



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

JOHANNA HENTONEN
ANNA PIUTUNEN

Nuorten kokemuksia Rauman Seudun Katulähetys Ry:n kuntouttavasta työtoiminnasta

Rauman Seudun Katulähetys Ry

KUNTOUTUKSENOHJAUKSEN TUTKINTO-OHJELMA
2023

Tekijät Johanna Hentonen Anna Piutunen	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2023
	Sivumäärä 29	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Nuorten kokemuksia Rauman Seudun Katulähetys Ry:n kuntouttavasta työtoiminnasta		
Tutkinto-ohjelma Kuntoutuksen ohjaus		
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaisia vaikutuksia Rauman Seudun Katulähetys Ry:n kuntouttavalla työtoiminnalla on nuorten arkeen ja mielenterveyteen sekä mitkä asiat tekevät kuntouttavasta työtoiminnasta mielekästä.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Opinnäytetyön toteuttamiseen osallistui nuoria Rauman Seudun Katulähetys Ry:n kuntouttavasta työtoiminnasta. Osallistuminen toteutui yksilöhaastattelulla, jonka jälkeen haastattelut litteroitiin. Litteroitu aineisto analysoitiin vastaamaan tutkimuskysymyksiämme.</p> <p>Tutkimuksen tuloksista selvisi, että merkityksellisintä kuntouttavassa työtoiminnassa oli tuki nuorten arjessa selviytymiseen sekä vuorokausirytmien löytyminen. Nuoret kokivat, että kuntouttavassa työtoiminnassa sai rauhassa miettiä omaa tulevaisuutta eikä normaalin työelämän paineita ollut. Kuntouttava työtoiminta Rauman Seudun Katulähetys Ry:n kuntouttavalla parantaa nuorten osallisuutta, arjen hallintaa sekä mielen hyvinvointia ja sen kuntouttavat vaikutukset näihin asioihin ovat selvästi nähtävillä. Työllisyyden, osallisuuden ja arjen hallinnan edistävät vaikutukset olivat nähtävissä paremmin kuin itse työllistyminen avoimilla markkinoilla tai opiskelun aloittaminen.</p> <p>Opinnäytetyön yksi tavoitteista oli koota tietoa nuorten kokemuksista, joiden avulla Rauman Seudun Katulähetys voi tarvittaessa kehittää toimintaansa ja nähdä mikä jo olemassa olevassa toiminnassa on merkityksellistä.</p>		
<p>Asiasanat mielenterveys, toimintakyky, osallisuus, kuntouttava työtoiminta</p>		

Authors Johanna Hentonen Anna Piutunen	Type of Publication Bachelor's thesis	Date November 2023
	Number of pages 29	Language of publication: Finnish
Title of publication Young people's experiences of the rehabilitative work of Rauman Seudun Katulähetys Ry		
Degree program Rehabilitation counselor		
<p>Abstract</p> <p>The aim of this thesis was to find out what effects the rehabilitative work activities of Rauman Seudun Katulähetys Ry have on the everyday life and mental health of young people, and what things make the rehabilitative work activities meaningful.</p> <p>The thesis was carried out as a qualitative study and thematic interview was used as the research method. Young people from the rehabilitative work activities of Rauman Seudun Katulähetys participated in the implementation of the thesis. Participation took place through individual interviews, after which the interviews were transcribed. The transcribed material was analyzed to answer our research questions.</p> <p>The results of the study revealed that the most important part of rehabilitative work was support for young people's everyday survival and finding a daily rhythm. The young people felt that in rehabilitative work they could think about their future in peace and there were no pressures of normal working life. Rehabilitative work activities at Rauman Seudun Katulähetys improve young people's participation, control of everyday life, and mental well-being, and its rehabilitative effects on these issues are clearly visible. The promoting effects of employment, inclusion and everyday management were more visible than the actual employment on the open market or starting studies.</p> <p>One of the goals of the thesis was to gather information about the experiences of young people, which will help the Rauman Seudun Katulähetys to develop its activities if necessary and to see what is relevant in the already existing activities.</p>		
<p><u>Key words</u> mental health, functional ability, participation, rehabilitative work activity</p>		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 KUNTOUTTAVA TYÖTOIMINTA	6
3 RAUMAN SEUDUN KATULÄHETYS RY.....	7
3.1 Kuntouttava työtoiminta Rauman Seudun Katulähetyksellä	7
3.2 Aikaisemmat tutkimukset.....	9
4 NUORTEN HYVINVOINTI.....	10
4.1 Mielenterveys.....	10
4.1.1 Nuorten mielenterveys.....	11
4.1.2 Mielenterveyden edistäminen.....	12
4.2 Toimintakyky	13
4.3 Osallisuus	14
4.3.1 Sosiaalinen osallisuus	15
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	16
5.1 Tutkimuskysymykset	17
5.2 Tutkimusmenetelmä.....	17
5.3 Tutkimusetiikka.....	18
5.4 Haastattelujen toteutus	19
5.5 Tutkimuksen kohderyhmä.....	20
6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	21
6.1 Rauman Seudun Katulähetys nuorten mielenterveyden tukena.....	22
6.2 Nuorten kokemukset kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksista arkeen	24
6.3 Mikä tekee kuntouttavasta työtoiminnasta mielekästä.....	25
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	26
8 POHDINTA	27
LÄHTEET	
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Rauman seudun Katulähetys ry. on järjestö, jonka palvelut toteuttavat ammattitaitoinen henkilökunta, vapaaehtoistyöntekijät sekä laaja yhteistyöverkosto. Yhdistys on perustettu vuonna 1985 ja tavoitteena on lisätä alueellista hyvinvointia. Rauman seudun Katulähetyksen perusajatuksena on, että kaikki tukea tarvitsevat kohdataan ja ohjataan oikeanlaisen tuen piiriin. (Rauman Seudun Katulähetys ry., n.d.)

Etäopiskelu, harrastusten väheneminen ja kaventuneet sosiaaliset verkostot ovat lisänneet yksinäisyyttä. Eriarvoistuminen ja hyvinvoinnin jakaantuminen on lisääntynyt; ne, jotka jaksavat pärjäävät ja ne, joilla on haasteita putoavat syvemmälle. Yhteiskunnassa on havaittavissa piirteitä, jotka eivät tue nuorten mielenterveyttä. Jokaisella nuorella tulisi olla ainakin yksi luotettava aikuinen elämässään, jolle voisi purkaa ajatuksiaan. Liikkuminen sekä nukkuminen monen nuoren elämässä tulisi saada korjattua. Vaikka sosiaalisesta mediasta on myös hyötyä, saattaa se lisätä ahdistuneisuutta ja paineita nuorena, joka peilaa omaa menestymistään toisiin. (Tays, 2020.)

Nuorten mielenterveysongelmat ovat olleet paljon esillä ja hurjassa kasvussa. Nuorten mielenterveyttä ja eriarvoistumista on tutkinut mm. Tomi Kiviharju ja Sanna Koivisto opinnäytetyössään ”Nuorten psyykkisen hyvinvoinnin haasteet”. Opinnäytetyössään heidän oli tarkoitus selvittää, mitkä tekijät heikentävät nuorten psyykkistä vointia ja millä keinoilla sitä voitaisiin parantaa. Tutkimuksessa todettiin, että perhesuhteilla on suuri vaikutus nuorten hyvinvointiin ja, että mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn olisi kannattavaa panostaa jo nuoruudessa. (Kiviharju & Koivisto, 2021.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia vaikutuksia Rauman Seudun Katulähetyksen kuntouttavan työtoiminnan palvelulla on nuorten kokemuksen mukaan mielenterveyden tukemisen näkökulmasta. Tämän tutkimuksen myötä Rauman Seudun Katulähetys saa arvokasta tietoa nuorten kokemuksista katulähetyksen tarjoamista palveluista ja siitä, kuinka palvelut edistävät nuorten mielenterveyttä. Rauman seudun katulähetykselle on teetetty joitakin tutkimuksia ja opinnäytetöitä, mutta erityisesti nuorten kokemuksia kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksista mielen hyvinvointiin Rauman Katulähetykselle ei löytynyt.

2 KUNTOUTTAVA TYÖTOIMINTA

Kuntouttava työtoiminta on sosiaalihuoltolain mukainen sosiaalipalvelu. Kuntouttavasta työtoiminnasta säädetään kuntouttavasta työtoiminnasta annetussa laissa. Tavoitteena kuntouttavassa työtoiminnassa on;

- ehkäistä työttömyyden aiheuttamia negatiivisia vaikutuksia asiakkaan toimintakyvyssä
- vahvistaa asiakkaan työ- ja toimintakykyä sekä arjenhallintaa
- tarjota mahdollisuutta työtoimintaan sekä muihin palveluihin ja ehkäistä näin syrjäytymistä (Sosiaali- ja terveysministeriö, n.d.).

Kuntouttavan työtoiminnan tarkoituksena on edistää asiakkaan työllistymismahdollisuuksia avoimilla työmarkkinoilla sekä tukea mahdollisuuksia koulutukseen osallistumiseen (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 23.3.2023/399, 1 luku § 1).

Kuntouttavaa työtoimintaa ei saa hankkia yritykseltä (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2.3.2001/189, 4 luku § 13).

Kuntouttavan työtoiminnan palvelukokonaisuuteen tulee kuulua henkilön elämänhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä edistäviä palveluita. Palveluihin voi kuulua yksilö- ja ryhmämuotoista toimintaa, jota voidaan toteuttaa erilaisissa toimintaympäristöissä. Palveluun tulee sisältyä aina henkilön tarvitsema tuki ja ohjaus, jota annetaan henkilökohtaisena tai ryhmässä toteutettavana palveluna. Kuntouttava työtoiminta on sovitettava yhteen henkilön tarvitsemien sosiaali-, terveys- ja kuntoutuspalvelujen, julkisten työvoimapalvelujen sekä muiden palvelujen ja tukitoimien kanssa. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2.3.2001/189, 4 luku § 13a).

Kuntouttavaa työtoimintaa järjestetään 3–24 kuukauden mittaiseksi jaksoksi kerrallaan. Jakson aikana henkilön tulee osallistua kuntouttavaan työtoimintaan vähintään yhden ja enintään neljän päivän aikana kalenteriviikossa. Yhden päivän aikana kuntouttavan työtoiminnan tulee kestää vähintään neljä tuntia. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2.3.2001/189, 4 luku § 13b).

Kuntouttavaan työtoimintaan lähettävä taho on TE-toimisto. Jokaisella kuntouttavaan työtoimintaan tulevalle pitää olla tehtynä aktivointisuunnitelma tai monialainen työllistymissuunnitelma (TYP). Aktivointisuunnitelma sisältää arvion asiakkaan työ- ja toimintakyvystä sekä palveluntarpeesta. Siitä tulee käydä ilmi ainakin;

- työtoiminnan kuvaus ja järjestämispaikka
- kuntouttavan työtoiminnan kesto viikon ja päivän aikana
- kuntouttavan työtoiminnan jakson pituus
- asiakkaalle annettava tuki ja ohjaus sekä toiminnan tavoite
- asiakkaalle tarjottavat muut sosiaali-, terveys-, kuntoutus- ja koulutuspalvelut kuntouttavan työtoiminnan lisäksi
- aktivointisuunnitelman tarkastamisen ajankohta (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos, 2023).

TYP: illä, eli työllistymistä edistävällä monialaisella yhteispalvelulla tarkoitetaan TE-toimiston, kunnan ja Kansaneläkelaitoksen yhteistoimintamallia, jossa nämä tahot toimivat yhdessä vastaten työttömien palvelutarpeiden ja palvelukokonaisuuksien suunnittelusta sekä työllistymisprosessin etenemisestä. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos, 2023.)

3 RAUMAN SEUDUN KATULÄHETYS RY

Rauman seudun Katulähetys ry. on järjestö, jonka palvelut toteuttavat ammattitaitoinen henkilökunta, vapaaehtoistyöntekijät sekä laaja yhteistyöverkosto. Yhdistys on perustettu vuonna 1985 ja tavoitteena on lisätä alueellista hyvinvointia. Rauman seudun Katulähetyksen perusajatuksena on, että kaikki tukea tarvitsevat kohdataan ja ohjataan oikeanlaisen tuen piiriin. (Rauman Seudun Katulähetys ry., n.d.)

3.1 Kuntouttava työtoiminta Rauman Seudun Katulähetyksellä

Rauman Seudun Katulähetys ry tarjoaa työllistämistoimintaa, johon sisältyy kuntouttavaa työtoimintaa, työkokeilu ja palkkatuettu työ sekä mahdollisuus ammatillisten

tutkintojen suoritusmahdollisuuksille. Nämä työllistämistoiminnot ovat tarkoitettu kaiken ikäisille, mutta opinnäytetyössämme keskitymme nuoriin alle 30 vuotiaisiin. (Rauman Seudun Katulähetys ry, n.d.)

Rauman Seudun Katulähetyksellä on erilaisia ryhmiä, jotka tarjoavat kuntouttavaa työtoimintaa, kuten;

- luontoryhmä
- paja
- starttipaja
- kunnossa kaiken työikää sekä
- kunto- ja voima. (Kerola, 2023.)

Lisäksi mahdollisuus on myös yksilövalmennukseen, jossa tarjotaan henkilökohtaista tukea työllistymiseen. Valmennuksessa pyritään tunnistamaan asiakkaan vahvuuksia sekä kehittämistarpeita ja näin edistämään työllistymistä. (Rauman Seudun Katulähetys ry, n.d.)

Vuonna 2022 Rauman Seudun Katulähetysten kuntouttavassa työtoiminnassa nuoria alle 29-vuotiaita asiakkaita on ollut mukana 45. Heistä 26 on ollut mukana yksilötoiminnoissa ja 19 ryhmätoiminnoissa. (Kerola, 2023.)

Rauman Seudun Katulähetyksellä on mahdollista työskennellä erilaisissa tehtävissä, kuten; siistimis- ja keittiöalan-, ruoka-avun-, kiinteistöalan-, kuljetus-, sisärakennus- sekä pakkaustehtävissä. Mahdollisuus on myös sosiaalialaan tutustumiseen. Rauman Seudun Katulähetysten työllistämistoiminnassa on mahdollista suorittaa myös ammatillisten tutkintojen osia ja opiskella ammatillisessa kuntoutuksessa. (Rauman Seudun Katulähetys ry, n.d.)

Laki määrittelee, että kuntouttava työtoiminta on viimeinen vaihtoehto. Ensisijaisesti arvioidaan asiakkaan mahdollisuus osallistua työ- ja elinkeinotoimiston palveluihin. On kuitenkin paljon nuoria kenellä ei ole muuta vaihtoehtoa kuin kuntouttava työtoiminta. Rauman kaupunki ostaa kuntouttavaa työtoimintaa Rauman Seudun Katulähetykseltä loppu vuoteen 2023 asti. Tämän jälkeen vastuu siirtyy hyvinvointialueelle. (Kerola, 2023.)

3.2 Aikaisemmat tutkimukset

Rauman Seudun Katulähetykseltä on tilattu aiempina vuosina useampikin opinnäytetyö, mutta juuri erityisesti nuorten kokemuksia kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksista mielen hyvinvointiin emme löytäneet.

Tutustuimme tarkemmin opinnäytetyöhön, jossa tarkoituksena oli tutkimustiedon avulla kehittää Rauman Seudun Katulähetys ry:n työllistämistoimintaa, siten että toiminta saataisiin pysyväisluontaiseksi. Opinnäytetyössä keskityttiin Fenix-projektiin ja siihen, minkälaisia henkilöitä Fenix-projektissa on työllistetty ja minkälainen on sukupuolten välinen ero. (Kariaho, 2008, s. 24.)

Tämän opinnäytetyön tuloksista kävi ilmi, että miehistä työllistyi heti Fenix-projektin jälkeen 19 % mutta naisista ei yhtään. Tulosten mukaan päihde- ja mielenterveysongelmaa esiintyi tutkittavien joukossa ja monella elämänhallinta ja arki saattavat olla hukassa. Säännöllinen elämänrytmi voi myös olla hukassa tai puuttua kokonaan. Tällaiset seikat vaikuttavat työllistämiskasojen onnistumiseen ja sitä kautta avoimille työmarkkinoille sijoittumiseen. Rauman Seudun Katulähetykselle tämä opinnäytetyö oli merkittävä, koska opinnäytetyö vahvistaa ajatusta, että Katulähetyksen työllistämiprojektien kohderyhmä on vaikeasti työllistettäviä henkilöitä. (Kariaho, 2008, s. 37–39.)

Rauman Seudun Katulähetykselle on tehty myös mielenkiintoinen opinnäytetyö, joka käsittelee mielenterveyttä. Tämä aihe on keskeisessä osassa myös meidän opinnäytetyössämme. Tässä opinnäytetyössä tavoitteena oli tuottaa tietoa raumalaisten mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden kokemuksista liittyen mielenterveys- ja päihdepalvelupalvelujärjestelmään ja sen toimivuuteen. Opinnäytetyössä pyrittiin myös tuomaan esiin asiakkaiden kehittämistarpeita mielenterveys- ja päihdepalveluista. (Kumpulainen, 2012, s. 23.)

Tutkimuksen tuloksista tuli ilmi, että asiakkaat haluavat tulla kuulluiksi. Tärkeää on saada oma ääni kuuluviin ja kertoa omista kokemuksista. Tuloksista kävi ilmi myös kohtaamisen merkitys. Hyvässä kohtaamisessa asiakas saa tuntea olevansa arvokas. Tuloksista nousi esiin myös asiakkaiden toive siitä, ettei heitä palloteltaisi, vaan eri

toimijat tekisivät enemmän yhteistyötä keskenään. Suurimmiksi kehittämistarpeiksi tässä opinnäytetyössä haastatteluissa nousivat se, että mielenterveys- ja päihdepalveluja ei saa samaan aikaan samasta paikasta. (Kumpulainen, 2012, s. 35–36.) Kuntouttavan työtoiminnan asiakkailla on varmasti saman suuntaisia ajatuksia. Heikin varmasti haluavat tulla kuulluiksi ja tuntea olevansa arvokkaita.

4 NUORTEN HYVINVOINTI

4.1 Mielenterveys

WHO:n määritelmän (2013) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. (Mieli, n.d.)

Mielenterveyden voidaan sanoa tarkoittavan ihmisen omaa kokemusta hyvinvoinnista ja tasapainosta. Mielenterveys on olennainen osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Sitä voidaan ylläpitää joka päivä syömällä terveellisesti, harrastamalla liikuntaa, nukkumalla riittävästi, tekemällä mielekästä työtä ja tapaamalla ystäviä ja perhettä. (Erkko & Hannukkala, 2015, s. 29.)

Mielenterveyteen kuuluu muun muassa mieli, joka on tasapainossa, hyvä elämä sekä henkinen hyvinvointi. Vaikka elämässä olisi silloin tällöin ahdistusta tai tunteita riittämättömyydestä, ei se tarkoita, että mielenterveys olisi epätasapainossa. Normaaliin elämään sisältyy ei-positiivisia asioita kuten ihmissuhdeongelmia, työpaineita, kriisejä ja menetyksiä. Mielenterveys vaihtelee jokaisella elämänkaaren aikana. Tärkeää on, että jokaisella ihmisellä olisi sellaisia asioita elämässään, jotka suojaavat vaikeilta tunteilta. On tärkeää, että jokainen pystyisi vahvistamaan niitä asioita ja tunteita päivittäisessä elämässä, jotka tukevat mielen hyvinvointia. (Erkko & Hannukkala, 2015, s. 29.)

4.1.1 Nuorten mielenterveys

Nuorten mielenterveysongelmat ovat uhka nuorten terveydelle. Ongelmat voivat johtaa sosiaalisen kehityksen häiriintymiseen. Yhteiskunnan ja sosiaalisen ympäristön muutokset, tiedostusvälineiden vaikutus nuoriin sekä yhteiskunnassa tapahtuva jatkuva kilpailu ovat yhteydessä nuorten psykososiaalisen pahoinvoinnin lisääntymiseen. Myös perheissä koetut ongelmat, kuten esimerkiksi pitkäaikaistyöttömyys ja taloudellinen epävarmuus, voivat heijastua nuorten elämään. Jos nuoren perheessä on psykososiaalista kehitystä vaarantavia ongelmia kuten mielenterveys- ja päihdeongelmia, lapset ja nuoret omaksuvat entistä nuorempina aikuisten riskikäyttäytymistapoja. Tämä ilmiö aiheuttaa suurta terveysriksiä nuorille ja mahdollisia psykososiaalisia ongelmia. (Erkko & Hannukkala, 2015, s. 12–13.)

Nuoruus on kriittinen kehitysvaihe elämässä, kun katsotaan asiaa myöhemmän terveyden, elintapojen ja mielenterveyden kannalta. Monet mielenterveyden häiriöt esiintyvät ensi kertaa nuoruudessa. On tutkittu, että mielenterveydenhäiriöitä esiintyy nuorilla miltei puolet enemmän kuin lapsilla. On myös tutkittu, että noin 50 % aikuisten häiriöistä mielenterveydessä on saanut alkunsa jo ennen kuin henkilö on täyttänyt 14 vuotta. (Marttunen & Karlsson, 2013, s. 10.)

Mielenterveyshäiriöt eivät ole lainkaan tavattomia. On tutkittu, että noin neljäsosalla nuorista on jonkinlainen mielenterveyden häiriö. Nuorten mielenterveydenhäiriöistä yleisimpiä ovat häiriöt mielialassa, ahdistuneisuudessa sekä käytöksessä. Yleisiä ovat myös päihteisiin liittyvät häiriöt. Nuorella ei välttämättä ole vain yhtä mielenterveyden häiriötä, vaan nuorella voi olla useita häiriöitä samaan aikaan. Samanaikaisten häiriöiden tunnistaminen on tärkeää, koska samaan aikaan esiintyvät häiriöt ovat vakavampia ja niiden hoitaminen on vaikeampaa. Tästä esimerkkinä nuoren käytöshäiriön hoito on vaikeaa, ellei hoideta nuoren samanaikaista päihdeongelmaa. (Marttunen & Karlsson, 2013, s. 10–11.)

Nuorten toimintakyvyn arviointi on tärkeää nuorten mielenterveystyössä. Kun nuoren psyykkisiä oireita arvioidaan, tulisi saada käsitys oireiden vakavuudesta ja kestosta. On keskeistä kiinnittää huomiota siihen, onko nuoren toimintakyky muuttunut aiemmasta tilanteesta. Nuorta ja hänen elämäntilannettaan tarvitsee arvioida aina

kokonaisvaltaisesti. Olisi hyvä saada tietoa useasta eri lähteestä, esimerkiksi nuorelta itseltään, vanhemmiltaan, koulusta sekä muilta viranomaisilta. (Marttunen & Karlsson, 2013, s. 11–12.)

4.1.2 Mielen terveyden edistäminen

Mielen terveyden edistämällä tarkoitetaan hyvinvoinnin lisäämistä sekä yksilö- että yhteisötasolla. Yksilön hyvinvointia voidaan lisätä keskittymällä niihin tekijöihin, jotka tuottavat terveyttä ja hyvinvointia. Yhteisötasolla mielen terveyden edistäminen on hyvinvointia vahvistavaa toimintaa, joka voidaan suunnata tietyille kohderyhmälle. (Erkko & Hannukkala, 2015, s. 13.)

Nuorten kanssa työskennellessä on todella tärkeää, kuinka nuoret kohtaa. On myös hyvä tiedostaa, että ympärillä olevat rakenteet vaikuttavat yksilön hyvinvointiin. On tärkeää, että nuorten ympäristö, toiminta ja arki on sellaista, joka tukee hyvinvointia. Esimerkiksi päätöksenteko, ympäristöolosuhteet, asenneilmapiiri ja mielen terveyden edistämisen näkyvyys vaikuttavat siihen, millaiset mahdollisuudet jokaisella yksilöllä on vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. (Erkko & Hannukkala, 2015, s. 13.)

On tutkittu, että mielen terveyttä edistävällä työllä on suuri vaikutus myös elinikään. Tutkimuksen mukaan toteuttamalla mielen terveyttä tukevia asioita, voidaan lisätä elinikää 7,5 vuodella. Perusta mielen terveydelle luodaan lapsuudessa ja nuoruudessa. On siis tärkeää panostaa nuorten mielen terveyden edistämiseen, jotta tulevaisuudessa nuori voi antaa panoksensa yhteiskuntaan. (Erkko & Hannukkala, 2015, s. 14.)

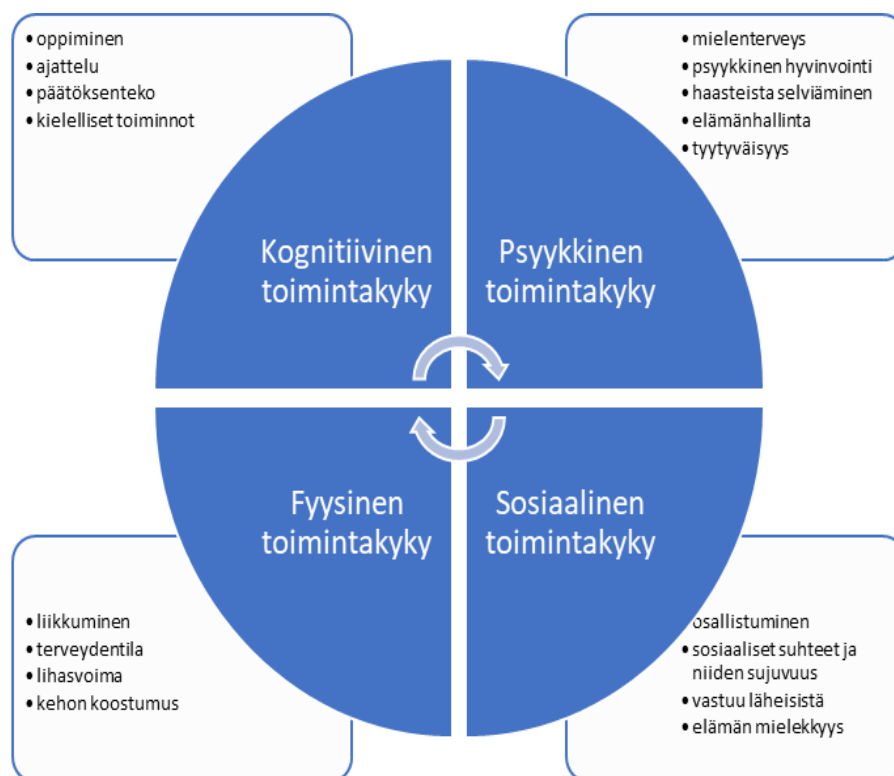
Nuorten mielen terveyden edistäminen on tärkeää koko yhteiskuntapolitiikan näkökulmasta. Lapsiin ja nuoriin liittyvillä toimilla vaikutetaan tulevaisuuteen ja nuorten hyvinvoinnin ja mielen terveyden lisääminen kohentaa myös muiden hyvinvointia. Nuorten mielen terveyden edistämiseen tarvitaan yhteistyötä työmarkkinajärjestäjiltä, kansalaisjärjestöiltä, seurakunnilta, harrastustoiminnan järjestäjiltä ja perheiltä. Jotta nuorten hyvät kasvumahdollisuudet pystytään turvaamaan, on keskityttävä ongelmien ehkäisemiseen ja varhaiseen ongelmien puuttumiseen. (Friis ym., 2004, s. 13.)

Mielenterveyden edistämässä kiinnitetään huomiota erityisesti osallistumiseen, omien voimavarojen hyödyntämiseen ja moniammatilliseen yhteistyöhön. Ohjelmissa, jotka tukevat nuorten mielenterveyttä, otetaan huomioon sosiaaliset sekä sukupuoleen, ikään, kehitykseen ja kulttuuriin liittyvät seikat. Asiakaslähtöisissä palveluissa otetaan huomioon nuoren elämäntilanne ja tarpeet. Nykyään mielenterveyden painopiste on keskittynyt monijäseniseen ja verkostoituneeseen yhteistyöhön. Vastuu peruspalveluiden toteutuksesta on kasvanut erityisesti kunnissa. (Friis ym., 2004, s. 34–35.)

4.2 Toimintakyky

Toimintakyvyn määritelmänä voidaan pitää sitä, kun ihminen selviytyy jokapäiväisistä elämän toiminnoista, jotka ovat hänelle itselleen merkityksellisiä. Toimintakyky koostuu ihmisen kognitiivisista, psyykkisistä, fyysisistä ja sosiaalisista edellytyksistä, joiden avulla hän kykenee selviytymään opiskelusta, työstä ja vapaa-ajasta sekä pystyy huolehtimaan itsestään ja toisista hänen elinympäristössään (KUVA 1). (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos, 2022.)

Kognitiiviseen toimintakykyyn kuuluu oppiminen, ajattelu, päätöksenteko ja kielelliset toiminnot. Psykykinen toimintakyky tarkoittaa mielenterveyttä, psyykkistä hyvinvointia, erilaisista haasteista selviämistä sekä elämänhallintaa ja tyytyväisyyttä. Fyysinen toimintakyky kattaa mm. liikkumisen, terveydentilan, lihasvoiman ja kehon koostumuksen. Osallistuminen, sosiaaliset suhteet ja niiden sujuvuus, vastuu läheisistä sekä elämän mielekkyys ovat sosiaalisen toimintakyvyn ulottuvuuksia. (Terveyskirjasto, 2022.)



KUVA 1. Toimintakyvyn osa-alueet.

Ihmisen toimintakykyyn vaikuttaa koko hänen ympäristönsä, joko positiivisesti tai negatiivisesti. Toimintakykyä voidaan parantaa toisten mm. ihmisten tuella ja erilaisilla palveluilla. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos, 2022).

4.3 Osallisuus

On tärkeää tunnistaa ne osallisuuteen liittyvät toiminnot ja palvelut sekä pyrkiä vahvistamaan niitä, jotta eriarvoisuutta kokevien ihmisten osallisuutta voidaan vahvistaa (Isola ym., 2017, s.9). Osallisuus ja sen edistäminen on ihmisen hyvinvoinnille merkittävä tekijä. Se on todettu keinoksi ehkäistä syrjäytymistä ja eriarvoisuutta. Osallisuus on terveyttä edistävä tekijä ja edellytys tasa-arvon kokemiselle. Kun nuoret saavat kokea osallistuvansa, he kokevat osallisuutta. Oman elämän tärkeisiin kysymyksiin vaikuttaminen lisää myös yhteiskunnallista osallisuutta sekä lisää merkityksellisyyden tunnetta. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos, 2022.)

Yhteisölliseen toimintaan osallistumisen muodoista työ on tärkeimpiä asioita. Työ määrittelee ihmisen identiteettiä ja paikkaa yhteiskunnassa. Työelämän ulkopuolelle putoaminen, lisää merkittävästi syrjäytymisen ja yhteiskunnan ulkopuolelle jäämisen riskiä. Yhteisöön kuulumisen tunne ilmenee vahvasti työelämässä. Jos työelämässä ei ole, tuntee helposti, ettei kuulu mihinkään. (Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos, 2022.)

Yhteisöllisyydellä on myönteisiä vaikutuksia nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn ja myös sosiaalinen media on antanut lisää mahdollisuuksia toteuttaa yhteisöllisyyttä. Nuorten hyvinvointia voidaan edistää tukemalla heidän arkeaan; mielekästä tekemistä päiviin, paikka minne mennä työhön ja työn jälkeen sekä kunnioittava kohtaaminen. (Murto, 2013, s. 9.)

Turvallisessa ja osallistavassa yhteisössä ja ympäristössä nuoret otetaan mukaan suunnitteluun ja toteutukseen, jolloin heidän on mahdollista kehittyä omien tunteiden tunnistamisessa, vahvistaa itsetuntoa sekä löytää toimintamalleja erilaisia tilanteita varten. (Murto, 2013, s. 140.)

4.3.1 Sosiaalinen osallisuus

Osallisuuteen liitetään myös käsite sosiaalisesta osallisuudesta. Sosiaalisen osallisuuden määritelmänä voidaan pitää ihmisen omakohtaista näkemystä ja tunteita. Nämä näkemykset ja tunteet syntyvät vuorovaikutuksessa ja kyvyssä tulla toimeen muiden kanssa. Tärkeimmät asiat, jotka saavat tuntemaan sosiaalista osallisuutta ovat kuuluminen johonkin yhteisöön sekä yhteiskunnassa osallisena olo. Myös omaa elämää koskevien päätösten teko saa aikaan merkityksellisyyden tunteen ja edistää sosiaalista osallisuutta. Vain osallistumalla ihmisen sosiaalisen osallisuuden tunnetta voidaan edistää. Osallistumalla aktiivisesti ihminen voi vaikuttaa asioihin ja huomaa oman osallistumisensa positiiviset vaikutukset sekä kokee yhteenkuuluvuutta. Ihmiset kokevat sosiaalista osallisuutta eri tavalla. Joillekin jo pienikin osallistuminen saa aikaan osallisuuden tunteen, kun taas joku osallistuu hartaasti eikä siltikään koe vielä olevansa täysin osallisena. (Leeman ym., 2015, s.5.)

Kaste on sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma. Se nimeää sosiaaliseen osallisuuteen liittyviä riskiryhmiä, joita ovat esimerkiksi työttömät, päihde- ja mielenterveyskuntoutujat sekä muut vähemmistöryhmät. Työttömien kohdalla etenkin pitkäaikaistyöttömät ja ihmiset, jotka työllistyvät muita heikommin ovat riskiryhmässä, joka ei koe sosiaalista osallisuutta. Riskiryhmiin kuuluvat myös lapsiperheet, lapset sekä vanhukset. Lisäksi korostetaan etenkin nuoria, jotka ovat vaarassa syrjäytyä ja joiden koulutus- ja työllistämismahdollisuuksia pyritään lisäämään. (Leeman ym., 2015, s.7.)

Riskiryhmien sosiaalista osallisuutta sosiaali- ja terveydenhuollossa voidaan edistää muun muassa uudistamalla niitä menetelmiä, jotka lisäävät sosiaalista osallisuutta. Näitä ovat mm. kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen työllistämisen tehostaminen ja palvelujen saatavuuden parantuminen. Palveluissa tulee ottaa huomioon erityisesti asiakkaiden omat mahdollisuudet vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin. Ihmiset, jotka ovat vaarassa syrjäytyä tarvitsevat matalan kynnyksen toimintaa, joihin kynnys hakeutua on pienempi. (Leeman ym., 2015, s.7–9.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, joka toteutettiin parityönä. Opinnäytetyön avulla saatiin tietoa kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksista nuorten elämään sekä siitä miten nuoret kuntouttavan työtoiminnan kokevat.

Kävimme kesän 2023 aikana tutustumassa Rauman Seudun Katulähetyksen nuorille tarkoitettuun kuntouttavan työtoiminnan palveluun. Käytimme yhteydenpitoon HILLY-yhteyttä sekä tapasimme säännöllisin väliajoin. Jos jaoimme joitain tutkittavia asioita, informoimme siitä toisiamme ja tiivistimme asiat aina yhdessä niin, että kumpikin tiesi mistä tutkittavassa aiheessa oli kysymys.

5.1 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, millaisia vaikutuksia Rauman Seudun Katulähetyksen kuntouttavan työtoiminnan palvelulla on nuorten kokemuksen mukaan mielenterveyden tukemisen näkökulmasta. Tämän tutkimuksen myötä Rauman Seudun Katulähetys saa arvokasta tietoa nuorten kokemuksista katulähetyksen tarjoamista palveluista ja siitä, kuinka palvelut edistävät nuorten mielenterveyttä.

Tutkimuksen tulosten pohjalta Rauman Seudun Katulähetys pystyy mahdollisesti kehittämään palvelujaan siten, että ne tukisivat vielä enemmän nuorten mielenterveyttä ja palvelisivat asiakkaitaan paremmin. Me opiskelijoina saamme opinnäytetyöstä hyödyllistä tietoa esimerkiksi mielenterveydestä ja kuinka paljon kuntouttava työtoiminta voi auttaa nuoria arjessa ja edistää heidän osallisuuttaan.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten kuntouttava työtoiminta tukee nuorten mielenterveyttä?
2. Millaisia vaikutuksia Rauman Seudun Katulähetyksen kuntouttavalla työtoiminnalla on nuorten arkeen?
3. Mikä tekee kuntouttavasta työtoiminnasta mielekästä ja edistää nuorten osallisuutta?

5.2 Tutkimusmenetelmä

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutetussa tutkimuksessa voi tutkimusaineistoa kerätä monella tavalla. Usein tutkimusaineistoiksi valitaan ihmisten kokemukset puheen muodossa, jolloin käytetään haastattelua tutkimusaineiston keräämiseen. Laadullisen tutkimusmenetelmän tutkimushaastattelumuotoja ovat lomakehaastattelu, teemahaastattelu ja avoin haastattelu. (Vilkkä, 2005, s. 100–101.) Opinnäytetyössämme tutkimusaineisto kerättiin havainnoinnin pohjalta mietittyjen kysymysten (LIITE 1) avulla teemahaastatteluna.

Teemahaastattelu on varmaankin yksi yleisimmin käytetyistä tutkimushaastattelun muodoista. Teemahaastattelusta käytetään myös nimeä puolistrukturoitu haastattelu. Teemahaastattelussa tutkimusongelmasta valitaan keskeisimmät aiheet tai teemat, joita tutkimushaastattelussa olisi välttämätöntä tutkimusongelmaan vastaamiseksi käsitellä. (Vilka, 2005, s. 101.)

Tutkimushaastatteluiden keräämisessä voi aina tulla esiin ongelmia. Suurin osa niistä on kuitenkin ennakoitavissa ja ratkaistavissa, vaikka kaikkia laadulliseen tutkimusmenetelmään ja sen tutkimusaineistojen keräämiseen liittyviä riskejä ei voi kokonaan poistaa. Suurimmat riskit voivat syntyä kysymysten muotoilussa. (Vilka, 2005, s. 104–105.) Tätä opinnäytetyötä tehdessä haastattelut sujuivat hyvin, emmekä kohdanneet ongelmia. Haastattelujen tulkinnaissa ja litteroinnissa syntyi pieniä haasteita, kun pyrimme löytämään olennaisimman ja tärkeimmän tiedon opinnäytetyömme kannalta.

5.3 Tutkimusetiikka

Tutkimusetiikka tarkoittaa sitä, että kirjoittajan tarvitsee kirjoittaessaan tieteellistä tekstiä ottaa huomioon hyvän tavan ja etiikan mukaiset säännöt. Niin kuin kaikissa muissakin tutkimuksissa, myös tässä tutkimuksessa on tärkeää käyttää sellaisia menetelmiä, jotka ovat tutkimusetiikaltaan hyvän tavan mukaisia. On tärkeää, että tutkimuksessa käytetään alaan soveltuvaa kirjallisuutta, joka tukee tutkimuksen kannalta oikeita havaintoja. Oleellista on myös keskittyä omassa tutkimuksessa työn oikeaoppiseen analysointiin. Tutkimusetiikka painottaa myös sitä, että tutkimus on suunniteltava, toteutettava sekä raportoitava laadukkaasti. (Vilka, 2005, s. 29–32.)

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu se, että tutkija pystyy osoittamaan omassa tutkimuksessaan, että hän hallitsee hyvän tieteelliseen käytäntöön sisältyvät asiat, kuten oikeiden tutkimusmenetelmien käytön sekä tutkimustulosten hallinnan. Tutkimuksessa esitetyt tutkimustulokset ovat esitettävä siten, että ne toteutuvat hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Tutkijoiden täytyy noudattaa tutkimuksessaan ja tutkimustulosten esittämisessä rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. (Vilka, 2005, s. 30.)

”Tutkimuksen luotettavuus tarkoittaa tulosten tarkkuutta eli mittauksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia ja mittaustulosten toistettavuutta. Tämä tarkoittaa, että toistettaessa saman henkilön kohdalla mittaus, saadaan täsmälleen sama mittaustulos riippumatta tutkijasta.” (Vilka, 2005, s. 161.)

Tutkimusetiikkaan kuuluu myös tutkimusaineistojen säilyttämiseen liittyvät kysymykset. Tutkimusaineistojen säilyttämiseen liittyvä vaatimus liittyy muun muassa tutkittavien anonymiteettiin. Tutkimusaineistot on turvattava niin, etteivät ne joudu vieraisiin käsiin. (Vilka, 2005, s. 34–35.) Säilytimme haastattelujen nauhoitteet vain itselämme ja huolehdimme ettei niihin ollut muilla pääsyä. Pidimme myös muistiinpanot yms. sellaisessa paikassa, etteivät ne olleet muiden nähtävillä. Huolehdimme myös siitä, ettei kenenkään haastattelua ja nimeä voitu yhdistää toisiinsa ja näin jokaisen tutkimukseen osallistuvan anonymiteetti oli suojattu ja tutkimusaineisto pysyi turvassa.

5.4 Haastattelujen toteutus

Opinnäytetyön onnistumisen kannalta oli tärkeää, että haastattelukysymykset oli suunniteltu ja mietitty tarkkaan, jotta opinnäytetyöstä saatiin mahdollisimman paljon hyötyä kaikille osapuolille. Pyrimme välttämään kysymyksiä, joihin pystyi vastaamaan yhdellä sanalla. Avoimet kysymykset toimivat parhaiten.

Koimme, että kuusi nuorta oli sopiva määrä tutkimusaineiston kannalta ja saimme riittävästi tutkittavaa materiaalia. Jos haastateltavien joukko olisi ollut paljon suurempi, haastatteluaineiston purku olisi vienyt paljon enemmän aikaa emmekä olisi pystyneet sisällyttämään työmäärää tämän opinnäytetyön opintopisteisiin.

Jaoin kummallekin kolme haastateltavaa. Pidimme haastattelut kahden kesken haastateltavien kanssa. Tämän uskoimme vaikuttavan siihen, että haastateltavilla oli rennompia ja vapautuneempia tunnelmia vastata kysymyksiin.

Haastateltaville informoitiin etukäteen, että kyseessä on opiskelijoiden tekemä opinnäytetyö. Korostimme haastateltaville yksityisyydensuojaa ja sitä, ettei valmiista

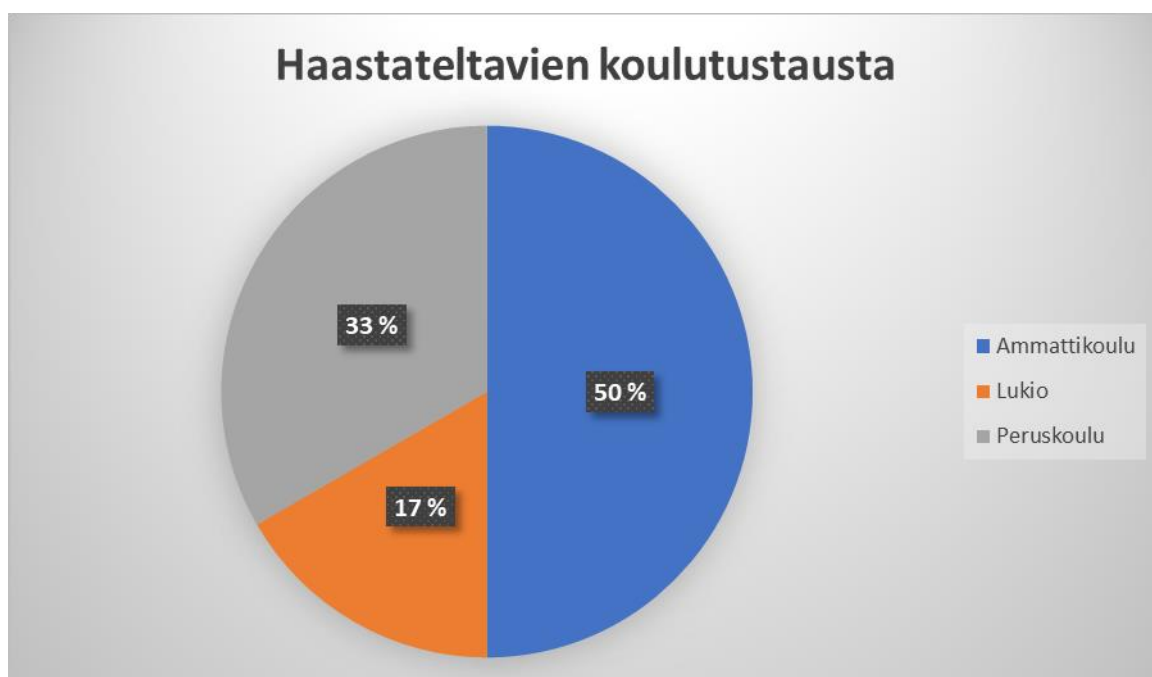
opinnäytetyöstä pysty yhdistämään henkilöitä ja vastauksia toisiinsa. Pyysimme haastateltavilta kirjallisesti luvan haastatteluun (LIITE 2). Kaikilta haastateltavilta saimme luvan haastattelujen nauhoittamiseen. Kysyimme taustatietoina ikää, koulutustaustaa sekä työhistoriaa.

Teimme selväksi, ettei nauhoitetta käytetä muuhun tarkoitukseen, kuin ainoastaan tämän opinnäytetyön tekemiseen, eikä nauhoitetta pääse kuuntelemaan, kuin ainoastaan tämän opinnäytetyön tekijät. Kerroimme, että nauhoitteet hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

5.5 Tutkimuksen kohderyhmä

Haastattelimme kuutta Rauman Seudun Katulähetys ry:n kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvaa nuorta. Katulähetysryhmän työ- ja koulutusyksikön valmentaja etsi sopivat haastateltavat meille.

Haastateltavat olivat iältään 19–32-vuotiaita. Haastateltavista kolmella oli koulutustaustana ammattikoulu, yhdellä lukio ja kahdella peruskoulu (KUVA 2). Puolella haastateltavista työhistoria perustui patkätöihin, puolella ei juuri ole ollut minkäänlaista työkokemusta.



KUVA 2. Haastateltavien koulutustausta.

6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Opinnäytetyön aineiston analysointiin kuului monia vaiheita. Tutkimusaineiston keräämisen jälkeen, muutimme aineiston tutkittavaan muotoon. Nauhoitetut haastattelut litteroimme yhdessä. Litterointi helpotti tutkimusaineiston analysointia, jolloin kävimme tutkimusaineiston järjestelmällisesti läpi, ryhmittelimme ja luokittelimme aineiston. (Vilka, 2005, s. 115.)

Laadullisen tutkimuksen analysointia voidaan tehdä monilla eri menetelmillä. Opinnäytetyössämme käytimme hermeneuttinen lähestymistapaa, jossa keskeisintä on tulkintojen tekeminen sekä tutkimuskohteen syvälinen inhimillinen ymmärtäminen. (Jyväskylän yliopisto, 2018)

Analyysivälineenä opinnäytetyössämme käytimme teemoittelua. Tämä tarkoittaa sitä, että paikansimme aineistosta olennaisimmat aiheet eli teemat. Nostimme esiin opinnäytetyömme kannalta keskeisimmät kokonaisuudet ja tyypillisimmät siinä esiintyvät piirteet. Havainnollistimme teemoittelua käyttäen sitaatteja haastatteluista. (Juhila, n.d.)

Litteroimme aineistoa etsien yhdistäviä tekijöitä suhteessa tutkimuskysymyksiimme. Litteroituamme aineiston, jaoinme vastaukset seitsemään eri osioon;

- kuntouttava työtoiminta
- kuntoutuminen
- arjen sujuvuus
- fyysinen työ- ja toimintakyky
- sosiaalinen toimintakyky
- mielen hyvinvointi sekä

- tulevaisuuden suunnitelmat.

Osoista kuntouttava työtoiminta ja mielen hyvinvointi vastasivat parhaiten tutkimuskysymykseen, miten kuntouttava työtoiminta tukee nuorten mielenterveyttä. Arjen sujuvuus sekä kuntoutuminen osoista saimme vastaukset siihen, millaisia vaikutuksia kuntouttavalla työtoiminnalla on nuorten arkeen. Kuntouttavan työtoiminnan mielekkyydestä ja vaikutuksista nuorten osallisuuteen vastasivat parhaiten fyysinen työ- ja toimintakyky sekä sosiaalisen toimintakyvyn osio. Tulevaisuuden suunnitelmat sisällytimme osaksi johtopäätöksiä.

Tuloksissa avaamme haastattelujen sisältöjä tarkemmin vastaamaan tutkimuskysymyksiimme. Tulokset on jaettu kolmeen osaan tutkimuskysymysten perusteella. Tulosten kerronnassa käytämme haastateltavien vastauksia tukemaan tekstiä.

6.1 Rauman Seudun Katulähetys nuorten mielenterveyden tukena

Kaikki haastateltavat kokevat saavansa apua ja tukea kuntouttavasta työtoiminnasta. Erityisen tyytyväisiä oltiin, koska kuntouttavassa työtoiminnassa saa esittää toiveita ja niitä pyritään aina mahdollisuuksien mukaan toteuttamaan. Kaikki kokevat, että kuntouttava työtoiminta on vaikuttanut positiivisesti mielialaan ja jaksamiseen. Viisi kudesta haastateltavasta kokee itsetuntonsa muuttuneen positiiviseen suuntaan.

”Sanoisin, että kuntouttava työtoiminta on vaikuttanut mielialaan erittäin positiivisesti. Mä jaksan paljon paremmin. Mulla ei myöskään oo läheskään niin tylsää mun elämässä, kun oon kuntouttavassa työtoiminnassa. Siltä kannalta mä oon paljon onnellisempi.”

Liikunta koetaan mielenterveyttä vahvistavaksi asiaksi. Suurin osa haastateltavista harrastaa liikuntaa myös kuntouttavan työtoiminnan ulkopuolella. Kuntouttavan työtoiminnan sisältöihin kuuluu liikuntaa, joka koetaan mielenterveyttä edistävänä asiana. Osa haastateltavista ei pidä liikunnasta, mutta kuitenkin saa itsensä motivoitumaan liikunnan harrastamiseen työtoiminnan aikana. Yksi haastateltavista kertoo, että ilman

kuntouttavaa työtoimintaa ei tulisi liikuttaa ollenkaan. Vaihtoehdot ovat olleet sisältöään monipuolisia ja haastateltavat kokivat jokainen löytäneensä itselleen mielekästä tekemistä.

*”Kun aktiivisesti liikkuu, pysyy mieliala korkealla.
Liike on lääke. En pystyis enää ajatteleen, etten liikkuis.
Tulee mökkihöperöksi, jos ei pääse ulos.”*

Nuoret kokivat hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä sen, että heidät on otettu mukaan sisältöjen suunnitteluun ja he ovat tulleet kuulluksi. Yksilövalmennukset on koettu tärkeäksi osaksi kuntouttavaa työtoimintaa. Nuorten kanssa on istuttu alas, kysytty mitä kuuluu ja räätälöity toiminta yksilöllisesti. Hyvinvointia tukevana tekijänä koettiin myös osallisuus, tunne, että kuuluu johonkin ja saa kokea merkityksellisyyttä tekemisistään.

*”Täällä näkee ihmisiä ja tulee se tunne et sä kuulut
johonkin ryhmään ja kun teet jotain asioita ni tulee se
onnistumisen tunne.”*

*”Mielenterveys on parantunut. Oon päässy näist
itsetunto ja ahdistus ongelmista. Masennus ei näy enää
nii paljoo, oon päässy mun päihderiippuvuudesta eroon ja oon
onnistunu kääntään mun unirytmien. On selkee rytmi et mä joka päivä
herään tiettyyn kellon aikaan ja teen asiat tiettyyn aikaan.
En oo koskaan elämässäni ollut fyysisesti ja psyykkisesti näin
hyvässä kunnossa mitä mä nyt olen.”*

Osaan perheenjäsenistä joillakin haastateltavista oli rikkonaiset välit, osaan välit olivat hyvät. Joihinkin perheenjäseniin välit olivat läheiset ja joku koki välit hyväksi. Muutamissa vastauksissa tuli esille, että perhe on ylpeä siitä, että nuori on päässyt elämässään eteenpäin. Suurin osa kokee sosiaalisten suhteiden hoitamisen helpottuneen kuntouttavan työtoiminnan myötä. Kaikki ryhmäläiset tulevat toimeen keskenään ja ovat kavereita kuntouttavan työtoiminnan aikana, mutta vapaa-aikana eivät vietä keskenään aikaa.

”Mulla on ennen ollut eri tavoin vaikeuksia sosiaalisissa tilanteissa ja nykyäänkin on hiukan, mutta tietenkin tämä kuntouttava työtoiminta on parantanut asiaa, koska täällä kuitenkin tarvitsee puhua ihmisten kanssa joka päivä.”

Sosiaaliseen mediaan nuorilla oli melko terve suhtautumistapa. Yksi haastateltavista kertoi, että ilman kuntouttavaa työtoimintaa somessa menisi vaikka koko päivä. Joku käytti somea lähinnä vaan sosiaaliseen yhteydenpitoon ja tämä koettiin positiiviseksi. Nuoret olivat tehneet havaintoja, että sosiaalinen media antaa myös valheellista kuvaa todellisuudesta ja muutama sanoi sosiaalista mediaa seuratessaan ihmettelevänsä ihmisten typerää käyttäytymistä siellä. Yksi vastaajista sanoi lopettaneensa sosiaalisen median käytön someahdistuksen vuoksi. Haastattelun tuloksista kävi ilmi, etteivät nuoret peilanneet omaa menestymistään toisiinsa sosiaalisen median vuoksi.

”Se on tosi paljon siitä omast mielentilast kiinni et auttaaks se vai tuoks se (sosiaalinen media) negatiivisii fiiliksii. Kyllähä se joka päivitys on ain yleens semmost tosi sokeripäällysteist paskaa vaan.”

6.2 Nuorten kokemukset kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksista arkeen

Suurimmalle osalle haastateltavista lähteminen aamuisin kuntouttavaan työtoimintaan on ollut helppoa. Vuorokausirytmien parantuminen sekä merkityksellisyyden lisääntyminen näkyi jokaisen vastauksissa. Nuoret kokivat vuorokausirytmien kanssa olleen vaikeuksia ennen kuntouttavan työtoiminnan aloittamista. Kuntouttavan työtoiminnan myötä nuorten vuorokausirytmiiin on tullut parannusta.

*”Päivinä, joina mulla on työtoimintaa tai,
jos seuraavana päivänä on työtoimintaa,
mä meen kyllä aika paljon aikaisemmin nukkumaan.
Mä saan myöskin unta paremmin,
kun oon käyttänyt hiukan energiaa täällä.”*

Kuntouttavaan työtoimintaan lähteminen on lisännyt monen arjen merkityksellisyyttä. Enää ei istuta kotona pelaamassa vaan arkeen on tullut muutakin sisältöä. Kolme kuudesta kokee omatoiminnanohjauksen parantuneen.

”Mulla on ollut omatoiminnanohjauksen kanssa suuria vaikeuksia, mutta täällä käyminen on auttanut siihen. Mä oon oppinu täällä muutamia perustehtäviä mitä mä hyödynnän sitten kotonakin.”

Neljä kuudesta haastatellusta kokee kotityöt kuormittavina, mutta kuntouttavassa työtoiminnassa käyminen on helpottanut tätä. Kuntouttavan työtoiminnan päivien sisältöön kuuluu siivous ja ruuanlaitto. Tämä on monen kohdalla motivoinut jatkaamaan samaa myös omassa arjessa. Nuoret kokevat, että elämänhallinta on parantunut ja arjen asioihin, kuten lomakkeiden täyttämiseen sekä avun ja tiedon hakemiseen, on saanut tukea.

6.3 Mikä tekee kuntouttavasta työtoiminnasta mielekästä

Toiminta on mielekästä ja asiakaslähtöistä. Toiveita kuunnellaan ja niitä toteutetaan. Osa vastaajista koki mielekkäänä sen, että työtä saa tehdä rennolla otteella ilman, että kukaan ”hengittää niskaan”. Työtä saa tehdä oman jaksamisen mukaan. Ohjaajilta saatava tuki ja se, että ympäristö koetaan tutuksi ja turvalliseksi lisää mielekkyyttä työtoimintaan osallistumiseen. Haastatteluista selvisi, että työtoiminta antaa aikaa miettiä omaa tulevaisuutta. Työtoiminnassa saa rauhassa tuen kanssa pohtia mitä haluaa tehdä tai opiskella tulevaisuudessa. Moni haastateltavista koki, ettei olisi yksin kyennyt miettimään omaa tulevaisuuttaan. Kolme kuudesta sanoo, että raha sekä se, ettei halua karensia motivoi käymään kuntouttavassa työtoiminnassa.

”Oikeestaan se o hauskaa et mul maksetaa täst se 9 ekee per päivä, ku monesti ku me lähdetää vaik jonnekki uimahallii tai keilaa hyvän porukan ka ani mul on semmone olo et mun pitäs maksaa täst se kymppi.”

Haastateltavat kokivat matalankynnyksen toiminnan mielekkäänä. Kuntouttavassa työtoiminnassa ei myöskään ole ollut sellaisia tehtäviä, jotka haastateltavat olisivat kokeneet liian vaikeaksi. Kaksi haastatelluista kertoi, ettei työtoiminta tunnu edes työltä ja yksi koki tehtävät liian helpoiksi. Työtehtävien helppoutta ei kuitenkaan pidetty ongelmana vaan koettiin, että se on parempi, kuin ”hampaat irvessä” työn tekeminen. Työtoimintaa aloittaessaan moni koki haasteelliseksi jo sosiaalisten tilanteiden kuormittavuuden sekä kontaktin ottamisen muihin. Tämän vuoksi työtoiminnan ”helpous” saa kuntoutujat edes tulemaan paikalla, mikä edesauttaa normaalin arjen saavuttamista. Yksi vastaajista koki, ettei koe työtoiminnassa syyllistämistä esimerkiksi myöhästymisistä, joka lisäsi mielekkyyttä osallistua työtoimintaan.

*”Must se on ihan hyvä kuitenkin, etä tämmöne työtoiminta
pidetään sillai helppona et en mä tiedä olisko mul sit kuitenkin
jo jossai kohtaa menny maku siihen, et tääl saa niinku hampaat
irves painaa ittensä ihan rikki et kyl tää ehkä parempi on
kuitenki näin.”*

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Haastateltavat kokivat, että ovat saaneet työtoiminnan aikana rauhassa pohtia omaa tulevaisuuttaan. Monet kokivat, että kuntouttava työtoiminta on vaikuttanut ajatuksiin positiivisesti. Yksi haastateltavista koki, ettei kuntouttava työtoiminta ole pystynyt ratkaisemaan hänen ongelmiaan niin, että hän näkisi itsensä tulevaisuudessa työssä tai opiskelemassa. Kuitenkin kuntouttava työtoiminta oli hänen arkeaan ylläpitävä tekijä. Nuoret kokivat, että ovat saaneet miettiä mitä haluavat, mutta tarkkoja aikatauluja ja kovin pitkälle vietyjä suunnitelmia ei vielä monellakaan ollut.

Erityisesti kuntouttava työtoiminta on vaikuttanut nuorten mieleen ja asioiden kokeamiseen positiivisesti. Moni ei ennen kuntouttavaan työtoimintaan osallistumistaan pystynyt näkemään kovinkaan pitkälle tulevaisuuteen eikä hahmottamaan

minkäänlaisia mahdollisuuksia. Yksi nuorista koki kuntoutuneensa lähes kokonaan kuntouttavan työtoiminnan aikana ja oli saanut opiskelupaikan tarkoituksenaan aloittaa opinnot syksyllä.

”Haaveilen vaan siitä normaalista ja tasaisesta elämästä, ilman mitään suurempia vaikeuksia.”

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että, Rauman Seudun Katulähetyksen kuntouttavaan työtoimintaan oltiin erityisen tyytyväisiä ja sen koettiin vaikuttaneen positiivisesti sekä jaksamiseen, että mielialaan. Mielenterveyttä vahvistavaksi asiaksi nuoret kertoivat liikunnan harrastamisen ja sen sisällyttäminen kuntouttavaan työtoimintaan koettiin mielekkääksi. Rauman Seudun Katulähetyksen kuntouttavassa työtoiminnassa nuoret on otettu mukaan sisältöjen suunnitteluun ja he kokevat tulleen kuulukuksi. Arjen sujuvuuteen on kuntouttavan työtoiminnan myötä tullut huomattavaa vaikutusta vuorokausirytmien parantumisesta. Kuntouttava työtoiminta Rauman Seudun Katulähetyksellä on asiakaslähtöistä ja mielekästä.

8 POHDINTA

Mielenterveydenhäiriöistä kärsii tällä hetkellä joka viides nuori. Joka neljäs lapsi elää perheessä, jossa vanhemmalla on mielenterveydenhäiriö. Arviolta 60 prosenttia masentuneiden vanhempien lapsista sairastuu itsekin mielenterveydenhäiriöön tai masennukseen ennen 25 ikävuotta. Vuosituhannen alun jälkeen alle 30-vuotiaiden mielenterveyssyistä työkyvyttömyyseläkkeellä olevien määrä on kaksinkertaistunut. Työ- ja opiskeluelämästä on tullut nykyään vaativampaa. Nuoret kuitenkin osaavat nykyään hakea apua helpommin kuin ennen ja mielenterveyteen liittyvä tietoisuus on kasvanut. Pulaa on ennaltaehkäisevistä matalan kynnyksen palveluista. (Oikarinen, 2023, s. 23.)

Aikakausilehti Länsi-Suomessa oli Terapeutti-Villenä tunnetun psykoterapeutti Ville Merisen haastattelu. Haastattelussa hän avaa sitä, että edellisen sukupolven ongelmat ovat olleet helpommin havainnollistettavia, kuten selkä- ja päänsärkyjä. Nämä ovat

ilmenneet pahantuulisuutena ja pettymyksinä elämään. Vanhemmat ihmiset eivät puhu mielenterveysongelmista, vaikka kokevat asioiden olevan huonosti. He sanoittavat ahdistuksen niin, ettei henki kulje, kun taas nuoret puhuvat avoimesti ahdistuksesta, joka on mielenterveysongelmista kasvanut eniten. Merisen mielestä syitä nuorten huonoon oloon löytyy monia. Maailman meno on ahdistavaa; korona, ilmastonmuutos ja sodat. Toinen syy löytyy Merisen mielestä älylaitteista, joiden käyttöä tulisi Merisen mielestä uskaltaa rajoittaa huomattavasti nykyistä enemmän. Kolmas syy nuorten hyvinvointisuuteen ovat elämäntavat, joihin älylaitteet myös liittyvät olennaisesti. Liikkuminen on vähentynyt ja uni on heikentynyt. Merinen sanoo huomaneensa, että nuoret ovat itsekin ymmärtäneet älylaitteiden vaikutuksen keskittymiskykyyn ja alkaneet kiinnittämään siihen huomiota. (Oikarinen, 2023, s. 23.)

Nuoruuteen kuuluu olennaisena osana tulevaisuuden suunnittelu, koulutuksen ja ammatin hankkiminen sekä itsenäistyminen. Mielenterveyden ongelmat ovat lisääntyneet ja suhde koulunkäyntiin on muuttunut. Yhä useammat nuoret kokevat, ettei koulunkäynnillä ole merkitystä ja tämä tunne heijastuu myöhemmin samankaltaisiin kokemuksiin yhteiskunnan muista palveluista. (Helminen, 2017, s. 106.)

Nuoret tarvitsevat monialaisen verkoston ja henkilökohtaista tukea sekä ohjausta, jossa heidät kohdataan kokonaisvaltaisesti ja luottamuksellisesti. Nuori tarvitsee koulutukseen ja työelämään kiinnittymiseen ohjausta ja osallisuuden tukemista yksilölliset tarpeet huomioon ottaen. Ennaltaehkäisevät matalankynnyksen palvelut edesauttavat nuorten ohjautumista oikeisiin palveluihin. (Helminen, 2017, s. 110.)

Nuoret ovat lähtökohdistaan huolimatta saatava uskomaan tulevaisuuteen, itseensä ja mahdollisuuksiinsa. Osallisuuden ja merkityksellisyyden kokeminen ovat tärkeitä arvoja. Rauman Seudun Katulähettyksen toiminnassa nämä arvot nousevat vahvasti esille. Jokaisen tekemisellä on merkitystä ja jokaiselle löytyy tekemistä, joka osallistaa ja saa aikaan tunteen yhteisöllisyydestä. Yhdessä tekemisestä saa voimaa eikä kenenkään tarvitse jäädä yksin ongelmiensa kanssa.

Monelle kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvalla täysiaikaisesti työllistyminen on haasteellista, muttei mahdotonta. Yhteiskunnan tulisi kehittää työelämää sopeuttavammaksi niille, jotka tarvitsevat mahdollisuuden osa-aikatyöhön tai erilaisiin

työtehtäviin. Ammattioppilaitosten kanssa voitaisiin yhteistyöllä ja erilaisin tavoin avata mahdollisuuksia suorittaa tutkintoja ja tutustua työelämään niin, että se mahdollista myös heille, joilla tuen tarve on suurempi. Työntekijöiden ja kuntoutujien tulisi joka hetki säilyttää toivon näkökulma. (Murto, 2013, s. 175.)

Tämän tutkimuksen perusteella voimme todeta, että Rauman Seudun Katulähetyksen kuntouttava työtoiminta vastaa kuntouttavan työtoiminnan laissa määriteltyihin tavoitteisiin. Haastatteluista kävi selvästi ilmi, että kuntouttavassa työtoiminnassa käyminen on vahvistanut nuorten arjenhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä. Työttömyyden aiheuttamat negatiiviset vaikutukset nuorten toimintakyvyssä ovat vähentyneet. Kuntouttava työtoiminta ennaltaehkäisee syrjäytymistä ja nuoret saavat ohjausta eri palveluiden piiriin ja tietoa koulutuksista sekä työelämästä. Ilman kuntouttavan työtoiminnan paikkaa monet nuorista putoaisivat kokonaan pois yhteiskunnan toiminnoista, ja omaa elämää koskevien päätöksien tekeminen hankaloituisi. Sosiaalisten tilanteiden pelko saattaisi kasvaa ylitsepääsemättömän suureksi.

Kaikki haastateltavat kokivat kuntouttavan työtoiminnan vaikuttavan positiivisella tavalla omaan jaksamiseen ja mielialaan. Vaikutus vuorokausirytmiiin ja arkeen on ollut merkittävä. Nuorten mielestä elämässä ei olisi juurikaan sisältöä ilman kuntouttavaa työtoimintaa ja tämä vaikuttaa suuresti osallisuuden kokemiseen. Päätöksen tekoon osallistuminen ja mielipiteiden kuuleminen saa tuntemaan, että ”minulla ja minun ajatuksillani on merkitystä”. Nuoret eivät koe kuntouttavassa työtoiminnassa eriarvoisuutta ja itseluottamus toimia myös kuntouttavan työtoiminnan ulkopuolella on monilla kasvanut. Arjen perusasioiden ja rutiinien opettelu vaatii aikaa ja pitkäjänteisyyttä. Tarvitaan vierellä kulkijoita, joiden avulla elämää voidaan harjoitella turvallisessa ympäristössä. Tähän Rauman Seudun Katulähetys toiminnallaan pyrkii ja kuulemiemme kokemusten perusteella, tässä on onnistuttu.

Se mitä opinnäytetyöstämme emme saa selville on, mitä tapahtuu kuntouttavan työtoiminnan jakson jälkeen. Olisi mielenkiintoista tietää mihin opinnäytetyön toteuttamiseen osallistuneet nuoret ovat hakeutuneet kuntouttavan työtoiminnan jakson jälkeen.

Haluamme lopuksi kiittää Rauman Seudun Katulähetystä mahdollisuudesta toteuttaa tämä opinnäytetyö. Suuri kiitos kuntouttavaan työtoimintaan osallistuville nuorille,

jotka suostuivat haastateltaviksi avoimin mielin jakaen kokemuksiaan sekä ajatuksi-
aan.

LÄHTEET

Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. (2004). Lasten ja nuorten mielenterveystyö. WSOY

Erkko, A. & Hannukkala, M. (2015). Mielenterveys voimaksi. Suomen Mielenterveysseura

Helminen, J. (toim.). (2017). Asiakkaan moniammatillinen ohjaus sosiaali- ja terveydenhuollossa. Edita.

Humak. (2023). Humakin opinnäytetyöopas, AMK perustutkinto. Haettu 21.4.2023 osoitteesta <https://humak.libguides.com/c.php?g=684696&p=4899512>

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (2017). Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Julkari.fi. Haettu 8.11.2023 osoitteesta https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Juhila, K. (n.d.). Teemoittelu. Tietoarkisto. Haettu 29.4.2023 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>

Jyväskylän yliopisto. (29.1.2018). Hermeneuttinen tutkimus. Haettu 29.4.2023 osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/hermeneuttinen-tutkimus>

Kariaho, M. (2008). Fenix-projektin merkitys asiakkaiden työllistymisessä. [AMK-opinnäytetyö, Satakunnan ammattikorkeakoulu]. Theseus. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6138/2008_kariaro_minna.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kiviharju, Tomi & Koivisto, Sanna (2021). Nuorten psyykkisen hyvinvoinnin haasteet. [AMK-opinnäytetyö, Turun ammattikorkeakoulu]. Theseus.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/505812/Opinn%c3%a4ytety%c3%b6_Kiviharju_Koivisto.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Kerola, M. (12.5.2023). Teams-keskustelu palvelutuotantojohtaja Marko Kerolan kanssa.

Kumpulainen, K. (2012). JOS JOKU KUUNTELIS IHAN OIKEESTI - Raumalaisten mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden kokemuksia palvelujärjestelmästä. [AMK-opinnäytetyö, Satakunnan ammattikorkeakoulu]. Theseus.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/50782/kumpulainen_katja.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta. (23.3.2023/399). Haettu 8.11.2023 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189>

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta. (2.3.2001/189). Haettu 8.4.2023 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189#L4>

Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. (2015). Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 8.11. 2023 osoitteesta https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tie-topaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf

Marttunen, M. & Karlsson, L. (2013). Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa M. Marttunen, T. Huurre, T. Strandholm & R. Viialainen (toim.), Nuorten mielenterveyshäiriöt. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Mieli. (n.d.). Mitä mielenterveys on? Haettu 8.4.2023 osoitteesta <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/>

Murto, K. (2013). Terapeuttinen yhteisö. Kari Consulting Oy. Yhteisöakatemia.

Oikarinen, M. (16.11.2023.) Nuorten ja aikuisten ahdistuksella on vissi ero. Länsi-Suomi, 22–23.

Rauman Seudun Katulähetys ry. (n.d.). Järjestö. Haettu 8.4.2023 osoitteesta <https://www.raumanseudunkatulahetys.fi/jaerjestoe>

Rauman seudun katulähetys ry. (n.d.). Työhönvalmennus ja toiminnallinen uravalmennus. Haettu 15.5.2023 osoitteesta <https://www.raumanseudunkatulahetys.fi/valmennuspalvelut>

Rauman Seudun Katulähetys ry. (n.d.). Työllistämistoiminta. Haettu 29.4.2023 osoitteesta <https://www.raumanseudunkatulahetys.fi/tyopaja>

Sosiaali- ja terveysministeriö. (n.d.). Kuntouttava työtoiminta. Haettu 8.4.2023 osoitteesta <https://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta>

Tays. (10.2.2020). Nuorten mielenterveyden häiriöiden kasvu on hätähuuto yhteiskunnan muutoksesta. Haettu 29.4.2023 osoitteesta [https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielenterveyden_hairioiden_kasvu\(102911\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielenterveyden_hairioiden_kasvu(102911))

Terveyskirjasto. (2022). Iäkkään ihmisen toimintakyvyn tarkastelu suun terveyden edistämisen näkökulmasta. Mitä toimintakyvyllä tarkoitetaan? Haettu 8.5.2023 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00200>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. (18.9.2023). Mitä toimintakyky on? Haettu 16.11.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. (4.5.2022). Osallisuus. Haettu 11.4.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. (11.4.2023). Aktivointisuunnitelma. Haettu 15.5.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen->

[johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyolamaosallisuus/kuntouttava-tyotointa/aktivointisuunnitelma#Mita](https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyolamaosallisuus/kuntouttava-tyotointa/aktivointisuunnitelma#Mita)

Tietoarkisto. (n.d.). Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Haettu 6.4.2023 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/>

Vilka, H. (2005). Tutki ja kehitä. Tammi.

TEEMAHAASTATTELURUNKO

1. Taustatiedot

- Ikä
- Koulutustausta
- Työhistoria

2. Kuntouttava työtoiminta

- Kuinka monta päivää viikossa olet kuntouttavassa työtoiminnassa?
- Kauanko olet ollut kuntouttavassa työtoiminnassa?
- Kuinka mones jakso sinulla on kuntouttavassa työtoiminnassa?
- Mitä kautta tulit kuntouttavaan työtoimintaan?

- Millaista ohjausta saat kuntouttavassa työtoiminnassa?
- Millaisia päiviäsi ovat kuntouttavassa työtoiminnassa?
- Koetko tehtäviesi olevan liian helppoja tai vaikeita? Miksi?
- Mitä toiveita sinulla on kuntouttavalle työtoiminnalle?
- Onko työtoimintaan lähteminen aamulla motivoivaa vai pakko?
- Onko kuntouttava työtoiminta ollut mielestäsi asiakaslähtöistä? (Eli onko kuunneltu toiveita?)
- Mikä sinua motivoi käymään kuntouttavassa työtoiminnassa (mikä tekee työtoiminnasta mielekästä)?
- Oletko saanut vaikuttaa kuntouttavan työtoiminnan sisältöihin?

Kuntoutuminen

- Millä tavoin koet kuntoutuneesi työtoiminnassa mukana ollessasi?
- Näkyykö kuntoutuminen arjessasi/elämässäsi?
- Millaisia tavoitteita kuntouttavan työtoiminnan jaksolle on asetettu?
- Miten koet kuntouttavan työtoiminnan vaikuttaneen mahdollisuuksiisi työllistyä?

Arjen sujuvuus, asioiden hoitaminen

- Onko omatoiminnanohjauksesi parantunut kuntouttavan työtoiminnan myötä?
- Millä tavoin suoriudut kotitöistä?
- Miten kuntouttava työtoiminta on vaikuttanut arkeesi?
- Millainen vuorokausirytmisi on/on ollut? Onko kuntouttava työtoiminta vaikuttanut siihen?
- Minkälaiset asiat arjessa tuntuvat kuormittavilta?
- Oletko saanut kuntouttavasta työtoiminnasta lisää merkityksellisyyttä arkeesi?

Fyysinen työ- ja toimintakyky

- Minkälaiseksi koet työkykysi tällä hetkellä?
- Onko kuntouttava työtoiminta jollain tavalla vaikuttanut fyysiseen kuntoosi?
- Harrastatko liikuntaa?
- Jos, niin koetko liikunnan vaikuttavan mielialaasi?
- Haluaisitko liikkua enemmän?
- Mikä motivoi sinua liikkumaan?

Sosiaalinen toimintakyky

- Millaiset ovat välisi läheisiisi?
- Koetko kuntouttavan työtoiminnan edesauttaneen sinua sosiaalisten suhteiden hoidossa?
- Oletko solminut uusia ystävyssuhteita kuntouttavassa työtoiminnassa?

Mielen hyvinvointi

- Miten koet, että kuntouttava työtoiminta on vaikuttanut mielialaasi ja jaksamisesi?
- Miten koet kuntouttavan työtoiminnan vaikuttaneen itsetuntoosi?
- Millä tavoin selviydyt eteesi tulevista ongelmatilanteista ja haasteista?
- Miten vietät vapaa aikasi?

Sosiaalinen media

- Montako tuntia päivässä käytät aikaa sosiaalisessa mediassa?
- Onko sosiaalisella medially suuri vaikutus elämässäsi?
- Koetko sosiaalisen median vaikuttavan positiivisesti vai negatiivisesti mielialaasi? Miten tämä näkyy?

Tulevaisuuden suunnitelmat

- Miten työkykysi on parantunut kuntouttavaan työtoimintaan osallistumisen jälkeen?
- Koetko, että kuntouttava työtoiminta on edistänyt mahdollisuuksiasi työllistyä jakson jälkeen?
- Missä kuvittelet olevasi viiden vuoden kuluttua?
- Mistä unelmoit?
- Koetko, että kuntouttavalla työtoiminnalla on ollut vaikutusta tulevaisuuden suunnitelmiisi?

LIITE 2

Lupa haastatteluun

Teemme opinnäytetyötä Satakunnan ammattikorkeakoulussa Rauman Katulähetyskylälle. Tätä varten teemme haastatteluja, jotka nauhoitetaan. Nauhoitetta ei käytetä muuhun tarkoitukseen, kuin tämän opinnäytetyön tekemiseen. Nauhoitetta voi kuunnella ainoastaan tämän opinnäytetyön tekijät. Nauhoitteet hävitetään, kun opinnäytetyö on valmis. Tutkimus tehdään anonymisti, eikä valmista opinnäytetyötä lukiessa pysty erottamaan kuka on haastatteluun osallistunut ja vastannut mitään.

Haastattelijat

Johanna Hentonen

Annan Piutunen