

Niina Ruusunen

VERTAISTUEN MERKITYS VERTAISTUETTAVILLE FRISKI
TUULT RY:SSÄ

Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
2011

VERTAISTUEN MERKITYS VERTAISTUETTAVILLE FRISKI TUULT RY:SSÄ

Ruusunen, Niina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Marraskuu 2011
Ohjaaja: Pirilä, Ritva
Sivumäärä: 23
Liitteitä: 3

Asiasanat: vertaistuki, mielenterveyskuntoutuja

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla Friski Tuult Ry:n mielenterveyskuntoutujien kokemuksia vertaistuesta ja sen merkitystä kuntoutujille. Tavoitteena oli saada tietoa mielenterveyskuntoutujien toiveista vertaistuen sisällöstä, jotta Friski Tuult Ry voi kehittää vertaistukitoimintaansa.

Tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin strukturoitua haastattelua. Aineisto kerättiin haastattelulomakkeella seitsemältä Friski Tuult Ry:n mielenterveyskuntoutujalta.

Tuloksista nousi esille vertaistuen tärkeys osana kokonaisvaltaista kuntoutumista. Mielenterveyskuntoutujat kokivat vertaistuen myötä voivansa henkisesti paremmin sekä selviytyvänsä arjesta itsenäisemmin kuin ennen. Tässä tutkimuksessa vertaistuki koettiin erittäin hyödyllisenä. Haastateltavien ahdistus, masennus ja yksinäisyyden tunteet olivat vähentyneet sekä turvallisuudentunne lisääntynyt vertaistuen myötä. Moni haastateltava piti vertaistukijaansa luotettavana ystävänä.

Tutkimustulosten mukaan Friski Tuult Ry:n vertaistuki sisälsi yhteistä ajanviettoa päivittäisistä asioista puhumista. Moni mielenterveyskuntoutuja jakoi vertaistukijansa kanssa mielenterveyssairauksiin liittyviä kokemuksia. Vertaistuki sisälsi myös yhteisiä harrastuksia esimerkiksi kävelyä ja television katselua. Tulosten mukaan Friski Tuult Ry:n vertaistukitoimintaan oltiin erittäin tyytyväisiä ja haastateltavat antoivat hyvin vähän kehittämissuhteita. Suurin osa haastateltavista toivoi lisää yhteistä aikaa vertaistukijansa kanssa sekä yhteisiä liikuntaharrastuksia.

Tämän opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää kehitettäessä Friski Tuult Ry:n vertaistukitoimintaa. Tutkimustulosten avulla kohdeorganisaatio saa tietoa vertaistukitoimintansa sisällöstä sekä mielenterveyskuntoutujien toiveita sen kehittämiseksi jatkossa.

ON THE MEANING OF PEER SUPPORT FOR SUPPORT RECIPIENTS AT FRISKI TUULT

Ruusunen, Niina
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing Care
November 2011
Supervisor: Pirilä, Ritva
Number of pages: 23
Appendices: 3

Keywords: peer support, psychiatric rehabilitant

The purpose of this thesis is to describe how patients rehabilitating from psychiatric illness at Friski Tuult ry, a mental health organization in Rauma, experience the peer support and its impact on their rehabilitation. The objective was to obtain information about the wishes and expectations that the psychiatric rehabilitants have of the content of the peer support in order for Friski Tuult to develop their support activities further.

The research method used in this study is qualitative research, and the research material was collected by structured interviews, using a questionnaire addressed to seven psychiatric rehabilitants at Friski Tuult.

The results of this study indicate the importance of peer support as part of the overall rehabilitation process. The psychiatric rehabilitants experienced that along with peer support they enjoy better mental health and cope with daily tasks more independently than earlier. In this research peer support was experienced as very beneficial. The interviewed experienced reduced feelings of anxiety, depression and loneliness and an increased sense of security in the course of peer support. Many of the interviewed regarded their peer supporter as a reliable friend.

According to the research results, peer support at Friski Tuult consisted of time spent together to speak about everyday issues. Many psychiatric rehabilitants shared their experiences related to mental illness with their peer supporter. Added to this, the peer support included common hobbies, such as going for a walk and watching television together. According to the results, the interviewed were extremely pleased about the support activities at Friski Tuult, making very few suggestions for improvement. What a majority wished for was more time spent together with the peer supporter and more physical training activities in common.

The results gained from this thesis can be used for developing the peer support activity at Friski Tuult. On the basis of the research results, the target organization receives information about the content of their peer support activities and about the wishes of the psychiatric rehabilitants' wishes for developing such activities.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	VERTAISTUKI.....	6
3	MIELENTERVEYSKUNTOUTUJA	9
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT	10
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	11
5.1	Tutkimusmenetelmä.....	11
5.2	Kohdeorganisaatio	12
5.3	Aineistonkeruu.....	13
5.4	Aineiston analyysi.....	14
6	TUTKIMUSTULOKSET.....	15
6.1	Mielenterveyskuntoutujien saaman vertaistuen sisältö.....	15
6.2	Mielenterveyskuntoutujien mielipiteitä vertaistuen merkityksestä ja hyödyllisyydestä	15
6.3	Mielenterveyskuntoutujien toiveita vertaistuen sisällöstä	17
7	POHDINTA.....	17
7.1	Tulosten tarkastelua	17
7.2	Tutkimuksen eettisyys	18
7.3	Tutkimuksen luotettavuus.....	20
7.4	Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkotutkimushaasteet	21
	LÄHTEET	22
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Ihminen on sosiaalinen ja elää yhteisöissä. Vertaistuki oli alun perin heimo- ja kyläyhteisöjen jäsenten huolehtimisesta toisistaan selviytyäkseen. Ensimmäiset varsinaiset vertaisryhmät olivat AA-kerhot eli Anonyymien Alkoholistien ryhmät. (Holm ym. 2010, 9.) Suomessa sosiaali- ja terveysalalla erilaisten vertaisryhmien lukumäärä on lisääntynyt viimeisten kymmenen vuoden aikana. Mediassa on nykyään näkyvästi esillä erilaiset vertaistuen muodot kuten esimerkiksi keskusteluohjelmat, joissa kansalaiset kertovat omakohtaisista kriiseistä, sairauksista tai elämänmuutoksista. Myös lehtien henkilökuvahaastatteluista välittyy mainintoja erilaisista vertailuryhmistä. (Nylund & Yeung 2005, 195.) Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategia 2015 -ohjelmassa on mainittu vertaistuen merkitys sekä sen vahvistaminen tulevaisuudessa kuntien ja kolmannen sektorin välisessä yhteistyössä (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2011).

Vertaistuki on ihmisten uusi keino rakentaa kaivattua yhteisöllisyyttä ja vanhat yhteisömuodot, kuten sukuyhteisöt ovat jäämässä taka-alalle (Holm ym. 2010, 10). Vertaisryhmien kasvu kertoo ihmisten tarpeista jakaa kokemuksiaan ja tunteitaan sekä saada tietoa samankaltaisissa elämäntilanteissa olevilta ihmisiltä (Nylund & Yeung 2005, 195). Elämää kantava vahva voima on kokemusten jakaminen ja vertaistuen perustana on, että kukaan ei ole yksin iloinen ja suruinen. Erityisen suuri merkitys vertaistuella on silloin, kun ihmisen elämäntilanne poikkeaa huomattavasti lähiympäristön elämäntilanteesta. (Dufva & Niemelä 2003, 30-31.) Luottamus on yhteisöllisyyden perusta, joka luo turvallisuuden tunnetta. Yksilön on koettava, että hänen elämässään on luottamusta ja toivoa herättäviä merkityksiä, jotta hän pystyy uskomaan tulevaisuuteen. (Holm ym. 2010, 10.)

Opinnäytetyön aihe on valittu Satakunnan ammattikorkeakoulun internet-sivujen aihepankista. Opinnäytetyöntekijä valitsi tämän aiheen, koska haluaa saada tietoa vertaistuettaavien mielenterveyskuntoutujien kokemuksista ja mielipiteistä vertaistuen merkityksestä omaan kuntoutumiseen. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Rauman Mielenterveysyhdistys Friski Tuult ry:n kanssa.

2 VERTAISTUKI

Vertaistuki on moniulotteinen toimintamuoto, jonka eri toimijat ovat määritelleet erilaaisesti (Holm ym. 2010, 12). Vertaistukea laajempi käsite on vertaisuus, mutta termit vertaistuki, vertaisuus ja vertaistoiminta käytetään yleensä samaa asiaa tarkoittavina asioina (Hyväri, Laine & Vuokila-Oikkonen 2010, 86). Vertaisuus-käsite viittaa ajatukseen, että samoja asioita kokeneilla ihmisillä on kokemukseen perustuvaa asiantuntijuutta, jota kukaan muulla ei voi olla (Holm ym. 2010, 13). Kahden tai useamman ihmisen välinen vertaisuus ei edellytä sairautta tai kriisiä, vaan vertaisuus voi muodostua esimerkiksi samankaltaisen elämänvaiheen pohjalta. Vertaistuki on sosiaalista tukea ja toisiaan tukevalla ihmisillä on jokin yhdistävä sairaus tai elämän kriisi. (Hyväri ym. 2010, 86-87.)

Tasa-arvoisuus, tilanneherkkyys, myötäeläminen ja ymmärtäminen ovat vertaistuen vahvuuksia. Vertaistuessa ei aseteta ammattirooleihin, vaan jokainen on tasavertainen oman elämänsä asiantuntija. (Dufva & Niemelä 2003, 34.) Vertaistuen perusajatus on usko ihmisen omiin voimavaroihin, jotka voidaan saada käyttöön vertaistuen avulla. Vertaistukemiseen osallistuminen edellyttää aktiivista osallistumista sekä omaa tahtoa hyvinvoinnin lisääntymiseksi. (Holm ym. 2010, 12). Vertaistukeen perustuva auttaminen pohjautuu ihmisten väliseen arkiseen kohtaamiseen, johon ei liity asiakas- tai potilassuhdetta tai muita identiteetin määrittelyjä (Nylund & Yeung 2005, 214). Onnistuneen vertaistuen avulla saadaan liikkeelle prosessi, joka muuttaa ihmisen passiivisesta avun vastaanottajasta aktiiviseksi toimijaksi. Hän alkaa ottaa vastuuta elämästään sekä ohjata sitä haluamaansa suuntaan. (Holm ym. 2010, 13.)

Vertaistuki on emotionaalista ja tietoa antavaa sekä arviointiapua. Vertaistuki on määritelty myös kokemuksellisen tiedon jakamiseksi, jota samankaltaisessa tilanteessa olevat ihmiset antavat ja saavat. (Jantunen 2008, 23.) Samantapaiset kokemukset auttavat ihmisiä tulkitsemaan yhdessä erilaisia ajatuksia, tunteita ja ongelmia (Peitsalo 2008, 21). Kokemustieto on ihmisen omien kokemusten kautta kertynyttä tietopääomaa, jota ei voi hankkia opiskelemalla, vaan se syntyy vuorovaikutuksesta ympäristön kanssa. Esimerkiksi mielenterveyshäiriötä sairastava ihminen saattaa kokea tarvetta jakaa kokemuksia vertaisen kanssa. Hän voi haluta saada tietoa sairauden

vaikutuksesta elämään sekä neuvoja, kuinka elää mahdollisimman täysipainoisesti. (Holm ym. 2010, 21-22.)

Vertaistuki on yksi tärkeimmistä sosiaalisen tuen muodoista mielenterveyskuntoutujilla. Ihminen tarvitsee läheisiä ihmisiä, koska he antavat henkistä tukea ja käytännöllistä apua. Sosiaalinen tuki auttaa ihmistä arvostamaan itseään, vahvistaa hänen terveyttään sekä hyvinvointiaan ja vähentää ahdistusta ja masennusta. Vertaisten tuki ehkäisee myös syrjäytymistä, mikäli muut sosiaaliset kontaktit häviävät sairastumisen myötä. (Vähäkylä 2009, 148-153.) Vertaistuen avulla hoitoon hakeutumisen kynnyksen on todettu alentuneen, koska vertaistukijoita on helpompi lähestyä kuin ammattiauttajia. Kuntoutumisen kannalta oman tarinan kertominen ja muiden tarinoiden kuuleminen on tärkeää. Tarinoiden kuuleminen voi tukea kuntoutujaa ja lisätä turvallisuuden tunnetta. (Rissanen 2007, 171-175.)

Ahola (2009, 34-49) tutki opinnäytetyössään vertaistuen merkitystä mielenterveyskuntoutujalle. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka sisälsi viisi avointa kysymystä vertaistuesta. Kyselyyn vastasi 11 mielenterveyskuntoutujaa. Keskeisin tulos oli, että mielenterveyskuntoutajat kokivat vertaistuen erittäin tärkeäksi tekijäksi heidän kuntoutumisessaan. He saivat siitä emotionaalista tukea ja vertaistuki toi heille henkisen eheytyksen tunteen. Tutkimustulosten mukaan vertaistuki koettiin myös kuntoutumista parantavana ja ylläpitävänä tekijänä. Vertaistuen keskeiseksi merkitykseksi tutkimuksessa nousi tuen antaminen ja saaminen henkilöiltä, jotka olivat samanlaisessa elämäntilanteessa.

Jantusen (2011, 6-40) opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry:n tarjoaman vertaistuen merkitystä mielenterveyskuntoutujan näkökulmasta. Tutkimusaineisto kerättiin strukturoidulla kyselylomakkeella, johon vastasi yhteensä 29 mielenterveyskuntoutujaa. Tutkimustulosten mukaan mielenterveyskuntoutajat olivat sitä mieltä, että vertaistuesta saadaan voimaa arjessa selviytymiseen. Tutkimuksen vastaajat kokivat, että vertaistuki oli merkityksellinen osa kuntoutusta.

Hult ja Sundström (2009, 14-26) selvittivät opinnäytetyössään mielenterveyskuntoutujien kokemuksia vertaisryhmän toiminnasta ja sen vaikutuksista heidän kuntoutu-

miseensa. Aineisto kerättiin ryhmähaastattelulla, johon osallistui kuusi henkilöä. Tutkimukseen osallistuneiden mielenterveyskuntoutujien mukaan osallistuminen vertaisryhmään oli kuntoutusta tukeva asia. Kuntoutujat kokivat vertaisryhmän toimivan oppimisympäristönä, jossa ymmärrys asioista lisääntyi ja niiden tarkastelu laajeni. Ympäristö koettiin opettavaisena, joka mahdollisti jäsenien toiminnan kokonaisina ihmisinä. Vertaisryhmän avulla mielenterveyskuntoutujat saivat lisää rohkeutta, avoimuutta ja uskallusta ottaa asioita puheeksi. Myös vuorovaikutustaidot, kärsivällisyys sekä ryhmässä oleminen koettiin kehittyneen vertaisryhmään osallistumisen myötä.

Lindberg ja Niittymäki (2008, 25-47) tutkivat opinnäytetyössään mielenterveyskuntoutujien kokemuksia vertaistuesta ja sen merkityksestä kuntoutujalle. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastattelun avulla yhdeksältä mielenterveyskuntoutujalta. Tutkimuksen lähtökohtana oli tuoda esille kohdejoukon kokemuksia vertaistuesta. Haastatteluissa korostui vertaistuen ja -ryhmien apu päivärytmin ja sosiaalisten kontaktien syntymisessä. Tutkimustulosten mukaan ihmiset, joilla on samantapaisia kokemuksia, voivat tukea toisiaan. Kanssakäyminen samankaltaistessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa on aitoa ymmärtämistä ja kokemusten jakamista. Tutkimustuloksissa korostui arkipäivän taitojen opetteluun tärkeys ja niiden huomioon ottaminen.

Hirvonen ja Kotiaho-Merenheimo (2010, 12-22) selvittivät opinnäytetyössään vertaistuen merkitystä Virike ry:n ryhmissä käyville mielenterveyskuntoutujille. Tutkimus toteutettiin teemahaastattelun avulla, johon osallistui kolme mielenterveyskuntoutujaa. Tutkimustulokset ovat yhtäläisiä aiemmin mainittujen tutkimustulosten kanssa. Haastatteluissa korostui kuntoutujien elämänhallinnan parantuminen ryhmistä saadun sosiaalisen tuen myötä. Saatua tuki auttoi myös arjessa selviytymisessä sekä vahvisti itsetuntoa. Haastateltavat luottivat ryhmän jäseniin ja pystyivät puhumaan ryhmässä avoimesti, joka oli merkki yhteenkuuluvuuden tunteesta.

3 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJA

Käsitteenä mielenterveys on hyvin monimuotoinen ja vaikeasti määriteltävä. Mielenterveyteen vaikuttaa muun muassa perimä, varhainen vuorovaikutus, elämän kokemukset, ihmissuhteet ja sosiaalinen verkosto sekä elämäntilanteen kuormittavuus. (Toivio & Nordling 2009, 84.) Ihmisen hyvinvointia ja mielenterveyttä ei voi tarkastella irrallaan elämänhistoriasta ja -tilanteesta. Ihmisen kehitykseen, mielenterveyteen ja mahdollisten mielenterveysongelmien syntymiseen vaikuttavat kasvatus ja kasvuolot sekä normaaliin kehitykseen liittyvät elämänkriisit sekä muut kriisit. Nykyään on vallalla mielenterveyden positiivinen tarkastelu, joka pitää sisällään ajatuksen, että mielenterveys ei pelkästään riipu yksilön ominaisuuksista tai perimästä, vaan siihen vaikuttaa myös yhteiskunnalliset, kulttuuriset ja elämänhistorialliset tekijät. Nämä tekijät voivat olla suotuisia tai epäsuotuisia. Suotuisia eli suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi tunne omasta hyvinvoinnista ja persoonallisuuteen liittyvät seikat, kuten omanarvon- ja hallinnan tunne. Epäsuotuisia tekijöitä ovat esimerkiksi yksilön persoonaan liittyvä itsetunnon haavoittuvuus, vieraantuneisuuden tunne tai vuorovaikutustaitojen puutteellisuus. (Vuori-Kemilä, Stengård, Saarelainen & Annala 2007, 9-10.)

Kuntoutuksen avulla voidaan edistää ihmisen hyvinvointia, elämäntilannetta sekä yhteiskuntaan osallistumista. Kuntoutuksen avulla voidaan myös ehkäistä ihmisen syrjäytymistä sekä toimintakykyä rajoittavia tekijöitä. (Koukkari 2010, 18.) Mielenterveyskuntoutuksessa pyritään löytämään mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavia tekijöitä ja kartoitetaan mahdollisia ongelmia, joita voivat olla muun muassa sairaudesta aiheutuva hallinnan puute tai toimintakyvyn vajavuus. Nykyään ajatuksena on, että kuntoutuja on aktiivinen, tavoitteellinen ja omia pyrkimyksiään toteuttava toimija, joka pyrkii tulkitsemaan ja suunnittelemaan omaa elämäänsä. Mielenterveyskuntoutuksen keskeisiä käsitteitä ovat elämäntilanta, elämäntilat, yhteisön jäsenyys, suunnitelmallisuus, monialaisuus, yhteistyösuhde ja kuntoutujan asiantuntijuus. (Koskisu 2004, 11-22.)

Koukkari (2010, 3) tutki väitöskirjassaan kuntoutujien käsityksiä kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta ja kuntoutumisesta sekä niihin vaikuttavista tekijöistä. Tutkimus to-

teutettiin fenomenografisella tutkimusotteella ja aineisto hankittiin 22:lta kuntoutujalta puolistrukturoidulla haastattelulla. Tulosten mukaan kokonaisvaltainen kuntoutus koettiin toimintakykyä edistävänä, opiskelua tai työtä tavoittelevana ja selviytymiskeinoja käyttävänä. Toimintakyvyn edistämiseen liittyi ihmisen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet. Selviytymiskeinoilla tarkoitettiin kuntoutujien elämänhallinnan uudelleen jäsentämistä.

Alexeeva (2009, 12-24) tutki opinnäytetyössään mielenterveyskuntoutujien (n=5) kokemuksia kuntoutumisprosessista. Aineisto kerättiin syvähaastattelun avulla. Tuloksien mukaan epävarmuus itsestä hidasti kuntoutumisprosessia, koska se herätti negatiivisia tunteita kuten avuttomuuden ja osaamattomuuden tunteita. Epävarmuutta ilmeni myös minuuden kunnioittamisen, aloitteettomuuden ja itseensä uskomisen puutteena. Myös yksinäisyys koettiin kuntoutumista hidastavana tekijänä.

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata Friski Tuult Ry:n mielenterveyskuntoutujien mielipiteitä ja kokemuksia vertaistuen merkityksestä ja sen vaikuttavuudesta heidän kuntoutumiselleen. Tutkimuksen tavoitteena on vertaistuen kehittäminen saadun tiedon avulla.

Tämän opinnäytetyön tutkimusongelmat ovat:

1. Mikä merkitys vertaistuellalla on tutkittaville mielenterveyskuntoutujille?
2. Miten vertaistuki vaikuttaa tutkittavien kuntoutumiseen?
3. Mitä vertaistuki sisältää?
4. Miten Friski Tuult Ry:n vertaistukitoimintaa voisi tutkittavien mielestä kehittää?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimusmenetelmä

Tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytetään kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Opinnäytetyöntekijä valitsi tämän tutkimusmenetelmän, koska kyseisellä menetelmällä saataisiin mahdollisimman kokonaisvaltaisesti tietoa vertais-tuettavien kokemuksista ja mielipiteistä. Juvakan ja Kylmän (2007, 16-22) mukaan laadulliseen tutkimuksen lähtökohtana on ihminen, hänen elämänpiirinsä sekä niihin liittyvät merkitykset. Laadullisen tutkimuksen tulokset eivät ole tilastollisesti yleistettävää tietoa, koska ollaan tekemisissä kertomuksien, tarinoiden ja merkityksien kanssa. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on induktiivisuus, joka tarkoittaa havaintojen tekemistä yksittäisistä tapahtumista. Sen tavoitteena on tutkittavan ilmiön ymmärtäminen tutkimukseen osallistuvien näkökulmasta.

Laadullinen tutkimusmenetelmä kohdentuu ensisijaisesti tutkittavan ilmiön laatuun, ei sen määrään. Tutkimukseen osallistuvia on yleensä vähän, koska laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on kerätä mahdollisimman rikas aineisto kohteena olevasta ilmiöstä. (Juvakka & Kylmä 2007, 26-27.) Tässä opinnäytetyössä on käytetty tarkoituksenmukaista otantaa. Se tarkoittaa sitä, että tutkija valitsee tietoisesti tietyt tapahtumat tai osallistujat tutkimuksensa aineistoiksi. Tämän tarkoituksena on, että tiedottajiksi valitaan sellaisia ihmisiä, jotka tietävät tutkittavasta asiasta mahdollisimman paljon tai, joilla on siitä paljon kokemusta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 85.)

Tämän opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä käytetään strukturoitua haastattelua. Haastattelun avulla voidaan tutkia erilaisia ilmiöitä ja hakea vastauksia erilaisiin ongelmiin (Sarajärvi & Tuomi 2009, 74). Strukturoidussa haastattelussa käytetään lomaketta, jossa on tarkat kysymykset sekä vastausvaihtoehdot (Juvakka & Kylmä 2007, 78). Kysymykset tulee olla tutkimuksen ongelmanasettelun kannalta merkityksellisiä (Sarajärvi & Tuomi 2009, 74-75). Opinnäytetyöntekijä valitsi tämän aineistonkeruumenetelmän, koska sen avulla hän varmistaa, että tutkimukseen osallistuvat

ymmärtävät kysymykset oikein. Tavoitteena on lisäksi saada vastaus jokaiseen kysymykseen annettujen vastausvaihtoehtojen puitteissa ja tietyssä järjestyksessä.

Tämän tutkimuksen haastattelulomakkeen (LIITE 3) on tehnyt opinnäytetyöntekijä itse. Haastattelulomake on, taustatietojen lisäksi, ositettu tutkimusongelmien mukaisesti neljään eri osioon. Osiot muodostuvat vertaistuen sisällöstä, vertaistuen merkityksestä, vertaistuesta saadusta hyödystä sekä tutkittavien toiveista koskien vertaistuen sisältöä. Osittelun avulla opinnäytetyöntekijä varmisti, että kysymykset ovat tutkimuksen kannalta oleellisia. Kaikissa haastattelulomakkeen neljässä kysymyksessä on neljästä kuuteentoista väittämää, joissa on vastausvaihtoehtona kyllä tai ei. Lisäksi jokaisessa kysymyksessä on lopuksi vielä avoin kysymys, jolloin haastateltava voi vapaasti kertoa muun muassa saamastaan vertaistuen sisällöstä tai siitä saamastaan hyödystä.

5.2 Kohdeorganisaatio

Rauman Mielenterveysyhdistys Friski Tuult ry kuuluu Mielenterveyden Keskusliitto ry:een. Se toimii Rauman seudun mielenterveyskuntoutujien paikallisena edunvalvontajärjestönä, jonka toiminta-aatteenä on vertaistuki. Yhdistyksen tarkoituksena on parantaa mielenterveyskuntoutujien elämänlaatua, ehkäistä syrjäytymistä ja edistää mielenterveyttä. Yhdistyksen tarkoituksena on myös aktivoida ja yhdistää Rauman seudulla asuvia mielenterveyskuntoutujia ja heidän läheisiään. (Rauman Mielenterveysyhdistys Friski Tuult Ry www-sivut 2010.)

Yhdistys järjestää erilaisia palveluja kuten esimerkiksi vertaistuki- ja ateriointipalvelua, keskustelu- ja valistustilaisuuksia sekä kerhoja ja retkiä jäsenilleen. Friski Tuult ry:ssä on myös maksutonta ryhmätoimintaa, joka perustuu vertaistukeen. Ryhmät vertaistukijoiheen kokoontuvat keskustelemaan omakohtaisista kokemuksistaan kuten esimerkiksi masennuksesta ja kuntoutujan arjesta. Myös omaisille on omia keskusteluryhmiä. Rauman Mielenterveysyhdistyksen vertaistoiminnan keskuksen yhteydessä on myös asumismahdollisuus. Vertaistuen avulla tuetaan mielenterveyskuntoutujan yksilöllistä asumista ja arkielämässä pärjäämistä. Kohdeorganisaatiossa asuu tällä hetkellä kahdeksan vertaistuettavaa, jotka ovat tämän opinnäytetyön tutkit-

tava kohderyhmä. (Rauman Mielenterveysyhdistys Friski Tuult Ry www-sivut 2010.) Kohdeorganisaation yhteyshenkilönä toimii Friski Tuult Ry:n toiminnanjohtaja.

5.3 Aineistonkeruu

Tutkimuslupaa (LIITE 1) anottiin Friski Tuult Ry:n toiminnanjohtajalta huhtikuussa 2011. Tutkimuslupa myönnettiin toukokuussa 2011. Tämän jälkeen opinnäytetyöntekijä toimitti toiminnanjohtajalle kopion saatekirjeestä sekä haastattelulomakkeesta (LIITE 2), jotta tämä voi antaa tietoa tutkimuksesta kohderyhmänä oleville mielenterveyskuntoutujille. Opinnäytetyöntekijä ohjeisti toiminnanjohtajaa korostamaan tutkimuksen osallistumisen vapaaehtoisuutta sekä anonymiteettiä. Toiminnanjohtaja informoi kohderyhmää haastattelun sisällöstä ja kestosta, jonka jälkeen yksi kahdeksasta mielenterveyskuntoutujasta kieltäytyi osallistumasta haastatteluun.

Haastattelut toteutettiin elo-syyskuussa vuonna 2011. Haastateltavat saivat itse valita, haastattelun suorittamispaikaksi joko oman asuntonsa tai Friski Tuult Ry:n yhteiset tilat. Opinnäytetyöntekijä sopi haastatteluajankohdat sekä -paikat Friski Tuult Ry:n toiminnanjohtajan välityksellä. Yksi haastattelu tehtiin toiminnanjohtajan työhuoneessa ja kuusi haastattelua tutkimukseen osallistuvien asunnoissa. Kaikki haastattelut suoritettiin rauhallisissa tiloissa, ilman häiriöitä. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 74.) Ennen haastattelun alkua opinnäytetyöntekijä kertasi haastateltaville haastattelun sisällön sekä mainitsi, että haasteltavien henkilöllisyys ei tule missään vaiheessa tutkimusta esiin. (Juvakka & Kylmä 2007, 140.) Haastattelulomake käytiin jokaisen haastateltavan kanssa läpi vapaamuotoisesti keskustellen. Opinnäytetyöntekijä kertasi ajoittain puhuttuja asioita, jolloin voitiin varmistua siitä, että keskustelun aikana käsitellyt asiat eivät tulleet opinnäytetyöntekijän osalta väärinymmärretyiksi. Yksi haastattelu kesti keskimäärin 20 minuuttia.

Tutkimukseen osallistui kolme naista sekä neljä miestä, joiden keski-ikä oli 44-vuotta. Kaikki tutkittavat olivat saaneet vertaistukea niin kauan, kuin olivat asuneet kohdeorganisaatiossa. Asumisaika vaihteli kahdeksasta vuodesta neljään kuukauteen.

Tutkimukseen osallistuneet, yhtä lukuunottamatta, tapasivat vertaistukijan säännöllisesti 1-2 kertaa viikossa.

5.4 Aineiston analyysi

Tutkimuksen ydinasia on kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko. Tutkijalle selviää analyysivaiheessa, minkälaisia vastauksia hän saa tutkimusongelmiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 216.) Laadullisen aineiston analyysissä on monia eri tapoja. Laadullisen analyysin pääpiirteitä on analyysin alkaminen jo haastattelutilanteissa, aineisto säilyy usein sanallisessa muodossa ja osittain jopa alkuperäisessä sanallisessa muodossa. Lisäksi laadullisessa tutkimuksessa analyysitekniikat ovat moninaisia eikä ole yhtä oikeaa tai yhtä ehdottomasti parempaa analyysitapaa. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 136.) Kun tietoja on kerätty strukturoiduilla lomakkeilla, analyysi tehdään sen jälkeen, kun aineisto on kerätty ja järjestetty (Hirsjärvi ym. 2007, 218).

Tässä opinnäytetyössä analyysitapana on käytetty laskemista. Se on ehkä yksinkertaisin aineiston analyysimuoto. Laskemisella tarkoitetaan kuinka monta kertaa tietty ilmiö esiintyy kyseisessä materiaalissa. Laskemisen avulla tutkija tunnistaa teeman tai säännönmukaisuuden, kun jokin seikka ilmenee toistuvasti ja lukuisia kertoja. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 172.) Aineistonkeruun jälkeen opinnäytetyöntekijä numeroi haastattelulomakkeet ja kokosi haastateltavien taustatiedot yhteen, laski haastateltavien keski-ikä, keskimääräisen asumisajan sekä kuinka usein haastateltavat keskimäärin tapasivat vertaistukijaansa. Tämän jälkeen opinnäytetyöntekijä kävi jokaisen haastattelulomakkeen kysymys kerrallaan läpi laskien, kuinka monta kertaa kukin haastateltava oli ollut joko samaa tai eri mieltä kysymyksien väittämien kanssa. Lisäksi opinnäytetyöntekijä kokosi avoimien kysymysten vastaukset yhteen ja laski kuinka monta kertaa yhtäläisiä vastauksia oli kerrottu.

Laskeminen tai luokittelu ei ole analyysin lopullinen tavoite, vaan ne ovat välivaiheita analyysin rakentamisessa. Laskemisen jälkeen on tarkoitus yhdistellä. Yhdistely tarkoittaa sitä, että luokkien esiintymisen välille pyritään löytämään säännönmukaisuuksia tai samankaltaisuuksia. Tarkastelussa löydetään lisäksi usein säännönmu-

kaista vaihtelua tai muista poikkeavia tapauksia. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 149.) Koska strukturoitu haastattelulomake oli tehty siten, että kysymykset oli jaoteltu tutkimusongelmien mukaisesti, opinnäytetyöntekijän ei tarvinnut suorittaa yhdistelemistä enää analyysivaiheessa.

6 TUTKIMUSTULOKSET

6.1 Mielenterveyskuntoutujien saaman vertaistuen sisältö

Tutkimustulosten mukaan Friski Tuult Ry:n vertaistuettavien vertaistuki sisältää pääasiassa yhteisen ajanvietämistä ja keskustelua, sekä yleisistä että mielenterveys sairauksiin liittyvistä asioista. Kaikki haastatteluun osallistuneet olivat sitä mieltä, että vertaistukijalle on helppoa puhua avoimesti kaikesta. Neljä kertoi vertaistuen sisältävän yhteisiä harrastuksia kuten esimerkiksi kävelyä, television katselua tai pelien pelaamista. Kolmen vastaajan mukaan vertaistukija auttoi joko laskujen maksamisessa tai virastoissa asioimisessa.

Suurin osa (n=6) tutkimukseen osallistuneista kertoi jakavansa vertaistukijan kanssa kokemuksia mielenterveys sairauksiinsa liittyen. Yksi osallistuneista kertoi keskustellevansa vertaistukijan kanssa sairaudesta johtuvien oireiden hallinnasta. Viiden tutkittavan vertaistuki sisälsi myös keskustelua mielenterveys sairauksiin liittyvästä lääkityksestä. Kaksi tutkittavaa kertoi vertaistukensa sisältävän yhdessä ruoka- ja vaateostoksilla käymistä. Neljä osallistujaa oli ollut vertaistukijan kanssa yhteisellä matkalla tai mökillä.

6.2 Mielenterveyskuntoutujien mielipiteitä vertaistuen merkityksestä ja hyödyllisyydestä

Kaikki haastatteluun osallistuneet olivat sitä mieltä, että vertaistuki oli merkittävä osa heidän kokonaisvaltaista kuntoutumistaan. Kaikkien mukaan se oli myös tärkeää yleisen hyvinvoinnin kannalta.

”Elämästä puuttuisi muuten jotakin...”(2)

”Hyvä tukihenkilö, joka ”potkii” liikkeelle” (7)

Kuusi haastateltavaa koki vertaistuen henkiseksi tueksi ja turvaksi, jonka avulla arjesta selviytyi itsenäisemmin. Noin puolet (n=4) oli sitä mieltä, että vertaistuen ansiosta he eivät kokeneet itseään enää niin syrjäytyneeksi kuin ennen. Kaksi haastateltavaa piti vertaistukijaa yhtenä ystävänä, kun taas yksi osallistujista kuvaili vertaistukijaa äitihahmona, kenelle voi kertoa asioita luottamuksellisesti. Eräs vastaajista koki merkityksellisenä vertaistukijansa kehotukset tekemään arkipäivän askareita.

Kaikki haastateltavat mielenterveyskuntoutujat olivat sitä mieltä, että vertaistuen ansiosta he eivät olleet enää niin yksinäisiä kuin ennen. Lisäksi haastateltavat tunsivat voivansa henkisesti paremmin vertaistukijansa ansiosta. Suurin osa (n=6) koki, että he olivat nykyään avoimempia kuin ennen ja, että heidän vuorovaikutustaitonsa olivat kehittyneet vertaistuen myötä. Kuusi tutkimukseen osallistunutta kertoi saaneensa elämäänsä sisältöä vertaistukijan avulla ja yhtä moni koki vertaistuen auttaneen päivittäin normalisoitumiseen. Viisi koki vertaistuen ansiosta olevansa itsenäisempiä kuin ennen. Viisi haastateltavista oli sitä mieltä, että vertaistukijan avulla he hallitsivat sairauksiinsa liittyvät oireet paremmin kuin aiemmin sekä tiesivät nykyään enemmän mielenterveys-sairauksistaan ja niihin liittyvästä lääkityksestä. Noin puolet (n=4) tutkittavista koki kynnyksen hakeutua hoitoon madaltuneen vertaistuen ansiosta.

”Vertaistukijani on rohkaissut lähtemään pois kotoa ihmisten ilmoille.” (5)

”Vertaistukijani saa minut hyvälle tuulelle.”(4)

Vertaistuen myötä lähes kaikkien (n=6) haastateltavien ahdistus sekä masennus olivat vähentyneet. Neljä arvosti itseään nykyään enemmän kuin ennen. Kuusi haastateltavista koki kärsivällisyyden parantuneen vertaistuen ansiosta. Kaikki haastateltavat kokivat olonsa nykyään turvallisiksi. Kolme tutkimukseen osallistunutta kertoi saaneensa lisää ystäviä vertaistukijan kautta. Lisäksi vertaistukija oli auttanut heitä sosiaalistentilanteidenpelon vähenemisessä. Yksi kertoi nykyään osaavansa hoitaa käytännön asiat, kuten virastoissa asioinnin itsenäisesti vertaistukijan ansiosta.

6.3 Mielenterveyskuntoutujien toiveita vertaistuen sisällöstä

Noin puolet (n=4) haastatteluun osallistuneista mielenterveyskuntoutujista toivoi enemmän yhteistä aikaa ja tekemistä vertaistukijansa kanssa. Kaksi kyselyyn vastanneista toivoi enemmän keskusteluja, niin sairauteen, kuin päivittäisiin asioihin liittyvistä asioista.

Kolme tutkimukseen osallistunutta toivoi yhteisiä liikuntaharrastuksia vertaistukijan kanssa. Yksi haastateltavista toivoi erilaisiin ryhmätoimintoihin osallistumista yhdessä. Lisäksi yksi haastateltava toivoi voivansa soittaa vertaistukijalle koska tahansa.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelua

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata Friski Tuult Ry:n mielenterveyskuntoutujien mielipiteitä ja kokemuksia vertaistuen merkityksestä ja sen vaikuttavuudesta heidän kuntoutumiselleen. Tämä tutkimus tuotti tietoa kohdeorganisaation mielenterveyskuntoutujien saamasta vertaistuen sisällöstä, sen merkityksestä heille sekä heidän toiveistaan vertaistuen kehittämiseksi. Tutkimuksen keskeiseksi tulokseksi nousi vertaistuen tärkeys osana kokonaisvaltaista kuntoutumista. Vertaistuen avulla haastateltavat kokivat voivansa henkisesti paremmin ja sen myötä selviytyvänsä arjesta itsenäisemmin. Tämä tulos on samankaltainen Hirvosen ja Kotiaho-Merenheimon (2010) opinnäytetyön tulosten kanssa, joiden mukaan vertaistuen saanti lisäsi tutkimukseen osallistuneiden aktiivisuutta selvitä arjessa itsenäisemmin.

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan Friski Tuult Ry:n vertaistuki sisälsi pääasiassa yhteistä ajanviettoa ja päivittäisistä asioista keskustelua. Usealla vertaistukijalla sekä vertaistuettavalla oli myös yhteisiä harrastuksia kuten kävelyä tai television katsomista. Lähes kaikkien mielenterveyskuntoutujien vertaistuki sisälsi lisäksi keskinäisten kokemusten ja neuvojen jakoa mielenterveyssairauksiin liittyen. Friski Tuult Ry

järjestää oireenhallintaryhmiä, joten vain harva haastateltava keskusteli oireidenhallinnasta vertaistukijansa kanssa (Rauman Mielenterveysyhdistys Friski Tuult Ry www-sivut 2010). Haastateltavien mukaan oleellinen osa vertaistukisuhdetta oli myös yhteiset matkat ja mökkireissujen tekeminen. Jantusen (2011, 40) opinnäytetyön tuloksista ilmeni selkeästi retkien ja teemapäivien suuri merkitys mielenterveyskuntoutujan elämään. Niiden merkitys kuntoutujan kuntoutumisprosessissa on merkittävä.

Tässä tutkimuksessa vertaistuesta saatava hyöty koettiin ahdistuksen ja masennuksen vähentymisenä, yksinäisyydentunteen kaikkoamisena sekä turvallisuudentunteen lisääntymisenä. Moni haastateltava piti vertaistukijaansa yhtenä ystävänä, jolle voi puhua kaikista asioista luottamuksellisesti ja avoimesti. Vertaistuen myötä Friski Tuult Ry:n mielenterveyskuntoutujat kokivat olevansa nykyään avoimempia ja sosiaalisempia. Samankaltaisiin tutkimustuloksiin vertaistuen hyödyllisyydestä päätyivät Lindberg ja Niittymäki (2008) sekä Ahola (2009). Tieto omista sairauksista ja lääketyksestä oli parantunut vertaistukijan ansiosta. Kynnys hakeutua tarvittaessa hoitoon oli madaltunut sairaudesta saatujen lisätietojen myötä.

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan Friski Tuult Ry:n vertaistukitoimintaan oltiin erittäin tyytyväisiä sekä kiitollisia. Haastateltavat antoivat hyvin niukasti kehittämisehdotuksia. Tuloksista nousi esiin haastateltavien toiveet enemmästä yhteisestä ajasta vertaistukijan kanssa sekä yhteisistä liikuntaharrastuksista. Saatujen tutkimustulosten perusteella, opinnäytetyöntekijä ehdottaakin, että Friski Tuult Ry voisi kehittää vertaistukitoimintaansa järjestämällä vertaistukijalle sekä vertaistuettavalle mahdollisuuden harrastaa erilaisia liikuntamuotoja yhdessä.

7.2 Tutkimuksen eettisyys

Kaiken tieteellisen toiminnan ydin on tutkimuksen eettisyys (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172). Tutkimuksessa on noudatettava hyvää tieteellistä käytäntöä, jotta tutkimus olisi eettisesti hyvä. Hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaessa tutkijan on noudatettava tiedeyhteisön tunnistamia toimintatapoja, joita ovat muun muassa rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallen-

tamisessa sekä esittämisessä ja tulosten arvioinnissa. Tutkijan on myös sovellettava eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus ja arviointimenetelmiä sekä toteutettava avoimuutta tuloksia julkaistessaan. Tutkimus on suunniteltava, toteutettava ja raportoitava yksityiskohtaisesti. (Hirsjärvi ym. 2007, 23-24.) Tämän opinnäytetyön teoriaosuuden lähteinä on käytetty ajankohtaisia kirjoja, eritasoisia tutkimuksia sekä internet-sivuja. Opinnäytetyössä ei ole plagioitu kenenkään toisen tekstiä, vaan kaikki tekstiviitteet ovat merkitty asianmukaisin lähdemerkinnöin. Opinnäytetyön empiirinen osa on raportoitu yksityiskohtaisesti.

Tutkimuksen eettiset seikat voidaan jakaa tutkimusprosessin eri vaiheisiin, joita ovat aiheen valinta, tutkimukseen osallistuvien suojaa koskevat asiat ja tutkimusaineiston analyysi sekä raportointi. Tutkimusaihe tulisi aina rakentua terveystieteiden tietoperustaan, pelkkä uteliaisuus aiheesta ei riitä perusteluksi. Yksi keskeinen eettinen tekijä aiheen valinnassa on myös yhteiskunnallinen ulottuvuus eli tutkimuksesta on oltava hyötyä kanssaihmisille. (Juvakka & Kylmä 2007, 143-147.) Tämän opinnäytetyön aihe on työelämälähtöinen ja se on valittu Satakunnan ammattikorkeakoulun opinnäytetyöpankista. Opinnäytetyön tuloksista tulee olemaan hyötyä Friski Tuult Ry:n vertaistukitoimintaa kehitettäessä. Terveystutkimukseen osallistuvien haavoittuvuutta on aina arvioitava, jolloin on huomioitava tutkimuseettisiä periaatteita, joita ovat haitan välttäminen, ihmisoikeuksien kunnioittaminen, oikeudenmukaisuus, rehellisyys, luottamus ja kunnioitus. (Juvakka & Kylmä 2007, 143-147.) Tämän opinnäytetyön aineistonkeruussa tutkimukseen osallistuneille korostettiin useasti ja selkeästi tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus sekä heille kerrottiin selkeästi tutkimuksen tarkoitus. Opinnäytetyössä ei tule ilmi tutkimukseen osallistuvien henkilöllisyys.

Tutkijan on kyettävä kuvaamaan tutkimukseen osallistuvien näkemyksiä ja kokemuksia totuudenmukaisesti voidakseen toimia eettisesti oikein. Aineistoa analysoitaessa on suojeltava haastateltavana olleiden ihmisten henkilöllisyyttä. Tällöin tutkija joutuu tasapainottelemaan riittävän ja liian tiedon antamisen välillä. Liiallinen tutkittavien suojeleminen voi vääristää tutkimustuloksia, koska niitä raportoidessa kaikki tärkeät seikat tulee mainita. Tutkimustulosten eettinen raportointi merkitsee oikeudenmukaisuutta, avoimuutta, rehellisyyttä sekä tarkkuutta tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. (Juvakka & Kylmä 2007, 153-155.) Tässä opinnäytetyössä tutkimustulok-

set ovat esitetty totuudenmukaisesti ja yksityiskohtaisesti. Haastattelulomakkeet tuhoitiin asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.

Tämän opinnäytetyön tutkimustuloksia raportoidessa opinnäytetyöntekijä on joutunut vaikeiden päätösten eteen pohtiessaan tutkimukseen osallistuvien suojelemista sekä riittävän tiedon antamista. Tutkimuksen kohdeorganisaatio on pieni ja haastatteluun osallistui vain seitsemän toisilleen sekä muille kohdeorganisaatiossa käyville ja työskenteleville tuttua mielenterveyskuntoutujaa. Jokaisella haastatteluun osallistuvalla oli omat mieltymykset, ongelmat tai toiveet, jotka liittyivät heidän jokapäiväiseen elämäänsä ja nämä asiat ovat myös muiden tiedossa. Näin ollen voi olettaa, että tutkittavien vapaamuotoiset vastaukset ovat helposti tunnistettavissa kohdeorganisaatiossa.

7.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tieteellisen tutkimuksen pyrkimyksenä on tuottaa luotettavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Arvioitaessa tutkimuksen luotettavuutta selvitetään, kuinka totuudenmukaista tietoa tutkimuksella on tuotettu. Tutkimuksen luotettavuuden arviointi on oleellista tutkimustoiminnan, tieteellisen tiedon ja sen hyödyntämisen kannalta. (Juvakka & Kylmä 2007, 127.) Ydinasioita kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa ovat henkilöiden, paikkojen ja tapahtumien kuvaukset. Luotettavuutta kohentaa myös tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta sen jokaisessa vaiheessa. (Hirsjärvi ym. 2007, 227.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida laadullisen tutkimuksen eri menetelmiin liittyvillä luotettavuuskriteereillä, joita ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Uskottavuus tarkoittaa, että tutkimustulokset vastaavat tutkimukseen osallistuvien käsityksiä tutkimuskohteesta. Tutkimuksen uskottavuutta voidaan vahvistaa muun muassa käyttämällä aineistonkeruuseen riittävän pitkä aika, koska tutkimuksen osallistuvien näkökulman ymmärtäminen vaatii aikaa. Vahvistettavuus liittyy tutkimuksen toistettavuuteen. Tutkijan on kirjattava koko tutkimusprosessi yksityiskohtaisesti, jotta se on mahdollista toistaa tarvittaessa. Reflektiivisyys edellyttää tutkimuksen tekijää arvioimaan omaa vaikutustaan aineistoonsa

ja tutkimusprosessiin sekä kuvaamaan ne lähtökohdat tutkimusraportissa. Tutkimustulosten siirrettävyys tarkoittaa, että tutkijan on kuvailtava riittävästi tutkimukseen osallistuvia ja ympäristöä, jotta lukija voi arvioida niiden siirrettävyyttä. (Juvakka & Kylmä 2007, 127-129.)

Tässä opinnäytetyössä on kuvattu yksityiskohtaisesti tutkimuksen eteneminen. Strukturoitu haastattelulomakkeen kysymykset vastasivat tarkoitustaan ja ne oli jaoteltu tutkimusongelmien mukaisesti. Haastattelut toteutettiin rauhallisessa paikassa ja niihin oli varattu riittävästi aikaa. Lisäksi opinnäytetyöntekijä varmisti useasti haastatteluiden aikana, että haastateltavat olivat ymmärtäneet oikein kysymykset sekä vastavasti haastattelija ymmärsi vastaukset oikein. Haastattelutilanteisiin saattoi kuitenkin hieman vaikuttaa haastattelijan kokemattomuus sekä eräiden haastateltavien keskitymisvaikeudet.

7.4 Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkotutkimushaasteet

Tämän tutkimuksen tuottamaa tietoa voidaan hyödyntää kehittäessä Friski Tuult Ry:n vertaistukitoimintaa. Tutkimuksen avulla kohdeorganisaatio saa tarkemman käsityksen vertaistukitoimintansa sisällöstä sekä vertaistuettavien kokemuksista sen tärkeydestä heidän hyvinvointinsa kannalta. Tutkimukseen osallistuneet olivat pääasiassa tyytyväisiä vertaistukeen. Tämän takia haastatteluja tehtäessä oli hyvin vaikea saada haastateltavilta vertaistukitoimintaan liittyviä kehittämisehdotuksia. Opinnäytetyöntekijä on pyrkinyt kuvaamaan mahdollisimman yksityiskohtaisesti mielen-terveyskuntoutujien mainitsemia, vähäisiä toiveita vertaistuen sisällön kehittämisestä.

Haasteena tulevaisuudelle voisi olla vertaistukitoiminnan kehittäminen. Tämä voitaisiin toteuttaa projektiopinnäytetyönä, jossa järjestettäisiin Friski Tuult Ry:n vertaistukijoille sekä vertaistuettaville jonkinlainen liikuntatapahtuma tai erilaisten liikuntalajien esittely. Tämän avulla vertaistukijat ja vertaistuettavat mahdollisesti innostuisivat aloittamaan jonkin uuden liikuntaharrastuksen.

LÄHTEET

Ahola, T. & Laine, S. 2009. Ihmisenä ihmiselle. Vertaistuen merkitys mielenterveyskuntoutujalle. AMK-opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.2.2011. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200905182902>

Alexeeva, D. 2009. Matka kohti kuntoutumista. Mielenterveyskuntoutujan kuntoutuminen kokemuksellisesta näkökulmasta. AMK-opinnäytetyö. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.12.2010. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200912026810>

Dufva, V. & Niemelä J. 2003. Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituhanella. Juva: PS-kustannus.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Hirvonen, M. & Kotiaho-Merenheimo, A. 2010. ”Täältä on moni löytänyt kaverin.” Vertaistuki Virike Ry:n ryhmissä. AMK-opinnäytetyö. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.2.2011. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201005037451>

Holm, J., Huuskonen, P., Jyrkämä, O., Karnell, S., Laimio, A., Lehtinen, I., Myllymaa, T. & Vahtivaara, J-M. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Solvet palvelut Oy.

Hult, S. & Sundström, C. 2009. Ei ole vertaisryhmän voittanutta – mielenterveyskuntoutujien kokemuksia vertaisryhmätoiminnasta. AMK-opinnäytetyö. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.2.2011. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200911276360>

Hyväri, S., Laine, T. & Vuokila-Oikkonen, P. 2010. Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Riika: Livonia Print.

Jantunen, E. 2008. Osalliseksi tuleminen –masentuneiden vertaistukea jäsentävä substansiivinen teoria. Licensiaatintyö. Tampereen yliopisto. Viitattu 8.12.2010. http://www.diak.fi/files/diak/Julkaisutoiminta/A_18_ISBN_9789524930413.pdf

Jantunen, T. 2011. Porin mielenterveystoiminta Tuki Ry:n tarjoaman vertaistuen merkitys mielenterveyskuntoutujan kokemana. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.8.2011. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201105178216>

Juvakka, T. & Kylmä, J. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.

- Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.
- Koukkari, M. 2010. Tavoitteena kuntoutuminen. Kuntoutujien käsityksiä kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta ja kuntoutumisesta. Väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Viitattu 28.2.2011.
<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/67116/Koukkari%20DORIA.pdf?sequence=1>
- Lindberg, S. & Niittymäki, M. 2008. Vertaisryhmän merkitys mielenterveyskuntoutujalle. AMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu.
- Nylund, M & Yeung, A. 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerrus kirjapaino Oy.
- Peitsalo, P. 2008. Miesryhmät, teoista sanoihin. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Rauman Mielenterveysyhdistys Friski Tuult Ry www-sivut. Viitattu 8.12.2010.
<http://www.friskituult.fi/>
- Rissanen, P. 2007. Skitsofreniasta kuntoutuminen. Pori: Kehitys Oy.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. Viitattu 28.2.2011. www.stm.fi
- Toivio, T & Nordling, E. 2009. Mielenterveyden psykologia. Tampere: Esa Print.
- Vuori-Kemilä, A., Stengård, E., Saarelainen, R. & Annala, T. 2007. Mielenterveys ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Vähäkylä, L. 2009. Työtä tehden. Mielenterveyskuntoutuja työelämässä. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

LIITE 1

Niina Ruusunen
XXXXXX XXXX
XXXXX Rauma
Puh. XXXXXXX

Toiminnanjohtaja XX XXX
Rauman Mielensterveysyhdistys Friski Tuult Ry
XXXX XXX
XXXX Rauma
Puh. XXXXXXXX

Hyvä Toiminnanjohtaja,

opiskelen sairaanhoitajaksi Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan Rauman yksikössä. Opinnäytetyöni aihe on vertaistuen merkitys vertaistuetuille Friski Tuult Ry:ssä. Tutkimuksen tarkoitus on selvittää strukturoidun haastattelun avulla asumisyksikössänne asuvien vertaistuetuettavien mielipiteitä sekä kokemuksia saamastaan vertaistuesta. Tutkimustulosten perusteella Rauman Mielensterveysyhdistys voi kehittää vertaistukitoimintaansa.

Tutkimukseen osallistuminen on mielensterveyskuntoutujille täysin vapaaehtoista. Tutkimukseen osallistuvien henkilöllisyys ei tule ilmi missään vaiheessa. Tutkimusaineisto käsitellään luottamuksellisesti ja hävitetään opinnäytetyön valmistuttua asianmukaisesti.

Opinnäytetyöni ohjaaja on TtT Ritva Pirilä

Anon Teiltä lupaa kerätä tutkimukseeni tarvittavat tiedot toukokuussa 2011 asumisyksikössänne asuvilta mielensterveyskuntoutujilta.

Niina Ruusunen

Tutkimuslupa myönnetty/evätty

____/____ 2011

XXX XXXX

Hyvä mielenterveyskuntoutuja!

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa Rauman sosiaali- ja terveysalan yksikössä sairaanhoitajaksi. Teen opinnäytetyötä, jonka aiheena on vertaistuen merkitys mielenterveyskuntoutujalle. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Rauman Friski Tuult Ry:n kanssa. Erittäin tärkeää opinnäytetyöni kannalta on, että kuulen Teidän mielipiteitäne ja kokemuksianne vertaistuen merkityksestä. Tutkimustuloksia hyödynnetään Rauman Friski Tuult Ry:n vertaistuen kehittämisessä.

Pyydän ystävällisesti Teitä osallistumaan kahdenkeskiseen keskusteluhetkeen kanssani elokuussa 2011. Se toteutetaan Rauman Friski Tuult Ry:n tiloissa ja aikaa siihen varataan noin tunti. Osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja tulen käsittelemään kaikkia keskustelussamme saamiani tietoja luottamuksellisesti. Teidän henkilöllisyytenne ei tule ilmi missään vaiheessa.

Mikäli Teille herää kysymyksiä haastatteluun liittyen, vastaan niihin mielelläni joko sähköpostitse tai henkilökohtaisesti ennen haastattelun alkua. Toivon, että mahdollisimman moni osallistuisi haastatteluun, koska se mahdollistaa tämän opinnäytetyön toteutumisen sekä auttaa Frisk Tuult ry:tä kehittämään vertaistukitoimintaansa Teidän esittämienne toiveiden pohjalta.

Kiitän Teitä lämpimästi jo etukäteen siitä, että suostutte keskustelemaan vertaistukitoiminnasta kanssani!

Terveisin,

Niina Ruusunen

j) Mitä muuta saamanne vertaistuki sisältää?

C) VERTAISTUEN MERKITYS

7. Mitä vertaistuki merkitsee teille?

- a) Vertaistuki on merkittävä osa kokonaisvaltaista kuntoutumistani. Kyllä / Ei
- b) Vertaistuki on tärkeää hyvinvointini kannalta. Kyllä / Ei
- c) En koe vertaistukea kovinkaan tärkeänä kuntoutumiseni kannalta. Kyllä / Ei
- d) Vertaistuella ei ole mitään merkitystä minulle ja se on aivan turhaa. Kyllä / Ei
- e) Vertaistuki on minulle henkinen tuki ja turva. Kyllä / Ei
- f) Vertaistuen ansiosta en koe itseäni enää syrjäytyneeksi. Kyllä / Ei
- g) Vertaistuen avulla selviydyn arjesta itsenäisemmin kuin ennen. Kyllä / Ei
- h) Mitä muuta vertaistuki merkitsee teille?

D) VERTAISTUESTA SAATU HYÖTY

8. Miten olette hyötäneet saamastanne vertaistuesta?

- a) Kynnykseni hakeutua hoitoon on alentunut. Kyllä / Ei

- b) Hallitsen sairauteeni liittyvät oireet paremmin kuin aiemmin. Kyllä / Ei
- c) Tiedän nykyään enemmän sairaudestani ja siihen liittyvästä lääkityksestä. Kyllä / Ei
- d) En tunne enää olevani niin ahdistunut kuin ennen. Kyllä / Ei
- e) En ole enää niin masentunut kuin ennen. Kyllä / Ei
- f) En tunne itseäni enää yksinäiseksi kuin ennen. Kyllä / Ei
- g) Tunnen voivani henkisesti paremmin kuin ennen. Kyllä / Ei
- h) Tunnen voivani fyysisesti paremmin kuin ennen. Kyllä / Ei
- i) Elämäni on saanut sisältöä. Kyllä / Ei
- j) Päivärytmieni on normaalimpi kuin ennen. Kyllä / Ei
- k) Olen itsenäisempi kuin ennen. Kyllä / Ei
- l) Arvostan itseäni enemmän. Kyllä / Ei
- m) Tunnen oloni turvallisiksi. Kyllä / Ei
- n) Vuorovaikutustaitoni ovat kehittyneet. Kyllä / Ei
- o) Olen kärsivällisempi kuin ennen. Kyllä / Ei
- p) Olen avoimempi kuin ennen. Kyllä / Ei
- q) Miten muuten olette hyötäneet saamastanne vertaistuesta?

E) TOIVEITA VERTAISTUEN SISÄLLÖSTÄ

9. Mitä te toivoisitte vertaistukijaltanne?

a) Enemmän yhteistä aikaa vertaistukijani kanssa. Kyllä / Ei

b) Enemmän keskustelua sairauteen liittyvistä asioista vertaistukijani kanssa.
Kyllä / Ei

c) Toivoisin, että keskustelisimme vertaistukijani kanssa enemmän päivittäisistä asioista. Kyllä / Ei

d) Enemmän yhteistä tekemistä vertaistukijani kanssa. Kyllä / Ei

e) Mitä muuta toivoisitte vertaistukijaltanne?
