetään 3 kk.

Rekisterinpitäjän ja yhteyshenkilön tiedot

Tarja Hietamies, xxxxxxxxxx, tarja.hietamies@student.lab.fi

Tutkimuksen suorittajat

Ida Leino ja Tarja Hietamies

Liite 4. Sähköpostin saateteksti 1

Aihe: MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry ja Vuoksen Kriisikeskus - toiminnan tunnettuus ja toiminnalle kohdistuvat odotukset yhteistyökumppaneiden keskuudessa

Hyvä yhteistyökumppani

MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry tekee yhteistyötä LAB-ammattikorkeakoulun kanssa ja olemme toimeksiantajana sosionomiopiskelijoiden opinnäytetyölle MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry ja Vuoksen Kriisikeskus – toiminnan tunnettuus ja toiminnalle kohdistuvat odotukset yhteistyökumppaneiden keskuudessa. Alla on linkki opinnäytetyöhön sisältyvään kyselyyn, ja myös opiskelijoiden saatekirje sekä tietosuojaseloste ovat sähköpostin liitteinä.

ALLA LINKKI KYSELYYN:

<https://link.webropol.com/s/mieliry-23-lab-kysely>

Ystävällisin terveisin

Allkirjoitus
Kriisityöntekijä
puhelinnumero
sähköpostiosoite

Tietotalo, 3. kerros
F.O. Virtasenkatu 6
55100 Imatra
www.mieliek.fi
toimisto@mieliek.fi
[LinkedIn](#)



Liite 5. Sähköpostin saateteksti 2

Aihe: MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry ja Vuoksen Kriisikeskus - toiminnan tunnettuus ja toiminnalle kohdistuvat odotukset yhteistyökumppaneiden keskuudessa

Hyvä yhteistyökumppani

MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry tekee yhteistyötä LAB-ammattikorkeakoulun kanssa ja olemme toimeksiantajana sosionomiopiskelijoiden opinnäytetyölle MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry ja Vuoksen Kriisikeskus – toiminnan tunnettuus ja toiminnalle kohdistuvat odotukset yhteistyökumppaneiden keskuudessa. Alla on linkki opinnäytetyöhön sisältyvään kyselyyn, ja myös opiskelijoiden saatekirje sekä tietosuojaseloste ovat sähköpostin liitteinä. Teidän kyselyyn vastaamiseen lisäksi toivoisimme, että voisitte välittää kyselyn myös alaisuudessaanne toimivien Etelä-Karjalan maakunnan pohjoispäässä (Imatra, Ruokolahti, Rautjärvi, Parikkala) sijaitsevien yksiköiden muille esihenkilöille ja työntekijöille.

ALLA LINKKI KYSELYYN:

<https://link.webropol.com/s/mieliry-23-lab-kysely>

Ystävällisin terveisin

Allgkirjoitus
Kriisityöntekijä
puhelinnumero
sähköpostiosoite

Tietotalo, 3. kerros
F.O. Virtasenkatu 6
55100 Imatra
www.mieliek.fi
toimisto@mieliek.fi
[LinkedIn](#)

