

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Sosionomi

Sini Pesonen, Ella Soini ja Irene Uimonen

**”On tärkeää, että kuuluu johonkin”
Heikintalon toiminnallisen päivän vaikutuksia
toimijuuden ja osallisuuden kokemuksiin**

Tiivistelmä

Sini Pesonen, Ella Soini, Irene Uimonen

“On tärkeää, että kuuluu johonkin” – Heikintalon toiminnallisen päivän vaikutuksia toimijuuden ja osallisuuden kokemuksiin. 34 sivua, 3 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö 2018

Ohjaaja: lehtori Ulla Huhtalo, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Heikintalon toiminnallisen päivän koettuja vaikutuksia osallistujien sosiaaliseen hyvinvointiin. Heikintalo on Lappeenrannassa toimiva yhteisöllisyyttä ja osallisuutta edistävä yhdistys. Opinnäytetyö toteutettiin monimenetelmällisesti laadullis-määrällisellä tutkimusotteella. Tavoitteena oli tuottaa tietoa Heikintalon toiminnan kokonaisvaltaista vaikuttavuusarviointia varten. Opinnäytetyö vastaa tutkimuskysymykseen: Mitä vaikutuksia Heikintalon toiminnallisella päivällä on osallistujien toimijuuden ja osallisuuden kokemukseen?

Aineistonkeruu toteutettiin keväällä 2018 puolistrukturoidun haastattelulomakkeen avulla Heikintalolla. Haastateltavat valikoituivat niistä toimijoista, jotka olivat läsnä Heikintalolla niinä ilmoitettuna kertoina kuin mekin. Muutama toimija vastasi muina aikoina itsenäisesti lomakkeen kysymyksiin. Lomake oli saatekirjeen kanssa saatavilla Heikintalolla, joten kaikilla siellä kuukauden aikana käyneillä toimijoilla oli mahdollisuus täyttää lomake. Täytettyjä lomakkeita saatiin 25.

Heikintalolla tapahtuva toiminta on vaikuttanut toimijoiden säännöllisempään päivärytmiin ja terveellisempiin elämäntapoihin. Tämä tukee myös työllistymisestä kiinnostuneiden toimijoiden toimintakykyä. Heikintalon toimintaan osallistumalla suurin osa koki saavansa merkityksellisiä ihmissuhteita. Heikintalon toimijoiden toteamukset ”tulee johonkin lähdettyä” ja ”säännöllisempää ja terveellisempää elämää” kuvaavat hyvin, että Heikintalo tarjoaa turvallisen ympäristön arkirytmien ylläpitämiseen.

Asiasanat: vaikuttavuus, osallisuus, toimijuus, monimenetelmällisyys

Abstract

Sini Pesonen, Ella Soini, Irene Uimonen

“A sense of belonging is important” – Some effects of the activity-based operation model at Heikintalo on the sense of agency and social participation.

34 Pages, 3 Appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health care and Social Services Lappeenranta

Degree Programme in Social Services

Bachelor's Thesis 2018

Instructor: Ms Ulla Huhtalo, Lecturer, Saimaa University of Applied Sciences

The purpose of this study was to gather information about Heikintalo's activity-based day's effects on social well-being. The thesis was put into practice by qualitative-quantitative research methods. The purpose of the study was to collect information for Heikintalo's comprehensive evaluation of effectiveness. The study answers to our research question: What effects does Heikintalo's activity-based day have on the participant's sense of being an active and participating subject?

Data for this study were collected in the spring of 2018 by using a semi-structured interview form. The participants were gathered among those who were present during the time we were at the Heikintalo. Few participants filled out the form independently. All the Heikintalo's participants had the chance to fill out the form. In the end we had 25 filled forms.

The results of this study show that the activities at Heikintalo have a positive impact on participant's regular daily activities and healthier lifestyle. These two things also support the competence of those who are interested in getting employed. Many reported that taking part in Heikintalo's activity made them experience meaningful relationships. Statements like "you have somewhere to go" and "more regular and healthier life" tell us, that Heikintalo is offering a safe environment to practice the activities of daily living.

Keywords: effectiveness, participation, human agency, triangulation

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Heikintalo ry	6
3	Osallisuus – ”Tunnen kuuluvani yhteisöön, jossa kaikki samanarvoisia”	8
4	Toimijuus	8
4.1	Sosiaalinen toimijuus ja toimintakyky – ”Saa olla muiden ihmisten kanssa” ...	9
4.2	Psyykinen toimintakyky – ”Heikintalo pitää mielenterveyden kunnossa”	9
4.3	Kognitiivinen toimintakyky – ”Olen oppinut hyödyllisiä taitoja”	11
4.4	Fyysinen toimintakyky – ”Säännöllisempää ja terveellisempää elämää”	11
5	Vaikuttavuuden arviointi	12
6	Opinnäytetyön tavoitteet ja toteutus	13
6.1	Aineiston keruu.....	14
6.2	Kyselylomake	15
6.3	Aineiston käsittely.....	16
6.4	Validiteetti ja reliabiliteetti	18
7	Tulokset	20
7.1	Osallisuuden tunne Heikintalolla.....	20
7.2	Toimintakyky arjessa	22
7.3	Kognitiiviset taidot arjessa	24
7.4	Psyykinen hyvinvointi.....	27
8	Pohdinta.....	29
8.1	Tulosten yhteenveto	29
8.2	Eettiset näkökohdat.....	30
8.3	Jatkotutkimusaiheet.....	31
	Taulukot.....	32
	Lähteet	33

Liitteet

- Liite 1 Saatekirje
- Liite 2 Mainosjuliste
- Liite 3 Kyselylomake

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää Heikintalon toimijoiden kokemuksia Heikintalon toiminnalliseen päivään osallistumisesta. Heikintalo on lappeenrantalainen yleishyödyllinen voittoa tavoittelematon yhdistys. Sen tavoitteena on edistää yhteisöllisyyttä ja osallisuutta sekä vahvistaa työelämäosallisuutta toiminta-alueellaan. (Heikintalo 2018.) Heikintalon toiminta on maksutonta ja vapaaehtoista, ja toimintaan voivat osallistua kaikki työkäiset, jotka voivat hyötyä toiminnasta. Heikintalon toiminnan perustana on toiminnallinen päivä, joka sisältää monipuolisia työtehtäviä, joihin Heikintalon henkilökunta antaa tarvittavan perehdytyksen ja ohjauksen.

Opinnäytetyötä tullaan käyttämään päätöksenteon lähteenä Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselle. Opinnäytetyö on toteutettu monimenetelmällisellä tutkimusotteella, jonka avulla on saatu tietoa Heikintalon toimijoiden kokemasta muutoksesta toimintaan osallistumisen aikana. Otsikoinneissa ja tekstin lomassa esiintyvät sitaattit ovat vastauksia kyselylomakkeen avoimiin kysymyksiin. Heikintalon toiminnanjohtajan kanssa sovituissa tapaamisissa keskusteltiin opinnäytetyön aiheesta ja tarpeesta, jolloin esille nousi osallisuuden, arjenhallinnan ja hyvinvoinnin teemoja. Toimijoiden itselleen merkitykselliseksi kokema toiminta on hyvä voida osoittaa myös laajemmalla tasolla yhteiskunnallisesti merkitykselliseksi. Se on keino edistää muun muassa sosiaalisen pääoman kertymistä sekä osallisuutta.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2017) mukaan osallisuus on yksilön kokemaa kuulumista johonkin yhteisöön. Kokemus ilmenee sekä tunteina että toimintoina esimerkiksi harrastus-, työ- ja koulu yhteisöissä. Osallisuuden tunne yksilön kokemana liittyy hyväksytyksi ja arvostetuksi tulemiseen, luottamiseen ja tasa-vertaisuuteen.

Heikintalon toiminnan vaikutus yksilön kokemaan osallisuuteen herätti mielenkiinnon ja halun tuoda opinnäytetyössä esille, mitkä tekijät muuttuivat kyselyyn vastanneilla Heikintalon toimintaan osallistumisen aikana. Tässä opinnäytetyössä painopiste on sosiaalisella hyvinvoinnilla, sillä tämän opinnäytetyön tekijät valmistuvat sosionomeiksi.

2 Heikintalo ry

Heikintalon toiminta perustuu kansainväliseen Fountain House -klubitalomalliin. Heikintalo toteuttaa mallia suomalaiseen yhteiskuntaan soveltuvalla tavalla. Yhdistys on aatteellisesti sitoutunut edistämään terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia, ja sen toiminta on kansalaislähtöistä matalan kynnyksen vertaistoimintaa. Toiminnan päätavoitteita ovat yhteisöllisyyden, osallisuuden ja osallistumismahdollisuuksien edistäminen sekä työelämäosallisuuden vahvistaminen. (Heikintalon toimintakertomus 2017, 1.) Heikintalo sijaitsee Lappeenrannan keskustassa hyvien kulkuyhteyksien välittömässä läheisyydessä. Toimintaa rahoittavat Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA sekä Lappeenrannan kaupunki (Heikintalon toimintakertomus 2017, 5). Toiminnanjohtajan lisäksi henkilökuntaan kuuluu kaksi ohjaajaa, joista toinen toimii opinto- ja työvalmentajana. Heikintalo kuuluu kolmannen sektorin palveluihin.

Heikintalon toiminta on kaikille avointa kansalaistoimintaa. Toiminnan suunnittelussa huomioidaan mielenterveys- ja päihdekuntoutujien tai muusta syystä arjessa lisätukea tarvitsevien toiveita ja tarpeita. Kohderyhmänä ovat 18–62-vuotiaat työkäiset, ja suurimpana käyttäjäryhmänä ovat mielenterveyskuntoutujat. Toiminta ei silti ole suunnattu pelkästään mielenterveyskuntoutujille, vaan kohderyhmään kuuluvat lisäksi huono-osaiset, syrjäytymisriskissä olevat, yksinäiset, ilman opiskelupaikkaa olevat, päihdekuntoutujat, työttömät tai muuten vaikeassa asemassa olevat ihmiset. Heikintalon toimintaan voivat osallistua kaikki henkilöt, jotka kokevat hyötyvänsä toiminnasta ja ovat siitä kiinnostuneita. Heikintalon toimintaan osallistujia kutsutaan toimijoiksi, ja käytämme tätä termiä myös opinnäytetyössämme. Toimintaan osallistuminen on kaikille ilmaista, vapaaehtoista ja aikarajoitteetonta. (Heikintalon toimintakertomus 2017, 6.) Kyselylomakkeen vastauksista selviää, että Heikintalon toimintaan osallistutaan keskimäärin 8 vuoden ajan.

Menneinä vuosina Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijat ovat tarkastelleet Heikintalon toimintaa esimerkiksi sosionomin työmahdollisuuksien, nuorten aikuisten kokemusten ja musiikkitoiminnan kautta. Graduaiheena Heikintalo on ollut mukana klubitalotoiminnan vuosina. Samaan aikaan meidän työemme kanssa

Heikintalon toimijoiden kokemusten pohjalta on valmistumassa toinenkin opinäytetyö. Sen aiheena on toimijoiden luontokokemukset ja luonnon hyvinvointivaikutukset.

Heikintalon päivät ovat toiminnallisia. Toiminnallisella päivällä tarkoitetaan sitä, että päivän aikana toimijoilla on mahdollista oman jaksamisen ja mielenkiinnon mukaan osallistua erilaisiin Heikintalon työtehtäviin. Selvästi suosituimpia ovat keittiöön liittyvät tehtävät, erityisesti ruuanlaitto. Lounas Heikintalolla tehdään halukkaiden toimijoiden kanssa päivittäin alusta asti itse. Seuraavan viikon ruokalista suunnitellaan yhdessä, ja ohjaajan mukana voi lähteä ja osallistua ruokaostoksille. Näin Heikintalon toimijoilla on mahdollisuus oppia ja ylläpitää tärkeitä arjentaitoja, kuten terveellisen ruuan tekoa ja kaupassa käyntiä sekä rahankäyttöä. Heikintalolla toimijat voivat myös esimerkiksi siivota, pestä pyykkiä ja käyttää IT-laitteita. Näitä taitoja harjoitellessa toimijoiden ryhmätyöskentely- ja sosiaaliset taidotkin kehittyvät.

Yhteisöllisyys ja osallisuus näkyvät Heikintalon toiminnassa päivittäin. Toiminnanjohtaja Lasse Koivumäen (2018) mukaan yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisääminen kuuluvat Heikintalon päätavoitteisiin. Yhteisökokous pidetään viikoittain ja siinä käydään läpi Heikintalon toimintaan ja toimijoihin liittyviä asioita. Myös toimijoille järjestettävästä vapaa-ajantoiminnasta, retkistä ja juhlista sovitaan yhteisökokouksissa. Toimijoilla on mahdollisuus vaikuttaa retkikohteisiin ja vapaa-ajantoimintaan.

Heikintalon jäsenyys Suomen Klubitalot ry:ssä päättyi 31.12.2017. Vuonna 2014 Heikintalolla aloitettiin keskustelut klubitalotoiminnan kansainvälisistä laatusuosituksista ja niiden mahdollisesta vaikutuksesta toimijoiden leimaantumiseen mielenterveyskuntoutujaksi. (Heikintalon toimintakertomus 2017, 24.) Jotkut Heikintalon toimijoista kertoivat ulkopuolisten leimaavan heidät heti mielenterveyskuntoutujiksi, jos osallistumisesta klubitalotoimintaan kerrottiin (Koivumäki 2018). Vuodesta 2016 Heikintalo on linjannut, että se on enemmän kuin mielenterveyskuntoutujien klubitalo. Toimintaan osallistumisen kriteerinä eivät ole nykyiset tai entiset mielenterveydelliset ongelmat, diagnoosi tai psyykinen sairaus. (Heikintalon toimintakertomus 2017, 24.)

3 Osallisuus – ”Tunnen kuuluvani yhteisöön, jossa kaikki samanarvoisia”

Osallisuus on yksilön kokemus kuulumisesta johonkin yhteisöön ja tiedostettu mahdollisuus vaikuttaa yhteisössä. Osallisuus voi ilmetä sekä tunteina että toimintoina, esimerkiksi harrastus-, työ- ja koulu-yhteisöissä. Yksilön kokema tunne olla osana yhteisöä liittyy hyväksytyksi ja arvostetuksi tulemiseen, luottamukseen ja tasavertaisuuteen. (THL 2017.) Osallisuudella voidaan usein viitata myös yhteisöllisyyden käsitteeseen (Siltaniemi ym. 2008, 43–44).

Yksi Heikintalon toiminnan tavoitteista on osallisuuden edistäminen (Heikintalo 2018). Toiminnalliset päivät ovat Heikintalon toiminnan ydin, mikä näkyy niin kyselylomakkeiden vastauksissa kuin toimijoiden kanssa käydyissä keskusteluissa: ”Koen itseni hyödylliseksi.” Osallistuminen päivittäisiin työtehtäviin on koettu mielekkääksi toiminnaksi, joka on lisännyt toimijoiden tunnetta kuulumisesta Heikintalon yhteisöön: ”Tunnen kuuluvani yhteisöön, jossa kaikki samanarvoisia.”

4 Toimijuus

Toimintakyky jaetaan tavanomaisesti kolmeen osa-alueeseen: sosiaaliseen, psyykkiseen sekä fyysiseen toimintakykyyn (Jyrkämä 2007, 195–196). Kognitiivinen toimintakyky luetaan usein kuuluvaksi psyykkiseen osa-alueeseen, mutta koska se sisältää älyllisen ulottuvuuden lisäksi myös toimintaa ja taitoja, sen voi hyvin erottaa omaksi kokonaisuudekseen (THL 2015). Saman erottelun tekee myös Työterveyslaitoksen Kykyviisari, joka on yksi toimintakyvyn muutosten arviointiin kehitteillä olevista työkaluista. Itsearviointimenetelmänä se mittaa nimenomaan koettua työ- ja toimintakykyä (Työterveyslaitos c). Työkyky edellyttää kohdallaista toimintakykyä, joka tarkoittaa yksilön kykyä selviytyä jokapäiväisestä arjesta tehtävineen ja haasteineen (Työterveyslaitos b).

Jyrkämä on kuvaillut toimijuuden rakentuvan seuraavien ulottuvuuksien keskinäisestä dynamiikasta:

1. ruumiillinen kykeneminen
2. täytyminen: mitkä ovat yksilön esteet, pakot tai rajoitteet

3. mitä yksilö voi tehdä: millaiset mahdollisuudet tai vaihtoehdot yksilöllä on
4. tuntemukset: millaiset arvot tai tunteet yksilöllä on
5. yksilön halu: kuinka motivoitunut on tai mikä on yksilön tavoite
6. osaaminen: yksilön tiedot ja taidot.

Näitä toimijuuden osa-alueita näkyy ihmisen toimintakyvyssä, ja sitä kautta voidaan nähdä toimijuuden ja toimintakyvyn yhteys. (Tiikkainen & Pynnönen 2018.)

4.1 Sosiaalinen toimijuus ja toimintakyky – ”Saa olla muiden ihmisten kanssa”

Sosiaalista toimintakykyä voidaan käsitellä kahden eri ulottuvuuden avulla. Ensimmäisessä ulottuvuudessa käsitellään ihmistä vuorovaikutussuhteissaan. Toisessa ulottuvuudessa taas tarkastellaan ihmistä sosiaalisena toimijana, osallistujana yhteiskunnassa ja yhteisöissä. (Tiikkainen & Pynnönen 2018, 1.) Heikintalon toiminnassa toimijat muodostavat yhteisön, johon jokainen tuo jotain itseltään.

Sosiaalisen toimintakyvyn haasteet näkyvät vaikeuksina selviytyä arjen edellyttämistä tehtävistä, sosiaalisista suhteista tai vuorovaikutukseen liittyvistä ongelmista. Puutteet tai ongelmat tällä toimintakyvyn osa-alueella ovat yhteydessä syrjäytymisen riskiin. (Tiikkainen & Pynnönen 2018, 1.)

Yksinäisyys sisältää psyykkisiä sekä sosiaalisia ulottuvuuksia. Yksinäisyys on monimuotoista. Sen syntyyn vaikuttavat eri tekijät, kuten ihmissuhteiden menetykset, vaikeudet solmia tai ylläpitää vuorovaikutussuhteita, omien odotusten ja todellisuuden välinen ero ihmissuhteissa sekä ympäristöön ja tilanteisiin liittyvät tekijät. (Tiikkainen & Pynnönen 2018, 3.)

4.2 Psyykinen toimintakyky – ”Heikintalo pitää mielenterveyden kunnossa”

Mielenterveys ei ole muuttumaton tila, vaan se vaihtelee olosuhteiden ja elämäntilanteiden mukaan. Mielenterveys voidaan nähdä psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavarana. Mielenterveyttä suojaavat ja haavoittavat tekijät vaikuttavat mielenterveyden asteeseen ja siihen, miten ihminen reagoi psyykkisesti elämän muutoksiin ja kriisitilanteisiin. (Hietaharju & Nuutila 2012.)

Ihmisen katsotaan olevan mieleltään terve, kun hän pystyy suoriutumaan itsenäisesti päivittäisistä toiminnoista. Ihmissuhteiden, työn ja vapaa-ajan tulisi sujua tuottamatta kärsimystä omalle itselle tai muille ihmisille. Mielenterveys myönteisenä käsitteenä viittaa hyvinvointiin ja henkiseen toimintakykyyn. Tähän vaikuttavat perimä, biologiset tekijät, sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät, yhteiskunnan rakenteelliset tekijät sekä kulttuuriset arvot. (Hietaharju & Nuutila 2012, 12–13.) Koettu tai subjektiivinen hyvinvointi on tullut keskeiseksi hyvinvointitutkimuksessa 2000-luvulla. Rakenteellisten tekijöiden rinnalla on tärkeää ottaa huomioon myös hyvinvoinnin psykologiset tekijät. (Stenner & Taylor 2008.)

Hyvinvoinnin osa-alueet ovat paljolti samoja elementtejä, joista elämänlaadun koetaan koostuvan. Kokemus elämänlaadusta sisältää toimeentulon ja pärjävyyden taloudellisesti, fyysisesti, emotionaalisesti, sosiaalisesti ja kulttuurisesti. Mahdollisuus koulutukseen, asumiseen ja työntekoon turvallisissa ja stressittömissä olosuhteissa sekä itsekunnioitus, omanarvontunto ja arvostuksen saaminen muilta tuottavat subjektiivisen kokemuksen hyvinvoinnista. (Lauer & Lauer 2010, 11.)

Jotta ihminen pystyisi vaikuttamaan mielenterveyteensä, on hänen tiedettävä joidakin siihen liittyviä perusasioita. Tekijöitä, jotka ovat riskejä mielenterveydelle, olisi hyvä vähentää tai poistaa. Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä taas olisi hyvä lisätä. Mielihyvää tuovien asioiden tekeminen sekä terveelliset elämäntavat ylläpitävät myös mielenterveyttä. (Hietaharju & Nuutila 2012.)

Mieltä ja mielenterveyttä suojaavia tekijöitä on monia. Muun muassa hyvä itsetunto, luottamus omiin kykyihin, perhe ja läheiset, työ tai muu toimeentulo, kuuluksi tuleminen ja vaikuttamisen mahdollisuus, turvallinen elinympäristö sekä ruoka ja suoja ovat tekijöitä, jotka tukevat yksilön selviytymiskykyä. (Hietaharju & Nuutila 2012, 13–14.) Klubitalomalli on kehitetty järjestelmäksi, joka täydentää muita julkisen sektorin mielenterveysalan palveluja (Hänninen 2016, 85). Heikintalon toiminta on rakennettu tukemaan Eksoten palveluja, ja päällekkäisiä palveluja pyritään välttämään.

Kuten mielenterveyttä suojaavia tekijöitä, niin myös haavoittavia tekijöitä on monia. Näihin tekijöihin lukeutuvat muun muassa sairaudet, huono itsetunto, avuttomuuden tunne, huonot ihmissuhteet, eristäytyneisyys ja syrjäytymisen tunne, ködittömyys, erot ja menetykset ihmissuhteissa, hyväksikäyttö ja väkivalta, työttömyys tai sen uhka, päihteiden käyttö tai huono, esimerkiksi epäsosiaalinen, elinympäristö. (Hietaharju & Nuutila 2012, 14–15.)

4.3 Kognitiivinen toimintakyky – ”Olen oppinut hyödyllisiä taitoja”

Kognitiivinen toimintakyky on yksi osa-alue moniulotteisesta toimintakyvyn määritelmästä. Jotta ihminen kykenee toimimaan ja suoriutumaan arjessa ja sen vaatimuksissa, tarvitaan kognitiivista toimintakykyä. Se käsittää muun muassa muistin, oppimisen, keskittymisen, orientaation, ongelmanratkaisukyvyyn, toiminnanohjauksen sekä kielellisen toiminnan. (THL 2015.)

Heikintalo tukee toimijoiden kognitiivista toimintakykyä tarjoamalla erilaisia työtehtäviä. Toimija voi omien voimavarojen ja kiinnostuksen mukaan valita sellaisia työtehtäviä, jotka hän kokee mieluisiksi. Uusien taitojen oppiminen ja vanhojen ylläpitäminen tukevat toimijaa selviytymään arjessa ja tekevät siitä mielekkäämpää. Opinnäytetyössämme selvisi, että Heikintalon toimintaan osallistumisella on ollut merkitystä kognitiivisen toimintakyvyn osa-alueella, sillä sen aikana on opittu uusia hyödyllisiä taitoja.

4.4 Fyysinen toimintakyky – ”Säännöllisempää ja terveellisempää elämää”

Fyysinen toimintakyky on laaja käsite, joka sisältää kaiken ihmisen elimistön toiminnan aina verenkiertoelimistön toimintakyvystä motoriseen ja toiminnalliseen toimintakykyyn asti. Motorisella ja toiminnallisella toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä, kuten liikkumisesta tai arkielämän normaaleista työtehtävistä. Fyysinen toimintakyky ja terveys kuuluvat tiiviisti toisiinsa, ja liikunnalla on laajat vaikutukset toimintakyvyn muihin osa-alueisiin. (THL 2015.)

Sekä fyysisen että psyykkisen toimintakyvyn heikkeneminen vaikuttaa työkyvyn heikkenemiseen. Työkyky muuttuu ja riippuu myös yksilön ja ajan mukana vaihtelevista tekijöistä. Toimintakykyä voidaan edistää parantamalla yksilön terveyttä, kohentamalla tai kehittämällä työtä, työympäristöä ja toimintamalleja. Usein arjen askareista ja toiminnoista suoriutumiseen vaikuttavat sairaudet ja vammat. Toiminnan vajavuudet aiheuttavat sosiaalisia haittoja, kuten työpoissaoloja sekä pysyvää työttömyyttä. Toiminnan vajavuuksiin vaikuttavat toimintakyvyn lisäksi muun muassa työn vaatimukset, elinolot ja sosiaaliturva. (Aromaa ym. 2005.)

5 Vaikuttavuuden arviointi

Teoreettinen viitekehysemme muotoutui käsitteiden vaikuttavuus, toimijuus, osallisuus ja sosiaalinen hyvinvointi ympärille. Heikintalolta saimme alkuevästykseksi vinkin Sirkku Haapalaisen ja Jaana Vanhalan (2016) opinnäytetyöstä Mahdollisuuksien Marilyn, joka selvitti ohjatun toiminnallisen vertaistuen vaikutusta mielenterveyskuntoutujien toimintakykyyn. Opinnäytetyössään Haapalainen ja Vanhala olivat yhdessä Sosped-säätiön kanssa kehittämässä vaikuttavuuden arvioinnin työkalua, TOIVEHATTUA (Sosped), jonka teoreettinen viitekehys on kustannus-hyötyanalyysissä ja realistisessa arvioinnissa. Työkalu materiaaleineen on maksuttomasti vapaassa käytössä, ja se voisi soveltua hyvin Heikintalon tarpeisiin. Budjetoinnin ja toiminnan kehittämisen kannalta jatkuva arviointi on välttämätöntä, ja jatkuvuus sekä yhteismitallisuus arviointien toteuttamisessa on hyödyksi.

Kuten Kotiranta ja Mäntysaari (2017) toteavat, kustannushyötyjen arviointi sosiaalialalla ei ole mikään uusi ilmiö. Sitä on monin tavoin tehty kuluneilla vuosikymmenillä. Kustannus-hyötyanalyysi mittaa tietyn toiminnan yhteiskunnallista kannattavuutta, ja sen avulla voidaan selvittää, ylittävätkö toiminnan hyödyt sen aiheuttamat kustannukset. Sote-uudistus tuo mukanaan jo valmisteluvaiheessa sosiaali- ja terveystalouteen uuden aallon yksityistä sijoitusvarallisuutta. Sen kustannustehokas vaikutusinvestoiminen sekä erilaisten rahoitusmallien ja palveluintegraation yhteensovittaminen edellyttää toimivia ja standardoituja mittareita (Sitra 2014). Sosiaalityön vaikutusten seurantavelvoite tuotiin myös 2014 uudis-

tettuun sosiaalihuoltolakiin (L 1301/2014, 15 §), mikä osaltaan tekee siihen liittyvän tutkimuksen välttämättömäksi, mutta edistää myös muita vaikuttavuusselvityksiä sosiaalialalla.

Vaikuttavuus käsitteenä sisältää joidenkin tiettyjen asetettujen tavoitteiden toteutumisen arvioinnin. Toiminnan vaikutukset sinänsä voivat yksilö- tai yhteisötasolla auttaa tavoitteiden saavuttamisessa, tai ne voivat toteutua aivan muista syistä tai myös toisenlaisella toiminnalla. Vaikutuksen ja vaikuttavuuden ero ei ole aina selvä, ja usein arvioidaan vaikutuksia, vaikka tulisi arvioida vaikuttavuutta (Sitra 2014).

6 Opinnäytetyön tavoitteet ja toteutus

Idea opinnäytetyöhömmme tuli Heikintalo ry:ltä, jossa yksi opinnäytetyömme kirjoittajista oli suorittamassa harjoittelua. Opinnäytetyösuunnitelma valmistui maaliskuussa 2018, ja samassa kuussa saimme tutkimuslupahakemukseen allekirjoitukset sekä Saimaan ammattikorkeakoulun yliopettajalta että Heikintalo ry:n toiminnanjohtaja Lasse Koivumäeltä. Maaliskuun lopussa kävimme viemässä Heikintalon seinille tekemiämme mainoksia (Liite 2) tulevasta opinnäytetyöprosessistamme.

Opinnäytetyömme tarkoitus oli tuottaa tietoa Heikintalon toiminnan rahoituksen päätöksenteon lähteeksi. Tavoitteenamme oli saada tietoa Heikintalon toiminnallisen päivän vaikuttavuudesta toimijoiden osallisuuden ja toimijuuden kokemuksesta. Toiminnan laatu ja määrä tekivät sen mahdollisten vaikutusten ja vaikuttavuuden kentän niin laajaksi, että kokonaista Heikintalon tarpeisiin vastaavaa vaikuttavuusarviointia emme voineet toteuttaa. Sen jatkossa mahdollistava aineisto kuitenkin jää Heikintalon käyttöön kokonaisuudessaan.

Rajasimme tutkimusongelmaamme sekä teoria- että aineistolähtöisesti. Aihepiiri ja valmiina olemassa oleva kyselylomake ohjasivat aineistolähtöiseen lähestymistapaan. Kyselylomake itsessään on vaikuttavuuden arviointityökalu, mutta koimme, että syy-seuraussuhteiden osoittaminen yli vuosikymmenen jatkuneen toiminnan nimenomaisista vaikutuksista ja samaan aikaan muissa konteksteissa tapahtuneiden muutosten erottaminen niistä olisi opinnäytetyön resurssein liian

vaativaa. Toisaalta tutkimusongelman pohdintavaihe kerrytti lukulistana ja mahdollisina lähdemateriaaleina teoreettista aineistoamme. Esiin nousseet avainkäsitteet, kuten toimijuus ja osallisuus, ovat itsessään niin yleisluontoisia, että ne haastoivat laaja-alaiseen ja monistrategiseen tutkimusotteeseen. Ammattikorkeakoulutasoisen opinnäytetyön rajoissa ei kuitenkaan pysty toteuttamaan kovin kunnianhimoista tutkimusstrategiaa, joten vaikka ulottuvillamme oli hermeneuttisen tapaustutkimuksen elementtejä, päädyimme yksinkertaisiin ratkaisuihin.

Tutkimuskysymyksemme opinnäytetyössämme on seuraava:

Mitä vaikutuksia Heikintalon toiminnallisella päivällä on osallistujien toimijuuden ja osallisuuden kokemukseen?

6.1 Aineiston keruu

Toteutimme tiedonkeruun tähän tarkoitukseen kehitetyn strukturoidun kyselylomakkeen avulla. Lomake oli kaikille samanlainen. Heikintalon toimijat pystyivät täyttämään kyselylomaketta itsenäisesti, mutta tarjosimme vaihtoehdoksi apuamme lomakkeen täyttämiseen yhdessä. Olimme paikalla neljä kertaa, 29.3., 5.4., 11.4. ja 18.4.2018 ohjaamassa lomakkeiden täyttämässä. Annoimme tarvittaessa kyselylomakkeen täyttämässä ohjeistusta ja apua. Auttaminen lomakkeiden täyttämässä tapahtui lukemalla kysymykset ääneen, keskustelemalla kysymyksistä vastaajien kanssa ja auttamalla tarvittaessa vastausten kirjoittamisessa. Lomaketta oli mahdollista täyttää rauhallisessa tilassa. Lomakkeen täyttämiseen kului aikaa keskimäärin noin 30 minuuttia.

Ohjaustilanteissa osalle kyselyyn vastanneista lomake ja siinä olevat kysymykset nostattivat esiin aiheita, joista taas heräsi keskusteluja. Lomake toimi siis strukturoidun haastattelun runkona ja pohjana keskusteluille vastaajien kanssa. Osa lomakkeiden vastauksista muodostui tällaisten keskustelujen muistiinpanoista. Täytettyjä lomakkeita saimme yhteensä 25 kappaletta. Lomakkeiden tiedot siirrettiin SPSS-ohjelmaan kesän 2018 aikana. Opinnäytetyön kirjoittaminen aloitettiin samoihin aikoihin.

6.2 Kyselylomake

Opinnäytetyössämme käytetty kyselylomake, Heikintalon toiminnan vaikuttavuuden arviointi (Liite 3), oli tehty Mahdollisuuksien Marilyn -opinnäytetyössä käytetyn lomakkeen pohjalta. Mahdollisuuksien Marilyn on kahden Centria-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijan opinnäytetyö vuodelta 2016. Kyseisestä opinnäytetyöstä ja siinä käytetystä lomakkeesta saimme tietää Heikintalon toiminnanjohtajalta. Lomake oli alun perin tehty nuorille mielenterveyskuntoutujille. Muokkauksia lomakkeeseen tehtiin Heikintalon toiminnanjohtajan kanssa yhdessä, sillä osa kysymyksistä oli suunnattu erityisesti nuorille. Muokkauksilla lomakkeesta saatiin opinnäytetyömme kohderyhmälle sopivampi.

Kyselylomake sisälsi 52 kysymystä ja oli siten kohtalaisen työläs täyttää. Avoimia kysymyksiä lomakkeessa oli 9 ja suljettuja kysymyksiä 43. 23:sta järjestysasteikollisesta kysymyksestä suurin osa oli Likert-asteikollisia. Kyselylomakkeessa kysyttiin myös tarkkaa ikää, joka itsessään voi tuntua vastaajasta epäkohteliaalta (Vehkalahti 2008, 17). Vaihtoehtoisesti kyselylomakkeessamme olisi voinut olla valmiit ikäluokat tai kohta, johon kirjataan oma syntymävuosi, mikä olisi ollut neutraalimpi ja luotettavampi tapa lähestyä tutkittavan ikää (Vehkalahti 2008, 17).

Kyselylomakkeen suljetut osiot helpottivat tietojen mittausta sekä tietojen käsitteilyä, sillä tilastollisten analyysien kannalta koodatut numeeriset vastaukset ovat keskeisiä. Avointen kysymysten kautta saadaan taas tietoa, joka voisi jäädä suljettujen kysymysten takia kokonaan havaitsematta. Avoimet kysymykset ovat välttämättömiä silloin, kun vastausvaihtoehtoja ei voida määritellä etukäteen tai niitä on liikaa. (Vehkalahti 2008, 17–18.)

Tulosten mittauksessa käytetään myös luokittelua. Luokittelussa ei määrällisillä asioilla ole sijaa. Tämä tarkoittaa sitä, että vaikka kyselylomakkeen vastausvaihtoehdot on numeroitu, niille ei voida sisällöllisesti asettaa mitään järjestystä. Tällaisessa osiossa voi myös kyselylomakkeessa olla viimeisenä kohtana avoin vastausvaihtoehto, jolloin vastaaja voi itse täydentää vastaustaan, jos valmiiksi annetuista vastausvaihtoehdoista ei löydy sopivaa. Tilanteen mukaan voidaan miettiä vastausvaihtoehtojen tarkempaa luokittelua ja voidaan myös tyytyä siihen, että

vastausvaihtoehtona esimerkiksi ”muu taho” voidaan raportoida sellaisenaan. (Vehkalahti 2008, 20–25.)

Kyselylomake sisälsi paljon kysymyksiä, joista voi valita useita eri kohtia. Tämä luo haasteita osion mittaamiseen, sillä osiosta voidaan mitata karkeasti vain sitä, minkä vastauksen vastaaja on valinnut ja minkä ei (Vehkalahti 2008, 26–27). Eri-tyisen haastavaksi osoittautui kysymys numero 23, jossa kahdentoista eri taidon oppimista tuli arvioida kolmen vastausvaihtoehdon asteikolla. Heikintalon tarpeisiin muokatusta lomakkeesta olikin jäänyt puuttumaan alkuperäiseen mittariin kuuluva taulukko vastaavan kysymyksen kohdalta.

Kyselylomakkeen laajuuden vuoksi päätimme myös rajata niiden kysymysten määrää, jotka otamme huomioon opinnäytetyössämme. Kaikista 52 kysymyksestä käytimme opinnäytetyössämme 30 kysymystä vastauksineen. Nämä 30 kysymystä valikoituivat käyttöömme, sillä ne olivat olennaisimpia opinnäytetyömme tulosten kannalta. Valikoidut kysymykset vastasivat parhaiten tutkimuskysymykseemme. Ne kysymykset, jotka jätimme opinnäytetyömme ulkopuolelle, käsittelivät muun muassa päihteitä ja riippuvuuksia. Myös muut selkeästi fyysiseen hyvinvointiin keskittyneet kysymykset jätimme käsittelemättä, sillä opinnäytetyössämme painopiste oli sosiaalisessa hyvinvoinnissa sekä toimijuudessa.

6.3 Aineiston käsittely

Tarkoituksenamme on alusta lähtien yhdistää opinnäytetyössämme laadullinen ja määrällinen tutkimus. Monimenetelmällisen tutkimusotteen valinnassa lähtökohtana on tutkimusongelmamme, joka ohjaa siihen parhaiten soveltuvan lähestymistavan valintaa. Osa Heikintalolta saatavasta aineistosta on kvantitatiivisessa muodossa kerättyä, osa avoimina kysymyksinä saatuja kvalitatiivisia osioita. Määrällinen osuus tuo tutkimukseen laajuutta ja laadullinen osuus syvyyttä. (Kananen 2014, 142.)

Lomakehaastattelulla saatu aineisto soveltuu pääosin sellaisenaan analysoitavaksi tilastollisin menetelmin. Myös avointen kysymysten vastaukset olisi voitu suoraan kvantifioida ja käsitellä samoin, mutta halusimme niitä tarkastelemalla selvittää, löytyisikö teorialähtöiselle teemoittelulle vastinetta aineistosta. Aineis-

ton määrällinen osuus analysoitiin tilastollisesti IBM SPSS statistics 24 -ohjelmalla ja laadulliseen analyysiin soveltuvin osin teemoittelulla. Taustamuuttujat analysoitiin frekvensseinä ja prosentteina.

Kysymyslomaketta ei ole suoraan suunniteltu tuottamaan vastauksia vaikuttavuuden arviointiin, vaan toiminnan vaikutuksia arvioimme ensisijaisesti henkilökohtaisen kokemuksen ja merkityksenannon kautta. Kyselylomakkeen kysymykset 50 ja 51 olivat avoimia kysymyksiä Heikintalon toimintaan osallistumisen vaikutuksista ja merkityksistä. Erillisiä vastauksia näihin kysymyksiin kertyi yhteensä 85. Vastaukset olivat melko lyhyitä ja ytimekkäitä, joten niitä ei tarvinnut tiivistää. Yksittäiset vastaukset jaettiin kuitenkin heti analyysin alkuvaiheessa osiin, jos niistä selkeästi erottui eri teemoja. Nämä yhteismitallistetut vastaukset kerättiin yhteen, jolloin aineistona oli 93 erillistä koettua vaikutusta ja merkitystä.

Aineistoa luokiteltiin konkreettisesti paperiliuskoina erilaisiin ryhmiin, kunnes lähes kaikki vastaukset löysivät paikkansa. Kolme hyvin erilaista vastausta jäivät eri tavoin tehdyistä luokittelusta aina sivuun, joten niitä voitaneen pitää asiayhteydestä irrallisina.

Luokittelu oli tässä vaiheessa mahdollisimman aineistolähtöistä ja se tehtiin erillisenä määrällisen aineiston käsittelystä. Aineistolähtöisessä luokittelussa erottui kuusi luokkaa:

1. sosiaalisuus, kuuluminen, osallisuus, yhteisöllisyys 35
2. päivärytmi, konkreettinen toimintaympäristö 14
3. taidot, osaaminen 12
4. tekeminen, toiminta ja sen sisältö 11
5. psyykinen hyvinvointi 9
6. ruokailu yhdessä 9
7. sekalaiset 3.

Seuraavaksi tarkastelimme aineistoa teorialähtöisesti ja löysimme selviä vastauksia viitekehysellemme määrittelyihin osallisuudesta ja toimijuudesta.

6.4 Validiteetti ja reliabiliteetti

Kyselylomakkeen osioiden mittauksen luotettavuuteen sekä laatuun vaikuttivat tilastolliset, sisällölliset, kulttuurilliset sekä kielelliset seikat. Myös se, miten tutkimusaineisto kerätään, vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. (Vehkalahti 2008.) Tutkimuksemme perusjoukko, Heikintalon toimijat, olivat tässä opinnäytetyössä se joukko, josta olimme kiinnostuneita. Otannan saimme heistä, jotka opinnäytetyöprosessin aikana olivat Heikintalolla läsnä ja täyttivät kyselylomakkeen. Jokaisella Heikintalon toimijalla oli yhdenvertainen mahdollisuus osallistua tutkimukseen, sillä heitä oli jo ennen tutkimuksen alkamista tiedotettu tutkimuksen ajankohdasta. Kun ensimmäisen kerran saavuimme Heikintalolle, ilmoitimme vielä yhteisesti saapumisestamme ja teimme Heikintalon seinille saatekirjeet (Liite 1) ja julisteet (Liite 2). Näistä toimijoille kävi ilmi, milloin kyselylomaketta on mahdollista täyttää. Tulostimme Heikintalolle yhteensä 30 kyselylomaketta (Liite 3), joista 25 täytettiin. Arviomme mukaan tämä tarkoittaa, että saimme mukaan yli puolet senhetkisistä aktiivisista Heikintalon toimijoista.

Heikintalolle muokatussa kyselylomakkeessa ei ollut valmista luokittelua, joten luokittelimme lomakkeen kysymykset itse aineistolähtöisesti teemoitellen. Kun vertasimme jälkikäteen löytämiämme teemoja Mahdollisuuksien Marilyn -kyselylomakkeen TOIVEHATTU-mittarin yläluokkiin, huomasimme paljon yhtäläisyyksiä. Tämä havainto kertoo lomakkeen validiteetista eli siitä, että valittu mittari mittaa sitä, mitä sen on tarkoitus mitata, ja tutkitaan oikeita asioita. Myös triangulaation eli monimenetelmällisyyden hyödyntäminen validoi teemoitteluamme.

TOIVEHATTU-lomakkeessa kysymykset on ryhmitelty seuraavien otsikoiden alle:

- taustatiedot
- taidot ja toimintakyky
- mielenterveys ja psyykinen vointi
- päihteet ja riippuvuudet
- ”Mitä sinulle on merkinnyt, että olet ollut puheena olevassa toiminnassa mukana?”

Vastaavan jaottelun teorialähtöisesti voisi hyvin tehdä myös kykyviisarin osa-alueiden mukaan (Työterveyslaitos a). Esitiedot ja taustatiedot, hyvinvointi, osallisuus, mieli, arki, taidot, keho, työ ja tulevaisuus sisältävät samat hyvinvoinnin rakennuspalikat.

Halusimme opinnäytetyössämme painottua sosiaaliseen hyvinvointiin ja toimijuuteen, joten päihteet ja riippuvuudet sekä muut terveyteen painottuvat kysymykset jätimme käsittelemättä tässä opinnäytetyössä. Kokonaisvaltaisessa hyvinvointivaikutusten arvioinnissa ne tulisi luonnollisesti huomioida sekä erikseen että mahdollisten korrelaatioiden eli eri muuttujien keskinäisten riippuvuuksien kautta.

Käyttämämme mittarin sisällöllisen validiteetin oletimme jo valmiiksi olevan riittävän hyvä, koska olennaisin osin vastaavaa kyselylomaketta oli käytetty ja testattu jo aiemmin Sosped-säätiön TOIVEHATTU-työkalun osana. Mittari tuottaa kuitenkin suoraa tietoa vain muutoksista ja niistä merkityksenannoista, joita vastaajat haluavat ilmaista.

Kyselylomakkeen kysymykset jaottelimme seuraaviin luokkiin:

- talous
- tiedot ja taidot
- muutokset mietittäessä nykyhetkeä ja menneisyyttä
- suunnitelmallisuus
- mielenterveys
- vastaajat
- toimintakyky
- ihmissuhteet
- huolet
- elämänhallinta.

Tarkastelumme ulkopuolelle rajasimme muun muassa riippuvuudet, koska ne eivät nousseet aineistossa vastaajille merkityksellisinä esiin.

Reliabiliteettia eli tulosten pysyvyyttä testasimme osittain SPSS:n tarjoamin keinoin. Esimerkiksi taulukkojen 2 ja 4 muuttujille suoritimme reliabiliteettiajon ja

osioanalyysin, jonka perusteella kyseisten muuttujien reliabiliteettikerroin on taulukossa 4 0,860 (N = 5, α = 0,86) ja taulukossa 2 0,830 (N = 4, α = 0,83). Cronbachin alfa-kertoimen perusteella näiden muuttujien välinen korrelaatio ja näiden kysymysten osalta mittarin konsistenssi eli yhtenäisyys vaikuttaa hyvältä. Käytännössä väittämät kuitenkin mittaavat laajan ilmiön eri puolia, joten vaikka ne korreloivatkin voimakkaasti keskenään, emme näiden testien perusteella yritä väittää, että juuri näistä kysymyksistä laaditut summamuuttujat toimisivat muissa yhteyksissä hyvänä mittarina elämän- ja arjenhallinnalle. (KvantiMOTV 2008.)

7 Tulokset

Tässä luvussa käsitellään Heikintalon kyselylomakkeeseen vastanneiden tuloksia. Kyselylomakkeeseen vastasi kokonaisuudessaan 25 henkilöä. Kyselylomakkeet olivat Heikintalon toimijoiden saatavilla noin kuukauden ajan, vaikka emme itse olleet kuukauden aikana kuin neljä kertaa läsnä ja apuna lomakkeiden täyttämässä. Tuloksissa käytetyt prosenttiluvut ovat peräisin täytetyistä ja palaute-
tuista kyselylomakkeista. Kyselylomake on tämän opinnäytetyön liitteenä (Liite 3).

7.1 Osallisuuden tunne Heikintalolla

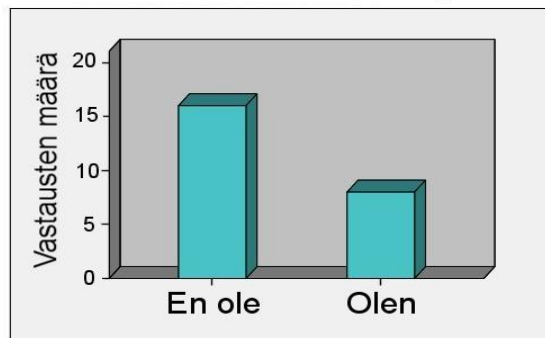
Osallisuuden, johonkin kuulumisen, yhteisöllisyyden ja sosiaalisuuden merkitys keräsi eniten mainintoja henkilökohtaisten vaikutusten luetteloissa avointen kysymysten vastauksissa. Lomakkeen täyttämisen yhteydessä käydyissä keskusteluissa useampi toimija kertoi Heikintalon olevan hyvä syy lähteä kotoa pois. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2017) mukaan syrjäytymistä yhteiskunnasta estetään edistämällä osallisuutta. Heikintalolla osallisuuden edistäminen näkyy esimerkiksi erilaisina ryhmätoimintoina, joihin toimija voi omien mieltymysten ja mielenkiinnon mukaan osallistua. Osallisuutta edistetään ryhmätoiminnoissa myös siten, että ryhmät määritellään toimijoiden toiveiden ja tarpeiden mukaan (Heikintalo 2018). Toimijat kokevat tulleetensa kuulluiksi ja olevansa osa yhteisöä.

Kyselylomakkeen kahdeksanteen kysymykseen vastanneista puolet kertoi saaneensa tietoa Heikintalon toiminnasta Eksoten, eli Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirin, kautta. Vastaajista noin kolmannes oli kuullut Heikintalon toiminnasta 2000-luvun alussa toimineen Lähde-projektin kautta. (Liite 3.)

Kyselylomakkeen yhdeksännessä kysymyksessä pyydettiin vastaajia miettimään aikaa ennen Heikintalon toimintaan osallistumista sekä nykyhetkeä ja nimeämään muita tahoja, joiden kanssa he ovat olleet tekemisissä. Vastanneista lähes kolmannes kertoi olevansa tekemisissä Kelan kanssa. Asioiden hoitamiseksi yhteydessä oltiin myös sosiaalitoimistoon (16,7 %) sekä esimerkiksi mielenterveys- tai johonkin muuhun järjestöön (16,7 %). (Liite 3.)

Alla oleva pylväsdiagrammi näyttää, kuinka moni kyselylomakkeen täyttänyt on toimintaan osallistumisen myötä tehnyt uusia opiskelu- tai työnhakusuunnitelmia (Taulukko1.)

Oletko tehnyt uusia opiskelu- tai työnhakusuunnitelmia Heikintalon toimintaan osallistumisen myötä?



Taulukko1. Opiskelu ja työ

Taulukon 1 mukaan kyselylomakkeen 27. kysymykseen vastanneista yli puolet (64 %) ei ollut tehnyt opiskelu- tai työnhakusuunnitelmia Heikintalon toimintaan osallistuessaan. Taulukon vasemmassa reunassa näkyy vastanneiden määrä. 15 Heikintalon toimijaa vastasi, ettei ole tehnyt uusia opiskelu- tai työnhakusuunnitelmia. 10 kyselyyn vastanneista toimijoista oli kuitenkin tehnyt uusia opiskelu- ja työnhakusuunnitelmia. (Taulukko 1.)

Kyselylomakkeen 16. kysymys käsitteli Heikintalon ulkopuolella olevia ihmissuhteita. Vastanneista toimijoista noin puolet (52 %) vastasi, että heillä on yksi tai kaksi kodin ja Heikintalon toiminnan ulkopuoleisia ihmissuhteita. Loput 48 % vastasi, että kodin ja Heikintalon toiminnan ulkopuoleisia ihmissuhteita on runsaasti. (Liite 3.)

Kyselylomakkeen 18. kysymykseen vastanneista suurin osa, 80 %, oli saanut merkitykselliseksi koettuja ihmissuhteita Heikintalon toimintaan osallistumisen aikana. (Liite 3.)

Osallistuminen Heikintalon toimintaan ja Heikintalolla vieraileminen on toimijoille vapaaehtoista ja aikarajoitteetonta. Kyselylomakkeen 15. kysymykseen vastanneet toimijat kertoivat viettävänsä Heikintalon aukioloaikojen ulkopuolella aikaa itsekseen kotona (24,1 %). Osa (17,2 %) käy harrastuksissaan ja muutamat (13,8 %) tapaamassa ulkona ystäviään. Kyselyyn vastanneista vain pieni osa kertoi opiskelevansa (2,3 %) tai tekevänsä töitä (3,5 %). (Liite 3.)

7.2 Toimintakyky arjessa

Heikintalo konkreettisena toimintaympäristönä sekä päivärytmiä ja elämänhallintaa tukevana rakenteellisena tekijänä nousi laadullisen analyysin toiseksi isoimmaksi teemaksi. Alla oleva taulukko 2 näyttää Heikintalon toimijoiden vastauksia arjen hallinnan kysymyksistä. Oikealla on sijoitettu kysymyslomakkeen kysymys lyhennettynä. Prosentit kuvaavat, kuinka moni vastanneista on valinnut kyseisen vastausvaihtoehdon. Ylhäällä olevat numerot 1, 2 ja 3 ovat kysymysten vastausvaihtoehtoja. Vastausvaihtoehto yksi kertoo, että arjen hallinnan osa-alue toteutuu huonommin kuin ennen. Vastaus kaksi kertoo, että arjen hallinnan osa-alueessa ei ole muutosta, tai tilanne on pysynyt ennallaan. Vastaus kolme kuvastaa, että arjen hallinnassa on muutos parempaan. (Taulukko 2.)

Kysymyslomakkeen kysymys	1	2	3
19. Heikintalon toiminnan vaikutus vuorokausirytmiin	0%	52%	40%
20. Heikintalon toiminnan vaikutus omaan hygieniaan ja siisteyteen	8%	64%	28%
21. Heikintalon toiminnan vaikutus kodin hoitoon	12%	56%	32%
22. Heikintalon toiminnan vaikutus raha-asioiden hoitoon	0%	68%	32%

Vastausvaihtoehdot: 1= ...huonommin kuin ennen, 2= ei muutosta, pysynyt ennallaan, 3= ...paremmin kuin ennen

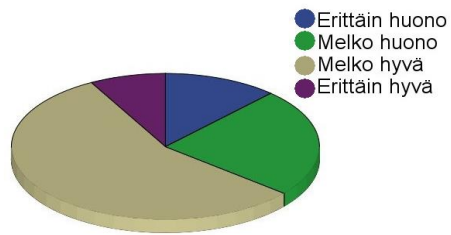
Taulukko 2. Arjen hallinta

Taulukko 2 kuvastaa Heikintalon toiminnan vaikuttavuutta arjen hallinnan eri tilanteissa. Kyselylomakkeen kysymykset 19, 20, 21 ja 22 on lyhennetty tauluktoon. Vastausmäärät vaihtelivat 23–25 välillä. Vastausten määrä on kuvattu prosentteina. Noin puolet vastaajista koki, että Heikintalon toiminnalla ei ole ollut vaikutusta vuorokausirytmiin, omaan hygieniaan ja siisteyteen, kodinhoitoon tai raha-asioiden hoitoon. 28–40 % vastaajista kuitenkin koki, että Heikintalon toimintaan osallistuminen on vaikuttanut positiivisesti yllä mainittuihin arjen hallinnan osa-alueisiin. (Taulukko 2.)

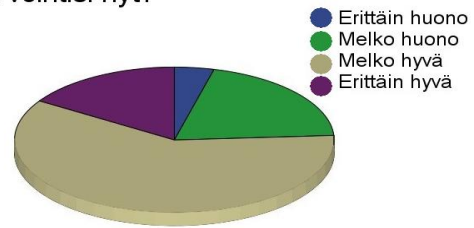
Opinnäytetyössämme tutkimme muun muassa sitä, onko Heikintalon toiminta vaikuttanut toimijoiden fyysiseen toimintakykyyn. Palautettujen lomakkeiden vastauksista kävi ilmi, että toimintaan osallistumisen on koettu vaikuttavan toimintakykyyn erityisesti motorisella ja toiminnallisella osa-alueella. Lomakkeiden täytön yhteydessä käydyissä keskusteluissa kävi ilmi, että toimintaan osallistuminen on lisännyt kuitenkin myös fyysistä toimintakykyä, sillä osa vastaajista kulkee Heikintalolle kävellen tai pyöräillen. Heikintalon järjestämät vapaa-ajan toiminnot, kuten biljardin peluu ja keilaus, on koettu mielekkäiksi liikuntamuodoiksi.

Alla olevat ympyrädiagrammit näyttävät Heikintalon toimijoiden vastauksia fyysisestä kunnosta ennen Heikintalon toimintaan osallistumista sekä nykytilanteen aikana. Vasemmalla kuvataan fyysistä kuntoa ennen Heikintalon toimintaan osallistumista ja oikealla kuvataan nykytilannetta. (Taulukko 3.)

Millainen oli oma fyysinen kuntosi ja voitisi silloin, kun tulit Heikintalon toimintaan mukaan?



Millaiseksi arvioisit fyysisen kuntosi ja voitisi nyt?



Taulukko 3. Fyysinen kunto ennen Heikintalon toimintaan osallistumista ja sen aikana

Taulukossa 3 vasen ympyrädiagrammi kuvaa kysymyslomakkeen kysymystä 28. Kysymyksessä Heikintalon toimija valitsi yhden vastausvaihtoehdon erittäin hyvän ja erittäin huonon välillä. Kysymyksellä halutaan selvittää toimijan fyysistä kuntoa ja vointia ennen Heikintalon toimintaan osallistumista. Yli puolet vastaajista (56 %) oli kokenut oman fyysisen kuntosensa melko hyväksi ennen Heikintalon toimintaan osallistumista. Aiemman fyysisen kunnan arvioi melko huonoksi 24 % ja erittäin huonoksi 12 %. Vain 8 % vastaajista koki, että oma fyysinen kunto oli ollut erittäin hyvä. (Taulukko 3.)

Taulukossa 3 oikea ympyrädiagrammi kuvaa kysymyslomakkeen kysymystä 29. Vastausvaihtoehdot olivat samat kuin edellisessä kysymyksessä. Kysymyksellä halutaan selvittää, millainen fyysinen kunto vastaajalla on nyt Heikintalon toimintaan osallistumisen aikana. Suurin osa vastaajista, 60 %, koki, että oma fyysinen kunto on melko hyvä. 16 % taas koki, että oma fyysinen kunto on erittäin hyvä. Kokemus oman fyysisen kunnan kohenemisesta on siis noussut 8 prosentista 16 prosenttiin. Erittäin huonoksi oman fyysisen kunnan koki 4 % vastaajista, melko huonoksi 20 % vastaajista. (Taulukko 3.)

7.3 Kognitiiviset taidot arjessa

Alla oleva taulukko (Taulukko 4.) kuvastaa Heikintalon toimintaan osallistumisen aikana tapahtuneita muutoksia elämänhallinnan eri osa-alueilla. Kyselylomakkeen kysymykset 17, 24, 25, 26 ja 31 ovat lyhennettyinä taulukon vasemmalla puolella. Oikealla puolella näkyvät toimijoiden vastaukset prosentteina. Vastausvaihtoehdot ovat oikealla ylhäällä numeraalisina. Vastauksista numero yksi kuvaa, ovatko elämänhallinnan osa-alueet vaikuttaneet toimijoihin huonommin kuin

ennen. Vastausvaihtoehto viisi kuvaa elämänhallinnan osa-alueiden vaikutusta selvästi paremmaksi kuin ennen. Taulukossa kuvataan prosentteina vastausten määrä. (Taulukko 4.)

Kyselylomakkeen kysymys	1	2	3	4	5
17. Heikintalon toiminnan vaikutus sosiaalisiin taitoihin	0 %	0 %	32 %	44 %	24 %
24. Heikintalon toiminnan vaikutus kiinnostamiseen ja motivaatioon	4 %	0 %	40 %	40 %	16 %
25. Heikintalon vaikutus jaksamiseen	4,2 %	8,3 %	25 %	25 %	37,5 %
26. Uskallus kohdata ihmisiä, tilanteita ja haasteita aikaisempaa paremmin	4 %	0 %	48 %	24 %	24 %
31. Syötkö nyt terveellisemmin vai epäterveellisemmin verrattuna aikaa ennen Heikintaltoa	0 %	8 %	52 %	8 %	32 %

Vastausvaihtoehdot: 1 = ... on vähemmän/huonompi kuin ennen. 2 = ...on jonkin verran vähentynyt/huonontuneet kuin ennen. 3 = ... ei muutosta/ovat ennallaan. 4 = ... on jonkin verran parantuneet/kasvanut kuin ennen. 5 = ... selvästi/paljon enemmän kuin ennen

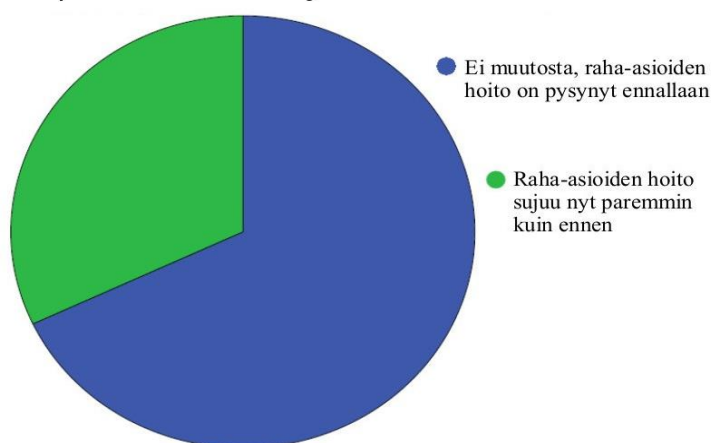
Taulukko 4. Elämänhallinnan osa-alueet

Taulukosta 4 voi nähdä kokonaisuutena, että vastanneiden elämänhallintaan on vaikuttanut jonkin verran Heikintalon toimintaan osallistuminen. Heikintalon toiminnan vaikutus sosiaalisiin taitoihin oli vastaajien mukaan pysynyt ennallaan tai parantunut jonkin verran tai huomattavasti. Vastaajista noin puolet, 48 %, oli sitä mieltä, että uskallus kohdata muita ihmisiä on pysynyt ennallaan. Vain pieni osa, 4 %, koki, että uskallus on nyt huonompaa kuin ennen. (Taulukko 4.)

Heikintalon kyselylomakkeen kuudennessa kysymyksessä kartoitettiin toimeentuloa. Vastauksista selvisi, että vastanneiden toimijoiden toimeentulo muodostui pääosin eläketuloista (58,3 %). Neljännes vastanneista kertoi saavansa myös asumistukea. Vain alle kolmella prosentilla vastanneista oli palkkatuloja. (Liite 3.)

Alla oleva ympyrädiagrammi kuvaa kyselylomakkeen 22. kysymystä. Kysymystä 22 on avattu niin, että kysymyksen jälkeen kyselylomakkeessakin kerrotaan, mitä raha-asioiden hoitamisella tässä kysymyksessä tarkoitetaan. Sininen alue ympyrädiagrammissa näyttää, kuinka moni kyselyyn vastaajista on kokenut, ettei raha-asioiden hoitamisessa ole ollut muutosta. Vihreä alue taas näyttää niiden toimijoiden vastaukset, jotka ovat kokeneet muutoksen raha-asioiden hoitamisessa. (Taulukko 5.)

Miten hoidat raha-asioitasi aikaisempaan verrattuna?
Esim. vuokran ja laskujen maksu,
rahan saaminen riittämään,
ostoksien pitäminen kurissa jne.



Taulukko 5. Raha-asioiden hoitaminen

Yllä oleva ympyrädiagrammi (Taulukko 5) kuvaa, kuinka raha-asiat ovat hoituneet aikaisempaan verrattuna. Suurella osalla raha-asioiden hoidossa ei ollut muutoksia, mutta noin kolmasosa kokee, että raha-asioiden hoito sujui entistä paremmin. (Ks. Taulukko 5.) Avointen kysymysten vastauksissa Heikintalon edullinen lounas koettiin merkitykselliseksi.

Taidot, tiedot, toiminta ja osaaminen muodostivat laadullisessa teemoittelussa kaksi eri luokkaa. Osaamista korostava kokonaisuus käsittää nimeltä mainittuja taitoja, kuten ruoanlaitto- tai atk-aidot. Tekemistä ja toiminnan sisältöjä kuvaavat maininnat retkistä, musiikista ja mielekkääksi koetusta tekemisestä muodostavat toisen kognitiiviseen hyvinvointiin kiinteästi liittyvän osa-alueen.

7.4 Psyykinen hyvinvointi

Kyselylomakkeen 10. kysymys kartoitti vastanneiden kokemia huolia. Ennen Heikintalon toimintaan osallistumista vastanneista enemmistö (25 %) kertoi olleensa huolissaan ja kaivanneensa muutosta mielialaan ja psyykkiseen hyvinvointiin. Seuraaviksi eniten (14,5 %) huolta oli aiheuttanut mielekkään tekemisen puute. Osa (10,5 %) vastaajista kertoi vuorokausirytmien, nukkumisen ja ravintotottumusten aiheuttaneen huolta ennen Heikintalon toimintaan osallistumista. (Liite 3.)

Taulukossa 6 on kuvattuna pylväsdiagrammi, joka kuvaa kysymyslomakkeen kysymystä 34. Tähän kysymykseen vastasi yhteensä 25 Heikintalon toimijaa. Vasemmalla reunalla on kuvattu vastausten määrä. Pylväiden alapuolella on eritelty vielä eri vastausvaihtoehdot.

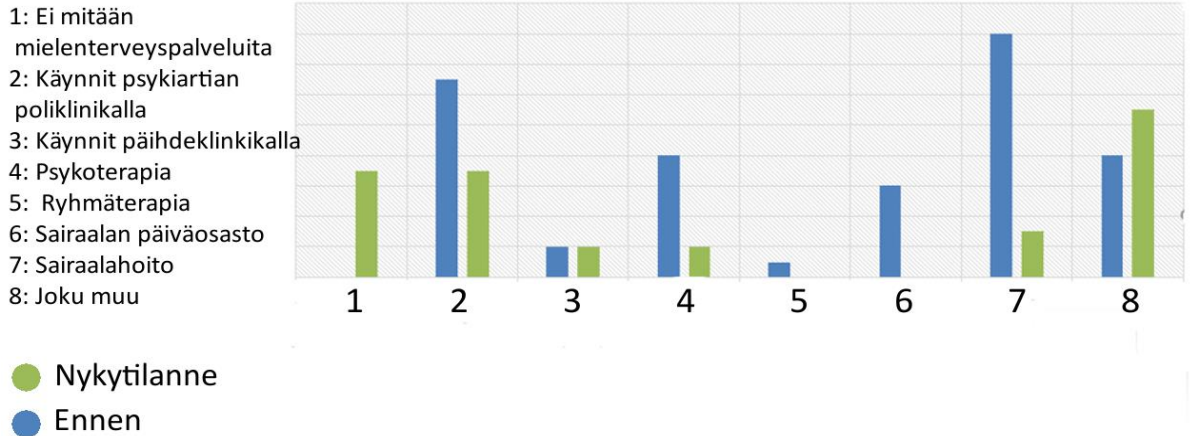


Taulukko 6. Mielenterveys

Yllä olevasta pylväsdiagrammista (Taulukko 6) voi nähdä, että suurin osa kokee oman mielenterveytensä melko hyväksi. Vain muutama, alle 5 vastaajaa kokee, että oma mielenterveys on melko huono tai erittäin huono.

Taulukon 7 pylväsdiagrammi kuvaa mielenterveyspalveluiden käyttöastetta ennen Heikintalon toimintaan osallistumista ja sen aikana. Vastausten määrät on tunnistettavuuden vuoksi häivytetty, mutta pylväistä voi silti nähdä muutoksen. Pylväiden alla oleva numero osoittaa, mitä mielenterveyspalveluita kyselyyn vastanneet ovat käyttäneet tai käyttävät. Vasemmassa reunassa on avattu numeraalisten vastausten vastaavuudet.

Mielenterveyspalveluiden käyttöaste ennen Heikintalon toimintaan osallistumista ja sen aikana



Taulukko 7. Mielenterveyspalveluiden käyttöaste

Taulukossa 7 kuvataan kyselylomakkeen kysymyksiä 35 ja 36. Kysymyksessä 35 kysytään, mitä mielenterveyspalveluita kyselyyn vastanneet olivat käyttäneet ennen Heikintalon toimintaan osallistumista. Kysymys 36 taas vastaa siihen, mitä mielenterveyspalveluita kyselyyn vastanneet toimijat käyttävät nyt. Taulukossa 7 kuvataan lisäksi muut mielenterveyspalvelut, joita he ovat käyttäneet koko sinä aikana, kun ovat olleet Heikintalon toiminnassa mukana. (Taulukko 7.)

Sininen väri taulukossa 7 kuvaa mielenterveyspalveluiden määrää ennen Heikintalon toimintaan osallistumista. Vihreä väri taulukossa 7 kuvaa, kuinka paljon mielenterveyspalveluita käytetään koko sinä aikana, kun Heikintalon toiminnassa ollaan mukana, eli nykyistä tilannetta. Ensimmäisessä kohdassa voi huomata, että mielenterveyspalvelut ovat joiltain osin vähentyneet. Myös käynnit psykiatrisella poliklinikalla ovat vähentyneet selvästi. Päihdepoliklinikalla käynnit eivät ole vähentyneet. Psykoterapian sekä ryhmäterapian käynnit ovat myös vähentyneet verrattuna aikaa ennen Heikintalon toimintaan osallistumista. Sairaalahoitto on myös vähentynyt Heikintalon toimintaan osallistumiskaudella. Joku muu -kohta kattaa kaikki ne palvelut, joita ei mainittu aiemmin. Näissä käyntimäärä on kasvanut Heikintalon toimintaan osallistumisen aikana. Tämän voi arvella johtuvan esimerkiksi henkilökunnan ja muiden toimijoiden kanssa keskustellessa saadusta

tiedosta kyseisten palveluiden olemassaolosta ja niihin oma-aloitteisesti hakeutumisesta, missä tapauksessa käyntimäärien lisääntymisellä olisikin myönteinen vaikutus. (Taulukko 7.)

8 Pohdinta

Opinnäytetyömme tarkoitus oli toimia päätöksenteon tukena Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselle. Tavoitteena oli antaa tietoa Heikintalolle toiminnallisen päivän vaikutuksesta toimijuuden ja osallisuuden kokemukseen.

Osallisuus käsitteenä on yleistynyt, ja lähdemateriaalia osallisuudesta on paljon. Uskomme, että osallisuus ja sen edistäminen ovat sosionomin työn ytimessä ammattinimikkeestä ja työtehtävästä riippumatta. Siksi viitekehiksemme aiheisiin perehtyminen oli meille kaikille hyödyllistä ja mielekästä. Keskustelumme, näkemyksiemme pohtiminen yhdessä ja yhteinen kirjoitusprosessi toivat opinnäytetöihimme syvyyttä. Koimme haastavimmaksi määrällisen menetelmäosuuden. Olimme kaikki ajatelleet käyttävämme opinnäytetöissämme vain laadullisia menetelmiä, mutta tämä aihe lähestyi meitä kvantitatiiviset raamit kaulassa. Saimme apua menetelmäosuuteen Saimaan ammattikorkeakoululta, joka auttoi meitä opinnäytetyöprosessissa eteenpäin.

Opinnäytetyötä aloittaessamme aikataulumme oli kaikille selvä ja halusimme saada kyselylomakkeen puretuksi ennen kesää. Suunnitelman mukaan kirjallinen tuotos olisi ollut valmis syyskuussa 2018. Kesän kuluessa aikataulu osoittautui liian tiukaksi. Yhteinen näkemys opinnäytetyön kokonaisuudesta kuitenkin helpotti kirjallisen työn edistymistä, ja lokakuussa saimme nopeasti tulokset koottua.

8.1 Tulosten yhteenveto

Kyselylomakkeiden vastausten perusteella voidaan päätellä, että Heikintalolla tapahtuva toiminta on vaikuttanut toimijoiden säännöllisempään päivärytmiin ja terveellisempiin elämäntapoihin. Tätä voidaan perustella Heikintalon omalla säännöllisellä päiväohjelmalla, johon kuuluu aamupala, työtehtävät, terveellisen lounaan valmistaminen, siivoaminen ja erilaisiin ryhmiin osallistuminen toimijan

oman kiinnostuksen mukaan. Heikintalo tukee säännöllisellä päivärytmillä ja -ohjelmalla esimerkiksi työllistymisestä kiinnostuneiden toimijoiden toimintakykyä. Totuttelu normaaliin arkirytmiiin pitkänkin kotonaolon jälkeen voi olla haastavaa, mutta Heikintalo tarjoaa toiminnalliseen päivään osallistujille turvallisen ympäristön sen harjoitteluun. Tätä kuvaavat hyvin toimijoiden toteamukset ”tulee johonkin lähdettyä” ja ”säännöllisempää ja terveellisempää elämää”.

Heikintalon toimijoilla oli yksi tai useampi ihmissuhde Heikintalon ulkopuolelta, mutta silti 80 % oli sitä mieltä, että osallistuessaan Heikintalon toimintaan he ovat saaneet uusia merkityksellisiä ihmissuhteita. Ihmissuhteiden ja sosiaalisen kanssakäymisen merkitys sai eniten mainintoja myös avointen kysymysten vastauksissa. Myös oma mielenterveys koettiin pääasiassa melko hyväksi. Raha-asioissa ei taas juuri ollut muutosta. ”Edullinen lounas” on kuitenkin maininnan arvoinen yhteisen ruokailun monista merkityksistä.

8.2 Eettiset näkökohdat

Opinnäytetyötä aloittaessamme tapasimme muutamaan otteeseen työelämän edustajan kanssa sekä opinnäytetyötämme ohjaavan opettajan kanssa ja keskustelimme, mikä olisi paras näkökulma lähestyä aihetta. Päädyimme Heikintalolla jo olemassa olevaan kyselylomakkeeseen, joka vastasi suoraan Heikintalon tarpeeseen. Pohdimme vielä ennen kyselylomakkeiden täyttöö, onko lomakkeessa tietoja joita tulisi häivyttää tai poistaa kokonaan, mutta niitä ei mielestämme ollut. Lomakkeessa kysyttiin vastaajasta vain ikä ja sukupuoli, mutta opinnäytetyössämme emme tuo esille, montako miestä, naista tai muunsukupuolista vastasi lomakkeeseen.

Opinnäytetyöprosessin aikana noudatimme hyvän tieteellisen käytännön mukaisia ohjeita, kuten rehellisyyttä sekä yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimuksen aikana. Valitsimme opinnäytetyöhömmö monimenetelmällisen tutkimusotteen, jonka lähtökohtana oli tutkimuskysymyksemme. Opinnäytetyömme aihe ja tarve tuli työelämäyhteistyötaholta, joten tarvitsimme tutkimusluvan koululta sekä Heikintalolta.

Saatekirje on ensimmäinen tiedonanto kyselytutkimukseen osallistujalle. Saatekirjeestä käy ilmi tutkimuksen perustiedot, mistä on kysymys, kuka tutkimusta tekee, miten vastaajat valitaan ja mihin tutkimustuloksia käytetään (Vehkalahti 2008, 29–31.). Saatekirje on tutkimuksessa keskeisessä asemassa, sillä sen perusteella vastaaja voi motivoitua vastaamaan kyselyyn tai hylätä koko lomakkeen (Vehkalahti 2008, 40–41.) Teimme virallisen saatekirjeen lisäksi A3-kokoisen julisteen, jossa kerroimme, keitä olemme, mitä teemme ja miksi. Kun kyselylomakkeita aloitettiin täyttämään, kerroimme, milloin olemme Heikintalolla paikalla ohjeistamassa kyselylomakkeen täyttämistä.

Kehittäisimme opinnäytetyössä käytettyä kyselylomaketta lyhyemmäksi, sillä 52 kysymystä koettiin työlääksi täyttää. Keskimäärin lomakkeen täyttöön kului aikaa puolesta tunnista jopa tuntiin. Myös kysymysten selkeyttäminen olisi ollut tarpeellista. Muutamia lomakkeen kysymyksistä koettiin epäselviksi ja niiden selvittämiseen tarvittiin meidän apuamme. Epäselvät kysymykset ovat saattaneet aiheuttaa väärinymmärryksiä niillä vastaajilla, jotka täyttivät kyselylomakkeen täysin itsenäisesti. Tämä on hyvä ottaa huomioon tuloksia tarkasteltaessa. Sisällöllisesti kyselylomake kattaa kokonaisvaltaiset fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen sekä sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueet.

8.3 Jatkotutkimusaiheet

Tämä opinnäytetyö on käytettävissä Heikintalon pohdintoihin vuoden 2019 rahoituksen näkökulmasta, joten mahdollisesti tarvetta tämänkaltaiselle opinnäytetyölle on tulevaisuudessakin. Kyselylomakkeen viimeinen kohta, joka kartoitti vastaajien lähitulevaisuuden toiveita ja suunnitelmia, viittaa vahvasti siihen, että ainakin vastaajien mielestä Heikintalon toiminnan jatkuvuus on taattua ja toivottavaa: ”Samoilla mennään!” Heikintalon toiminta on myös jatkuvasti uusiutuvaa, ja toimijoiden yhteisössä tehdään aktiivisesti kehittämistyötä, joten mahdollisten tulevien opinnäytetöiden aiheissa voi olla monia lähestymistapoja.

Taulukot

Taulukko 1.	Opiskelu ja työ, s. 21.
Taulukko 2.	Arjen hallinta, s. 23.
Taulukko 3.	Fyysinen kunto ennen Heikintalon toimintaan osallistumista ja sen aikana, s. 24.
Taulukko 4.	Elämähallinnan osa-alueet s. 25.
Taulukko 5.	Raha- asioiden hoitaminen s. 26.
Taulukko 6.	Mielenterveys s. 27.
Taulukko 7.	Mielenterveyspalveluiden käyttöaste, s. 28.

Lähteet

Aromaa, A., Gould, R., Hytti, H., & Koskinen S. 2005. Suomalaisten terveys. Toimintakyky, työkyky ja sairauden sosiaaliset seuraukset. Helsinki: Oy Duodecim. 135.

Haapalainen, S. & Vanhala, J. 2016. Mahdollisuuksien Marilyn. Ohjatun toiminnallisen vertaistuen vaikutus mielenterveyskuntoutujan toimintakykyyn. Opinnäytetyö Centria-ammattikorkeakoulu.

Heikintalo 2018. www.heikintalo.fi. Luettu 20.3.2018.

Heikintalon toimintakertomus. 2017.

Hietaharju, P & Nuutila, M. 2012. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Sanoma Pro. 12–15.

Jyrkämä, J. 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Jyväskylä: PS-kustannus. 195–219.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Koivumäki, L. 2018. Toiminnanjohtaja. Heikintalo ry. Lappeenranta. Haastattelu 15.2.2018.

Kotiranta, T., & Mäntysaari, M. 2017. Vaikuttavuus tulee ja menee – ja palaa taas takaisin. Teoksessa Tuulio-Henriksson, L. Kalliomaa-Puha, & P.-L. Rauhala (toim.), Harkittu, tutkittu, avoin. Marketta Rajavaaran juhlaKirja (s. 35–50). Kela. <http://hdl.handle.net/10138/178926>. Luettu 5.9.2018.

KvantiMOTV 2008. Mittaaminen: Mittarin luotettavuus. KvantiMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoar- kisto. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/luotettavuus.html>. Luettu 15.8.2018.

Lauer R. H. & Lauer J. C. 2010. Social problems and the Quality of Life. 12th edition. The McGraw-Hill Companies. New York, USA.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäope- tuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoar- kisto. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html. Luettu 8.5.2018.

Siltaniemi A., Perälähti A., Eronen A., Londén P., & Peltosalmi J. 2008. Hyvin- vointi ja osallisuus Itä-Suomessa. Kansaliskyselyn tuloksia. Helsinki. Gumme- rus. 43–44.

Sitra 2014. Kannattaako vaikuttavuutta yrittää mitata. Luettu 5.9.2018.

Sosped. TOIVEHATTU-arviointityökalu. <http://www.sosped.fi/toivehattu/>. Luettu 10.6.2018.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

Stenner, P. & Taylor, D. 2008. Psychosocial welfare : Reflections on an emerging field. *Critical Social Policy* 28:4, 415–437. <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0261018308095278>. Luettu 9.5.2018.

THL 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Toimintakyvyn ulottuvuudet. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>. Luettu 3.5.2018.

THL 2017. Hyvinvointi ja terveyserot. Eriarvoisuus. Osallisuus. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus> Luettu 13.4.2018.

Tiikkainen, P. & Pynnönen, K. 2018. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa. TOIMIA. http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2018/02/14/TOIMIA_Sosiaalisen_toimintakyvyn_suositus_paivitetty_2018.pdf Luettu 3.5.2018.

Työterveyslaitos a. Kokeile kykyviisaria. <https://sivusto.kykyviisari.fi/kokeile-kykyviisaria/>. Luettu 6.7.2018.

Työterveyslaitos b. Kykyviisari – keskeiset käsitteet. https://sivusto.kykyviisari.fi/wp-content/uploads/2018/02/Kykyviisari_-koulutus_Keskeiset_kasitteet.pdf Luettu 3.5.2018.

Työterveyslaitos c. Mikä on kykyviisari? <https://sivusto.kykyviisari.fi/tietoa-kykyviisarista/mika-on-kykyviisari/> Luettu 3.5.2018.

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.



Saatekirje Heikintalon toimintaan osallistuville

Hei,

Olemme sosionomi (AMK) opiskelijoita Saimaan ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyön Heikintalon toiminnan vaikuttavuudesta.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on Heikintalon toiminnan vaikuttavuuden arviointi. Tavoitteena on kerätä tietoa siitä, miten Heikintalon toiminta tukee toimintaan osallistuvien arkea, hyvinvointia ja toimintakykyä.

Kyselylomakkeen täyttäminen onnistuu yksin tai yhdessä meidän sosionomi (AMK) opiskelijoiden kanssa. Kyselylomakkeen täytön yhteydessä voidaan yhdessä rennosti keskustella Heikintalon toiminnan vaikutuksista. Kyselylomakkeen täyttö toimii myös pohjana keskustelulle. Kyselylomakkeen ja keskustelun voi keskeyttää milloin tahansa. Kun toimintaan osallistuva täyttää kyselylomakkeen, on sukupuoli ainoa tieto, joka tarvitaan. Nimeäsi, ikää, kotikuntaa tai mitään muutaakaan tunnistetietoa ei käytetä opinnäytetyössä.

Kyselylomakkeen täyttäminen tapahtuu kevään 2018 aikana. Vastaukset käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Opinnäytetyömme arvioitu valmistumisaika on syksyllä 2018.

Lisätietoa opinnäytetyöstämme saatte:

Sini Pesonen (sini.pesonen@student.saimia.fi)

Ella Soini (ella.soini@student.saimia.fi)

Irene Uimonen (irene.uimonen@student.saimia.fi)

Ystävällisin terveisin,

Sini Pesonen, Ella Soini & Irene Uimonen

HEIKINTALON KYSELY

KETÄ:

Olemme kolme Sosionomi (AMK) opiskelijaa,
Saimaan ammattikorkeakoulusta.
Teemme opinnäytetyön Heikintalon toiminnan vaikuttavuudesta.
Ella oli täällä alkuvuodesta harjoittelemassa,
joten hän voi olla joillekin jo tuttu!
Irene ja **Sini** ovat Ellan opiskelijatovereita ja
mielenkiinnolla odottavat keskustelua toimintaan osallistuvien kanssa.

MITÄ:

Heikintalon toiminnan vaikuttavuuden arvioimiseksi
olemme täällä Heikintalolla täyttämässä teidän kanssanne
kyselylomakkeita.
Kyselylomakkeen voit täyttää yksin tai kanssamme.
Kyselylomake puretaan opinnäytetyön muotoon ajan kuluessa,
Sinusta ei oteta mitään muuta tietoa ylös, kuin sukupuolesi.
Voit siis huoletta täyttää lomakkeen!

MIKSI:

Heikintalon toiminnan jatkuvuuden tukeminen.

MILLOIN:

Saavumme Heikintalolle seuraavina päivinä, toivottavasti näemme!
29.3. TO Aamupäivällä
5.4. TO Aamupäivällä
11.4. KE Iltapäivällä
18.4. KE Aamupäivällä

HEIKINTALON TOIMINNAN VAIKUTTAVUUDEN ARVIOINTI 2018

HEIKINTALON TOIMINNAN (TOIMINNALLINEN PÄIVÄN TYÖTEHTÄVÄT, VIRKISTYS- JA VAPAA-AJAN OHJELMA JA RYHMÄTOIMINTA) VAIKUTTAVUUDEN ARVIOINTI 2018

Suostumus tietojen käyttöön;

Tätä kyselyä käytetään yllä mainitun toiminnan laadun ja vaikuttavuuden arviointiin.

Kysely antaa tärkeää tietoa siitä, miten osallistuminen Heikintalon toimintaan on koettu, ja mitä se osallistujalle itselleen on antanut.

Kyselyn tuloksia käytetään sekä toiminnan edelleen kehittämiseen, että siitä ja sen tarpeellisuudesta tiedottamiseen päättäjille, tiedotusvälineille, rahoittajille ja muille tahoille.

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

Suostutko tietojen käyttöön yllä mainittuihin tarkoituksiin?

_____ Suostun _____ En suostu

Lappeenranta _____ / _____ 2018

(allekirjoitus tai puumerkki)

Lomakkeen nro: _____

Kysely Heikintalon toimintaan osallistuvalla

1. Sukupuoli

1 nainen

2 mies

3 muu sukupuoli

2. Ikä _____ vuotta

3. Perhesuhde

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 / vuokra-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. Mistä saat rahaa tullaksesi toimeen? (voidaan valita useampi vaihtoehto)

1 minulla on palkkatuloja

2 olen sairauslomalla ja saan sairaspäivärahaa

3 olen eläkkeellä

4 saan sosiaalitoimiston kautta toimeentulotukea

5 saan työmarkkinatukea

6 saan lisäksi työosuusrahaa

7 saan asumistukea

8 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 Heikintalon toiminnasta?

1 mielenterveys-, päihde- tai yhteiskuntaosallisuuden palveluista (Eksote)

2 sosiaalitoimistosta

3 TYP / TE-toimistosta

4 nuorisotyöntekijältä (kunta: Lappeenranta, Lemi, Luumäki, Savitaipale, Taipalsaari, muu kunta)

5 Kelasta

6 tukihenkilöltä

7 järjestöstä

8 ystävältä

9 vanhemmilta tai muilta perheenjäseniltä

10 sosiaalinen media

11 muualta, mistä? _____

Liite 3 (3/9)

9. Minkä kaikkien tahojen kanssa olet ollut tekemisissä asioitteesi hoitamiseksi? Ajattele vastatesasi suunnilleen vuoden ajanjaksoa ennen Heikintalon toimintaan mukaan tuloa, sekä aikaa, jolloin olet ollut siinä mukana.

Tässä valitaan kaikki kyseeseen tulevat vaihtoehdot.

- 1 sosiaalitoimisto (mm. toimeentulotuki- ja asumistukiasiat)
- 2 TYP / 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. Mistä olit eniten huolissasi aikaisemmin, ennen Heikintalon toimintaan mukaan tulemistä ja mihin kaipasit eniten muutosta? Ympyröi sinulle tärkeimmät:

- 1 vuorokausirytmä ja nukkuminen
- 2 ravintotottumukset
- 3 hygienia, siisteys, muu itsestään huolehtiminen
- 4 liikunta, urheilu, omasta fyysisestä kunnosta huolehtiminen
- 5 suhteet omaisiin ja muihin läheisiin
- 6 suhteet ystäviin
- 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 pitkään tällainen elämänvaihe oli muistisi mukaan kestänyt?
_____ kuukautta (jos vastaa vuosina, muutetaan kuukausiksi)

12. Miten monta kuukautta/vuotta olet käynyt Heikintalolla?
_____ kuukautta _____ vuotta

13. Miten usein käyt Heikintalon toiminnassa nykyisin?

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

14. Millaisiin toiminnallisen päivän työtehtäviin osallistut? Mihin ryhmiin osallistut? Mihin virkistys ja vapaa-ajan toimintaan osallistut?

Työtehtävät _____

Ryhmät _____

Vapaa-aika _____

Liite 3 (4/9)

15. Mitä muuta teet tällä hetkellä Heikintalon toiminnassa käymisen lisäksi? Ympyröi sopivat vaihtoehdot.

- 1 vietän aikaa itsekseni kotona, tietokoneella tms.
- 2 vietän aikaa yhdessä puolison / kumppanin / perheen kanssa
- 3 käyn paljon 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: _____

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

- 1 minulla ei ole muita kodin ulkopuolisia ihmissuhteita

Liite 3 (5/)

- 2 minulla on yksi tai kaksi muuta kodin ulkopuolista ihmissuhdetta
- 3 minulla on runsaasti kodin ulkopuolisia ihmissuhteita

17. Onko Heikintalon toimintaan osallistuminen vaikuttanut sosiaalisiin taitoihisi? Taitoihin, joita tarvitaan, kun ollaan kanssakäymisissä toisten ihmisten kanssa.

- 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

18. Oletko saanut Heikintalon toimintaan osallistumisen myötä uusia merkityksellisiä ihmissuhteita?

- 1 en ole
- 2 olen

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

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

20. Miten pidät itsestäsi huolta nyt, verrattuna aikaisempaan. Miten huolehdit omasta hygienias-tasi ja siisteydestäsi?

- 1 huolehdin itsestäni nyt huonommin kuin ennen
- 2 ei muutosta, pysynyt ennallaan
- 3 huolehdin itsestäni nyt paremmin kuin ennen

21. Miten kodinhoito sujuu nyt aikaisempaan verrattuna? Millainen on asuntosi siisteys ja järjes-tys?

- 1 kodinhoito sujuu nyt huonommin kuin aikaisemmin
- 2 ei muutosta, pysynyt ennallaan
- 3 kodinhoito sujuu nyt paremmin kuin ennen

Liite 3 (5/9)

22. Miten hoidat raha-asioitasi aikaisempaan verrattuna? Esimerkiksi vuokran ja laskujen maksu, rahan saaminen riittämään, ostoksien pitäminen kurissa jne.

- 1 raha-asioden hoito sujuu huomattavasti paremmin kuin ennen
- 2 ei muutosta, raha-asioden hoito on pysynyt ennallaan
- 3 raha-asioden hoito sujuu nyt paremmin kuin ennen

23. Oletko oppinut Heikintalon toimintaan osallistumisen myötä uusia taitoja? Ne voivat liittyä harrastuksiin, luovaan toimintaan, opiskeluun tai työelämään siirtymisen suunnitelmiin. Seuraavassa luetellaan erilaisia taito- ja osaamisalueita. Ympyröi sinulle parhaiten sopiva vaihtoehto. Vastausvaihtoehtoja on kolme:

- 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 Käytännön asioiden ja askareiden tekeminen
 - 2 Tietokoneen käyttö, atk- ja multimediataidot
 - 3 Piirtäminen, kuvallinen ilmaisu, askartelu
 - 4 Soittaminen, laulaminen, musiikin tekeminen
 - 5 Kirjoittaminen, kirjallinen ilmaisu
 - 6 Liikunta, tanssi, ym. fyysinen ilmaisu
 - 7 Esiintymistäidot
 - 8 Ryhmässä työskentely
 - 9 Opiskeluun liittyvät taidot
 - 10 Asioiden hoitaminen viranomaisten kanssa
 - 11 Työnhaku, työnantajien kanssa asiointi
 - 12 Toimintojen ja tekemisten suunnittelu

24. Kiinnostus ja motivaatio erilaiseen toimintaan. Onko kiinnostuksesi ja motivaatiosi kasvanut vai heikentynyt Heikintalon toimintaan osallistumisen myötä?

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

25. Onko jaksamisessasi tapahtunut muutosta? Mitä, ja miten paljon jaksat nyt verrattuna aikaan ennen Heikintalon 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

26. Uskallatko nyt kohdata ihmisiä, tilanteita ja uusia haasteita aikaisempaa paremmin? Vai onko sinulle tullut arkuutta lisää?

- 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

Liite 3 (6/9)

27. Oletko tehnyt uusia opiskelu- tai työnhakusuunnitelmia Heikintalon toimintaan osallistumisen myötä?

- 1 en ole
- 2 olen

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

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

29. Entä millaiseksi arvioit sen nyt?

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

30. Liikutko nyt enemmän vai vähemmän verrattuna aikaan, kun et ollut vielä Heikintalon toiminnassa mukana?

- 1 selvästi vähemmän kuin ennen
- 2 jonkin verran vähemmän kuin ennen
- 3 saman verran kuin ennen
- 4 jonkin verran enemmän kuin ennen
- 5 selvästi enemmän kuin ennen

31. Syötkö nyt terveellisemmin vai epäterveellisemmin verrattuna aikaan, kun et vielä ollut Heikintalon toiminnassa mukana?

- 1 menneet selvästi huonompaan suuntaan
- 2 menneet jonkin verran huonompaan suuntaan
- 3 ovat ennallaan

4 muuttuneet jonkin verran parempaan suuntaan

5 muuttuneet selvästi paremmiksi

32. Nukutko nyt paremmin vai huonommin verrattuna aikaan, kun et vielä ollut Heikintalon 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

33. Millaiseksi koit oman mielenterveytesi juuri silloin, kun tulit Heikintalon toimintaan mukaan?

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

34. Entä millaiseksi koet oman mielenterveytesi tällä hetkellä?

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

35. Mitä seuraavista mielenterveyspalveluista olit käyttänyt aikaisemmin, ennen kuin tulit Heikintalon toimintaan mukaan? (voit merkitä niin monta vaihtoehtoa kuin tarpeen)

- 1 en mitään mielenterveyspalveluita
- 2 käynnit psykiatrian poliklinikalla
- 3 käynnit nuorisopoliklinikalla
- 4 käynnit päihdekllinikalla / -poliklinikalla

5 psykoterapia, milloin ja miten pitkään? _____

6 ryhmäterapia, milloin ja miten pitkään? _____

7 sairaalan päiväosasto, milloin ja miten pitkään? _____

8 sairaalahoito; milloin ja miten pitkään? _____

9 jokin muu, mikä _____

36. Mitä mielenterveyspalveluita olet käyttänyt koko sinä aikana, kun olet ollut Heikintalon toiminnassa mukana?

- 1 en mitään mielenterveyspalveluita
- 2 käynnit psykiatrian poliklinikalla
- 3 käynnit päihdekllinikalla / -poliklinikalla
- 4 psykoterapia
- 5 ryhmäterapia
- 6 sairaalan päiväosasto
- 7 sairaalahoito
- 8 jokin muu, mikä _____

37. Tarkastellaan tarkemmin viimeistä puolta vuotta. Muistele, mitä kaikkea mielenterveyden hoitoa tai kuntoutusta olet saanut kuuden viime kuukauden aikana.

Pyritään laskemaan tarkasti käyntimäärät ja hoitomuodot.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

38. Onko sinulla nyt pysyvä hoitosuhde mielenterveytesi tueksi?

- 1 ei ole
- 2 on

39. Oletko tyytyväinen nykyiseen hoitosuhteeseesi (jos vastasit edelliseen myöntävästi)?

- 1 en ole
- 2 olen

Liite 3 (8/9)

40. Miten paljon käytit alkoholia ennen kuin tulit Heikintalon toimintaan mukaan?

- 1 en ollenkaan
- 2 satunnaisesti, vain erityisissä juhla- tms. tilanteissa
- 3 silloin tällöin, enintään viikoittain, ei humaltumiseen asti
- 4 silloin tällöin, enintään viikoittain, join tavallisesti itseni humalaan
- 5 alkoholin käyttö runsasta, humalassa useammin kuin kerran viikossa

41. Entä nyt? Kuinka paljon sinulla kuluu alkoholia viikossa nykyään?

- 1 ei ollenkaan
- 2 satunnaisesti, vain erityisissä juhla- tms. tilanteissa
- 3 silloin tällöin, enintään viikoittain, ei humaltumiseen asti
- 4 silloin tällöin, enintään viikoittain, juon itseni yleensä humalaan
- 5 alkoholin käyttö runsasta, humalassa useammin kuin kerran viikossa

42. Miten on tupakoinnin laita? Tupakoitko aikaisemmin, ennen kuin tulit Heikintalon toimintaan mukaan?

- 1 en tupakoinut
- 2 tupakoin

43. Poltatko nykyisin?

- 1 en polta
- 2 poltan vähemmän kuin aikaisemmin
- 3 poltan saman verran kuin aikaisemmin
- 4 poltan enemmän kuin aikaisemmin

44. Kuinka usein käytit joitakin huumeita tai muita kuin lääkärin määräämiä huumaavia lääkkeitä ennen kuin tulit Heikintalon toimintaan mukaan?

- 1 en käyttänyt lainkaan huumeita/huumaavia lääkkeitä TAI olen kokeillut, mutta se on jäänyt siihen
- 2 käytin toistuvasti, enintään kerran viikossa
- 3 käytin useita kertoja viikossa tai päivittäin

45. Kuinka usein ja mitä käytät nyt?

- 1 en käytä mitään huumeita tai huumaavia lääkkeitä
- 2 käytän toistuvasti, enintään kerran viikossa
- 3 käytän useita kertoja viikossa tai päivittäin

46. Miten usein pelasit rahapelejä ennen Heikintalon toimintaan mukaan tulemistä?

- 1 en pelannut rahapelejä
- 2 pelasin joskus, mutta saatoin olla ilmankin
- 3 olin koukussa rahapeleihin

47. Kuinka usein pelaat rahapelejä nykyisin?

- 1 en pelaa rahapelejä
- 2 pelaan joskus, mutta voin olla ilmankin
- 3 olen koukussa rahapeleihin

Liite 3 (9/9)

48. Osaatko arvioida, miten paljon sinulla meni aikaisemmin aikaa tietokoneella ja/tai konsolipeleihin?

kaiken kaikkiaan (pelaaminen, netissä surffailu, Facebook, Instagram, Twitter, keskustelupalstat, musiikin kuuntelu, elokuvien ja sarjojen katselu jne.)?

_____ tuntia päivässä

Mitä enimmäkseen teit koneella?

49. Miten paljon sinulla nykyisin menee aikaa tietokoneella ja/tai konsolipeleihin päivässä ja mitä sillä teet?

_____ tuntia päivässä

Mitä enimmäkseen teet koneella?

50. Nimeä kolme tärkeintä vaikutusta, mitä Heikintalon toimintaan osallistumisella on ollut sinuun itseesi?

1. _____
2. _____
3. _____

51. Mitä mukanaolo Heikintalon toiminnassa sinulle merkitsee?

52. Millaisena näet elämäsi kolmen vuoden päästä? Missä ja millaisena näet itsesi silloin?

Kiitos vastauksista!