



Riitta Sassi ja Tiina Soronen
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK)
Opinnäytetyö, 2018

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN KOKEMUKSIA MIELENVIREYS RY:N KOHTAAMISPAIKAN TOIMINNASTA

TIIVISTELMÄ

Riitta Sassi ja Tiina Soronen

Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Mielenvireys ry:n kohtaamispaikan toiminnasta

24 sivua, 3 liitettä

12, 2018

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja (AMK)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Mielenvireys ry:n kohtaamispaikan toiminnasta. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Opinnäytetyön aineisto kerättiin yksilöhaastatteluina. Haastattelut analysoitiin sisällönanalyysillä. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Mielenvireys ry:n toiminnan laatua.

Tulosten mukaan Mielenvireys ry:n palveluja käyttävät mielenterveyskuntoutajat kokivat kohtaamispaikan erittäin tarpeellisena. Kohtaamispaikkatoiminta lieventää yksinäisyyttä ja lisää sosiaalista hyvinvointia. Kohtaamispaikkaan haluttiin lisää työntekijöitä, enemmän toimintaa pelkästään yhdistyksen jäsenille ja kohtaamispaikan monipuolista mainontaa.

Asiasanat: mielenterveys, mielenterveyspalvelut, kuntoutus, mielenterveyskuntoutuja, kolmas sektori, vapaaehtoistyö, vertaistuki, laadullinen tutkimus, sisällönanalyysi

ABSTRACT

Riitta Sassi ja Tiina Soronen

Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Mielenviireys ry:n kohtaamispaikan toiminnasta

24 Pages and 3 appendices

12, 2018

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Health Care

Registered Nurse

The purpose of this thesis was to describe mental health rehabilitees' experiences of the meeting place of the registered association Mielenviireys, Finland. The thesis was carried out as a qualitative study. The interviews were analysed by using content analysis. The aim of the thesis was to develop the quality of the activities of Mielenviireys.

The results indicate that the mental health rehabilitees who use the services of Mielenviireys ry regard the meeting place extremely useful. The activities in the meeting place reduced loneliness and increased social well-being. However, they felt that there should be more employees in the meeting place, more activities exclusively for the members of the association and more diverse advertising of the meeting place.

Keywords: mental health, mental health services, rehabilitation, mental health rehabilitee, third sector, voluntary work, peer support, qualitative study, content analysis

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 MIELENTERVEYSTYÖ	5
2.1 Mielenterveys.....	5
2.2 Mielenterveyspalvelut.....	6
2.3 Kolmannen sektorin palvelut mielenterveyskuntoutujan tukena.....	8
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TEHTÄVÄ	10
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	11
4.1 Laadullinen tutkimus	11
4.2 Aineiston keruu.....	12
4.3 Aineiston analyysi.....	13
5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	14
5.1 Kohtaamispaikan merkitys	14
5.2 Työntekijöiden ja vapaaehtoistoimijoiden roolit	15
5.3 Tapahtumien ja retkien merkitys	16
5.4 Kohtaamispaikan kehittäminen.....	17
6 POHDINTA	18
6.1 Tulosten tarkastelu	18
6.2 Kohtaamispaikan toiminnan kehittyminen	19
6.3 Opinnäytetyön eettisyys.....	20
6.4 Opinnäytetyön luotettavuus	21
LÄHTEET.....	23
Liite 1. Infotilaisuus	25
Liite 2. Haastattelurunko	26
Liite 3. Suostumus tutkimukseen	27

1 JOHDANTO

Hyvinvoinnin edistäminen on kuntien perustehtävä. Oulun kaupungin hyvinvointikertomuksen mukaan hyvinvoinnin edistäminen tulee huomioida kaikessa palvelutoiminnassa ja kehittämisessä. Oululaisten sairastavuus on korkea. Tämä näkyy väestön alhaisempana eläköitymisikänä ja työkyvyttömyyseläkkeen saajien suurena osuutena. Noin puolella työkyvyttömyyseläkkeen saajista syynä ovat mielenterveyden ja käyttäytymisen ongelmat. Pitkäaikaistyöttömyys altistaa sosiaalisille ongelmille ja haastaa myös päihde- ja mielenterveyspalvelut. Oulussa pitkäaikaistyöttömyyden kasvu on hieman hidastunut, mutta tilanne on edelleen vakava. (Oulun kaupunginvaltuusto 2017, 1–9.)

Mielenvireys ry on Oulun alueella toimiva mielenterveysyhdistys. Yhdistyksen tarkoituksena on ensisijaisesti keski-ikäisten ylittäneiden mielenterveyskuntoutujien osallisuuden vahvistaminen ja arjen toimintamahdollisuuksien parantaminen koordinoitun vapaaehtoistoiminnan, vertaistoiminnan sekä kohtaamispaikkatoiminnan avulla (Mielenvireys ry 2018).

Opinnäytetyö toteutetaan laadullisena tutkimuksena yhteistyössä Mielenvireys ry:n kanssa. Opinnäytetyö pohjautuu aiemmin tehtyyn tutkimukseen kohtaamispaikan toiminnan laadusta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Mielenvireys ry:n järjestämästä toiminnasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Mielenvireys ry:n toiminnan laatua.

2 MIELENTERVEYSTYÖ

Mielenterveystyö voidaan jakaa kahteen osaan, mielenterveyden edistämiseen ja mielenterveysongelmien hoitoon. Mielenterveystyön tavoitteena on vahvistaa ihmisen terveyttä ja hyvinvointia sekä työ- ja toimintakykyä. Mielenterveystyössä keskitytään vahvuuksien ja voimavarojen löytämiseen ja suojaavien ulkoisten tekijöiden lisäämiseen yksilön hyvinvoinnin parantamiseksi. Mielenterveystyö on mielenterveyttä edistävää, ennalta ehkäisevää ja korjaavaa työtä. (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen. Schubert & Seuri 2017, 18.)

2.1 Mielenterveys

Mielenterveys on jokaisen ihmisen hyvinvoinnin perusta ja voimavara, josta käytetään määritelmää positiivinen mielenterveys. Hyvinvointi ja voimavarat auttavat elämään täysipainoista ja mielekästä elämää. Mielenterveyden kehittymiseen vaikuttavat yksilölliset tekijät ja elämän kokemukset, sosiaalinen tukiverkosto, varhainen vuorovaikutus, kulttuuri sekä yhteiskunnalliset tekijät. Myös ihmisen perimä ja sukupuoli vaikuttavat mielenterveyteen. Mielenterveys on osa kansanterveyttä ja se vaikuttaa koko yhteiskuntaan. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2013, 21-22.) Yhteiskunnallisten olosuhteiden ollessa suotuisat, mielenterveyden voimavarat kasvavat. Epäsuotuisissa olosuhteissa voimavarat taas voivat kulua enemmän, kuin niiden uusiutumiskyky sallii. Esimerkiksi taloudelliset ja sosiaaliset ongelmat vaikuttavat suuresti ihmisen mielenterveyteen ja selviytymiseen. (Suomen mielenterveysseura i.a.)

Mielenterveyttä voidaan kuvata yksilön henkisenä vastustuskykynä ja hyvinvoinnin tilana tarkoittaen sitä, että ihminen ymmärtää omat kykynsä ja pystyy toimimaan elämän normaalissa stressissä. Yksilön tyytyväisyys elämään, elämänhallinta, toiveikkuus, onnellisuus, elämänlaatu ja hyvä toimintakyky ovat asioita, joilla voidaan myös kuvata tätä hyvinvoinnin tilaa. Jokainen ihminen voi omilla elämänvalinnoillaan ja asenteillaan vaikuttaa omaan mielenterveyteensä. Mielenterveys on siis psyykkisiä toimintoja ylläpitävät resurssit ja voimavarat, jotka ovat kaiken aikaa käytössä ja joiden avulla ohjaamme elämäämme. (Kuhanen ym. 2013, 19.)

Mielenterveys ei ole pelkästään mielen hyvinvointia. Jokaisen ihmisen elämään kuuluu surua, pettymyksiä, ahdistuneisuutta ja pelkoa. Mielenterveyden häiriöiden tarkka määrittelyminen on vaikeaa, osin jopa mahdotonta, koska useat mielen oireet kuuluvat ajoittain myös normaaliin elämään. Kun mieliala, ajatukset, tunteet tai käytös vaikeuttavat toimintakykyä, oireet kestävät pitkään ja rajoittavat elämää huomattavasti, voidaan puhua mielenterveyden häiriöstä tai sairaudesta. (Duodecim 2017.)

Mielenterveyden häiriöt ovat yksi yleisimpiä terveyden haasteita Euroopassa ja ne vaikuttavat yli kolmannekseen väestöstä (Vuokila-Oikkonen & Onnela 2016). Joka vuosi 1,5 % suomalaisista sairastuu johonkin mielenterveyden häiriöön. Jotakin mielenterveyden häiriötä sairastaa joka viides suomalainen. Yhden vakavan masennusjakson käy läpi ainakin joka kymmenes suomalainen. (Duodecim 2017.) Mielenterveyden häiriöitä ovat muun muassa mielialahäiriöt, psykoosit, ahdistuneisuus, erilaiset pelot, unihäiriöt, syömishäiriöt, persoonallisuushäiriöt ja päihdehäiriöt. Aiheuttajina voivat olla sekä psyykkiset että somaattiset syyt, mutta syyt voivat olla sidoksissa myös sosiaalisiin, kulttuurisiin ja yhteiskunnallisiin tekijöihin. Moniin mielenterveyden häiriöihin vaikuttavat altistavasti myös perintötekijät. Muita vaikuttavia tekijöitä ovat yksilönkehitys sekä ympäristötekijät. Psykkisen sairastumisen sanotaan syntyvän monien tekijöiden yhteisvaikutuksesta. (Lönqvist, Henriksson, Marttunen & Partanen 2011, 13–14.)

2.2 Mielenterveyspalvelut

Sosiaali- ja terveysministeriön tekemän Mielenterveystyö Euroopassa 2004 -selvityksen mukaan mielenterveys määritellään neljään osa-alueeseen. Nämä osatekijät ovat yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus, yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit sekä kulttuuriset arvot. (Kuhanen ym. 2013, 19.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tilaston mukaan Oulussa vuonna 2016 mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden vuoksi työkyvyttömyyseläkettä saivat 25–64-vuotiaat, 3,9 % vastaavan ikäisestä väestöstä. Mielenterveysperusteisesti sairauspäivärahaa saivat 21,9 % 25–64-vuotiaista tuhatta vastaavan ikäistä kohden. (THL 2017.)

Terveydenhuoltolain (1326/2010) mukaan kuntien tulee järjestää asukkaidensa tarvitsema mielenterveystyö, johon kuuluvat neuvonta, ohjaus, psykososiaalinen tuki sekä mielenterveyspalvelujen järjestäminen. Mielenterveystyön tarkoituksena on yksilön ja yhteisön mielenterveyttä suojaavien tekijöiden vahvistaminen sekä niitä vaarantavien tekijöiden vähentäminen tai poistaminen. (Terveydenhuoltolaki 2010.) Mielenterveyspalvelujen tarkoituksena on ehkäistä, lievittää ja hoitaa mielenterveyden häiriöitä ja niiden seurauksia. Mielenterveyspalvelut koostuvat psykiatrisesta sairaalahoidosta, avohoidosta sekä avohoitoa tukevista palveluista, joihin kuuluvat mielenterveyskuntoutujien asumispalvelut sekä monet kolmannen sektorin palvelut. Tilastojen mukaan eniten mielenterveyspalveluja tuottavat terveyskeskukset ja erikoissairaanhoido. (THL 2018.)

Mielenterveyskuntoutuksella tarkoitetaan kuntouttavia palveluja, joiden tarkoituksena on tukea mielenterveyskuntoutujan kuntoutumista ja itsenäistä selviytymistä. (Oulun kaupunki i.a.) Mielenterveyskuntoutuksen tavoitteena on parantaa ihmisen selviytymistä hänelle soveltuvassa toimintaympäristössä sekä erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Kuntoutukseen kuuluu mielekkään toiminnan järjestäminen ja sosiaalisen tuen takaaminen. Nämä tukevat kuntoutujan kuntoutusprosessin etenemistä. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 237.) Kuntoutuspalveluja ovat muun muassa psykoterapia, päivä- ja työtoiminta, ammatillinen kuntoutus, asumispalvelut, kuntoutuskurssit, toimintaterapia ja järjestötoiminnot. Kuntoutuspalveluja järjestetään yhteistyössä hoitavan tahon kanssa kuntoutujan muun hoidon rinnalle. Palvelut valikoituvat yksilöllisen tarpeen mukaan. (Oulun kaupunki i.a.) Kuntoutus on pitkäjänteinen prosessi, jossa kartoitetaan kuntoutujan kuntoutustarpeet, voimavarat sekä laaditaan kuntoutussuunnitelma. (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 128–129.)

Mielenterveyskuntoutujaksi määritellään henkilö, joka on psyykkisesti sairastunut ja oikeutettu käyttämään mielenterveys- tai psykiatrisia palveluita. Mielenterveysongelmiin sairastuneen henkilön ongelmina ovat aloitekyvyttömyys, pelot, heikentynyt keskittymiskyky, heikko itsearvon tunne, arkisten taitojen heikkous, passiivisuus ja yksinäisyys. (Alexeeva 2009, 10–11.)

2.3 Kolmannen sektorin palvelut mielenterveyskuntoutujan tukena

Kolmannen sektorin toiminta on voittoa tavoittelematonta ja vapaaehtoisuuteen perustuvaa, johon kuuluvat erilaiset virkistysyhdistykset, urheiluseurat, avustusjärjestöt, kirkot, avustussäätiöt, ammatilliset järjestöt ja hyvinvointiorganisaatiot (Jyväskylän yliopisto i.a). Kolmannen sektorin varat saatetaan kerätä osittain vapaaehtoispanoksina tai muilla tavoin, eivätkä ne välttämättä kata aiheutuneita kustannuksia, sillä päämääränä on ihmisten hyvinvointi eivätkä taloudelliset intressit. Tärkeämpää on, että toiminnoilla on yhteiskunnallinen ja yhteisöllinen merkitys. (Grönberg 2018, 8.)

Vapaaehtoistyö määritellään työksi, johon henkilö sitoutuu omasta vapaasta tahdostaan antaen aikaansa sekä voimavarojaan muita ihmisiä ja koko yhteiskuntaa hyödyttävään käyttöön. Vapaaehtoistyötä tehdään pääasiassa kansalaisjärjestöissä. Siitä ei makseta palkkaa eikä se korvaa palkkatyötä. Vapaaehtoistyöhön ei motivoiduta materiaalsen tai rahallisen hyödyn takia. (Euroopan nuorisoportaali 2013.) Vapaaehtoistyötä voi tehdä kuka tahansa iästä, sukupuolesta tai muista ominaisuuksista riippumatta omien voimavarojensa, aikataulujensa ja kykyjensä mukaan. Vapaaehtoistyötä tehdään ammatillisen avun rinnalla. Vapaaehtoistyö on vastavuoroista, joka hyödyttää sekä tekijää että sen kohdetta. Vapaaehtoistyö lisää muun muassa osallisuutta, edistää ihmisten hyvinvointia, ehkäisee syrjäytymistä ja yksinäisyyttä. Vapaaehtoistoiminnan periaatteita ovat palkattomuus, luottamuksellisuus, suvaitsevuus, puolueettomuus, autettavan ehdoilla toimiminen sekä vapaaehtoistyöntekijän oikeus tukeen ja ohjaukseen. (Kansalaisareena 2018.)

Vapaaehtoistyöllä on yhä merkittävä asema suomalaisessa yhteiskunnassa. Noin 75% suomalaisista kuuluu elämänsä aikana johonkin vapaaehtoistyöjärjestöön, joiden mahdollistamissa puitteissa suurin osa vapaaehtoistyöstä toteutetaan. Suosituimmiksi kohteiksi valikoituvat urheilutoiminta, sosiaali- ja terveysalaan liittyvä toiminta, toiminta lasten ja nuorten hyväksi, uskonnollinen toiminta sekä omaan lähiympäristöön liittyvä toiminta. Vapaaehtoistyötä tekeviin ihmisiin liitetään usein halu auttaa. Vapaaehtoistyön on tärkeää perustua hänen vapaaseen ulkoisen paineen tai velvollisuudentunteen sijaan, jotta hänellä olisi motivaatiota jatkaa työtä pitkäjänteisesti. Vapaaehtoistyö perustuu siihen, että muiden auttaminen on paitsi etuoikeus myös velvollisuus. (Kinnunen & Pirhonen 2016, 9–10.)

Vertaistueksi kutsutaan organisoitua vapaaehtoistyötä, josta ei makseta palkkaa. Vertaistukea on tarjolla useisiin eri elämäntilanteisiin, niin päihde- ja mielenterveysongelmista kärsiville kuin heidän läheisilleen. Vertaistuki on tasavertaista toistensa tukemista, jossa samanlaisista ongelmista kärsivät ihmiset vaihtavat kokemuksiaan ja saavat näin tunteen, etteivät he ole vaikeuksiensa kanssa yksin. Toisten mielenterveyskuntoutujien selviytymistarinoiden kuuleminen on hyvin tärkeää. Kokemusten jakaminen toisten samaa kokeneiden kanssa lievittää ahdistuneisuutta, poistaa pelkoa ja helpottaa sairaudesta johtuvaa syyllisyyden ja häpeän tunteita. Vertaistuen avulla ymmärretään paremmin omaa menneisyyttä, sitoudutaan nykyhetkeen sekä saadaan toivoa tulevaisuuteen. Vertaistuki vahvistaa itsetuntoa ja lisää sosiaalista vuorovaikutusta. (Vuorilehto ym. 2014, 243; Mielenterveystalo i.a.)

Vertaistuen muotoja ovat kahdenkeskinen tuki, ryhmätoiminta sekä internetissä toimiva vertaistuki, kuten keskustelupalstat. Eniten käytetty vertaistuen muoto on ryhmätoiminta. (Mielenterveystalo i.a.) Kaikkien painiessa samojen kysymysten äärellä, henkilö voi päästä ryhmän avulla eroon erilaisuuden kokemuksesta, joka tavallisesti hidastaa tai vaikeuttaa paranemista. Tämän vuoksi vertaistukea onkin käytetty erilaisien ongelmien ja sairauksien hoitoon. Vertaistuen avulla selvitetään omaa käsitystä itsestään ja siitä, mitä itselle on tapahtunut. Tämän myötä on helpompaa jatkaa kohti toipumista. Vertaistuki on vastavuoroista. Siitä saa apua niin autettava kuin auttava osapuoli. Vapaaehtoisuus motivoi auttajaa. Tuen antaminen ei ole pakollista ja tämän myötä positiivinen tunne auttamisesta vahvistuu entisestään. Jo toipuneiden henkilöiden ajatellaan olevan parhaita vertaisauttajia, sillä he toimivat kanssakärsijöiden lisäksi myös erinomaisina roolimalleina. Voidaan pitää jopa vaatimuksena, että vertaisen tulisi olla vakaassa ja toipuvassa tilassa. Vertaistuki on suurilta osin vapaaehtoista toimintaa, mutta on myös vertaisina toimivia henkilöitä, jotka toimivat kokemusasiantuntijoina työkseen, yleensä terveystaluiden kautta työllistyneinä. (Taskinen 2017, 26–27.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TEHTÄVÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Mielenvireys ry:n järjestämästä toiminnasta. Opinnäytetyön tehtävänä oli saada vastaus kysymykseen:

- 1) Millaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujilla on Mielenvireys ry:n tarjoamista palveluista?

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Mielenvireys ry:n toiminnan laatua.

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Mielenvireys ry on vuonna 1970 perustettu mielenterveysyhdistys, joka sijaitsee Oulun keskustassa. Yhdistyksen toiminnan kohderyhmänä ovat ensisijaisesti keski-ään ylittäneet mielenterveyskuntoutujat. Kuntoutujat ovat suurelta osin työkyvyttömyyseläkkeellä ja he käyttävät julkisia mielenterveyspalveluja vähäisesti. Yhdistys tarjoaa monipuolista toimintaa mielenterveyskuntoutujille. Toimintaan sisältyy muun muassa erilaisia kursseja, koulutuksia, ryhmätoimintaa, tapahtumia ja retkiä. Yhdistys tukee myös vapaaehtois- ja vertaistoimijoita. Kohtaamispaikka tarjoaa ohjausta, neuvontaa sekä tarvittaessa auttavaa keskusteluapua. Kohtaamispaikassa järjestetään lisäksi luento- ja tiedotustilaisuuksia. Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on lisätä mielenterveyskuntoutujien osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. (Mielenvireys ry 2018; Mielenvireys i.a.)

4.1 Laadullinen tutkimus

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisuus opinnäytetyöhön osallistuvien näkökulmasta, joka jäsentyy tutkimuksen avulla. Tästä muodostetaan todellisuutta kuvaava teoria. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on induktiivisuus. Se on aineistolähtöistä päättelyä, jossa saadusta aineistosta luodaan laajempi kokonaisuus. Tutkimuksen tavoitteena on osallistujien näkökulman ymmärtäminen. Osallistujat valitaan tutkimukseen tarkoituksenmukaisin perustein ja heitä on yleensä vähän. Tutkimusaineisto kerätään avoimin menetelmin ja aineisto keruu toteutuu läheisessä kontaktissa tutkimuksen osallistujiin. Tutkimuksen tekijä on aineiston keruussa aktiivisesti mukana. (Kylmä & Juvakka 2007, 23, 29–31.)

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Laadullisen tutkimuksen avulla selvitettiin Mielenvireys ry:n palveluja käyttävien kuntoutujien kokemuksia kohtaamispaikan toiminnasta. Laadullisen tutkimuksen avulla saadaan arvokasta tietoa kohderyhmältä kohtaamispaikan toiminnan laadusta. Palautteen myötä toimintaa voidaan kehittää asiakaslähtöisemmäksi ja kuntoutujien tarpeita vastaavaksi.

4.2 Aineiston keruu

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Mielenvireys ry:n kanssa. Haastattelut toteutettiin Mielenvireys ry:n tiloissa etukäteen sovittuna ajankohtana. Opinnäytetyöhön haastateltiin 11 mielenterveyskuntoutujaa. Haastateltavien määrä on sama, kuin vuonna 2013 tehdyissä haastatteluissa. Tilaajan toiveesta opinnäytetyöhön osallistui sama määrä haastateltavia ja haastattelukysymykset olivat samat, kuin aiemmin tehdyssä opinnäytetyössä. Haastattelukysymykset (Liite 2) jaettiin neljään eri teema-alueeseen ennen haastatteluja.

Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluna. Kaikille tutkimukseen osallistuville esitettiin etukäteen valitut samat kysymykset, joihin ei ole valmiita vastausvaihtoehtoja. Kysymykset jätettiin kohtaamispaikkaan haastateltavien nähtäväksi paria viikkoa ennen suunniteltua haastattelupäivää. Tuomen ja Sarajärven (2009, 73) mukaan haastattelussa tärkeintä on saada mahdollisimman laajasti tietoa halutusta asiasta. Tämän vuoksi on perusteltua antaa haastattelukysymykset haastateltaville hyvissä ajoin etukäteen tutustuttavaksi.

Haastattelutilanne on tutkijan ja tutkittavan välinen vuorovaikutustilanne, jossa tutkittava kertoo kokemuksiaan tutkimuksen kohteena olevasta aiheesta. Haastattelijan tulee kyetä luomaan luottamuksellinen ilmapiiri kunnioittavalla, arvostavalla ja kiinnostuneella asenteella. (Kananen 2014, 72.) Menetelmän hyviä puolia on, että tutkija voi samalla havainnoida tutkittavaa eleistä ja ilmeistä sekä tarvittaessa toistaa kysymyksen tai tarkentaa kysymystä, mikäli tutkittava ei heti ymmärrä kysymystä (Aaltola & Valli 2015, 92). Ryhmähaastatteluun verraten yksilöhaastattelu koettiin paremmaksi aineistonkeruumenetelmäksi sen vuoksi, että muut tutkimukseen osallistujat eivät vaikuta haastattelutilanteessa mielipiteillään tai läsnäolollaan toisten vastauksiin.

Haastattelut nauhoitettiin, jonka jälkeen aineisto litteroitiin ja analysoitiin. Haastattelutulosten pohjalta pohdimme, kuinka kohtaamispaikan palvelujen laatu on muuttunut viimeisen viiden vuoden aikana.

4.3 Aineiston analyysi

Haastatteluaineisto analysoitiin käyttämällä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aineisto analysoitiin deduktiivisesti. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voi käyttää laadullisessa tutkimuksessa (Tuomi & Sarajarvi 2009, 91). Sisällönanalyysissä tunnistetaan sisällöllisiä väittämiä, jotka ilmaisevat jotain tutkittavasta aiheesta. Sisällönanalyysi perustuu induktiiviseen päättelyyn, jota tutkimuksen tarkoitus ja kysymykset ohjaavat. Analyysissä ei tarvitse käyttää kaikkea saatua tietoa, vaan tarkoituksena on hakea vastausta tutkimustehtävään. (Kylmä & Juvakka 2007, 113.)

Ennen aineiston analysointivaihetta haastattelut kuunneltiin. Tämän jälkeen aineisto litteroitiin sanasta sanaan tietokoneella. Haastatteluista muodostui 12 -sivuinen aineisto. Tämän jälkeen aineisto tulostettiin, jonka jälkeen siihen perehdyttiin huolellisesti. Perehtymisen jälkeen aineisto pelkistettiin karsimalla siitä kaikki epäolennainen tieto pois. Aineiston analyysia ohjasi jo aiemmin luodut teema-alueet. Teema-alueista muodostui analyysirunko. Analyysirunkoon poimittiin aineistosta teema-alueisiin sopivat teoreettiset käsitteet.

TAULUKKO 1. Alkuperäisilmauksen pelkistäminen

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
Erittäin tarpeellinen. En tiää miten seleviäis, jos ei olis.	Kohtaamispaikan tarpeellisuuteen vaikuttavat tekijät

Pelkistetyistä ilmauksista luotiin teoreettisia käsitteitä. Taulukossa 2 on esimerkki teoreettisten käsitteiden luomisesta pelkistetyistä ilmauksista.

TAULUKKO 2. Teoreettisen käsitteen luominen pelkistetystä ilmauksesta

Pelkistetty ilmaus	Teoreettinen käsite
Kohtaamispaikan tarpeellisuuteen vaikuttavat tekijät	Sosiaaliset suhteet

5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Yhdistävä tekijä	Teemat	Teoreettiset käsitteet
Kuntoutujien kokemukset kohtaamispaikasta	Kohtaamispaikan merkitys	-Sosiaaliset suhteet -Kuntoutus -Vertaistuki
	Työntekijöiden ja vapaaehtoisten roolit	-Vapaaehtoisten kouluttaminen -Työntekijöiden roolien selkeys
	Tapahtumien ja retkien merkitys	-Sosiaalinen hyvinvointi -Yhteenkuuluvuus - Uudet ystävät
	Kohtaamispaikan kehittäminen	-Kehitysideat -Tyytyväisyys toimintaan

Kuvio 1. Kuntoutujien kokemukset kohtaamispaikasta

5.1 Kohtaamispaikan merkitys

Mielenterveyskuntoutujat kävivät kohtaamispaikassa hyvin vaihtelevasti. Haastateltavista neljä kävi kohtaamispaikassa 2–3 kertaa viikossa. Viikoittain kohtaamispaikassa kävi kolme haastateltavaa. Haastateltavista kaksi kävi kohtaamispaikassa 0–3 kertaa viikossa. Yksi haastateltavista kävi kohtaamispaikassa lähes päivittäin. Yksi haastateltavista kävi kohtaamispaikassa noin kerran kuukaudessa.

Melekeen päivittäin, ku asun tässä lähellä.

Haastateltavat kokivat kohtaamispaikan erittäin tarpeelliseksi. Sinne on helppo tulla. Kuntoutujat otetaan hyvin vastaan ja heiltä kysellään kuulumisia. Haastateltavista kolme toi esiin kohtaamispaikassa muodostuneen kuppikuntia, joiden vuoksi tunsivat itsensä hieman ulkopuoliseksi. Haastateltavat tulivat kohtaamispaikkaan myös

erilaisten ryhmien ja tapahtumien vuoksi. Osa haastateltavista toimi itse vapaaehtois-työntekijöinä ja ryhmien vetäjinä kohtaamispaikassa. Haastateltavat kokivat kohtaamispaikassa käymisen lievittävän heidän kokemaansa yksinäisyyttä. He saavat kohtaamispaikassa vertaistukea sekä sosiaalisia kontakteja. Osa haastateltavista kertoo saaneensa myös uusia ystäviä kohtaamispaikasta. Lyhyt matka kohtaamispaikkaan vaikutti myös käyntitiheyttä lisäävästi. Käynti kohtaamispaikassa on maksutonta. Osa haastateltavista piti sitä tärkeänä asiana, koska harrastuksiin ei ole varaa.

Erittäin tarpeellinen. En tiä miten seleviäis, jos ei olis.

No onhan tässä valitettavasti semmosia omia pikku kuppikuntia. Kyllä-hän sen toisaalta ymmärtää, jos ne on niinku ulkopuolellakin ystäviä keskenään, niin ne hakeutuu toistensa seuraan. Mutta ei mulle koskaan oo sanottu, että et voi tulla istuun tänne.

Haastateltavat kokivat kohtaamispaikan vaikuttavan kuntoutumista edistävästi. Kohtaamispaikassa käyminen ylläpiti normaalia päivärytmiä, eivätkä kuntoutujat jääneet koko päiväksi sängyn pohjalle makaamaan. Kohtaamispaikasta he saivat mielekästä sisältöä päiviin. Haastateltavat kokivat kuntoutusta edistäväksi asiaksi sen, että kohtaamispaikassa he tulivat kuulluksi ja siellä käydessään he tunsivat itsensä tarpeelliseksi. Haastateltavien kuntoutumiseen vaikuttivat edistävästi myös mielekäs tekeminen sekä erilaiset ryhmät, kurssit, retket ja tapahtumat. Kuntoutumiseen vaikutti myös kohtaamispaikassa luodut sosiaaliset kontaktit.

Kyllä se vaikuttaa. Se piristää, kun käy jossakin, että ei jää kotia ihan koko päiväksi.

5.2 Työntekijöiden ja vapaaehtoistoimijoiden roolit

Kysymys työntekijöiden ja vapaaehtoisten rooleista oli usealle haastateltavalle haastava. Haastateltavat kokivat työntekijät hyvin tärkeäksi. He kuvasivat työntekijöitä ihaniksi ihmisiksi sekä kohtaamispaikan hengen luojiksi. Osa haastateltavista toi esiin työntekijöiden kiireen vaikutuksen roolien selkeyteen. He toivoisivat Mielenvireyteen enemmän työntekijöitä, jotta työntekijöiden vastualueet olisivat selkeämmät. Tämän myötä heillä olisi enemmän aikaa mielenterveyskuntoutujille. Työntekijöiden aikaa kuluu haastateltavien mielestä tällä hetkellä paljon myös paperitöihin, mikä on pois

kuntoutujien kanssa vietetystä ajasta. Haastateltavat kokivat opiskelijat hyvänä asiana. He keksivät heille mukavaa ja uutta tekemistä.

No tuota sen verran kyllä oon huomannut, että kyllä ne on joskus aika kiireisiä. Kiire on se, joka näkyy.

No ne työntekijät on kyllä hyviä. Ei oo kyllä moitteen sanna.

Haastateltavat pitivät vapaaehtoistyöntekijöitä hyvin tärkeinä ja tarpeellisina ja ovat hyvin kiitollisia heistä. Heidän mielestään Mielenvireydessä on monipuolisesti vapaaehtoistoimintaa ja vapaaehtoisten vetämiä ryhmiä. Haastateltavat ovat tyytyväisiä, että jotkut jaksavat toimia vapaaehtoisina ja sitoutua toimintaan. Haastateltavat pitivät hyvänä asiana vapaaehtoisille järjestettäviä koulutuksia.

Erittäin tärkeää että jos ei ois vapaaehtoistoimijoita nii ei ois koko yhdistystä. Jos ei ois kävijöitä, niin kumpaakaan ei ois.

5.3 Tapahtumien ja retkien merkitys

Haastateltavien mielestä tapahtumien ja retkien merkitys oli erittäin suuri. Retket koettiin tärkeiksi ja tarpeellisiksi ja ne antoivat osallistujille paljon. Retkien katsottiin lisäävän yhteenkuuluvuutta ja retkiltä saattoi löytää jopa uusia ystäviä. Retkille oli mukava lähteä, kun kaikki olivat tervetulleita. Positiivisena asiana koettiin myös se, että on jotakin odotettavaa ja retkelle lähtemällä pääsi pois kotiympyröistä.

No nehän piristää, pääsee pois siitä kotoa ja samoista ympyröistä. Ne on hyvin piristäviä.

Osa haastateltavista koki retkelle lähtemisen hankalana, varsinkin jos ei ole ketään kaveria, jonka kanssa lähteä. Haastateltavat kokivat negatiivisena asiana retkien ja tapahtumien vähentymisen. Haastateltavat toivoivat enemmän maksuttomia tapahtumia, jotka ovat heidän mielestään vähentyneet.

No nehän on vähentyny ne tapahtumat. Ennen oli näitä reissuja enempi. Tietenkin se on rahakysymys. Sitte oli tapahtumia, ettei niihin tarvinu maksaa mitään, että ne oli ilimasia

5.4 Kohtaamispaikan kehittäminen

Kaikki haastateltavat olivat tyytyväisiä Mielenviereys ry:n toimintaan. Kehitettävää haastatteluissa tuli esiin hyvin vähän. Haastateltavien mielestä toimintaa oli järjestetty tarpeeksi. Säännöllisesti kehitetään myös uutta toimintaa.

Mää nyt en keksi mitään. Oon tyytyväinen ja aina on tullu jotain uutta.”

No en minä tuohon osaa sanoa onko mitään kehitettävää, tähän toimii nyt vällanmainiosti.”

”Ei oo kyllä semmosia.”

Haastatteluissa tuli esiin kokemus, että vapaaehtoistyöntekijöitä kohdellaan muita paremmin. Yksi haastateltava toivoi tapahtumia järjestettävän enemmän pelkästään Mielenviereys ry:n jäsenille. Yhden haastateltavan mielestä mielenviereyteen tulisi saada lisää työntekijöitä toiminnan selkeyttämiseksi. Yksi haastateltava toivoi kohtaamispaikkaa mainostettavan enemmän, jotta uudetkin kävijät löytäisivät sinne.

No välillä tuntuu, että nämä vapaaehtoistyöntekijät menee eelle muitten, että jotka jaksaa olla vapaaehtoistyössä säännöllisesti, niin niitä kohdellaan jotenkin paremmin. Se voi kyllä olla mun omaa mielikuvituksen tuotetta mutta.

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelu

Haastattelutulosten perusteella haastateltavat kokivat kohtaamispaikan erittäin tärkeäksi ja tarpeelliseksi. Haastatteluista selvisi, että kohtaamispaikkaan oli helppo tulla ja vastaanotto oli hyvä. Retkien ja tapahtumien merkitystä pidettiin tärkeänä, koska niiden katsottiin lisäävän yhteenkuuluvuutta ja niiden kautta oli saatu jopa uusia ystäviä. Osa haastateltavista koki retkille lähtemisen haastavaksi, jos ei ollut entuudestaan tuttua kaveria, joka olisi lähtenyt mukaan samalle retkelle.

Haastateltavat olivat tyytyväisiä kohtaamispaikan toimintaan. Kehitysideoita nousi esille vähäisesti. Haastateltavat kokivat, että toimintaa oli riittävästi ja uudenlaista toimintaa kehitetään säännöllisesti. Kehitysideat, joita haastatteluissa tuli ilmi, ei koskenut niinkään kohtaamispaikassa järjestettävää arkipäiväistä toimintaa, vaan työntekijöiden määrään, tapahtumiin sekä kohtaamispaikasta tiedottamiseen. Haastateltavat kokivat työntekijöiden olevan kiireisiä, jonka vuoksi he toivoivat lisää työntekijöitä kohtaamispaikkaan. Osa toivoi tapahtumia järjestettävän pelkästään yhdistyksen jäsenille. Haastateltavat toivoivat myös kohtaamispaikan laajempaa mainontaa, jotta mielenterveyspalveluja käyttävät asiakkaat saisivat tietoa paikan toiminnasta ja löytäisivät mukaan kohtaamispaikan toimintaan.

Yhteistyö yhteistyökumppanimme kanssa sujui hyvin ja opinnäytetyön tekijät otettiin hyvin vastaan. Opinnäytetyön haastatteluosuus sujui ongelmitta ja haastattelujen tekeminen oli mielenkiintoista. Haastattelupäivän aluksi näytti, että haastateltavia ei saada tarpeeksi. Haastattelupäivä sujui kuitenkin erittäin hyvin ja haastateltavia saatiin toivottu määrä. Haastattelujen pohjalta nousi kehittämisidea. Mielenvireyden asiakkaille voisi tehdä kyselyn, jossa selvitetäisiin, mitä kautta he ovat löytäneet Mielenvireys ry:n kohtaamispaikan. Tämän tutkimuksen myötä voitaisiin kehittää kohtaamispaikan mainontaa.

6.2 Kohtaamispaikan toiminnan kehittyminen

Mielestämme mielenterveyspalvelujen kehittäminen on tärkeää. Mielenterveyspalveluja käyttävät asiakkaat ovat itse parhaita asiantuntijoita mielenterveyspalvelujen kehittämässä. Yhteistyökumppanimme Mielenviireys ry halusi saada tietoa haastatelluilla heidän toimintaansa osallistuvien mielenterveyskuntoutujien tyytyväisyydestä heidän järjestämäänsä toimintaan ja pohdintaa siitä, kuinka toiminnan laatu on muuttunut viimeisen viiden vuoden aikana, jolloin toimintaa on arvioitu viimeksi

Molemmissa tutkimuksissa haastateltavat kävivät kohtaamispaikassa hyvin vaihtelevasti. Enemmistö haastateltavista kävi kerran viikossa tai useammin. Molemmissa tutkimuksissa haastateltavat kokivat kohtaamispaikan erittäin tarpeelliseksi ja sinne menemisen helpoksi. Kohtaamispaikassa käyminen lisäsi sosiaalista kanssakäymistä sekä lievensi yksinäisyyttä. Aiemmassa tutkimuksessa suurin osa haastateltavista koki olevansa tervetulleita luonnollisina omina itsenään. Positiivisena asiana tuli esiin kohtaamispaikan avoin ilmapiiri ja erilaisuuden hyväksyminen. Nykyisessä tutkimuksessa kolme haastateltavaa koki itsensä hieman ulkopuoliseksi kohtaamispaikassa muodostuneiden kuppikuntien vuoksi. Nykyisessä tutkimuksessa kaikki haastateltavat kokivat kohtaamispaikan vaikuttavan heidän kuntoutumiseensa edistävästi. Aiemmassa tutkimuksessa osa haastateltavista ei kokenut kohtaamispaikan toiminnan vaikuttavan heidän kuntoutumiseensa millään tavalla.

Nykyisessä tutkimuksessa kysymys työntekijöiden ja vapaaehtoisten rooleista koettiin haastavaksi. Molemmissa tutkimuksissa vapaaehtoistyöntekijät koettiin tärkeinä yhdistyksen toiminnassa sekä heidän koulutautumista pidettiin tärkeänä. Molemmissa tutkimuksissa työntekijät koettiin ihaniksi ja ystävällisiksi. Nykyisessä tutkimuksessa nousi esiin työntekijöiden kiire, jonka katsottiin vaikuttavan työntekijöiden roolien selkeyteen.

Molemmissa tutkimuksissa tapahtumat ja retket koettiin hyvänä asiana. Haastateltavat pääsivät irtaantumaan arjesta ja kohtaamaan muita ihmisiä. Nykyisessä tutkimuksessa osa haastateltavista koki retkille lähtemisen hankalana. Haastateltavat kokivat negatiivisena asiana retkien ja tapahtumien vähentymisen. Toivottiin myös enemmän maksuttomia tapahtumia.

Aiemmassa tutkimuksessa toivottiin isompia tiloja, enemmän vapaata toimintaa ryhmien tilalle sekä uuden toiminnan kehittämistä. Toiminnan laatuun, sen ylläpitämiseen sekä kuntoutujien kohtaamiseen toivottiin kiinnitettävän parempaa huomiota. Nykyisessä tutkimuksessa haastateltavat toivoivat työntekijöiden toimenkuviin selkeyttä sekä kohtaamispaikan toiminnan tiedottamisen parantamista. Ryhmiin toivottiin uusia teemoja. Aiempaan tutkimukseen verraten, nykyisessä tutkimuksessa kehitettävää tuli esiin hyvin vähäisesti. Kaikki haastateltavat olivat tyytyväisiä Mielenvireys ry:n toimintaan. Haastateltavien mielestä toimintaa oli järjestetty tarpeeksi ja uutta toimintaa kehitetään säännöllisesti. Tapahtumia toivottiin järjestettävän enemmän pelkästään yhdistyksen jäsenille. Työntekijöitä toivottiin lisää toiminnan selkeyttämiseksi. Kohtaamispaikan mainostamista toivottiin lisättävän, jotta uudetkin kuntoutujat löytäisivät kohtaamispaikkaan.

Aiemman ja nykyisen tutkimusten tuloksia pohtiessa vaikuttaa siltä, että toiminta on muuttunut kuntoutujalähtöisemmäksi, uutta toimintaa on kehitetty ja kehitetään säännöllisesti lisää sekä kohtaamispaikan tiloihin ollaan tyytyväisiä.

6.3 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyön eettisyys otettiin huomioon työn jokaisessa vaiheessa. Ennen opinnäytetyön aloitusta Mielenvireys ry:n sekä Diakonia-ammattikorkeakoulun kanssa tehtiin tarvittavat sopimukset.

Tutkimukseen osallistuvat olivat tietoisia siitä, että kyseessä on tutkimus. Osallistujia informoitiin tutkimuksen tarkoituksesta, kestosta, menettelytavoista sekä tutkimuksessa tuotetun tiedon käyttötarkoituksesta. Tutkimukseen osallistuville kerrottiin osallistujien ja tutkimuksen tekijän roolit. Tutkimukseen liittyvistä yksityisyyttä suojaavista asioista, kuten osallistujien anonymiteetistä ja luottamuksellisuudesta kerrottiin haastateltaville. Tutkimukseen osallistuville kerrottiin, että heillä on mahdollisuus vetäytyä tutkimuksesta missä vaiheessa tahansa.

Ennen opinnäytetyön toteuttamista kohtaamispaikassa pidettiin infotilaisuus haastateltututkimuksen toteutuksesta. Infotilaisuudesta (Liite 1) tiedotettiin etukäteen Mielenvireys ry:n Facebook sivustolla. Infotilaisuudessa tiedotettiin opinnäytetyön

tarkoituksesta, haastattelupäivän ajankohdasta sekä itse haastattelutilanteeseen liittyvistä asioista.

Tutkimuksen eettisyyden kannalta on tärkeää kertoa haastatteluihin osallistuville heidän oikeuksistaan. Haastateltaville selitetään tutkimuksen tavoitteet ja menetelmät ymmärrettävästi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.) Ennen jokaista haastattelutilannetta haastateltavat allekirjoittivat suostumuslomakkeen (Liite 3), joka jäi vain opinnäytetyön tekijöiden käyttöön. Haastateltaville kerrottiin, että suostumuslomakkeet sekä haastatteluaineisto tullaan hävittämään opinnäytetyön valmistuttua. Haastateltaville kerrottiin, että heillä on oikeus keskeyttää haastattelu missä vaiheessa tahansa ja he voivat kieltää heitä koskevan aineiston käytön vielä haastattelun jälkeenkin.

6.4 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuuden arviointi on tärkeää, jotta tutkittavaa aihetta voidaan kuvata mahdollisimman tarkasti. Opinnäytetyö eteni suunnitellusti aikataulun mukaan. Opinnäytetyöprosessi aloitettiin palaverilla yhteistyökumppanin kanssa. Palaverissa keskusteltiin opinnäytetyöaiheesta, yhteistyökumppanin toiveista sekä suunniteltiin opinnäytetyön aikataulua. Yhteistyökumppanin toiveita noudatettiin haastateltavien määrän ja haastattelukysymyksien suhteen.

Haastattelut nauhoitettiin kahdella eri ääninauhurilla, joiden toimivuudet testattiin ennen haastatteluiden aloittamista. Haastattelujen nauhoittamisella varmistuttiin siitä, että mitään tärkeää ei jää huomioimatta. Haastattelut toteutettiin Mielenviereys ry:n tiloissa kahdessa eri huoneessa. Haastattelupäivänä kohtaamispaikan toiminnan johtaja ei ollut kohtaamispaikassa paikalla eikä nähnyt haastateltavia, näin ollen he pysyvät anonymineina. Haastattelijat eivät myöskään olleet haastateltaville entuudestaan tuttuja, joten ajateltiin sen lisäävän luotettavuutta niin, että he uskaltavat kertoa kokemuksiaan rohkeammin.

Haastattelujen toteuttamiseen pyrittiin järjestämään rauhallinen ja häiriötön tilanne. Haastattelut auki kirjoitettiin sanatarkasti haastatteluja seuraavana päivänä, jonka jälkeen tallennetut haastatteluaineistot hävitettiin. Aineiston analysoinnin jälkeen

tulokset kirjoitettiin raporttiin. Työn viimeistelyn jälkeen opinnäytetyö lähetettiin työ-elämäyhteistyökumppanille tarkistettavaksi sekä opinnäytetyön ohjaajille.

LÄHTEET

- Alexeeva, Darja 2009. Matka kohti kuntoutumista -Mielenterveyskuntoutujan kuntoutuminen kokemuksellisesta näkökulmasta. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Duodecim 2017. Mielenterveydenhäiriöt. Viitattu 13.11.18. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002
- Euroopan nuorisoportaali 2013. Viitattu 18.11.18. https://europa.eu/youth/fi/article/45/2084_fi?language=sk
- Grönberg, Tea 2018. Kolmannen sektorin kasvava vastuu. Järjestöt mielenterveyspalvelujen kehittämisessä. Tampereen yliopisto. Johtamiskorkeakoulu. Pro gradu –tutkielma.
- Hämäläinen, Kaisu; Kanerva, Anne; Kuhanen, Carita; Schubert, Carla & Seuri, Tarja 2017. 5. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Jyväskylän yliopisto i.a. Kolmas sektori. Viitattu 18.11.2018 <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/kolmas-sektori>
- Järvikoski, Aila & Härkäpää, Kristiina 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy.
- Kansalaisareena 2018. Viitattu 18.11.18. <http://www.kansalaisareena.fi/osallistu/vapaaehtoistoiminta/>
- Kinnunen, Maria & Pirhonen, Justiina 2016. Vapaaehtoistyö vastaanottokeskuksessa: kasvatustieteiden opiskelijoiden motiiveja turvapaikanhakijoiden toimimiseen. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu –tutkielma.
- Kuhanen, Carita; Oittinen, Pirkko; Kanerva, Anne; Seuri, Tarja & Schubert, Carla 2013. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lönnqvist, Jouko; Henriksson, Markus; Marttunen, Mauri & Partanen, Timo 2011. Psykiatria. 9. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim
- Mielenvireys i.a. Viitattu 17.11.18. <https://mielenvireys.fi/>

- Mielenvireys ry 2018. Toimintasuunnitelma 2018.
- Mielenterveystalo.fi i.a. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op-paat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>
- Oulun kaupunginvaltuusto 2017. Laaja hyvinvointikertomus 2017-2020. Viitattu 27.3.2018. <https://www.ouka.fi/documents/52058/1408043/Hyvinvointikertomus+2017-2021/d64746a4-2ce5-4ae0-a9ef-2e73c89cde7e>
- Oulun kaupunki. Mielenterveyskuntoutus. Viitattu 10.11.2018
<https://www.ouka.fi/oulu/terveyspalvelut/mielenterveyskuntoutus>
- Suomen mielenterveysseura i.a. Mielenterveyden tunnusmerkit. Viitattu 13.11.18.
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit>
- Taskinen, Satu. Vertaistuki verkossa. Kuinka internet-välitteistä tukea käytetään. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Terveydenhuoltolaki 2010. 1326/30.12.2010. Finlex - Valtion säädöstietopankki. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 29.3.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=terveydenhuoltolaki#L3P27>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Mielenterveys. Mielenterveyspalvelut. Viitattu 10.11.2018.
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017. Sotkanet -tilastoja suomalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista. Viitattu 10.1.2018. <https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=s3YKttY1TAEA®ion=szYxBQA=&year=sy4rBwA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimes-tamp=201709141202>
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vuokila-Oikkonen, Päivi & Onnela, Anna 2016. Mental health promotion and interventions in school environment. Development and evaluation. Germany: LAP LAMBERT Academic Publishing.
- Vuorilehto, Maria; Larri, Tuulevi; Kurki, Marjo & Hätönen, Heli 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Fioca Oy.

Liite 1. Infotilaisuus

INFO 24.4.2018

Mielenvireys ry haluaa kehittää kohtaamispaikan toimintaa. Teemme opinnäytetyön yhteistyössä Mielenvireys ry:n kanssa kohtaamispaikan toiminnan kehittämiseksi.

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa Oulun Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyön toteuttamiseen tarvitsemme asiakkaita haastattaviksi. Haastattelut toteutamme Mielenvireys ry:n tiloissa ma 7.5.18.

Pidämme tarkemman infon haastattelumme toteutuksesta ti 24.4.18 klo 11.30. Tervetuloa kuulemaan lisää haastattelupäivämme kulusta. Kaikki haastatteluun osallistuvat palkitsemme kahvilipulla haastattelu-päivänä.

Keväisin terveisin: Riitta ja Tiina

Liite 2. Haastattelurunko

HAASTATTELURUNKO

Kohtaamispaikan merkitys:

1. Kuinka usein käyt tuki- ja kohtaamispaikassa?
2. Mikä saa sinut tulemaan tänne?
3. Onko tuki- ja kohtaamispaikka mielestäsi tarpeellinen? Miksi?
4. Koetko, että tuki- ja kohtaamispaikka vaikuttaa kuntoutumiseesi? Miten?
5. Mitkä asiat täällä vaikuttavat kuntoutumiseesi?
6. miten määrittelet/ymmärrät
 - yhteisöllisyyden
 - vertaistuen

Työntekijöiden ja vapaaehtoistoimijoiden roolit:

7. Minkälaisia näkemyksiä sinulla on työntekijöiden rooleista ja tehtävistä?
8. Minkälaisia näkemyksiä sinulla on vapaaehtoistoimijoiden rooleista ja tehtävistä yhdistyksessä?

Tapahtumien ja retkien merkitys:

9. Mitä merkitystä yhdistyksen järjestämällä tapahtumilla on jäsenille?
10. Mikä on retkien ja matkojen tarkoitus?

Kohtaamispaikan kehittäminen:

11. Mitä tuki- ja kohtaamispaikan toiminnassa tulisi kehittää? miten?

Liite 3. Suostumus tutkimukseen

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN

Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan opinnäytetyöhön liittyvään haastatteluun, joka käsittelee asiakkaiden kokemuksia Mielenvireys ry:n toiminnasta. Tiedän, että haastattelussa esiin tulleita asioita käsitellään luotamuksellisesti ja siten, ettei henkilöllisyyttä tulla opinnäytetyöstä tunnistamaan. Minulla on oikeus keskeyttää haastatteluun osallistuminen ja sen nauhoittaminen missä vaiheessa tahansa.

OULU 7.5.2018

Paikka ja aika

allekirjoitus ja nimenselvennys