

Ville Vierimaa

## **Olkkarin kävijöiden kokemukset**

Matalan kynnyksen kohtaamispaikan merkitys sekä vaikutukset kävijöiden elämään ja hyvinvointiin

Opinnäytetyö

Kevät 2015

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala yksikkö

Koulutusohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Ville Vierimaa

Työn nimi: Olkkarin kävijöiden kokemukset: Matalan kynnyksen kohtaamispaikan merkitys sekä vaikutukset kävijöiden elämään ja hyvinvointiin

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi: 2015

Sivumäärä: 47

Liitteiden lukumäärä: 3

---

Opinnäytetyöni aiheena on Seinäjoella sijaitsevan matalan kynnyksen kohtaamispaikan, Olkkarin, kävijöiden kokemukset Olkkarista sekä merkitykset, joita he paikalle antavat. Tämän lisäksi tutkin sitä miten Olkkarissa käyminen on vaikuttanut kävijöiden elämään ja hyvinvointiin. Teoriapohjana opinnäytetyössä on kolme käsitettä: vertaistuki, hyvinvointi ja osallisuus.

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, johon aineisto on kerätty teemahaastatteluin. Haastattelin seitsemää Olkkarin kävijää, jotka ilmoittautuivat vapaaehtoisiksi tutkimukseen. Haastattelut toteutettiin Olkkarin tiloissa keväällä 2015.

Haastatteluiden perusteella Olkkari on kävijöilleen tärkeä paikka. Kävijät osallistuvat monipuolisesti erilaiseen Olkkarin toimintaan oman mielenkiintonsa mukaan ja löytävät toiminnasta itselleen mielekkäitä asioita. Keskeistä on ihmisen tapaaminen. Olkkarissa kävijät saavat vertaistukea sekä kokemuksia osallisuudesta. Olkkari on kävijöille merkittävä paikkana, jossa saa olla oma itsensä ja kokea olevansa hyväksytty. Olkkarissa käymisen hyvät kokemukset leviävät myös muuhun elämään ihmissuhteiden ja parantuneen itsetunnon kautta.

Avainsanat: matala kynnyks, kohtaamispaikka, vertaistuki, hyvinvointi, osallisuus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Ville Vierimaa

Title of thesis: Visitors' experiences of Olkkari: Low-threshold meeting place's meaning and effects to visitors' life and well-being

Supervisor(s): Katariina Perttula

Year: 2015

Number of pages: 47

Number of appendices: 3

---

The objective of my thesis is to investigate visitors' experiences about Olkkari, a low-threshold meeting place located in Seinäjoki. In addition, I study the meanings visitors give to Olkkari and the effects it has on visitors' life and well-being. As a theoretical background I use three concepts: peer support, well-being and inclusion.

The study is a qualitative research and I used theme interviews to gather the material. I interviewed seven visitors of Olkkari, who volunteered for the research. The interviews were conducted at Olkkari premises in spring 2015.

Based on the interviews, Olkkari is an important place to its visitors. Visitors participate in Olkkari's activities in various ways based on their personal interests and get meaningful things from it. Meeting people is essential. In Olkkari visitors receive peer support and get experiences of inclusion. Olkkari has meaning to its visitors as a place where you can be yourself and feel being accepted. Good experiences gained in Olkkari spread to rest of visitors' lives via human relationships and improved self-esteem.

Keywords: low-threshold, meeting place, peer support, well-being, inclusion

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	6
2 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	7
2.1 Matalan kynnyksen palvelut.....	7
2.2 Olkkari.....	8
2.3 Aikaisempia tutkimuksia.....	10
3 VERTAISTUKI.....	11
3.1 Yhteinen kokemus.....	11
3.2 Vastavuoroisuus.....	12
3.3 Arvot vertaistuessa.....	13
4 HYVINVOINTI.....	14
4.1 Hyvinvoinnin osatekijät.....	14
4.2 Kokemuksellinen hyvinvointi.....	15
5 OSALLISUUS.....	17
5.1 Osallisuus tunteena ja kokemuksena.....	17
5.2 Osallisuus osallistumisena.....	18
5.3 Osallisuus hyvinvointina.....	18
5.4 Yhteisöllisyys.....	19
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	20
6.1 Laadullinen tutkimus.....	20
6.2 Teemahaastattelu.....	21
6.3 Tutkimuksen eettisyys.....	21
6.4 Luotettavuus.....	22
6.5 Käytännön toteutus.....	23
6.6 Aineiston analyysi.....	24
7 TUTKIMUSTULOKSET.....	26
7.1 Haastatellut kävijät.....	26
7.2 Mitä Olkkarissa tehdään?.....	28

7.3 Miksi Olkkarissa käydään? .....	30
7.4 Olkkarissa käymisen merkitys.....	32
7.5 Vaikutus Olkkarin ulkopuoliseen elämään .....	35
7.6 Muiden kävijöiden ja henkilökunnan merkitys .....	36
7.7 Muutosideoita.....	38
8 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	39
9 POHDINTA .....	42
LÄHTEET .....	44
LIITTEET .....	47

# 1 JOHDANTO

Matala kynnyks tuntuu muutisanalta, jota usein käytetään sosiaalipalveluiden järjestämisestä käytävässä keskustelussa. Matalan kynnyksen toiminnan lähtökohtana on kuitenkin asiakaslähtöisyys (Kaakinen ym. 2003, 59). Pitäisikö keskustelua siis käydä enemmänkin palveluiden käyttäjien näkökulmasta? Mitä matala kynnyks on kokemuksena?

Olkkari on Seinäjoella toimiva matalan kynnyksen kohtaamispaikka, joka tarjoaa kävijöilleen monipuolista toimintaa. Opinnäytetyössäni pyrin selvittämään minkälaisia kokemuksia kävijöillä on Olkkarista ja minkälainen merkitys Olkkarilla kävijöille on. Tutkin myös miten Olkkarissa käyminen on vaikuttanut kävijöiden hyvinvointiin ja muuhun elämään. Toivon tutkimukseni tulosten auttavan paremmin ymmärtämään mitkä asiat ovat Olkkarin kaltaisten kohtaamispaikkojen toiminnassa keskeisiä.

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, jonka aineisto on kerätty teemahaastatteluin. Aineisto on kerätty haastattelemalla seitsemää Olkkarin kävijää keväällä 2015.

Opinnäytetyön aluksi esittelen tutkimuskysymykseni sekä kuvaan lyhyesti Olkkarin toimintaa. Kerron myös lyhyesti yleistä tietoa matalan kynnyksen palveluista. Tämän jälkeen määrittelen teoriaosassa käyttämäni käsitteet: vertaistuen, hyvinvoinnin ja osallisuuden. Luon katsauksen laadullisen tutkimuksen ja teemahaastattelun periaatteisiin, sekä kuvaan miten tutkimus on käytännössä toteutettu. Luvussa seitsemän esittelen tutkimustulokset, joista teen johtopäätöksiä luvussa kahdeksan. Lopuksi pohdin vielä opinnäytetyöprosessia, saamiani tuloksia sekä nostan esiin mahdollista jatkotutkimusta vaativia kysymyksiä.

## 2 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tässä luvussa kerron hieman tutkimukseni taustoista. Aluksi kerron mistä tutkimukseni sai aiheensa ja mitkä ovat sen tutkimuskysymykset. Tämän jälkeen kerron hieman yleistietoa matalan kynnyksen palveluista. Lopuksi esittelen myös tutkimukseni yhteistyötahon, Olkkarin, ja kerron sen toiminnasta.

Tutkimusaiheeni voisi sanoa muotoutuneen pikkuhiljaa opintojeni aikana. Sain opinnoissani useita kertoja kuulla koulutettujen kokemusasiantuntijoiden tarinoita kokemuksistaan ja siinä sivussa sain kuulla myös Olkkarista. Myöhemmin vierailimme luokkani kanssa myös itse Olkkarissa pari kertaa. Minua kiinnosti Olkkarin toiminnassa sen perustuminen matalan kynnyksen periaatteeseen sekä ihmisten paikalle antama suuri merkitys. Lisäksi opintojen ja harjoittelujaksojen aikana törmäsin usein keskusteluun sosiaalialan resurssien vähäisyydestä ja toisaalta tarpeesta saada enemmän aikaan pienemmällä panoksella. Olkkari vaikutti minusta paikalta, jossa suhteellisen pienillä resursseilla saadaan aikaan paljon hyvää.

Tutkimukseni aiheena on Olkkarin kävijöiden kokemukset Olkkarista. Tavoitteenani on selvittää Olkkarin kävijöiden kokemuksia Olkkarista sekä selvittää minkälaisia merkityksiä kävijät antavat Olkkarissa käymiselle. Myös Olkkarissa käymisen vaikutukset kävijöiden elämään ja hyvinvointiin ovat tutkimukseni aiheena.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Minkälaisia ovat kävijöiden kokemukset Olkkarista?
2. Minkälaisia merkityksiä kävijät antavat Olkkarissa käymiselle?
3. Minkälainen vaikutus Olkkarissa käymisellä on kävijöiden elämään ja hyvinvointiin?

### 2.1 Matalan kynnyksen palvelut

Puhuttaessa matalan kynnyksen palvelusta viitataan yleensä palveluun, johon asiakkaan on vaivatonta itse hakeutua. Matalan kynnyksen periaatetta sovelletaan eri-

tyisesti palveluihin, joiden asiakkaiden motivaatio tai voimavarat palvelun käyttöön ovat heikot. Tyypillisiä asiakasryhmiä ovat esimerkiksi mielenterveyskuntoutujat tai huumeongelmaiset ihmiset. Matalan kynnyksen periaatetta käytetään myös palveluissa, joiden sisällössä on jotain sellaista, että kaikki palvelua tarvitsevat eivät sitä mielellään hae. (Kaakinen, Törmä, Huotari & Inkeroinen 2003, 59.)ä

Matalan kynnyksen käsitettä on alkujaan alettu käyttämään huumeiden käyttäjien palveluiden yhteydessä 1980-luvun alussa Euroopassa. Suomessa käsite vakiintui käyttöön 1990-luvulla, kun A-klinikkasäätiö perusti Helsinkiin ensimmäisen neulojen ja ruiskujen vaihtopisteen. (Törmä 2009, 164.) Olkkarin toimintaa muistuttavia matalan kynnyksen periaatteella toimivia kohtaamispaikkoja on KansalaisAreena ry:n ylläpitämässä rekisterissä listattuna yli kaksisataa. Kohtaamispaikat eivät kaikki ole samanlaisia, vaan toimintamuodot ja kohderyhmät vaihtelevat. Luultavasti kohtaamispaikkoja on myös listassa mainittuja enemmän, koska esimerkiksi Olkkari ei löydy tätä kirjoittaessani listalta. (Kohtaamispaikat.)

Matalan kynnyksen toiminnassa keskeistä on asiakaslähtöisyys. Oleellisinta on palvelun saatavuus asiakkaan kannalta. Palvelun kohderyhmä, sen käyttäytyminen ja palveluihin hakeutumisen esteet on tärkeitä tietoja matalan kynnyksen palvelun menestyksekkäälle toiminnalle. Tämän vuoksi matalaa kynnystä ei voi pitää palvelujärjestelmän ominaisuutena tai mallina, jonka voi suoraan siirtää mihin tahansa palveluun. (Kaakinen ym. 2003, 59.)

## **2.2 Olkkari**

Olkkari on Seinäjoella toimiva kokemusasiantuntijoiden yhteydenpitoon ja matalan kynnyksen toimintaan tarkoitettu paikka. Alkunsa se on saanut Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin Pohjanmaa-hankkeessa, joka käynnistyi vuonna 2010. Hanke aloitti mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sekä omaisten kouluttamisen kokemusasiantuntijoiksi ottaen mallia Tampereen Muotiala ry:stä. Toiminnan juurruttamiseksi perustettiin vuoden 2013 huhtikuussa yhdistys, Olkkari – mielen hyvinvoinnin ja päihdeettömän elämän kohtaamispaikka. Maaliskuussa 2014 Olkkari siirtyi uusiin, entistä tilavampiin tiloihin. (Historia)



**Yleistä.** Olkkari tarjoaa kävijöille monipuolista toimintaa. Se on kohtaamispaikka, johon voi tulla levähtämään, tapaamaan ihmisiä tai juttelemaan samanlaisia kokemuksia omaavan vertaisen kanssa. Lisäksi tarjolla on erilaisia ryhmiä. Vertaistukea voi saada esimerkiksi itsetunto- ja kiusaamista kokeneiden ryhmissä. Teko- ja konsolipeliryhmät tarjoavat mukavaa yhteistä tekemistä kävijöille. Kävijät voivat osallistua myös aktiiviryhmän toimintaan, joka suunnittelee Olkkarin toimintaa. Ryhmien lisäksi Olkkari järjestää myös erilaisia koulutuksia. Kävijän käytettävissä on myös Olkkarin mielenterveys- ja päihdetietämys sekä yhteistyöverkosto muihin palveluihin. (Kohtaamispaikka; Vertaisryhmät.)

Olkkarin periaatteena on, että ihmisiä ei erotella. Kävijöillä voi olla kokemuksia päihde- tai mielenterveysasioista henkilökohtaisesti tai omaisena, mutta Olkkarissa ihmisen taustoja ei kysellä. Kävijät ovat tavallisia ihmisiä, jotka etsivät Olkkarista ystäviä, harrastuksia ja yhteisöllisyyttä. Olkkarin kävijät ovat kaiken ikäisiä, miehiä ja naisia. (Usein kysytyt kysymykset)

**Kokemusasiantuntijat.** Kokemusasiantuntijat ovat ihmisiä, joilla on mielenterveys- ja/tai päihdeasioista kokemusta itse tai omaisena. He ovat käyneet kokemusasiantuntijakoulutuksen, johon henkilöt valitaan hakumenettelyn ja haastattelujen perusteella. Koulutus käsittelee muun muassa psyykkisiä häiriöitä, mielenterveys-työtä, päihdeitä, vertaisryhmän ohjausta, tilaisuuksien ja seminaarien järjestämistä sekä ilmaisu- ja vuorovaikutustaitoja. Etelä-Pohjanmaalla kokemusasiantuntijoita on vuodesta 2010 alkaen kouluttanut Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Koulutus kestää vuoden, jona koulutuspäiviä on kerran viikossa. Koulutuksen käytyään kokemusasiantuntijalla on valmiudet toimia kokemusasiantuntijana, vertaistoimijana ja kokemuskouluttajana. Kokemusasiantuntijoiden asiantuntemusta on hyödynnetty muun muassa oppilaitoksissa opetuksessa ja tapahtumissa, ammattilaisten koulutuksissa ja kehittämistyöryhmissä, vertaisryhmien vetäjänä ammattilaisten rinnalla tai yksin, sekä järjestöjen tilaisuuksissa. Työstään kokemusasiantuntijat saavat tilaajan maksaman palkkion ja matkakorvaukset. (Kokemusasiantuntijat)

### 2.3 Aikaisempia tutkimuksia

Aikaisempia tutkimuksia matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen asiakkaiden kokemuksista on tehty jonkin verran. Yksi tuoreimmista on Kuusiston (2014) opinäytetyö Toimintotalon kävijöiden osallisuuden kokemuksista. Toimintotalo on Seinäjoella sijaitseva asukkaiden kohtaamispaikka ja kylätalo. Tutkimuksessa selvitettiin Toimintotalon merkitystä kävijöiden osallisuuden tunteeseen sekä kävijöiden kehitysideoita Toimintotalon palveluihin osallisuudentunteen lisäämiseksi. Tärkeänä seikkana osallisuuden kokemuksissa nousi esille sosiaalisuus, ihmisten näkeminen ja uusiin ihmisiin tutustuminen.

Helsingissä Autio (2011) on tutkinut naisten kokemuksia matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen palveluista. Aineiston hän on kerännyt haastattelemalla neljän Helsingissä toimivan matalan kynnyksen palveluja tarjoavan päiväkeskuksen kävijöitä sekä työntekijöitä. Tärkeimpänä tutkimustuloksena Autio kertoo opinnäytetyössään, että matalan kynnyksen palveluihin hakeutumiseen liittyy yksilöllisiä haasteita ja pelkoja.

Huhtasen (2009) opinnäytetyössä on tutkittu maahanmuuttajanaisten kokemuksia matalan kynnyksen kohtaamispaikasta. Tutkimustuloksista esiin nousi muun muassa matalan kynnyksen kohtaamispaikan merkitys paikkana, johon on vaivaton tulla ja tavata ihmisiä. Oleellista oli myös tekemisen tuominen arkeen ja sitä kautta arjen tukeminen.

### 3 VERTAISTUKI

Ihmisellä on luontainen tarve liittyä muihin, luoda sosiaalisia suhteita ja kokea yhteenkuuluvuutta. Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä ihmisen jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta. Arjessa olemmekin hetkittäin jokainen epävirallisina vertaistukijoina läheisille ihmisille. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 10.) Esimerkiksi opiskelija on usein jatkuvasti vuorovaikutuksessa oman luokkansa kanssa, jakaa kokemuksia opinnoista sekä kokee yhdessä muiden kanssa opiskelijan arjen huippuhetket ja vaikeat jaksot. Yhteiset kokemukset ja elämäntilanne tekevät elämänvaiheen hahmottamisesta helpompaa sekä selkeyttävät kuvaa todellisuudesta. Vuorovaikutuksessa muiden kanssa saatava sosiaalinen tuki lisää myös elämänhallinnan tunnetta ja vähentää stressiä. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 10.)

#### 3.1 Yhteinen kokemus

Vertaistuen keskiössä on yhteinen kokemus tai elämäntilanne (Hokkanen 2011, 286). Samaistuminen samankaltaiseen elämäntilanteeseen ja myötäeläminen luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja keskinäistä ymmärrystä (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 11). Samankaltaiset kokemukset luovat pohjan tuen antamiselle ja vastaanottamiselle. Kokemuksia jakamalla ja muiden tarinoita kuunnellen ihmisen on mahdollista oppia toisilta sekä nähdä asioihin erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja. Uusien näkökulmien kautta vertaistuki luo toivoa. (Koskisuus & Yrttiahho 2005, 12.) Omien kokemusten jakaminen voi auttaa ymmärtämään ja arvostamaan itseämme, mutta myös toisia. Uusien näkökulmien avautuminen omaan elämään vahvistaa ja tukee jaksamista. (Estola ym. 2007, 15.)

Tärkeää on myös vertaisten kannustus ja myönteinen palaute, jotka rakentavat myönteistä minäkuvaa ja itsearvostusta (Kinanen 2009, 70). Arkea arvostetaan vertaistoiminnassa. Vaikka saatu neuvo tai koettu tunne voivat tuntua pieniltä ja tavallisilta asioilta, voivat ne tietyn ihmisen arjessa olla merkittäviä. (Kuuskoski 2003, 30.) Samankaltaisessa tilanteessa olevalle on helpompi puhua ja yhdessä oleminen vertaisten kanssa antaa tunteen hyväksytyksi tulemisesta. (Päihteet ja

mielenterveys 2009, 44). Itsestä voi vertaistuen avulla löytää myös vahvuudet sekä mahdollisuudet voimaantumiseen (Kinanen 2009, 69).

Kaikki samassa tilanteessa olevat ihmiset eivät kuitenkaan halua samalla tavalla jakaa kokemuksiaan, vaan osa haluaa toimia oman tilanteensa parantamiseksi (Hyväri 2001, 28–33). Tällöin vertaistuki voidaan nähdä informatiivisen ja toiminnallisen tuen yhdistelmänä. Keskeistä on tällöin yhteiseen tilanteeseen liittyvien arkikäytäntöjen selvittäminen ja helpottaminen. (Hokkanen 2011, 286)

Jotkut ihmiset haluavat myös nostaa yhteiskunnallisen toimijuuden yhdessä jaettavaksi tekijäksi. Oman elämän sijaan keskitytään laajemmin siihen, mitkä ovat tavoitteina paikallisessa, valtakunnallisessa tai globaalissa palvelujärjestelmässä. Pyrkimyksenä on oikeudenmukaisen aseman ja kohtelun saaminen vertaisryhmälle, asenteiden muuttaminen sekä konkreettiset palvelut ja etuudet. (Hokkanen 2011, 286.)

### **3.2 Vastavuoroisuus**

Vertaistuessa ihmisellä ei ole pysyvää auttajan tai autettavan roolia. Kuuntelemisen periaatteen mukaisesti ihminen voi olla vuorotellen kuuntelija tai kertoja ja roolit vaihtuvat luontevasti lennosta. (Kinanen 2009, 70.) On kuitenkin mahdollista, että ihmisille syntyy vertaisryhmissä joskus auttajan ja autettavan rooleja, esimerkiksi kokeneen auttaessa vasta-alkajaa (Hokkanen 2011, 287). Yleensä suhde vertaiseen on kuitenkin vastavuoroinen ja keskeistä on kahden ihmisen välinen kohtaaminen (Kinanen 2009, 71).

Vertaistukisuhde voi joskus muodostua niin tärkeäksi, että se alkaa tuntua ”elintärkeältä”. Ihminen voi alkaa identifioitua vertaisuutta synnyttävän teeman tai ongelman kautta, jolloin oma persoona ja minuus alkavat määrittyä tämän teeman kautta. Vertaistukisuhde muodostuu niin kiinteäksi, että siitä ei kykene tai halua päästää irti. Ongelmaan siis ikään kuin juututaan sen sijaan, että se hyväksyttäisiin ja sisäistettäisiin osaksi elämänhistoriaa. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 29.)

### 3.3 Arvot vertaistuessa

Arvoina vertaistuessa on keskinäinen kunnioitus, tasa-arvo ja luotettavuus. Jokaisella vertaisella on oikeus kokemukseensa ja hänen siitä tekemiinsä tulkintoihin, eikä hänen kokemaansa kyseenalaisteta. (Hokkanen 2011, 287.) Keskeistä on kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen (Kinanen 2009, 70). Ilman kokemusta tasavertaisuudesta ja osallisuudesta ei voida puhua vertaistoiminnasta. Oikeus omaan elämään on jokaisella ihmisellä, eikä kukaan ole parempi asiantuntija ihmisen elämään kuin ihminen itse. (Kuuskoski 2003, 31.)

Vertaiset ovat keskenään tasa-arvoisia, eikä oleellista ole esim. sosioekonominen asema, vaan yhteinen kokemus vertaisia yhdistävänä tekijänä. Kunnioitus ja tasa-arvo toimivat pohjana, jolle vertaistuen kokemusperäisyys luo luottamusta vertaisten välille. Vertaisia yhdistävä tekijä näyttäytyy jokaisella ihmisellä kuitenkin eri tavalla. Tasa-arvoisuus tarkoittaaakin vertaisuudessa sitä, että erilaisia kokemuksia kunnioitetaan. Tämä korostaa jokaisen yksilöllisen kokemuksen erityisyyttä. Yleensä toiminnassa on epävirallisena, jopa ääneenlausumattomana periaatteena vastaava vaitiolovelvollisuus kuin viranomaisilla (Hokkanen 2011, 287).

## 4 HYVINVOINTI

Hyvinvointi on käsite, joka esiintyy yleisesti niin tavallisen kansalaisen puheessa, mediassa, kuin yhteiskuntapoliittisessa keskustelussa (Hjerppe 2011, 212). Jokaisella on luultavasti jonkinlainen näkemys hyvinvoinnista sekä mielipide siihen liittyvistä asioista. Ihmis- ja yhteiskuntatieteiden käyttämässä sanastossa se on myös hyvin keskeinen käsite (Niemelä 2010, 16). Eri yhteyksissä hyvinvointi tarkoittaa hyvin erilaisia asioita. Käsitettä voi pitää jopa epämääräisenä ja vaikeasti määriteltävänä (Hjerppe 2011, 212).

Hyvinvoinnin voidaan ajatella kytkeytyvän yhtäläillä yhteiskunnan rakenteellisiin tekijöihin kuin ihmisten väliseen toimintaan. Puhutaan makrotasosta ja mikrotasosta. Makrotasolla voidaan keskustella esimerkiksi hyvinvointivaltiosta (welfare state) ja hyvinvointiyhteiskunnasta (welfare society). (Niemelä 2010, 16.) Tällainen koko yhteiskunnan tasolla tapahtuva tarkastelu perustuu usein tilastotietoihin ja erilaisin mittarein tehtyihin arvioihin. Mikrotasolla hyvinvointia tarkastellaan sen sijaan yksittäisen ihmisen näkemysten, tunteiden ja kokemusten pohjalta. (Hjerppe 2011, 212.) Voidaan puhua esimerkiksi ihmisen elämässä menestymisestä (well-doing) ja hyvin voimisesta (well-being) (Niemelä 2010, 16). Tässä opinnäytetyössä näkökulma on yksilötasolla, joten korostan jatkossa erityisesti hyvinvoinnin yksilöllistä puolta.

### 4.1 Hyvinvoinnin osatekijät

Tunnettu malli hyvinvoinnin muodostavista tekijöistä on Erik Allardtin (1976, 38) hyvinvointitarvemalli. Mallin mukaan ihmisen hyvinvoinnilla on kolme osatekijää: elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving) sekä itsensä toteuttaminen (being). Yksinkertaisena perusideana on, että kun nämä kolme hyvinvointitarvetta on tarpeeksi hyvin tyydytetty, on ihminen hyvinvoiva.

Riittävän elintason saavuttamiseksi ihminen tarvitsee ainakin ruokaa, asunnon ja kohtuulliset tulot. Näiden materiaalistien asioiden lisäksi elintasaan liitetään usein myös terveys. Subjektiiivista näkökulmaa elintasaan tuo jokaisen ihmisen vaatimukset riittävän elintason suhteen. (Ihalainen & Kettunen 2011, 10.) Toiselle riittä-

vä asunto saattaa olla vaikkapa pieni yksiö lähiössä, kun taas toiselle riittävä elintaso tarkoittaa omaa kartanoa merenrantatontilla.

Yhteisyyssuhteilla viitataan ihmisen tarpeeseen kuulua johonkin ryhmään sekä tuntee yhteenkuuluvuutta. Tämä tarve voi olla ihmiselle jopa tärkeämpi tarve kuin elintaso. Täysi lompakko ei korvaa ystävyssuhteita. Olennaista on yhteisyyssuhteisiin liittyvä tunneside. Tärkeisiin ihmisiin ei tarvitse olla yhteydessä päivittäin, vaan tärkeää on mahdollisuus yhteydenottoon tarvittaessa. Myös kulttuurin tai yhteisön jäsenyys voidaan lukea yhteisyyssuhteisiin. (Ihalainen & Kettunen 2011, 10.)

Itsensä toteuttaminen tarkoittaa hyvinvoinnin osatekijänä erottumista muista ihmisistä. Vaikka ihmisellä on tarve kuulua ryhmään, on hänellä toisaalta myös tarve olla oma ainutkertainen itsensä. Tämä itsensä toteuttamisen tarve tyydyttyy esimerkiksi, kun ihminen saa tehdä jotain, mikä on hänelle tärkeää. Oma harrastus tai kiinnostuksen kohde on jotain omaa, joka erottaa ihmisen vaikkapa ystävästä, naapureista tai perheenjäsenistä. Ihmisellä on tarve tulla hyväksytyksi yksilönä, omana itsenään. (Ihalainen & Kettunen 2011, 10–11.)

## **4.2 Kokemuksellinen hyvinvointi**

Kokemus hyvinvoinnista on ihmisen kokonaisvaltainen arvio itsestään sekä omasta paikastaan maailmasta. Se on sidoksissa aikaan, paikkaan sekä tilanteeseen. Osaltaan siihen vaikuttavat myös menneisyyden kokemukset sekä odotettavissa oleva tulevaisuus. Kokemusta hyvinvoinnista pitää yllä ja myös muuttaa lukuisat eri tekijät. (Suoninen, Lahikainen & Pirttilä-Backman 2010, 292.) Jokaisen ihmisen hyvinvointi on kuitenkin yksilöllinen kokemus, joka muodostuu eri tekijöistä tai ainakin tekijät painottuvat eri tavoin. (Ihalainen & Kettunen 2011, 9.)

Hyvinvoinnin voidaan katsoa olevan hyvällä tasolla, kun hyvinvoinnin osat ovat riittävät ja keskenään tasapainossa. Ratkaisevaa on kuitenkin ihmisen oma kokemus. Vaikka ihmisen hyvinvointi olisikin yhteiskunnan määrittelemissä rajoissa kohtuullinen, voi yksilö silti olla tyytymätön tilanteeseensa ja haluta enemmän. (Ihalainen & Kettunen 2011, 11.) Objektiivisilla mittareilla mitattu hyvinvointi ei siis

aina vastaa subjektiivista kokemusta. Jopa äärimmäisessä köyhyydessä elävä ihminen voi kokea itsensä hyvinvoivaksi. (Aaltio 2013, 53.)



## 5 OSALLISUUS

Yhteiskunta- ja sosiaalipolitiikassa osallisuuden käsitettä on lähestytty monista eri näkökulmista. Sen on nähty ilmenevän kansalaisuutena, osallistumisena sekä valtaistumisena. Toisaalta sen on ajateltu olevan asiakaslähtöisyyttä, yhteisöllisyyttä, valinnan vapautta sekä elämänpolitiikkaa. Joissakin keskusteluissa sitä on lähestytty vastakohtana osattomuudella ja syrjäytymiselle. Myös sosiaalinen pääoma ja kuluttajuus voidaan liittää osallisuuteen. (Kivistö 2014, 42.) Voidaankin ehkä sanoa, että osallisuudelle ei ole yhtä, yksiselitteistä määritelmää. Eri näkökulmien kautta siitä voidaan kuitenkin saada jonkinlainen käsitys. Näkökulmat eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan osin jopa limittäisiä. Ne ovat merkityksellisiä eri yhteiskunnallisissa ja kulttuurisissa konteksteissa (Kivistö 2014, 42).

### 5.1 Osallisuus tunteena ja kokemuksena

Osallisuus tarkoittaa mukanaolon, kuulumisen tunnetta, joka syntyy osallistumisen ja vaikuttamisen kautta. Työn tekeminen, harrastaminen, osallistuminen ja vaikuttaminen saavat ihmisen kokemaan olevansa osallinen omassa yhteisössään sekä suomalaisessa yhteiskunnassa. Esimerkiksi työttömät tai syrjäytyneet voivat usein kokea olevansa ulkopuolisia ja ulos sysättyjä, jääden ilman tätä osallisuuden kokemusta. Ihminen on perimmältään sosiaalinen olento, joka haluaa olla mukana, kuulua johonkin sekä kokea osallisuutta. Osallisuus onkin yksi perusedellytyksistä hyvälle elämälle, jonka puute voi olla lamauttava, jopa traumatisoiva kokemus. (Kohti aktiivista kansalaisuutta 2005, 48.)

Kokemuksena osallisuus on sitä, että tulee nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään yhteisönsä jäsenenä. Oman elämän hahmottaminen sekä suhde itseensä ja muihin, ovat keskeisiä tekijöitä ihmisen orientoitumisessa maailmaan. Omien potentiaalien käyttämisen ja kehittämisen mahdollisuudet tuottavat tyydytystä ja kokemuksen oman elämän merkityksellisyydestä. (Hotari, Oranen & Pösö 2009, 37.)

## 5.2 Osallisuus osallistumisena

Kansalaisten vaikutusmahdollisuudet päätöksentekoon, sekä yhteiskunnan ja elinympäristön kehittämiseen ovat myös osallisuutta (Siltaniemi, Perälähti, Eronen, Londén & Peltosalmi 2008, 43). Valtioneuvoston selonteossa kansalaisten suoran osallistumisen kehittymisestä (2002) osallisuuden käsite liitetään kiinteästi demokratiaan. Lainsäädännössä osallisuutta vaikuttamisen mahdollisuuksina tuetaan monin tavoin. Perustuslain (L 11.6.1999/731) 2§ määrittää yksilön oikeuden osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnan ja elinympäristönsä kehittämiseen osana kansanvaltaa. Samoin perustuslaista löytyy esimerkiksi pykälät kokoontumis- ja yhdistymisvapaudesta (13§), vaali- ja osallistumisoikeudesta (14§), oikeudesta terveelliseen ympäristöön ja elinympäristöään koskevaan päätöksentekoon vaikuttamiseen (20§), sekä neuvoa-antavasta kansanäänestyksestä ja kansalaisaloitteesta (53§). Nämä tukevat osaltaan kansalaisen mahdollisuuksia vaikuttaa.

Myös Kuntalaissa (L 17.3.1995/365) turvataan kansalaisen osallistumisen mahdollisuuksia, muun muassa mahdollistamalla kunnanvaltuuston jäsenten valintaan osallistuminen (9§) sekä aloitteiden tekeminen kunnan toimintaan liittyvissä asioissa (28§). Aktiivisen osallistumisen ei kuitenkaan voida katsoa olevan vaatimus osallisuuden toteutumiseen. Yksilön täytyy voida kokea osallisuutta ilman, että häneltä vaaditaan erityisiä ponnisteluja. (Jalava & Seppälä 2010, 254–255.)

## 5.3 Osallisuus hyvinvointina

Hyvinvoinnin kannalta osallisuutta pidetään keskeisenä tekijänä, vaikka selvien kausaalisten yhteyksien esittäminen onkin vaikeaa. Yleisesti osallisuutta pidetään kuitenkin suojaavana tekijänä erilaisille disorganisaatioilmiöille, hyvinvoinnin vajeille sekä syrjäytymiselle. Osallistuminen tapahtuu eriasteisilla tasoilla, kuten yksilötaso, perhe, ystäväpiiri, työpaikka, aluetaso ja valtakunnallinen taso. Se levittäytyy virallisina ja epävirallisina suhteina ja verkostoina myös sosiaalisten, etnisten ja uskonnollisten rajojen yli. Tämä lisää yhteenkuuluvuuden ja suvaitsevaisuuden tunnetta ja sitä kautta myös luottamusta ja turvallisuutta. Myös yhteisten normien hyväksyminen sekä yksilöiden ja ryhmien välinen vuorovaikutus ja altruismi liittyvät osallisuuteen. (Alila, Gröhn, Keso & Volk 2011, 13–14.)

## 5.4 Yhteisöllisyys

Osallisuudella on tärkeä rooli osana kokemusta yhteisöllisyydestä. Kokemus kuulumisesta johonkin yhteisöön on oleellinen osa ihmisen henkistä hyvinvointia. Yhteisöllisyyden voidaankin ajatella olevan eräänlainen heijastus ihmisen luontaisesta sosiaalisuudesta. (Kylmäkoski, Pylkkänen & Viitanen 2010, 7.)

Yhteisöllisyydestä puhutaan myös sosiaalisena pääomana. Käsite on helppo ymmärtää väärin, sillä arkikielessä käytettynä sana pääoma mielletään helposti joksikin, jonka yksilö voi omistaa. Sosiaalinen pääoma liittyy kuitenkin kiinteästi yhteisöön. Yhteisöllä on sosiaalista pääomaa, ei yksilöllä. Sosiaalinen pääoma muodostuu yhteiskunnan sosiaalisiin rakenteisiin juurtuneista normeista ja sosiaalisista suhteista, joiden avulla ihmiset voivat koordinoida toimintansa haluttujen tavoitteiden saavuttamiseksi. (Hyypä 2005, 8,15.)

Yhteisöllisyyden juuret ovat syvällä traditioissa ja kulttuurissa. Sosiaalisen pääoman kartuttamisessa keskeisessä roolissa on sosiaalinen osallistuminen. Voidaan puhua kansalaisaktiivisuuden vahvistamisesta, jolla tarkoitetaan pysyviä toimia ja prosesseja, joiden avulla tuetaan yhteisöjen ja yksilöiden osallistumista yhteisten asioiden hoitoon. (Hyypä 2002, 178,181. )

Sosiaalinen pääoma perustuu kansalaisten keskinäiseen luottamukseen. Luottamusta vahvistaa esimerkiksi kansalaisjärjestöissä toimiminen. Yhteisöllisyys ja keskinäinen luottamus luovat hyvän perustan, jolle on helppo rakentaa terveyttä edistäviä järjestelmiä. (Hyypä 2002, 148–149.)

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kuvaan tutkimukseni toteutuksen. Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus, joten perehdyn aluksi kvalitatiivisen tutkimuksen ominaispiirteisiin. Aineistoni olen kerännyt käyttämällä teemahaastatteluita, joista kerron myös hieman yleisesti. Lopuksi kuvaan myös tutkimukseni käytännön toteutuksen sekä aineiston analysointia.

### 6.1 Laadullinen tutkimus

Laadullisen tutkimuksen voi ajatella olevan prosessi, jossa tutkijan ymmärrys aineistoon liittyvistä näkökulmista ja tulkinnoista kehittyy vähitellen tutkimuksen edessä. Tutkimus ei välttämättä etene selkeästi eri vaiheiden mukaan, vaan esimerkiksi tutkimuskysymykset tai aineistonkeruussa käytetyt ratkaisut voivat muuttua tutkimuksen aikana. Tutkittava ilmiö selkenee tutkijalle tutkimuksen aikana, joka täsmentää myös tutkimusmenetelmällisiä ratkaisuja. Laadulliselle tutkimukselle onkin ominaista tutkimuksen eri osa-alueiden, kuten tutkimuskysymysten, aineistonkeruun, teorian muodostuksen sekä aineiston analysoinnin muotoutuminen joustavasti tutkimuksen aikana. Kun tutkijan ymmärrys tutkimuksen aiheesta kehittyy, jalostuvat myös tutkimuksessa tehdyt ratkaisut. Laadullisen tutkimuksen voi ajatella olevan myös eräänlainen oppimistapahtuma. (Kiviniemi 2007, 70.)

Laadullista tutkimusta tehtäessä ei niinkään lähdetä testaamaan etukäteen laadittua teoriaa, vaan tutkittavaa ilmiötä pyritään vähitellen käsitteellistämään. Aineistolähtöisyydestä huolimatta suuntaviivoja tutkimukselle antavat myös tutkijan teoreettiset näkökulmat. Käytännöstä nousevat näkökulmat ovat vuorovaikutuksessa teoreettisten näkökulmien kanssa, ja molemmat vievät osaltaan tutkimusta eteenpäin. Teoriaan perustuvat oletukset ohjaavat kenties tutkijaa kiinnittämään huomiota tiettyihin seikkoihin, kun taas toisaalta kentältä tehdyt havainnot saattavat johtaa uusiin käsitteellistuksiin ja teorioihin. (Kiviniemi 2007, 74.)

Myös aineiston keruu ja teorian kehitys ovat laadullisessa tutkimuksessa vuorovaikutuksessa. Kerätyn aineiston analyysi johtaa uusien käsitteiden kehittämiseen, jotka eivät välttämättä kuitenkaan ole lopullisia. Toisaalta teoriapohjan jäsentymi-

nen saattaa joskus tuoda myös tarpeen lisääaineiston keräämiselle. Oleellista on ydinkategorioiden löytäminen, jotta kehittyvää teoriaa saadaan jäsennettyä ja pelkistettyä. (Kiviniemi 2007, 75.)

## **6.2 Teemahaastattelu**

Teemahaastattelussa eli puolistrukturoidussa haastattelussa edetään etukäteen valittujen teemojen ja vastauksia tarkentavien lisäkysymysten mukaan. Ihmisten tulkinnat asioista sekä heidän asioille antamat merkitykset ovat keskeisellä sijalla teemahaastatteluissa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48.) Tämä tekee siitä mielestäni hyvin tutkimukseeni soveltuvan aineistonkeruumenetelmän, koska tarkoituksena on nimenomaan selvittää Olkkarin kävijöiden kokemuksia Olkkarista ja heidän Olkkarille antamia merkityksiä.

Tutkija pyrkii teemahaastattelussa saamaan käsityksen tutkittavasta ilmiöstä ja ymmärtämään sitä. Mukana on aina ihminen ja hänen toimintansa, jota tutkija pyrkii ymmärtämään teemojen avulla. Kysymyksiä esittämällä kuva tutkimuskohteesta rakentuu pala palalta vähitellen. Vastaukset johtavat uusiin kysymyksiin, joiden vastaukset auttavat ymmärtämään tutkimuskohdetta paremmin. Yksityiskohtien kautta tutkija pyrkii rakentamaan itselleen kokonaiskuvan. (Kananen 2014, 72.)

## **6.3 Tutkimuksen eettisyys**

Jotta tutkimus olisi tehty eettisesti hyvin, sen toteutuksessa on noudatettava hyvää tieteellistä käytäntöä. Ihmistieteissä on tärkeää kiinnittää huomiota erityisesti tiedonhankintatapojen ja koejärjestelyiden eettisyyteen. Perustana tutkimukselle on oltava ihmisarvon kunnioittaminen, joka näkyy muun muassa tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutena. Tutkimuksiin osallistuvien henkilöiden täytyy olla tietoisia siitä, mitä tutkimuksen aikana tulee tapahtumaan ja kyettävä myös ymmärtämään tämä informaatio. Samoin henkilön täytyy olla kykenevä rationaalisten päätöksien tekemiseen. Tutkimukseen osallistumisen täytyy olla ehdottoman vapaaehtoista, ilman minkäänlaista pakottamista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 23,25.)

Haastateltujen etsimisessä sain apua Olkkarin henkilökunnalta. He mainostivat haastattelujani kävijöille ja haastateltavat löytyivät helposti. Tähän ratkaisuun liittyy kuitenkin myös eettisiä ongelmia, sillä en ole pystynyt kontrolloimaan miten haastatellut on ilmoittautumaan pyydetty. Uskon kuitenkin, että haastatteluihin on ilmoitauduttu vapaaehtoisesti. Haastattelutilanteissa kiinnitin erityistä huomiota tilanteen vapaaehtoisuuden korostamiseen. Tutkimukseni tarkoituksesta kerroin haastatelluille sekä kirjallisesti että suullisesti. Näin varmistin, että haastatellut varmasti olivat tietoisia tutkimukseni tarkoituksesta ja siitä miten haastatteluissa kerättyä materiaalia käytetään.

Tutkimustyötä tehdessä on vältettävä kaikenlaista epärehellisyttä. Keskeistä on muun muassa plagiarismin välttäminen. Toisen tuottamaa tekstiä ei saa esittää omana, vaan lainauksien yhteydessä on käytävä lähdemerkintöjä. Myöskään itseplagiointi, näennäisesti uuden tutkimuksen tuottaminen muuntelemalla vain pieniä osia aikaisemmasta omasta tutkimuksesta, ei ole sallittua. Tutkimukset tulokset on myös esitettävä totuudenmukaisina; niitä ei kaunistella, seipitetä tai yleistetä kriitikkittömästi. Tärkeää on myös tarkka raportointi. Tutkimuksessa käytetyt menetelmät on selostettava tarkasti unohtamatta myöskään tutkimuksessa mahdollisesti olleita puutteita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 25–26.)

Tutkimuksessani olen käyttänyt lähdemerkintöjä huolellisesti kaiken tekstin yhteydessä, joka ei ole itse tuottamaani. Tutkimukseni tulokset esittelen kaunistelematta sellaisena kuin ne ovat. Tutkimuksessa käytettyjä menetelmiä pyrin kuvaamaan mahdollisimman selkeästi. Olen pyrkinyt kaikissa tutkimuksen vaiheissa kriittisyyteen ja tuonut esiin myös tutkimuksessa esiintyneitä puutteita.

#### **6.4 Luotettavuus**

Laadullisessa tutkimuksessa perinteiset näkemykset reliabiliteetistä saattavat olla ongelmallisia. Yleensä tutkimusmittauksessa tapahtuneen vaihtelun ajatellaan johduvan esimerkiksi puutteista tutkimusvälineessä. Tutkijan ollessa itse tutkimusvälineenä on luotettavuuteen suhtauduttava eri tavalla. Laadullisessa tutkimuksessa korostetaan aineistonkeruuseen liittyvän vaihtelun tiedostamista ja hallintaa. (Kiviniemi 2007, 81)

Tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta lisää laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Oleellista on, että selostus kattaa kaikki tutkimuksen osa-alueet ja että aineiston tuottamisen olosuhteet kuvataan selkeästi ja totuudenmukaisesti. Haastatteluiden toteuttamisesta on oleellista kertoa paikat ja olosuhteet, joissa aineisto kerättiin. Myös mahdolliset häiriötekijät, haastatteluihin käytetty aika, virhetulkinnat haastattelussa sekä tutkijan oma itsearviointi tilanteesta ovat kaikki tärkeitä tietoja. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 227.) Esittelen seuraavissa alaluvuissa tutkimukseni käytännön toteutuksen. Kerron tarkasti olosuhteista, joissa haastattelut on tehty sekä häiriötekijöistä, joita haastattelujen aikana ilmeni. Annan myös oman arvioni haastattelutilanteiden kulusta.

## 6.5 Käytännön toteutus

Tutkimukseni kaikki seitsemän haastattelua tehtiin Olkkarin toimitiloissa. Pituudeltaan haastattelut vaihtelivat noin kahdestakymmenestä minuutista yhteen tuntiin. Ensimmäinen haastateltava ilmoittautui itse vapaaehtoiseksi keskustellessani Olkkarin tiloissa paikalla olleiden kävijöiden kanssa tekemästani opinnäytetyöstä ja siihen tarvitsemistani haastatteluista. Loput kuusi haastateltavaa sain Olkkarin ilmoitustaululle jättämäni ilmoituksen (Liite 1) avulla. Jotta ilmoittautujien ei tarvitsisi kirjoittaa omaa nimeään osallistumislistaan, lisäsin ilmoitukseen myös huomautuksen nimimerkin käyttömahdollisuudesta ilmoittautumisen yhteydessä. Käytännössä kukaan haastatelluista ei tätä mahdollisuutta kuitenkaan käyttänyt.

Haastattelut tehtiin pienessä sohvaryhmän sisältävässä huoneessa, jossa saatoimme keskustella rauhassa. Annoin haastateltavan valita ensin hänelle mieluisan istumapaikan, jonka jälkeen asettauduin itse viereiselle istumapaikalle. Tässä asetelmassa olin lähellä haastateltavaa ja haastattelun nauhoittaminen oli helppoa, mutta en kuitenkaan esimerkiksi istunut samalla sohvalla, joka antoi tilaa haastateltavalle. Välissämme ei myöskään ollut esimerkiksi pöytää, joka tekisi tilanteesta mahdollisesti hieman virallisen oloisen. Kaksi viimeistä haastattelua tein tilojen saatavuudesta johtuen suuremmassa kokoushuoneessa, jossa pyrin myös mahdollisuuksien mukaan toimimaan samalla tavalla kuin pienemmässä huoneessa. Toisessa näistä haastatteluista minun ja haastateltavan välissä oli pöytä. En

kuitenkaan kokenut, että tämä olisi tehnyt haastattelutilanteesta merkittävästi muista haastatteluista eroavan.

Haastattelutilanteessa annoin ensin haastateltavalle luettavaksi saatekirjeen (Liite 2), jonka olin laatinut haastatteluja varten. Annoin myös haastateltavan halutesaan pitää saatekirjeen. Haastateltavan luettua saatekirjeen kerroin saman asian myös suullisesti, jotta haastateltu varmasti oli tietoinen haastatteluni tarkoituksesta ja nauhoitetun materiaalin käytöstä. Erityisesti korostin haastattelun vapaaehtoisuutta ja mahdollisuutta jättää vastaamatta kysymyksiin tai keskeyttää haastattelu ilman eri syytä.

Haastatteluissa käytin apuna haastattelurunkoa (Liite 3), jonka olin laatinut haastattelujeni pohjaksi. Haastattelut etenivät enimmäkseen rungon mukaisessa järjestyksessä, mutta vaihtelin myös käsiteltävien aiheiden järjestystä haastateltavan kertoman mukaan. En myöskään seurannut orjallisesti haastattelurungon kysymyksenasetteluja, vaan vaihtelin niitä tilanteen mukaan. Tarvittaessa tein myös lisäkysymyksiä sekä tartuin asioihin, joiden uskoin olevan tärkeitä tutkimukselleni.

Tunnelma haastatteluissa oli mielestäni rento. Käytetyt tilat olivat sellaiset, että haastateltavat saattoivat luottaa siihen, että haastatteluja ei kuullut kukaan sivullinen. Pieniä häiriöitä haastatteluiden aikana kuitenkin oli. Ensimmäisen haastattelun aikana eräs työntekijä koputti haastatteluhuoneen oveen ja haastattelu keskeytyi. Haastattelu kuitenkin jatkui luontevasti keskeytyksen jälkeen. Toisen haastattelun alussa haastattelun nauhoitukseen käytetty matkapuhelin putosi pöydältä, joka aiheutti myös pienen keskeytyksen. Tämänkin jälkeen koin tilanteen kuitenkin jatkuvan normaalisti.

## **6.6 Aineiston analyysi**

Aineiston analyysi kehittyy laadullisessa tutkimuksessa vähitellen. Aineiston analyysi täsmentää osaltaan tutkimustehtävää sekä ohjaa jatkossa tapahtuvaa aineistonkeruuta. Tämä auttaa kohdentamaan tutkimusta tarkoituksenmukaiseen suuntaan. Aineiston analyysin aikana aineistoa luokitellaan ja jäsennetään vähitellen eri teema-alueisiin. (Kiviniemi 2007, 80.) Luokittelulla tarkoitetaan samanlaisten koo-



dien etsimistä aineistosta sekä näiden ryhmittelyä yhteisten teemojen Analyysin vaiheiden toistuminen useaan kertaan on oleellista, koska se mahdollistaa syvemmän perehtymisen aineistoon sekä jalostuneemman ymmärryksen muodostamisen (Hennink, Hutter & Bailey 2011, 237, 245).

Haastattelumateriaalin analyysin aloitin aineiston litteroinnilla. Kuuntelin kaikki haastattelut huolellisesti läpi ja kirjoitin ne puhtaaksi sanatarkasti, sellaisena kuin ne nauhalla olivat. Litterointia tehdessä sain hyvän kokonaiskuvan aineistosta sekä jonkinlaista tuntumaa vastauksissa toistuviin teemoihin.

Litteroinnin jälkeen aineistoa tiivistetään koodaamalla. Tämä tarkoittaa samaa tarkoitavien ja samanlaisia elementtejä tai tekijöitä sisältävien asioiden yhdistämistä samalla koodilla. Tämä tekee aineiston käsittelystä helpompaa, koska laadullisen tutkimuksen aineistot ovat usein laajoja. Tekstistä pyritään kaivamaan esiin kaikkein oleellisin. (Kananen 2014, 103–104.) Tutkimusaineistoni koodauksen aloitin lukemalla aineiston litteroinnin jälkeen kerran läpi. Tämän jälkeen kävin haastattelut uudelleen läpi poimien niistä asioita, joiden katsoin olevan tutkimukseni kannalta oleellisia. Nämä asiat koodasin sopivilla sanoilla. Koodaamiseen ei ole yhtä oikeaa tapaa, vaan tapoja on yhtä monta kuin tutkijoitakin (Kananen 2014, 104). Itse toteutin koodauksen keräämällä asioita tietokoneella tekstitiedostoon sopivien otsikoiden alle. Koodauksen jälkeen siirryin luokittelemaan asioita.

Yhdistelin läheisiä ja toisiinsa liittyviä koodeja toisiinsa ja sain näin aineistoa lajiteltua laajempiin teemoihin. Kerron seuraavaksi esimerkkinä erään luokan muodostumisesta. Koodatessani aineistoa olin poiminut siitä lainauksia, joille olin antanut koodit: ”pahan olon purkaminen”, ”syyllisyyden tunteesta vapautuminen”, ”häpeästä vapautuminen” ja ”ongelmista ääneen puhuminen”. Nämä yhdistin myöhemmin saman luokan alle, jonka otsikkona on ”asioiden purkaminen / pahan olon helpotus”. Jotkut antamistani koodeista olivat myös jo sellaisenaan valmiita luokiksi, enkä katsonut yhdistelyä toisiin koodeihin tarpeelliseksi.

## 7 TUTKIMUSTULOKSET

Aloitin haastattelut kysymällä haastatelluilta hieman taustatietoja. Halusin selvittää kuinka kauan he olivat käyneet Olkkarissa ja mistä he olivat alun perin saaneet tietää paikan olemassaolosta. Lisäksi kysyin jokaiselta kuinka usein he käyvät Olkkarissa nykyään. Tietoisena päätöksenä päätin jättää kysymättä haastatelluilta heidän taustoista. Tämä siksi, että halusin noudattaa haastatteluissa Olkkarin käytäntöjä; haastatellut ovat ensisijaisesti ihmisiä, eikä heitä määritä heidän sairautensa, sosiaaliset ongelmat tai muut taustat.

Esittelen tässä luvussa haastatteluista saamani tutkimustulokset. Käsittelem tuloksia pääasiassa haastattelurungon (Liite 3) mukaisessa järjestyksessä. Tästä hieman eroavaa jäsentelyä olen tehnyt paikoitellen selkeyden ja haastatteluiden rön-syilevän luonteen takia. Haastatteluista käytetyt numerot on valittu sattumanvaraisesti.

### 7.1 Haastatellut kävijät

Tutkimukseen haastatellut Olkkarin kävijät olivat iältään n. 30-60 vuotiaita. Viisi haastatelluista oli miehiä ja loput kaksi naisia. Vaikka en haastateltujen taustoja erikseen kysynytäkään, tulivat ne haastatteluissa useimmiten esiin. Haastatelluilla oli muun muassa mielenterveyden ongelmia tai päihde- tai rikostausta. Jotkut vastanneista kertoivat myös olevansa työkyvyttömyyseläkkeellä.

Haastatellut kertoivat kaikki käyvän Olkkarissa säännöllisesti. Monet kertoivat käyvän Olkkarissa monta kertaa viikossa, jotkut jopa lähes päivittäin. Käyntien määrään vaikutti joillakin myös esimerkiksi työt ja opiskelu. Myös oma vointi vaikutti osaltaan Olkkarissa käymiseen.

Mä käyn täällä itse asiassa tosi usein. Mä oon joskus leikkimielisesti sanonut, että joka päivä, mutta...en kumminkaan ihan, mutta tosi usein. (H1)

Vaihtelevasti, että jos mä oon ollut työreissuilla niin en mä oo käynyt juuri ollenkaan useisiin kuukausiin. Mutta sitten sitte kun on ollut sitte

kato työttömyysjaksoja tai kausi...työttömyysjaksoa tälläsiin niin, niin niin, jopa muutaman kerran viikossa. (H2)

Vaihtelevasti. Joka viikko mutta niin, joskus useammin, joskus saattaa olla että käväsen vaan lehden lukaseen tossa ja lähen. (H4)

Suurin osa haastatelluista oli käynyt Olkkarissa jo pitkään, jo silloin kun se sijaitsi vielä vanhoissa, pienemmissä tiloissa. Muutama haastateltu oli ollut mukana jopa aivan Olkkarin perustamisesta lähtien. Yksi haastatelluista kertoi käyneensä Olkkarissa ensimmäistä kertaa viime syksynä. Pitkään jatkuneiden käyntien tulkitsen kertovan Olkkarissa käymisen mielekkyydestä. Koska Olkkarissa käyminen on täysin vapaaehtoista, tarjoaa Olkkari selvästi jotakin, joka saa kävijät palaamaan sinne kerta toisensa jälkeen.

Aikalailla siitä kun se, ekan kerran kävin tietysti avajaisissa. Sit siinä oli pitkä tauko, että mä en käyny, että muistaakseni avajaiset oli niinku keväällä ni sit mä oon ruvennut käymään syksyllä, puoli vuotta siitä kun on avajaiset ollut. (H1)

Tämä oli vielä tossa vanhassa paikassa. Pari vuotta sitten tais olla eka kerta, mutta se oli niin pieni paikka, että niin niin, ahtaassa tilassa, että siellä tuli niin kova ahdistus, että en mä pystynyt siellä käväseen kun pyörähtämässä vain (H4)

Kyllä mä sitten kävin heti kun se avattiin se siellä toises paikas... pari vuotta varmaan käynyt. (H6)

Haastatellut olivat kuulleet Olkkarista ensimmäistä kertaa erilaisista lähteistä. Jotkut olivat kuulleet paikasta kokemusasiantuntijakoulutusten kautta ja myös lehdisissä oli nähty mainoksia. Myös muut sosiaalialan toimijat olivat kertoneet paikasta joillekin haastatelluista.. Kaverien suositukset olivat myös yksi väylä, jota kautta tieto Olkkarista oli kulkeutunut joidenkin haastateltujen korviin.

Sillon tätä ruvettiin kehittämään niin Pohjanmaa-hankkeen sivuilla taisi olla niinku että avataan silloin ja silloin niin...näin niin...mä aattelin että heti mä lähden mukaan [...] (H3)

Yheltä kaverilta, yhdessä mentiin siellä käväseen [...] (H4)

Mä olin [sosiaalipalvelu] asiakas, siellä oli ollut jotain ilmoituksia (H5)

## 7.2 Mitä Olkkarissa tehdään?

Halusin myös selvittää, mitä kävijät tekevät Olkkarissa. Olin etukäteen selvittänyt Olkkarin työntekijöiltä yleisimpiä toimintamuotoja, mutta kysyin haastatteluissa asiaa kuitenkin ensin avoimella kysymyksellä. Tämän jälkeen kysyin erikseen, että osallistuuko haastateltava esimerkiksi ryhmiin tai Olkkarin järjestämiin retkiin. Näin toivoin saavani tietää myös niistä tekemisen muodoista, jotka saattavat haastattelutilanteessa esimerkiksi jännityksestä johtuen jäädä mainitsematta.

Osallistumistapa Olkkarin toimintaan vaihteli haastateltujen välillä. Taustalla tässä oli kävijöiden erilaiset tarpeet ja mielenkiinnon kohteet. Ehkä useimmiten haastateltujen kertomassa toistui kuitenkin hyvin Olkkarin nimen mukainen toiminta; Olkkari on yhteinen olohuone, johon voi mennä tapaamaan ihmisiä, juoda kahvia, keskustella, tai vaikkapa lukea päivän lehden.

No tapaan kavereita tietysti ja vähän kahvitellaan ja sellasta niinku vapaata ajanviettoa. (H2)

Jotkut haastatelluista kertoivat osallistuvansa tai vetävänsä itse joitakin Olkkarissa kokoontuvia ryhmiä. Näitä ovat esimerkiksi itsetunto-, hyvinvointi-, sekä tekoryhmit. Haastatelluista osa kertoi osallistuvansa myös aktiiviryhmään, johon nimensä mukaisesti osallistuu aktiivisia Olkkarin kävijöitä. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa ja suunnittelee sekä kehittää Olkkarin toimintaa.

Kyllä osallistun joo, tuota itsetuntaryhmä meillä pyörii täällä kerran viikossa ja siinä mä oon ollu mukana ja muutaman kerran kiusattujen ryhmässä oon ollu [...] (H2)

Mä vedän sitä [...] ryhmää ja tota... hyvinvointiryhmässä oon ollut aikasemmin mukana, se on vähän niinku vetäjän sijastakin vaiheessa vähän, mutta tota sit siinä mikä oli tämmönen tota niinku musiikin kuuntelu, kaikki sai valita, että mitä toi tähän ryhmään ja tota [...] ryhmää mä vedän, me vähän vuorotellaan sen [nimi] kanssa [...] (H5)

Tärkeänä osana Olkkarin toimintaa haastatellut näkivät myös erilaiset illanvietot ja järjestetyt retket. Osa haastatelluista kertoi osallistuvansa myös itse näiden järjestämiseen. Usein haastatteluissa nousi esille erityisesti joka toinen perjantai Olkkarissa järjestettävä karaokeilta.

Kyllä mä oon niissäkin aika säännöllisesti käynyt. (H6)

Ja sitte kun mä tykkään niinkun reissata ja matkustaa ja käydä eri paikoissa, niin täällä on mukava kun täällä sitte tehdään sellasia olkkarin kautta semmosii reissuja, ni jossei oo muuta, muuta justiin siinä päivinä ni sitten tulee lähdettyä reissuun. Se on aina mukava lähteä porukalla. (H7)

[...] sillä lailla oon vastuullises asemas niinkun retken järjestäjä, että nytkin mennään tonne ensimmäinen neljättä härmän kylpylään niin täältä retkelle niin ja kesällä nuita luontopoluille ja tälläsille mennään ja ni mä järjestän niitä. (H3)

Kysyin haastatelluilta myös kokemusasiantuntijatoimintaa osallistumisesta, koska se on Olkkarin keskeistä toimintaa. Kokemusasiantuntijuus olikin jokaiselle haastatellulle tuttu asia. Monet olivat itse käyneet koulutuksen läpi ja osa myös kertoi käyvänsä työkeikoilla kokemusasiantuntijana. Kokemukset koulutuksesta olivat positiivia; jo itse koulutuksen koettiin auttaneen omassa elämässä eteenpäin, mutta antoisana koettiin myös koulutuksen jälkeinen toiminta.

Ehkä niinku just se että että pystyy niinku uskaltaa kertoo omista kokemuksistaan, niin ehkä niitä itekkin pystyy jotenkin paremmin niinku hyväksyyn ne. (H5)

Joo, no siinä mä oon ja sitä mä teen aika...aika säännöllisesti, mä vedän [...] vertaisryhmää hoitajan kanssa (H6)

No joo, mä itse asiassa itse valmistuin kokemusasiantuntijaksi joulukuussa, että että se nyt on vähän vähäistä että ollu vielä tähän mennessä että mulla on yks itellä ollu yks niinku yks keikka (H7)

### 7.3 Miksi Olkkarissa käydään?

Halusin haastatteluissa selvittää myös miksi kävijät käyvät Olkkarissa. Monet haastatelluista kertoivat, että Olkkarissa käyminen tuo päiviin sisältöä. Esimerkiksi työkyvyttömyyseläkkeellä ollessa töissä käymisen elämään tuoma tietty arjen rytmi puuttuu, ja päiviin voi olla vaikea löytää sisältöä. Olkkarissa käyminen vastaa tähän tarpeeseen mahdollistamalla mielekkään toiminnan maanantaista perjantaihin. Jotkut haastatelluista kertoivat tulevansa Olkkariin myös siksi, että tulisi lähdettyä kotoa ja jotta näkisi ihmisiä.

...kun mäkin yksin asun niin, niin on ihan kiva joskus jossakin käydä... (H6)

...että ehkä tämä on sitte, tää olkkari on sitte justiin siihen sopiva paikka, että kun täällä on eri päivinä erilaista toimintaa ni voi käydä, kaikkeen tulla vähän mukaan tai edes katsomaan, että mitä mikäkin nyt tarkoittaa. (H7)

Joissakin haastatteluissa tuli esiin myös Olkkarin merkitys kävijän elämänhallinnalle. Olkkarissa käyminen tuo arkeen rytmiä, koska paikalle tullakseen on oltava liikkeellä Olkkarin aukioloaikoina. Aukioloajoissa on kuitenkin huomioitu ihmisten erilaiset nukkumisrytmit ja tämän vuoksi Olkkari aukeaa vasta klo 12. Yksi haastatelluista kertoi myös Olkkarin olevan osa hänen hyvää arkeaan ja toinen taas näki Olkkarissa käymisen auttavan häntä aikatauluttamaan elämää sekä suoriutumaan arjen askareista.

Et emmä tiedä, tää on vaan osa sitä mun hyvää arkea. (H7)

Ja nyt mä oon huomannut, että mä pystyn, nimenomaan suorittamaan, niitä tota...niitä kotihommia, tai ei se tunnu suorittamiselta, vaan se että pystyy jotenkin paremmin, että vähän edes aikataulutetaan elämää. (H5)

Kaikille haastatelluille ihmiset olivat jollakin tavoin tärkeä osa Olkkaria. Eräs haastatelluista esitti asian näin.

No, ihminen on kuitenkin luotu oleen ihmisten parissa. Vaikka itellä olis minkälaiset taustat tahansa ja...niin niin...ei ne muuta sitä asiaa, että

ei ihmistä ole kuitenkaan yksin olemaan tarkotettu. Kaikillehan se on varmaan sama asia, minkä takia ne tänne tulee [...] (H4)

Olkkariin tullaan tapaamaan vanhoja tuttuja ja löytämään uusia ystäviä. Esimerkiksi muuttaminen uudelle paikkakunnalle saattaa karsia ihmisen ihmissuhteita ja aiheuttaa näin yksinäisyyden tunteita. Uusia ystäviä ei välttämättä ole myöskään aina helppo löytää, varsinkin jos oma elämäntilanne on vaikea. Heikko taloudellinen tilanne saattaa tehdä myös ystävien tapaamisen esimerkiksi kahvilassa vaikeaksi. Olkkarissa tapaaminen kahvin ääressä on hyvin edullista, ja oleskelu ilman eri syytä on sallittua.

[...] kun mä muutin [...] tänne, mä olin tosi yksinäinen ja ahdistunu. Ni mä sain täältä sen mitä mä halusinkin, eli ystäviä. Se on niinku se tärkein syy, kukaan ihminen ei halua olla yksin. (H1)

No tapaan kavereita, tietysti ja vähän kahvitellaan ja sellasta niinku vapaata ajanviettoa (H2)

Mulle on tehnyt paljon se, että täältä mä oon löytänyt kavereita, semmosia joita mä en olis varmaankaan muuten tavannut niinku yhtään mistään [...] (H5)

Osalla haastatelluista Olkkarissa saadut kaverisuhteet ovat jatkuneet myös Olkkarin ulkopuolisessa elämässä ja yhteyttä pidetään vapaa-ajallakin. Olkkarissa muodostetut ihmissuhteet leviävät siis myös kävijöiden muuhun elämään. Ystävyys ei ole sidottua tiettyyn paikkaan tai aikaan.

Joo, ainakin muutama tulee mieleen heti kättelyssä. Yhden kanssa ollaan ihan päivittäin tekemisissä. (H5)

Kyllä, ulkopuolellakin, joo. Kyllä, se on totta. Ja soitellaan ja mun mielestä se on hyvä asia. Ja kun tämä on tämmönen matalan kynnyksen periaatteella [...] niin se on hyvä niin täällä näkee eri tyyppisiä ihmisiä niin se on antanut ainakin mulle aika paljon. (H6)

Vaikka monet haastatellut kertoivat löytäneensä Olkkarista hyviä ystäviä, oli haastateltujen joukossa myös ihmisiä, jotka eivät olleet löytäneet Olkkarista syvempiä kaverisuhteita.

[...] en mä sellasta kaverisuhdetta oo noista saanu. (H3)

No ei nyt niin sillain niinku et täällä niinku tapaillaan, mut ei niinku sillä tavalla että ei oo vielä ainakaan löytynyt semmosta ystävää, jonka kanssa mä olisin myös niinku kotona niinku [...] vielä ainakaan ei oo semmosta ihmistä hirveesti niinku ollut näkypiirissä että täällä on kyllä ihan mukavia semmosia hetkiä, (H7)

Kaikilla haastatelluilla Olkkarissa käymiseen kuului osana keskusteleminen ihmisten kanssa. Keskusteluja haastatellut kuvailivat normaaleiksi, arkipäiväisiksi keskusteluiksi. Kukaan haastatelluista ei tuonut arkisuuden lisäksi esiin mitään erityisiä teemoja, joita keskustelut olisivat käsitelleet.

Ihan arkipäivän ajankohtaisista asioista ja sitten niin sanotaan se on ihan tavallista, normaalia keskustelua. (H3)

Ihan arkisista, mitä kuuluu sun muuta, mitä oot touhunnut, ihan tämmöstä (H4)

Joskus keskustelunaiheet kääntyvät haastateltujen mukaan kuitenkin myös vakavampiin aiheisiin. Kävijät saattavat puhua ongelmistaan, mutta myös jakaa onnistumisia sekä koettuja hyviä asioita. Vertaisten keskellä vaikeidenkin asioiden kertominen on helpompaa.

Ja harvemmin tulee niitä ongelmia niinkun ja niinkun täytyy olla todella huono päivä, että joku voi sitten tuoda esille, että nyt mä en voi hyvin ja mulla on niin paha olla ja niin sitä tulee harvemmin. (H3)

[...]välillä tulee niinku vähä niistä omista murheistaki juteltuu, mut sitten myös niistä onnistumisista ja hyvistä hetkistä ja ahaa-elämyksistä mitä on niinku löytäny, yrittää sitte tuoda niinku tänne olkkariinkin, et jes mä oon löytänyt tälläsen, voitaisko tätä kokeilla täällä. (H7)

#### **7.4 Olkkarissa käymisen merkitys**

Kysyin haastatteluissa myös minkälainen merkitys Olkkarissa käymisellä on haastatelluille. Haastatellut antavat paikalle erilaisia merkityksiä. Yksi näistä, joka toistui useiden haastateltujen puheessa oli kokemus hyväksytyksi tulemisesta. Esimerkiksi mielenterveyden ongelmiin liittyy valitettavan usein ennakkoluuloja, eikä asi-



oita uskalla välttämättä joka paikassa ottaa esille. Olkkarissa saa olla oma itsensä, eikä toisten mielipiteitä tai menneisyyttä arvostella. Myös huonoja päiviä ja epäonnistumisia siedetään, eikä Olkkari aseta kävijöilleen vaatimuksia. Joillakin haastatelluista oli aikaisempia kokemuksia sosiaalipalveluiden asettamista vaatimuksista vaikkapa käyntipäivien suhteen. Tällaista ei kuitenkaan koettu Olkkarissa, koska käynti on aina täysin vapaaehtoista, eikä poissaoloja tarvitse selitellä.

[...] mutta täällä olkkarissa mä olen saanut kokea tiedäksä, että mä riitän ja kelpaan, vaikka mä oon rikki ja mä oon väsyksissä ja mä oon muninu ja tehny huonoja valintoja [...] (H2)

Kun se vertaisseura niinkun vapauttaa niin että jokainen tietää, että niin ettei hän joudu tuomituksi millään tavalla vaikka hän sanois mitä. [...] (H3)

Ja sitten justiin se, että mä tykkään täällä siitä, että täällä saa olla niinku oma itsensä, täällä ei tarte jaksaa, täällä saa vaan olla ja saa tarttua asioihin jos haluaa (H7)

Olkkarilla on kävijöille myös paikka, joka kohottaa itsetuntoa. Kokemus hyväksynnästä sekä mahdollisuus toimia mielekkääksi koetun asian hyväksi tekee hyvää itsetunnolle. Olkkarissa saa oman mielenkiinnon ja jaksamisen mukaan tarttua asioihin. Tämä antaa onnistumisen kokemuksia, jotka rohkaisevat ja kohottavat itsetuntoa myös Olkkarin ulkopuolella.

Kyllä se niinku kaikin puolin on antanut rohkeutta niinkun arkipäivässä muutenkin olla oma itsensä. (H3)

Niin sit kun täältä rupes löytyyn sellasta mitä niinku halus tehdä ja pysty tekemään niin kyl se niinku tekee itsetunnolle tosi hyvää [...] (H5)

Jotkut haastatelluista antoivat Olkkarille myös terapeuttisia merkityksiä. Olkkari koettiin paikaksi, jossa voi kertoa murheistaan sekä saada ymmärrystä ja lohdutusta. Keskusteluiden kautta Olkkarissa voi saada apua vaikeaan tilanteeseen ja löytää toivoa. Oleellista on myös muiden kävijöiden vertaisuus. Samanlaiset kokemukset auttavat ymmärtämään toisen kertomaa kenties paremmin kuin mikään koulutus.

Nyt mulle on tullut tästä Olkkarin...olohuoneesta samanlainen paikka, että...mihkä me tarvitaan terapeuttia jos meillä on ystäviä? (H1)

Mä oon saanu täällä sellaista evästystä jopa, mitä mä en oo saanut mistään tota terapiasta. (H2)

Jossei tätä olkkaria olis niin mä olisin niinku mä olisin varmaan niinku tosi, tosi niinku lähinnä masentunu taikka sellane... toivottomuuden tilassa, että tuntisin ettei musta oo mihinkään. (H7)

Monissa haastatteluissa nousi esiin myös Olkkarin hyvä tunnelma ja paikan rauhallisuus. Tämän sain kokea myös itse haastatteluja tehdessäni. Uudet ihmiset otetaan avosylin vastaan ja jokainen saa kokea olevansa tervetullut. Tämä saa kävijät tulemaan ja viihtymään Olkkarissa.

No, kyllä tämä niinku paikkanakin on emmonen ku mä tänne tulen, niin tää on semmonen rauhottava kuitenkin ja että on ihmisiä ja [...] (H4)

Kyllä se on varmaan niinku ihan olkkarilaisista itsestään lähtevä juttu että...että ku se ilmapiiri on tietynlainen niin sitte täällä niinku ihmiset viihtyy. (H7)

[...] ja se, että semmonenkin ihminen, joka on normaalisti aika semmonen niinkun näkymätön ja...ei niinkun...hymyile kovin usein, niin täällä, täällä kyllä aika usein jos sattuu paikalle oikeeseen aikaan nii rupee tuleen semmosia naurukohtauksia aika helposti että...että täällä niinku ihmiset niinku saa toiset...toisensa niinku...hyvästä...hyvässä mielessä niinku nauramaan. Ja täällä ei koskaan niinku... täällä ei koskaan niinku... moitita toista. (H7)

Lähes jokainen haastatelluista toi jollakin tapaa esiin Olkkarin merkityksen helppouksena pahaan oloon. Olkkari koettiin paikkana, jossa erilaisia asioita tai tunteita voi purkaa toisille ihmisille ja sitä kautta saada helpotusta ahdistukseen. Jotkut haastatellut kertoivat Olkkarin olevan paikka, jossa saattoi puhua häpeämättä asioista, joita muualla ei välttämättä olisi ymmärretty.

Se on se...puretaan se paha olo pois, joku vähän lohduttaa, tai sit puhutaan mukavista asioista et se on vähä...sillä on itse asiassa tosi syvällinen merkitys sillä keskustelulla, vaikkei se päällisin puolin ei ajateltakaan. (H1)

Että on vapautunu niistä entisistä sanotaan syyllisyyspaineista mitkä silloin aluksi painoi että niin melkein halus piiloutua tuonne mettään johonkin ja ei tulla ollenkaan sieltä pois niin. (H3)

Joo, no se että, että... suuri merkitys on siinä, että jos on joku, itellä joku...joku ongelma niin sitten mä saatan ääneen sitä puhua, siitähän puhutaan psykologiassa tämmösestä reflektoimisesta tai miks sitä nyt kutsutaan että... pohtii ja sitten niinku ja peilaaminen niinku toisen ihmisen kans... kun sen asian sanoo niin se saattaa niinkun... helpottaa sitten se tilanne. (H6)

Vaikeistakin asioista keskustelua helpottaa monen haastatellun mainitsema luottamus. Olkkarissa asioista keskustellessa voi luottaa siihen, että asiat pysyvät luottamuksellisina. Käytyjen keskustelujen luottamuksellisuus mainitaan myös Olkkarin säännöissä. (Säännöt)

Ja kyllä mä puhun täällä semmosia asioita ihmisille mitä mä en puhuisi työpaikalla. En mä työpaikalla semmosia kahvipöydässä puhuisi niin henkilökohtaisia asioita kun mä puhun täällä että...täällä se luottamus on niin aivan eri luokkaa. (H1)

[...] luottamus, oleellinen. Täällä on säännöt, joissa sanotaan, että täällä puhuttuja asioita ei puhuta ulkopuolella, ja jokaiselle kerrotaan. Et täällä voi luottaa siihen, jos sanoo jotakin, niin se pysyy [...] (H6)

## 7.5 Vaikutus Olkkarin ulkopuoliseen elämään

Olkkarin ulkopuoliseen elämään haastatellut kertoivat Olkkarissa käymisen vaikuttaneen eri tavoin. Osa haastatelluista kertoi saaneensa Olkkarista ystäviä, joiden kanssa nähdään ja harrastetaan myös Olkkarin ulkopuolella.

Joo, itse asiassa sillälaila, et muutamien ihmisten mä käyn kyllä harrastamassa, niinku ihan olkkarin ulkopuolellakin. Että kyllä, harrastuskavereita mä oon saanut, pyöräilyyn, hiihtelyyn, kuntosalille, uintiin [...] (H1)

On, enemmän tullu ystäviä. (H6)

Toiset haastatelluista taas kertoivat Olkkarissa käymisen parantaneen heidän itsetuntoaan. Olkkarissa käyminen on antanut heille rohkeutta olla oma itsensä myös Olkkarin ulkopuolella.

Kyllä se niinku kaikin puolin on antanut rohkeutta niinkun arkipäivässä muutenkin olla oma itsensä. (H3)

niin se niinku itsetunnon parantuminen, toimeliaisuuden lisääminen, niin... se aiheuttaa sen että... mulla ei ole sellaista voimakasta niinku häpeää, mitä joskus on ollu... (H5)

Kysyin haastatteluissa myös Olkkarissa käymisen vaikutuksista kävijöiden hyvinvointiin. Vastauksissa mainittiin muun muassa saadut ystävät, käydyt keskustelut, kotoa ulospääseminen ja Olkkarissa koettu ymmärrys. Myös Olkkari muiden palveluiden tukena mainittiin.

Se tulee sen ystävyiden kautta. Mutta kaikkein eniten olkkari on vaikuttanut mun hyvinvointiin jos mä olisin heti silloin kun mä olin sairastunut, niin päässyt tänne, mutta kun tätä paikkaa ei ollut silloin, silloin siinä olisi ollut kaikkein suurin se hyöty. (H1)

[...] jotenkin tää niinku yhteisö täällä ja se, että voi niinku puhua asioista ja niinku, jotenkin se tietty niinku ymmärrys täällä, mitä saa osaksensa, niin, tota se tekee niinku hyvää. (H5)

kun on vastaanotto ja sitten sovitaan seuraava aika niin... silloin väliajalla saat., niin vastaanottojen välissä saatto olla pitkäkin aika että ei niinku oikein ollu mitään tekemistä, nyt kun täällä käy niin paremmin jaksaa odottaa siihen seuraavaan vastaanottokertaan, kun välilläkin on jotakin tekemistä. (H6)

## 7.6 Muiden kävijöiden ja henkilökunnan merkitys

Kysyin haastatelluilta myös minkälainen merkitys muilla Olkkarin kävijöillä on heille. Heidät nähtiin poikkeuksetta positiivisessa valossa. Luonnollisesti kaikki kävijät eivät joidenkin haastateltujen mielestä olleet yhtä mukavia, mutta vastauksista tuli kuitenkin ilmi erilaisuuden sietäminen ja kaikkien kanssa toimeentulo.

Mä tykkään muista olkkarilla kävijöistä tosi paljon, mulla ei oo mitään negatiivista sanottavaa kenestäkään. (H1)

No ne on hyviä kaveria siinä mihnä mun muutkin hyvät kaverit. (H2)

Semmonen merkitys että, että tuota kun määkin oon paljon semmonen, että yksikseni olen, niin sitten näkee toisia, jotka on kans vaikka niinku asuu yksin niin sitten voi niinku keskustella, että kuinka sä koet sen yksin...yksinäisyyden tai tämmösen [...] (H6)

Ja täällä on sekä tosi hyviä kavereita ja hyviä tuttuja, ja sitten on sellasia ihmisiä, joille mä en niinku... jotka niinku ärsyttää mua, vaikka mä pystyn niinku sen peittämään jos mä haluan, pystyn peittämään sen tosi hyvin ja sietään ihmisiä ja näin [...] (H5)

Haastatteluissa kysyin myös Olkkarin henkilökunnan merkityksestä haastatelluille. Heille annettiin erilaisia merkityksiä. Joillekin henkilökunnan merkitys oli hyvinkin suuri, kun taas joillekin haastatelluista henkilökunta ei ollut niin tärkeä. Yleensä kokemus heistä oli positiivinen.

No henkilökunnalla on suuri merkitys, että jos ei niitä oo täällä niin sitte ei oo niitä ihmisiääkään että... aina yks asia johtaa toiseen ja... sitten tuota ne ihmiset kenen kanssa mä juttelen tos ja jotka käy henkilökohtaisesti juttelemassa henkilökunnan kans, niin ne voi paljon paremmin ja niitten on sitten mukava olla munkin kans että... sitä kautta henkilökunnasta on tosi suuri hyöty myös mulle. (H1)

Onhan sillä suuri merkitys. Ja positiivisessa mielessä, niinku äsken kerroinkin [...] mun mielestä...kun mä nyt sanoittaisin tämän... sellasia päteviä arkipäivän psykologeja. (H2)

[...] mutta mä käyn niinku varmaan yheksäkytviis prosenttia ajasta mitä mä täällä käyn ni...niinniin...sillonku [työntekijän nimi] on aikaa ni, sitte jutellaan. (H4)

Joissakin haastatteluissa kyseenalaistettiin koko jaottelu henkilökuntaan ja kävijöihin. Olkkarin sohvilla istuessaan kaikki ovat ihmisiä, eikä keskustelun lomassa ole tärkeää kuka on työntekijä tai kävijä. Tärkeänä asiana monien haastateltujen kertomassa nousikin henkilökunnan sijoittuminen samalle viivalle kävijöiden kanssa.

No mä koen henkilökunnan, että ne on osa olkkarilaisia. Mun on tosi vaikea kuvitella niitä niinku henkilökunnaksi, mä en pysty ajattelemaan niitä sillä ajatuksella, mutta sehän on henkilökunnan tarkoituskin täällä, että ne on osa olkkarilaisia, että kukaan ei oo niinku kenenkään yläpöydällä. Ne on erittäin hyvin siinä onnistunu. (H1)

No en mä ny siihen osaa sanoa, että periaatteessa ku mäkin kuulun henkilökuntaan ja näin niin...niin niin...no, kyllä niiden kans toimeen tulee. (H3)

[...] pääse niinku työntekijöiden kanssa ihan niinku silleen samalle viivalle, ettei ole mitään semmosta hierarkista asetelmaa, tai että sä-hän olet vain vapaaehtoinen vaan niinku ihan samalla lailla niinku tota mietitään asioita ja suunnitellaan jotain (H5)

## 7.7 Muutosideoita

Haastattelun loppupuolella kysyin jokaiselta vielä mitä he haluaisivat Olkkarissa tai sen toiminnassa muuttaa, jos se olisi mahdollista. Kävijät kertoivat olevansa tyytyväisiä Olkkariin ja sen toimintaan, mutta myös muutoksia ehdotettiin. Muutama haastateltu mainitsi toiveen Olkkarin aukiolosta viikonloppuisin, mutta muuten vastaukset vaihtelivat haastateltujen omien mielenkiinnon kohteiden mukaan. Joissain vastauksissa välittyi myös halu toimia yhteisen hyvän eteen ja tarjota hyvää toimintaa kaikille kävijöille. Eräs haastatelluista toi esille myös muutostarpeita sosiaalipalveluissa laajemmassakin mittakaavassa.

[...] meidän tiedotus on, ei oo hyvä. (H5)

[...] että jos tää olis niinku viikonloppuisinkin auki, niin todennäköisesti tulis käytyä [...] (H2)

Mä haluaisin tänne lavan ja bändikerhon. (H1)

Mahdollisimman paljon niinkun potkis pois täältä neljän seinän sisältä ja kesäaika tuonne luontoon vaikka olemaan vaan niin se on niinkun mielestäni se paras, paras apu rentoutua ja realisoida sitä niinku omaa olemistaan. (H3)

[...] mutta se että tällainen toiminta yleistyis enemmän niin, koska sairaalapaikkoja ja tollasia avohoito tai hoitopaikkoja on aivan liian vähän ja tämä on kuitenkin lähempänä sitä arkea, että ihminen pärjäis kotonakin yksin niin kyllä tällästä toimintaa pitäis enemmän tukea (H3)

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää minkälaisia Olkkarin kävijöiden kokemukset ovat Olkkarissa käymisestä. Halusin selvittää minkälainen merkitys Olkkarilla kävijöille on ja miten se on vaikuttanut heidän elämäänsä ja hyvinvointiinsa. Aineiston tutkimukseen keräsin teemahaastatteluilla, koska ne soveltuvat hyvin ihmisten asioista tekemien tulkintojen ja asioille annettujen merkitysten selvittämiseen (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48). Haastatteluja tein Olkkarin tiloissa keväällä 2015 yhteensä seitsemän. Teoriaosassa tutkimuksessani käytin kolmea käsitettä: vertaistuki, hyvinvointi sekä osallisuus.

Haastatteluissa ihmiset kertoivat tulevansa Olkkariin päästäkseen ihmisten pariin, tavatakseen ystäviä sekä löytääkseen uusia. Tämä ei ole yllättävää, sillä ihmisellä on luontainen tarve olla toisten ihmisten parissa ja luoda sosiaalisia suhteita (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 10). Kaikki haastatellut myös mainitsivat ihmisten olevan jollakin tapaa tärkeä osa Olkkaria. Keskeistä toimintaa Olkkarissa on yleinen olohuonemainen oleskelu, johon liittyy esimerkiksi kahvittelua, päivän lehden lukemista, ihmisten tapaamista ja vapaata keskustelua. Tämä hyvin arkiselta ja tavalliselta kuulostava toiminta sisältää kuitenkin monia tärkeitä vertaistuen elementtejä. Vertaisen kanssa on helppo puhua ja pelkkä yhdessä oleminen antaa tunteen hyväksytyksi tulemisesta. (Päihteet ja mielenterveys 2009, 44). Haastatteluissa hyväksytyksi tulemiselle annettiin suuri merkitys. Tärkeänä pidettiin myös Hokkasen (2001, 287) mainitsemia vertaistuen arvoja. Haastatellut kertoivat Olkkarin kävijöiden olevan keskenään tasa-arvoisia ja että työntekijöiden ja kävijöiden välillä ei ollut hierarkkista asetelmaa. Myös keskinäinen kunnioitus näkyi haastattelujen tavassa suhtautua toisiin kävijöihin.

Haastatellut antoivat Olkkarille suuren merkityksen paikkana, jossa saa helpotusta pahaan oloon. Olkkarissa asioista voi puhua vertaiselle sekä saada lohtua ja ymmärrystä. Vertaistuessa onkin tärkeää vertaisten kannustus ja myönteinen palaute. Nämä parantavat itsearvostusta ja minäkuvaa. (Kinanen 2009, 70.) Vertaisen kanssa käytyjen keskustelujen avulla voi myös oppia toisten kokemuksista ja saada asioihin uusia näkökulmia (Koskisuu & Yrttiaho 2005, 12). Oman elämän näkeminen uudelta näkökulmasta tukee jaksamista ja vahvistaa (Estola ym.

2007, 15). Haastatellut kertoivatkin Olkkarin parantaneen heidän elämänhallintaansa, lisänneen itsetuottamusta ja rohkaisseet heitä olemaan oma itsensä myös Olkkarin ulkopuolisessa elämässä.

Hyvinvoinnilla on kuuluisan Allardtin (1976, 38) hyvinvointitarvemallin mukaan kolme osatekijää: elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving) sekä itsensä toteuttaminen (being). Kun nämä kolme tarvetta tulevat tyydytetyksi, on ihminen hyvinvoiva. Ihalaisen ja Kettusen (2011, 10) mukaan elintasoon kuuluvat materiaaliset asiat, kuten ruoka, asunto ja kohtuulliset tulot sekä terveys. Vaikka Olkkari ei siinänsä parannakaan kävijöidensä elintasoa toimeentulon kannalta, on kävijöiden mahdollinen heikko taloudellinen tilanne kuitenkin otettu toiminnassa huomioon, esimerkiksi tarjoamalla kahvia ja pientä syötävää edulliseen hintaan. Haastatelluissa mainittiin Olkkarilla olevan merkitys myös muiden palvelujen tukena. Olkkarilla käynti voi esimerkiksi tuoda sisältöä ja tukea terapeutin vastaanottokäyntien välisiin päiviin. Tätä kautta Olkkarilla käynti siis tukee kävijöiden terveyttä ja hyvinvointia

Haastatellut kertoivat ihmisten olevan oleellinen osa Olkkaria. Olkkarissa tavataan vanhoja ystäviä, mutta myös löydetään uusia. Solmitut ystävyysuhteet jatkuvat osalla kävijöistä myös Olkkarin ulkopuolelle. Ihmisten tapaaminen Olkkarilla sekä tunne kuulumisesta Olkkarilaisiin voidaan ajatella lisäävän kävijän hyvinvointia yhteisyyssuhteiden näkökulmasta (Ihalainen & Kettunen 2011, 10). Myös jotkut haastatelluista yhdistivät Olkkarin hyvinvointia lisäävän vaikutuksen nimenomaan ystävyysuhteisiin.

Haastatteluiden perusteella Olkkarissa käyminen lisää kävijöiden hyvinvointia myös itsensä toteuttamisen näkökulmasta. Haastatellut kertoivat Olkkarissa kokevansa tulevansa hyväksytyksi. Tämä on ihmisen hyvinvoinnille tärkeää, koska vaikka ihminen haluaakin kuulua johonkin, on tärkeää myös saada olla oma itsensä (Ihalainen & Kettunen 2011, 10–11). Jotkut haastatelluista kertoivat myös Olkkarin olevan paikka, joka ei aseta kävijöilleen vaatimuksia, mutta jossa asioihin voi halutessaan tarttua. Kävijät voivat siis halutessaan tehdä heitä kiinnostavia asioita, joka osaltaan lisää heidän hyvinvointiaan (Ihalainen & Kettunen 2011, 10–11). Myös Olkkarin erilaiset ryhmät ja retket tarjoavat mahdollisuuksia hyvinvointia lisäävään mielekkääseen tekemiseen.



Osallisuus on tunnetta mukanaolosta, joka syntyy osallistumisen ja vaikuttamisen kautta. Ihmisen on luontaisesti sosiaalinen olento, joka kaipaa mukanaoloa ja kuulumista johonkin. Osallisuus onkin yksi hyvän elämän perusedellytyksistä. (Kohti aktiivista kansalaisuutta 2005, 48.) Tämä tarve olla toisten ihmisten parissa tuli esiin myös haastatteluissa. Jokaisessa haastattelussa ihmisten mainittiin olevan tärkeä osa Olkkaria. Ihmisten tapaaminen mainittiin myös syynä Olkkarissa käymiseen. Kävijät tapaavat Olkkarissa vanhoja tuttuja, mutta etsivät myös uusia ystäviä. Sen lisäksi, että osallisuus on keskeinen tekijä ihmisen hyvinvoinnille, sitä pidetään myös suojaavana tekijänä syrjäytymiselle ja erilaisille disorganisaatioilmiöille. Osallisuus levittäytyy virallisten ja epävirallisten suhteiden ja verkostojen sisällä riippumatta sosiaalisista, etnisistä tai uskonnollisista rajoista. (Alila, Gröhn, Keso & Volk 2011, 13–14.)

Haastateltujen kokemuksissa Olkkarista ovat keskiössä ihmiset. Kävijät löytävät toiminnasta itselleen tarpeidensa ja mielenkiintonsa mukaisia asioita; jollekin oleellista on ystävien kanssa kahvittelu, toiselle kahdenkeskiset keskustelut, kun kolmas taas kokee itselleen mielekkääksi vaikkapa Olkkarin toiminnan suunnittelun. Olkkariin tullaan vapaaehtoisesti ja kävijä saa itse valita itselleen sopivat osallistumisen muodot. Mahdollisuuksia osallistumiseen ja toiminnan suunnittelemiseen tarjotaan, mutta mikään ei ole pakollista. Poissaoloista ei rangaista vaan toimintaan saa osallistua vointinsa tai mielenkiintonsa mukaan. Oli osallistumisen tapa sitten mikä tahansa, on Olkkari selvästi kävijöilleen tärkeä paikka. Olkkarissa saadaan vertaistukea sekä koetaan hyväksymisen tunteita. Moneen murheeseen avuksi riittää niinkin yksinkertainen asia kuin toinen ihminen. Oleellista ei ole toisen koulutus tai asema, vaan se, että on joku joka kuuntelee ja ymmärtää. Olkkarissa kävijä saa kuulua yhteisöön, Olkkarilaisiin. Ihmisen henkiselle hyvinvoinnille tämä on tärkeä kokemus (Kylmäkoski, Pylkkänen & Viitanen 2010, 7).

## 9 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi on ollut pitkä ja haastava, mutta myös todella antoisa. Prosessi alkoi keväällä 2014 aiheen valinnalla ja yhteistyötahon sopimisella. Syksyn aikana prosessi eteni hitaasti muiden opintojen viedessä huomiota, mutta vuoden loppuun mennessä teoriaosa oli kuitenkin pääpiirteissään valmis. Aineiston keruu, sen analysointi sekä opinnäytetyön muokkaus lopulliseen muotoonsa tapahtui keväällä 2015. Kokonaisuutena opinnäytetyön työstäminen ei tapahtunut kovin tasaisesti, vaan tapahtui enemmänkin pyrähdyksinä, jotka painottuivat erityisesti prosessin loppupäähän. Tämä teki prosessin loppuosasta hyvin kiireisen, jonka saattaa havaita myös lopputuloksesta. Oppimiskokemuksena laadullisesta tutkimuksesta koin opinnäytetyöprosessin hyvänä.

Opinnäytetyössä käytetty teoriapohja osoittautui materiaalia kerätessä hyvin moniulotteiseksi. Käytettyjä käsitteitä voi katsella hyvin monesta eri näkökulmasta, mikä teki yhtenäisen kuvan rakentamisesta vaikeaa. Keräämäni aineisto oli mielestäni laadukasta, vaikka jälkikäteen voinkin havaita kokemattomuuden teema-haastatteluista näkyvän paikoittain haastatteluissa. Tuloksia analysoidessani harmittelin toisinaan, miksen ollut ymmärtänyt kysyä joistakin asioista enemmän.

Tulokset tuntuivat vahvasti olevan samansuuntaisia kuin teoriakirjallisuudessa. Haastatellut osallistuvat monin tavoin Olkkarin toimintaan ja saavat siitä irti paljon hyvää. Keskeisessä roolissa kokemuksissa ovat toiset ihmiset. Kävijät haluavat kohdata toisia ihmisiä, löytää ystävyyttä ja saada tukea. Ilman toisia kävijöitä ei voisi saada kokemuksia hyväksynnästä tai saada vertaiselta uutta toivoa toivottomalta tuntuvaan tilanteeseen. Kysymys on loppujen lopuksi hyvin pienistä ja yksinkertaisista asioista, jotka parantavat ihmisen arkea monin tavoin.

Tutkimukseni herätti minussa myös joitakin kysymyksiä, joihin voisi etsiä vastauksia jatkotutkimuksen kautta. Tässä tutkimuksessa olin tietoisesti jättänyt haastateltujen taustat ja menneisyyden sivurooliin. Vaikka Olkkarin kaltaisten matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen luonteeseen kuuluukin niiden avoimuus kaikille, voisi tutkimusta tehdä myös kävijöiden taustoista. Minkälaiset ihmiset toiminnasta erityisesti hyötyvät ja miksi? Toinen mielenkiintoinen näkökulma matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen toimintaan olisi niiden merkitys sosiaalipalvelujärjestelmässä.

Haastatteluissa merkityksiin jonkin verran viitattiin, mutta asiaa voisi tutkia perusteellisemmin. Mielenkiintoista olisi esimerkiksi selvittää miten matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen tarjoaminen vaikuttaa kävijöiden muiden palvelujen tarpeeseen ja sitä kautta sosiaalipalvelujen kokonaiskustannuksiin?

Opin opinnäytetyöprosessin aikana paljon. Sosionomi (AMK) –koulutuksen ammatillisissa kompetensseissa korostetaan ihmisten kohtaamisen tärkeyttä ja asiakaslähtöisyyttä. Vaikka asia on ollut esillä opinnoissani ja siihen kuuluvissa harjoittelujaksoissa jatkuvasti, sain silti opinnäytetyöni haastatteluja tehdessä ja niitä analysoidessa paljon ahaa-elämyksiä. Uskon tämän olevan tärkeää, kun pian valmistun ja siirryn työelämään. Kiitos tästä kokemuksesta kuuluu haastatelluille ja muille Olkkarin kävijöille, nyt tiedän taas vähän enemmän siitä, mitä on olla ihminen ihmiselle.

## LÄHTEET

- Aaltio, E. 2013. Hyvinvoinnin uusi järjestys. Helsinki: Gaudeamus.
- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.
- Autio, T. 2011. Rouva, varokaa kynnystä! : Naisten kokemuksia matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen palveluista. [Verkkajulkaisu]. Tikkurila: Laurea-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 8.4.2015]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011121218085>
- Estola, E., Kaunisto, S-L., Keski-Filppula, U., Syrjälä, L. & Uitto, M. 2009. Lupa puhua: Kertomisen voima arjessa ja työssä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hennink, M., Hutter, I & Bailey, A. 2011. Qualitative research methods. Los Angeles: SAGE.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Historia. [Verkkosivusto]. Seinäjoki: Olkkari – Kokemus- ja vertaistoimijat ry. [Viitattu 26.1.2015]. Saatavana: <http://olkkari.net/yhdistys/historia/>
- Hjerppe, R. 2011. Hyvinvointi, hyvä elämä ja onnellisuus. Teoksessa: O. Kontula (toim.) Suomalaisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden tulevaisuus. Helsinki: VL-Markkinointi Oy, 210–230.
- Hokkanen, L. 2011. Vertaistuki ja vammaispalvelut. Teoksessa: A. Järvikoski, J. Lindh & A. Suikkanen (toim.) Kuntoutus muutoksessa. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 284-298.
- Hotari, K-E., Oranen, M. & Pösö, T. 2009. Lapset lastensuojelun osallisina. Teoksessa: M. Bardy. (toim.) Lastensuojelun ytimissä. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.
- Huhtanen, L. 2009. Moninaisten talo: Maahanmuuttajanaisten kokemuksia matalan kynnyksen kohtaamispaikasta. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 8.4.2015]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200911235839>
- Hyväri, S. 2001. Vallattomuudesta vastuuseen: Kokemuksen politiikan sankaritarnoita. Helsinki: Vankeinhoidon koulutuskeskus.

- Hyyppä, MT. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä: Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyyppä, MT. 2005. Me-hengen mahti. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2011. Turvaverkko vai trampoliini: sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Jalava, J. & Seppälä, U. 2010. Kuntoutus ja sosiaaliset mahdollisuudet. Teoksessa: H. Hiilamo & J. Saari (toim.) Hyvinvoinnin uusi politiikka – johdatus sosiaaliin mahdollisuuksiin. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, 251–263.
- Kaakinen, J., Törmä, S., Huotari, K. & Inkeroinen, T. 2003. Raha-automaattiyhdistyksen rahoittaman huumeiden vastaisen työn ja matalan kynnyksen palvelujen merkitys. Helsinki: RAY. RAY:n avustustoiminnan raportteja 10.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176.
- Kinanen, M. 2009. Surusäkki: Vertaisryhmätyöskentelyä lasten sururyhmille. Helsinki: Lasten Keskus / Lk-kirjat.
- Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II: näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 70–85.
- Kivistö, M. 2014. Kolme ja yksi kuvaa osallisuuteen: Monimenetelmällinen tutkimus vaikeavammaisten ihmisten osallisuudesta toimintana, kokemuksena ja kie-lenkäyttönä. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Kohtaamispaikat. [Verkkosivusto]. Helsinki: KansalaisAreena ry. [Viitattu 12.4.2015]. Saatavana: <http://www.kansalaisareena.fi/index.php?sivu=kohtaamispaikat>
- Kohtaamispaikka. [Verkkosivusto]. Seinäjoki: Olkkari – Kokemus- ja vertaistoimijat ry. [Viitattu 14.4.2015]. Saatavana: <http://olkkari.net/kohtaamispaikka/>
- Kohti aktiivista kansalaisuutta: Kansalaisyhteiskunta 2006 –toimikunnan raportti. 2005. Helsinki: Oikeusministeriö. Oikeusministeriön julkaisuja 2005:14.
- Kokemusasiantuntijat. [Verkkosivu]. Seinäjoki: Olkkari – Kokemus- ja vertaistoimijat ry. [Viitattu 26.1.2015]. Saatavana: <http://olkkari.net/kokemusasiantuntijat/>

- Koskisuus, J. & Yrttiaho, K. 2005. Keinoja omaan kuntoutumiseen: Ohjaajan työkirja. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto.
- Kuusisto, K. 2014. ”Ihminen kehittyy ja höylääntyy vaan joukossa...”: Toimintotalon asiakkaiden kokemuksia osallisuudesta. [Verkkajulkaisu]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö, sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 12.4.2015]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201404224597>
- Kuuskoski, E. 2003. Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa: Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat: Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituhannella. J. Niemelä & V. Dufva (toim.) Jyväskylä : PS-kustannus, 30–39.
- Kylmäkoski, M., Pylkkänen, S. & Viitanen, R. 2010. Yhteisöllisyyden monet muodot. Teoksessa: M. Kylmäkoski, S. Pylkkänen & R. Viitanen. (toim.) Yhteisöllisiä näkökulmia nuorten ehkäisevään päihdetyöhön. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu – HUMAK. Sarja C, Oppimateriaaleja 23.
- Mykkänen-Hänninen, R. & Kääriäinen, A. 2009. Vertaisuus ja vertaistuki eroauttamisessa. Helsinki: Lastensuojelun Keskusliitto.
- Niemelä, P. 2010. Hyvinvointipolitiikan teoria. Teoksessa: P. Niemelä (toim.) Hyvinvointipolitiikka. Helsinki: WSOYpro Oy, 16–37.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa: J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino. 9–36.
- Siltaniemi, A., Perälähti, A., Eronen, A., Londén, P. & Peltosalmi, J. 2008. Hyvinvointi ja osallisuus Itä-Suomessa: Kansalaiskyselyn tuloksia. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.
- Suoninen, E., Lahikainen, A. R. & Pirttilä-Backman, A-M. 2010. Teoksessa: E. Suoninen, A-M. Pirttilä-Backman, A. R. Lahikainen & M. Ahokas (toim.) Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy, 291–319.
- Säännöt. [Verkkosivusto]. Seinäjoki: Olkkari – Kokemus- ja vertaistoimijat ry. [Viitattu 18.5.2015]. Saatavana: <http://olkkari.net/saannot/>
- Törmä, S. 2009. Matala kynnyks – pelkkä retorinen lupaus? Janus 17(2), 164–169.
- Usein kysytyt kysymykset. [Verkkosivu]. Seinäjoki: Olkkari – Kokemus- ja vertaistoimijat ry. [Viitattu 26.1.2015]. Saatavana: <http://olkkari.net/usein-kysytyt-kysymykset/>
- Vertaisryhmät. [Verkkosivusto]. Seinäjoki: Olkkari – Kokemus- ja vertaistoimijat ry. [Viitattu 14.4.2015]. Saatavana: <http://olkkari.net/vertaisryhmat/>

## **LIITTEET**

**Liite 1. Ilmoitus haastatteluista**

**Liite 2. Haastattelun saatekirje**

**Liite 3. Haastattelurunko**

## **LIITE 1 Ilmoitus haastatteluista**

### **Hyvä Olkkarin kävijä!**

Olen Ville Vierimaa, sosionomi (AMK) -opiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teen parhaillaan opinnäytetyötä, jonka aiheena on Olkkarin kävijöiden kokemukset.

Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää Olkkarin kävijöiden kokemuksia Olkkarin toiminnasta. Olen kiinnostunut siitä, minkälaisia merkityksiä kävijät antavat Olkkarissa käymiselle. Yritän selvittää mitkä ovat ne asiat, jotka tekevät Olkkarista juuri sellaisen paikan kuin se on. Myös Olkkarin vaikutukset kävijöiden elämään ja hyvinvointiin ovat tutkimukseni aiheena.

Aineiston opinnäytetyöhöni kerään haastattelemalla Olkkarin kävijöitä. Haastattelut ovat teemahaastatteluja, jotka nauhoitan ja litteroin. Materiaalia ei pääse näkemään tai kuulemaan minun lisäkseni kukaan muu. Opinnäytetyön valmistuttua hävitän kaiken aineiston asianmukaisesti. En mainitse opinnäytetyössäni nimiä tai muitakaan tietoja, joista haastateltavan voisi tunnistaa.

### **Nyt tarvitsen sinua!**

Etsin vapaaehtoisia Olkkarin kävijöitä haastateltavaksi. Teen haastatteluja Olkkarin tiloissa alustavasti viikoilla 9-10 yhteensä kuusi kappaletta. Voit oheisesta listasta varata itsellesi haastatteluajan. Pelkkä etunimi riittää, tai voit halutessasi käyttää myös nimimerkkiä.

Halutessasi voit kysyä minulta lisätietoja sähköpostitse osoitteesta:

[ville.vierimaa@seamk.fi](mailto:ville.vierimaa@seamk.fi)

### **Kiitos jo etukäteen!**

-Ville Vierimaa



<b>Päivämäärä</b>	<b>Aika</b>	<b>Nimi/nimimerkki</b>
25.2.	klo 12	
25.2.	päivän ensimmäisen haastattelun jälkeen	
27.2.	klo 12	
27.2.	päivän ensimmäisen haastattelun jälkeen	
3.3.	klo 12	
3.3.	päivän ensimmäisen haastattelun jälkeen	

## LIITE 2 Haastattelun saatekirje

### Hyvä Olkkarin kävijä!

Olen Ville Vierimaa, sosionomi (AMK) -opiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teen parhaillaan opinnäytetyötä, jonka aiheena on Olkkarin kävijöiden kokemukset.

Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää Olkkarin kävijöiden kokemuksia Olkkarin toiminnasta. Olen kiinnostunut siitä, minkälaisia merkityksiä kävijät antavat Olkkarissa käymiselle. Yritän selvittää mitkä ovat ne asiat, jotka tekevät Olkkarista juuri sellaisen paikan kuin se on. Myös Olkkarin vaikutukset kävijöiden elämään ja hyvinvointiin ovat tutkimukseni aiheena.

Aineiston opinnäytetyöhöni kerään haastattelemalla Olkkarin kävijöitä. Haastattelut ovat teemahaastatteluja, jotka nauhoitan ja litteroin. Materiaalia ei pääse näkemään tai kuulemaan minun lisäksi kukaan muu. Opinnäytetyön valmistuttua hävitän kaiken aineiston asianmukaisesti. En mainitse opinnäytetyössäni nimiä tai muitakaan tietoja, joista haastateltavan voisi tunnistaa.

Osallistuminen haastatteluun on täysin vapaaehtoista. Tämä tarkoittaa myös sitä, että voit halutessasi jättää vastaamatta johonkin kysymykseen tai jopa keskeyttää haastattelun.

Halutessasi voit kysyä minulta lisätietoja sähköpostitse osoitteesta:

[ville.vierimaa@seamk.fi](mailto:ville.vierimaa@seamk.fi)

**Kiitos osallistumisestasi, haastattelusi on minulle tärkeä!**

-Ville Vierimaa

## LIITE 3 Haastattelurunko

### Yleistä:

- Ikä
- Sukupuoli
- Milloin kävit Olkkarissa ensimmäisen kerran?
- Mistä kuult Olkkarista ensimmäisen kerran?
- Kuinka usein käyt Olkkarissa nykyään?

### Kokemukset / merkitys:

- Mitä teet Olkkarissa?
  - Vertaistukiryhmät: osallistuminen/vetäminen
  - Aktiiviryhmä/toiminnan suunnittelu
  - Tapahtumat/illanvietot: osallistuminen/vetäminen
  - Askartelu
  - Kahvittelu/juttelu
  - Kahdenkeskiset keskustelut henkilökunnan kanssa
  - Kokemusasiantuntijoiden yhteydenpito
  - Vapaaehtoistyö/kahvinkeitto/siivous yms.
- Miksi käyt Olkkarissa?
- Minkälainen merkitys Olkkarissa käymisellä on sinulle?
  - Onko se vaikuttanut jotenkin muuhun elämään?
  - Entä hyvinvointiin?
- Mitkä asiat Olkkarissa ovat sinusta oleellisia? Mitkä asiat tekevät Olkkarista sellaisen kuin se on?

### Vertaistuki:

- Minkälainen merkitys muilla Olkkarin kävijöillä on sinulle?
  - Entä henkilökunnan merkitys?
- Minkälainen suhde sinulla on muihin Olkkarin kävijöihin?
- Minkälaisista asioista keskustelette muiden Olkkarin kävijöiden kanssa?
- Tapaatteko muiden Olkkarin kävijöiden kanssa muuten kuin Olkkarissa?
  
- Jos voisit muuttaa Olkkaria tai sen toimintaa jotenkin, niin mitä se olisi?
- Onko jotain muuta mitä haluaisit vielä kertoa?