

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

MUU RAPORTTI - YLEMPI AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

OSALLISUUDEN EDISTÄMINEN MIELENTERVEYSTYÖSSÄ

Sallan Pirtin asiakkaiden kokemuksia ryhmätoiminnasta

TEKIJÄ Anniina Tolppanen-Olsen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Mielenterveys- ja päihdetyön kehittäjä	
Työn tekijä Anniina Tolppanen-Olsen	
Työn nimi Osallisuuden edistäminen mielenterveystyössä - Sallan Pirtin asiakkaiden kokemuksia ryhmätoiminnasta.	
Päiväys 1.9.2024	Sivumäärä/Liitteet 33/8
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Lapin hyvinvointialue	
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten Pirttiryhmän asiakkaat kokevat ryhmätoiminnan edistävän heidän osallisuuttaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää osallistavan ryhmätoiminnan kehittämisessä mielenterveystyössä. Tietoa voidaan hyödyntää ryhmätoiminnan suunnittelemisessa ja kehittämisessä, ja muussa mielenterveys- päihde- ja sosiaalityössä. Opinnäytetyö toteutettiin Sallan Pirtillä tiistaisin kokoontuvien sosiaali-, mielenterveys- ja päihdepalveluita käyttävien asiakkaiden kokemuksia tutkimalla. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Lapin hyvinvointialue ja siellä sosiaalipalveluiden, perheiden ja työikäisten palvelut ja mielenterveyden ja riippuvuuksien hoidon palvelut.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Aineisto muodostui Pirttiryhmän asiakkaita ryhmähaastattelemalla. Analyysirunkona käytettiin Pienet onnistumistarinat- haastattelurungon teemoja, jonka mukaisesti aineistosta poimittiin kolme yläkategoriaa, jotka olivat merkityksellisyys, toimijauskomukset ja sosiaaliset suhteet. Ryhmähaastatteluiden vastaukset analysoitiin sisällön analyysillä.</p> <p>Opinnäytetyön tulokset tukivat aiempia tutkimuksia, joiden mukaan ryhmätoiminta lisää osallistujan osallisuutta ja hyvinvointia. Opinnäytetyö toi esille luovien, toiminnallisten menetelmien hyödyt Pirttiryhmäläisten sosiaaliin suhteisiin, arjen taitojen lisääntymiseen ja helpomman yhteydenpidon matalan kynnyksen palveluihin.</p> <p>Jatkotutkimuskohteina voidaan pitää sosiaalisten tilanteiden pelkojen hoitoa ryhmätoiminnan avulla, valtakunnallisen, yhtenäisen ryhmätoiminnan mallin kehittämistä ja asiakaslähtöisyyden ja vuorovaikutuksen korostamista ryhmätoiminnan kehittämisessä.</p>	
Avainsanat Osallisuus, mielenterveys- ja päihdetyö, ryhmätoiminta	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Mental Health Promotion and Substance Abuse Prevention (Master's Degree)	
Author Anniina Tolppanen-Olsen	
Title of Thesis Promoting participation in mental health work through group activities	
Date 1.9.2024	Pages/Appendices 33/8
Client Organisation /Partners Lapland Wellbeing Services County	
<p>The purpose of this thesis was to examine how the clients of the Pirtti Group perceive the group activities as promoting their sense of inclusion. The objective of the thesis was to produce information that can be utilized in the development of inclusive group activities in mental health work. This information can be applied in the planning and development of group activities, as well as in other mental health, substance abuse, and social work. The thesis was conducted by studying the experiences of clients who use social, mental health, and substance abuse services and who attend the Pirtti Group at Salla Pirtti on Tuesdays. The thesis was commissioned by the Lapland Wellbeing Services County, specifically the social services, services for families and working-age individuals, and mental health and addiction treatment services.</p> <p>The thesis was carried out as a qualitative study. The data was collected through group interviews with the clients of the Pirtti Group. The analysis framework was based on the themes from the "Small Success Stories" interview framework, according to which three main categories were identified from the data: meaningfulness, functioning and beliefs, and social relationships. The responses from the group interviews were analyzed using content analysis.</p> <p>The results of the thesis supported previous research, which indicates that group activities enhance participants' sense of inclusion and well-being. The thesis highlighted the benefits of creative, functional methods for the social relationships of the Pirtti Group members, the enhancement of everyday skills, and easier access to low-threshold services.</p> <p>Potential areas for further research include the treatment of social anxiety through group activities, the development of a national, unified model for group activities, and emphasizing client-centeredness and interaction in the development of group activities.</p>	
Keywords Inclusion, mental health and substance abuse work, group activities	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
1	OSALLISUUS OSANA IHMISEN HYVINVOINTIA	6
2	OSALLISUUDEN EDISTÄMINEN MIELENTERVEYS- JA PÄIHDETYÖSSÄ.....	8
3	RYHMÄTOIMINTA JA OSALLISUUDEN EDISTÄMINEN	10
3.1	Ryhmätoiminnan osallisuutta edistäviä menetelmiä	10
3.2	Ryhmätoiminnan prosessi	11
3.3	Sosiaalisen kuntoutuksen osa-alueet ja niiden jaettu kokonaisuus	12
3.4	Tutkimuksia ja hankkeita luovasta ryhmä- ja taidetoiminnasta	13
4	TYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	16
5	TOIMINTAYMPÄRISTÖN JA TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS	17
5.1	Lapin hyvinvointialue ja Sallan Pirtin ryhmätoiminta	17
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	19
6.1	Laadullinen lähestymistapa	19
6.2	Tutkimukseen osallistujat	19
6.3	Aineiston hankinta	20
6.4	Aineiston analyysi	20
7	TULOKSET	23
7.1	Pirttiryhmän asiakkaiden kokemuksia ryhmätoiminnasta osallisuuden edistäjänä	23
7.1.1	Ryhmätoiminnan merkityksellisyys	23
7.1.2	Pirttiryhmälaisten toimijauskomukset	24
7.1.3	Vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin	25
8	POHDINTA.....	28
8.1	Tutkimustulosten tarkastelu.....	28
8.2	Tutkimusprosessin arviointi.....	31
8.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	32
8.4	Johtopäätökset ja jatkotutkimuskohteet	34
	LIITTEET	35
	LÄHTEET	43

1 JOHDANTO

Euroopan unionin neuvoston mukaan sosiaalisen syrjäytymisen, köyhyyden, työttömyyden, huonon asuminen- ja työolojen, koulutusongelmien ja erilaisten riskitekijöiden kuten alkoholin ja huumausaineiden väärinkäytön vuoksi väestön mielenterveyden ja henkisen hyvinvoinnin parantamiseksi edellytetään yhteistyötä terveys- ja sosiaalialan sekä asumisen, työllisyyden ja koulutuspalveluiden välillä. Euroopan unionin neuvosto kehottaa jäsenvaltioitaan parantamaan sosiaalisia taustatekijöitä, joilla tuetaan henkistä hyvinvointia ja autetaan mielenterveyden häiriöistä kärsiviä. Samalla tulee myös toteuttaa toimenpiteitä mielenterveyden häiriöistä kärsivien leimaantumista ja syrjäytymistä vastaan sekä edistää heidän sosiaalista osallisuuttaan. (Euroopan unionin virallinen lehti 2011, C202/2.)

Suomessa hyvinvointialueet aloittivat toimintansa vuoden 2023 alussa, ja tämä tuo mukanaan niin uusia mahdollisuuksia, mutta myös uhkakuvia, jos ennaltaehkäisevän toiminnan tukemista heikennetään (Backman, Hyssälä, Kivelä, Norppa, Virta, Vuolasto 2023, 8, 33). Huhtinen-Hildén, Lamppu & Isola (2018,12) toteavat, että luovaa toimintaa ja luovia lähestymistapoja tulisi hyödyntää sosiaali- ja terveysalojen ympäristöissä ja palveluiden kehittämisessä, koska luovuus voi tuoda uusia näkökulmia elämään ja lisätä mahdollisuuksia oman elämän haltuun ottamiseen.

Pääministeri Petteri Orpon 20.6.2023 julkaistussa hallitusohjelmassa vuosille 2023–2027 (Valtioneuvoston julkaisu 2023, 46, 92) on esitetty säästöjä hyvinvointialueille. Hallitusohjelmassa aiotaan kuitenkin vahvistaa opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön välistä yhteistyötä. Tavoitteena on hyödyntää ennaltaehkäisevässä sosiaali- ja terveydenhuollossa esimerkiksi kulttuuria, taidetta sekä liikuntaa entistä laajemmin.

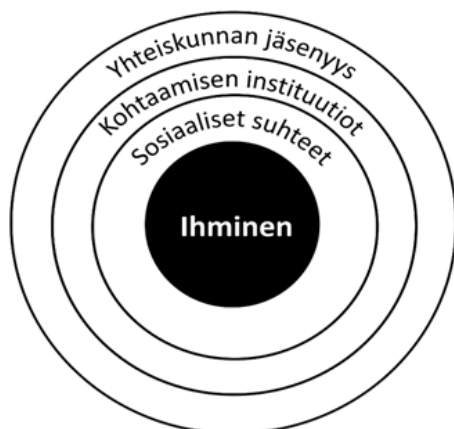
Opinnäytetyöni toimeksiantaja on Lapin hyvinvointialue ja siellä sosiaalipalveluiden, perheiden ja työikäisten palvelut ja mielenterveyden ja riippuvuuksien hoidon palvelut. Lapin hyvinvointialueen hyvinvointistrategiassa (2023) yhtenä linjauksena on ennaltaehkäisevän työn kohdentaminen mielenterveys- ja päihdetyöhön. Lapin hyvinvointialueen osallisuusohjelmassa mainitaan esimerkiksi kuulemisen eri tavat, osallistumistapojen monipuolisuus, matalan kynnyksen palvelut ja ihmislähtöisyys. Opinnäytetyöni toteutetaan Sallan Pirtillä tiistaisin kokoontuvien sosiaali-, mielenterveys- ja päihdepalveluita käyttävien asiakkaiden kokemuksia tutkimalla

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten Pirttiryhmän asiakkaat kokevat ryhmätoiminnan edistävän heidän osallisuuttaan. Työn tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää osallistavan ryhmätoiminnan kehittämisessä mielenterveystyössä. Tietoa voidaan hyödyntää ryhmätoiminnan suunnittelemisessa ja kehittämisessä, ja muussa mielenterveys- päihde- ja sosiaalityössä.

1 OSALLISUUS OSANA IHMISEN HYVINVOINTIA

Osallisuutta voidaan kuvata vastakohtana syrjäytymiselle, osattomuudella ja ulkopuolisuudelle. Viime vuosina syrjäytymistutkimuksen sijasta on alettu käyttää termiä osallisuustutkimus. (Mattila-Aalto 2009, 21,24.) Englanniksi käsitteellä osallisuus on kaksi vastinetta, asiayhteyden mukaan joko ”social inclusion” tai ”participation” (Salminen, Lehtonen, Rikala, Kuusisto, Luoma-Halkola, Puumala, Sointu, Wallin & Häikiö 2021, 82). Osallisuutta kuvaamaan tarvitaan erilaisia teorioita selittämään ihmisten toimintaa ja yhteisen olemisen järjestämistä. Suomalainen tulonjako- ja sosiaalipolitiikka eivät ole kyenneet luomaan yhteisyyttä ja vertaisuutta, joten ihmiset ovat alkaneet erkaantumaan toisistaan. Puhutaan kokemusmaailmojen eriytymisestä ja sosiaalisten etäisyyksien kasvamisesta. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi 2017, 9, 19–20.)

Isola ym. (2017, 23–25) mukaan osallisuus muodostuu osallisuudesta omaan elämään, vaikuttamisprosesseihin osallisuudesta lähipiirissä, elinympäristössä, yhteiskunnassa ja palveluissa ja paikallisesta osallisuudesta, jossa on mahdollista liittyminen hyvinvoinnin lähteisiin sekä vuorovaikutussuhteisiin, jotka lisäävät elämän merkityksellisyyttä ja arvokkuutta. Eli omassa elämässä osallisuutta lisätään vaikuttamalla oman elämän kulkuun, toimintaan ja palveluun. Mielekkään tekemisen ja kokemuksen osallisuudesta yhteisössä tunnustetaan olevan mielenterveyden osatekijä (Vorma, Rotko, Larivaara & Koslof 2020, 20). Koskaan ei ole liian myöhäistä vahvistaa ihmisen itsetuntoa ja kokemusta siitä, että on tärkeä (Sjo & Nord Sæbjørnsen 2018, 34).



KUVIO 1. Osallisuuden kehät (Salminen, Lehtonen, Rikala, Kuusisto, Luoma-Halkola, Puumala, Sointu, Wallin & Häikiö 2021, 86).

Oheisessa kuviossa (1) on (Salminen ym. 2021, 85–87) kehittämä osallisuuden kehät-malli, jonka keskiössä on ihminen. Sen osia ovat sosiaaliset suhteet, kohtaamisen instituutiot ja yhteiskunnan jäsenyys. Sosiaalisia suhteita ovat perhe, ystävät ja kaveripiiri. Kohtaamisen instituutioita taas arkiset palvelut ja elinympäristöt. Yhteiskunnan jäsenyyteen liittyy työmarkkinoille osallistuminen ja muu yhteiskunnallinen osallistuminen, kuten esimerkiksi poliittinen osallistuminen.

Hyvinvointi on siis itsensä toteuttamisen, elintason ja yhteisyssuhteiden muodostama kokonaisuus. Osallisuus muotoutuu kehien välisestä vuorovaikutuksesta ja kehät auttavat ymmärtämään osallisuuden moniulotteisuutta. Myös subjektiivisen ja objektiivisen hyvinvoinnin ero tulee tunnistaa.

Osallisuuden edistäjän oppaan mukaan (THL 2023,21-22) ihmisellä tulee olla päätösvaltaa omasta elämästään ja mahdollisuus vaikuttaa oman elämän kulkuun ja omiin palveluihinsa. Jotta tämä tapahtuisi, on ihmisellä oltavat riittävät taidot ja tiedot. Toimintaympäristön tulee myös olla riittävän ymmärrettävä, hallittava ja ennakoitava. Ihminen tulee kohdata arvokkaasti ja kunnioittavasti. Ihmisen tulee kuulua itselleen tärkeisiin yhteisöihin ja pystyä vaikuttamaan asioihin. Yhteisö voi olla esimerkiksi perhe, kaveripiiri, asuinalueen ihmiset, harrastusryhmä tai yhteiskunta. Osallisuuden edistämisen olennainen osa-alue on mahdollisuus vaikuttaa omaan elinympäristöön ja omiin yhteisöihin, koska moni kokee vaikutusmahdollisuuksien puutetta. Kun vaikuttaminen on onnistunutta, tuo se sisältöjä ja merkityksellisyttä elämään.

Viimeaikaisen tutkimuksen mukaan aineellinen niukkuus aiheuttaa muutoksia myös aivoissa (THL 2023, 22). On tutkittu, että aineellisessa niukkuudessa yhteys omiin tarpeisiin ja potentiaaliin katkeaa. Jos ei ole yhteyttä omaan potentiaaliin, tulevaisuuteen ja tarpeisiin, on vaikea asettaa tavoitteita. Tämä liittyy pitkäaikaiseen niukkuuteen, sukupolvelta toiselta siirtyvään huono-osaisuuteen ja päihteidenkäyttöön. Silloin ei ole tilaa motivaatiolle kehittyä, sillä jos ei koe jotakin mahdolliseksi, sitä ei myöskään tavoitella. (Isola ym. 2017,16.) Myös Mäntynevan tutkimuksen mukaan (2020,30) täysivaltainen osallisuus tarkoittaa riittävää toimeentuloa ja pääsyä laadukkaisiin hyvinvointivaltion palveluihin ja näin pyritään vähentämään köyhyyttä ja syrjäytymisen riskiä. On huomioitavaa, että osattomalta vaikuttava ihminen voi kokea itsensä hyvinvoivaksi. Eli osattomuus ei aina heikennä yksilön hyvinvointia. (Salminen, Lehtonen, Rikala, Kuusisto, Luoma-Halkola, Puumala, Sointu, Wallin & Häikiö 2021, 81.) Osallisuuden kokemus on siis yksilöllistä (Koivisto, Isola & Lyytikäinen 2018, 8).

Laitilan (2010, 120) väitöstutkimuksen mukaan osallisuuteen vaikuttava asia oli haastateltavien käsitysten mukaan asiakkaan oma motivaatio ja kyky olla osallisena ja osallistua. Osallisuuteen vaikuttaa myös se, onko asiakkaalla uskallusta ja rohkeutta tuoda esiin omia toiveita ja mielipiteitä. Taitojen ja motivaation lisäksi merkittävä seikka on asiakkaan oma vointi. Työntekijöiden käsitysten mukaan asiakkaan osallisuus eritoten laajemmin kuin omaan hoitoonsa ja kuntoutukseensa liittyen edellyttää tiettyä tasapainoa omassa voinnissa, riittävän kauan kestänyttä raittiutta tai sairauden ja sen oireiden riittävän hyvää hallintaa.

2 OSALLISUUDEN EDISTÄMINEN MIELENTERVEYS- JA PÄIHDETYÖSSÄ

WHO:n mielenterveyden raportin (World mental health report, 2022, 248) mukaan hyvä mielenterveys antaa meille edellytykset toimia yksilöinä ja perheen ja yhteisön jäsenenä. WHO:n mukaan mielenterveys ja pääsy mielenterveyspalveluihin on ihmisoikeus. Kuitenkin kaikkialla maailmassa on ihmisiä, jotka kärsivät mielenterveyden ongelmista. Mielenterveyden ongelmista kärsii maailmanlaajuisesti joka neljäs kansalainen ainakin kerran elämässään ja EU:n väestöstä yli 10 prosentilla niitä esiintyy vuoden aikana (European unionin virallinen lehti 2011, C202/2).

Kansallisen mielenterveysstrategian vuosille 2020–2030 (Vorma ym. 2020, 18,20) mukaan lähes puolet työkyvyttömyyseläkkeistä aiheutuu mielenterveyden häiriöistä. Mielenterveysstrategian mukaan mielenterveyttä voidaan edistää mahdollistamalla kaikille liikunta- virkistys-, harrastus-, kulttuuri-, ja sosiaalista toimintaa. Myös työelämään pääsyä ja työhyvinvointia tulee tukea. Lisäksi mielenterveysstrategiassa linjataan, että yksinäisyyden vähentämiseen, yhdessä tekemiseen ja yhdessä oloon tulee lisätä toimia. Kokemus osallisuudesta on yksi mielenterveyden osatekijä.

Barstadin raportin (2016, 25, 31) mukaan psyykkiset ongelmat aiheuttavat kontaktien ja luottamuksen puutetta. Jos henkilöllä on yksi ongelma, esimerkiksi psyykkisiä ongelmia, lisää se muiden ongelmien synnyn mahdollisuutta. Suurin yhteys on psyykkisten ongelmien ja huonon taloudellisen tilanteen välillä. Myös huonolla terveydentilalla ja työttömyydellä on yhteys. Psyykkiset ongelmat, alentunut terveydentila, taloudelliset vaikeudet ja sosiaalisten suhteiden vähäisyys vaikuttavat vahvasti ihmisen kokemukseen omasta hyvinvoinnista.

Vuonna 2022 on mielenterveys (1116/1990) - ja päihdehuoltolaki (41/1986) uudistettu siten, että ns. vapaaehtoinen mielenterveys- ja päihdepalvelujen sääntely siirretään sosiaalihuoltolakiin (1301/2014, 7b§), ja terveydenhuoltolakiin (29.12.2002/1281, 8a§) (29.12.22/1280 laki sosiaalihuoltolain muuttamisesta). Tarkoituksena on palveluiden parantaminen. Sosiaalihuoltolakiin kuuluu siis ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö ja mielenterveyden edistäminen. Sosiaalihuoltolain (1301/2014, 11§), mukaan sosiaalipalvelujen on tuettava jokapäiväistä elämästä selviytymistä ja torjuttava sosiaalista syrjäytymistä, vähennettävä eriarvoisuutta ja edistettävä osallisuutta

Sosiaalista toimintakykyä ja elämänhallinnan parantamista ja ylläpitämistä määritellään laissa sosiaalisesta kuntoutuksesta sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin (29.12.2022/12890, 17§) (Finlex.fi). Sosiaalinen kuntoutus määriteltiin lakiin 2015, kun sosiaalihuoltolakiin (1301/2014) kirjattiin sosiaalinen kuntoutus yhdeksi sosiaalipalvelun muodoksi (Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallinen kehittämishanke (SOSKU) ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 4).

Mielenterveys on voimavara toimintakyvyn ja elämänlaadun tukemiseen. Mielenterveyteen voi vaikuttaa monenlaiset asiat, kuten perinnölliset tekijät ja elin- ja ympäristötekijöiden vaikutukset. Myös sosioekonomiset tekijät, kuten koulutus- ja ammattitausta, vaikuttavat mielenterveyteen. Alhainen tulotaso vaikuttaa esimerkiksi psyykkiseen kuormittuneisuuteen sitä lisäävästi. (Vorma ym. 2020, 11–13.)

Mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsiville voi olla vaikeaa osallistua tai kertoa mielipiteensä, koska edelleen näihin ongelmiin liittyy häpeää ja stigmaa (Laitila 2010, 88). Esimerkiksi skitsofreniaa sairastavilla on vähemmän kontakteja perheeseensä, kuin heillä, joilla tätä sairautta ei ole. Masennusta sairastaville sosiaalinen eristäytyneisyys on syy ja seuraus sairaudesta. (Webber & Fendt-Newlin 2016, 369–370.)

Päihteet ovat keskushermostoon vaikuttavia haitallista riippuvuutta aiheuttavia aineita. Suomessa yleisimmin käytetty päihde on alkoholi. Keskeisinä piirteinä päihderiippuvuudessa ovat käytön pakonomaisuus ja toistuva palaaminen päihteen käyttöön. (Vorma ym. 2020, 14.)

Aiemmin päihteitä käyttäneillä ja vankilatuomion saaneilla on vaikeuksia hankkia sosiaalisia verkostoja yhteiskunnassamme. Kuitenkin osa siihen pystyy, ainakin osittain. Tällainen henkilö tarvitsee aikaa tutustuakseen uusiin ihmisiin ja pystyäkseen osallistumaan yhteisiin toimintoihin. Vie aikaa kehittää itsetuntoa ja luottamusta. (Sjo & Nord Sæbjørnsen 2018, 35–37.) Skadvedtin tutkimuksen (2008, 370) mukaan tavallisilla, yksinkertaisilla tilanteilla voi olla suuri vaikutus. Tässä on terapeuttinen aspekti; esimerkiksi päihteidenkäyttäjää voi vahvistaa identiteettiään tavallisella yhdessä ololla. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi yhteiset, vapaat keskustelut ja ruoan laitto.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisemassa Osallisuuden edistäjän oppaassa (2023,13, 14,27) kerrotaan, että edistämällä osallisuutta voidaan vähentää eriarvoisuutta, syrjäytymistä ja köyhyyttä ja näin osallisuus on yhteydessä terveyteen ja hyvinvointiin. Osallisuutta edistämällä voidaan saada yhteiskuntaryhmät kohtaamaan ja syrjintä ja yksinäisyys vähenevät. Osallisuus myös lisää toimeliaisuutta ja edistää opinnoissa ja työssä etenemistä. Osallisuuden kokemuksen on havaittu olevan yhteydessä esimerkiksi terveyteen, toiminta- ja työkykyyn ja elämänlaatuun. Kun ihmisellä on vahva kokemus osallisuudesta, hän tekee hyvinvointiaan palvelevia valintoja ja esimerkiksi ei koe tarvetta hakeutua jengeihin. Näin ihmisen ja ympäristömme hyvinvointi ja turvallisuus lisääntyvät.

3 RYHMÄTOIMINTA JA OSALLISUUDEN EDISTÄMINEN

3.1 Ryhmätoiminnan osallisuutta edistäviä menetelmiä

THL:n **sosiaalisen kuntoutuksen toimintamallin** (Karjalainen, Liukko & Muurinen,14) mukaan ei ryhmätoimintojen toteutustapaa ole tarkemmin määritelty. Ryhmätoiminnalle ominaista on tehostetun yksilötyön ja ryhmätoiminnan yhdistäminen ja yksilöllisten tavoitteiden, osallisuuden ja arjen sujumisen tukeminen. Ryhmätoiminnassa voidaan käyttää hyödyksi vertaistuellisia keskusteluja, toiminnallisia, pelilisiä ja taidelähtöisiä menetelmiä ja tehdä vierailukäyntejä ja retkiä. Osallisuuden vahvistamiseksi ryhmätoiminnan sisältöä voidaan suunnitella yhdessä asiakkaiden kanssa ja palautetta tulisi kerätä jatkuvasti. Osallisuutta edistäviä olosuhteita on helpointa luoda lähellä ihmisiä (THL 2023,24). Myös sosiaalihuoltolakiin ja sosiaaliseen kuntoutukseen liittyvässä kuntakyselyssä (Puromäki, Kuusio, Tuusa & Karjalainen 2016, 42,39) todetaan, että kuntien välillä on suurta vaihtelua toiminnan yksityiskohdissa. Lähes kaikki vastaajat pitivät tärkeinä asioina tiivistä yhteistyötä sosiaalihuollon ja terveydenhuollon ja sosiaalihuollon ja työllisyyspalveluiden välillä, sekä moniammatillista ja useiden sektoreiden välistä yhteistyötä.

Vertaistuella (peer support) tarkoitetaan samanlaisia kokemuksia tai yhteisiä ominaisuuksia omaavia henkilöitä, jotka jakavat kokemuksiaan ja saavat näin sosiaalista tukea toisiltaan. Vertaistuki kytkeytyy sosiaalisen tuen ja sosiaalisen verkoston käsitteisiin. (Kippola-Pääkkönen 2020, 27.) Vertaistuki ja vertaistukiryhmät mahdollistavat toisilta oppimisen ja kokemusten ja onnistumisten jakamisen (Laitila 2010, 188).

Vertaistuki voi tarjota esimerkiksi selviytymiskeinoja ja ongelmanratkaisutekniikoita. Vertaistuen avulla voidaan vahvistaa minäkuvaa ja saada selviytymiskeinoja omaan elämään. Henkilöt, jotka ovat kokeneet samankaltaisia kokemuksia voivat tarjota parempaa tukea kuin ammattilaiset, koska heillä on syvempi ymmärrys tilanteesta ja tämä voi rohkaista selviämään. Tällainen henkilö voi myös toimia roolimallina. (Kippola-Pääkkönen 2020, 27.)

Tutustuin kanadalaiseen vertaistukitutkimukseen, jonka mukaan Kanadassa käytetään vertaistukea harvoin hoitomuotona, eivätkä monet ihmiset edes tienneet, mitä vertaistuki tarkoittaa. Kanada on laaja maa, ja haasteena voi olla, että vertaistukiryhmiin ei ole tarpeeksi osallistujia. (Cyr,Mckee, O'Hagan, Priest 2010–2016, 70.) Samanlaisia haasteita koemme täällä Sallassa, koska asukkaita on vähän ja etäisyydet ovat pitkiä.

Yksilön kasvua vuorovaikutteisella matkalla yhteisöön ohjaa sosiaalistuminen, jonka toteutuminen on merkittävää yksilön yhteisöön liittymisessä ja yksilön sosiaalisen identiteetin muotoutumisessa ja kehittämisessä. Yhteisöön liittyvän tulee omaksua yhteisön normit ja arvot. (Jaakkola 2015,25.) Yhteisöllisyys edellyttää vastuun ottamista ja velvollisuuksien noudattamista (Leppänen 2017, 78). Yhteiskuuluvuuden tunne ja yhdessä tekemisestä koituva ilo luovat turvallisuutta ja lisäävät elämän hallittavuuden kokemusta (Jaakkola 2015,25).

Luova toiminta voi helpottaa tunteiden käsittelyä ja avata kanavan vuorovaikutukselle, jos ihmiselle on vaikeaa puhua omista kokemuksistaan. Samalla voidaan edistää kuntoutumista ja saada uskoa tulevaan. Luovilla keinoilla voidaan myös tarjota mahdollisuus etäännyä vaikeasta arjesta ja ihminen pystyy tarkastelemaan tilannettaan turvavälin päästä. Vaikeita asioita elämässä voi olla hankala jäsentää ja sanoittaa ja taide voi antaa välineitä näiden kokemusten käsittelyyn. (Huhtinen-Hildén & Isola, 2019, 2.)

3.2 Ryhmätoiminnan prosessi

Ståhlberg kuvaa kirjassaan Pienryhmäohjaajan opas (2019, 53, 60), että **pienryhmien kokoontumisissa tulee olla sekä keskustelua että toiminnallista työskentelyä**. Ohjausprosessin kokonaisrakenne ja yksittäisten tapaamiskertojen vaiheet tulee suunnitella huolellisesti. Suunnitteluvaiheessa tulee ottaa huomioon, kenelle ryhmä on tarkoitettu, mitkä ovat sen tavoitteet ja mitä ryhmän toiminnalla halutaan saada aikaan. Huomioon tulee myös ottaa toteutustavat, käytettävät harjoitukset ja aikataulut. Annettujen tehtävien käsittelylle tulee varata tarpeeksi aikaa. Säännöt ja selkeät ohjeet luovat turvallisuuden tunnetta osallistujille (Huhtinen-Hildén & Isola 2018, 15). Ruoka on hyvä keino houkuttaa ihmisiä, jotka jäävät kotiin eivätkä löydä tietä palveluihin. Toiminnan ja keskustelun lomassa ihmiset siis voivat jakaa kokemuksiaan ja nauttia ruuasta. (Isola ym. 2017,28,49.) Green Care -palvelut sopivat monille eri asiakasryhmille ja luonto on tavoitteellisesti ihmisten hyvinvointia ylläpitävä ja edistävä tekijä (Vehmasto, Salonen, Ilmarinen, Hirvonen, Saarinen, Peuraniemi, Paakkolanvaara, Aho & Lipponen, 2021,9).

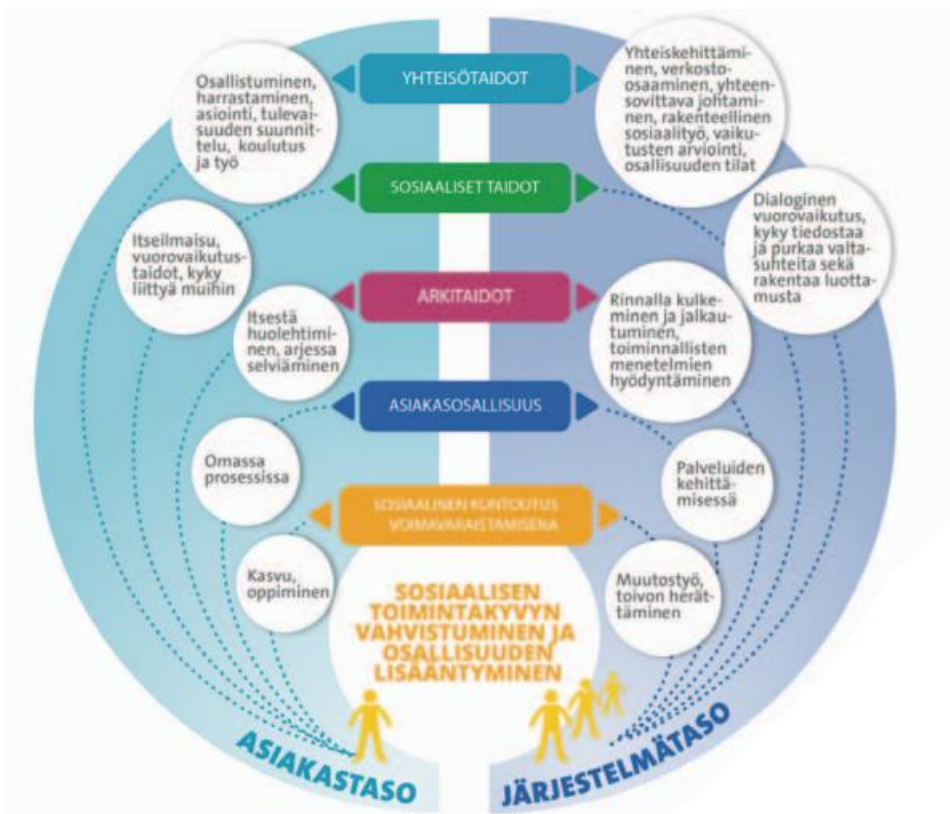
Usein **ryhmän tai toiminnan alkamiseen** liittyy jännitystä, joka näkyy ihmisten käyttäytymisessä ja vuorovaikutuksessa eri tavoin (Huhtinen-Hildén, Lamppu & Rahmel 2018, 15). Osallisuus lisääntyy vähitellen. Pienten muutosten kautta aletaan tavoitella esimerkiksi kuntoutumista tai toipumista. (Huhtinen-Hildén & Isola 2020, 1.)

Ideaalitila 4–10 hengen ryhmälle on pienehkö huone, jossa osallistujat voivat asettautua saman pöydän äärelle tai tuolirinkiin. Tutkimusten mukaan ryhmän viestintä ja tuottavuus lisääntyvät ryhmän jäsenten istuessa kehämäisessä muodostelmassa. **Ohjaajien tehtävänä** on luoda ryhmään positiivinen tunnelma ja saada osallistujat vakuuttumaan, että ryhmästä voi saada uusia oivalluksia (Ståhlberg 2019, 53, 56–57). **Vuorovaikutuksen tavoitteena** on ihmisten keskinäinen ymmärrys, ja tällöin ihmisestä tulee osallistuva osapuoli, joka kykenee ilmaisemaan itseään ja kokemuksiaan (Koivisto 2018).

Turvalliset puitteet ja antoisa ilmapiiri ovat edellytyksiä tutustumiselle ja ryhmään liittymiselle. Tästä muotoutuu parhaimmillaan osallistava ja erilaisuutta salliva ilmapiiri. Myös ryhmän tarkoituksesta on hyvä olla selkeys. (Huhtinen-Hildén & Isola 2018, 15.) Ryhmässä tulee olla luottamuksellinen ilmapiiri, mutta ryhmänohjaajilla on velvollisuus ilmoittaa eteenpäin, jos jotain huolta osallistujasta ilmenee. Tämä on hyvä tuoda esille ryhmässä. (Corcoran 2020, 13,53,56.)

3.3 Sosiaalisen kuntoutuksen osa-alueet ja niiden jaettu kokonaisuus

Alla olevassa sosiaalisen kuntoutuksen infograafissa (KUVIO 2) kiteytyy sosiaalisen kuntoutuksen asiakas- ja järjestelmätasoa yhdistävät, ja keskeisesti onnistuneeseen sosiaaliseen kuntoutukseen tunnistetut osa-alueet. Asiakastasolla sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteet liittyvät sosiaalisen toimintakyvyn vahvistumiseen sekä osallisuuden lisääntymiseen. Yhteisö- ja yhteiskuntatason tavoitteena taas on syrjäytymisen ehkäiseminen.



KUVIO 2. Sosiaalisen kuntoutuksen jaettu kokonaisuus (Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallinen kehittämishanke (SOSKU) ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018,6)

Tässä infograafissa sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteita on purettu pienempiin osiin, ja pyrkimyksenä on osoittaa asiakas- ja järjestelmätason kytkeytyminen toisiinsa. Asiakkaan tavoitteiden saavuttaminen edellyttää asiakkaan omaa työskentelyä ja lisäksi tietynlaista osaamista ja kykyä järjestelmä- ja työntekijätasolta. Tätä Sosiaalisen kuntoutuksen infograafia voidaan myös käyttää asiakastapaamisissa keskustelujen pohjana tavoitteita ja sisältöjä kuvattaessa. Infograafi on laadittu osana Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallista kehittämishanketta (SOSKU) 2015–2018.

3.4 Tutkimuksia ja hankkeita luovasta ryhmä- ja taidetoiminnasta

Sosiaalisen pääoman ja terveyden välinen yhteys on havaittu tutkimuksissa (Nieminen 2015, 28–29, Holmen 2016, 126–128). Niemisen (2015, 56) tutkimuksen mukaan aktiivinen sosiaalinen osallisuus on vahvasti yhteydessä parempaan psyykkiseen hyvinvointiin. Vähäinen sosiaalinen osallisuus ja tuki ovat taas yhteydessä epäterveellisiin elämäntapoihin, kuten tupakointiin, alkoholin liika- käyttöön, vähäiseen liikkumiseen, epäterveelliseen ruokavalioon ja korkeampaan kuolleisuuteen. (Nieminen 2015, 29,32.) Norjalaisen Holmenin (2016, 133) tutkimuksen mukaan ne henkilöt, jotka olivat kulttuurisesti aktiivisia, kokivat terveytensä parempana, olivat tyytyväisempiä elämäänsä ja kokivat vähemmän ahdistusta ja masennusta. Tutkimus osoittaa, että kulttuuriaktiiviteetteihin osallistuminen voi pidentää elämää ja kohottaa elämänlaatua. Tämän HUNT3-tutkimuksen jälkeen ainakin Norjassa on käytetty enemmän taidetta ja kulttuuria terveydenhoidossa. Tutkimus on myös herättänyt huomiota muualla maailmassa. Mäntynevan (2020, 69–70) väitöstutkimuksen johtopäätöksenä on, että monenlainen sivistys- sekä taide-, kulttuuri- ja urheilu- ja luontolähtöinen toiminta osoittautuivat hyväksi tavaksi lisätä ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia, terveyttä ja osallisuutta. Toiminnan lisäämiseksi tulisi tehdä yhteistyötä laajasti muiden tahojen kanssa. Sosiaalisella tuella on siis vaikutusta terveyteen, hyvinvointiin ja selviytymisen tunteeseen (Kippola-Pääkkönen 2020, 25).

Iso-Britanniassa toteutetaan Artlife-ohjelmaa, jossa lievistä mielenterveyden ongelmista ja kroonisista kivuista kärsivät potilaat ohjataan lääkärin vastaanotolta osallistavan taiteen ryhmisiin. Taidetoimintaa on 10 viikon ajan, 2 tuntia kerrallaan. Toiminnan myötä lääkäri- ja sairaalakäynnit ovat vähentyneet ja osallistujat kokevat terveydentilansa parantuneen. (Laitinen 2017.)

Artlife-ohjelma on todistanut, että taide voi helpottaa terveydellisissä haasteissa, kuten ikääntymisessä, pitkäaikaissairauksissa, mielenterveyden haasteissa ja yksinäisyydessä. On todisteita siitä, että musiikin kuuntelu edistää paranemisesta ja kohottaa mielialaa aivoinfarktin jälkeen. Tanssiminen ja yhdessä laulaminen parantavat kognitiivisia kykyjä, kommunikaatiota ja fyysistä toimintakykyä Parkinsonin tautia sairastavilla. (Creative Health: The Arts for Health and Wellbeing 2017, 154–155.)

On tutkittu, että luova ryhmätoiminta edistää osallisuutta ihmisen päästessä käsiksi olemassa oleviin voimavaroihinsa, tullessaan kuulluksi, kokevansa elämänsä merkitykselliseksi ja pystyessään hallitsemaan tunteitaan (Huhtinen-Hilden & Isola 2020, 3). Reflektointia tapahtuu koko ajan ja osallisuuden kokemus rakentuu koko ryhmätoiminnan prosessin ajan (Isola ym. 2017,47).

Huhtinen-Hildenin ja Lampun raportissa (2018, 11–12) mainitaan omien tunteiden tunnistamisen ja ymmärtämisen voivan helpottua luovan toiminnan kautta. Näin voidaan syventää ymmärrystä omasta elämästä ja itsestään. Ryhmässä omien tunteiden jakaminen voi mahdollistua ja menetelmänä voidaan käyttää muutakin kuin kieltä, esimerkiksi musiikkia tai taidekuvia. Luovan toiminnan avulla voidaan liittää ihmisiä toisiinsa samankaltaisten kiinnostuksen kohteiden vuoksi ja samalla ihminen tulee kuulluksi ja ymmärretyksi, mikä on meille jokaiselle tärkeää. Näin lisääntyvät osallisuuden kokemukset. Ryhmässä luovuus voi olla pieni osa toimintaa tai sitten koko toiminta voi rakentua sen ympärille. Silloin tulee ottaa huomioon ohjaajien riittävä osaaminen näihin menetelmiin.

Huhtinen-Hildenin ja Lampun raportissa viitataan heidän Elämäni sävelet-tutkimukseen (2018), joka on tutkinut luovan toiminnan käyttöä osana sosiaalialan ammattilaisten ohjaamaa ryhmämuotoista toimintaa yhdessä taidealan ammattilaisten kanssa. On tärkeää erottaa, millaista ammattitaitoa taiteen käyttö vaatii, ja tunnistaa sosiaalialalla käytettävien luovien menetelmien erot suhteessa lääkinnälliseen kuntoutukseen, kuten musiikki- ja kuvataideterapia, joihin vaaditaan kouluttautuminen ja oma ammattitaitonsa.

Suomessa on toteutettu useampia **hankkeita**, joiden tarkoituksena on syrjäytymisen estäminen ja osallisuuden ja hyvinvoinnin lisääminen. Esimerkiksi Kainuussa toteutettiin hanketta Löydetyt miehet -varhaisen tuen yhteistoimintamalli vuosina 2018–2020 syrjäytymisvaarassa oleville 45–65-vuotiaille kainuulaismiehille. (Miina Sillanpään säätion vuosikertomus 1.1.2020–31.12.2020, 8.) Ryhmän aikana osallistujien terveyskäyttäytymisessä tapahtui alku- ja loppukyselyn perusteella kohentumista eri osa-alueilla ja miehet kokivat, että ryhmän aikana heidän hyvinvointinsa parani. Sanallisessa palautteessa myönteiset vaikutukset ilmenivät osallisuuden kokemuksissa, jotka liittyivät ryhmätoimintaan. (Löydetyt miehet hanke 2018–2020.)

Yhteisten keittiöiden arviointitutkimuksessa hyödynnettiin Pienet onnistumistarinat-työkalua. Tämän tutkimuksen keskiössä oli avoimien tilojen ja kohtaamispaikkojen osallisuutta lisäävät vaikutukset. Tutkimuksesta kävi ilmi, että rento yhdessäolo erilaisten ihmisten kanssa lisää pärjäämistä sosiaalisissa tilanteissa. Kun ihminen tuntee itsensä hyödylliseksi ja saa muilta positiivista palautetta, lisää se oman toiminnan mielekkyyden tunnistamista. Itseluottamuksen ja taitojen lisääntyessä ihminen saa pystyvemmän käsityksen itsestään. (THL 2023, 51.)

Vuonna 2013 sosiaali- ja terveysministeriön nimittämä työryhmä aloitti pilottihankkeet osallistavasta sosiaaliturvasta, ja ne osoittivat matalan kynnyksen toiminnan ja ohjatun ryhmätoiminnan tarpeellisuuden (Karjalainen & Saikku 2015, 62). Sokra- eli sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke- tarkoituksena oli edistää sosiaalista osallisuutta ja torjua köyhyyttä. Hanke tutki, tuotti tietoa ja toi osallisuustyötä tekevät yhteen. Hanke oli Euroopan sosiaalirahaston rahoittama ja toimikausi oli 1.10.2014–31.8.2023. Osallisuuden edistäjän opas kokoaa yhteen Sokran ja Euroopan sosiaalirahaston osallisuushankkeiden kehittämistyötä (THL 2023,3.)

Vuosina 2015–2018 toimi valtakunnallinen sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishanke Enemmän sosiaalista toimintakykyä, lisää osallisuutta! (SOSKU), jonka ylätavoitteina oli sosiaaliseen kuntoutukseen liittyvän ymmärryksen lisääminen ja selkeyttäminen. Konkreettiset tavoitteet hankkeessa olivat asiakkaiden sosiaalisen osallisuuden tukeminen ja työ- ja toimintakyvyn parantaminen. Hankkeen yhteydessä laadittiin laatukriteerisuositukset sosiaaliselle kuntoutukselle. (Raivio 2018, 3, 69.)

Sosiaali- ja terveydenhuollon laadun keskeiset elementit ovat valinnanvapaus, asiakaskeskeisyys, palvelujensaataavuus- ja saavutettavuus, oikeudenmukaisuus, valinnanvapaus, potilasturvallisuus, korkeatasoinen osaaminen ja vaikuttavuus. Näillä varmistetaan, että asiakas saa tarpeensa mukaista palvelua oikeaan aikaan ja oikeassa paikassa. (Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallinen kehittämishanke (SOSKU) ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 8.)

4 TYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten Pirttiryhmän asiakkaat kokevat ryhmätoiminnan edistävän heidän osallisuuttaan. Työn tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää osallistavan ryhmätoiminnan kehittämisessä mielenterveystyössä. Tietoa voidaan hyödyntää ryhmätoiminnan suunnittelemisessa ja kehittämisessä, ja muussa mielenterveys- päihde- ja sosiaalityössä.

Tutkimuskysymys on:

1. Miten Pirttiryhmän asiakkaat kokevat ryhmätoiminnan edistävän osallisuutta?

5 TOIMINTAYMPÄRISTÖN JA TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS

5.1 Lapin hyvinvointialue ja Sallan Pirtin ryhmätoiminta

Ryhmätoimintaa on toteutettu vuodesta 2019 saakka **Sallan Pirtiksi kutsutussa tilassa**. Toiminta sai alkunsa, kun Sallan kunta halusi tarjota sosiaali-, mielenterveys- ja päihdepalveluita käyttäville kuntalaisilleen ryhmätoimintaa, jossa he voivat harjoitella sosiaalisia taitoja ja edistää osallisuutta. Ryhmää, jota tässä opinnäytetyössä käsitellään, kutsutaan Pirttiryhmäksi.

1.1.2023 alkaen vastuu ryhmätoiminnoista siirtyi **Lapin hyvinvointialueelle**. Lapin hyvinvointialueeseen kuuluu 17 kuntaa, jotka ovat: Enontekiö, Inari, Kemina, Kittilä, Kolari, Muonio, Pelkosenniemi, Pello, Posio, Ranua, Salla, Savukoski, Simo, Sodankylä, Tervola, Utsjoki ja Ylitornio ja neljä kaupunkia, jotka ovat: Kemi, Kemijärvi, Tornio ja Rovaniemi. Lapin alueella on 176 494 asukasta ja lähes 8000 sosiaali-, terveys- ja pelastusalan ammattilaista. (Lapha.fi.)

Kuten Sallan kunnan verkkosivuilla (Salla.fi) kerrotaan, on Pirtti Sallan asukkaiden yhteinen olohuone, jonne voi tulla yksin tai yhdessä koko perheen voimin juttelemaan ja tapaamaan muita ihmisiä. Pirtti pyritään pitämään auki maanantaista perjantaihin klo 9–15. Tiistaisin ja keskiviikkoisin Pirtillä järjestetään ryhmätoimintaa klo 14 saakka, jolloin Pirtti on suljettu ulkopuolisilta. Pirtin toiminnasta vastaavat Sallan kunnan ja Lapin hyvinvointialueen eri toimijat. Pirtillä työskentelee Pirttiemäntä, joka huolehtii tilojen siisteydestä ja järjestyksestä ja osallistuu kerhojen ohjaukseen.

Pirttiryhmä, jonka asiakkaita haastatellen olen tehnyt tämän tutkimuksen, kokoontuu tiistaisin klo 10–14. Pirttiryhmän asiakkaat ovat pääsääntöisesti mielenterveys- ja päihdeongelmaisia, joille tarjotaan osallistavaa ryhmätoimintaa. Ryhmään osallistuminen on kuntouttavaa työtoimintaa, ehdonalaishuoneen suorittamista tai sosiaalista kuntoutusta. Pirttiryhmään osallistuu kerralla noin 7–12 osallistujaa. Jotkut ovat olleet mukana toiminnassa alusta saakka, ja jotkut ovat tulleet mukaan myöhemmin. Jotkut ovat mukana vain lyhyen jakson tai vaikka vain yhden kerran. Ikäjakama on laaja, noin 18–70-vuotta. Pirttiryhmää ohjaa moniammatillinen tiimi, johon kuuluvat sosiaaliohjaaja, päihdetyöntekijä ja psykiatrinen sairaanhoitaja. Näin ryhmän osallistujat saavat tarvittaessa moniammatillista ja kokonaisvaltaista tukea ja säästyvät ”luukulta luukulle hyppimiseltä”. Ryhmän ohjaajat tekevät yhteistyötä myös ryhmätoiminnan ulkopuolella.

Pirtti sijaitsee Sallan sosiaali- ja terveyskeskuksen välittömässä läheisyydessä kunnan omistaman kerrostalon alakerrassa. Tiloihin kuuluu isohko olohuone, yksi pienempi huone ja keittiö. Tilat on sisustettu yhdessä Pirttiryhmän asiakkaiden kanssa. Huonekalut ja muut tarvittavat tavarat on saatu lahjoituksena. Tilat on sisustettu viihtyisiksi ja kodinomaisiksi. Olohuoneessa on sohva ja keinutuoli. Ryhmän osallistujilla on mahdollisuus kokoontua joko sohvalle tai pöytäryhmiin. Seinillä on tauluja, tiloissa on huonekasveja ja Pirttiemäntä askarteleee vuodenaikaan sopivia koristeita ikkunoihin. Osa elintarvikkeista saadaan paikallisen kaupan ylijäämästä.

Pirttir ryhmälle suunnitellaan kuukauden ohjelma kerrallaan. Ensin asiakkaiden kanssa keskustellaan heidän toiveistaan seuraavalle kuukaudelle, joiden perusteella päivien ohjelma sitten suunnitellaan. Pirttir ryhmän ohjaajat arvioivat sopivia aktiviteetteja ryhmälle ottaen huomioon ryhmäläisten fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset kyvyt ja taidot.

Pirttir ryhmän päivä aloitetaan yhteisellä aamiaisella klo 10, jonka jälkeen käydään läpi päivän ohjelma ja jaetaan työtehtävät. Ohjelmaan kuuluu aina **ruoanlaittoa** ja syömistä yhdessä. Ruoan valmistus on hyvä työskentelymuoto, koska siihen kuuluu useampia vaiheita, ja tehtävät voidaan jakaa pieniin osiin. Näin tehtävää on useammalle eikä tehtävistä tule liian vaikeita. Samalla voidaan tutustuttaa ryhmään osallistujia uusiin ruoka-aineisiin ja makuihin ja tuoda esille terveellisen ruokavalion merkitystä. Yhdessä syöminen on mukava tapahtuma, jolloin voidaan keskustella hyvän ruuan äärellä. Ruoka ja kahvi myös houkuttelevat ihmisiä paikalle. Koska suuri osa käytetystä ruoasta on paikallisen kaupan ylijäämää, samalla tuodaan esille myös kierrättämisen ja kestävän kehityksen arvoja.

Green Care toteutuu retkeilynä luonnossa ja luonnon antimien keräämisenä ja käyttämisenä niin ruoan valmistuksessa kuin käsitoissa. Ryhmässä myös istutetaan kasveja ja otetaan luontokuvia. Usein aktiviteetit seuraavat vuoden kulkua. Ruokia ja toimintaa suunnitellaan sen hetkisen sesongin mukaisesti. Esimerkiksi joka elokuu kerätään viinimarjoja, ja tehdään niistä mehua seuraavaksi vuodeksi. Maaliskuussa käydään pilkkiretkellä ja kesäkuussa pestään matot paikallisella mattojen pesupaikalla. Vappua, juhannusta ja joulua vietetään valmistamalla asiaan kuuluvia ruokia. Marraskuussa juhlietaan kaikkien syntymäpäiviä yhdellä kertaa, jolloin valmistetaan täytekkua ja muuta syntymäpäiväjuhliin sopivaa tarjottavaa. Näin kaikkien osallistujien syntymäpäivä huomioidaan vuosittain.

Muina aktiviteetteina on erilaisia **liikuntamuotoja**, kuten kävelyä, keilailua, sählyä, koripallon pelaamista ja kuntosalilla käyntiä. Useimmat Pirttir ryhmän osallistujat eivät harrasta liikuntaa juuri ollenkaan, joten näin saadaan terveystaivauksia mukaan toimintaan. Lisäksi pelataan **erilaisia pelejä**, kuten bingoa, lautapelejä ja erilaisia tietovisoja ja levyraateja. Tehdään myös **käsitöitä**, rentoutusharjoituksia ja tutustumiskäyntejä esimerkiksi museoihin ja taidenäyttelyihin.

Välillä pidetään levyraateja, joissa jokainen soittaa esimerkiksi oman "voimabiisinsä" ja kertoo siitä. Näin voidaan saada hyviä keskusteluja aikaiseksi, joita ei välttämättä synny jossakin toisenlaisessa tilanteessa. Käytössä on myös erilaisia kortteja, kuten hyvän mielen kortteja, jolloin saadaan aikaiseksi keskusteluja ja uudenlaisia ajatuksia. Noin kerran vuodessa tehdään myös unelmakartta, ja muutenkin pyritään saamaan tulevaisuuden haaveita ja tavoitteita mukaan toimintaan auttamaan ryhmäläisiä elämässä eteenpäin.

Erilaisten **järjestöjen edustajat** käyvät myös kertomassa toiminnastaan Pirtillä. Esimerkiksi edustajia Martoista, kansalaisopistosta, metsähallituksesta ja erilaisista projekteista. Aikaisemmin on myös tehty tiivistä yhteistyötä 4H-järjestön hanketyöntekijän kanssa hankkeen keston ajan. Pirttir ryhmä on myös ollut mukana Luontoa elämään! -Toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla -hankkeessa. Tässä ohjelmassa panostettiin aktiiviseen osallisuuteen ja työllistettävyyden parantamiseen (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 11).

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Laadullinen lähestymistapa

Opinnäytetyöni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa ihminen on keskiössä ja tutkimuksessa pyritään tavoittamaan tutkittavien näkökulma. Se edellyttää läheistä suhdetta tutkittaviin. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan tyypillisesti ihmisen ajatuksia, käsityksiä, tulkintoja ja tunteja, eli tutkittavan omakohtaisia kokemuksia. (Eriksson & Koistinen 2014, 22.) Koska olen toiminut ohjaajana tässä ryhmässä useita vuosia, koen, että minulla on läheiset välit ryhmäläisiini. Halusin myös, että ryhmäläiset pystyvät kertomaan vapaasti ajatuksistaan, ja näin saada heidän omat ajatuksensa ja kokemuksensa mukaan tähän tutkimukseen.

Halusin saada tietoa siitä, mitä Pirttiryhmläiset ajattelevat ryhmätoiminnasta ja sen vaikutuksista osallisuuteen, miten vuorovaikutus ryhmässä rakentuu ja minkälaisia käsityksiä ja kuvauksia ryhmä tuottaa. Minua kiinnostaa myös moniäänisyys, ja siksi päädyin tutkimuksessani ryhmähaastatteluun, koska se antaa ryhmän vuorovaikutukselle paljon tilaa. Ryhmähaastattelut kertovat paljon ryhmän toimintatavoista, kuten mielipiteiden perustelemisesta, erimielisyyksien ilmaisemisesta ja erilaisista näkemyksistä. (Hyvärinen, Nikander & Ruusuvaori 2017, 4.) Ryhmähaastattelua käytetään, ja sillä on erityistä merkitystä, kun halutaan tietää yhteinen kanta johonkin kysymykseen (Hirsjärvi & Hurme 2022, 5.3). Haastattelu mahdollistaa osallistumisen niille, joilla on esimerkiksi ongelmia lukutaidossa tai fyysisiä rajoitteita. Ryhmähaastattelulla voidaan saada huomio siihen, mikä yksilölle on yhteistä ryhmän jäsenenä. (Puusa & Juuti 2014, luku 3: 7.) Eriksson ja Koistinen (2014, 22) kuitenkin painottavat, ettei laadullinen tutkimus aina etene niin kuin on suunniteltu, koska tutkimuksen tekeminen on monimuotoinen prosessi.

6.2 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimukseen osallistujat ovat Pirttiryhmän asiakkaita. Tutkimusluvan hain Lapin hyvinvointialueelta heidän ohjeistuksensa mukaisesti. Lapin hyvinvointialueen verkkosivuilla on sähköinen tutkimuslupahakemus. Tutkimuslupa myönnettiin 22.11.2023.

Saatuani tutkimusluvan Lapin hyvinvointialueelta, kävin kertomassa Pirttiryhmläisille tutkimuksestani kaksi kertaa, marraskuun lopulla ja joulukuun alussa vuonna 2023. Ensimmäisellä käyntikerralla kerroin tutkimuksestani ja annoin ryhmäläisille kirjallisen tiedotteen (LIITE 3), jossa kerrottiin haastattelujen nauhoittamisesta, aineiston säilyttämisestä ja tulosten analysoinnista, sekä tietoisien suostumuksen lomakkeen allekirjoittamista varten (LIITE 4). Pyrin kertomaan tutkimuksen kulusta ja haastattelusta mahdollisimman kattavasti, jotta osallistujilla oli riittävä tieto ja ymmärrys asiasta. Molemmilla kerroilla ryhmäläisillä oli myös mahdollisuus esittää kysymyksiä, mikäli he halusivat tietää lisää tutkimuksesta tai jos jokin asia oli epäselvä.

Toisella kerralla otin täytetyt tietoisien suostumuksen lomakkeet vastaan ja sovimme ryhmäläisten kanssa haastatteluiden ajankohdasta. Lomakkeet tallensin Savonia ammattikorkeakoulun OneDriveen, joka on suojattu omilla käyttäjätunnuksillani. Tutkimuksen valmistumisen jälkeen lomakkeet tuhoataan asianmukaisesti.

6.3 Aineiston hankinta

Tutkimusaineisto hankittiin Pirttiryhmäisille toteutettavista ryhmähaastatteluista, jotka toteutettiin 12.12.2023. Tavoitteenani oli haastatella osallistujia kahdessa ryhmässä, joissa molemmissa olisi 3–4 osallistujaa. Tämä ei kuitenkaan toteutunut, vaan haastattelin neljää osallistujaa, kaksi kerrallaan. Haastatteluajankohtana ryhmässä oli 7–8 osallistujaa, joista viisi lupautui mukaan haastatteluihin. Kuitenkin sovittuna haastattelupäivänä vain neljä haastatteluihin lupautuneista oli paikalla. Voidaan sanoa, että käytin tutkimuksessani ryhmähaastattelun alalajia eli parihaastattelua (Hirsjärvi & Hurme 2022, 5.3).

Haastatteluryhmät oli tarkoitus jakaa sen mukaan, kuinka kauan he ovat osallistuneet ryhmän toimintaan. Koska haastatteluun osallistujia oli vain neljä, jakautuivat he iän mukaan. Toisessa ryhmässä osallistujat olivat 30–40 ikävuoden väliltä ja toisessa ryhmässä 50–60 ikävuoden väliltä. Kaikki haastatteluihin osallistuneet olivat olleet mukana ryhmän toiminnassa vähintään kahden vuoden ajan. Kaksi osallistujista oli ollut mukana ryhmän perustamisesta saakka, eli lähes viisi vuotta. Kaikilla haastatteluun osallistujilla on mielenterveyteen tai päihteisiin liittyviä ongelmia, ja he ovat olleet pois työelämästä jo pidemmän ajanjakson.

Haastattelut perustuivat vapaaehtoisuuteen ja luottamuksellisuuteen. Tämän toin esille useamman kerran tutkimuksestani ja ryhmähaastatteluista kertoessani. Pienet onnistumistarinat-työkalun mukaan haastattelupaikan tulee olla rauhallinen, jossa haastateltavat voivat luottamuksellisesti ja avoimesti puhua asioistaan. Haastattelupaikkana toimi Pirtti, ja siellä huone, jonka oven saa suljettua. Huoneeseen kuului hieman joululaulut ja toisten äänet, mutta en usko, että tämä häiritsi haastatteluja. Varasin haastatteluihin riittävästi aikaa, 1,5–2 tuntia. Tarkistin myös haastatteluvälineet huolellisesti ennen haastattelua, jotta kaikki toimi suunnitellusti (Kylmä & Juvakka 2007, 90).

6.4 Aineiston analyysi

Ryhmähaastatteluiden jälkeen litteroin haastattelut Windows Wordin puheentunnistusta käyttäen eli transcribe-toiminnolla. Tämän jälkeen kävin haastattelun ja litteroinnin vielä uudelleen läpi, ja korjasin tekstiä, koska ohjelma ei ymmärtänyt tai kuullut kaikkia sanoja tai murretta. Tämän jälkeen kuuntelin haastattelut vielä useampaan kertaan läpi, jotta sain kokonaiskuvan haastatteluista. Litteroinnin tarkkuustasoa määrittelee tutkimuskysymykset. Toteuttamissani ryhmähaastatteluissa ja litteroinnissa oli tärkeintä haastattelun sisältö. (fsd.tuni.fi.)

Analyyseprosessin eteneminen etenee sisällön analyysissa joko induktiivisesti, eli aineistosta lähtien tai deduktiivisesti, eli jostain aikaisemmasta käsitejärjestelmästä lähtien (Kyngäs & Vanhanen 1999,5). Deduktiivisessa tutkimuksessa siis otetaan lähtökohdaksi jokin teoria, jota lähdetään empiirisesti testaamaan. Induktiivisessa tutkimuksessa taas lähdetään liikkeelle aineistosta. (fsd.tuni.fi.) Päättely tehdään yksittäisistä tapahtumista ja ne yhdistetään laajemmaksi kokonaisuudeksi (Kylmä & Juvakka 2007, 22). **Sisällönanalyysi** toimii perustyövälineenä laadullisessa aineiston analyysissa (Kylmä & Juvakka 2007, 112). Sisällönanalyysi auttaa järjestämään aineiston selkeään ja tiiviiseen muotoon kadottamatta keskeistä tietoa (Puusa & Juuti 2014, luku 4: 9).

Aineiston analyysi tehtiin tutkimuksessani deduktiivisinduktiivisena. **Aineiston analyysin** tavoitteena on ymmärtää, kuvailla ja tulkita ilmiötä, joka on tutkimuksen kohteena (Puusa & Juuti 2014, luku 4:9). **Ensimmäinen vaihe** niin induktiivisessa kuin deduktiivisessä sisällön analyysissä on analyysiyksikön määrittäminen. Valintaa ohjaa niin tutkimustehtävä kuin aineiston laatu. Tavallisimmin analyysiyksikkö on yksi sana tai sanayhdistelmä, mutta se voi myös olla lause, lausuma tai ajatuskonaisuus. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.) Käytin analyysiyksikkönä lauseita, jotka liittyivät haastattelurungon teemoihin.

Analyysirunkona käytin Pienet onnistumistarinat- haastattelurungon teemoja, jonka mukaisesti poimin aineistosta kolme yläkategoriaa, jotka olivat merkityksellisyys, toimijauskomukset ja sosiaaliset suhteet. (LIITE 1.) Haastattelujen lukemisen yhteydessä tein alleviivauksia ja yliviivaustussilla merkitsin samaan asiasisältöön liittyviä lauseita, eli suoria lainauksia. Tämän jälkeen pelkistin suorat lainaukset suoriksi ilmaisuiksi. Seuraavaksi ryhmittelin samaa tarkoittavat pelkistetyt ilmaisut yhteen ja nimesin ne alakategorioiksi. (Kylmä & Juvakka 2007,117–118.)

Ohessa olen taulukon avulla havainnollistanut, miten olen pelkistänyt ja ryhmitellyt aineistoa.

TAULUKKO 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä ja ryhmittelystä

<p>YLÄKATEGORIA</p> <p>Toimijauskomukset</p>
<p>ALKUPERÄISILMAISUJA HAASTATTELUSTA</p> <p>”Ollaan opittu ryhmässä toimimista, niinku vaikka tehtävien jakamista ja sosiaalisuutta”</p> <p>”Oon oppinut uutta, vegeruokia osaan nyt tehdä paremmin. Semmosia, mitä ei kotona oo tullu tehtyä”</p>
<p>PELKISTETTYJÄ ILMAISUJA</p> <p>Opittu ryhmässä toimimista</p> <p>Opittu tehtävien jakamista</p> <p>Opittu sosiaalisuutta</p> <p>Opittu uutta</p> <p>Opittu tekemään asioita, joita ei kotona tule tehtyä</p>
<p>ALAKATEGORIA</p> <p>Uuden oppiminen</p>

7 TULOKSET

7.1 Pirttiryhmän asiakkaiden kokemuksia ryhmätoiminnasta osallisuuden edistäjänä

Pirttiryhmän asiakkaiden kokemuksia kuvasi kolme pääkategoriaa, jotka olivat merkityksellisyys, jolla haluttiin saada tietoa ryhmään osallistumisen merkityksestä, toimijauskomukset, jolla haluttiin saada tietoa siitä, millaisiin asioihin Pirttiryhmän asiakkaat ovat voineet vaikuttaa toiminnassa, ja sosiaaliset suhteet, jolla haluttiin saada tietoa siitä, ovatko asiakkaat saaneet toiminnan kautta uusia tuttavuuksia tai ystäviä.

7.1.1 Ryhmätoiminnan merkityksellisyys

Kaikki ryhmäläiset mainitsivat **arjen rytmittymisen**, koska osallistuvat ryhmätoimintaan. Ryhmätoiminta aikaistaa rytmiä ja katkaisee arjen. Ryhmäläiset heräävät tiistaisin aikaisemmin, eivätkä nuku päiväunia, kuten usein muina päivinä tekevät. Ryhmäläiset kertovat Pirttiryhmän antavan arjelle säännöllisyyttä, joka katkaisee yksin olon ja tulee lähdettyä liikkeelle kotoa. Näin he myös käyvät kaupassa ja muilla asioilla. Toisaalta ryhmäläiset kokevat tämän myös raskaana asiana, koska joudutaan heräämään aikaisemmin ja unirytmisi siirtyy. Eräs haastateltava kertoi myös joutuvansa lämmittämään pesuveden klo 5 aamulla, ennen ryhmätoimintaan lähtemistä.

”Tämä homma on mukavasti rytmittänyt viikkoa nyt kun on työttömänä”

Ryhmäläiset kertoivat, että ryhmätoiminta kannustaa ja motivoi heitä tekemään enemmän erilaisia asioita kuin kotona. Ryhmäläiset ovat saaneet uusia ideoita. Ryhmäläiset kertovat hoitavansa myös muita asioita samana päivänä, kun osallistuvat ryhmätoimintaan, kuten kaupassa ja virastoissa asioimista. Ryhmäläiset kokevat ryhmätoiminnan lisäävän heidän **toiminnallisuuttaan**.

”Ei tule kotua lähetyä mihinkään niin on hyvä, että on päässyt johonkin ees kerran viikossa”

Ryhmäläiset kertovat, että he saavat olla ”rauhassa” osallistuessaan ryhmään, eikä tarvitse hakea töitä, koska vointi ei vielä sitä salli. Ryhmätoimintaan osallistuessa saa työmarkkinatukea ja kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvat saavat ryhmätoimintaan osallistumisesta 9 euroa enemmän tuloa siltä päivältä. Ryhmätoiminta siis vaikuttaa positiivisella tavalla heidän **taloudelliseen tilanteeseensa**.

”Saa olla rauhassa, ei tarvitse hakea vielä töitä, koska ei ole siihen valmis”

Ryhmäläiset kertovat, että ryhmätoiminta on **helpottanut sosiaalisten tilanteiden kohtaamista** ja itseluottamus on kasvanut. He kokevat vähemmän epäonnistumisen pelkoa ja jännitystä. Sosiaalinen kanssakäyminen on helpottunut ryhmätoiminnan myötä. Useimmille ryhmätoiminta on ainoa paikka, missä he käyvät kaupan lisäksi.

Ryhmäläiset kokevat, että **mieliala on kohonnut** ja olo on piristyneempi ja virkistyneempi ryhmätoimintaan osallistumisen jälkeen. He kertovat oppineensa avoimuutta ja asiointi eri paikoissa on helpompaa.

”Ryhmä on auttanut sosiaalisten tilanteiden pelkoon, kun on tullut lähdettyä tänne”

7.1.2 Pirttiryhmäläisten toimijauskomukset

Ryhmässä opitaan uutta, ryhmäläiset mainitsevat vegeruokien valmistamisen, sienestämisen ja sienilajien oppimisen, marjassa käynnin, tulen teon, perhojen teon, frisbeegolfauksen ja keilauksen. Arkeen he saavat vaihtelua uusilla ruokaresepteillä ja ovat oppineet tekemään edullisia, hyviä ruokia. Luonnon antimia he ovat oppineet käyttämään hyödyksi ja vihanneksien käyttö on lisääntynyt. He kertovat, että ovat oppineet ryhmässä toimimista, kuten tehtävien jakamista ja sosiaalisuutta. Ryhmätoiminta on myös haastanut heidät ajattelemaan uusia asioita.

”Perhojakin tehtiin yksi päivä. Se oli kyllä haastavaa, mutta kyllä niistä jotakin tuli. Täällä niinku oppii välissä uutta”

Toiminnan ryhmässä ryhmäläiset kokivat melkein pelkästään positiiviseksi asiaksi. Yhdessä tekeminen ja varsinkin retket ovat mielekkäitä. Myös vuodenaikojen seuraamisen aktiviteeteissa he mainitsevat hyvänä asiana. Ryhmän ohjaajiin on helppo olla yhteydessä ja he kokevat hyvänä, että ohjaajat välillä patistavat heitä tekemään asioita, jos olo tuntuu väsyneeltä. Yleensä väsymys menee pois päivän kuluessa ja aloittaessa tekemään jotakin. Ryhmässä käynnin ryhmäläiset kertovat olevan vapaaehtoista, ja ryhmä koetaan hyvänä pysäkinä, koska vielä ei olla valmiita hakemaan töitä.

”Ei tuu kyllä mitään negatiivista mieleen. Kaikki tekeminen on ollu kivaa”

Ryhmäläiset kokevat, että ryhmätoiminnassa ei ketään jätetä ulkopuolelle ja tuetaan toisia. He voivat myös vapaasti sanoa, mitä ajattelevat. Ryhmäläiset siis kokevat **yhteisöllisyyttä ryhmässä**.

”Kaikkien kanssa ollaan kavereita, vaikka on erilaisia ihmistyyppejä”

Kaikki ryhmäläiset toivat esille sen, että he saavat olla mukana kuukausittain seuraavan kuukauden toiminnan suunnittelussa. Koetaan tärkeänä, että asioista päätetään yhdessä ryhmänä ja jokainen saa sanoa oman mielipiteensä. Ryhmäläisiltä myös kysytään mielipiteitä ja toiveita, ja niitä kuunnellaan. Ryhmäläiset myös kokevat, että heidän psyykkinen ja fyysinen kuntonsa otetaan huomioon ja toiminta suunnitellaan sen mukaisesti. Ryhmäläiset myös ymmärtävät, ettei kaikkia toiveita ole mahdollista toteuttaa esimerkiksi välimatkojen takia. He siis kokevat, että heidät **huomioidaan ryhmässä** yksilöinä, ja heitä kuunnellaan.

”Toiveet otetaan huomioon, jos ei tykkää tai pysty, saa tehdä jotaki muuta”

Ryhmäläiset kertovat kokeneensa onnistumisen kokemuksia ryhmätoiminnassa, esimerkiksi onnistuessaan ruoan laitossa. Ryhmässä koetaan, että he ovat muiden ryhmäläisten hyväksymiä ja heihin luotetaan. Tämä taas on lisännyt itseluottamusta ja sosiaalisia taitoja. Ryhmässä ohjaajina olevien sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten läsnäolon he kokevat hyvänä, koska yhteydenpito on näin helpompaa. He kertovat myös ruokavalion monipuolistuneen ja liikkuminen on lisääntynyt ryhmätoiminnan myötä. **Ryhmätoiminnalla on siis ollut vaikutuksia elämän eri osa-alueisiin.**

”Kun täällä on ollut, niin on ollu helpompi mennä kauppaankin, vaikka en minä sinne mielelläni mene”

Nuoremmat vastaajat kertovat ryhmätoiminnan toimivan ”pysäkkinä” ennen mahdollista työhön tai opintoihin palaamista. Iäkkäämmät vastaajat taas kertoivat, ettei ryhmätoiminnalla ole vaikutusta tulevaisuuteen, vaan ryhmä toimii arjen katkaisijana. **Vaikutukset tulevaisuuden tavoitteisiin** ovat siis erilaisia eri ikäisillä ryhmäläisillä.

”En oo valmis vielä työelämään, niin tämä on hyvä pysäkki”

7.1.3 Vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin

Ryhmässä aloittamisen ryhmäläiset kertoivat olleen vaikeaa, koska heillä on ollut sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Ryhmässä he ovat saaneet uusia tuttavuuksia ja ovat tekemisissä monenlaisten ihmisten kanssa. Joidenkin kanssa he ovat tekemisissä myös ryhmän ulkopuolella, ainakin nähdään kylillä ja kaupassa. Ryhmäläiset uskovat, että he saavat apua myös ryhmän ulkopuolella, ja jotkut ovat pyytäneetkin apua. **Sosiaaliset suhteet ovat siis lisääntyneet ryhmätoiminnan myötä.**

”Siitä lähtien, kun eräs ryhmäläinen lähti, en ole enää ollu yhteydessä keneenkään Pirtin ulkopuolella. Viestiteltiin ja käytiin joskus retkillä. Kuitenkin periaatteessa vois pyytää apua myös Pirtin ulkopuolella ja toisinkin päin eli antamaan apua.”

Ryhmäläiset kertovat, että pieni ryhmä, jossa useat ryhmäläiset ovat olleet pitkään mukana, auttaa heitä **luottamuksen syntymisessä**, ja näin he voivat keskustella ja avautua monenlaisista asioista ryhmässä.

”Saa puhua kaikista asioista, kun on pieni ryhmä”

Palautetta ryhmään osallistujat kertovat saavansa melko vähän. Suurin osa kertoo saaneensa satunnaisesti hyvää palautetta, ja se koetaan positiivisena asiana. Varsinkin hyvän palautteen he kokevat tärkeänä, ja toivovat, että palaute saataisiin heti tilanteessa ja se olisi rehellistä. Myös negatiivista palautetta he olivat saaneet, ja suurimmaksi osaksi he kokivat sen aiheelliseksi. Kuitenkin he kokevat positiivisella palautteella olevan enemmän merkitystä kuin negatiivisella. Kuten eräs ryhmäläinen sanoi: ”Enemmän saa aikaan porkkanalla kuin kepillä”. Ryhmäläiset kokevat palautteen antamisen olevan helpompaa ryhmäläisten kesken kuin palautteen antaminen ohjaajille. Ryhmäläiset kertovat toivovansa tasapuolisuutta ja joustoa niin ryhmäläisten kuin ohjaajien kesken.

”Ei täällä oikein semmosta suoraa palautetta jaella. Sen lopputuloksen näkee sitten vaikka ruoanlaitossa, että miten on kelvannut. Ja yleensä on kelvannut”

Ryhmäläiset eivät olleet tietoisia **ryhmän tavoitteista**, eivätkä he niitä kaivanneet tai halunneet. He kokevat, että toiminnan tavoitteellisuus toisi mukanaan liikaa paineita. Yhdessä tekeminen ja harrastaminen, toisten tunteminen ja luottamus ryhmän kesken ovat ryhmäläisten mielestä toiminnan perusta.

”Jos menee liian monimutkaiseksi, saattaa alkaa puristamaan vannetta”

Ryhmäläisten tavoitteet ovat hyvin erilaisia heidän elämäntilanteidensa takia. Nuoremmat ryhmäläiset kertovat tavoitteena olevan päästä takaisin työelämään tai työkokeiluun ryhmän kautta. Ennen työelämään tai työkokeiluun siirtymistä tavoitteena on toinen päivä kuntouttavaa työtoimintaa viikossa. He kertovat, että jos nämä tavoitteet ovat siirtyneet tai estyneet esimerkiksi elämäntilanteen takia, ei olla pakotettu, vaan ryhmäläinen on saanut edelleen jatkaa Pirtillä yhden päivän viikossa, kuten aikaisemminkin. Tätä pidetään hyvänä asiana. Iäkkäämmät ryhmäläiset taas kertovat, ettei Pirtin toiminnalla ole vaikutusta heidän tulevaisuuden suunnitelmiinsa.

”Tavoitteena oli alottaa toinen päivä kuntouttavassa työtoiminnassa. Ikävät elämäntapahtumat vuoden aikana ovat tämän sitten estäneet. Jos vointi ei oo tätä sallinut, niin ei oo pakotettu.”

Ryhmäläisten kohtelun he kokevat suurimmaksi osaksi tasapuoliseksi. Ryhmäläisten mukaan ryhmässä kysytään mielipiteitä ja vointia, mikä koetaan hyvänä asiana. Vuorovaikutusta ryhmäläiset pitävät tärkeänä asiana. On tärkeää sanoa puolin ja toisin, jos on huono päivä, niin tämä osataan ottaa huomioon. Niin ryhmäläisten kuin ohjaajien puolelta he odottavat joustavuutta ja ymmärrystä toisten tilannetta kohtaan.

”Molempien tulee joustaa, niin asiakkaiden kun ohjaajien”

Ryhmässä on eri-ikäisiä- ja kuntoisia ihmisiä, joten se luo haasteita sopivien aktiviteettien löytämiseksi. Ryhmäläiset kertovat, että tämä on otettu huomioon toiminnassa esimerkiksi siten, että toiset kävelevät pidemmän reitin ja toiset saavat jäädä siksi aikaa tekemään tulla nuotiopaikalle. Ei myöskään pakoteta tekemään aktiviteetteja, joista ei pidä, vaan on keksitty korvaavaa toimintaa. Myös ryhmäläisten vakaumukset ja erikoisruokavaliot on otettu huomioon. He siis kokevat, että **yksilöllisyys on otettu huomioon** melko hyvin ryhmätoiminnassa. Joskus ryhmäläisen on vaikea kertoa, että vointi on huono, ja sitten saattaa tulla huonoa oloa ja huimausta. Ryhmäläiset toivovat enemmän vuorovaikutusta toisten ryhmäläisten ja ohjaajien kesken, jotta asioita olisi helpompi ottaa esille.

”Se on mukavaa, kun täällä saa esittää niitä toiveita, vaikka ruoista ja sitten niistä, että minne mentäis retkelle tai mitä liikuntaa, vaikka keilausta tai liikuntahallia tai tämmöstä.”Kiva, että yhdessä päätetään näistä”

8 POHDINTA

8.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää, miten Pirttiryhmän asiakkaat kokevat ryhmätoiminnan edistävän heidän osallisuuttaan. Työn tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää osallistavan ryhmätoiminnan kehittämisessä mielenterveystyössä.

Tuloksissa merkityksellisyydestä kysyttäessä tuli esille, että ryhmätoiminnalla oli tärkeä tehtävä viikon rytmittymisessä ja arjen aikaistamisessa. Samalle päivälle suunnitellaan myös muita toimintoja, kuten kaupassa käyntiä ja muiden asioiden hoitamista. Rytmin aikaistuminen helpottaa esimerkiksi virastoissa asioimista, koska ollaan hereillä ja liikkeellä virastojen aukioloaikoina.

Ryhmätoiminnassa saa rauhassa toipua ja opetella uusia taitoja ilman, että kukaan pakottaa töihin tai opiskeluihin. Ryhmätoiminta koetaan jonkinlaisena ”turvasatamana”. Samalla haastatteluihin vastaajat kokivat mielialan kohentuneen ja vuorovaikutustaitojen parantuneen.

Toimijauskomuksista kysyttäessä oli suorastaan yllättävää, kuinka vähän negatiivista palautetta ryhmätoiminta sai. Melkein kaikki toiminta koetaan positiivisena, varsinkin yhdessä tekemisen ja retket mainitsivat kaikki vastaajat. Haastatteluiden tulokset vahvistavat käsitystä Green Care- menetelmien tärkeydestä. Myös uuden oppiminen ja onnistumisen kokemukset mainittiin. Varsinkin ruoanlaitosta saadaan usein positiivista palautetta. Kuten Skadvedtin (2008, 370) tutkimuksessa on havaittu, on tavallisilla tilanteilla, kuten ruoan laitolla ja vapaalla keskustelulla suuri vaikutus ihmisen elämään ja omaa identiteetin vahvistamiseen. Myös Ståhlberg (2019,53) toteaa, että ryhmätoiminnan tulee sisältää niin keskustelua kuin toiminnallista työskentelyä.

Kaikki vastaajat mainitsivat ryhmätoiminnasta olleen apua sosiaalisten tilanteiden pelkoihin, minkä takia vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa on parantunut ja asioiminen eri paikoissa helpottunut. Duodecim mukaan julkisia esiintymisiä jännittää ainakin joka viides aikuinen. Noin 7 % aikuisväestöstä kärsii sosiaalisten tilanteiden pelosta, mikä haittaa merkittävästi päivittäistä elämää. Yleensä tämä ongelma kestää samalla ihmisellä pitkiä aikoja, vuosia tai jopa vuosikymmeniä. Sama ihminen voi kärsiä myös ahdistuneisuushäiriöistä ja sosiaaliset pelot heikentävät itsetuntoa, mikä voi altistaa masennukselle. Tällaiset henkilöt välttelevät sosiaalisia tilanteita. Hoitona sosiaalisten tilanteiden pelkoihin käytetään psykoterapiaa ja lääkehoitoa. (Rovasalo 2022.) Kaikki haastateltavat toivat esille ryhmätoiminnan tärkeyden sosiaalisten pelkojen ehkäisijänä. Täytyykin pohtia, olisiko aiheellista vahvistaa ryhmätoimintaa sosiaalisten pelkojen hoidossa ainakin lievissä tapauksissa ja ensimmäisenä vaihtoehtona. Kuten tiedetään, on psykoterapiaan vaikea päästä ja se on myös melko kallista.

Sosiaalisista suhteista kysyttäessä uudet, erilaiset tuttavuudet nostetaan esille. Ryhmän pieni koko koetaan hyvänä asiana, koska silloin on helpompaa luottaa toisiin ryhmäläisiin ja avautua omista asioistaan. Apua ryhmän ulkopuolella pyydetään tai annetaan melko vähän, mutta kaikki pitivät mahdollisena, että myös tämä onnistuisi tarvittaessa.

Joihinkin ryhmäläisiin pidetään jonkin verran yhteyttä myös ryhmän ulkopuolella, on syntynyt ystävyys- tai kaverisuhteita.

Ryhmäläisillä on erilaisia omia tavoitteita riippuen iästä, voinnista ja elämäntilanteesta. Ryhmätoiminta koetaan hyvänä pysäkkinä ennen toista kuntouttavan työtoiminnan päivää, työkokeilua tai töihin paluuta. Tulee ottaa huomioon, että osa ryhmäläisistä on kuntouttavassa työtoiminnassa ja osa sosiaalisessa kuntoutuksessa, joten myös tulevaisuuden tavoitteet ovat erilaisia. Kuitenkin haastatteluista sai sen käsityksen, että ryhmätoiminta on hyvä aloituspaikka, jossa opitaan työelämässä tarvittavia tärkeitä taitoja, kuten sosiaaliset suhteet, ryhmässä toimiminen ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen. Ryhmäläiset kertovat olevansa mukana toiminnassa omasta tahdostaan, eikä kukaan pakota heitä siihen. Myös Osallisuuden edistäjän oppaan (THL 2023,16) mukaan vapaaehtoisuus on tärkeä periaate osallisuuden edistämässä.

Ryhmäläisiltä ja ohjaajilta odotetaan tasapuolisuutta ja joustoa. Jokaisen ryhmäläisen ja myös ohjaajien elämäntilanne ja vointi halutaan ottaa huomioon, ja tätä pidetään tärkeänä. Näin aktiviteetit eivät käy liian raskaiksi, ja toiminta on mielekästä. Huhtinen-Hilden ja Isola (2018,15) painottavat ryhmätoiminnan huolellista suunnittelua, jossa tulee ottaa huomioon se, kenelle ryhmä on tarkoitettu.

Ryhmäläisten mukaan ottaminen toiminnan suunnitteluun koetaan tärkeänä ja positiivisena asiana. Kuten Osallisuuden edistäjän oppaassa (THL 2023,16,21,22) mainitaan, on elämän hallittavuus (manageability) yksi osa osallisuudesta omaan elämään. Tämä tarkoittaa sitä, että omiin asioihin pystyy vaikuttamaan. Yhtenä osallisuuden keskeisenä tavoitteena on ihmisen kuulluksi ja nähdyksi tuleminen, jota edesauttaa asiakaslähtöisyys. Ihmisen kokiessa toivottomuutta ja voimattomuutta vaikutusmahdollisuudet omaan elinympäristöön ja omiin yhteisöihin ovat olennainen osallisuuden osa-alue. Kun vaikuttaminen on onnistunutta, tuo se merkityksellisyyttä ja sisältöä elämään. Ihmisen kokiessa voimattomuutta, voi kokemus jäljen jättämisestä itsensä ulkopuolelle olla käänteentekevä. Huono-osaisuuden, köyhyyden ja pitkäaikaistyöttömyyden vähentämisessä on ratkaisevan tärkeää saada mukaan ne, jotka tilanteesta kärsivät, mutta ovat hiljaa, koska eivät usko mahdollisuuksiinsa vaikuttaa.

Ohjaajien moniammatillisuus koetaan hyvänä asiana. Yhteydenotto- ja pito koettiin helpompana, kun ohjaajat ovat tuttuja ja helposti lähestyttävissä ryhmätoiminnan aikana. Näin säästyään ”luukulta toiselle hyppelyltä”, joka koetaan raskaana. Kuten 2016 tehdyssä kuntakyselyssä havaittiin, lähes kaikki vastaajat pitivät tärkeinä asioina tiivistä yhteistyötä sosiaalihuollon ja terveydenhuollon ja sosiaalihuollon ja työllisyyspalveluiden välillä, sekä moniammatillista ja useiden sektoreiden välistä yhteistyötä. Eri toimijoiden järjestämässä ryhmätoiminnassa voidaan siis saada matalan kynnyksen palveluita helposti. Kuntakyselyssä todetaan, että kuntien välillä on suurta vaihtelua toiminnassa. Hyvinvointialueilla on mahdollisuus kehittää sosiaalista kuntoutusta yhtenäiseksi, jotta toiminnassa ei olisi niin suuria eroja eri paikkakuntien välillä. (Puromäki, Kuusio, Tuusa & Karjalainen 2016, 42,39).

Osallisuuden edistäjän opas kokoaa yhteen Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke – Sokran ja Euroopan sosiaalirahaston osallisuushankkeiden kehittämistyötä vuosilta 2014–2023. Oppaassa on nimetty osallisuuden edistämisen 10 periaatetta, jotka ovat toimintaan osallistumisen vapaaehtoisuus, osallistujaa kunnioittava kohtaaminen, yksinäisten löytäminen ja mukaan saaminen toimintaan, palvelujen kehittäminen yhdessä, osallistujan vaikuttamismahdollisuuksien vahvistaminen myös toiminnan ulkopuolella, ihmisen pääseminen osaksi itselleen tärkeää yhteisöä, yhteisestä hyvästä nauttiminen, arvostuksen, kiitoksen saaminen ja yhteys muihin ihmisiin ja osallisuutta edistävien keinojen juurtuminen osaksi toimintaa. (THL 2023,19.) Tekemieni haastatteluiden perusteella voidaan sanoa, että ryhmätoimintaan osallistuminen on lisännyt ryhmäläisten osallisuuden kokemuksia ja ryhmätoiminta koetaan myönteisenä osana elämää.

Sokra-koordinaatiohankkeessa tuodaan esille asiakaslähtöisyyttä ja yhteiskehittämistä. Myös ryhmätoimintaamme voitaisiin edelleen kehittää yhdessä asiakkaiden kanssa. Sokra-hankkeen viestintäsuunnittelija Salla Valtari kirjoittaa blogissaan, että jos ihmisen luottamus muihin on matalaa, eikä hän usko omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa, voi olla vaikeaa saada tällainen ihminen mukaan yhteiskehittämiseen. Luottamuksen saavuttaminen vie aikaa ja ihminen tulee kohdata kunnioittavasti. Ihminen tulisi saada kokemaan, että hänen kokemuksillaan ja näkemyksillään on merkitystä. Palvelu ei kuitenkaan aina tavoita niitä ihmisiä, jotka sitä eniten tarvitsisivat. Yhteiskehittämisen suunnitteluun on kehitetty kysymyksiä Sokra-koordinaatiohankkeen ja Euroopan sosiaalirahaston osallisuushankkeiden kanssa. Voidaan kysyä, onko heikossa asemassa olevilta kysytty itseltään heidän tarpeitansa ja mitä tehdään, jotta ihmiset kohdataan kunnioittaen. Entä millä tavoin houkutellaan mukaan ihmisiä, jotka vetäytyvät omiin oloihinsa esimerkiksi rahan puutteen tai muiden vaikeuksien takia. Etsitäänkö jokaiselle osallistujalle juuri hänelle sopivia tapoja osallistua ja voiko ajatuksia ilmaista muutenkin kuin puhumalla. Muita tapoja voivat olla esimerkiksi kirjoittaminen, piirtäminen ja valokuvaus. Voidaan myös pohtia, miten osallistuja saa arvostusta ja kiitosta panoksestaan myös toiminnan ulkopuolella ja osallistujat voisivat vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin myös muualla. Entä miten osallistuja pysyy seuraamaan työnsä vaikuttavuutta. (Valtari 2022.)

Kuten Salmisen ym. (2021, 85–87) kehittämässä osallisuuden kehät mallissa (KUVIO 1) todetaan, on hyvinvointi itsensä toteuttamisen, elintason ja yhteisyysuhteiden muodostama kokonaisuus, ja osallisuus muotoutuu kehien välisestä vuorovaikutuksesta. Kehien osia tässä mallissa ovat sosiaaliset suhteet, kohtaamisen instituutiot ja yhteiskunnan jäsenyys. Voidaan sanoa, että tutkimukseni tulosten valossa ryhmätoiminta on lisännyt sosiaalisia suhteita, on saatu ystäviä ja tuttavuuksia. Kohtaamisen instituutioita peilattaessa taas ryhmätoiminnan avulla Pirttiryhmläiset saavat samalla hoidettua muita asioita. Ohjaajien moniammatillisuus auttaa heitä hoitamaan asioita helpommin. Yhteiskunnan jäsenyyttä taas tukee ryhmätoimintaan osallistuminen ja sitä kautta mahdollisesti myöhemmin työelämään palaaminen.

Kun taas tarkastellaan sosiaalisen kuntoutuksen infograafia (KUVIO 2, sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallinen kehittämishanke (SOSKU) ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018,6), on ryhmätoiminta auttanut asiakastasolla ryhmäläisiä osallistumaan, harrastamaan, asioimaan eri tahoilla ja suunnittelemaan tulevaisuutta. Vuorovaikutustaidot ovat parantuneet ja on saatu yhteys muihin ryhmäläisiin. On myös opittu erilaisia arjessa tarvittavia taitoja. Järjestelmätasolla taas on suunniteltu toimintaa yhdessä asiakkaiden kanssa, saatu rakennettua luottamuksellisia suhteita ryhmäläisten kanssa, kuljettu rinnalla ja hyödynnetty toiminnallisia menetelmiä. On myös saatu aikaiseksi toivon heräämistä tulevaisuutta ja itseään kohtaan ryhmäläisten keskuudessa Näin voidaan sanoa, että ryhmätoiminnassa on tapahtunut sosiaalisen toimintakyvyn vahvistumista ja osallisuuden lisääntymistä.

8.2 Tutkimusprosessin arviointi

Opinnäytetyöni toteutettiin Sallan Pirtillä tiistaisin kokoontuvien sosiaali-, mielenterveys- ja päihdepalveluita käyttävien asiakkaiden kokemuksia tutkimalla. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten Pirttiryhmän asiakkaat kokevat ryhmätoiminnan edistävän heidän osallisuuttaan ja työn tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää osallistavan ryhmätoiminnan kehittämisessä mielen-terveystyössä.

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus ja tulokset hankittiin ryhmähaastattelua hyväksi käyttäen. Haastattelut pohjautuivat Pienet onnistumistarinat- työkalun teemoihin. Pienet onnistumistarinat on laadullinen arviointityökalu, joka on tarkoitettu osallisuutta edistävän toiminnan arviointiin ja kuvaamaan osallisuuden kokemuksen vahvistumisen merkitystä osallistujalle. Arviointityökalun avulla saadaan selville, mitkä toimet ovat vaikuttavia ja tunnistetaan yksittäisiä osallisuutta vahvistavia kokemuksia. (Pienet onnistumistarinat- työkalu.)

Vaikka Pienten onnistumistarinoiden ohjeissa kehoitetaan yksilöhaastatteluihin, toteutin kuitenkin haastattelut ryhmissä. Tavoitteena oli saada aikaan luonnollisia keskusteluita ja rohkaista haastateltavia jakamaan vähäpätöisiltä tuntuviakin asioita. Haastattelijana minun tuli tulkita, millaisesta osallisuuden lisääntymisestä tarinat kertovat ja toistuvatko tietyt tilanteet tai tapahtumat. Myös epäonnistumiset tulee ottaa huomioon. (Pienet onnistumistarinat- työkalu.) Työkalun osa-alueina ovat yhteenkuuluvuustarinat, merkityksellisyystarinat ja pystyvyystarinat (Nousiainen 2021, 163). Pienet onnistumistarinat- työkalu helpotti haastatteluiden toteuttamista, koska siinä oli selkeä struktuuri. Suurin osa kysymyksistä oli haastateltaville helppoja ymmärtää, mutta osa oli haastavampia. Näitä kysymyksiä jouduin selittämään ja yksinkertaistamaan, jotta ne tulivat ymmärretyiksi, ja sain tarkoituksenmukaisia vastauksia kysymyksiin. Näin jälkeen päin ajateltuna työkalun käyttö vaikuttaa oikealta ratkaisulta, koska sain kysytyä laajasti erilaisia osallisuuteen ja ryhmätoimintaan liittyviä asioita. Luultavasti en olisi itse osannut kysyä kaikkia näitä asioita. Selkeä, valmis teoriapohja myös selkeytti työn tekoa ja auttoi pysymään tutkitussa asiassa.

Mielestäni käytin riittävästi aikaa tutkimuksestani kertomiseen ja ryhmäläisten kysymyksiin vastaamiseen. Sovimme haastattelupäivän hyvissä ajoin, ja suunnittelin haastattelutilanteet etukäteen, eikä mitään yllätyksiä tai vastoinkäymisiä tapahtunut. Ainoa niin sanottu vastoinkäyminen oli se, että sain vain neljä haastateltavaa. Olen pohtinut, miten olisin voinut saada enemmän haastateltavia tutkimukseeni. Olisiko minun esimerkiksi pitänyt yrittää toteuttaa haastatteluja vielä uudelleen myöhempanä ajankohtana. Jouduin odottamaan tutkimuslupani hyväksyntää melko pitkään, ja tämä viivytti tutkimukseni tekemistä, joten tein sen valinnan, että haastattelin vain ne ryhmäläiset, jotka joulukuussa 2023 olivat paikalla ja suostuivat haastatteluun.

Jännitin etukäteen haastatteluiden nauhoittamista ja litterointia, koska ne eivät olleet minulle tuttuja asioita. Kuitenkin käyttämäni iPhone-puhelimen sanelin ja litterointiin käyttämäni Windows Wordin transcribe-toiminto olivat helppokäyttöisiä ja olen niihin tyytyväinen. Käyttö oli yksinkertaista ja onnistui hyvin. Sisällön analyysi toimi hyvänä työvälineenä, joka auttoi jäsentämään hankitun haastattelumateriaalin. Pienet onnistumistarinat- työkalun yläkategoriat myös auttoivat materiaalin käsittelyssä ja jäsentämisessä. Käytin runsaasti aikaa haastattelumateriaalin litterointiin, kuunteluun ja analysointiin. Minulla oli siis paljon opeteltavaa näissä työvaiheissa, ja koen, että olen oppinut paljon uusia asioita.

Tutkimukseni teoreettisena viitekehyksenä olivat osallisuus, mielenterveys- ja päihdetyö ja ryhmätoiminta. Osallisuus on laaja ja monitahoinen käsite, ja materiaalia aiheesta löytyi runsaasti. Materiaalin runsauden takia koin haastavana löytää juuri minun tutkimukseeni sopiva määritelmä osallisuudesta. Lopulta osallisuuden kehät (Salminen ym. 2021, 86) määrittivät selkeästi ihmisen keskiöön, ja osallisuuden osiksi sosiaaliset suhteet, kohtaamisen instituutit ja yhteiskunnan jäsenyyden. Hyvinvointi nähdään siis itsensä toteuttamisen, elintason ja yhteisyysuhteiden muodostamana kokonaisuutena ja osallisuus muotoutuu kehien välisestä vuorovaikutuksesta.

Luovien menetelmien käytöstä löysin paljon tutkimuksia, jotka toivat esille niiden hyvinvointivaikutuksia ihmiselle kulttuurin, taiteen ja Green Caren avulla. Tutkimukseni teon aikana tutustuin tutkimuksiin, jotka vahvistivat käsitystäni siitä, että ryhmätoiminta ja käytetyt menetelmät ovat merkityksellisiä ihmisille ja niiden avulla on mahdollisuus lisätä osallisuuden kokemuksia ja hyvinvointia elämässä.

8.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Kun tutkimus kohdistuu ihmiseen, on peruslähtökohtana tutkittavien henkilöiden luottamus tutkijaan. Jotta luottamus säilyisi, tulee tutkimukseen osallistuvien henkilöiden oikeuksia ja ihmisarvoa kunnioittaa. Tutkimuksen teon aikana tulee ottaa huomioon, että osallistujan osallistuminen on vapaaehtoista ja hänellä on myös oikeus kieltäytyä osallistumisesta, joko ennen tutkimusta tai tutkimuksen aikana. Osallistujan tulee saada tietoa tutkimuksesta, henkilötietojen käsittelystä ja tutkimuksen käytännön toteutuksesta. Osallistujan tulee myös saada ymmärtää, mitä tutkimukseen osallistuminen konkreettisesti tarkoittaa. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019, 8–9)

Näitä ohjeita olen pyrkinyt noudattamaan koko tutkimukseni teon ajan. Tutkimusluvan hankin asianmukaisesti hyvinvointialueen ohjeita noudattaen. Tutkimuksestani löytyy tietosuojalomake, jossa kuvaan henkilötietojen käsittelyä tutkimuksessani, kuten tietosuojalainsäädännössä (5.12.2018/1050) edellytetään (Finlex.fi). Kerroin Pirttiryhmälaisille kaksi kertaa tutkimuksestani ja he saivat tietoa niin suullisesti kuin kirjallisesti. Korostin osallistumisen vapaaehtoisuutta, ja ryhmäläisillä oli mahdollisuus kieltäytyä osallistumasta, kuten muutama ryhmäläinen tekikin. He myös saivat esittää kysymyksiä niin halutessaan. Ryhmäläiset saivat tietoisin suostumuksen lomakkeen, jonka he allekirjoittivat. Mielestäni he saivat tarpeeksi aikaa perehtyä ja lukea tiedotetta ennen allekirjoittamista. Painotin tutkimuksen luottamuksellisuutta. Haastatteluiden äänitteet ja tietoisin suostumuksen lomakkeet ovat henkilötietoja, ja niitä käsitteli vain opinnäytetyön tekijä, eli minä. Tietoisin suostumuksen lomakkeet olen tallentanut asianmukaisesti OneDriveen. Haastattelut nauhoitin, ja myös ne on tallennettu salasanan taakse, joten niitä ei pysty käsittelemään muut kuin minä. Haastatteluja ja lomakkeita säilytetään tutkimuksen teon ajan ja opinnäytetyön valmistuttua tallenteet tuhotaan. Olen pyrkinyt siihen, ettei aineiston analyysiä tehdessäni ketään haastateltavaa voisi tunnistaa suorista lainauksista tai tutkimuksen tuloksista.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan refleksiivisyydellä, idealla siirrettävyydestä, vahvistettavuudella ja uskottavuudella. **Refleksiivisyydellä** tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tekijänä minun tulee olla tietoinen omista lähtökohdistani tutkimuksen tekijänä (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129). Olin työskennellyt tämän ryhmän kanssa useita vuosia ja asiakkaat ja toiminta olivat minulle tuttuja. Se toi mukanaan niin etuja kuin haittoja. Minun täytyi säilyttää objektiivisuus koko tutkimuksen teon ajan ja olla mahdollisimman neutraali. Koska asiakkaat tunsivat minut, toisaalta se helpotti haastattelutilanteita, mutta toisaalta mahdollisuutena oli, että se vaikeuttaa niitä. Esimerkiksi jos joku ryhmässä ei halunnut loukata tunteitani tai koki, ettei pystynyt keskustelemaan avoimesti kansani. Kuten Puusa & Juuti (2014, luku 5: 11) toteavat, voidaan laadullisessa tutkimuksessa objektiivisuutta lisätä tutkijan oman subjektiivisuuden tunnistamisella tutkimuksen teon aikana. Esiymmärrykseen vaikuttaa ennakkokäsitykset organisaatiosta ja sen toiminnasta, jonka avulla voi tarkastella ja tulkita organisaatiota ja siellä esiintyviä ilmiöitä. Tietojen kerääminen ja tulkinta siis perustuvat aina erilaisiin taustalla vaikuttaviin esioletuksiin todellisuuden luonteesta. Tutkijana minun täytyy pystyä tarkastelemaan kriittisesti esitietojani ja yhdistelemään niitä uusiin havaintoihin.

Idea siirrettävyydestä (transferability) tarkoittaa sitä, että pohditaan, voisivatko tutkimustulokset olla mahdollisia jossakin toisessa tutkimusympäristössä ja voitaisiinko siellä aihetta tutkia uudelleen. Päättepolun tulee olla läpinäkyvä ja tutkimuksen vaiheet kerrottu selvästi, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta. (Puusa & Juuti 2014, luku 5: 11, Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.) Olen pyrkinyt kertomaan yksityiskohtaisesti, miten olen toiminut tutkimuksen teon aikana. Tutkimukseni tulokset ovat samankaltaisia, kuin aiemmin tehtyjen tutkimusten tulokset. Ne vahvistavat ryhmätöinnän tärkeyttä ja tuovat esille sen osallisuusvaikutuksia.

Vahvistettavuus (dependability, auditability) edellyttää tutkimusprosessin kirjaamista, jotta prosessin kulkua voidaan seurata. Kuten jo aiemmin kerroin, olen pyrkinyt kertomaan tutkimukseni kulun avoimesti ja yksityiskohtaisesti.

Laadullisen tutkimuksessa voidaan myös käyttää **uskottavuuden (credibility)** käsitettä, jolloin tärkeää on vakuuttaa kohdehenkilöt ja tiedeyhteisö työn asianmukaisuudesta tieteellisiä käytänteitä noudattaen. (Puusa & Juuti 2014, luku 5: 11, Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.)

Luotettavuutta arvioitaessa on arvioitava, miksi juuri tämä tutkimus on eettisesti korkeatasoinen ja luotettava. Tutkijana minun täytyy uskottavasti selittää tutkimusprosessi riittävin tiedoin, jotta lukija voi arvioida tutkimuksen tuloksia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 6.3.) Olen pyrkinyt tekemään tutkimukseni käyttämällä asianmukaisia lähteitä ja noudattamalla tieteellisiä käytäntöjä. Tutkimuksen teossa harmillista oli, että sain haastateltaviksi vain neljä ryhmäläistä. Mahdollisesti tulokseni olisivat luotettavampia, jos haastateltavia olisi ollut useampia. Haastatteluita aloittaessani en ollut toiminut tämän ryhmän ohjaajana melkein vuoteen, ja sinä aikana ryhmän koko ja myös asiakaskunta olivat muuttuneet. Tämä on luonnollisesti asia, jolle en voinut mitään. Kuitenkin halusin tehdä tutkimukseni juuri tästä ryhmästä, koska koin sen tärkeänä. Kokemukseni ryhmän ohjaajana ovat saaneet minut vakuuttumaan siitä, että toiminta on tärkeää, ja sitä pitää kehittää ja laajentaa. Olen pohtinut koko tutkimuksen teon ajan, vaikuttavatko asiakkaiden ja ryhmätoiminnan tuntemus asenteisiini ja ennakkokäsityksiini. Kiinnitin koko tutkimuksen teon ajan paljon huomiota siihen, että pysyisin mahdollisimman objektiivisena.

8.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimuskohteet

Kuten vuonna 2013 sosiaali- ja terveysministeriön nimittämän työryhmän aloittamat pilottihankkeet osallistavasta sosiaaliturvasta osoittivat, on ohjatulle ryhmätoiminnalle tarvetta (Karjalainen & Saikku 2015, 62). Myös tutkimukseni toi esille luovien, toiminnallisten menetelmien hyödyt Pirttiryhmälaisten sosiaalisiin suhteisiin, arjen taitojen lisääntymiseen ja helpomman yhteydenpidon matalan kynnyksen palveluihin. Voidaan siis sanoa, että ryhmätoiminta lisää osallisuutta ja hyvinvointia. Luovia, osallistavia ryhmätoiminnan muotoja tulisi siis ottaa enemmän osaksi mielenterveys- ja päihdetyötä terapian ja lääkehoidon rinnalle. On toivottavaa, että hyvinvointialueet näkevät ryhmätoiminnan merkityksen ihmisen osallisuuden edistämässä ja tärkeänä osana mielenterveys- ja päihdetyötä.

Jatkotutkimuskohteina voidaan mielestäni pitää seuraavia asioita:

1. Sosiaalisten tilanteiden pelkojen hoito ryhmätoiminnan avulla. Tähän olisi aiheellista kehittää yhtenäisen malli, jolla tätä hoitoa voitaisiin toteuttaa.
2. Valtakunnallisen, yhtenäisen ryhmätoiminnan mallin kehittäminen.
3. Ryhmätoiminnan kehittäminen entistä enemmän asiakaslähtöisesti ja vuorovaikutusta korostaen.

LIITTEET

LIITE 1

PIENET ONNISTUMISTARINAT- HAASTATTELURUNKO

Teema 1: Merkityksellisyys

Miltä osallistuminen on teistä tuntunut? Millainen merkitys ryhmään osallistumisella on ollut?

Millaiset asiat toiminnassa ovat olleet hyviä? Millaiset ovat huonoja?

Mitä hyötyä toiminnasta on teille? / Millaisia vaikutuksia toiminnalla on ollut?

Voitteko antaa esimerkkejä?

Miten vaikutukset näkyvät arkielämässä? Terveudessa tai hyvinvoinnissa?

Teettekö nyt jotain asioita eri tavalla kuin aikaisemmin?

Teema 2: Toimijauskomukset

Millaisiin asioihin olette voineet vaikuttaa toiminnassa?

Toiminnan sisältöihin? Tai elinympäristöön? Tai omaan elämään?

Millä tavalla? Voitteko kuvata tilanteita, jossa pystyitte vaikuttamaan?

Oletteko oppineet jotain uutta?

Mitä? Millainen se kokemus oli?

Oletteko havainneet muutoksia itseluottamuksessa? Miten ne näkyvät elämässä?

Onko osallistuminen vaikuttanut tulevaisuuden suunnitelmiin? Miten?

Teema 3: Sosiaalisten suhteiden laatu

Oletteko saaneet uusia tuttavuuksia tai ystäviä?

Millaisissa tilanteissa näette heitä?

Miten näkemyksenne on otettu huomioon toiminnassa?

Millaisissa tilanteissa tai asioissa esimerkiksi?

Millaista palautetta olette saanut osallistuessa?

Keneltä?

Millainen se tilanne oli?

(Ohjeet Pienet onnistumistarinat -arviointityökalun käyttöön, THL 2021.)

LIITE 2. KÄYTETYT TUTKIMUKSET

Tutkimuksen nimi	Tekijät	Kohderyhmä	Tarkoitus	Menetelmät	Tulokset
Elämäni sävellet	Huhtinen-Hildén Laura & Isola, Anna-Maria	Nuoret ja aikuiset sosiaalisen työn asiakkaat	Tutkimuksen tavoitteena oli 1) tunnistaa osallisuutta vahvistavia luovan prosessin vaiheita ja keskeisiä elementtejä sekä 2) muodostaa niiden pohjalta luovaa ryhmätoimintaa kuvaava toimintamalli.	Luovaa ryhmätoimintaa kehitettiin osallistuvan ja kriittisen toimintatutkimuksen orientaatiolla ja aineistoa kerättiin osallistamalla työikäntäntäisiin aktiivisesti, luovia prosesseja työntekijöiden ja asiakkaiden kanssa yhdessä kriittisesti reflektoiden. NVivo-analyysiohjelmaa	Luova ryhmätoiminta lisää osallisuutta ja sitä kautta myös hyvinvointia. Luova ryhmätoiminta on hyödynnettävissä huomattavasti nykyistä laajemmin ja monitasoisemmin sosiaalisen ja terveysjärjestelmän palveluissa ja toiminnoissa
Jakten på helsefremmende faktorer i epidemiologisk forskning	Holmen, Jostein, Espnes, Geir Arild, Håpnes, Odd, Rengul, Vegar, Svebak, Sven, Sörensen, Torgeir & Theorell Töres	Norjan kansalliset, yli 13-vuotiaat	Mitkä tekijät auttavat ihmisen terveydentilaan	Kyselylomakkeet, kliiniset mittaukset, veri- ja virtsanäytteet	Terveydentilaan vaikuttaa niin biologiset, psykiset kuin sosiaaliset tekijät.
Yhteisöllisyys syrjäisellä maaseudulla asuvien ikääntyneiden arjessa	Jaakkola Eevi	Ikäihmiset	Ikäihmisten kokemuksia yhteisöllisyydestä voimavarana	Kvalitatiivinen teemahaastattelu	Haastateltavien kokema yhteisöllisyys ja heille merkityksellinen ikääntymisympäristö vahvistavat ikääntyvien identiteettiä ja voimavaroja.

Perheiden sopeutumisvalmennus ja vertaistuen merkitys kuntoutuksessa	Kippola-Pääkönen, Anu	Sopeutumisvalmennuskursseille osallistuneiden lasten ja nuorten vanhemmat	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää lasten ja nuorten perhekursseina toteutettujen Kellan sopeutumisvalmennuskurssien (adaptation training courses) merkitystä perheille lasten vanhempien arvioimana	kyselylomakeaineistot sekä vertaistukea käsittelevä kirjallisuuskatsoaus	Vertaistuki näyttäytyi tutkimuksessa tärkeänä tuen muotona niin sopeutumisvalmennuksessa kuin laajemminkin ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa
Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Fenomenografinen lähestymistapa	Laitila Minna	Mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakkaat ja työntekijät	Kuvata asiakkaan osallisuutta ja asiakaslähisyyttä mielenterveys- ja päihdetyön asiakkaiden ja työntekijöiden näkökulmasta	Haastattelut, aineisto analysoitiin soveltaen fenomenografista lähestymistapaa	Asiakkaan osallisuus tarkoitti palveluiden käyttäjien asiantuntijuiden hyväksymistä, huomioimista ja hyödyntämistä
Yhteisövoimainen oppimisprosessi. Substanttiivinen teoria aikuisten ryhmässä oppimisen kokemuksista	Leppänen, Tuovi	Aikuisten koulutusryhmä	Ryhmän jäsenten kokemuksia ryhmässä oppimisesta	Laadullinen tutkimus, henkilökohtaiset oppimispäiväkirjat, ryhmäpäiväkirjat, nauhoitetut ryhmäkeskustelut, opiskelijoiden opintoja kokoavat portfoliot	Yhteisön oppimisprosessit kehittävät uutta sosiaalista totuutta

Kuntoutus-osallisuuden diagnoosi Tutkimus entisten rappio-käyttäjien kuntoutumisen muodoista, mekanismeista ja mahdollisuuksista	Mattila-Aalto, Minna	Entisiä päih-teiden ongel-makäyttäjiä ja heidän autta-jikseen ni-meämiä maal-likkoja ja am-mattilaisia	Osallisuuden ilmiö	Haastattelut, narratiivinen analyysi	Kuntoutuksen "sosiaalisen" mekanismi. Institutionaali-set disiplinaarit ovat elämän hallinnoinnin kannalta tärkeä sosiaali-nen resurssi
Aktiivisen so-siaalipolitiikan ytimessä: Et-nografinen tutkimus kun-touttavasta työtoimin-nasta	Mäntyneva, Päivi	Kuntoutta-vaan työtoi-mintaan osal-listujien haas-tatteluai-neisto, sosiaa-liseen kuntou-tukseen, työ-harjoitteluun, työkokeiluun osallistujan ja työntekijän haastattelua	Syventää ja laventaa sosi-aalitieteellistä tutkimustietoa kuntoutta-vasta työtoi-minnasta osallisuuden, toimijuuden ja toimintamah-dollisuuksien näkökulmista	Monipaikkai-nen etnogra-fia, haastat-telut,	Hyvistä aiko-muksista huo-limatta kun-touttava työ-toiminta ja sen tarjoamat toimintamah-dollisuudet voivatkin lujit-taa yhteiskun-nallisia etäi-syyksiä ja osattomuutta suotuisten toi-mintamahdol-lisuuksien si-jaan
Healthier To-gether? Social capital, Health behaviour and Health	Nieminen, Tarja	Tutkimus pe-rustuu vuo-sina 2000–2001 toteute-tun Terveys 2000 -tutki-muksen ai-neistoon. Suo-men 30 vuotta täyttä-nyttä väestöä edustavasta 8028 henkilön otoksesta 89 % osallistui haastatteluun ja 80 % laa-jaan terveystarkastukseen.	Sosiaalisen pääoman tar-kastelu yksi-lönäkökul-masta	Haastattelut, terveystar-kastukset	Kaikki väestö-ryhmät näytti-vät hyötyvän sosiaalisesta pääomasta.

<p>Hva er det som virker? hva er det som virker på veien fra kriminalitet, rus og dårlig helse mot et liv uten ny kriminalitet og rusavhengighet, bedring i psykisk helse, trivsel og stabilitet?</p>	<p>Sjo, Eli & Nord Sæbjørnsen, Siv Elin</p>	<p>CRUX Kalfarhusets seuraamuslaitoksen osallistujat, joilla on rikollista taustaa, päihde- ja-tai mielen-terveysongelmia</p>	<p>Antaa vastaus, mikä on hyödyllistä apua elämään ilman rikollisuutta ja päihteitä ja parempaa psyykkistä terveyttä</p>	<p>Laadullinen tutkimus, haastattelut</p>	<p>Yksilölliset erot tulee ottaa huomioon ja osallistujat arvostavat erilaisia asioita. Kuitenkin kokemukset rakkaudesta, oikeuksista ja sosiaalisesta arvostuksesta olivat kaikille osallistujille tärkeitä</p>
<p>Alminnelighetens potensial En sosiologisk studie av følelser, identitet og terapeutisk endring</p>	<p>Astrid Skatvedt</p>	<p>Päihdekuntoutuslaitos Huset sin asukkaat, yli 18-vuotiaita miehiä ja naisia</p>	<p>Kuinka arkipäivän yhdessä olo voi muuttaa ihmisen elämää ja elämäkertaa</p>	<p>Haastattelut ja havainnointi</p>	<p>Tavallisilla, arkipäiväisillä tapahtumilla voi olla voimakas merkitys, joka voi muuttaa päihteidenkäyttäjää. He voivat saada uuden, positiivisen identiteetin näistä tilanteista.</p>

LIITE 3. KIRJALLINEN TIEDOTE HAASTATELTAVILLE

Hyvä Sallan Pirtin ryhmätoimintaan osallistuja!

Kutsun sinut mukaan kertomaan kokemuksiasi Sallan Pirtin ryhmätoiminnasta ja samalla kehittämään ryhmätoimintaa. Opiskelen Savonia ammattikorkeakoulussa YAMK-tutkintoa ja teen opinnäytetyötä aiheesta Osallisuuden edistäminen mielen-terveystyössä, Sallan Pirtin asiakkaiden kokemuksia ryhmätoiminnasta.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kuvata, millaisia kokemuksia sinulla on Pirtin ryhmätoimintaan osallistumisesta. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää ryhmätoiminnan kehittämisessä osana mielen-terveystyötä.

Tarkoitukseni on haastatella teitä Pirtin toimintaan osallistujia pienissä ryhmissä, joissa on kerrallaan 3–4 haastateltavaa. Toteutan haastattelut Pirtillä ja sovin haastatteluajankohdat kunkin ryhmän kanssa. Haastattelen teitä joulukuun 2023 aikana, eikä haastatteluun tarvitse valmistautua etukäteen. Pyydän teiltä luvat nauhoittaa haastattelut. Haastattelunauhoitteet ovat vain minun käytössäni, enkä luovuta niitä ulkopuolisille. Hävitän nauhoitukset heti, kun opinnäytetyöni on hyväksytty, viimeistään 31.5.2024. Osallistuminen ryhmähaastatteluun on vapaaehtoista.

Kirjoitan tutkimukseni tulokset niin, ettei ketään haastatteluun osallistuvaa voida tunnistaa valmiista opinnäytetyöstä.

Opinnäytetyöni vastaavana ohjaajana toimii sosiaalityöntekijä Terttu Hannula Lapin hyvinvointialueelta. Ohjaava opettaja Savonia ammattikorkeakoulusta on Teija Korhonen.

Osallistumisesi on tärkeää ja arvokasta osana ryhmätoiminnan kehittämistä!

Ystävällisin terveisin

Anniina Tolppanen-Olsen

Mielenterveys- ja päihdetyön kehittäjä (YAMK) opiskelija

anniina.tolppanen-olsen@edu.savonia.fi.

LIITE 4 TIETOINEN SUOSTUMUS

Vahvistan, että olen lukenut edellä mainitun tutkimuksen tiedotteen tiedot. Olen saanut mahdollisuuden tarkastella tietoja, esittää kysymyksiä ja saada riittävästi vastauksia kysymyksiini. Tutkimuksen aiheena on osallisuuden edistäminen mielenterveytyössä, Sallan Pirtin asiakkaiden kokemuksia ryhmätoiminnasta. Tutkimus toteutetaan Savonia ammattikorkeakoulussa mielenterveys- ja päihdetyön kehittäjä (YAMK)- koulutusohjelmassa.

Ymmärrän, että osallistuminen on vapaaehtoista.

Ymmärrän, että kerättyjä tietoja käytetään edellä mainitussa tutkimuksessa, mutta henkilöllisyyteni ei tule esille.

Osallistun tutkimukseen.

Tutkimukseen osallistujan nimi

Päivämäärä ja allekirjoitus

Suostumuksen vastaanottaja

Päivämäärä ja suostumuksen vastaanottajan
allekirjoitus

LÄHTEET

- Backman, Jouni, Hyssälä, Liisa, Kivelä, Antti, Norppa, Laura, Virta, Sari & Vuolasto, Johanna 2023. Kulttuurin ja liikunnan hyvinvointivaikutukset osaksi päätöksenteko- ja ohjausjärjestelmää. Opetus- ja kulttuuriministeriö Helsinki 2023. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2023:16
- Barstad, Anders 2016. Hopning av dårlige levekår. En analyse av Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2013. Rapport Reports 2016/32.
- Corcoran, Jacqueline. 2020. Case-Based Learning for Group Intervention in Social Work. Oxford University Press.
- Cyr, Celine, Mckee, Heather, O'Hagan, Mary & Priest, Robyn 2010-2016. Report to the Mental Health Commission of Canada Mental Health Peer Support Project Committee. First Edition September 2010 Second Edition July 2016.
- Eriksson, Päivi & Koistinen, Katri. 2014. Monenlainen tapaustutkimus. Kuluttajatutkimuskeskuksen tutkimuksia ja selvityksiä 11/ 2014. Kuluttajatutkimuskeskus Helsinki.
- Euroopan unionin toimielinten, elinten, toimistojen ja virastojen tiedotteet. Neuvoston päätelmät mielenterveyden ja henkisen hyvinvoinnin eurooppalaisesta sopimuksesta, tulokset ja tulevat toimet Euroopan unionin virallinen lehti 8.7.2011. (2011/C 202/01)
- Hirsjärvi, Sirkka ja Hurme, Helena. 2022. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus 2022.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula. 1997. Tutki ja kirjoita. Bookwell Oy, Porvoo 2013.
- Holmen, Jostein, Espnes, Geir Arild, Håpnes, Odd, Rengul, Vegar, Svebak, Sven, Sörensen, Torgeir & Theorell Töres. 2016. Norsk Epidemiologi 2016; 26 (1-2): 125-137. doi:10.5324/nje. v26i1-2.2025 125. Jakten på helsefremmende faktorer i epidemiologisk forskning: Eksempler fra Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT)
- Huhtinen-Hildén, Laura & Isola, Anna-Maria 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. Tutkimuksesta tiiviisti 13/ 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Huhtinen-Hildén, Laura & Isola, Anna-Maria 2020. Systemaattisista havainnoista vaikutusten todentamiseen: Havainnointimalli luovaan ryhmätoimintaan. Tutkimuksesta tiiviisti 37/2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Huhtinen-Hildén, Laura & Lamppu, Minna (toim.) 2018. Odottamattomia aarteita. Ilmaisua, leikkisyyttä ja luovaa toimintaa ryhmässä. Metropolia Ammattikorkeakoulu 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
- Hyvärinen, Matti (toimittaja), Nikander, Pirjo (toimittaja); Ruusuvoori, Johann (toimittaja). 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. E-kirja. Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.

Isola, Anna-Maria, Kaartinen, Heidi, Leemann, Lars, Lääperi, Raija, Schneider, Taina, Valtari, Salla ja Keto-Tokoi, Anna 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Jaakkola Eevi 2015. Yhteisöllisyys syrjäisellä maaseudulla asuvien ikääntyneiden arjessa. Akateeminen väitöskirja. Lapin yliopisto.

Karjalainen, Jouko ja Saikku, Peppi 2014. Kokemuksia osallistavasta sosiaaliturvasta. Selvitys pilottihankkeista vuonna 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 12/2016.

Karjalainen, Pekka, Liukko, Eeva ja Muurinen Heidi. Sosiaalisen kuntoutuksen toimintamalli (THL). Sosiaalityön vaikuttavat toimintamallit -pilottivaiheen opas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Kippola-Pääkkönen, Anu 2020. Perheiden sopeutumisvalmennus ja vertaistuen merkitys kuntoutuksessa. Akateeminen väitöskirja. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta.

Koivisto, Juha, Isola, Anna-Maria ja Lyytikäinen, Merja 2018. Osallisuus kuuluu kaikille. Innokylän innovaatiokatsaus. Työpaperi 9/2018.

Koivisto, Kaisa. 2018. Avoimen dialogin hoitomalli tietoisena toimintana. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut ISSN 1798-2022. ePooki 57/2018.

Kylmä, Jari ja Juvakka Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Edita Prima Oy. Helsinki.

Kyngäs, Helvi ja Vanhanen Liisa 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede Vol. 11, no 1/99.

Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/>.

Laitila Minna 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Fenomenografinen lähestymistapa. Publications of the University of Eastern Finland Dissertations in Health Sciences. Hoitotieteen laitos. Terveystieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoidopiirin kuntayhtymä. Kuopio 2010.

Laitinen, Liisa 2017. Näkökulmia taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista. Julkaistu 21.1.0.2017. [Näkökulmia taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista - Sitra](#). Viitattu 11.5.2024.

Lapin hyvinvointialueen hyvinvointialuestrategia 2023. Lapin hyvinvointialuevaltuusto 6.2.2023.

Lapin hyvinvointialueen osallisuusohjelma 2024–2026. [Lapin hyvinvointialueen osallisuusohjelma \(doccfb54u8z2b.cloudfront.net\)](#) Viitattu 30.7.2024

Leppänen, Tuovi 2018. Yhteisövoimainen oppimisprosessi. Substantiivinen teoria aikuisten ryhmässä oppimisen kokemuksista. Jyväskylän studies in education, psychology and social research 604. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.

[Litterointi - Tietoarkisto \(tuni.fi\)](#) Viitattu 21.8.2023

Löydetyt miehet hanke 2018–2020. [Infograafi-300420-valmis-2.pdf \(miinasillanpaa.fi\)](#). Viitattu 31.8.2023.

Mattila-Aalto, Minna 2009. Kuntoutusosallisuuden diagnoosi. Tutkimus entisten rappiokäyttäjien kuntoutumisen muodoista, mekanismeista ja mahdollisuuksista. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 81/2009. Väitöskirja. Helsingin yliopisto.

[Mielenterveys- ja päihdelainsäädännön uudistus - Sosiaali- ja terveysministeriö \(stm.fi\)](#) Viitattu 10.5.2023.

[Mielenterveyslaki 1116/1990 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX ®](#) Viitattu 10.5.2023.

Miina Sillanpään säätiön vuosikertomus 1.1.2020–31.12.2020. 2020. 2021. Miina Sillanpään säätiö sr.

Mäntyneva, Päivi 2020. Aktiivisen sosiaalipolitiikan ytimessä: Etnografinen tutkimus kuntouttavasta työtoiminnasta. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto.

Nieminen, Tarja 2015. Healthier Together? Social capital, Health behaviour and Health. Department of Welfare National Institute for Health and Welfare Helsinki, Finland and Department of Public Health. University of Helsinki, Finland.

Nousiainen Marko 2021. Pienet onnistumistarinat ja osallisuuden kokeminen yhteisissä keittiöissä. YHTEISKUNTAPOLITIIKKA 86 (2021):2

Osallisuuden edistäjän opas. 2023. Ohjaus 10/2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.

[Pienet onnistumistarinat -työkalu osallisuusvaikutusten arviointiin - THL](#) Viitattu 5.5.2023.

[Pirtti | Sallan Kunta](#) Viitattu 22.8.2023.

Puromäki, Henna, Kuusio, Hannamaria, Tuusa, Matti ja Karjalainen Jarno 2016. Sosiaalihuoltolaki ja sosiaalinen kuntoutus. Kuntakyselyn tulokset. TYÖPAPERI 47/2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Puusa, Anu ja Juuti, Pauli (toim.) 2014. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudemus, Helsinki 2014.

Raivio, Helka (toim.) 2018. Enemmän sosiaalista toimintakykyä, lisää osallisuutta! Yhteiskehittäen vaikuttavampaa sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishankkeen (SOSKU) 2015–2018 loppuraportti. TYÖPAPERI 7/2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Rovasalo, Aki. 2022. Lääkärikirja Duodecim 25.5.2022. [Sosiaalisten tilanteiden pelko - Terveyskirjasto](#). Viitattu 13.5.2024.

[Ryhmätoiminta \(miinasillanpaa.fi\)](#) Viitattu 21.8.2023.

Salminen, Jarkko, Lehtonen, Pauliina, Rikala, Sanna, Kuusisto, Anna-Kaisa, Luoma-Halkola, Henna, Puumala, Eeva, Sointu, Liina, Wallin, Antti ja Häikiö, Liisa 2021. Osallisuuden kehät: Näkökulmia hyvinvoinnin muotoutumiseen. Artikkel. Focus Localis 3/2021. Viitattu 5.5.2023.

Sjo, Eli & Nord Sæbjørnsen, Siv Elin 2018. Hva er det som virker? Hva er det som virker på veien fra kriminalitet, rus og dårlig helse mot et liv uten ny kriminalitet og rusavhengighet, bedring i psykisk helse, trivsel og stabilitet? Arbeidsnotat Working Paper 2018:8. Høgskolen i Molde.

Skatvedt, Astrid 2008. Alminnelighetens potensial. En sosiologisk studie av følelser, identitet og terapeutisk endring. Det samfunnsvitenskapelige fakultetet Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi Universitetet i Oslo.

Sosiaalihuoltolain soveltamisopas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:5. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki 2017

[Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX ®](#) Viitattu 10.5.2023.

[Sosiaalinen kuntoutus - THL](#) Viitattu 10.5.2023

Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallinen kehittämishanke (SOSKU) ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Suositus työikäisten sosiaalisen kuntoutuksen järjestämisen laatuksikriteereiksi. PunaMusta Oy Helsinki, 2018

[Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke – Sokra - THL](#) Viitattu 11.5.2023.

Ståhlberg, Leena. 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu.

The Arts for Health and Wellbeing 2017. Health and Wellbeing Inquiry Report Creative Health: All-Party Parliamentary Group on Arts. July 2017.

Tietoa meistä ja tietoa hyvinvointialueesta. [Lapha.fi](#) Viitattu 21.8.2023.

[Tietosuojalaki 1050/2018 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX ®](#). Viitattu 8.9.2024.

Tolvanen, Taimi ja Jääskeläinen, Arja 2016. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 1/3. Luontoa elämään! Toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla -hanke. Sarja B. Raportit ja selvitykset 19/2016. Lapin ammattikorkeakoulu Rovaniemi.

Tuomi, Jouni ja Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Toimituskunta: Iina Kohonen, Arja Kuula-Luumi ja Sanna-Kaisa Spoof. Helsinki Finland.

[Tutkimusmenetelmien verkkokäsikirja](#). Tietoarkisto 2021. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. [Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät - THL](#) Viitattu 20.8.2023

Valtari, Salla 2022. Miten heikoimmassa asemassa olevat saadaan mukaan yhteiskehittämiseen? Blogikirjoitus 15.2.2022. Innokylä.fi, [Miten heikoimmassa asemassa olevat saadaan mukaan yhteiskehittämiseen? | Innokylä \(innokyla.fi\)](#) Viitattu 31.7.2024.

Valtioneuvosto 2023. Vahva ja välittävä Suomi. Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma 20.6.2023. Valtioneuvoston julkaisuja 2023:58.

Vehmasto, Elina, Salonen, Kirsi, Ilmarinen, Katja, Hirvonen, Johanna, Saarinen, Suvi, Peuraniemi, Teemu, Paakkolanvaara, Jane-Veera, Aho, Maarit ja Lipponen, Maija 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman ja LuontoHoivan laatuystökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. Luonnonvarakeskus (Luke), Helsinki 2021.

Vipuvoimaa EU:lta. 2014–2020. Euroopan unioni. Euroopan aluekehitysrahasto. Euroopan sosiaalirahasto. [RR-tietopalvelu -hankekuvaus S20041, Elämä alkaa arjesta \(eura2014.fi\)](#). Viitattu 31.8.2023.

Vorma, Helena, Rotko, Tuulia, Larivaara, Meri ja Koslof, Anu 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6.

Webber, Martin & Fendt-Newlin Meredith. 2016. A review of social participation interventions for people with mental health problems. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol (2017) 52:369–380 DOI 10.1007/s00127-017-1372-2. Invited reviews.

World mental health report. Transforming mental health for all. 2022. World Health Organization