

Carita Vanhala

**MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN
ELÄMÄNHALLINNAN TUNTEEN
VAHVISTAMINEN JA
ELÄMÄNLAADUN PARANTAMINEN
PALVELUKODISSA**

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomikoulutus

2024



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Carita Vanhala
Työn nimi	Mielenterveyskuntoutujan elämänhallinnan tunteen vahvistaminen ja elämänlaadun parantaminen palvelukodissa
Toimeksiantaja	Attendo Metsäkulma
Vuosi	2024
Sivut	35 sivua
Työn ohjaajat	Merja Nurmi, Eija Vikman

TIIVISTELMÄ

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan elämänhallinnan tunnetta mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta Attendo Metsäkulman palvelukodissa. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millä tavoin asukkaat kokevat elämänhallintansa vahvistuvan ja mitä toimintamalleja voidaan käyttää elämänlaadun parantamiseksi. Tutkimuskysymykset keskittyvät asukkaiden kokemuksiin elämänhallinnan tukemisesta ja konkreettisten toimintamallien kehittämisestä.

Työssä käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää, jossa aineistonkeruun menetelminä sovellettiin teemahaastatteluja ja kuvakollaaseja. Haastatteluiden myötä saatiin syvällistä tietoa asukkaiden tarpeista ja toiveista elämänhallinnan ja hyvinvoinnin suhteen. Tulokset osoittavat, että asukkaat kokevat elämänhallinnan vahvistuvan erityisesti päätöksenteon ja osallistuvan toiminnan kautta. He toivovat enemmän mahdollisuuksia osallistua päivittäisiin askareisiin, vaikuttamismahdollisuuksia omaan arkeen sekä monipuolisempia ryhmätoimintoja.

Johtopäätöksinä korostuu yhteiskehittämisen merkitys asukkaiden elämänhallinnan ja elämänlaadun tukemisessa. Asukkaille tarjottavat mahdollisuudet osallistua arjen päätöksentekoon parantavat heidän itsearvostustaan ja osallisuuttaan. Opinnäytetyön tulokset antavat arvokasta tietoa palveluiden kehittämiseen sekä suuntaavat tulevaisuuden toimintamalleja kohti asukkaiden tarpeiden huomioimista. Elämänhallinnan tunteen vahvistaminen on olennaista myös muiden mielenterveysasiakkaita palvelevien organisaatioiden näkökulmasta.

Asiasanat: elämänhallinta, elämänlaatu, mielenterveys, osallisuus, yhteiskehittäminen

Degree title	Bachelor of Social Services
Author (authors)	Carita Vanhala
Thesis title	Strengthening the mental health rehabilitee's sense of life management and improving the quality of life at service home.
Commissioned by	Attendo Metsäkulma
Time	2024
Pages	35 pages
Supervisor	Merja Nurmi, Eija Vikman

ABSTRACT

This thesis examines the sense of life management from the point of view of mental health-rehabilitators at the Attendo Metsäkulma service home. The aim of the study is to find out how residents feel their life management is getting stronger and what operating models can be used to improve the quality of life. The research questions focus on residents' experiences of supporting life management and developing concrete operating models.

The thesis used a qualitative research method in which theme interviews and image collages were applied as data collection methods. The interviews provided in-depth information on the needs and wishes of the residents in terms of life-management and well-being. The results show that residents think that life management is strengthened, especially through decision-making and participatory action. They wish for more opportunities to participate in daily chores, opportunities to influence one's everyday life, and more diverse group activities.

The conclusions highlight the importance of co-development in supporting residents' life management and quality of life. The opportunities offered to residents to participate in everyday decision making improve their self-esteem and inclusion. The results of the thesis provide valuable information for the development of services and direct future operating models towards taking the needs of residents into account. Strengthening the sense of life management is also essential from the perspective of other organizations serving mental health customers.

Keywords: life management, the quality of life, mental health, inclusion ,co-developmen

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TUTKIMUSYMPÄRISTÖ	6
4	ELÄMÄNHALLINTA JA ELÄMÄNLAATU	7
5	MIELENTERVEYS.....	9
5.1	Mielenterveyskuntoutuja	10
5.2	Mielenterveydenhäiriöt.....	10
5.3	Positiivinen mielenterveys	11
6	YHTEISKEHITTÄMINEN JA OSALLISUUS	12
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	15
7.1	Tehtävä, tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	16
7.2	Tutkimusmenetelmät, aineisto ja analyysi	17
7.3	Haastattelu tutkimusmenetelmänä.....	17
7.3.1	Haastatteluiden ja kuvakollaasien toteutus	18
7.3.2	Haastatteluaineiston analysointi	20
8	TUTKIMUSTULOKSET	23
9	KEHITTÄMISKOHTEET	23
9.1	Työtoiminta ja työosuusraha	24
9.2	Pyykkivuorot	25
9.3	Maalausryhmä	27
10	LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	28
11	TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET	30
12	POHDINTA.....	32
	LÄHTEET.....	34

1 JOHDANTO

Elämänhallinta on keskeinen tekijä ihmisen hyvinvoinnissa ja elämänlaadussa, ja sen kehitys alkaa varhain ja jatkuu aikuisuuteen saakka. Opinnäytetyössäni tarkastelen elämänhallinnan tunnetta erityisesti mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta Attendo Metsäkulman palvelukodissa. Elämänhallinnan tunne liittyy kykyyn ohjata omia ajatuksia ja tunteita, ja se edellyttää tilannettajua, itsenäistä päätöksentekoa ja kykyä tehdä kompromisseja oman ja ympäristön vaatimusten välillä (Salmimies & Ruutu 2023). Tämä työ tuo esiin, kuinka elämänhallintataidot voivat vaikuttaa mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin sekä elämänlaatuun.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, millaisin tavoin asukkaat kokevat elämänhallinnan tunnettaan vahvistavia tekijöitä sekä miten heidän elämänlaatuun voidaan parantaa. Ammattilaisina meillä on tärkeä rooli asukkaiden elämänhallinnan tukemisessa, ja tämän työn myötä pyrin löytämään konkreettisia toimintamalleja, jotka edistävät asukkaiden itseohjautuvuutta ja osallisuutta. Yhteiskehittäminen, jossa asukkaat aktiivisesti osallistuvat palveluiden suunnitteluun ja toteutukseen, on keskeinen osa tutkimusta, sillä se vahvistaa asukkaiden osallistumista ja sitoutumista omaan hoitoonsa ja arkeensa (Hietala 2019).

Tutkimuskysymykseni pohjautuvat haluun ymmärtää, mitkä asiat vaikuttavat asukkaiden elämänhallintaan ja miten voimme kehittää heidän päivittäistä hyvinvointiaan. Kysymykset ovat: Millaisia asioita asukkaat kokevat vahvistavan heidän elämänhallinnan tunnettaan ja parantavan elämänlaatuun? Millaisia konkreettisia toimintamalleja Attendo Metsäkulmalla voidaan tuoda asukkaiden arkeen edistämään heidän hyvinvointiaan ja elämänhallinnan tunnettaan?

Tutkimukseni perustuu kvalitatiiviseen tutkimusmenetelmään, joka antaa mahdollisuuden syventyä asukkaiden kokemuksiin ja näkemyksiin (Puusa & Juuti 2020). Haastattelut ja kuvakollaasit toimivat aineistonkeruumenetelminä, ja niiden avulla keräsin syvällistä tietoa asukkaiden toiveista ja tarpeista. Tämän tutkimuksen myötä toivon tuovani esille asukkaiden äänet ja kokemukset,

jotka voivat ohjata Metsäkulman kuntouttavan hoitotyön kehittämistä kohti asiakaslähtöisempää ja osallistavampaa toimintaa.

Yhteiskunnallisessa kontekstissa elämänhallinta liittyy laajempiin teemoihin, kuten ihmisten kykyyn selviytyä haasteista, sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Kuntoutujien elämänhallinta ei ole vain yksilöllinen piirre, vaan siihen vaikuttavat myös ympäristötekijät ja sosiaaliset suhteet. Tämän takia on tärkeää tarkastella elämänhallintaa kokonaisvaltaisesti ja kehittää toimintamalleja, jotka tuovat asukkaille enemmän itsenäisyyttä ja mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämäänsä. Tämän opinnäytetyön myötä haluan osallistua aktiivisesti mielenterveyskuntoutujien elämänhallinnan vahvistamiseen ja elämänlaadun parantamiseen Attendo Metsäkulmassa.

2 TUTKIMYSYMPÄRISTÖ

Attendo Metsäkulma sijaitsee Karhulassa ja on perustettu vuonna 2009. Yksikössä on 40 tehostetun palveluasumisen paikkaa. Metsäkulmassa on tarkoitus tarjota turvallinen ja rikastuttava ympäristö, jossa asukkaat voivat saada tarvitsemaansa tukea ja hoivaa. Asukkaat ovat sijoitettu Kymenlaakson hyvinvointialueen kautta. Asukkailla on eriasteisia mielenterveysongelmia, ja heidän elämänlaatuaan pyritään parantamaan asiantuntevalla hoivalla ja tuella.

Henkilöstön määrä ja laatu ovat keskeisiä tekijöitä Metsäkulman toiminnassa. Täyttä kapasiteettia käytettäessä yksikössä on esihenkilön lisäksi kuusi työntekijää aamuvuorossa, kuusi iltavuorossa ja kaksi yövuorossa. Henkilökunta koostuu ammattitaitoisista ja koulutetuista työntekijöistä, joihin lukeutuvat lähihoitajat, kaksi sosionomia (joista toinen toimii tiimivastaavana) sekä kaksi sairaanhoitajaa. Hoiva-avustajat eivät heijastu henkilöstömitoituksessa, mutta heidän panoksensa on tärkeä avustaviin tehtäviin. Henkilöstövalinta ja johtaminen perustuvat monipuoliseen kokemukseen mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelystä.

Metsäkulman päivittäiset rutiinit ovat suunniteltuja tukemaan asukkaiden hyvinvointia ja kuntoutumista. Palvelukodissa pyritään luomaan rauhallinen ympäristö, jossa asukkaat voivat osallistua erilaisiin aktiviteetteihin ja päivittäisiin

askareisiin, jotka tukevat heidän sosiaalista vuorovaikutustaan ja elämänlaatuun. Palvelut on räätälöity vastaamaan asukkaiden yksilöllisiä tarpeita, ja henkilöstö on sitoutunut tarjoamaan laadukasta hoitoa yksilöllisellä lähestymistavalla.

Yhteiskehittäminen tarkoittaa Attendo Metsäkulmalla käytännössä sitä, että asukkaat, henkilökunta ja muut sidosryhmät osallistuvat yhdessä palveluiden suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Tämän opinnäytetyön tutkimusjoukko toimivat Attendo Metsäkulman asukkaat, joiden kokemuksia ja näkemyksiä tutkittiin syvällisesti laadullisten tutkimusmenetelmien, kuten teemahaastattelujen avulla. Kvalitatiivinen lähestymistapa oli tässä tutkimuksessa erityisen sopiva, koska haluttiin tuoda esille asukkaiden ainutlaatuisia kokemuksia ja näkemyksiä. Tämä tarkoitti konkreettisesti sitä, että Attendo Metsäkulman asukkaat saivat jakaa omia tarinoitaan, tunteitaan ja mielipiteitään, mikä rikastutti tutkimusaineistoa ja mahdollisti sen syvemmän analyysin.

4 ELÄMÄNHALLINTA JA ELÄMÄNLAATU

Salmimies ja Ruutu (2023) kirjoittavat, kuinka elämänhallinnan tunteen kehittyminen alkaa varhain ja jatkuu aikuisuuteen asti, kunnes saavutetaan sisäinen autonomia. Hallinnan tunne löytyy omasta sisäisestä maailmasta, omien ajatusten ja tunteiden hallinnasta. Ihminen pystyy ohjaamaan omia tunnetilojaan ja käytöstään kypsällä, aikuisella tavalla. Henkilö voi valita, miten reagoi erilaisiin tilanteisiin ja ärsykkeisiin. Elämänhallinnan harjoittaminen on palkitsevaa ja johtaa tyyneyteen ja mielenrauhaan. Elämänhallintaan liittyy myös kyky tehdä kompromisseja omien ja ympäristön vaatimusten välillä. Ongelmien ratkaiseminen vaatii suhtautumista asioihin ja energian suuntaamista oikein. Elämänmuutokset ja kriisit voivat koetella hallinnan taitoa ja tasapainoa. Tärkeää on arvioida omat voimavarat ja kyvyt tilanteen hallintaan. Elämänhallintakyky vaikuttaa terveyteen, hyvinvointiin ja elämän tyytyväisyyteen. Se vaikuttaa myös stressiin, itsearvostukseen, motivaatioon ja tavoitteiden saavuttamiseen. Kyse on järkevien suunnitelmien tekemisestä, vastuun ottamisesta omasta elämästä ja oman käyttäytymisen seurausten ennakoinnista. Elämänhallinta edellyttää luottavaista asennetta vaikeiden tilanteiden keskellä ja stressin hallintaa niin, ettei se vaikuta negatiivisesti fyysiseen tai psyykkiseen terveyteen.

Elämänhallinnassa keskeistä on ihmisen usko siihen, että hän pystyy vaikuttamaan asioihin ja muuttamaan olosuhteita itselleen suotuisammiksi. Hän pyrkii aktiivisesti muuttamaan niitä ulkoisia tai sisäisiä olosuhteita, jotka koetaan haastaviksi tai kuormittaviksi. Tavoitteena on joko konkreettiset muutokset olosuhteissa tai omien tavoitteiden ja ajattelumallien muuttaminen. Korkea elämänhallinta tarkoittaa uskoa siihen, että omilla päätöksillä ja teoilla on vaikutusta omaan elämään ja tapahtumiin. Tällöin ihminen kokee myös vastuun omasta elämästään. Elämänhallintaa ei enää nähdä pelkkänä luonteenpiirteenä, vaan ymmärretään, että ympäristöllä ja elämäntapahtumilla on merkitystä siihen, miten hyvin ihminen pystyy hallitsemaan omaa elämäänsä. Jotkut ihmiset ovat parempia hallitsemaan omaa elämäänsä kuin toiset, sillä heillä on enemmän mahdollisuuksia tehdä päätöksiä ja vaikuttaa elämäntilanteeseensa (Keltikangas-Järvinen, 2011).

Elämänhallinnan käsite voidaan ymmärtää Keltikangas-Järvisen (2011) mukaan käsitteillä määrätietoisuus, tavoitteellisuus, itsekontrolli ja tasapainoisuus. Kun yksilö kokee korkean elämänhallinnan tunteen, hän tuntee olevansa vastuussa omasta elämästään. Liian korkea elämänhallinnan tunne voi kuitenkin aiheuttaa sen, että yksilö tuntee olevansa vastuussa kaikesta tapahtuvasta elämässään. Toisaalta alhaisen elämänhallinnan omaava yksilö saattaa kokea, että asiat tapahtuvat hänelle riippumatta omista teoistaan. Tämä näkökulma auttaa hahmottamaan yksilön kokemaa elämänhallintaa eri tilanteissa ja sen vaikutusta yksilön kokemukseen omasta elämästään.

Elämänhallintataidoilla tarkoitetaan yksilön kykyä hallita ja ratkaista elämässä eteen tulevia haasteita ja konflikteja samalla kun hänellä on mahdollisuus löytää merkityksellisyyttä omassa elämässään. Elämänhallintaan liittyy myös yksilön kyky tunnistaa ja hyödyntää niitä tekijöitä, jotka edistävät hänen psyykkistä hyvinvointiaan (Annala ym. 2007, 12–13).

Vaarama ym. (2010) kirjoittaa, että Terveiden ja hyvinvoinnin laitos määrittelee elämänlaadun käsitteen monimutkaiseksi, eikä sitä voida tiivistää yhteen yksiselitteiseen määritelmään. Elämänlaatua määrittävät lukuisat tekijät, jotka sisältävät terveyden, aineellisen hyvinvoinnin, käsitykset hyvistä elämäntavoista, sosiaaliset suhteet, itsetunnon sekä mielekkään toiminnan. On tärkeää huomioida, että hyvinvointiin liittyvät tarpeet ovat subjektiivisia ja voivat vaihdella eri henkilöiden välillä.

Maailman terveysjärjestö (WHO) on luonut määritelmän elämänlaadulle (quality of life, QOL), joka heijastaa yksilön käsitystä omasta paikastaan elämässä. Tämä käsite ottaa huomioon kulttuuriset taustat ja arvot sekä siihen liittyvät tavoitteet, odotukset, normit ja huolenaiheet. Maailman terveysjärjestön mukaan elämänlaatu tarkoittaa yksilön omaa näkemystä elämästään suhteessa hänen henkilökohtaisiin päämääriinsä, odotuksiinsa ja tavoitteisiinsa (WHO 2012).

Tässä opinnäytetyössä elämönhallinnalla Attendo Metsäkulman mielenterveysyksikössä, tarkoitetaan asukkaiden kykyä ohjata omia ajatuksiaan ja tunteitaan, tehdä itsenäisiä päätöksiä ja osallistua aktiivisesti omaan hoitoonsa ja elämänsä järjestämiseen. Elämönhallinnan tunteen vahvistuminen vaikuttaa suoraan asukkaiden hyvinvointiin ja elämänlaatuun, sillä se mahdollistaa heille hallinnan tunteen omasta elämästään ja edistää heidän osallisuuttaan arjessaan. Kuten opinnäytetyön johdannossa todetaan, asukkaat kokevat hallinnan tunteensa vahvistuvan erityisesti silloin, kun heillä on mahdollisuus vaikuttaa päivittäisiin päätöksiinsä, kuten kodinaskareisiin ja aikatauluihin. Tämä itsenäisyys on tärkeä osa Attendo Metsäkulman asukkaiden elämönhallintaa, sillä se lisää asukkaiden elämän hyvinvointia. Elämönhallinta Attendo Metsäkulmalla kattaa laajan kirjon toimia, jotka tähtäävät kuntoutujien itsenäisyyden ja elämänlaadun parantamiseen. Tavoitteena on tarjota kuntoutujille mahdollisimman itsenäinen ja laadukas elämä samalla, kun he saavat tarvitsemansa tuen ja ohjauksen päivittäisessä elämässään.

5 MIELENTERVEYS

Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan mielenterveys on ajattelun, tunteiden ja käyttäytymisen vuorovaikutus, joka toimii voimavarana ja tukee henkilön kehitystä, toimintaa, sopeutumista ja yhteisöön kuulumista. Mielenterveyteen vaikuttavat useat tekijät, kuten biologiset, psykologiset, sosiaaliset ja kulttuuriset seikat (Löngvist 2023a).

Mielenterveys on käsitteenä laaja ja monimuotoinen, eikä se rajaudu pelkästään henkilökohtaisiin tai lääketieteellisiin näkökulmiin vaan rakentuu useista eri tekijöistä. Näihin kuuluvat yksilölliset ja perinnölliset tekijät, kuten temperamentti ja itsetunto, sekä sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus, jotka vaikuttavat

ihmisten kokemaan yhteisöllisyyteen ja kuulluksi tulemiseen. Yhteiskunnan rakenteelliset tekijät, kuten koulutus, toimeentulo ja asumisen turvallisuus, ovat myös keskeisiä mielenterveyden tukijana. Samoin kulttuuriset arvot ja uskomukset muokkaavat asenteita ja käsityksiä mielenterveydestä. Yhteiskuntatason toimenpiteet, kuten koulutuksen ja terveellisten elinolojen turvaaminen, ovat tärkeitä kansalaisten mielenterveyden vahvistamisessa. Eriarvoisuuden vähentäminen ja ympäristön huomioiminen ovat myös keskeisiä seikkoja, jotka vaikuttavat ihmisten hyvinvointiin (Mistä mielenterveys rakentuu s.a.)

5.1 Mielenterveyskuntoutuja

Kari ym. (2016, 129) kirjoittaa että, mielenterveyskuntoutuja on henkilö, joka tarvitsee tukea mielenterveysongelmien kanssa selviytymisessä. Mielenterveyskuntoutujien kuntoutusprosessissa on tärkeää ottaa huomioon asiakkaan oma asiantuntemus hänen elämästään ja kokemuksistaan. Kuntoutuminen voi olla pitkä ja vaihteleva matka. Tukea mielenterveyskuntoutujille annetaan eri ympäristöissä, kuten kuntoutuskodeissa, asumisyksiköissä, sairaaloissa sekä päivä- ja työtoimintapaikoissa. Mielenterveyskuntoutujia löytyy laajasti eri toimipaikoista ja ikäryhmistä.

Työntekijöiden rooli on tarjota yksilöllistä tukea kuntoutujille heidän tarpeidensa mukaan. Kuntoutusprosessissa keskeisiä tehtäviä ovat asiakkaan voimavarojen ja jaksamisen käsittely, aito kohtaaminen ja aktiivinen kuuntelu. Työntekijän on myös tärkeää asettaa tavoitteet yhdessä asiakkaan kanssa sekä moniammatillisesti auttaa asiakasta niiden saavuttamisessa ja olla läsnä prosessin aikana. Johdonmukaisuus ja joustavuus asiakkaan tilanteiden mukaan ovat tärkeä osa kuntoutuksen edistämistä. Tavoitteena on parantaa asiakkaan elämänlaatua ja auttaa häntä selviytymään paremmin mielenterveysongelmien kanssa (Kari ym. 2016, 130–143.)

5.2 Mielenterveydenhäiriöt

Löngvist (2023b) kirjoittaa kuinka mielenterveydenhäiriöitä määritellään yksilön ajattelussa, tunteissa, käyttäytymisessä tai ihmissuhteissa ilmenevin ongelmina, jotka aiheuttavat merkittävää henkilökohtaista kärsimystä ja vaikeuttavat toimintakykyä tärkeillä elämänalueilla. Nämä häiriöt voidaan havaita ja diagnosoida käytettävissä olevien tautiluokitusten avulla. Tautiluokituksissa

mielenterveyden häiriöt esitetään oireyhtyminä, joille on tyypillistä kliinisesti merkittävät ongelmat tiedonkäsittelyssä, tunteiden hallinnassa ja käyttäytymisessä. Nämä häiriöt voivat johtua erilaisista psykologisista, biologisista tai kehityksellisistä tekijöistä. Häiriöiden vaikutukset ovat laajat. Mielenterveyden ongelmat voivat aiheuttaa merkittävää kärsimystä sekä sosiaalisia, ammatillisia tai päivittäiseen elämään liittyviä vaikeuksia. Kliinisesti merkittävät häiriöt voivat lisäksi heikentää elämänlaatua.

Suomessa mielenterveyden ongelmat ja häiriöt ovat merkittäviä kansanterveydellisiä haasteita, joita ei ole onnistuttu ratkaisemaan yhtä tehokkaasti kuin fyysisen terveyden edistämisessä. Nykyisin mielenterveyshäiriöiden vuosittaiset kustannukset arvioidaan noin 11 miljardiksi euroksi, ja tämä summa sisältää kuluja niin työmarkkinoilta kuin terveydenhuollosta ja sosiaaliturvasta. Tilastot osoittavat, että yli puoli työkyvyttömyyseläkkeistä myönnetään mielenterveysongelmien vuoksi. 1970-luvulla tilanne oli toinen, tuolloin fyysiset syyt olivat yleisempänä työkyvyttömyyden taustalla. Tällä hetkellä joka viides suomalainen kokee mielenterveysongelmia vuosittain, ja neljännes aikuisista kärsii mielenterveyden häiriöistä jossain elämänsä vaiheessa. Vaikka mielenterveysongelmien esiintyvyys on kasvanut, mielenterveyspalveluihin on vuosikymmenien aikana investoitu vähemmän kuin muihin terveydenhuollon osa-alueisiin. Tämä on johtanut siihen, että vain puolet mielenterveyden häiriöitä sairastavista saa tarvitsemaansa hoitoa (Tilastotietoa mielenterveydestä s.a.)

5.3 Positiivinen mielenterveys

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (2023) mukaan positiivinen mielenterveys, joka tunnetaan myös nimellä mielen hyvinvointi, on tärkeä osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia. Se vaikuttaa merkittävästi yksilön elämänlaatuun, toimintakykyyn sekä kykyyn selviytyä haasteista. Positiivisen mielenterveyden käsite kattaa useita elementtejä, mutta yleisesti ottaen se korostaa yksilön psyykkisiä voimavaroja, kuten kykyä käsitellä vaikeuksia, mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämäänsä, toiveikkuutta ja hallinnan tunnetta, sekä merkityksellisiä sosiaalisia suhteita. Lisäksi se sisältää myönteisen minäkuvan ja itsetunnon. Positiivista mielenterveyttä voidaan tarkastella useista eri ulottuvuuksista, kuten emotionaalisesta ja psyykkisestä hyvinvoinnista, sosi-

aalisista suhteista, fyysisestä terveydestä sekä hengellisestä merkityksellisyydestä. Tämän käsitteen avulla pyritään siirtämään fokusta pelkästä mielenterveyden häiriöiden puuttumisesta kohti laajempaa hyvinvoinnin kokonaisuutta. On olemassa mahdollisuus, että henkilöllä ei ole diagnosoituja mielenterveyden häiriöitä, mutta silti hän saattaa kärsiä psyykkisen hyvinvoinnin puutteista. Samoin, mielenterveyshäiriöistä kärsivä ihminen voi silti nauttia tietynlaisesta psyykkisestä hyvinvoinnista. Positiivisella mielenterveydellä on havaittu olevan monia myönteisiä vaikutuksia, kuten parempi fyysinen terveys, korkeampi elämänlaatu, hyvät koulussa suoriutumisen tasot sekä rakentavat terveyskäyttämismallit.

Positiivisen mielenterveyden käsittelyssä on erityisen tärkeää tarkastella hyvinvoinnin kokemuksia, elämän tasapainoa ja merkityksellisyyttä. Positiivinen mielenterveys on oleellinen osa hyvää elämää, ja siihen liittyvät myös yksilön kyvyt ratkaista ongelmia, henkilön asenteet elämää kohtaan sekä käsitys siitä, kuinka paljon hän voi vaikuttaa omaan elämäänsä (Hämäläinen ym. 2021, 19–20.)

6 YHTEISKEHITTÄMINEN JA OSALLISUUS

Yhteiskehittäminen on työote, jossa palvelujen käyttäjät osallistuvat palvelujen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Se on keino vahvistaa heikossa asemassa olevien ihmisten asemaa ja osallisuutta yhteiskunnassa. Yhteiskehittämisessä käytetään erilaisia keinoja, kuten asiakasraadit, kehittäjäasiakastointi ja vertaisasiantuntijat. Yhteiskehittäminen voi tapahtua eri tasoilla, kuten yksilötasolla, organisaatiotasolla ja palveluiden kehittämisessä. Tärkeää on dokumentoida yhteiskehittämisen prosessit ja varmistaa, että asiakkaiden osallistuminen on merkityksellistä ja vaikuttaa todella palveluiden kehittämiseen (THL 2018.)

Yhteiskehittäminen asiakkaan näkökulmasta vahvistaa kaikkien osallisuutta palveluiden kehittämisessä ja toteutuksessa. Asiakkaat nähdään yhteiskehittämisessä tasavertaisina kumppaneina ammattilaisten kanssa, ja heidän kokemustietonsa ja näkökulmansa otetaan huomioon tehokkaamman ja vaikuttavamman palvelun suunnittelussa. Yhteiskehittäminen edellyttää myös ammat-

tilaisten suhtautumistapojen muutosta. Ammattilaisten tulee antaa tilaa asiakkaiden osallistumiselle ja olla valmiita jakamaan omia kokemuksiaan ja haavoittuvuuttaan. Yhteiskehittäminen voi tuoda merkittäviä muutoksia ammatilliseen identiteettiin ja asiakassuhteisiin. Se edellyttää hitautta, kykyä sietää epävarmuutta ja rohkeutta kohdata erimielisyyksiä. Yhteiskehittämisessä pyritään tuomaan kaikkien osallisuus esiin ja luomaan yhteisöllisyyttä palveluissa. Asiakkaat voivat toimia palveluissa ammattilaisten rinnalla omassa tilanteessaan asiantuntijoina ja osallistua myös palveluiden kehittämiseen ja päätöksentekoon. Yhteiskehittäminen mahdollistaa parempien palveluiden ja vahvemman osallisuuden kaikille osapuolille (Hietala 2019.)

Yhteiskehittäminen on noussut keskeiseksi työskentelytavaksi sosiaali- ja terveysalalla, erityisesti mielenterveys- ja kuntoutuspalveluissa. Opinnäytetyön keskeisenä tavoitteena oli vahvistaa elämänhallinnan tunnetta ja elämänlaatua Attendo Metsäkulman mielenterveyskuntoutujille, hyödyntämällä yhteiskehittämisen periaatteita. Yhteiskehittäminen Attendo Metsäkulmalla tarjoaa asukkaille mahdollisuuden osallistua aktiivisesti omaan hoitoonsa ja elämänsä hallintaan, mikä voi parantaa heidän hyvinvointiaan. Opinnäytetyössä tarkastellaan yhteiskehittämisen prosessia vaihe vaiheelta, erityisesti asukkaiden osallistumisen näkökulmasta.

Yhteiskehittämisen prosessi Attendo Metsäkulmassa koostui useista vaiheista, joissa asukkaat osallistuivat alusta loppuun. Ensimmäinen askel oli kartoittaa asukkaiden halukkuus lähteä mukaan tähän prosessiin. Tässä kohdalla asukkaille kerrottiin opinnäytetyön kehittämisidea ja sen tarkoitus, jotta kaikki ymmärtäisivät prosessin merkityksen ja tavoitteet. Tässä painotettiin, että kaikki asukkaat voivat osallistua, mutta erityisesti haluttiin nostaa esiin aktiivisemmat asukkaat, jotka ovat kiinnostuneita osallistumaan kehittämiseen.

Yhteiskehittämisen ytimessä oli osallistava aineistonkeruumenetelmä. Näin asukkaille annettiin mahdollisuus kertoa omista kokemuksistaan elämänhallinnasta ja hyvinvoinnista. Tarkoitus oli huomioida, että asukkailta saatu palaute oli olennaista prosessin kehittämiseksi.

Lisäksi mietittiin ja kehitettiin yhdessä konkreettisia toimenpiteitä. Kaikille asukkaille tarjottiin mahdollisuus osallistua suunnitteluun, jolloin he saivat vaikuttaa aktiivisesti siihen, miten toimenpiteet toteutetaan käytännössä. Heidän osallistumisensa ei rajoittunut vain ideointivaiheeseen, vaan he myös ottivat osaa pilotointivaiheisiin. Attendo Metsäkulman neuropsykiatriset valmentajat ottivat työkseen työtoiminnan ja pyykkihuollon ideoimisen ja maalausryhmän yksikön hoiva-avustaja. Yksikön koko työryhmä on osaltaan osallistunut kehittämisprosessiin.

Kehittämistoimenpiteiden toteutuksessa panostettiin asukkaiden aktiiviseen osallistumiseen. Arviointia toteutettiin jatkuvasti ja se oli vuorovaikutteista. Asukkaille annettiin mahdollisuus antaa palautetta toteutetuista toimista, ja heidän kokemuksiaan ja mielipiteitään kerättiin aktiivisesti. Tämä vaihe mahdollisti nopeasti havaittujen ongelmien korjaamisen sekä hyvien käytäntöjen vahvistamisen.

Yhteiskehittäminen osoittautui tehokkaaksi lähestymistavaksi parantaa asukkaiden elämänhallintaa ja elämänlaatua Attendo Metsäkulman palvelukodissa. Asukkaat, jotka olivat aktiivisia prosessin kaikissa vaiheissa, kertoivat positiivisista kokemuksistaan. Yhteiskehittämisen avulla saatiin luotua "elävä" palvelukokonaisuus, jossa asukkaat saivat äänensä kuuluviin ja mahdollisuuden vaikuttaa omaan arkeensa. Tämä ei ainoastaan vahvistanut asukkaiden elämänhallintaa, vaan myös kannusti heitä osallistumaan aktiivisesti kehitettävien palveluiden suunnitteluun ja toteutukseen tulevaisuudessakin. Asukkaiden mielipiteet olivat pääasiassa positiivisia, ja palautetta kerätessä ilmeni, että he kokevat itsemääräämisoikeutensa lisääntyneen. Joukossa oli myös kriittisiä näkemyksiä, jotka korostivat erilaisten tarpeiden ja toiveiden huomioimisen tärkeyttä.

Asiakaslähtöisyyden ja osallisuuden vaatimus on vahvasti läsnä sosiaalihuoltolaissa (1301/2014). Yhteiskehittäminen on yksi tapa vastata näihin vaatimuksiin, joka korostaa asiakkaiden osallistumista ja ottaa heidän tarpeensa huomioon palveluiden kehittämisessä. Kuntoutujien osallisuutta mielenterveytyössä kuvataan usein heidän osallistumisenaan omaan hoitoonsa ja hoitoa koskeviin päätöksiin sekä palveluiden kehittämiseen. Osallisuuteen vaikut-

tavat asiakkaiden oma halu osallistua, mutta jotkut voivat kokea häpeää tai it-seluottamuksen puutetta. Myös psyykinen ja fyysinen vointi sekä organisaatiosta johtuvat esteet, kuten henkilökunnan asenteet, voivat vaikuttaa siihen, haluavatko kaikki osallistua (Laitila 2010, 88.)

Raivion ja Nykäsen (2014, 125) mukaan mielenterveystyön kehittämisessä on tärkeää, että mielenterveyskuntoutujat saavat osallistua ja tuoda oman kokemuksensa ja näkemyksensä esille. He voivat toimia esimerkiksi asianosaisina tai kokemusasiantuntijoina, mikä auttaa palveluiden kehittämisessä ja parantamisessa. Asukkaat ovat asiantuntijoita omien palveluidensa osalta, ja heillä on oikeus osallistua ja vaikuttaa palveluidensa kehittämiseen. Vaikka tarkoitus on tuottaa palveluita asukas huomioiden, ei se kuitenkaan aina välttämättä takaa sitä, että asiakkaan kaikki näkökulmat on tullut huomioitua. Leemanin ja Hämäläisen (2016, 588–589) esittelemän mallin mukaan asiakasosallisuus jakautuu neljään eri kategoriaan. Ensimmäisenä on kategoria "informantti", jossa asiakas osallistuu toimintaan ja antaa palautetta siitä. Toisena on kategoria "osallinen", jossa asiakas on osallisena enemmän kuin vain palautteen antajana. Kolmantena on kategoria "vaikuttaja", jossa asiakas osallistuu laadun kehittämiseen. Neljäntenä on kategoria "johtaja", jossa asiakas määrittää itse palvelun raamit. Tavoitteena on, että asiakkaat osallistuvat aktiivisesti koko palvelun kehittämisprosessiin suunnittelusta arviointiin saakka.

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyöprosessini eteni luontevasti vaiheittain ja kesti noin seitsemän kuukautta. Prosessi alkoi huhtikuussa, jolloin keskustelin toimeksiantajan kanssa valittavan aiheen merkityksestä ja sen toimivuudesta käytännön työssä. Tämä ensimmäinen keskustelu loi vahvan perustan projektille ja syvensi ymmärrystäni odotuksista, joita projektille asetettiin, sekä siitä, mitä sen avulla voitaisiin saavuttaa. Opinnäytetyö on Attendo Metsäkulmalla yksi vuoden 2024 kehittämiskohteista. Opinnäytetyö toteutettiin asumisyksikön tiimivastaavan toimesta.

7.1 Tehtävä, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Attendo Metsäkulman palvelukodissa asukastyytyväisyyttä seurataan säännöllisesti. Asiakkailta kysytään mielipidettä saamansa palvelun tasosta kahdesti vuodessa tehtävillä asukastyytyväisyyskyselyillä. Lisäksi palautetta otetaan vastaan jatkuvasti ja yksittäiset asiakaspalautteet käydään tiimipalaverissa läpi sekä dokumentoidaan laadunseurantaohjelmaan. Toiminnan tavoitteena on varmistaa asiakaslähtöinen toiminta ja asiakkaiden tarpeiden ymmärtäminen. Toiminta perustuu asiakasvaatimusten täyttämiseen kaikissa palvelun vaiheissa.

Palvelukodin toimintaa mitataan käyttämällä Attendo Quality (AQ) Addsystems -laatu järjestelmää. Laatu on keskeinen osa toimintaa ja yksikössä panostetaan laatuun ja henkilöstön vahvaan ammattitaitoon. Laatuindeksiä käytetään käytännön laatu työkaluna sekä yksikössä toimii myös laatu koordinaattori. Toiminnan tavoitteena on asiakaslähtöinen toiminta, joka huomioi asiakkaiden tarpeet ja vaatimukset. Kunta-asiakkaan näkemykset ja yhteistyö pidetään myös tärkeänä osana toimintaa.

Asukkaiden hyvinvointi ja elämänlaatu ovat keskeisiä tekijöitä heidän kuntoutumisessaan ja siksi opinnäytetyössä on korostettu yhteiskehittämisen ja osallisuuden merkitystä tutkimuksen läpiviennissä. Tavoite oli tehdä opinnäytetyö hyödylliseksi panokseksi Metsäkulman kuntouttavan hoitotyön kehittämisessä. Opinnäytetyöni tulokset otettiin huomioon Metsäkulman kuntouttavan hoitotyön kehittämisessä, ja ne ovat jo vaikuttaneet käytäntöihin ja toimiin.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tutkia, miten voidaan vahvistaa asukkaiden elämänhallinnan tunnetta ja parantaa heidän elämänlaatuaan. Tavoitteena oli tarjota konkreettisia toimenpiteitä ja ratkaisuja asukkaiden hyvinvoinnin ja elämänhallinnan tunteen parantamiseksi. Näiden tavoitteiden pohjalta muodostui seuraavat tutkimuskysymykset:

Millaisten asioiden asukkaat kokevat vahvistavan heidän oman elämänhallinnan tunnettaan sekä parantavan heidän elämänlaatuaan Attendo Metsäkulmalla?

Millaisia konkreettisia toimintamalleja Attendo Metsäkulmalla voidaan tuoda asukkaiden arkeen edistämään heidän hyvinvointiaan ja elämänhallinnan tunnettaan?

7.2 Tutkimusmenetelmät, aineisto ja analyysi

Tässä opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista, eli laadullista tutkimusotetta, jossa syvennyin asukkaiden kokemuksiin ja näkemyksiin elämänhallinnasta Metsäkulmassa. Laadullinen tutkimus perustuu ihmisten subjektiivisten kokemusten tarkasteluun (Puusa & Juuti 2020, 56). Kvalitatiivisen tutkimuksen kautta osallistujien näkemykset voidaan tuoda esiin ainutlaatuisella tavalla (Hirsjärvi & Hurme 2022). Se oli erityisen merkittävää tässä opinnäytetyössä, koska asukkailta kerättyä tietoa voitiin hyödyntää Attendo Metsäkulman toiminnan kehittämisessä. Laadullisen tutkimusmenetelmän tavoitteena oli aineiston sisällöllisen laadun korostaminen, ei pelkästään aineiston määrän kerääminen kappaleina. (Vilkkä 2009, 109).

7.3 Haastattelu tutkimusmenetelmänä

Puusan (2020) mukaan haastattelu on yksi tehokkaimmista menetelmistä aineiston keräämiseksi erityisesti laadullisissa tutkimuksissa. Haastatteluprosessi toimii eräänlaisena keskusteluna, jossa on kuitenkin selkeästi määritelty tavoite. Prosessi käynnistyy tutkijan aloitteesta, jolloin hän ohjaa keskustelua haluamiinsa suuntiin. Tavoitteena on kerätä aiheeseen liittyvää tietoa, jonka pohjalta tutkija pystyy tekemään luotettavia johtopäätöksiä. Haastattelumenetelyihin liittyy useita haasteita, joita tutkijan on tärkeää huomioida. Tulkinta, yleistettävyyden arviointi, kerättyjen tietojen käsittely sekä haastateltavien uskomusten ja merkitysten analysointi ovat keskeisiä osatekijöitä (Hirsjärvi & Hurme 2022).

Puusan (2020) mukaan haastattelut tarjoavat mahdollisuuden ymmärtää haastateltavan näkemyksiä, mutta ne eivät aina paljasta objektiivista tietoa. Tutkijan on oltava tietoinen siitä, että haastattelutilanne ja dokumentointivälineet voivat aiheuttaa jännitystä haastateltavassa. Tutkijan tulisi pyrkiä luomaan luottamuksellinen ympäristö, joka kannustaa haastateltavaa osallistumaan aktiivisesti keskusteluun. On myös tärkeää muistaa, että tietyissä aiheissa haastateltavat saattavat tarjota sosiaalisesti hyväksyttäviä vastauksia.

Tämä tarkoittaa, että he saattavat ilmaista vain sellaisia mielipiteitä, jotka he kokevat yleisesti hyväksyttävänä. Haastattelun tuloksiin voivat vaikuttaa virheet, jotka syntyvät haastateltavasta, tutkijasta tai haastattelutilanteesta. Haastattelun luotettavuutta arvioitaessa on tärkeää kiinnittää huomiota reaktiivisuuden ja tulkintavirheiden kysymyksiin. Reaktiivisuus tarkoittaa sitä, kuinka paljon tutkijan toimet, kuten kysymysten asettelu tai johdatteleminen, voivat vaikuttaa vastauksiin. Tulkintavirheitä voi syntyä, jos haastateltava ei ymmärrä kysymyksiä, mikä voi johtua siitä, että kysymykset on muotoiltu liian monimutkaisiksi. Myös tutkijan omat haasteet saattavat johtaa väärinymmärryksiin tai liiallisiin ylitulkintoihin.

Laadullisessa tutkimuksessa haastatteluja voidaan toteuttaa eri muodoissa, kuten strukturoituna lomakehaastatteluna, teemoittain suuntautuvana haastatteluna tai täysin avoimena haastatteluna. Tutkimushaastattelu voi olla joko yksilöllinen tai ryhmätasolla suoritettu. Yksilöhaastattelut ovat erityisen hyödyllisiä, kun halutaan syventyä haastateltavan henkilökohtaisiin kokemuksiin. Ryhmähaastattelut puolestaan ovat tehokas keino kartoittaa yhteisön näkemyksiä ja käsityksiä (Vilka 2021, 123).

7.3.1 Haastatteluiden ja kuvakollaasien toteutus

Aineiston keruu opinnäytetyössä tapahtui teemahaastatteluiden avulla. Näin saatiin syvällistä tietoa asukkaiden tarpeista ja toiveista. Teemahaastattelut antoivat mahdollisuuden tarkastella ilmiöitä monipuolisesti ja syvällisesti. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluilla kahdeksalle eri henkilölle, viisi heistä teki lisäksi kuvakollaasin, missä tuli esille heidän elämänhallintaansa ja elämänlaatuaan tukevia asioita.

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, jossa kaikille haastattelijoille on yhteiset teema-alueet ja aihepiirit. Haastattelun järjestys ja muotoilu eivät ole tarkasti määriteltäviä, mutta keskeisten teemojen ympärille rakentuminen on tärkeää. Tämä mahdollistaa haastateltavien äänen kuuluminen ja syvemmän ymmärryksen heidän uskomuksistaan, tunteistaan, ajatuksistaan ja kokemuksistaan. Teemahaastattelu ei sido tutkimusta tiettyyn me-

netelmään tai haastattelukertojen määrään, ja sen avulla voidaan tutkia yksilön monipuolisesti erilaisia näkökulmia. Olennaisinta teemahaastattelussa on keskittyä haastateltavan omiin tulkintoihin tilanteista (Hirsjärvi & Hurme 2022.)

Teemojen käyttö analyysimenetelmänä on perusteltua, kun tavoitteena on tuoda esiin konkreettisia työtapoja ja -menetelmiä sekä kehittämistarpeita liittyen käytännön työhön. Teemoittelu on hyödyllinen tapa tarkastella aineistoa, kun pyritään löytämään ratkaisuja käytännön ongelmiin ja kaivelemaan olennaista tietoa tutkimuskysymyksen kannalta (Eskola & Suoranta 2005, 178.) Teemoittelussa aineistosta on koottu esiin tutkimuskysymyksen kannalta merkittäviä aiheita, jotka ovat korostaneet niiden keskeistä roolia tutkimuksessa. Teemojen erittelyn avulla on voitu vertailla niiden esiintymistä aineistossa ja tunnistaa keskeiset aiheet, jotka liittyvät tutkimuskysymykseen (Eskola & Suoranta 2005, 174–175).

Haastatteluiden ja kuvakollaasien toteutus oli suunniteltu siten, että se mahdollistaisi asukkaiden äänen kuulumisen ja heidän henkilökohtaisten kokemustensa jakamisen. Tavoitteena oli tuoda esille asukkaiden käsityksiä elämänhallinnastaan ja elämänlaadustaan sekä tarkastella, kuinka heidän arjessaan toteutuvat mielekkäät toiminnot vaikuttavat näihin käsityksiin.

Kuvakollaasien tarkoituksena oli tarjota asukkaille vaihtoehtoinen tapa haastattelun rinnalla ilmaista ajatuksiaan ja kokemuksiaan, koska oli mahdollista, että jotkut asukkaista saattoivat kokea pelkät haastattelut epämiellyttävinä tai haastavina. Näin heille mahdollistettiin se, että he saisivat tuoda kuvien avulla esille asioita, jotka vahvistavat heidän elämänhallintaansa ja elämänlaatuaan Attendo Metsäkulmalla. Viisi asukasta osallistui mielellään kuvakollaasin tekemiseen. He pitivät siitä, että saivat luovasti kuvata niitä asioita, jotka ovat heille tärkeitä.

Kuvakollaaseja analysoitiin yhdessä haastatteluaineiston kanssa. Kollaaseissa esiintyneet kuvat toivat syvyyttä asukkaiden kokemuksiin elämänhallinnasta ja elämänlaadusta. Kollaasien avulla asukkaat pystyivät tuomaan esiin sellaisia asioita, jotka haastatteluissa olisivat voineet jäädä piiloon sekä lisäksi kuvat konkretisoivat asukkaiden toiveita ja merkityksellisiä asioita. Kollaasien

analyysissä kiinnitettiin huomiota siihen, mitä kuvat kertoivat asukkaiden arjesta, tarpeista ja haaveista. Nämä tiedot tukivat haastatteluissa esiin nousseita teemoja. Kollaasimateriaalin avulla pystyi syventämään ymmärrystä asukkaiden kokemuksista ja näkemyksistä. Ne toimivat haastatteluiden rinnalla tärkeänä aineistona tutkimuskysymyksiin vastaamisessa. Kaikki asukkaat eivät tehneet kollaasia, koska osa koki, ettei se ollut heille mieluinen tapa ilmaista ajatuksiaan

Haastatteluissa esiin nousi, kuinka arkiset askareet, kuten siivoaminen, ruoanlaitto ja pyykkihuolto, ovat merkityksellisiä osia asukkaiden päivittäistä elämää. Monet asukkaat korostivat, että saaminen osallistua näihin askareisiin kasvat-
taa heidän itsenäisyyden tunteitaan. Esimerkiksi yksi asukas kertoi: "Kun saan päättää, milloin siivoan tai pesen pyykkini, tunnen itseni tärkeäksi ja hallit-
tavaksi." Tämä vahvistaa käsitystä siitä, että elämänhallinta ei perustu vain suu-
riin päätöksiin, vaan myös pieniin, jokapäiväisiin valintoihin, jotka tuovat elä-
mään mielekkyyttä.

Haastattelujen aikana tuli selväksi, että asukkaat kaipaavat tukea elämänhal-
lintansa vahvistamisessa. Moni mainitsi, kuinka tärkeää on, että sosiaalinen
ympäristö ja henkilökunta tukevat heitä päivittäisissä päätöksissä. Asukkaat
kertoivat, että heille on tärkeää tuntea, että heidän toiveensa ja mielipiteensä
otetaan huomioon arjen askareissa. Tämä tukee niin heidän elämänlaatuaan
kuin elämänhallintaansa.

7.3.2 Haastatteluaineiston analysointi

Haastatteluaineiston tarkastelu on keskeinen vaihe opinnäytetyön toteuttami-
sessa. Tämä prosessi voi kuvastaa keinoa, jossa eri näkökulmien, tulkintojen
ja ymmärrysten avulla syvennytään tutkittavaan ilmiöön. Laadullisissa tutki-
muksissa aineistot eivät perustu suoraviivaisiin mittareihin tai kategorioihin, jo-
ten tutkijalta edellytetään kykyä tulkita ja selittää tarkasteltavaa ilmiötä siten,
että lukijat voivat ymmärtää sen merkityksen (Juuti & Puusa, 2020).

Aineistoa tarkasteltiin useaan otteeseen. Värikoodien avulla nostettiin esiin
tutkimuskysymysten kannalta oleellisia teemoja ja ajatuksia, jotka nousivat

esiin haastatteluista asukkaiden kanssa. Tämän jälkeen alkoi varsinaisen sisältöanalyysin tekeminen. Taulukossa 1 on käyty läpi tämä prosessi. Aineiston analyysin aikana käytettiin värikoodausmenetelmää, jotta tunnistetut teemat ja alaluokat saatiin visuaalisesti erottumaan. Tämä tekniikka auttoi selkeyttämään havaintoja ja tekemään niistä helposti nähtäviä.

Ensimmäisessä vaiheessa aineistoa pelkistetään, eli sen sisällöstä nostetaan esiin vain oleelliset elementit. Redusoinnin tavoitteena on poistaa kaikki tutkimuksen kannalta merkityksettömät osat, mikä auttaa tiivistämään aineistoa ja jakamaan sen pienempiin osiin. Tämä vaihe perustui aikaisemmin tehtyyn värikoodaamiseen, jonka avulla tunnisti opinnäytetyön kannalta tärkeät teemat. Toisessa vaiheessa eli klusteroinnissa aineistoa tiivistettiin edelleen, ja se jaettiin alaluokkiin, jotka auttoivat tarkentamaan tutkimuksen sisältöä. Lopuksi aineistoa abstrahoidaan, ja alaluokat muuntuivat käsitteellisemmiksi tasoiksi. Abstrahoinnin myötä syntyi teoreettisia käsitteitä, jotka liittyvät aikaisemmin käytettyyn teoriaan, ja näin aineiston merkitys syveni. Tämä prosessi auttaa jäsentämään ja teettämään tutkimuksen tuloksia selkeämmäksi (Tuomi & Sarajarvi 2018.)

Taulukko 1. Taulukossa on analysoitu Attendo Metsäkulman asukkaiden haastatteluja

ALKUPERÄINEN ILMAISU	PELKISTETTY ILMAISU	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
<p>“Tunne siitä, että saa vaikuttaa omaan elämäänsä ja tehdä omaa elämäänsä koskevia päätöksiä tulee siitä, että saa tehdä ja päättää itse.”</p> <p>“Saa vaikuttaa esimerkiksi siihen, milloin pesee pyykkinsä, siivoaa huoneensa, vaihtaa lakanansa tai käy suihkussa.”</p> <p>“Ei määriteltäisi liikaa meidän puolestamme”</p> <p>”Osallistettaisiin enemmän kodinaskareisiin, että saisi tehdä niin sanottuja tavallisia kotiaskareita.”</p> <p>“Saisi itse tehdä mahdollisimman paljon kotiaskareita mitä tekisi myös, jos asuisi itseksensä.”</p> <p>“Saisi itse päättää mikä päivä pesee pyykit.”</p> <p>”Minusta se, että saa tehdä asioita mitkä ovat mieluisia tuo tunteen, että hallitsee omaa elämää”</p> <p>”Olisi kiva, jos voisi tehdä jotain kodinaskareita ja niistä saisi myös vähän rahaa”</p> <p>”Työtoiminta niin, ettei tarvitsisi lähteä mihinkään ulkopuolelle”</p> <p>”Toivoisin maalausryhmää, koska tykkään piirrellä ja maalaila.”</p> <p>”Mukavaa tekemistä, ei aina vaan jumppaa”</p> <p>”Jumpan tilalle jotain”</p>	<p>Tunne oman elämän hallinnasta syntyy siitä, että tekee itse mahdollisimman itsenäisesti.</p> <p>Asukkaat haluavat tehdä itse päätöksiä arjen askareista.</p> <p>Asukkaat haluavat elää omannäköistä elämää ja tehdä omia päätöksiä.</p> <p>Asukkaat haluavat osallistua kodinaskareisiin.</p> <p>Asukkaat haluavat itse huolehtia pyykkihuollostaan.</p> <p>Asukkaat haluavat työtoimintaa yksikön sisällä.</p> <p>Toive mieluisasta aktiviteetista</p> <p>Toive monipuolisemmasta ryhmätoiminnasta</p>	<p>Arkielämän päätökset.</p> <p>Itsenäinen päätöksenteko</p> <p>Itsenäisyys</p> <p>Osallistuminen arjen askareisiin</p> <p>Itsenäinen pyykkihuolto</p> <p>Työtoiminta ja työosuusraha</p> <p>Monipuolinen ryhmätoiminta</p>	<p>Elämänhallinta ja arjen toiminta.</p> <p>Elämänhallinta ja arjen toiminta.</p> <p>Kuntouttava työtoiminta</p> <p>Hyvinvointi ja elämänlaatu.</p>

8 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuksessa ilmeni, että elämänhallinnan tunne asukkailla vahvistuu erityisesti silloin, kun heillä on mahdollisuus vaikuttaa arkeensa ja tehdä omia päätöksiä. Asukkaat kokivat, että vastuullisten valintojen tekeminen, kuten pyykkien pesun ajankohdan valitseminen tai päivittäisten askareiden hoitaminen, parantaa heidän käsitystään itsenäisyydestään. Useat haastateltavat toivoivat myös, että he saisi enemmän osallistua kodinaskareisiin, mikä auttaisi heitä tuntemaan itsensä osaksi omaa elinympäristöään. Esimerkiksi eräs haastateltava totesi: "Minusta se, että saa tehdä asioita, mitkä ovat mieluisia, tuo tunteen, että hallitsee omaa elämää." Tätä tukee havainto, että asukkaat oppivat paremmin hallitsemaan omaa elämäänsä, kun heillä on mahdollisuus osallistua arjen rutiineihin. Tutkimus osoitti myös, että asukkaat kaipaavat monipuolisempia aktiviteetteja ja ryhmätoimintaa. Erityisesti toiveet luovista aktiviteeteista, kuten maalaus- ja piirustusryhmistä, korostavat tarpeita itsensä ilmaisemiseen ja mielekkään toiminnan tarjoamiseen. Osa asukkaista toi esille myös kiinnostusta työtoimintaan, joka tapahtuisi yksikön sisällä ilman tarvetta lähteä asumisyksikön ulkopuolelle.

Yhteiskehittäminen on keskeinen elementti asukkaiden elämänhallinnan ja elämänlaadun tukemisessa Attendo Metsäkulmalla. Asukkaat kokevat, että heidän näkemyksensä ja tarpeensa tulisi ottaa huomioon palveluiden kehittämisessä, koska se lisää heidän sitoutumistaan ja osallisuuttaan. Näiden havaintojen myötä alettiin kehittää asukkaiden arkeen toimintamalleja, jotka vahvistavat heidän elämänhallinnan tunnettaan ja parantaisivat heidän elämänlaatuaan.

9 KEHITTÄMISKOHTEET

Kehittämiskohteita, eli pyykkihuoltoa, työtoimintaa ja maalausryhmää, toteutettiin Attendo Metsäkulman palvelukodissa syyskuun alusta lähtien. Olin aktiivisesti mukana prosessissa, haastattelemassa asukkaita ja keräämässä heidän ajatuksiaan, mielipiteitään ja tuntemuksiaan näistä toiminnoista. Haastatteluiden lisäksi havainnoin asukkaiden käyttäytymistä, kuuntelin heidän keskustelujaan ja vaihdoin ajatuksia myös muiden ohjaajien kanssa, mikä mahdollisti laajemman näkemyksen ja kehittämiskohteiden tehokkaan arvioinnin. Tein

runsaasti muistiinpanoja eri hetkistä ja keskusteluista, mikä auttoi dokumentoimaan prosessia ja kerättyä aineistoa myöhempää analyysia varten.

Käytännön toteutuksissa painotin vuorovaikutusta asukkaiden kanssa. Esimerkiksi järjestin avoimia keskusteluja, joissa he pystyivät tuomaan esiin omia näkemyksiään ja mielipiteitään. Näiden keskustelujen myötä halusin luoda tilaa asukkaiden äänille ja kokemuksille, minkä koin olevan keskeistä heidän elämönhallintansa vahvistamisessa.

Syyskuun ja lokakuun aikana kerättyjen tietojen myötä kokeiltiin kehittämis-kohteiden toimivuutta ja vaikutuksia asukkaiden elämönhallintaan ja elämänlaatuun, sekä pyrittiin jatkuvasti arvioimaan ja säätämään niitä tarpeiden mukaan. Tämä prosessi jatkuu edelleen, ja sen myötä pyrimme jatkuvasti parantamaan asukkaiden osallistumismahdollisuuksia ja hyvinvointia.

9.1 Työtoiminta ja työosuusraha

Attendo Metsäkulmalla otettiin neuropsykiatristen valmentajien johdolla työtoimintamalli käyttöön. Työtoiminnan tarkoitus oli keskeinen elämönhallinnan ja elämänlaadun vahvistamisessa asukkaiden arjessa. Työtoimintamalli mahdollistaa asukkaille mahdollisuuden osallistua erilaisiin arkisiin työtehtäviin, jotka on suunniteltu heidän henkilökohtaisten kykyjensä ja kiinnostuksen kohteidensa mukaan. Tämän osallistavuuden kautta asukkaille tarjoutui mahdollisuus vahvistaa elämönhallinnan tunnettaan. Työtoiminnan kohdalla asukkaat ilmensivät toiveitaan osallistua erilaisiin, heille mielekkäisiin tehtäviin, jotka eivät vaadi lähtemistä asuinpaikan ulkopuolelle. Tämä auttaisi heitä vahvistamaan sosiaalisia suhteita, itsetuntoaan ja elämönhallintaansa. Samalla he saivat mahdollisuuden kokea onnistumisen ilon, mikä on tärkeää heidän hyvinvointinsa kannalta.

Työtoiminta, joka käynnistettiin aluksi yhdessä pienkodista ja lopulta jalkautui koko yksikköön, on saanut osakseen myönteistä palautetta asukkailta. Malli mahdollistaa asukkaille osallistumisen erilaisiin arkisiin työtehtäviin, jotka on suunniteltu yksilöllisesti heidän kykyjensä ja kiinnostuksen kohteidensa mukaan. Työtoiminnan ohjaajina toimivat Attendo Metsäkulman kaikki ohjaajat, ja

he tukevat asukkaita heidän työtehtävissään. Asukkaat saavat suorittamistaan työtoiminta-askareista työosuusrahan, joka maksetaan kuukausittain.

Työtoimintamallin myötä asukkaille on syntynyt runsaasti onnistumisen kokemuksia, ja heidän itsetuottamuksensa on kasvanut. Työtehtävien valinta ja niiden toteutus ovat tapahtuneet yhdessä asukkaiden kanssa, mikä on vahvistanut heidän omaa toimijuuttaan ja vastuullisuuttaan. Lisäksi työtoiminta on mahdollistanut sosiaalisten suhteiden kehittymisen ja vuorovaikutustaitojen vahvistumisen.

Työtoimintamalli on tuonut Attendo Metsäkulmalle uudenlaista elinvoimaa ja mahdollisuuksia. Asukkaat kertoivat, että he ovat saaneet lisää sisältöä elämänsä, koska toiveet tehdä arkisia askareita ja osallistua on toteutunut.

Tämä kehitys on merkittävä askel kohti asukkaiden itseohjautuvuutta ja osallisuutta, mikä on ollut keskeisenä tavoitteena tässä. Osa asukkaista, jotka ovat osallistuneet erilaisiin kodinaskareisiin, on kertonut, että tämä kokemus on parantanut heidän käsitystään itsenäisyydestä. Tämän kokemuksen myötä elämänlaatu paranee, kun kokee omaavansa hallinnan tunteen omista asioistaan. Asukkaat kokivat oman aktiivisuuden ja saavutusten myötä kasvaneena itsetuottamuksena. "Tuntuu hyvältä, kun voin tehdä jotakin hyödyllistä ja saada siitä työosuusrahan", kertoi asukas, joka on osallistunut aktiivisesti työtoimintaan.

9.2 Pyykkivuorot

Attendo Metsäkulmalla kehitettiin neuropsykiatristen valmentajien johdolla myös toimintamalli, joka keskittyy asukkaidensa osallistumisen mahdollisuuksien lisäämiseen arkisissa päätöksissä ja askareissa. Tämä pyykkihuollonmalli tarjoaa asukkaille joustavuutta, valinnanmahdollisuuksia sekä vastuuta oman elämänsä hallinnasta. Pyykkihuollon osalta asukkaat kertoivat, että mahdollisuus itse päättää pyykinpesuajankohdasta tuo heille tuntuvasti lisää itsenäisyyden tunnetta. He toivoivat saavansa enemmän vastuuta sen suhteen, miten ja milloin he hoitavat arkisia kotitöitä. Tämä itsenäisyys ja päätöksentekovalta koettiin tärkeäksi osaksi elämänhallintaa.

Toimintamallin ensisijaisena tavoitteena oli lisätä asukkaiden mahdollisuuksia osallistua. Malli kannustaa itsenäisyyteen, vastuullisuuteen ja osallistumiseen, mikä puolestaan tukee asukkaiden elämänhallintaa ja -laatua. Asukkaille tarjotaan mahdollisuus päättää itse, milloin ja miten he hoitavat päivittäiset askarensa, kuten pyykinpesun. Lisäksi malli pyrkii tarjoamaan asukkaille onnistumisen kokemuksia, jotka vahvistavat heidän autonomiaansa ja elämänhallinnan tunnettaan.

Pyykkivuorojen hallinta on esimerkki siitä, miten toimintamalli käytännössä toimii. Asukkaat saavat itse valita, milloin pesevät pyykkejään, ja he voivat varata pyykkikoneen haluamanaan aikana. Tämä käytäntö antaa asukkaille mahdollisuuden osallistua omaan arkeensa enemmän ja kehittää omia käytännön taitojaan. He saavat kokea itsenäisyyttä ja vastuuta, voimistamalla heidän tunnettaan siitä, että he voivat vaikuttaa omaan elämäänsä. Jokainen asukas, joka tarvitsee tukea, saa sitä ohjaajilta. Tämä mahdollistaa sen, että vaikka asukkaat työskentelevät itsenäisesti, heillä on aina tarvittaessa apua saatavilla. Tämä tasapaino itsenäisyyden ja tuen välillä on tärkeä, jotta asukkaat voivat kokea onnistumisen ilon ilman liiallista kuormitusta.

Toimintamallin myötä asukkaat ovat kokeneet merkittäviä hyötyjä elämänsä eri osa-alueilla. Osallistuminen päivittäisiin askareisiin ja päätöksiin on vahvistanut heidän elämänhallinnan tunnettaan. Asukkaat ovat kertoneet lisääntyneestä tyytyväisyydestä sekä itseluottamuksesta, sillä he voivat vaikuttaa omiin päivittäisiin rutiineihinsa. Kun asukkaat saavat päättää asioista itse, he kokevat myös, että heidän toiveensa ja tarpeensa otetaan huomioon. Lisäksi malli on edistänyt yhteisön yhteenkuuluvuutta. Kun asukkaat sitoutuvat arkisiin tehtäviinsä, he luovat yhdessä ympäristön, jossa voidaan jakaa kokemuksia, oppia toisilta ja tukea toisiaan. Tämä yhteisöllinen elementti lisää elämänlaatua ja tekee arjesta mielekkäämpää.

Toimintamalli on esimerkki siitä, miten asukkaiden osallistumismahdollisuuksia voidaan lisätä arjen askareissa. Malli mahdollistaa asukkaille itsenäisyyden, päätäntävällän ja onnistumisen kokemuksia, jotka kaikki vahvistavat elämänhallintaa ja -laatua. Pyykkivuorojen hallinta toimii toimintamallin keskiössä, tarjoten asukkaille mahdollisuuden osallistua omaan päivittäiseen elä-

määnsä aktiivisesti. Tämänkaltaiset käytännöt auttavat vastaamaan asukkaiden tarpeisiin ja vahvistavat heidän identiteettiään itsenäisinä ja aktiivisina toimijoina omassa elämässään.

Asukkaat kertoivat innostuneensa pyykkivuorojen hallinnan joustavuudesta ja itsenäisyydestä. Monet kokivat, että mahdollisuus päättää itse pyykkien pesuajankohdasta ja varata pyykkikone itselle antoi heille tunteen hallinnasta omassa elämässään. "On ihanaa, että voin itse päättää, koska pesen pyykkini. Se tuntuu vähän samaan tapaan kuin omassa kodissa elämiseltä", totesi eräs asukas. Tämä itsenäisyys vahvisti sekä itsetuntoa että vastuullisuuden tunnetta. Kuitenkin asukkaat toivoivat jatkossa enemmän tukea ja ohjausta pyykkihuollossa, jotta he voisivat varmistua siitä, että asiat sujuvat ongelmitta. "Joskus kaipaisin enemmän neuvoa, miten pesu kannattaa tehdä tai mitä vaatteita voi laittaa samaan koneeseen", totesi asukas. Tämä palaute viittaa tarpeeseen kehittää ohjausta ja tukea pyykkihuollossa, jotta asukkaat voivat kokea itsenäisyyden mahdollisuuksien lisäksi myös varmuutta toimintansa sujuvuudesta.

9.3 Maalausryhmä

Attendo Metsäkulmalla toimii virikeryhmä mikä koostuu useammasta ohjaajasta. He suunnittelevat yksikön aktiviteetit, erilaiset ryhmätoiminnat ja muut tapahtumat virikekalenteriin aina puolivuotta kerrallaan.

Tutkimuksessa tuli esille, että elämönhallinnan tunteen ja -laadun parantamiseksi asukkaat toivovat monipuolisimpia ryhmätoimintoja. Erityisesti asukkaat toivoivat, että Attendo Metsäkulmalla ryhmätoiminta ei rajoittuisi vain fyysisiin harjoituksiin, vaan myös erilaisiin aktiviteetteihin, jotka mahdollistavat itsensä ilmaisemisen ja luovuuden, kuten maalaus- ja piirustusryhmiä. Metsäkulmalla päädyttiin aloittamaan maalausryhmä, joka kokoontuu perjantai aamupäivisin.

Maalausryhmän osalta asukkaat olivat erityisen innokkaita ja tyytyväisiä ryhmän syntymiseen. He arvostivat mahdollisuutta ilmaista itseään luovia aktiviteetteja kautta ja kokivat maalausryhmään osallistumisen mielekkäänä. Moni

asukas korosti, kuinka tärkeää kokea, että heidän toiveensa ja ajatuksensa tulevat huomioiduksi. Osallistuminen on ollut aktiivista ja viikoittaisissa kokouksissa on ollut mukana vaihtelevasti 4–8 asukasta. Erityisesti asukkaat nostivat esiin sen, että maalausryhmä on ollut kiva ja mieluinen lisä arkaamuihin jumpan lisänä. He toivat esille myös sen, miten maalausryhmä on tuonut vaihtelua ryhmätoimintaan.

10 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Luotettavuuden varmistaminen on olennainen osa tutkimuksen eettisiä periaatteita. Tutkimuksen suunnittelussa ja toteutuksessa on otettava huomioon, että tutkimus on luotettava ja turvallinen tutkittaville. Tämä tarkoittaa muun muassa riskien ja haittojen arvioimista sekä tutkimuksen tavoitteiden punnitsemista suhteessa tutkittavien hyvinvointiin. On tärkeää huomioida mahdolliset eettiset ongelmat jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa, kuten esimerkiksi suostumuksen saaminen, fyysisen koskemattomuuden kunnioittaminen ja mahdolliset haittavaikutukset tutkimuksesta tutkittaville. Täten tutkimuksessa on kiinnitettävä erityistä huomiota tutkimuseettikan noudattamiseen ja tutkimuksen luotettavuuden varmistamiseen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 14–18.)

Luotettavuus on keskeinen osa hyvää tieteellistä toimintaa ja sen merkitys korostuu jokaisessa tutkimuksen vaiheessa. Tutkimuseettiset haasteet tulee tunnistaa huolellisesti ottaen huomioon rehellisyys, kunnioitus ja vastuunotto. Tieteellisen toiminnan peruspilareita ovat avoimuus, oikeudenmukaisuus, puolueettomuus ja avoimuus yksityiskohtien suhteen. Tutkijoiden on myös otettava vastuu koko tutkimusprosessista alkaen ideasta ja päättyen julkaisuihin ja niiden vaikutuksiin (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 12.)

Opinnäytetyön uskottavuus on välttämätöntä, koska se osoittaa lukijalle, että tutkimus on suoritettu huolellisesti ja harkiten. On tärkeää arvioida kaikki tekemänsä valinnat perusteellisesti ja perustella ne huolellisesti tutkimuksen tavoitteiden ja aiheen kannalta. Lisäksi on tärkeää tarkastella omia valintojaan kriittisesti ja varmistaa niiden johdonmukaisuus koko prosessin ajan (Vilkkä 2021, kokonaisluotettavuus.)

Luotettavuus oli keskeinen tekijä asukkaiden osallistumisen edistämässä tässä opinnäytetyössä. Luottamusta pyrittiin lisäämään monin tavoin ja sen huomattiin vaikuttavan positiivisesti asukkaiden haluun osallistua. Tarkoituksena oli pyrkiä luomaan avointa vuorovaikutusta asukkaiden kanssa.

Haastatteluhetket tarjosivat asukkaille mahdollisuuden jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan vapaasti. Kun asukkaat kokivat, että heidän mielipiteensä otetaan vakavasti, se lisäsi heidän luottamustaan prosessiin. Asukkaille tarjottiin selkeää tietoa tutkimuksen tavoitteista ja etenemisestä. Tämä auttoi heitä ymmärtämään, miten he voivat osallistua ja mitä heiltä odotetaan. Kun epävarmuus vähentyi, luottamus kasvoi. Palautteen antaminen oli myös tärkeä osa prosessia. Kun asukkaat saivat kommentoida toimintaa ja kehittämisehdotuksia, he ovat kokivat äänensä tulleen kuulluksi. Tämä lisäsi heidän sitoutumistaan. Osallistumismahdollisuuksia monipuolistettiin. Asukkaat pääsivät itse kokeilemaan ja vaikuttamaan arkeensa esimerkiksi kodinaskareiden ja työtoiminnan kautta. Tämä antoi heille kokemuksen aidosta osallisuudesta. Asukkaiden panos näkyy konkreettisesti palvelujen kehittämisessä. Kun he ovat nähneet, että heidän osallistumisellaan on ollut vaikutusta, se on lisännyt heidän luottamustaan prosessiin ja innostanut heitä osallistumaan jatkossakin.

Tämä opinnäytetyö oli tieteellinen tutkimusprosessi, jonka tavoitteena oli tuottaa käytännön merkityksellistä ja teoreettisesti hyödyllistä tietoa. Opinnäytetyöni käsittelee elämänhallinnan tunnetta mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta ja korostaa tulosten luotettavuuden arvioinnin tärkeyttä. Luotettavuus on tieteen ydin ja liittyy eettisiin periaatteisiin, menetelmävalintoihin ja taustateorioihin. Tarkastelen useita keskeisiä kriteerejä tulosten luotettavuuden arvioimiseksi.

Valitsin kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän, jotta ymmärtäisin syvästi asukkaiden kokemuksia ja elämänhallinnan tunnetta. Kvalitatiivinen tutkimus keskittyy osallistujien subjektiivisiin kokemuksiin, mikä mahdollisti merkityksien ja yksilöllisyyden korostamisen. Haastattelut ja kuvakollaasit olivat joustavia aineistonkeruumenetelmiä, joiden avulla osallistujat saattoivat ilmaista henkilökohtaisia ajatuksiaan ja tunteitaan. Näiden menetelmien tuottama aineisto ei kuitenkaan välttämättä ole täysin yleistettävissä suureen vä-

estöön, joten tulosten tulkinnassa konteksti on tärkeä. Luottamuksellisen ympäristön luominen oli tärkeää, jotta haastateltavat pystyivät jakamaan rehellisesti näkemyksiään ja tuntemuksiaan. Teemahaastattelut mahdollistivat monipuolisen vuorovaikutuksen ja antoivat äänen tutkimuksen kohderyhmälle.

Eettiset kysymykset ovat keskeisiä, kun tutkitaan haavoittuvassa asemassa olevia ryhmiä, kuten tässä mielenterveyskuntoutujia. Tutkimuksen eettisyyden varmistaminen oli ensisijaisen tärkeää, ja siihen kuului osallistujien informointi tutkimuksen tarkoituksesta, suostumuksen saaminen ja anonymisointi. Koska haastatteluhetket saattoivat olla asukkaille epämukavia, kuvakollaasit tarjosivat vaihtoehtoisen tavan ilmaista itseään, rikastaen aineistoa ja vaatien erityistä herkkyyttä ja huolellisuutta. Tutkimuksen luotettavuuden ja uskottavuuden varmistamiseksi olen tarkastellut kriittisesti kaikkia tutkimusprosessin vaiheita. Aineiston analysoinnissa oli olennaista pelkistää ja eristää keskeiset teemat ja näkökulmat, jotta aineiston sisältö saatiin hyvin esille.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tuottaa käytännönläheistä ja kehittävää tietoa Attendo Metsäkulman palvelukodin asukkaille ja varmistaa, että työni tuloksia voidaan soveltaa käytäntöön. Tämä käytännön sovellettavuus voi parantaa elämänhallinnan tunnetta ja elämänlaatua, mutta se edellyttää säännöllistä arviointia ja asukkailta saatavaa palautetta.

11 TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tulokset antavat syvällistä tietoa elämänhallinnan tunteen vahvistamiseen ja elämän laatuun liittyvistä tekijöistä mielenterveyskuntoutujien arjessa Attendo Metsäkulmassa. Tutkimuksen aikana kerätty aineisto osoittaa, että elämänhallinta ei ole vain yksilön kykyä hallita omia ajatuksiaan ja tunteitaan, vaan se on vahvasti sidoksissa myös ympäristöön, sosiaalisiin suhteisiin ja mahdollisuuden osallistua omaa elämää koskeviin päätöksiin.

Tulokset viittaavat siihen, että asukkaat kokevat elämänhallinnan tunteensa vahvistuvan erityisesti silloin, kun heillä on mahdollisuus vaikuttaa päivittäisiin

askareisiinsa. Erityisesti vastuun ottaminen kuten pyykkihuolto ja osallistuminen kodinaskareisiin ovat tuoneet asukkaille itsenäisyyden ja hallinnan tunteen. Tämä on linjassa aiempien tutkimusten kanssa, jotka korostavat, että yksilöllinen päätöksenteko ja aktiivinen osallistuminen edesauttavat elämännhallinnan tunteen kehittymistä.

Asukkaat ilmensivät voimakasta halua osallistua itselleen mielekkäisiin aktiviteetteihin, kuten maalaamiseen ja muuhun luovaan toimintaan, mikä puolestaan vahvisti näiden toimintojen kautta saavutettavaa elämänlaatua. Tämä yhdistää mielenterveyden ylläpidon ja elämännhallinnan luonnolliseksi kokonaisuudeksi, jossa hyvinvointia ja elämänlaatua edistetään monin tavoin, eikä pelkästään oireiden hoitamisen näkökulmasta.

Yhteiskehittämisen periaatteiden mukaisesti asukkaiden aktiivinen osallistuminen on osoittautunut olennaiseksi osaksi elämännhallinnan tunnetta. Asukkaat kokivat, että heidän mielipiteensä ja toiveensa otetaan huomioon, mikä puolestaan lisäsi heidän sitoutumistaan omaan hoitoonsa ja arkeensa. Tämä antaa tukevan perustan sille, että osallisuus palveluiden kehittämisessä on äärettömän tärkeää, ja että asukkaille tarjotaan aito mahdollisuus vaikuttaa omiin elinoloihinsa.

Tutkimuksen tuloksista voidaan tehdä useita johtopäätöksiä. Elämännhallinnan tunteen vahvistaminen ja elämänlaadun parantuminen mielenterveyskuntoutujilla voidaan saavuttaa tarjoamalla mahdollisuuksia itsenäiseen päätöksentekoon ja osallistumiseen jokapäiväisissä arjen toiminnoissa. Tämän tyyppiset interventiot vaikuttavat suoraan asukkaiden käsityksiin itsestään sekä heidän hyvinvointiinsa. Sosiaalisten suhteiden ja vertaistuen merkitys elämännhallinnan tunnetta vahvistavana tekijänä on huomattava. Asukkaiden välinen vuorovaikutus ja yhteisöllisyys edistävät positiivista ilmapiiriä, jossa on mahdollista jakaa kokemuksia ja oppia toisilta. Lisäksi asukkaiden mahdollisuus osallistua mielekkäisiin aktiviteetteihin kuten luovaan toimintaan ja arjen askareisiin tukee heidän elämänlaatuaan ja antaa heille tarkoituksen tunnetta. Tämä osoittaa, että elämännhallinta ei liity vain kriisien hallintaan, vaan se on jatkuva prosessi, joka edellyttää ympäristön ja yksilön välistä vuorovaikutusta.

Tutkimus korostaa, että mielenterveyspalveluiden kehittämisessä on tärkeää huomioida asiakkaiden toiveet ja tarpeet. Tämä voi lisätä asukkaiden sitoutumista ja osallisuutta, mikä puolestaan parantaa heidän elämänlaatuaan. Jatkotoimenpiteenä olisi hyödyllistä kehittää malleja, jotka tukevat tätä osallistumista entisestään.

12 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi eteni sujuvasti alusta loppuun asti. Aihe oli toimeksiantajan kanssa valittu huolella ja se osoittautui erittäin hyväksi Attendo Metsäkulman kehittämisen kannalta. Erityisesti asukkaiden äänen kuuluviin saaminen ja heidän kokemustensa hyödyntäminen palveluiden parantamisessa olivat keskeisiä tavoitteita.

Tutkimusmenetelmien valinta oli onnistunut. Teemahaastattelut ja kuvakollaasit mahdollistivat syvällisen tiedonkeruun asukkaiden kokemuksista ja toiveista. Yhteiskehittämisen periaatteet olivat läsnä koko prosessin ajan, kun asukkaat osallistuivat aktiivisesti tutkimuksen eri vaiheisiin. Tämä oli erityisen tärkeää, jotta tutkimuksesta saatiin mahdollisimman käytännönläheinen ja merkityksellinen asukkaiden näkökulmasta.

Tutkimuksen toteuttaminen sujui ongelmitta ja aikataulussa pysyen. Ohjaava ohjaaja vaihtui prosessin puolella välissä. Tämä toi mukanaan uudenlaisia näkökulmia ja rikastutti tutkimusta. Uuden ohjaajan kanssa päästiin syvempään yhteistyöhön ja kokonaisvaltaisempaan tarkasteluun.

Aineiston analysointi ja tulosten raportointi olivat työläitä, mutta palkitsevia vaiheita. Värikoodauksen ja teemoittelun avulla pystyttiin jäsentämään laaja aineisto selkeäksi ja merkitykselliseksi kokonaisuudeksi. Tulosten tarkastelu ja johtopäätösten muodostaminen vaativat syvällistä pohdintaa, mutta lopputulos toi esiin hyvin konkreettisia kehittämiskohteita ja toimenpiteitä Attendo Metsäkulman toiminnan parantamiseksi.

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan opettavainen ja antoisa. Sain mahdollisuuden hyödyntää monipuolisesti laadullisen tutkimuksen menetelmiä

ja kehittää taitojani aineiston keräämisessä, analysoinnissa ja tulosten raportoinnissa. Erityisen palkitsevaa oli päästä tekemään yhteistyötä Attendo Metsäkulman asukkaiden kanssa ja nähdä, miten heidän kokemuksiaan voitiin konkreettisesti hyödyntää palveluiden parantamisessa. Tämä osoitti, miten tärkeää asiakaslähtöinen kehittäminen on.

Opinnäytetyöprosessi oli haastava, mutta äärimmäisen antoisa ja onnistunut. Koen, että olen saanut arvokasta kokemusta käytännönläheisestä tutkimus- ja kehittämistyöstä. Opinnäytetyön tulokset ovat varmasti hyödyllisiä Attendo Metsäkulman toiminnan parantamisessa ja ne voivat toimia esimerkkinä muillekin mielenterveyspalveluita tarjoaville yksiköille.

LÄHTEET

- Annala, T., Saarelainen, R., Stengård, E. & Vuori-Kemilä, A. 2007. Mielenterveys- ja päihdetyö. Yhteistyötä ja kumppanuutta. 4. uudistettu painos. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.
- Eskola, J. & Suoranta J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hietala, O. 2019. Yhteiskehittäminen vahvistaa kaikkien osallisuutta. Aspa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.aspa.fi/tietoa-aspasta/ajankoh-taista/yhteiskehittaminen-vahvistaa-kaikkien-osallisuutta/> [viitattu: 29.5.2024].
- Hirsjärvi, S. & Hurme, T. 2022. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. 2. uudistettu painos. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.229077?sid=4834655783> [viitattu 27.5.2024]
- Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. 2021. Mielenterveyshoitotyö. 5.–8. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kari, O., Niskanen, T., Lehtonen, H. & Arslanoski, V. 2016. Kuntoutumisen tukeminen. 1. -5 painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2011. Temperamentti, stressi ja elämäntilanne. Helsinki: WSOY. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.228269?sid=4834636106> [viitattu 7.10.2024].
- Laitila, M. 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. PDF- dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-0224-5> [viitattu 29.5.2024].
- Leeman, L. & Hämäläinen, R-M. 2016. Asiakassosialisuus, sosiaalinen osallisuus ja matalan kynnyksen palvelut. Pohdintaa käsitteiden sisällöstä. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2016102725606> [viitattu 29.5.2024].
- Lönnqvist, J. 2023a. Psykiatria ja mielenterveys. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oppoportti.fi/oppikirjat/pkr00003> [viitattu 19.10.2024].
- Lönnqvist, J. 2023 b. Mielenterveys ja sen häiriintyminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oppoportti.fi/oppikirjat/pkr00004> [viitattu 19.10.2024].
- Mistä mielenterveys rakentuu s.a. Mieli Suomen mielenterveysseura ry WWW-dokumentti. Muokattu 28.2.2022. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mista-mielenterveys-rakentuu/> [viitattu 23.10.2024].

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Lahti: Gaudeamus Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.225650?sid=4834653938> [viitattu 20.7.2024].

Raivio, H. & Nykänen, N. 2014. Osallistavan työllisyyspolitiikan elementtejä – yhdenvertaisuutta vai aktivointia? Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 14/2014. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-171-6> [viitattu 29.5.2024]

Salmimies, R. & Ruutu S. 2023. Myönteisen muutoksen kirja. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.230470?sid=4834634969> [viitattu 7.10.2024]

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018. Tutkimus ja kehittäminen. Yhteiskehittäminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/yhteiskehittaminen> [viitattu 27.5.2024].

Tilastotietoa mielenterveydestä s.a. Mieli Suomen mielenterveysseura ry. WWW-dokumentti. Muokattu 22.8.2024. Saatavissa: <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/> [viitattu 25.10.2024].

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2023. Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi> [viitattu 23.10.2024].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.227168?sid=4834664798> [viitattu 13.9.2024].

Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. (toim.) 2010. Suomalaisten hyvinvointi. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085398> [viitattu 19.10.2024].

Vilka, H. 2009. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.227174?sid=4834659773> [viitattu 20.8.2024].

WHO. 2012. WHOQOL: Elämänlaadun mittaaminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77932/WHO_HIS_HSI_Rev.2012.03_eng.pdf?sequence=1 [viitattu 19.10.2024].