

Emmi Nieminen

Tutkimuksellinen opinnäytetyö Porin Kulttuuripaja Lumon vaikutta-  
vuudesta

Hoitotyön koulutusohjelma  
2018

## Tutkimuksellinen opinnäytetyö Porin Kulttuuripaja Lumon vaikuttavuudesta

Nieminen Emmi  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Syyskuu 2018  
Sivumäärä: 3  
Liitteitä: 2

Asiasanat: Kulttuuripaja, mielenterveystyö, vertaistuki

---

Opinnäytetyö liittyi alun perin Sosped säätiön Kulttuuripaja Lumon Porin toimipisteseen, joka tällä hetkellä toimii Tukiranka ry:n alaisena. Tarkoituksena oli tutkia Kulttuuripajan vaikutusta sen käyttäjien elämänlaatuun. Tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, miten kulttuuripaja on toiminnallaan vaikuttanut asiakkaiden työ- ja toimintakykyyn sekä sosiaalisiin taitoihin ja ihmissuhteisiin. Sekä työssä tarkasteltiin miten kulttuuripaja on vaikuttanut sairaala sekä mielenterveyspalveluiden käyttöön. Lisäksi työssä tarkastellaan ja verrataan keskenään lyhyesti Porin, Tampereen ja Kajaanin toimipisteiden toimintaa.

Opinnäytetyön tutkimuskysymysten kautta saatiin tietoa siitä, miten asiakkaiden käsitykset toimintakykyä, ihmissuhteiden laatua sekä terveydenhuollon palveluita koskien ovat muuttuneet toimintaan osallistumisen myötä. Tutkimus tehtiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimustapaa hyödyntäen. Haastattelupohjana käytettiin Sosped säätiön omaa haastattelulomaketta sekä valmista tutkimusaineistoa. Työssä tutkittiin valmiita tutkimustuloksia keväältä 2017.

Tuloksista voidaan päätellä kulttuuripajan vaikuttaneen positiivisesti sen kävijöihin. Kulttuuripajatoiminnasta oli apua uusien ihmissuhteiden saamisessa ja sekä sosiaalisten taitojen kehittymisessä. Kulttuuripajasta saatiin uusia ihmissuhteita elämään. Kulttuuripajasta oltiin saatu positiivisia vaikutuksia omaan jaksamiseen, suunnittelutaitojen oppimiseen, motivaatioon sekä psyykkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen, jotka olivat myös vaikuttaneet sairaala ja mielenterveyspalvelujen käytön vähentymiseen.

Eri pajoissa oli eroavaisuuksia, esimerkiksi Kajaanin pajassa oli enemmän miespuolisia kävijöitä. Jokaiseen paikkaan oltiin hakeuduttu lähes samojen ongelmien vuoksi. Pajoilla käyntejä oli jokaisessa keskimäärin saman verran viikon aikana. Kävijämäärissä havaittiin vain pieniä poikkeuksia.

## Thesis on the Effectiveness of the Pori Culture center of Lumo

Nieminen Emmi

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

October 2018

Number of pages: 36

Appendices: 2

Keywords: Cultural center, work for mental health, peer support.

---

The project was originally agreed with Sosped foundation cultural center in Pori. That organization is nowadays under institution named Tukiranka ry.

The purpose of this thesis is to study the impact of cultural activity on the quality of life of its visitors. One part of the work focuses on examining and comparing the Sosped foundation departments of Pori, Tampere and Kajaani.

The research questions of the thesis provide information on how visitors' perceptions of functional ability, the quality of relationships and health care have changed afterwards. The research was carried out using a quantitative research method. In the interviews we used the client's own interview form. The results of the research were studied in the spring 2017.

As the results of the study we can see that the foundation had a positive impact in the quality of life of its users. Many visitors felt they were received help with the problems they needed. The results may also indicate that the need of health care services was decreased considerably due to the presence of the foundation.

The differences in visitors' responses between other departments of the foundation were relatively minor.

.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	TEOREETTINEN PERUSTA .....	6
2.1	Mielenterveys .....	6
2.2	Mielenterveyskuntoutus.....	9
2.3	Vertaistuki.....	10
2.4	Kulttuuripajamalli.....	12
2.5	Toimintakyky.....	14
2.6	Vertaistyönohjaus .....	16
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	16
4	TUTKIMUSMENETELMÄT.....	17
4.1	Työn suunnittelu ja toteutus.....	17
4.2	Aineiston keruu.....	17
4.3	Kvantitatiivinen tutkimus .....	18
4.4	Analysointi.....	18
5	KOHDERYHMÄN KUVAUS .....	19
6	TUTKIMUSTULOKSET .....	20
6.2	Ihmissuhteet sekä sosiaaliset taidot .....	24
7	POHDINTA .....	31
7.1	Tulosten tarkastelu.....	31
7.2	Eettinen pohdinta .....	33
7.1	Pohdintaa omasta työstä .....	33
	LÄHTEET.....	35
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyö on tutkimuksellinen työ, jonka aiheena on Sosped säätiön kulttuuripaja-toiminnan vaikuttavuus. Tutkimus toteutetaan Sosped-säätiön perustamassa Porin Kulttuuripaja Lumossa, joka toimi vuoden 2018 Tammikuuhun asti osana ReAktori – hanketta. Nykyisin kulttuuripaja toimii osana Tukiranka ry:n toimintaa.

Sosped-säätiö on valtakunnallinen kolmannen sektorin toimija, joka toimii useilla paikkakunnilla. Säätiön tarkoituksena on antaa sen käyttäjille vertaistukea, vertaistukikoulusta ja työnohjausta. Säätiön palvelut ovat suunnattu peliongelmistä kärsiville, mielenterveyskuntoutujille, kehitysvammaisille sekä heidän omaisilleen ja muille heitä kohtaaville henkilöille ehkäisten sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia. Yhteisössä korostuu vastavuoroisuus ja vertaistuki. (Sosped säätiön www-sivut 2017.)

Tukiranka ry on vapaaehtoisyhdistys, joka toimii taustayhdistyksenä Porin Klubitalo Sarastukselle, sekä Harjavallassa sijaitsevalle Hiittenhoville, joka tarjoaa tuetun asumisen palveluita mielenterveyskuntoutujille. Tukiranka ry:n tarkoituksena on eri yhdistysten ja yhteisöjen, sekä virallisten tahojen kanssa tukea ja edistää mielenterveystyötä. Tarkoituksena on myös luoda edellytyksiä kokeilu- ja kehittämishankkeille mielenterveystyössä. Porin kulttuuripaja Lumo toimii Porin Klubitalo Sarastuksen tiloissa. Tukiranka ry toimii Satakunnan alueella. Sen päämääränä on kehittää erilaisia palveluita mielenterveyskuntoutujille. Tukiranka ry:n toiminta on kuntoutujälähtöistä, ja tavoitteena on ehkäistä kuntoutujan syrjäytymistä sekä auttaa kuntoutujaa sopeutumaan yhteiskuntaan. Toiminnan lähtökohtina ovat erilaisuuden ja jokaisen kuntoutujan tavoitteiden kunnioittaminen. (Tukiranka ry:n www-sivut 2018.)

Erilaiset mielenterveyden häiriöt muodostavat yhä suuremman osan sairaustaakasta ja pahoinvoinnista. Yleisimpiä häiriöitä ovat muun muassa masennus, itsetuhoisuus, ahdistuneisuus- ja käytöshäiriöt. (Terveiden ja hyvinvointisäätiön www-sivut 2014.)

Hyvinvointiin ajatellaan kuuluvaksi toimeentulo, sosiaaliset suhteet, elinolot sekä itsensä toteuttaminen. Mielenterveyteen ja päihteiden käyttöön pyritään vaikuttamaan

toiminnan ja terveyden taustavaikuttein, joissa keskitytään voimavaroihin ja vahvuuksiin sekä lisätään suojaavia tekijöitä. Mielenterveyshäiriöstä voidaan puhua silloin, kun ne rajoittavat ja häiritsevät työ- ja toimintakykyä, osallistumis- ja selviytymismahdollisuuksia sekä aiheuttavat turvattomuutta tai kärsimystä. Tavoitteena mielenterveys sekä päihdetyössä on edistää positiivista mielenterveyttä sekä auttaa vähentämään päihteiden käyttämistä. (Holmberg 2016, 8,10.)

## 2 TEOREETTINEN PERUSTA

Keskeisimmiksi käsitteiksi valikoitui mielenterveys, mielenterveyskuntoutus, vertaistuki, kulttuuripajamalli, toimintakyky ja vertaistyönohjaus. Nämä työn keskeiset käsitteet avaavat tarkemmin kulttuuripajan merkitystä mielenterveyskuntoutujien elämässä.

### 2.1 Mielenterveys

Sosiaali- ja terveysministeriö on selvityksessään Mielenterveystyö Euroopassa (2004) määrittänyt mielenterveyden jakamalla sen neljään osa-alueeseen. Näitä osa-alueita ovat yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus, yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit, sekä kulttuuriset arvot. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2018.) Yksilölliset tekijät ja kokemukset muovaavat ihmisen määritelmää omasta mielenterveydestään. Esimerkiksi perimä ja sukupuoli ovat biologisia yksilöllisiä tekijöitä, joilla on vaikutus ihmisen mielenterveyteen. Ihminen on vuorovaikutuksessa ympäristöönsä koko elämänsä, joten vuorovaikutuksen luomat elämäkokemukset muokkaavat ihmisen mielenterveyttä läpi koko elämän. Kielteiset elämäntapahtumat, kuten kaltoinkohtelu, sairastuminen, läheisen menettäminen tai taloudellinen kriisi usein vaikuttavat merkittävästi ihmisen mielenterveyteen. (Sosiaali- ja terveysministeriön www sivut 2016.)

Vuorovaikutus ja sosiaalinen tuki ovat merkittävässä asemassa ihmisen elämässä jo syntymästä asti. Nykykäsityksen mukaan lapsen ja vanhemman välinen varhainen

vuorovaikutus antaa lapselle perusturvallisuuden tunteen, ja kokemuksen luottamuksesta. Varhaisen vuorovaikutuksen olemassaolo tai sen puute heijastuvat lapsen myöhempään elämään ja mielenterveyteen. Kun lapsen ja vanhemman välillä on riittävä vuorovaikutus, luo se pohjaa lapsen minäkuvalle, itsetunnolle ja empatiakyvyille. Ympäristön vaikutus ihmisen mielenterveyteen ei suinkaan rajoitu lapsuuteen, vaan myös esimerkiksi opiskelu ja työ, ja niiden kautta koetut tarpeellisuuden ja onnistumisen tunteet tukevat henkilön mielenterveyttä, kun taas työn liiallinen kuormittavuus, vaativuus ja erilaiset epävarmuustekijät voivat heikentää ihmisen mielenterveyttä. Vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa, sekä ihmissuhteiden luominen ja ylläpitäminen ovat sosiaalisen tuen muotoja, ja vahvistavat ihmisen mielenterveyttä. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2013, 19-21.)

Yhteiskunnallisiin resursseihin ja rakenteisiin voidaan ajatella sisältyvän muun muassa asumis- ja elinolosuhteet, taloudellinen toimeentulo, koulutukselliset resurssit sekä palveluiden riittävä saatavuus. Muun muassa nämä tekijät vaikuttavat siihen, miten paljon ihminen itse pystyy omaan mielenterveensä ja hyvinvointiinsa vaikuttamaan. Esimerkiksi huono taloudellinen tilanne tai pitkään jatkunut työttömyys ovat omiaan heikentämään ihmisen mielenterveyttä. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2013, 19-21.)

Mielenterveys käsitteenä on myös kulttuurisidonnainen. Ihmisoikeudet ja tasa-arvon toteutuminen vaikuttavat ihmisen mielenterveyteen, ja ne voidaan luokitella kulttuuriin arvoihin. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2013, 19-21.) Mielenterveys voidaan määritellä yksilön henkisen vastustuskyvyn ja oman hyvinvoinnin tilaksi. Tämän tilan avulla ihminen tajuaa mihin hän kykenee, miten hän pystyy työskentelemään tavallisissa stressitilanteissa ja saamaan tuloksia. Oma hyvinvoinnin tila säätelee myös sitä, miten ihminen pystyy olemaan yksi yhteisönsä jäsenistä. Mielenterveyttä voidaan myös kutsua voimavarana, toisilla sitä on enemmän ja toisilla vähemmän. Esimerkiksi mielenterveysongelmista kärsivät jaksavat huolehtia omasta kodistaan ja työstään, mutta heillä voi olla ongelmia huolehtia ihmissuhteistaan. Tätä kutsutaan positiiviseksi mielenterveydeksi. (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 13.)

Psyykkistä tasapainoa voidaan käyttää mielenterveyssanan synonyymina. Tällöin puhutaan hyvästä minäkuvasta ja sisäisestä mielekkyydestä. Mielenterveyskäsite ymmärretään yleensä lääketieteellisessä ajattelutavassa negatiivisena asiana ja se yhdistetään erilaisin enemmän sairauksiin kuin terveyteen. Mielenterveys liitetään tällöin ihmiseen kuuluvana piirteenä, jolloin sairaudet, mielenterveyshäiriöt ja sairaudet puuttuvat. (Annala, Saarelainen, Stengård, Vuori-Kemilä 2007, 8-13.)

Positiivinen mielenterveyden käsite tarkoittaa, että ajatukset otetaan pois sairaus- ja ongelmanäkökulmasta. Positiivinen mielenterveys on hyvinvoinnin kokemista ja sen avulla voidaan elää täyspainoista elämää ja sitä voidaan pitää yhtenä voimavarana. (Kuhanen ym. 2012, 17.) Henkilön kokiessa vointinsa hyväksi voidaan sanoa, että hänen mielenterveytensä on myös hyvä. Läheiset ja terveydenhuollon ammattilaiset voivat nähdä hänen mielenterveytensä erilaisena. Mielenterveys käsitteenä on erilainen erilaisissa kulttuuriympäristöissä. Kaikissa kielissä ei ole edes kuvausta mielenterveydelle eikä mielenterveyssairauksille. Yhteiskunnallisilla oloilla on suuri merkitys mielenterveyden ongelmiin ja niiden hoitoon. Ihmiset eivät lähde hakemaan tarvitsemaansa hoitoa, koska diagnoosin saaminen saattaa vähentää heidän oikeuksiaan ja siitä voi johtaa poliittinen kontrolli. Mielenterveyttä edistetään tekemällä asioita, jotka vaikuttavat henkilön omaan ympäristöön ja olosuhteisiin. Näitä voivat olla esim. kiusaamiseen puuttuminen ja sen ehkäiseminen. (Vuorilehto ym. 2014, 14-16.)

Työ, perinnöllisyys, sosiaaliset suhteet sekä koulutus ovat tukemassa mielenterveyttä ja niitä voidaan kutsua suojaaviksi tekijöiksi. Yhteiskunnalla, tasa-arvolla ja turvallisuudella on myös merkityksensä mielenterveyden suojaamiseen. Näiden asioiden vastakohdat taas vahingoittavat ja haavoittavat mielenterveyttä. Mielenterveyteen vaikuttaa negatiivisesti myös huonot sosiaaliset suhteet, kiusaaminen ja väkivalta. Mielenterveyteen ja sen ongelmiin liittyy usein tietämättömyyttä ja ennakkoluuloja. Nämä voivat vaikuttaa siten, että mielenterveydestä kärsivä ihmistä syrjitään ja suljetaan asioiden ulkopuolelle. Mielenterveysongelmista kärsivä pitää useasti itseään arvottomana ja kelpaamattomana. Jokaisen ihmisen tulisi arvioida omia käsityksiään ja asenteitaan mielenterveysongelmia kohtaan ja samoin arvioida myös omaa mielenterveyttään. (Vuorilehto ym. 2014, 14-16.)



## 2.2 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveyskuntoutus on tavoitteellista toimintaa, jolla pyritään palauttamaan toimintakyky tai tukemaan sitä. Mielenterveyskuntoutukseen voidaan sisällyttää varhaiskuntoutuksen muodot, joiden lähtökohtana ei ole diagnosoitu psykiatrinen sairaus vaan esimerkiksi työt, ongelmat ja väsymys. Mielenterveyskuntoutuksessa kuntoutuja ja hänen lähipiirinsä hakee yhdessä ratkaisuja voimavarojen löytämiseksi ja niiden vahvistamiseksi. Samalla yritetään löytää henkistä hyvinvointia tukevia ja tuottavia tekijöitä. (Vataja & Riikonen 2009.)

Mielenterveyskuntoutuksessa käytetään kuntoutujakeskeistä mallia, jossa kuntoutuja nähdään tavoitteellisena sekä aktiivisena toimijana. Kuntoutuja on oman sairautensa ja elämänsä asiantuntija, sekä päätöksentekijä. Kuntoutuksessa pyritään korostamaan kuntoutujan positiivisia kykyjä. Mallissa noudatetaan kuntouttavaa työtettä, joka pitää sisällään kuntoutujan voimavaroja, oman elämän hallinnan tunnetta ja toimintakykyä lisääviä elementtejä. Kuntoutuminen lähtee kuntoutujasta itsestään, mutta saattaa tarvita rinnalleen tukiverkostoa; läheisiä, ammattilaisia tai vertaistukea. (Kuhanen ym. 2012, 101.)

Kuntoutuminen on usein pitkä prosessi. Siinä on kyse ihmisen kokonaisvaltaisesta huomioimisesta. Tavoitteena mielenterveyskuntoutuksessa on tukea yksilön selviytymistä yhteiskunnassa, lisätä toimintakykyä ja vähentää uhkaa syrjäytymiselle. Lisäksi tavoitteena on lisätä yksilön vuorovaikutustaitoja ja tukea tätä sosiaalisissa tilanteissa ja suhteissa. Kuntoutuksen tarkoitus on antaa kuntoutujalle keinoja tulevaisuudesta selviytymiseen, ja lisätä kuntoutujan ymmärrystä omasta sairaudestaan. (Kuhanen ym. 2012, 102.)

Myös yhteisöllisyys tukee mielenterveyskuntoutusta. Erilaiset päivä-, työ- ja toimintakeskukset ovat hyviä toimintamuotoja. Tärkeää on kuitenkin, että osallistuminen on vapaaehtoista ja toiminta monipuolista. Kuntoutujan kuntoutusvalmiuteen vaikuttavat kuntoutujan motivaatio, sekä halu ottaa vastuuta omasta elämästään. Kuntoutuminen voidaan jakaa eri vaiheisiin. Aluksi arvioidaan kuntoutumisen tarve, selvitetään hen-

kilön voimavarat ja tehdään kuntoutumissuunnitelma, joka toteutetaan ja lopuksi arvioidaan. Kuntoutuminen on kuitenkin prosessi, jonka eri vaiheita ei voi niinkään erottaa, sillä ne tapahtuvat yhtä aikaa ja limittäin. (Kuhanen ym. 2012, 103-107.)

Kuntoutumien ei välttämättä tarkoita, että oireet poistuisivat tai paranisivat. Kuntoutuksen avulla näitä oireita voidaan paremmin hallita. Kuntoutuminen ei ole siis samaa tarkoitettava asia kuin parantuminen. Kuntoutuksen tarkoituksena on, että ihminen oppii toimimaan ja tekemään asioita eri tavalla kuin aikaisemmin. Prosessi on käynnissä päivittäin ja tämän prosessin kulkuun voi henkilö itse omalla toiminnallaan vaikuttaa. Kuntoutumisen avulla ihminen kasvaa ja kehittyy ja hakee näin tarkoitusta omalle elämälleen. (Koskisu 2003, 16-24.)

Mielenterveyslain 1990/1116 mukaan kunnan tai kuntayhtymän vastuulla on huolehtia, että mielenterveydenpalvelut vastaavat sisällöltään kunnan tai kuntayhtymän tarvetta (Mielenterveyslaki 1990/1160, 4 §).

Kuntoutumisen tavoitteena on lisätä henkilön sosiaalisia suhteita sekä ymmärrystä omasta sairaudestaan ja antaa selviytymiskeinoja tulevaisuutta ajatellen. Kuntoutumisella edistetään henkilön kuntoutumisvalmiutta ja autetaan omiin tavoitteisiin pääsemisessä. Oma motivaatio ja innostus oman elämänsä hallinnasta vaikuttavat kuntoutumisvalmiuteen. (Kuhanen ym. 2013, 102.) Kuntoutumisen apuna on henkilöiden oireenhallinta ryhmiä, vertaistukea ja erilaisia vammaisille ja mielenterveyskuntoutuksessa oleville työllistymisprojekteja sekä tukihenkilötoimintaa vapaaehtoisten järjestämänä. Tarkoituksena on, että ihminen vastaisi mahdollisen paljon omasta itsestään. (Hentinen, Iija, Mattila 2009, 99-100.)

### 2.3 Vertaistuki

Vertaistuki on organisoitua vapaaehtoistyötä, ja sitä on tarjolla erilaisiin elämäntilanteisiin, kuten vakavasti sairastuneille, mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsiville sekä heidän läheisilleen. Vertaistuki tarkoittaa sitä, että samankaltaisista ongelmista

kärsivät yksilöt tukevat toisiaan tasavertaisina, ja vaihtavat vastavuoroisesti kokemuksia keskenään. Vertaistuen tarkoitus on antaa osallistujille tunne, että he eivät ole yksin. Vertaistuki lisää sosiaalista vuorovaikutusta. (Vuorilehto ym. 2014, 245.)

Vertaistuki on yksi kolmannen sektorin antaman tuen muoto. Vertaistukea käytetään tukimuotona silloin, kun muut tuet eivät anna henkilölle hänen tarvitsemaansa apua. Tukihenkilöt toimivat yksiohllisen vertaistuen antajina. Ensitetotapahtumassa ja sopeutumisvalmennuksessa on mahdollista saada tukea ja apua juuri sairastuneet tai vammautuneet. Vertaistuen avulla henkilö tulee kuulluksi ja näin sairastunut voi vaikuttaa oman elämänsä etenemiseen. Vertaistuen avulla voidaan ymmärtää muiden ryhmäläisten samanlaiset tarpeet. (Mikkonen 2009, 204-208, 212-215.)

Vertaistukea voidaan antaa netin välityksellä esimerkiksi erilaisten keskustelu palstojen kautta sekä ryhmässä kahden tai useamman henkilön kanssa. Ryhmämuodossa olevan vertaistuen vetäjä on yksi vertaisista, joka sairastaa samaa sairautta tai heillä on sama elämäntilanne. Tässä ryhmässä on mahdollista keskustella henkilöiden kanssa, jotka ovat samanlaisessa elämäntilanteessa. Ryhmät voivat olla kaikille avoimia tai ne voivat toimia suljettuina ryhminä ja tapaamiset niissä ovat säännöllisiä. Aiheet ryhmissä ovat monipuolisia. Ryhmissä voidaan myös harrastaa, askarrella, kokata, opetella kieliä tai käydä erilaisissa harrastuksissa. Ryhmät ovat kaikille ilmaisia. (mielenterveyden keskusliiton www-sivut 2017.) Vertaistukiryhmiin osallistuminen on vapaaehtoista. Ryhmissä luodaan myös sosiaalisia suhteita ja niissä opitaan uutta toisilta ihmisiltä. Vertaissuhteet voivat olla pitkäkestoisia, pidempiä kuin suhteet ammattiapuun. (Raivio 2012, 13-14.)

Vertaistoiminta voi saada alkunsa esimerkiksi jonkin järjestön taustatuen avulla tai saman elämäntilanteen kokevien henkilöiden tekemästä sopimuksesta. Vertaistuki ryhmien vetäjät voivat olla ammattilaisia tai vapaaehtoisia. Vertaisryhmien taustat ovat yleensä kansalaistaustaisia eli ihmiset perustavat ryhmät omiin tarpeisiinsa, järjestötaustaisia, julkistaustaisia eli ammattilaisten perustamia ja välittäjätaustaisia, joissa ammattilainen käynnistää ryhmän ja myöhemmin ryhmästä valitaan uusi ryhmän vetäjä. (Mikkonen 2009, 204-207.)

Kulttuuripajoissa on käytössä ohjatun vertaistuen GFP-malli. GFP tarkoittaa ohjattua ja toiminnallista vertaistukea, joka yhdessä tekemistä ja siinä on yhteiset menettelytavat muiden kanssa. Kulttuuripajassa vertaisuutta voidaan pitää tärkeimpänä ja keskeisimpänä käsitteenä. Vertaistoiminnan avulla ryhmässä saadut uudet opit auttavat myös tulevaisuudessa eteenpäin. Vertaistoiminta on myös tärkeää uusien ihmissuhteiden muodostumisen kannalta. Kulttuuripajoissa vertaistuki ryhmien vetämisestä vastaa vertaistukiohjaajat, jotka ovat siihen saaneet koulutuksen. (Sosped-säätiön www-sivut 2016, 19-22.)

## 2.4 Kulttuuripajamalli

Kulttuuripajamalli on saanut alkunsa Helsingissä 2009 perustetusta ELVIS-hankkeesta, jonka rahoitti Raha-automaattiyhdistys. ELVIS toimi silloin kohtaamispaikkana kuntoutujille. Vuonna 2012 Sosped säätiön nuorten kulttuuripajahanke 2012-2016 sai rahoituksen raha-automaattiyhdistykseltä. Kulttuuripajamalli kuuluu Sosped säätiön perustamaan nuorten kulttuuripaja ReAktio-hankkeeseen, joka toteutuu klubitalojen yhteydessä. Suomesta kulttuuripajoja löytyy viisi kappaletta, Lohjalta, Tampereelta, Porista, Jyväskylästä ja Kainuun alueelta. Jokainen paja on oman näköisensä ja kukin paja on sisällöltään erilainen. (Sosped-säätiön www-sivut 2017.)

Kulttuuripajan toiminta on tarkoitettu nuorille aikuisille, eli 18-35 -vuotiaille mielenterveyskuntoutujille, ja kulttuuripajat ovat matalan kynnyksen paikkoja, joihin on helppo tulla. Toimintaan osallistuminen ei vaadikaan diagnoosia tai lähetettä, vaan osallistumiseen riittää osallistujan oma kokemus mielen kuormittumisesta. Toiminta tapahtuu ryhmissä, jossa tehdään kuntoutujalle kiinnostavia asioita. Ryhmätoiminnan tavoitteena on löytää välineitä joilla kehittää omaa elämänhallintaansa ja sosiaalisia taitoja sekä työ- ja toimintakykyä. Toiminnan tarkoituksena on tukea osallistujien voimavaroja ja vahvuuksia, keskittyä uudelleen oppimisen tukemiseen sekä tukea asiakkaan tervettä puolta ja vahvistaa voimavaroja. (Sosped säätiön www-sivut 2017.)

Kulttuuripajatoiminta antaa mielenterveyskuntoutujille vaihtoehdon perinteisen avokuntoutusmuodon rinnalle. Kulttuuripajamalli auttaa sosiaalisten suhteiden luomisessa sekä työ- ja opiskelupaikkojen haussa, sekä auttaa keskeytyneiden opiskelijien

jatkamisessa. Kulttuuripajatoimintaan ei kuulu hoito tai terapia. Toiminta kulttuuripajalla on siitä huolimatta kuitenkin kuntouttavaa sekä terapeuttista. (Sosped säätiö 2017.)

Kulttuuripajan toiminnassa henkilöt saavat keskittyä siihen, mitä he osaavat tehdä ja käyttää omia positiivisia voimavarojaan. Toiminta perustuu kävijöiden omiin ehdotuksiin ja ideoihin ja on näin kävijälähtöistä toimintaa. Kulttuuripajassa asiakas kohdataan yksilöllisesti ja asiakas pääsee heti ääneen ensitapaamisella. Kulttuuripaja toimii myös avoimena tilana, johon voi tulla vain istuskelemaan ja nauttimaan kahvia, ryhmiin osallistuminen ei ole pakollista. Toiminta ei sitoudu uskonnollisesti eikä poliittisesti mihinkään. Kulttuuripajassa käynti on sen käyttäjilleen maksutonta eikä siihen sisälly käyttörajoitteita. (Raivio ym. 2016, 41-43.)

Toiminta kulttuuripajoissa perustuu ohjattuun toiminnalliseen vertaistukeen, jonka avulla lisätään henkilöiden aktiivisuutta yhteiskunnan jäsenenä. Kulttuuripajan vertaisohjaajat ovat käyneet vertaisohjaaja koulutuksen, joka on kestoltaan 4 h x 6, joka kuuluu osana pajojen vertaistoimintaan. Lisäksi siihen kuuluvat myös toiminnan ohjaus ja siihen osallistuminen, itsearviointi sekä vertaistyon ohjausta. Vertaisohjaajat tällöin eivät ole asiakkaita vaan vapaaehtoisina ja työntekijöiden kumppaneita. Vertaisohjaajat voivat myös olla yli 35-vuotiaita ja he ohjaavat kulttuuripajalla toimivia ryhmiä. (Sosped-säätiön www-sivut 2017.)

Vertaisohjaajien ryhmät perustuvat heille itselleen tärkeän kulttuurimuodon ympärille ja työntekijät ovat apuna ja tukena ryhmän suunnittelussa. Ryhmän sisältö pitää olla sellaista, josta ryhmän vetäjä on itse kiinnostunut ja nauttii siitä. Jokaisella ryhmän vetäjällä on nimetty oma työntekijä, joka auttaa tarvehankinnoissa ja jolta voi kysyä matalalla kynnyksellä mieltä askarruttavia asioita. (Raivio ym. 2017, 41-44.)

Kulttuuripajatoiminta on vaikuttanut moneen henkilöön positiivisesti. Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan se on vaikuttanut mielenterveyspalvelujen käytön vähentymiseen, ja kuntoutujien toimintakyky ja elämänlaatu on parantunut. Kulttuuripajatoiminta on vaikuttanut positiivisesti myös kykyyn ottaa kiinni asioista, jotka vaikuttavat omaan kuntoutumiseen, esimerkiksi opiskelu ja työnteko. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2017.)

## 2.5 Toimintakyky

Toimintakyvyn avulla ihminen helpottaa omia perustarpeitaan ja sen avulla suoriudutaan päivittäisistä fyysistä, psyykkisistä ja sosiaalisista perustarpeista. Toimintakyky vaikuttaa hyvinvointiin ja siihen liittyy itsemääräämisoikeus ja omatoimisuus. Toimintakykyinen henkilö pystyy selviämään elämän haasteista ja pystyy asettamaan itselleen erilaisia tavoitteita ja haluaa päästä niitä kohti. Ikä ja hyvinvointi vaikuttavat toimintakykyyn (Anttila, Kaila-Mattila, Kan, Puska & Vihunen 2015, 15.)

Toimintakykyä voidaan tarkastella sosiaalisesta, psyykkisestä ja fyysisestä näkökulmasta. Itse toimintakyvyn alenemisen voi huomata esimerkiksi vammautuessa tai ikääntyessä. Kuntoutuksen avulla voidaan parantaa toimintakykyä. Työtä, toimintaa tai elinympäristöä muuttamalla sekä apuvälineitä käyttämällä voidaan kohentaa henkilön toimintakykyä. (HUS:n www-sivut 2017.)

Toimintakyky on kokonaisuus ja sen osa-alueet ovat jatkuvasti riippuvaisia toisistaan. Esimerkiksi sosiaalinen ympäristö on jatkuvasti vuorovaikutuksessa kehon ja mielen kanssa. Erikseen voidaan vielä puhua kognitiivisesta eli älyllisestä toimintakyvystä. Se on oppimista, kielellistä toimintaa sekä tietojen käsittelyä. (Ihalainen, Kettunen, Kähäri-Wiik & Vuori-Kemilä 2009, 9.)

Ympäristö ja sen posiiviset sekä negatiiviset vaikutukset vaikuttavat henkilön toimintakykyyn. Muiden henkilöiden antama tuki, erilaiset palvelut ja ympäristö antavat tukea selviytyä arjesta ja lisäävät toimintakykyä. Kun henkilöllä on hyvä sosiaalinen, fyysinen ja henkinen toimintakyky, hänellä on voimia selviytyä arjesta ja työelämästä. (Terveyden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut, 2016.)

Fyysinen toimintakyky on kyky liikkua ja liikuttaa itseään. Fyysiseen toimintakykyyn kuuluu muun muassa: lihasvoima, kestävyyskunto, kehon hallitseminen, nivelten liikkuvuus ja aistitoiminnot. Erilaiset mittareita voidaan käyttää apuna fyysisistä toimintakykyä arvioidessa, joilla selvitetään päivittäisiä aktiviteetteja ja liikkumista. Fyysisen

toimintakyvyn mittareina ovat esimerkiksi FIM eli itsenäistä toimintakykyä mittaava sekä Barthel-indexi. Elämäntavoilla on suuri merkitys fyysiseen toimintakykyyn kuten ruokavalio, tupakointi ja liikkumattomuus voivat olla vaaraksi toimintakyvyn heikentymiselle. (Kähäri-W, Niemi, Rantanen 2007, 76.)

Sosiaaliselle toimintakyvyn käsitteelle on monia erilaisia teorioita ja malleja, siksi sen määritelmälle on monta erilaista versiota. Se voidaan määritellä siten, että tulee toimeen oman yhteiskunnan arvojen mukaisesti sekä päivittäisistä toiminnoista, rooleista sekä vuorovaikutussuhteista selviämistä. Toisissa määritelmässä keskiössä on henkilön omaavat sosiaaliset taidot, suhde yhteiskuntaan sekä roolit ja resurssit. (Pohjolainen & Heimonen 2009, 66.)

Sosiaaliset verkostot, ympäristön ja yhteiskunnan välinen vuorovaikutus vaikuttaa sosiaalisen toimintakyvyn muodostumiseen. Se ilmenee sosialisissa vuorovaikutustilanteissa aktiivisuutena, rooleista selviämisenä ja sosiaalisena aktiivisuutena. (Terveysten ja hyvinvointilaitoksen www-sivut 2016.) Sosiaalista toimintakykyä kuvaillessa tulee huomioida muun muassa henkilön omat sosiaaliset taidot sekä niissä tapahtuneet muutokset. (Aro, Huunan-Seppälä, Kivekäs, Kujala, Matikainen, Tola 2004, 243.)

Psyykkisen toimintakyvyn määrittelyyn ja tarkasteluun on monta erilaista tapaa. Ne voidaan käsittää kykynä käsitellä ja vastaanottaa tietoa sekä tapana, jolla henkilö käsittää oman ympäristönsä, tunteet ja kokemukset. Psyykkinen toimintakyky voidaan myös käsittää miten henkilö käyttää omia kykyjään, taitojaan ja voimavarojaan. Tiedolliset sekä älylliset seikat kuuluvat psyykkiseen toimintakykyyn keskeisesti. Siihen kuuluvat myös asenteet, normit, odotukset, tarpeet, tavoitteet ja tarpeet. (Pohjolainen ym. 2009, 55.)

Erityisominaisuutena psyykkisessä toimintakyvyssä on miten henkilö käyttää omassa toiminnassaan omia tavoitteitaan, minäkäsitystä sekä tietojen käsittelytaitoaan. Mielen terveys, psyykkinen hyvinvointi, persoonallisuus, kognitiiviset toiminnot sekä psykofysiologiset toiminnot, luovuus, asenteet, motivaatio, viisaus sekä elämänhallinta. Kognitiiviset toiminnot ovatkin tärkeimpiä osa-alueita psyykkisessä toimintakyvyssä. Niiden voidaan myös katsoa kuuluvaksi psyykkiseen toimintakykyyn. (Pohjolainen ym. 2009, 55-56.)

## 2.6 Vertaistyönohjaus

Kulttuuripajan vertaisohjaajia varten pajoilla toteutetaan vertaistyönohjausta. Sen tarkoituksena on, että vertaisohjaajat saavat keskenään ja yhdessä henkilökunnan kanssa purkaa viimeaikaisia haastavia tilanteita, mieltä askarruttavia kysymyksiä sekä onnistumisen kokemuksia. Vertaistyönohjaaja voi olla ulkopuolinen työnohjaaja, tai kulttuuripajalla työskentelevä henkilökunnan edustaja. Vertaistyönohjauksessa myös suunnitellaan yhdessä tulevan jakson ryhmäsuunnitelmat sekä jakson sisältö ja aikataulut. (Raivio ym. 2016, 41-43.)

## 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella kulttuuripajan vaikuttavuutta sen käyttäjien elämänlaatuun. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, miten kulttuuripaja on vaikuttanut mielenterveyskuntoutujien elämänlaatuun ja toiminta- ja työkykyyn.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä ovat

1. Mitä vaikutuksia kulttuuripajatoiminnalla on ollut mielenterveyskuntoutujien toimintakykyyn?
2. Onko kulttuuripajatoiminta vaikuttanut mielenterveyskuntoutujien ihmissuhteisiin ja sosiaalisiin taitoihin, ja jos on, niin miten?
3. Onko kulttuuripajatoiminnalla ollut vaikutusta osallistujien mielenterveyden hoidon sairaala- tms. käyntien määrään?
4. Mitä yhtäläisyyksiä tai eroavaisuuksia voidaan havaita eri kulttuuripajojen haastattelutuloksista?



## 4 TUTKIMUSMENETELMÄT

### 4.1 Työn suunnittelu ja toteutus

Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä käytettiin valmista aineistoa, joka on kerätty Sosped säätiön toimesta haastatteleamalla mielenterveyskuntoutujia eri kulttuuripajoilla. Opinnäytetyössä käytettiin Porin Kulttuuripajan osalta syksyn 2016 haastattelutuloksia vertailuun, ja tarkastellaan erikseen toukokuun 2017 haastattelutuloksia.

Tähän ratkaisuun päädyttiin, sillä Porin syksyn 2016 haastattelulomakkeessa on enemmän yhtäläisyyksiä Tampereen ja Kajaanin haastatteluiden kanssa. Syksyllä 2016 Porin kulttuuripajalla on haastateltu 27:ä henkilöä. Keväällä haastatteluun osallistui 16 Kulttuuripaja Lumon kävijää. Muiden kulttuuripajojen vastauksien verratessa saatiin vastauksia yhteensä 80 kappaletta.

### 4.2 Aineiston keruu

Haastattelun pohjana käytettiin Sosped säätiön valmista tutkimusmateriaalia. Sosped säätiö oli käyttänyt tekemissään haastatteluissa haastattelulomaketta. Kysymykset olivat pääsääntöisesti monivalintakysymyksiä, tutkimuksen yhteydessä oli vain muutama avoin kysymys. Tutkimuslupa työlle saatiin syksyllä 2017.

Työn tekemisen tukena käytettiin alan kirjallisuutta, josta muodostui työn teoreettinen viitekehys. Lähteitä valitessa huomioitiin kirjallisuus-, verkko- sekä lakilähteiden ajantasaisuuden. Teoreettista viitekehystä luodessa jätettiin huomioimatta yli kymmenen vuotta vanhat julkaisut ja videomateriaalit.

Teoreettisessa viitekehyksessä avattiin keskeisimpiä käsitteitä, jotka ovat mielenterveys ja mielenterveyskuntoutus, vertaistuki sekä kulttuuripajamalli. Hakuselaimina oli käytössä Google, Finna, Theseus, Melinda. Hakutuloksia löytyi hyvin suomenkielisenä ja tietoa oli helppo löytää sekä internet- sekä kirjallisuuslähteistä. Hakusanoina oli käytössä mielenterveys, mielenterveystyö, kuntoutus, kulttuuripajamalli, vertaistuki, vertaistyö, mielenterveyskuntoutus.

### 4.3 Kvantitatiivinen tutkimus

Tutkimuksellinen opinnäytetyö toteutetaan määrällisenä eli kvantitatiivisena tutkimuksena, jossa keskeistä on saada johtopäätöksiä jo aiemmin tehdyistä tutkimuksista. Tärkeää on myös, että havaintomateriaali soveltuu numeraaliseen mittaamiseen. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 136.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineiston keräämiseen voidaan käyttää apuna kyse-lomaketta, systemaattista havainnointia tai valmiiden rekistereiden ja tilastojen käyttöä. Kyselylomake on käytetyin keräämistapa, jolloin kaikilta kysytään samat kysy-mykset. (Vilka, H 2015.)

Kvantitatiivinen tutkimus käsittelee lukuja sekä niiden välisiä yhteyksiä ja luvuilla voidaan tehdä erilaisia laskuoperaatioita. Muuttuja on kvantitatiivisen tutkimuksen peruskäsite, joka on tekijän, asian tai käsitteen nimi ja sillä voi olla ominaisuuksia yksi tai useampia. Muuttujat voivat olla laadullisia esimerkiksi sukupuoli tai määrällisiä kuten paino, pituus. (Kananen 2010, 74.)

Tutkimus perustuu mittauksiin ja mittarina ovat havainnointi-, haastattelu-, ja kyselylomake. Kvantitatiiviseen tutkimukseen osallistuu yleensä suuri määrä vastaajia. Kyselykaavakkeessa kaikilta kysytään samoja kysymyksiä ja ne tulevat samassa järjestyksessä. Kysymykset vastaaja lukee itse ja vastaa kysymykseen. Henkilön esimerkiksi asenteita, mielipiteitä, ominaisuuksia voidaan havainnoida kysymyskaavakkeiden avulla. Kyselylomaketta voidaan käyttää henkilökohtaisten asioiden kyselyyn. (Vilka 2007, 28.) Keskeistä kvantitatiivisessa tutkimuksessa on arvo, muuttuja ja havaintoyksikkö. Havaintoyksikkö voi olla esimerkiksi kyselyyn vastannut henkilö, muuttujat mitattavia ominaisuuksia, muuttujien luokat ovat arvoja. (Kananen 2010, 74.)

### 4.4 Analysointi

Analyysitavan muoto valitaan sen mukaan, millä saadaan parhaiten vastausta tutkimuskysymyksiin tai ongelmiin. (Hirsijärvi ym. 2007, 2016). Saaduissa tuloksissa

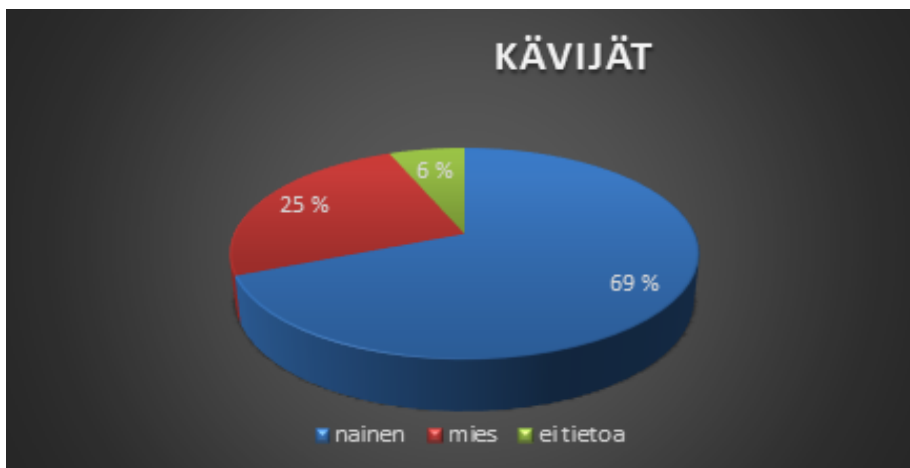
apuna käytettiin Tixel taulukointia, joka on Excelin taulukkolaskentaympäristö. Ohjelman avulla saimme työhömmme tuloksia kuvaavia kaavioita sekä taulukoita. Tuloksia analysoimme työssämme vielä erikseen keskiarvoina, prosentteina sekä sanallisesti.

Tutkimuskysymysten avulla tulkitaan tuloksia, joiden avulla saadaan vastauksia (Kananen 2010, 108). Aineistoa voidaan kuvailla käyttämällä taulukoita, prosenttilukuja, frekvenssejä, kuvioita ja graafisia esityksiä. Tulokset voidaan pyöristää lähimpään tasalukuun. Kvantitatiivisen tutkimuksessa peruskivenä ovat prosenttiluvut. Moodin, keskiarvon ja mediaanin voidaan myös saada laskettua tuloksista. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 132-133.)

Lumon tulokset oli siirretty valmiiseen Excel pohjaan Sosped-säätiön toimesta, jota käytettiin apuna tehdessämme tixel-taulukointia. Tulokset työssä esitetään kaavioiden muodossa. Kaavioiden luominen tapahtui monivalintakysymyksistä. Valmiista kysymyslomakkeesta valikoitiin työn tutkimustavoitteita tukevat kysymykset. Taulukot laitoimme niille sopivien alaotsikoiden alle. Kaavioiden lisäksi analysoimme tuloksia kirjallisesti.

## 5 KOHDERYHMÄN KUVAUS

Alla mainitussa Kuviossa 1 kyselyyn vastanneista naisia oli 11 eli yli puolet. Keski-ikä vastaajilla oli 25,3 vuotta. Alle puolet vastanneista (6 henkilöä) elivät parisuhteessa ja kaksi henkilöä oli perheellisiä. Suurin osa vastaajista kuului kuntoutustuen piiriin. Osa vastaajista sai taloudellista apua työttömyystukena. Ainoastaan yksi henkilö kertoi olevansa työelämässä. Vastausten perusteella voi päätellä, että suurin osa Kuntoutuspaja Lumon kävijöistä on yksinäisiä, työttömiä naisia.



Kuvio 1. Kulttuuripaja Lumon kävijät.

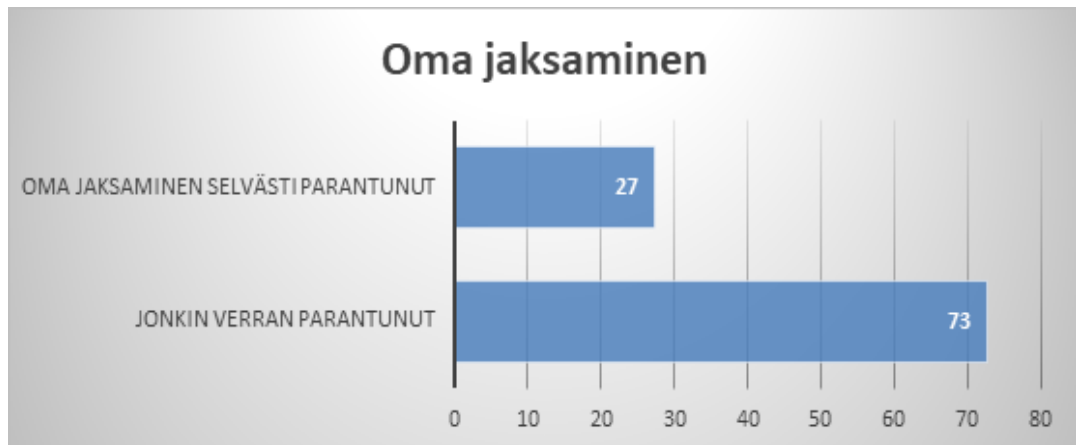
## 6 TUTKIMUSTULOKSET

### 6.1 Toimintakyky

Kulttuuripajatoimintaan tullessa suurin huoli vastanneilla oli miten saada mielekästä toimintaa ja sisältöä omaan elämäänsä. Toinen iso huolenaihe kyselyyn vastanneiden kesken oli oma mielenterveys. Erityisesti omassa elämässä askarrutti vuorokausirytmä sekä tavoitteiden asettelu ja suunnitelmien laadinta.

Hygieniä, siisteys, asuminen, toimeentulo eivät aiheuttaneet huolta kenellekään kyselyyn vastanneille.

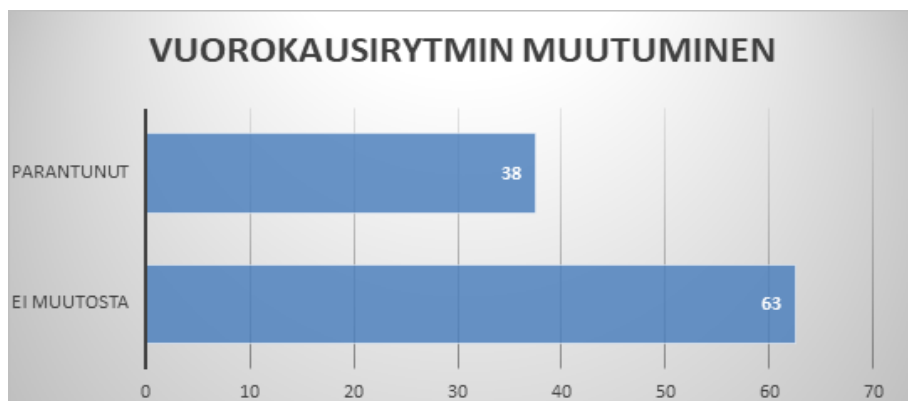
Kuviossa 2 voidaan huomata, että yli 70% kävijöistä koki olonsa jonkin verran parantuneen käyntien aikana. Oma jaksaminen oli selvästi parantunut noin neljäsosalla. Kukaan ei kokenut oman jaksamisensa huonontuneen.



Kuvio 2. Oman jaksamisen muutokset Kulttuuripaja Lumon käyntien myötä (Luvut prosentteina)

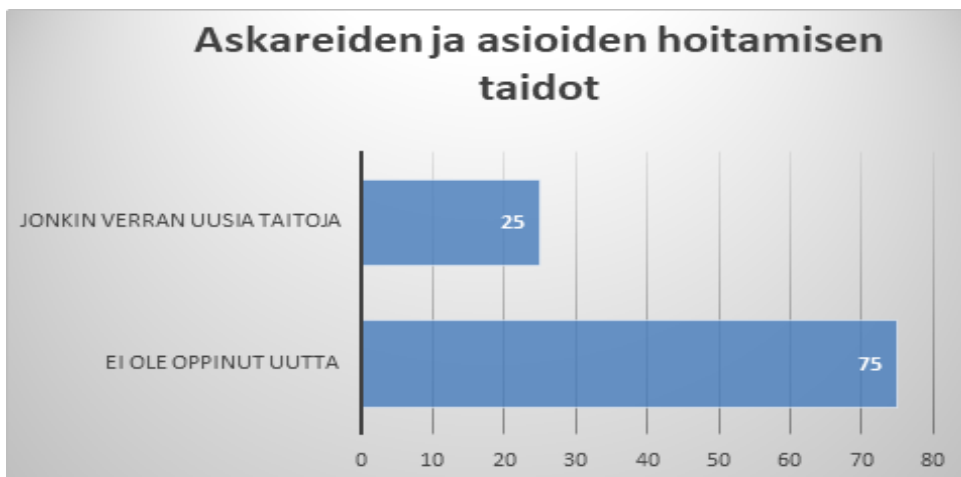
Kuviossa 3 moni Kulttuuripajan kävijä oli kyselyn mukaan nähnyt ongelmaksi oman vuorokausirytmensä ja halusi siihen pajatoiminnan kautta korjausta.

Joka viides henkilö, joka kertoi haluavansa omaan vuorokausirythmiin muutosta, oli oppinut siihen tarvittavia taitoja. Kukaan vastaajista ei ollut kokenut vuorokausirytmensä huonontuneen pajatoiminnan aikana.



Kuvio 3. Vuorokausirytmien muuttumien kulttuuripajan Lumon toimintaan osallistumisen myötä. (Luvut taulukoissa prosentteina)

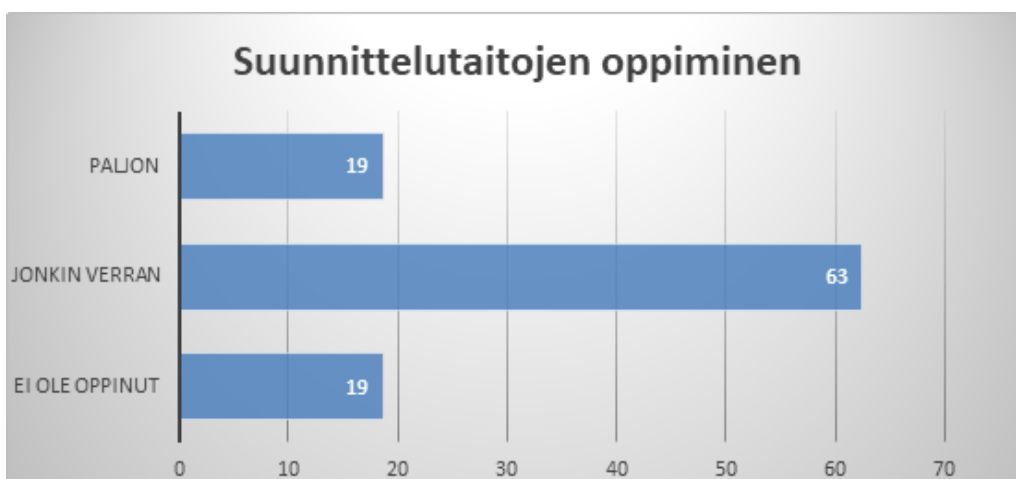
Kuviossa 4 nähdään, että askareiden ja asioiden hoitamisen taitoihin neljäsosa oli oppinut uusia keinoja. Yli 70 % ei ollut kokenut saaneensa muutosta omiensa askareidensa ja asioidensa hoitamiseen kulttuuripajatoiminnan ulkopuolella.



Kuvio 4. Askareiden ja asioiden hoitamisen taitojen muuttuminen kulttuuripaja Lumon toimintaan osallistumisen myötä. (Luvut prosentteina)

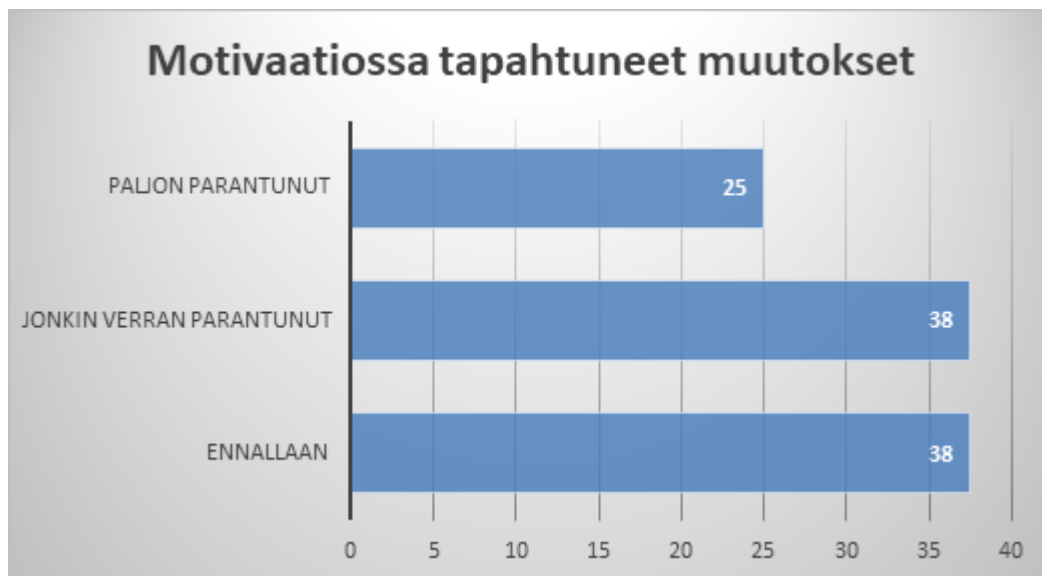
Kuviossa 5, lukuja tarkastellessa huomaa, että suurin osa vastanneista oli kertonut saaneensa Lumon toimintaan osallistumisen myötä uusia taitoja liittyen suunnittelutaitojen oppimiseen.

Kulttuuripajatoiminta oli siis vaikuttanut osallistujien omiin suunnittelutaitoihin positiivisesti. Moni oli kyselyn perusteella halunnutkin tähän asiaan korjausta ja taulukon mukaan moni oli saavuttanut tämän tavoitteensa.



Kuvio 5. Suunnittelutaitojen oppiminen kulttuuripaja Lumon toimintaan osallistumisen myötä (Luvut prosentteina)

Kuviossa 6 kerrotaan motivaatiossa tapahtuneista muutoksista. Kyselyyn vastanneista yli puolet kokivat Lumon toiminnasta olleen hyötyä heidän oman motivaationsa parantumiselle. Neljäsosa vastanneista kertoi, että kulttuuripajatoiminnan avulla heidän motivaationsa ja kiinnostuksensa uusiin asioihin oli parantunut selvästi. Alle puolet vastanneista kertoi, että motivaatio ja kiinnostus asioihin on pysynyt samanlaisena kuin ennen osallistumista Lumon toimintaan.

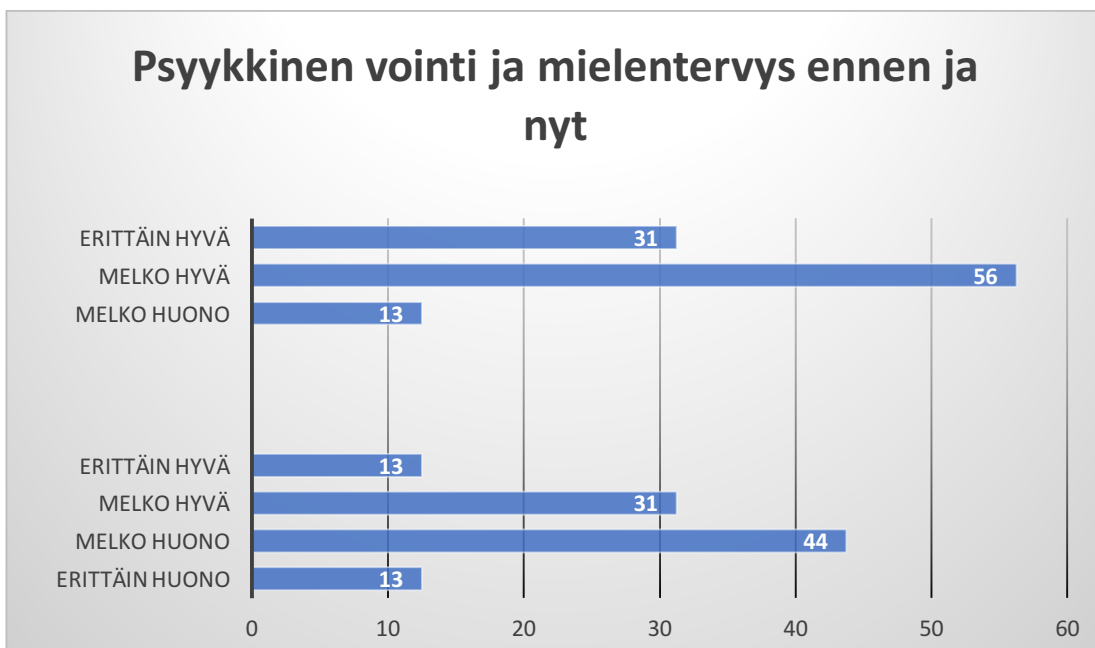


Kuvio 6 Motivaatiossa tapahtuneet muutokset kulttuuripajan Lumon osallistumisen myötä. (Luvut taulukossa prosentteina)

Alla olevan Kuvion 7 lukemat kuvastavat Kulttuuripaja Lumon vaikutusta sen käyttäjien mielenterveyteen. Ylemmät taulukon lukemat kuvastavat vastaajien kokemusta omasta mielenterveydestä ja hyvinvoinnista ennen kulttuuripaja toimintaan osallistumista. Alemmat taulukon lukemat kertovat taas, miten vastaajat kokevat tällä hetkellä oman mielenterveytensä ja psyykkisen hyvinvointinsa.

Taulukon lukemien perusteella kulttuuripajatoimintaan osallistumista on ollut paljon hyötyä sen kävijöille. 13% vastaajista kertoi, että ennen toimintaan tuloa koki oman mielenterveytensä erittäin huonoksi, nyt kukaan ei kokenut sitä erittäin huonona. Nyt vain 13 koki mielenterveytensä ja hyvinvointinsa melko huonoksi, aiemmin lukema oli 44%.

Yli puolet kyselyyn vastanneista koki nyt oman mielenterveytensä ja psyykkisen hyvinvointinsa melko ja tai erittäin hyväksi. Yli puolet enemmän koki kulttuuripaja toimintaan osallistumisen jälkeen oman mielenterveytensä erittäin hyväksi mitä ennen kulttuuripaja toimintaan osallistumista, ennen toimintaan osallistumista luku oli 13% ja osallistumisen jälkeen 56%, eli lukema oli noussut 43% eli lähes puolella.

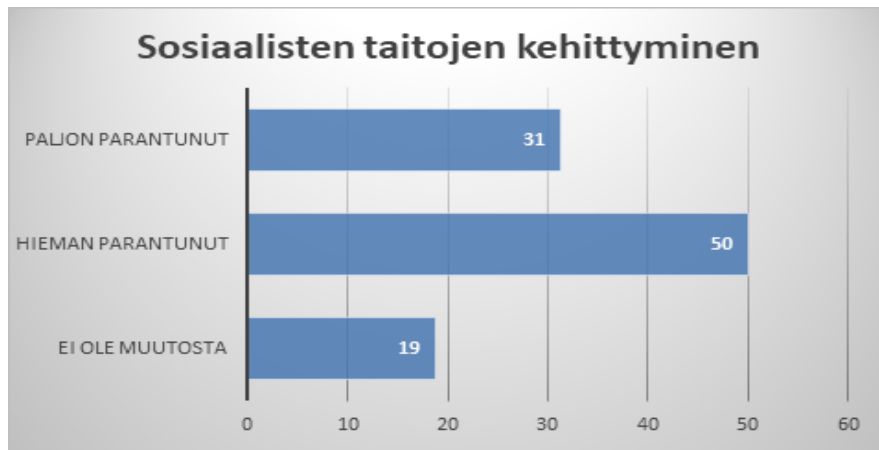


Kuvio 7. Psyykkinen vointi ja mielenterveys ennen toimintaan osallistumista verrattuna nykyiseen vointiin. (Lukemat prosentteina taulukossa)

## 6.2 Ihmissuhteet sekä sosiaaliset taidot

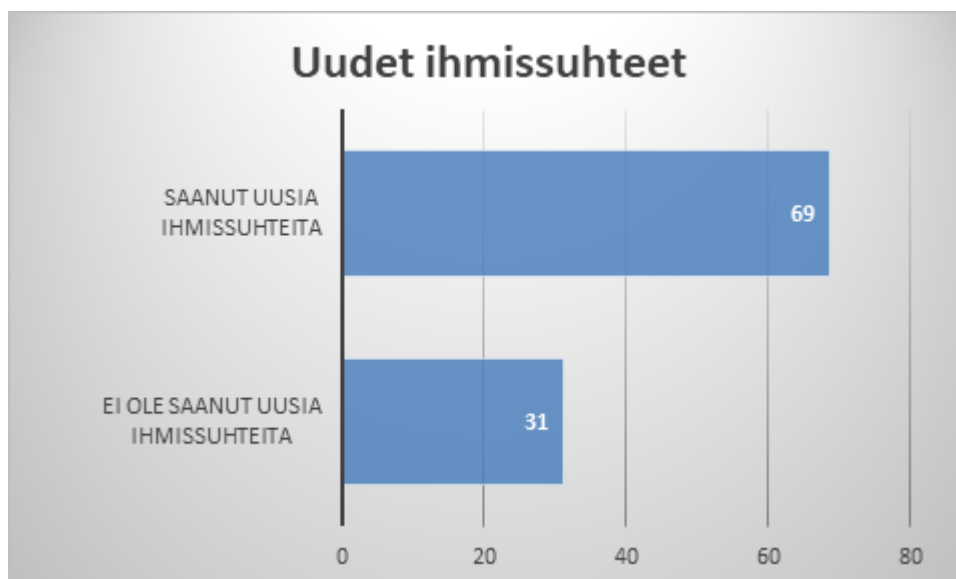
Kuviossa 8 ilmaistaan kulttuuripajan vaikuttaneen vastaajien sosiaalisiin toimintoihin positiivisesti. Yksikään vastaajista ei kertonut kulttuuripajatoiminnasta olleen haittaa sosiaalisten taitojen kehittymiselle.





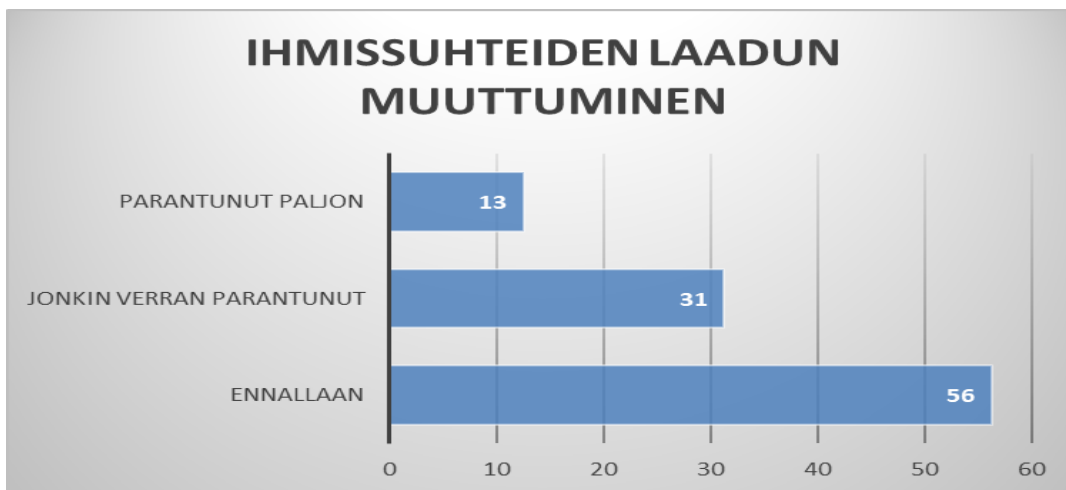
Kuvio 8. Sosiaalisten taitojen kehittyminen Lumon toimintaan osallistumisen myötä (Luvut prosentteina).

Kuviossa 9 kyselyyn vastanneista 69% oli solminut kulttuuripajan ansiosta uusia ihmissuhteita. Kulttuuripajatoiminta on vaikuttanut positiivisesti uusien kontaktien luomiseen.



Kuvio 9. Uusien ihmissuhteiden solmiminen Lumoon osallistumisen myötä

Kuviossa 10 ilmenee, että muutama kyselyyn vastanneista halusi parantaa suhteitaan omaisiin ja läheisiinsä. Vastausten perusteella yli puolet kertoi, että ihmissuhteiden laatuun kulttuuripajalla ei ole ollut vaikutusta, alle puolet vastanneista kertoi kulttuuripajatoiminnan muuttaneen ihmissuhteidensa laatua.



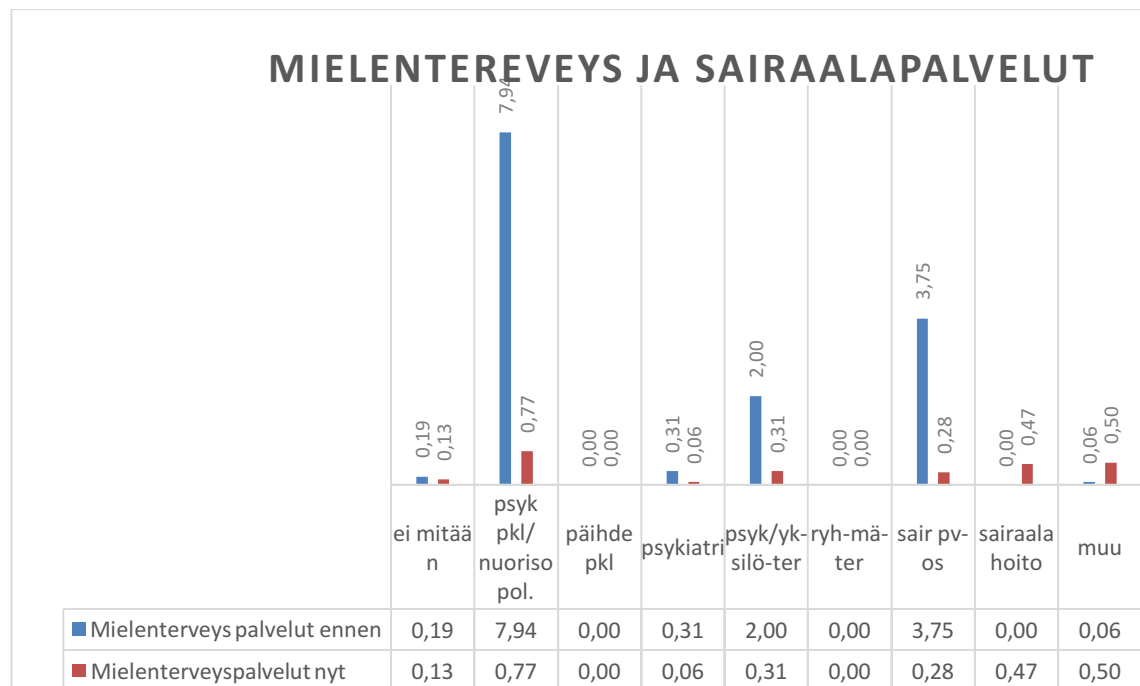
Kuvio 10. Kulttuuripaja Lumon käyntien vaikutus ihmissuhteiden laatuun (Luvut prosentteina)

### 6.3 Sairaala- ja mielenterveyspalveluiden käyttö

Kuviossa 11 ilmenee mielenterveys- ja sairaalapalveluiden keskimääräiset käyntipäivät. Tuloksia kuviossa ollaan tarkasteltu ennen toimintaan osallistumisen sekä nykytilannetta. Luvut kuvastavat keskimääräisiä käyntipäiviä ja ne ovat laskettu kaikkien kyllä vastanneiden tulosten perusteella. Sininen palkki kuvastaa käyntejä 6kk ennen toimintaan tulemistä ja punainen puolestaan kuvastaa käyntejä viimeisen puolenvuoden ajalta.

Keskimäärin eniten käyntejä aikaisemmin oli psykiatrin poliklinikalle ja nuorisopoliklinikalle sekä sairaalan päiväosastolle ja yksilöterapiaihin. Muutama kyselyyn vastannut kertoi, että ei käytä mitään palveluita. Myöskään päihdepoliklinikalle sekä sairaalahoitopäiviä ei ollut kenelläkään. Psykiatrille ja muihin mielenterveyspalveluihin oli vain keskimäärin vain muutamia käyntejä puolen vuoden aikana. Suurimmat muutokset tuloksissa olivat poliklinikka käynneissä sekä sairaalapäiväosaston käynneissä sekä yksilöterapiassa. Poliklinikkakäyntejä oli aiemmin keskimäärin 7,94 ja myöhemmin käyntejä oli enää 0,77. Sairaalan päiväosaston käyntejä oli aiemmin 9,75 ja nyt 0,28. Terapiaan oli käyntejä aiemmin 2,0 ja käynnit tippuivat yli puolella 0,31 käyntiin. Ei mitään käyntejä oli viimeisen puolen aikana vähemmän kuin ennen toimintaan osallistumista. Ennen lukema oli 0,13 ja nyt lukema on 0,19. Psykiatrilla käyntejä oli aiemmin 0,31 ja nyt lukema viimeisen puolen vuoden aikana oli 0,06. Kohta ”muu

hoito” sekä sairaalahoito olivat ainoita, jossa oli suurempi lukema viimeisen puolen vuoden aikana. Aiemmin tämä lukema oli ollut 0,06 ja viimeisen puolen vuoden aikana 0,5. Sairaalahoidossa ei ollut aiemmin lainkaan käyntejä ja viimeisen puolen vuoden aikana käynnit olivat nousseet 0,47 käyntiin.



Kuvio 11. Mielenterveys- ja sairaalapalvelujen käytön muutos Kulttuuripaja Lumon toimintaan osallistumisen aikana. Luvut keskimääräisiä käyntipäiviä.

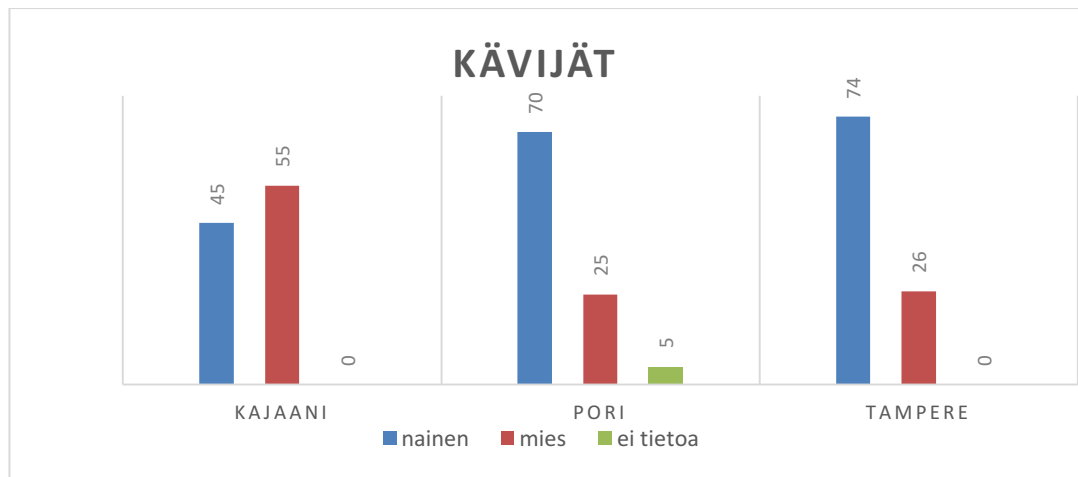
#### 6.4 Eri kulttuuripajoissa käyntien vertailu

Kulttuuripajoissa vertasimme keskenään Porin, Tampereen ja Kajaanin kulttuuripajoja. Kajaanissa kyselyyn vastanneita oli 29 kappaletta, Tampereella 31 ja Porissa 20 kappaletta. Kulttuuripaja-asiakkaiden keski-ikä oli lähes sama. Kajaanissa kävijöiden keski-ikä oli 26 vuotta, Tampereella 28 ja Porissa keski-ikä oli 29.

Kuviossa 12 tarkastellaan, miten kuinka paljon naisia sekä miehiä kulttuuripajoilla kävi. Kajaanin kulttuuripajalla kävi lähes saman verran molempien sukupuolten edustajia. Myös Kajaanin lukemat poikkeaa muista pajoista, koska siellä mies kävijöitä on

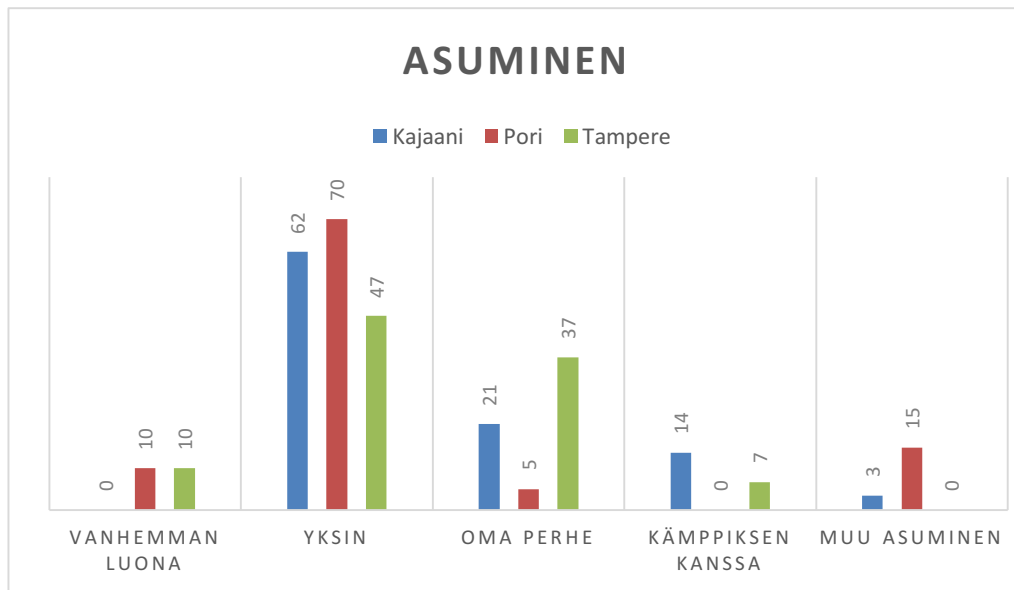
enemmän kuin naisia. Porissa ja Tampereella taas kävijät naisten ja miesten välillä oli lähes samat. Ja näissä molemmissa Kulttuuripajoissa naisia käy reilusti enemmän kuin miehiä.

Tampere on kuitenkin taulukon tulosten perusteella eniten naisvoittoinen kävijöiltään.



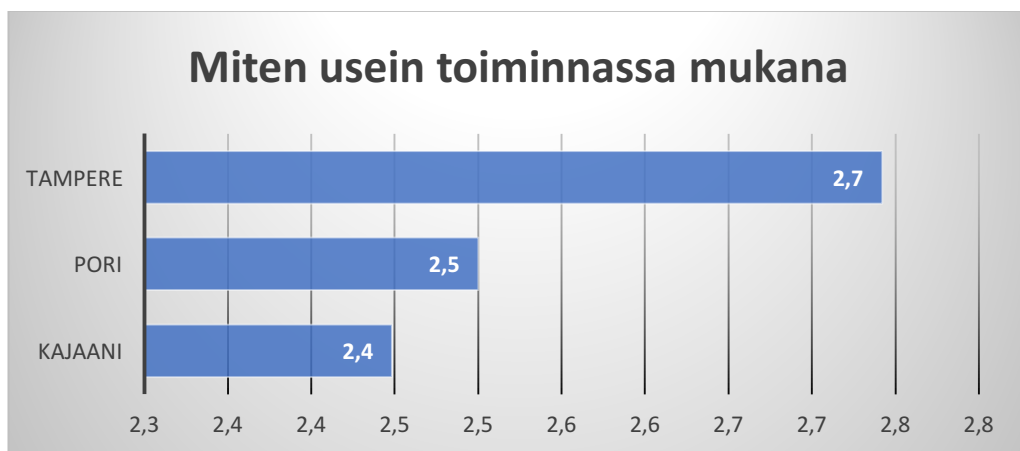
Kuvio 12. Kävijät eri kulttuuripajoissa. Luvut taulukossa prosentteina.

Kuvio 13 kuvastaa prosentteina kävijöidensä asumistilannetta. Porin kulttuuripajassa oman perheen kanssa eli vain 5 %, Kajaanissa 21% ja Tampereella 37%, ero siis Tampereen ja Porin välillä oli yli 30%. Erot muissa kategorioissa ovat pienempiä, alle 20% eroavaisuuksia. Kuvioista kuitenkin huomaa, että valtaosa jokaisen pajan kävijöistä kertoi asuvansa tällä hetkellä yksin. Muiden kategorioiden vastaukset jäivät jokaisessa pajassa alle 40%. Vähiten kävijöitä asui vanhempiensa kanssa, huonekaverin kanssa sekä muutama vastannut oli ilmoittanut asumistilanteekseen muu asuminen.



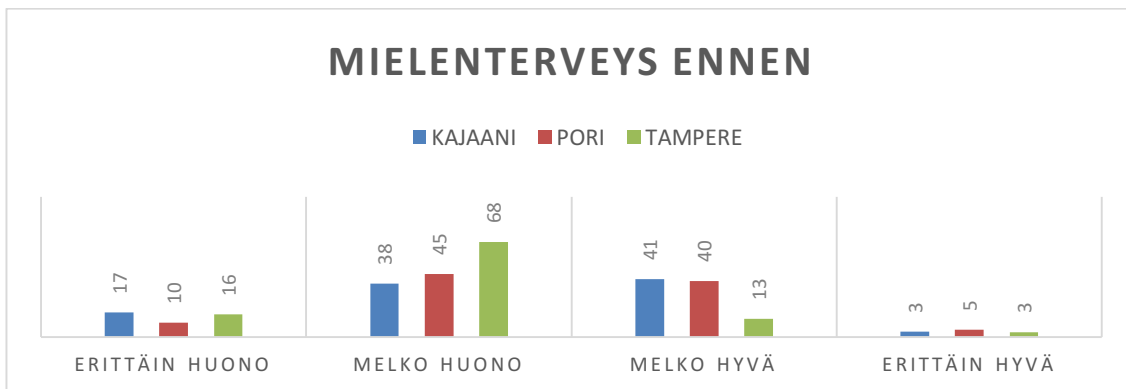
Kuvio 13. Kävijöiden asuminen. Tulokset Kuviossa prosentteina.

Alla olevan kuvion 14 avulla voidaan päätellä, että keskimäärin eri kaupunkien kulttuuripajoissa käyntejä on viikoittain yhtä paljon. Tampereen pajalla käyntejä on hieman enemmän kuin Porissa ja Kajaanin pajoilla.



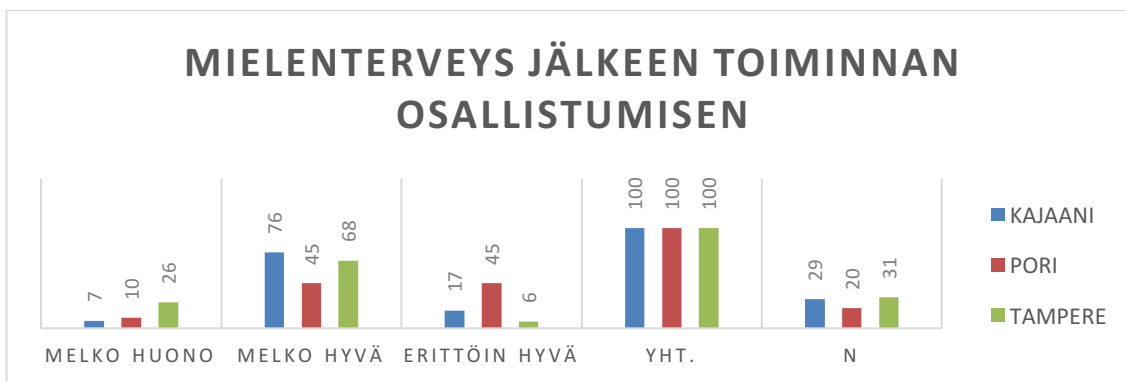
Kuvio 14. Toimintaan osallistuminen eri kaupunkien pajoilla. (Luvut taulukossa keskimääräisiä käyntipäiviä viikon aikana)

Alla oleva kuvio 15 osoittaa miten kävijät kokivat oman mielenterveytensä ennen pajakäyntien aloitusta. Erittäin huonoksi oman mielenterveytensä koki Kajaanissa 17%, Porissa 10% ja Tampereella 17%. Jakson päättyessä ei yksikään Kulttuuripajan kävijöistä kokenut omaa mielenterveyttään enää erittäin huonoksi. Erittäin hyväksi koki oman mielenterveytensä vastanneista alle 6% , ennen toimintaan osallistumista Kajaanissa 3%, Porissa 5% ja 3% Tampereella.



Kuvio 15. Kävijöiden mielenterveys ennen (Tulokset prosentteina.)

Kuviossa 16 kuvataan oman mielenterveyden kokemista myöhemmin. Osallistumisen jälkeen Tampereen lukemat olivat vain 6%, Kajaanissa 17%, Porissa lukema oli 45%. Suuria muutoksia oli kuitenkin havaittavissa jokaisessa pajassa positiivisempaan suuntaan. Yli 30 % muutos voi taulukosta havaita kohdassa ”melko hyvä” Kajaanin ja Porin tuloksissa, Tampereella muutos oli 5%. Kohdassa ”melko huono” voi havaita jokaisessa kulttuuripajassa muutosta parempaan, erot ovat jokaisessa pajassa yli 30%.



Kuvio 16. Kävijöiden mielenterveys pajatoiminnan jälkeen. (Tulokset taulukossa prosentteina)

## 7 POHDINTA

### 7.1 Tulosten tarkastelu

Tuloksia tarkasteltiin tutkimuskysymystemme kautta. Tutkimuskysymyksinä olivat ”Mitä vaikutuksia kulttuuripajatoiminnalla on ollut mielenterveyskuntoutujiin ja heidän toimintakykyynsä?”, ”Onko kulttuuripajatoiminta vaikuttanut mielenterveyskuntoutujien ihmissuhteisiin ja sosiaalisiin taitoihin, ja jos on, niin miten?” ”Onko kulttuuripajatoiminnalla ollut vaikutusta osallistujien mielenterveyden hoidon sairaala- tms. käyntien määrään?” ja ”Mitä yhtäläisyyksiä tai eroavaisuuksia voidaan havaita eri kulttuuripajojen haastattelutuloksista?” Tuloksia tarkastellessa, huomataan, että Lumo on vaikuttanut positiivisesti. Toimintakyvyn muutosta tutkiessamme vertasimme omaa jaksamista, motivaatiota, vuorokausirytmää, suunnittelu ja askareidenhoitotaitoa, omaa psyykkistä hyvinvointia ja tulevaisuuden työnhaku suunnitelmia.

Näissä eri osa-alueissa oli tapahtunut muutosta parempaan suuntaan, jokaisessa kohdassa. Lumon toiminta oli siis vaikuttanut positiivisesti sen kävijöidensä toimintakyky taitoihinsa. Omassa psyykkisessä hyvinvoinnissa oli tapahtunut suuria muutoksia, ja se olikin ollut yksi suurimpia syitä, miksi kulttuuripaja toimintaan oli tultu. Myös muutoksia omassa jaksamisessa, motivaatiossa ja suunnittelutaidoissa oli nähtävissä positiiviseen suuntaan. Asioiden hoitamisen taito oli näistä ainoa missä neljäsosa vastanneista kertoi, että ei ollut oppinut uusia taitoja, jotka tähän olisivat liittyneet. Hyvä mielenterveys on asia, joka kuuluu jokaiselle ihmiselle ja jokaisen ihmisen pitää tuntea oma mielenterveytensä hyväksi.

Suomessa sairastuu jokainen vuosi 1,5 % henkilöä johonkin mielenterveyden häiriöön. Suomessa joka viides tai voidaan sanoa joka 10 sairastaa elämänsä aikana jonkin vakavamman masennusjakson. Mielenterveyden vaikeudet ovat osana jokapäiväistä elämää, ne alentavat mielialaa ja aiheuttavat ahdistusta. (Terveyskirjasto 2017)

Toisena tutkimuskysymyksenä oli sosiaaliset suhteet. Kulttuuripaja toiminnan avulla oli löytynyt uusia ihmissuhteita ja ihmissuhdetaidot olivat kehittyneet suurella osalla. Tutkimisen kohteena oli lisäksi tutkia, miten vastanneet olivat kokeneet omien ihmissuhteiden laadun kehittymisen. Vastanneista suurin osa kertoi, että ne olivat pysyneet ennallaan. Näitä kolmea kohtaa vertaillen voidaan kuitenkin todeta, että kulttuuripaja oli tuonut apua ja tukea sosiaalisiin suhteisiin. Myös kulttuuripaja toiminta on antanut monelle elämään uusia ihmissuhteita ja apua kuinka niissä toimitaan.

Kävijöillä oli hoitokäyntejä terveydenhuollon palveluihin ennen toimintaan osallistumista. Käyntejä oli psykiatrilta, terapiaan, sairaalan päiväsastolle, sairaalahoitoon sekä psykiatrian poliklinikoille, jonne oli suurin osa käynneistä. Kulttuuripajatoiminta oli selvästi vaikuttanut näihin käynteihin. Ero oli huomattava myöhemmin. Kävijät olivat siis saaneet apua ja tukea ja oppineet uusia asioita toimintaan osallistumisen ansiosta. Vaikka kulttuuripajatoiminta ei ole terapiapalvelu, niin kuitenkin kävijät ovat siellä saaneet toimintaa elämäänsä, muutoksia vuorokausirytmiiin, sekä toiminnallista vertaistukea, joka on toiminnan keskeinen ajatus.

Lopuksi työhömmme valittiin eri kulttuuripajojen vertailu keskenään. Kulttuuripajat olivat Pori, Tampere ja Kajaani. Tämä valikoitui siksi, koska aiemmin tehdyissä opinäytetöissä ei oltu käsitelty tätä aihetta. Muista kulttuuripajoista löytyy niille erikseen tehdyistä oppinäytetöistä. Eroavaisuuksia löytyi esimerkiksi Kajaanin pajassa, mieskävijöitä oli enemmän kuin naisia, muissa pajoissa tämä tulos oli päinvastainen. Kävijämäärissä oli hieman eroavaisuuksia, mutta kaupungitkin ovat kooltaan erikokoisia. Jokaisen pajan yhtäläisyys oli ongelmat, joihin haettiin apua. Näitä olivat mielekäs toiminta sekä oma mielenterveys ja psyykkinen kunto. Vähiten apua kaivattiin ravintotottumuksiin, hygieniaan ja siisteyteen. Kajaanin vastaukset poikkesivat eniten näistä kolmesta. Jokaiseen aihekategoriaan oli vastausprosentti yli 10. Porissa ja Tampereella oli kohtia, joihin ei tullut yhtään vastausta tai vastausprosentti oli näissä alle viisi. Pajoilla käytiin keskimäärin lähes saman verran viikon aikana, alle kolme käyntiä viikossa. Kajaanin paja oli näistä ainoa, jossa mieskävijöitä löytyi enemmän.



## 7.2 Eettinen pohdinta

Tutkimus oli toteutettu perustuen vapaaehtoisuuteen. Kyselyyn oli vastattu nimettömänä. Myös kyselyyn vastanneita ei missään vaiheessa työtä tehdessä tavattu, kyselyn vastaukset toimitettiin työn tekijälle yhteyshenkilön välityksellä. Kyselyssä ei missään vaiheessa kysytty vastaajien henkilökohtaisia tietoja, eikä kaikkiin kysymyksiin tarvinnut vastata. Myös työn analysoimisen jälkeen haastattelumateriaalit hävitettiin tietokoneelta. Tulosten esittämisessä huomiotiin se, että tulokset esitetään sellaisessa muodossa ettei ketään niistä voida tunnistaa tietyksi henkilöksi.

Tutkimusta voidaan pitää myös luotettavana, koska vastaukset tulivat suoraan opin-  
näytetyöntekijälle silloiselta yhteistyöhenkilöltä ja pohjiin ei ole tehty muutoksia. Kysymyslomakkeessa oli selkeitä ja yksinkertaisia vaihtoehtokysymyksiä. Vastausvaihtoehdot kysymyksiin olivat selkeitä ja helposti ymmärrettäviä.

## 7.1 Pohdintaa omasta työstä

Oma opinnäytetyönsuunnitelma hyväksyttiin toukokuussa 2017 ja työtä aloitettiin tekemään syksyllä 2017. Alun perin työn piti valmistua heti syksyllä, mutta työn raportointi siirtyikin myöhempään ajan kohtaan, alkuvuoteen 2018. Työ aloitettiin kahden henkilön työnä. Anlysointivaiheessa työ muuttui yhden henkilön työksi Tammikuussa 2018 kulttuuripaja Lumo siirtyi pois Sosped säätiön alaisuudesta Tukiranka ry:n alaisuuteen. Sosped säätiöön oltiin yhteydessä ja selviteltiin tämän vaikutusta työhön. Sain ohjeet jatkaa työtä sovitulla suunnitelmalla ja yhteistyöhenkilö vaihtui samalla Sosped säätiöltä Tukiranka ry:lle.

Ennen työn aloitusta sain valmiit tutkimusmateriaalit Sosped säätiöltä ja vastaukset oli valmiiksi laitettu excel taulukkoon. Haastateltavat ja vastaukset pysyivät anonyymeina. Tuloksista ei voi tunnistaa henkilöitä. Työssä ei ole eritelty jokaisen vastaajan vastausta.

Tällä tutkimuksellisella opinnäytetyöllä luotiin uudenlaista tietoa siitä, miten kulttuuripaja Lumo on vaikuttanut sen kävijöiden hyvinvointiin. Työ luovutetaan myös Lumon käyttöön. Työssä oli muihin töihin verrattuna uutta se, että vertasimme kolmen eri kaupungin pajan tuloksia keskenään. Muissa kulttuuripajoja käsittelevissä projekteissa tätä ei oltu vielä tehty. Kainuun sekä Tampereen kulttuuripajat kuuluvat edelleen Sosped säätiön alaisuuteen.

Työn valmis suunnitelma auttoi lopullisen työn tekemistä ja antoi jo hyvän pohjan työlle. Sopimukset työlle tehtiin ja tutkimuslupa saatiin syksyllä. Valmiit tutkimusmateriaalit auttoivat työtä tehdessä ja helpottivat työn etenemistä. Tuloksien tarkastelussa käytimme tixel-taulukointia, jonka opetteleminen tuotti aluksi hankaluuksia, lopulta sen käyttäminen olinkin helppoa ja yksinkertaista. Jokainen työssämme oleva taulukko on tehty käyttämällä tätä taulukointiohjelmaa.

Tätä työtä oli mielenkiintoista tehdä ja se syvensi omaa ammattitaitoa, perehdyin mielenterveystyöhön liittyvään materiaaliin ja opin samalla paljon uusia asioita, joista on varmasti hyötyä omassa työssäni. Vastauksia tutkimuskysymyksiin saatiin runsaasti, joten sekä tavoite ja tarkoitus täyttyivät.

Kulttuuripajatoiminta olikin aluksi melko vieras käsite, mutta työn avulla siihen pääsi syventymään ja nyt tietoa siitä on paljon enemmän. Omassa työssään myöhemmin osaa selittää asiakkaille ja potilaille, miksi kulttuuripajatoiminta on hyödyllistä ja miten mielenterveyspotilas saa siitä apua.

## LÄHTEET

- Annala, T., Sarelainen, R., Stengård, E., Vuori-Kemilä, A. 2009. Mielenterveys ja päihdetyö, yhteistyötä ja kumppanuutta. Helsinki. WSOY. Viitattu 18.8.2017
- Anttila, K., Kaila-Mattila, T., Kan, S., Puska, E-V., Vihunen, R. 2015. Hoitamalla hyvää oloa. Helsinki. Sanomapro. Viitattu 23.8.2017
- Aro, H., Berg, N., Kiviruusu, O., Huurre, T., Marttunen, M., Mustonen, U. 2013. Elämän kulku, mielenterveys ja hyvinvointi. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy Tampere
- Henttinen, K., Iija, A., Mattila, E. 2009. Kuuntele minua-mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Helsinki. Tammi. Viitattu 18.8.2017
- Hietaharju, P., Nuutila, M. 2016 Käytännön mielenterveystyö. Sanoma Pro Oy. Helsinki. Viitattu 24.10.2017
- Hirsijärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi. Viitattu 4.4.2017
- Holmberg, J. 2016. Hoitajana mielenterveys ja päihdetyössä. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu. Viitattu 22.11.2017
- Hus www-sivut. <http://www.hus.fi/> viitattu 23.8.2017
- Hyypä, M., Joutsenniemi, K., Martelin T. 2009. Hyvä Kumppani ja kivat kaverit tuovat terveyttä arkeen. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00107](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00107) Viitattu 11.10.2017
- Ihalainen, J., Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. Kuntoutumisen mahdollisuudet. WSOY. Helsinki. Viitattu 27.10.2017
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Tampereen yliopisto. Jyväskylä viitattu 18.9.2017
- Kankkunen, P., Vehviläinen-Kankkunen, K. 2013 Tutkimus hoitotieteessä. Sanoma Pro Oy. Helsinki. Viitattu 21.9.2017
- Koskisu, J. 2003. Oman elämänsä puolesta, mielenterveyskuntoutujien työkirja. Helsinki. Edita. Viitattu: 8.4. 2017
- Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2012. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki. SanomaPro. Viitattu 8.4.2017
- Kähäri-W, K., Niemi, A., Rantanen, A. 2007. Kuntoutuksella toimintakykyä. WSOY. Porvoo. Viitattu 25.10.2017
- Manninen, P. 2004. Johdatus tilastolliseen data-analyysiin: sovellus- ja atk-keskeinen näkökulma. 7. p. Tampere: Tampereen yliopisto 1997.

Mielenterveyden keskusliiton www-sivut 10.4.2017

Mielenterveystalon www-sivut viitattu 10.4.2017

Mielenterveyslaki. 14.12.1990/1116

Mikkonen, I. 2009. Vertaistuki osana sosiaalista vahvistamista. Viitattu 18.8.2017. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38289/978-952-456-114-3.pdf?sequence=1#page=>

Pohjolainen, P. & Heimonen, S. 2009. Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Helsinki. Ikäinstituutti

Raivio, M. 2012. Sosiaalipedagogiikan säätiö. Nuoret sankarit Pamfletti mielenterveydestä ja toiminnallisesta vertaistuesta. Viitattu 18.8.2017. [http://www.sosped.fi/wpcontent/aineistot/Raivio\\_Markus\\_Nuoret\\_Sankari\\_Pamfletti.pdf](http://www.sosped.fi/wpcontent/aineistot/Raivio_Markus_Nuoret_Sankari_Pamfletti.pdf)

Riikonen, E. & Vataja, S. 2009. Voimavarasuuntautuneet neuvonta-, ohjaus- ja terapiamuodot. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00105#s2](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00105#s2) Viitattu 8.4.2017

Sospend säätiön www-sivut viitattu 26.4.2017

Sosped. 2016. Minun kulttuuripajanani. Pritlanti viitattu 21.9.2017

Suomen mielenterveysseuran www-sivut. 2017. Viitattu 11.10.2017

Terveiden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut. Viitattu 23.8.2017

Terveyskirjaston www-sivut 11.10.2017

206

Vilkkä, H. 2015 Tutki ja Kehitä, Määrällinen tutkimusmenetelmä käytännössä. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524517560>. Viitattu 10.5.2017

Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveysyö. Helsinki. Fioca. Viitattu: 8.4.2017

## AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

## LIITE1

TAULUKKO 1 Aikaisemmin tehdyt tutkimukset

<b>Tekijä, vuosi, työn nimi, maa</b>	Tutkimuksen/projektin tarkoitus	<b>Kohderyhmä, aineistonkeruun menetelmä/projektissa käytetyt menetelmät</b>	<b>Intervention sisältö ja keskeiset tulokset</b>
Hellsten, 2014. Yhteisön merkitys kuntoutumisessa Porin Klubitalo Sarastuksessa, opinnäytetyö. Suomi.	Tarkoituksena selvittää, millä tavoin Porin Klubitalo Sarastuksen yhteisö on vaikuttanut jäsenten kuntoutumiseen, ja toimintaperiaatteiden toimivuuden selvittäminen.	Klubitalo Sarastuksen mielenterveyskuntoutujien vertaistukiryhmät, kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä.	Tutkimus tehtiin neljän tutkimusongelman pohjalta; toimintaperiaatteiden toteutuminen, työpainotteisen päivän vaikutus jäseniin, klubitalon vaikutus jäsenten kuntoutumiseen sekä klubitalolle hakeutumisen motiivit. Tutkimustulokset osoittivat, että klubitalon toimintaperiaatteet ovat toimineet jäsenten mielestä hyvin.
Vanhala, Haapalainen. Centria-ammattikorkeakoulu, 2016. Mahdollisuuksien Marilyn:	Tutkimuksen tarkoitus oli tuottaa kvantitatiivinen tutkimus Kainuun	Tutkimuksen kohderyhmänä olivat kulttuuripajan 18-35-vuotiaat mielenterveyskuntou	Tulokset kertoivat, että ohjattu toiminnallinen vertaistuki

<p>Ohjatun toiminnallisen vertaistuen vaikutus mielenterveyskuntoutujan toimintakykyyn, opinnäytetyö. Suomi</p>	<p>kulttuuripaja Marilynin vaikutuksista mielenterveyskuntoutujien toimintakykyyn.</p>	<p>tujat. Tutkimus toteutettiin yksilöhaastatteluina, ja haastatteluaineistossa kysymykset oli aseteltu teemoittain.</p>	<p>vaikutti positiivisesti mielenterveyskuntoutujien fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Muiden läsnäolo ja vertaistuki olivat tulosten perusteella tärkeitä tekijöitä kuntoutumisessa, ja auttoivat luomaan uusia ystävyysuhteita. Toiminta motivoi myös kävijöitä opiskeluun sekä palkkatyöhön, ja heidän taidoissaan ja tulevaisuuden suunnitelmissaan havaittiin kasvua.</p>
<p>Hagelin, Harjunpää, 2014. Selvitys Lohjan Kulttuuripaja Hiisin merkityksestä mielenterveyskuntoutujan arkielämään, opinnäytetyö. Suomi</p>	<p>Tarkoituksena oli selvittää kulttuuripajaan osallistuneiden kokemuksia kulttuuripajan toiminnasta ja vaikutuksesta kuntoutumiseen.</p>	<p>Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena, teemahaastattelun avulla.</p>	<p>Tulosten perusteella saatiin positiivisia tuloksia kulttuuripajan vaikutuksesta sen käyttäjille.</p>



## Kysely kulttuuripajalaisille

### Suostumus tietojen käyttöön

Tätä kyselyä käytetään kulttuuripajan laadun ja vaikutusten arviointiin. On tärkeää tietää, miten kulttuuripajan kävijät kokevat toiminnan ja mitä he siitä saavat. Tämän arvioinnin tuloksia käytetään sekä toiminnan kehittämiseen, että siitä ja sen tarpeellisuudesta kertomiseen päättäjille, tiedotusvälineille, rahoittajille ja muille yhteistyötahoille.

Voit täyttää oheisen kyselylomakkeen joko yksin tai yhdessä työntekijän kanssa. Kummassakin tapauksessa antamiasi vastauksia käsitellään luottamuksellisesti. Nimesi eivätkä henkilötietosi tule missään esille, kun tutkimuksen tuloksista raportoidaan. Vastauksia käsitellään ryhmänä eikä yksittäisiä vastauksia tai vastauksia voi niistä tunnistaa.

Suostutko tietojen käyttöön yllä mainittuihin tarkoituksiin?

\_\_\_\_\_ Suostun                      \_\_\_\_\_ En suostu

\_\_\_\_\_ ssa/lla                      \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 2016

\_\_\_\_\_  
(allekirjoitus tai puumerkki)

Lomakkeen

nro: \_\_\_\_\_

**Ensiksi joitakin taustatietoja:**

1. Oletko
  - 1 nainen
  - 2 mies
  - 3 \_\_\_\_\_
  
2. Kerrotko ikäsi? \_\_\_\_\_ vuotta
  
3. Entä perhesuhteesi?
  - 1 olen sinkku
  - 2 elän parisuhteessa
  
4. Onko sinulla huollettavia lapsia?
  - 1 ei ole
  - 2 on; montako \_\_\_\_\_
  
5. Miten sinun asumisesi on tällä hetkellä järjestynyt?
  - 1 asun vanhempieni tai toisen vanhemman luona
  - 2 minulla on oma asunto, jossa asun yksin
  - 3 elän oman perheeni kanssa / parisuhteessa ja meillä on yhteinen asunto
  - 4 minulla on yhteinen toveriasunto toisen/toisten kanssa
  - 5 olen asunnoton/ minulla ei ole vakinaista asuntoa
  - 6 jotenkin muuten, miten? \_\_\_\_\_

---
  
6. Sitten raha-asiat. Miten tulet tällä hetkellä toimeen?
  - 1 olen töissä / osa-aikatöissä
  - 2 olen työtön
  - 3 olen eläkkeellä (ml. kuntoutustuki, sairaseläke)
  - 4 olen sairaslomalla
  - 5 jotakin muuta, mitä? \_\_\_\_\_
  
7. Ovatko taloudelliset asiasi tällä hetkellä järjestyksessä?
  - 1 minulla on erittäin suuria taloudellisia vaikeuksia
  - 2 minulla on melko suuria taloudellisia vaikeuksia
  - 3 eivät hyvin eivätkä huonosti, tulen auttavasti toimeen
  - 4 taloudelliset asiani ovat melko hyvin
  - 5 taloudelliset asiani ovat täysin kunnossa, suorastaan hyvin
  
8. Mitä kautta sait tietoa tästä toiminnasta?
  - 1 hoitotaho/ tukihenkilö



- 2 ystävät
- 3 TE-toimisto
- 4 nuorisotyöntekijä
- 5 internet/ media
- 6 jonkin järjestön kautta
- 7 muualta, mistä? \_\_\_\_\_

9. Minkä kaikkien tahojen kanssa olet ollut tekemisissä asioitteesi hoitamiseksi? Ajattele vastatessasi vuotta ennen kulttuuripajalle tulemistä. Terveys- ja mielen-terveyspalveluita katsomme erikseen myöhemmin. Voi valita usean vaihtoehdon

- 1 sosiaalitoimisto (mm. toimeentulotuki- ja asumistukiasiat)
- 2 TE-toimisto
- 3 kunnan nuorisotyö, erityisnuorisotyö
- 4 Kela
- 5 velkaneuvonta
- 6 poliisi
- 7 mielenterveys- tai muu järjestö
- 8 seurakunta (esim. diakoniatyö)
- 9 muu,  
mikä? \_\_\_\_\_

10. Kun tulit toimintaan mukaan, toivoitko muutosta erityisesti muutosta joillekin seuraavista elämän osa-alueista?

Ympyröi sinulle tärkeimmät:

- 1 vuorokausirytmii ja nukkuminen
- 2 ravintotottumukset
- 3 hygienia, siisteys, muu itsestään huolehtiminen
- 4 liikunta, urheilu, omasta fyysisestä kunnosta huolehtiminen
- 5 suhteet omaisiin ja muihin läheisiin
- 6 halusin seuraa/ uusia ihmissuhteita
- 7 mielekästä toimintaa, jossa voi käyttää kykyjään
- 8 oma ajankäyttö yleensä
- 9 opiskelu ja/tai työssäkäynti
- 10 aineelliset puitteet (asunto, toimeentulo yms.)
- 11 mieliala, psyykinen hyvinvointi
- 12 tavoitteet ja suunnitelmat
- 13 Muu

11. Miten monta kuukautta olet ollut mukana kulttuuripajatoiminnassa?

\_\_\_\_\_ kk

12. Miten usein käyt kulttuuripajalla nykyisin?

- 1 aina kun toimintaa on
- 2 3-4 päivänä viikossa
- 3 1-2 päivänä viikossa

4 harvemmin

13. Millaisiin toimintoihin tai ryhmiin osallistut?

1

---

2

---

3

---

14. Mitä muuta teet tällä hetkellä vertaisryhmätoiminnassa käymisen lisäksi?  
Ympyröi sopivat vaihtoehdot.

- 1 vietän aikaa itsekseni kotona, tietokoneella tms.
- 2 vietän aikaa yhdessä puolison/kumppanin/perheen kanssa
- 3 käyn ulkona tapaamassa ystäviä, kavereita
- 4 käyn elokuvissa, konserteissa, klubeilla, tapahtumissa
- 5 käyn säännöllisesti harrastamassa liikuntaa tai kuntoilua
- 6 opiskelen
- 7 teen työtä
- 8 käytän aikaa harrastuksiini (mihin:  
\_\_\_\_\_ )
- 9 osallistun jonkin järjestön toimintaan
- 10 jotakin muuta, mitä:  
\_\_\_\_\_

15. Onko sinulla muita kodin ulkopuolisia ihmissuhteita kuin niitä, mitä olet saanut tähän toimintaan osallistumisen myötä?

- 1 minulla ei ole muita kodin ulkopuolisia ihmissuhteita
- 2 minulla on yksi tai kaksi muuta kodin ulkopuolista ihmissuhdetta
- 3 minulla on runsaasti kodin ulkopuolisia ihmissuhteita

### **Taidot ja toimintakyky**

16. Onko kulttuuripajatoimintaan osallistuminen vaikuttanut sosiaalisiin taitoihisi?

- 1 sosiaaliset taitoni ovat huonontuneet paljon
- 2 sosiaaliset taitoni ovat huonontuneet jonkin verran
- 3 ei muutosta, ovat ennallaan
- 4 parantuneet jonkin verran
- 5 parantuneet paljon

17. Oletko saanut toimintaan osallistumisen myötä uusia merkityksellisiä ihmissuhteita?

- 1 en ole
- 2 olen

18. Onko toimintaan osallistuminen vaikuttanut jollakin tavalla läheisiin ihmissuhteisiin? Jos on, ympyröi ryhmä ja oikea vastaus (ystävät, perheenjäsenet, puoliso, muu?)

- 1 läheiset suhteet ovat huonontuneet paljon
- 2 läheiset suhteet ovat huonontuneet jonkin verran
- 3 ei muutosta, ovat ennallaan
- 4 läheiset suhteet ovat parantuneet jonkin verran
- 5 läheiset suhteet ovat parantuneet paljon

19. Onko vuorokausirytmisi muuttunut sen jälkeen, kun tulit vertaisryhmätoimintaan mukaan?

- 1 vuorokausirytmni on nyt huonommalla tolalla kuin ennen
- 2 ei muutosta, pysynyt ennallaan
- 3 vuorokausirytmni on parempi kuin ennen

20. Oletko oppinut toimintaan osallistumisen myötä uusia taitoja? Seuraavassa luetellaan erilaisia taito- ja osaamisalueita. Merkitse rasti parhaiten sopivaan ruutuun. Vastausvaihtoehdot ovat seuraavat:

- 1 **en ole oppinut** tähän liittyviä uusia taitoja
- 2 olen oppinut **jonkin verran** tähän liittyviä uusia taitoja
- 3 olen oppinut **paljon** tähän liittyviä uusia taitoja

		1	2	3
1	käytännön asioiden ja askareiden tekeminen			
2	tietokoneen käyttö, atk- ja multimediataidot			
3	piirtäminen, kuvallinen ilmaisuus, askartelu			
4	soittaminen, laulaminen, musiikin tekeminen			
5	kirjoittaminen, kirjallinen ilmaisuus			
6	liikunta, tanssi, ym. fyysinen ilmaisuus			
7	esiintymistaidot			
8	opiskelutaidot			
9	asioiden hoitaminen viranomaisten kanssa			
10	työnhakutaidot ja työnantajien kanssa asiointi			
11	ryhmätyöskentely			
12	toimintojen ja tekemisten suunnittelu			

21. Entä onko siinä tapahtunut muutosta, mitä ja miten paljon jaksat nyt, verrattuna aikaan ennen toimintaan mukaan tulemistä?

- 1 jaksamiseni on nyt paljon huonompaa kuin aikaisemmin
- 2 jaksamiseni on nyt jonkin verran huonompaa kuin aikaisemmin
- 3 jaksamiseni on ennallaan
- 4 jaksamiseni on jonkin verran parantunut
- 5 jaksan nyt selvästi enemmän kuin ennen

22. Mieti miten kohtaat ihmisiä, tilanteita ja uusia haasteita. Koetko että kulttuuripajalla käyminen on vaikuttanut tähän?

- 1 minulla on nyt selvästi vähemmän uskallusta kuin ennen
- 2 minulla on nyt jonkin verran vähemmän uskallusta kuin ennen
- 3 uskaltamiseni on ennallaan
- 4 uskallan nyt jonkin verran enemmän kuin ennen
- 5 uskallan nyt selvästi enemmän kuin ennen

23. Mieti nyt arkeasi ja aikaa kulttuuripajan ulkopuolella. Onko pajalla käyminen vaikuttanut siihen, kuinka paljon kiinnostut eri asioista ja viitsit tehdä asioita?

- 1 motivaationi on heikentynyt selvästi
- 2 motivaationi on heikentynyt jonkin verran
- 3 motivaationi on ennallaan
- 4 motivaationi on kasvanut jonkin verran
- 5 motivaationi on kasvanut selvästi

24. Oletko tehnyt uusia opiskelu- tai työnhakusuunnitelmia vertaisryhmätöihin osallistumisen myötä?

- 1 en ole
- 2 olen

## Terveys ja hyvinvointi

25. Millainen oli oma fyysinen kuntosi ja vointisi silloin, kun tulit toimintaan mukaan?

- 1 erittäin huono
- 2 melko huono
- 3 melko hyvä
- 4 erittäin hyvä

26. Entä millaiseksi arvioit sen nyt?

- 1 erittäin huono
- 2 melko huono
- 3 melko hyvä
- 4 erittäin hyvä

27. Nukutko nyt paremmin vai huonommin verrattuna aikaan, kun et vielä ollut toiminnassa mukana?

- 1 selvästi huonommin kuin ennen
- 2 jonkin verran huonommin kuin ennen
- 3 samalla tavalla kuin ennenkin
- 4 jonkin verran paremmin kuin ennen
- 5 selvästi paremmin kuin ennen

## Mielenterveys ja psyykinen vointi

28. Millaiseksi koit oman mielenterveytesi juuri silloin, kun tulit tähän toimintaan mukaan?

- 1 erittäin huono
- 2 melko huono
- 3 melko hyvä
- 4 erittäin hyvä

29. Entä millaiseksi koet oman mielenterveytesi tällä hetkellä?

- 1 erittäin huono
- 2 melko huono
- 3 melko hyvä
- 4 erittäin hyvä

30. Mitä seuraavista mielenterveyspalveluista olit käyttänyt 6 kuukauden aikana ennen kuin tulit toimintaan mukaan (voit merkitä niin monta vaihtoehtoa kuin tarpeen)?

- 1 en mitään mielenterveyspalveluita
- 2 käynnit psykiatrian poliklinikalla, kuinka useasti?
- 3 käynnit päihdepoliklinikalla, kuinka useasti?

4 käynnit nuorisopoliklinikalla, kuinka useasti?

\_\_\_\_\_

5 psykoterapia, kuinka useasti?

\_\_\_\_\_

6 ryhmäterapia, kuinka useasti?

\_\_\_\_\_

7 sairaalan päivösasto, kuinka useasti?

\_\_\_\_\_

8 sairaalahoito, kuinka useasti?

\_\_\_\_\_

9 jokin muu, mikä

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

31. Tarkastellaan vielä tarkemmin viimeistä puolta vuotta tässä mielessä. Yritäisitkö muistella, mitä kaikkea mielenterveyden hoitoa tai kuntoutusta olet saanut kuuden viime kuukauden aikana. Koetetaan laskea tarkasti käyntimäärät ja hoitomuodot.

1 en mitään mielenterveyspalveluita

2 käynnit psykiatrianpoliklinikalla, kuinka useasti?

\_\_\_\_\_

3 käynnit päihdepoliklinikalla, kuinka useasti?

\_\_\_\_\_

4 käynnit nuorisopoliklinikalla, kuinka useasti?

\_\_\_\_\_

5 psykoterapia, kuinka useasti?

\_\_\_\_\_

6 ryhmäterapia, kuinka useasti?

\_\_\_\_\_

7 sairaalan päivösasto, milloin ja miten pitkään?

\_\_\_\_\_

8 sairaalahoito, kuinka useasti?

\_\_\_\_\_

9 jokin muu, mikä

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

32. a) Jos palveluiden käytössä on tapahtunut muutosta, onko tämä:

1 positiivista

2 negatiivista

b) Mistä mahdollinen muutos palveluiden käytössä johtuu?

33. Koetko saavasi tällä hetkellä tarpeeksi sellaista hoitoa, mitä tarvitset?

- 1 kyllä
- 2 ei

34. Oletko tyytyväinen nykyiseen hoitosuhteeseesi?

- 1 en ole
- 2 olen

### Päihteet

35. Miten paljon käytit alkoholia tai huumeita (ympyröi kumpaa) ennen kuin tulit kulttuuripajalle mukaan?

- 1 en ollenkaan
- 2 satunnaisesti, vain erityisissä juhla- tms. tilanteissa
- 3 silloin tällöin, enintään viikoittain, ei päihtymiseen asti
- 4 silloin tällöin, enintään viikoittain, tavallisesti päihtyäkseni
- 5 päihteiden käyttö runsasta, päihtyneenä useammin kuin kerran viikossa

36. Entä nyt? Kuinka paljon käytät alkoholia tai huumeita viikoittain nyt?

- 1 en ollenkaan
- 2 satunnaisesti, vain erityisissä juhla- tms. tilanteissa
- 3 silloin tällöin, enintään viikoittain, ei päihtymiseen asti
- 4 silloin tällöin, enintään viikoittain, tavallisesti päihtyäkseni
- 5 päihteiden käyttö runsasta, päihtyneenä useammin kuin kerran viikossa

### Toiminta

37. Miten työntekijät kohtaavat sinua?





38. Minkälaista ilmapiiriä työntekijät luovat olemuksellaan?



39. Koetko, että sinulla mahdollisuus vaikuttaa toiminnan sisältöön?



40. Kuinka hyvin työntekijät ovat läsnä ja kuinka kiireisiä he ovat?

41. Onko sinulla joitakin kehitysehdotuksia toimintaan liittyen?



42. Voisitko kuvata omin sanoin, miten koet Klubitalon ja Kulttuuripajan välisen yhteistyön?

### Loppusanat

43. Voitko kertoa kolme tärkeintä vaikutusta, mitä kulttuuripajatoiminnalla on elämääsi ollut? Nämä voivat olla positiivisia tai negatiivisia.

1.

---

2.

---

3.

---

44. Kuinka monta läheistä/ ystävää sinulla on, jotka voisivat olla kulttuuripajan-  
kaltaisen toiminnan tarpeessa

**Kiitos vastauksista!**