



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

OTETAAN TOLKUSTA TOLKKUA

Avoimen päivätoiminnan merkitys kävijöiden arkielämässä

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipedagoginen aikuistyö
Opinnäytetyö
Kevät 2012
Tanja Lehtinen
Riina Pulli

Lahden ammattikorkeakoulu
Koulutusohjelma

LEHTINEN, TANJA & PULLI, RIINA: Otetaan Tolkusta tolkkua.
Avoimen päivätoiminnan merkitys kävijöiden arkielämässä.

Sosiaalipedagogisen aikuistyön opinnäytetyö, 33 sivua, 6 liitesivua

Kevät 2012

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Tolkku ry:n kanssa, joka ylläpitää Orimattilassa avointa päivätoimintaa syrjäytymisvaarassa oleville aikuisille. Opinnäytetyön tavoite on kuvata avoimen päivätoiminnan vaikutusta kävijöiden arjessa. Tutkimuksessa päivätoimintaa tarkasteltiin kävijöiden näkökulmasta tuomalla esiin heidän ajatuksensa ja mielipiteensä päivätoiminnan sisällöstä ja tarpeellisuudesta heidän arjessaan.

Opinnäytetyö on luonteeltaan laadullinen tutkimus. Tutkimuksessa haastateltiin viittä päivätoiminnassa kävijää. Aineisto kerättiin yksilöhaastatteluina, jotka olivat luonteeltaan teemahaastatteluja. Haastattelun teemoina olivat päivätoiminnan merkitys arjessa, päivätoiminnan sisältö, osallisuus ja toiminnan kehittäminen.

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että päivätoiminta tuo kävijöiden arkeen selkeän rytmin, tarjoaa mielekästä tekemistä, sosiaalista kanssakäymistä ja vertaistukea. Muiden kävijöiden kanssa keskustelu ja yhdessä tekeminen auttoivat torjumaan omaa yksinäisyyttä. Luottamukselliset keskustelut ohjaajien kanssa koettiin tärkeäksi asiaksi ja kävijät kokivat tulevansa kuulluiksi. Vastaajat toivat esiin, että psyykinen hyvinvointi oli lisääntynyt päivätoiminnassa käymisen myötä. Päivätoiminnan loppuminen tarkoittaisi vastaajien mukaan yksin jäämistä kotiin, arkirytmien katoamista ja psyykkisen toimintakyvyn alenemista. Tulosten perusteella päivätoiminta oli merkittävä arjen rytmittäjä ja toiminnan jatkuminen on tarpeellista.

Tolkku ry:n avoin päivätoiminta oli onnistunut tavoittamaan kohderyhmänsä ja lisäämään kävijöidensä osallisuutta sekä tuomaan sisältöä heidän arkielämäänsä.

Asiasanat: päivätoiminta, osallisuus, syrjäytyminen, elämänhallinta

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

LEHTINEN, TANJA & PULLI, RIINA: Let's find out what Tolkku is?
The effect of open daily center activities on clients' normal daily routines

Bachelor's Thesis in social pedagogy for work with adults, 33 pages, 6 appendices

Spring 2012

ABSTRACT

This thesis was completed into practice in co-operating with Tolkku association. Tolkku maintains open daily center in Orimattila for adults who are under threat of social exclusion. The purpose of this thesis is to describe the effect of daily center activities on clients' normal daily routines. In this research, daily center activities were examined from clients' point of view, by introducing their thoughts and opinions of the content and necessity of their daily routines. The thesis is based on qualitative research.

Five clients of this daily center were interviewed for this research. The material was gathered with individual theme interviews. The themes of the interviews were significance of daily center activities in normal daily routines, content of daily center activities, involvement and development of activities.

According to research results daily center activities provide clear rhythm to clients daily routines offer meaningful activity, social interaction and peer support. Conversation and all kind of activities together with other clients were helping to fight loneliness. Confidential conversations with a daily center employee were seen an important thing and clients feel someone is listening them. Interviewed told that their psychic wellbeing is increased by visiting the daily center. According to the interviewed the termination of daily center activities would mean staying alone at home, disappearance of daily rhythm and decreasing of mental functioning. A clear result of this research was that daily center activities are an essential part of clients' daily routine and the continuation of these activities is needed.

The daily center of Tolkku had been successful in reaching its target audience and increasing visitors' involvement and bringing meaningfulness and content into their everyday lives.

Key words: daily center, involvement, social exclusion, life management.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	PÄIVÄTOIMINTA HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ	2
2.1	Järjestöt osana hyvinvointipalveluja	3
2.2	Toimeksiantaja Tolkku ry	4
3	ARKI OSANA ELÄMÄNHALLINTAA	6
3.1	Arjen määritelmä	6
3.2	Elämönhallinta	7
4	SYRJÄYTYMISESTÄ OSALLISUUTEEN	9
4.1	Syrjäytymisen monimerkityksisyys	9
4.2	Osallisuus perusedellytys hyvinvoinnille	11
4.3	Osallisuuden kasvattamisella syrjäytymistä vastaan	12
5	TUTKIMUSTEHTÄVÄ	15
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	16
6.1	Opinnäytetyöprosessi	16
6.2	Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä	16
6.3	Kohderyhmän hankinta	17
6.4	Haastattelun kulku	17
6.5	Litterointi ja aineiston analysointi	18
6.6	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	19
7	TUTKIMUSTULOKSET	20
7.1	Päivätoiminnan merkitys arjessa	20
7.2	Päivätoiminnan sisältö	21
7.3	Osallisuus	22
7.4	Kehittämisideat	24
7.5	Muuta esiin noussutta	24
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	26
9	POHDINTA	30
	LÄHTEET	33

1 JOHDANTO

Suomessa vuonna 2009 oli toimeentulotukea saavia henkilöitä 7,1 % väestöstä ja työttömyysaste suhteutettuna työväestöön oli 10,3 %. Orimattilassa toimeentulotukea vuonna 2009 sai 6,6 % ja kunnan työttömyysaste suhteutettuna työväestöön oli 10,8 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011.)

Vuosille 2008–2011 ovat sosiaali- ja terveystieteiden valtionneuvoston hyväksymän kansallisen kehittämissuunnitelman Kasteen, jonka tavoitteena on syrjäytymisen väheneminen ja osallisuuden lisääminen. Työttömät aikuiset pyritään saamaan työelämään mukaan tukemalla ja lisäämällä toimintakykyä. Työvoimahalinnon ja sosiaali- ja terveydenhuollon yhteistyötä vahvistetaan, koska monet työttömät ovat näiden kolmen tahon asiakkaita samanaikaisesti. (Kaste-suunnitelma 2008, 3–4, 25, 33.)

Syrjäytymisen vastaisen työn päätavoitteet ovat huono-osaisuuden ja päihdeongelman vähentäminen, sekä osallisuuden, hyvinvoinnin ja terveyden lisääminen. Ennakoiva työ pyrkii ehkäisemään syrjäytymistä tunnistamalla sitä aiheuttavia tekijöitä ja puuttamalla syrjäytymiseen johtaviin tilanteisiin. Syrjäytymisilmiön moniulotteisuuden ymmärtäminen ja siihen tarttuminen vaatii moniammatillista yhteistyötä ja laajaa osaamista. (Laine, Hyväri & Vuokila-Olkkonen 2010, 16–19)

Opinnäytetyömme on hankkeistettu tutkimus ja aihe tuli toimeksiantajalta. Opinnäytetyöprosessi alkoi joulukuussa 2010 ja päättyi maaliskuussa 2012. Toimeksiantajana on Tolkkuri ry, joka ylläpitää Orimattilassa avointa päivätoimintaa syrjäytymisvaarassa oleville aikuisille. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää Tolkkuri ry:n päivätoiminnan vaikutusta kävijöiden arkielämässä. Päivätoimintaa tarkastellaan kävijöiden näkökulmasta tuomalla esiin heidän ajatuksensa ja mielipiteensä päivätoiminnan sisällöstä ja tarpeellisuudesta heidän arkielämässään. Syrjäytymisilmiön moniulotteisuus ja ajankohtaisuus innostivat meidät tekemään tutkimuksen. Syrjäytyneisyys koskettaa suurelta osin meidän tulevaa asiakaskuntaa ja näin meillä oli mahdollisuus perehtyä aiheeseen syvällisemmin.

2 PÄIVÄTOIMINTA HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

Avoin päivätoiminta tarjoaa asiakkailleen tukea, tekemistä, sosiaalisia suhteita ja mahdollisuutta edulliseen ruokailuun. Toimintamuodot ovat yleensä ryhmätoimintaa, erilaisia keskusteluryhmiä, harrastetoimintaa tai leirejä, joilla pyritään yhteisöllisyyteen, osallisuuteen ja elämänhallintaan. Osallistuminen on vapaaehtoista eikä vaadi sitoutumista. (Sosiaaliportti 2011.) Päivätoimintaan voi asiakas tulla joka päivä tai silloin kun haluaa tai oma kunto antaa myöten. Se tarjoaa väylän pois yksinolosta ja yksinäisyydestä. Toiminnassa voi vain kuunnella toisia tai saada apua ongelmiinsa. Tavoitteena on saada omat voimavarat näkyviksi ja käyttöön. (Salo 2003, 36–37.) Pyrkimys on toimia matalan kynnyksen palveluna, jonka lähtökohtana on tasa-arvoinen kohtaaminen ja hyväksyntä kaikille kävijöille. Päivätoiminta mahdollistaa sosiaalisten verkostojen luomisen ja mielekkään tekemisen. Parhaimmillaan toiminta luo fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia kävijöille. (Heimonen 2007b, 18–19.)

Syrjäytyneillä ja syrjäytymisvaarassa olevilla ihmisillä saattaa olla ongelmia sosiaalisissa suhteissa ja niiden luomisessa. Asiakkaan sosiaaliset suhteet saattavat olla myös yksipuolisia, esimerkiksi päihdeongelmaiset ovat tekemisissä ainoastaan päihdeiden käyttäjien kanssa. Pahimmillaan huonot sosiaaliset suhteet voivat tarkoittaa julkisten paikkojen pelkoa, jolloin kaupassa käynti ja muiden asioiden hoito vaikeutuu. Päivätoiminta tarjoaa turvallisen paikan harjoitella ja edistää omia sosiaalisia suhteita omaan tahtiin. Tärkeää päivätoiminnalle on toimia matalan kynnyksen periaatteella ja siten, että se ei ole asiakasta leimaavaa. (Martti, Rostila & Suikkanen 2003, 199.)

Päivätoiminta on merkittävä tekijä asuinalueiden sosiaalisten ongelmien poistajana. Päivätoiminta tarjoaa kaikille asukkaille yhteisen kokoontumispaikan. Työskentely asukkaiden keskuudessa parantaa asuinalueen turvallisuutta ja on ennaltaehkäisevän työn onnistumista tukeva työmenetelmä. (Heimonen 2007a, 91.) Päivätoiminta saattaa olla ainoa palvelumuoto kunnissa, joista on pitkät matkat palveluiden piiriin. Pitkät välimatkat aiheuttavat jo syrjäytyneiden ihmisten jäämisen palvelujen ulkopuolelle tai vaikeuttavat niihin pääsyä, joten lähellä järjestettävä päivätoiminta saavuttaa apua tarvitsevat. (Rutanen 2007, 93.)

2.1 Järjestöt osana hyvinvointipalveluja

Kolmannen sektorin rooli hyvinvointipalvelujen tuottajana muuttui merkittävästi 1990-luvulla alkaneen taloudellisen laman myötä. Järjestöt otettiin mukaan tuottamaan hyvinvointipalveluja, ei vain täydentämään niitä. Valtiokeskeisen hyvinvointiyhteiskunnan sijaan suuntauduttiin yhä voimakkaammin toimivan kansalaisyhteiskunnan suuntaan, tämä osaltaan paransi kolmannen sektorin asemaa palvelujen tuottajana. Järjestöt pystyivät tuottamaan laadukasta ja kustannustehokasta palvelua julkista valtaa paremmin, joten hyvinvointipalveluja ulkoistettiin yhä enemmän. (Lund 2006, 15–16.)

Sosiaali- ja terveysministeriön laatimassa strategiassa – Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020 – korostetaan kolmannen sektorin keskeistä roolia terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä, ennaltaehkäisevässä työssä ja uusien toimintamallien kehittäjänä. Tavoitteena on edistää järjestöjen ja viranomaisten yhteistyötä ihmisten osallisuuden vahvistamiseksi. Sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämisessä turvataan järjestöjen rooli ja raha-automaattivaroilla tuetaan kolmannen sektorin toimintaa. (Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020, 13.) Tällä hetkellä erilaisia sosiaali- ja terveysyhdistyksiä on rekisteröity noin 13 000 ja valtakunnallisten järjestöjen jäsenyhdistyksiä on noin 8 400. Yhdistykset toimivat pienillä budjeteilla, keskimääräisesti 5 200 eurolla ja joka viides alle 2 000 eurolla. Tutkimusten mukaan yhdistykset tarjoavat ennaltaehkäisevää, inhimillistä ja arvokasta toimintaa. Yhdistysten toiminnalla säästetään merkittävästi yhteiskunnan kustannuksia. (Järjestöbarometri 2011.)

Järjestöjen perustehtävät ovat edunvalvonta, vertaistuen mahdollistaminen, vaikuttaminen ja kansalaisaktiivisuuden vahvistaminen. Kolmannella sektorilla on merkittävä asema syrjäytymisen ehkäisyssä ja syrjäytyneiden auttamisessa. Järjestöillä on mahdollisuus työskennellä asiakasta lähellä ja ottaa asiakkaan tilanne huomioon kokonaisvaltaisesti julkista hallintoa paremmin. Kunnan työntekijöitä sitoo raskas hallinto ja tiukka lainsäädäntö. Järjestöt tavoittavat paremmin ”kadonneet” asiakkaat ja järjestöjen työntekijät pyrkivät työskentelemään tasavertaisena asiakkaan kanssa. Syrjäytyneiden kanssa työskentely on monitahoista, sillä heillä ei ole vain yhtä ongelmaa ratkaistavana. Kolmannen sektorin vahvuutena on

ammattillisuuden ja vertaistuen yhdistäminen ja mahdollisuus työskennellä toimialat ylittävästi asiakkaan tilanteen mukaan. (Lund 2006, 20–21.) Vuoden 2010 järjestöbarometrissa ilmenee, että kolmas sektori kokee onnistuneensa valtakunnallisessa vaikuttamistyössä. Kolmas sektori on nykyään vakavasti otettava ja tunnettu toimija yhteiskunnassa. Järjestöt ovat onnistuneet vaikuttamaan lainsäädäntöön, hallitusohjelmiin ja yleiseen mielipiteeseen. Näkyvyyttä on saatu aikaan työryhmiin ja toimikuntiin saatujen edustajien kautta. (Järjestöbarometri 2010.)

2.2 Toimeksiantaja Tolkkury

Tolkkury on Orimattilassa vuonna 1996 perustettu yhdistys, jonka toiminnan tarkoitus on tukea päihde- ja mielenterveysongelmista kuntoutuvia sekä tehdä ennaltaehkäisevää päihdetyötä nuorten ja aikuisten parissa. Yhdistys myös tukee ja kehittää valistus-, kasvatus- ja nuorisotyötä alan muiden toimijoiden kanssa. Tolkkury toimii yhteistyössä Orimattilan kaupungin, mielenterveys- ja päihdetyön sekä seurakunnan kanssa. Yhdistyksen pääasiallisena toimintana on ollut nuorisokahvilan ylläpitäminen. Tämän lisäksi Tolkkury toteuttaa samassa toimitilassa vuosina 2010–2012 syrjäytymisvaarassa oleville aikuisille avointa päivätoimintaa. (Tolkkury 2009.)

Avoimen päivätoiminnan suunnittelun käynnisti vuonna 2008 päihdetyöryhmä, joka koostui Orimattilan sosiaalitoimen, päihde- ja mielenterveystyön ja seurakunnan työntekijöistä. Päivätoiminnan kehittämiseen liittyen toteutettiin samana vuonna Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijoiden toimesta opinnäytetyö, jossa opiskelijat ohjasivat päivätoimintaa kerran viikossa kahden kuukauden ajan seurakunnan tiloissa. Syksystä 2008 lähtien Orimattilan seurakunnan diakoniatyö jatkoi projektina avointa päivätoimintaa kaksi kertaa viikossa. Samalla päihdetyöryhmä etsi yhteistyötahoa, jolla olisi mahdollisuus järjestää aktiivisesti päivätoimintaa Orimattilassa. Seurakunnan ja Tolkkury:n yhteistyö alkoi vuoden 2009 alussa. Tämän jälkeen laadittiin yhteistyönä hankesuunnitelma sekä haettiin lisärahoitusta. Toiminta haluttiin suunnata erityisesti päihde- ja mielenterveyskuntoutujille, mutta kuitenkin pitää avoimena kaikille. (Vesämäki 2011.)

Tolkku ry aloitti helmikuussa 2010 avoimen päivätoiminnan kahden vuoden projektina. Projektin tavoitteena on ehkäistä sosiaalista ja taloudellista syrjäytymistä aktivoimalla asiakkaiden omaa elämänhallintaa, päihteiden käytön vähentämistä tai lopettamista ja terveellisempien elämäntapojen omaksumista. Toiminnalla pyritään laitoshoidon välttämiseen ja työ- tai koulutuskunnon saavuttamiseen. (Tolkku ry 2009.)

Tolkku ry järjestää päivätoimintaa arkipäivisin, viitenä päivänä viikossa. Toimintaa ohjaa yksi vakituinen työntekijä ja satunnaisesti apuna on vapaaehtoistyöntekijöitä tai työharjoittelijoita. Päivätoiminta on kaikille avointa ja sinne tuleminen on haluttu tehdä helpoksi. Osallistuminen ei sido mihinkään ja toiminta on pääosin kävijälle maksutonta. Toiminta noudattelee viikkosuunnitelmaa, jonka sisältöön myös kävijät voivat esittää ehdotuksia. Viikko-ohjelma sisältää erilaista harrastustoimintaa, kuten askartelua ja käsitöitä, levyraatia, liikuntaa, pelejä ja ruuan valmistusta. Päivätoimintaan on mahdollista tulla lukemaan päivän lehtiä, juomaan kahvia ja keskustelemaan muiden kävijöiden ja ohjaajien kanssa. Ohjattuun toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista. Viikko-ohjelman lisäksi Tolkku ry järjestää päiväretkiä ja hyvinvointiin liittyviä luentoja. Päivätoiminnan ohjaajilta kävijät saavat halutessaan myös asioimis- ja palveluohjausta. (Tolkku ry 2009.)

Tolkku ry:n päivätoiminta on ainutlaatuinen Orimattilassa, vastaavanlaista toimintaa siellä ei järjestä mikään muu taho. Päivätoiminnan kävijämäärää on tilastoitu syksystä 2008 lähtien ja kävijämäärät ovat kasvaneet jatkuvasti. Syksyn 2008 aikana kävijöitä seurakunnan päivätoiminnassa oli yhteensä 188. Vuoden 2009 aikana päivätoiminnassa kävijöitä oli yhteensä 972. (Vesämäki 2011.) Vuonna 2010 Tolkun päivätoiminnassa kävi jo 2386 henkilöä ja vuonna 2011 kävijöitä oli 2265 (Iivonen 2012). Tällä hetkellä kahden vuoden projekti on päättynyt ja toiminnan jatkuminen epävarmaa.

3 ARKI OSANA ELÄMÄNHALLINTAA

3.1 Arjen määritelmä

Hämäläisen (2003) mukaan arki on moniulotteinen käsite. Jokaisella on oma ainutlaatuinen ja yksilöllinen arkensa. Arkeen kuuluvat rutiinit ja erilaiset ajankäytön vaihtelut, kuten työ, koulu, lepo, harrastukset, sen hetkisen elämäntilanteen mukaan. (Hämäläisen 2003, 69–70.) Arkielämän rutiinit ovat toistuvia ja itsestään selviä. Huomio rutiineihin kiinnittyy yleensä vasta silloin, kun niistä selviäminen on vaikeaa tai mahdotonta. Rutiinien lisäksi hyvään arkielämään vaikuttavat ihmisen lähipiiri ja omat yhteisöt sekä yhteiskunta. (Berger & Luckmann 1998, Rusi 2010, 140 mukaan.)

Arjen hallinta on jokapäiväistä toimimista, kokemista ja vuorovaikutuksessa olemista omassa lähiympäristössä (Lempinen 2010, 123). Tutkimuksen mukaan suomalaiset liittävät hyvään elämänlaatuun toimivan arjen, perheen, ystävät ja positiivisen elämänasenteen. Elämänlaatuun liitettävät asiat muuttuvat eri elämänvaiheissa, mutta sosiaalisen verkoston merkitys arjessa tulee esiin kaikissa elämänvaiheissa. (Vaarama, Siljander, Luoma & Meriläinen 2010, 143.) Myös Leppimanin (2010) mukaan sosiaalinen tukiverkosto on perusedellytys ihmisen hyvinvoinnille. Se vähentää yksinäisyyden tunnetta ja mahdollistaa osallisuuden kokemuksen. (Leppiman 2010, 68.) Hyvään arkeen sisältyy tunne oman elämän hallinnasta ja omasta hyvinvoinnista. (Lempinen 2010, 123.)

Romakkaniemi (2011) on väitöskirjassaan tutkinut arjen merkitystä masennuksesta kuntoutuville. Kuntoutumista ei tapahdu yksinomaan ammatillisen avun kautta, vaan arjen tilanteissa, jotka ovat valtaosa ihmisen jokapäiväistä elämää. Masennuksesta kuntoutuminen on ammattiavun ja arjen nivomista yhteen. Romakkaniemen mukaansa arjen sujuvuus on kuin ihmisen mielialan mittari. Vaikeudet selvitä arkisista asioista tai arkirutiineiden kokonaan hoitamatta jättäminen kertovat siitä, että jaksaminen on vähäistä. Arki voi olla samaan aikaan sekä kannattelevaa että lannistavaa. Hoitamattomat asiat painavat ja tuovat mieleen oman jaksamattomuuden sekä aiheuttavat syyllisyyden tunteita. Toisaalta pienikin onnis-

tuminen arkisessa asiassa voi edistää kuntoutumista ja lisätä merkittävästi selviytymisen tunnetta. Myös arkeen sisältyvät erilaiset sosiaaliset verkostot olivat tutkimuksen mukaan merkittäviä kuntoutujille. Vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa auttaa rakentamaan käsitystä omasta itsestään sekä katsomaan arjen tilanteita eri näkökulmista ja tekemään uudenlaisia valintoja arjessa. (Romakkaniemi 2011, 187–197, 214.)

3.2 Elämänhallinta

Roos (1987) on jakanut elämänhallinnan ulkoiseen ja sisäiseen muotoon. Ulkoisella muodolla hän tarkoittaa sitä, että ihmisen itselleen asettamat tavoitteet ovat saavutettu ja ihminen on pääsääntöisesti päässyt vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun. Ulkoiseen hallintaan vaikuttavia tekijöitä ovat Roosin mukaan sukupuoli, koulutus, ammatti, taloudelliset tekijät. Taloudellinen ja psyykkinen riippumattomuus sekä materialistinen vauraus määrittävät ihmisen kokemuksen ulkoisesta elämänhallinnasta. Elämänhallinnan sisäisellä muodolla Roos tarkoittaa ihmisen sisäisiä ominaisuuksia käsitellä elämässään tapahtuvia asioita, ihmisen sopeutumiskykyä ja ajatusmalleja vastaantulevissa tilanteissa. Vastoinkäymisistä ihminen ei lannistu, vaan luo uuden mallin selviytyäkseen ja jatkaakseen elämäänsä. Hän haluaa ratkaisuihillaan parantaa ulkoista elämänhallintaansa. Sisäinen elämänhallinta on muuttuvaa ja sen oppiminen alkaa jo lapsuudessa. (Roos 1987, 65–67.)

Elämänhallinnalla kuvataan ihmisen kokemusta siitä, miten hän voi itse vaikuttaa itselleen tapahtuviin asioihin. Voidaan ajatella ihmisellä olevan joko korkea tai matala elämänhallinta. Korkeassa elämänhallinnassa ihminen uskoo omien ratkaisujen ja päätösten olevan tärkeitä ja merkityksellisiä oman elämän sisällön kannalta. Hän laatii itselleen suunnitelmia saavuttaakseen asettamansa päämäärät ja kokee olevansa itse vastuussa elämästään. Matalassa elämänhallinnassa ihminen kokee kaiken tapahtuvan hänen elämässään sattumalta. Hän ei usko itse pystyvänsä teoillaan tai päätöksillään vaikuttamaan, vaan kaikki tapahtumat ovat seurausta vain hyvästä tai huonosta onnesta. Hän kokee muiden ihmisten hankaloittavan elämää liiallisilla tavoitteilla ja vaatimuksilla. (Keltikangas-Järvinen 2008, 255–256.)

Ihmisen oman elämän hallinnan suurin uhkatekijä nyky-yhteiskunnassa on työttömyys tai sen uhka. Poutanen (2000) on tutkinut väitöskirjassaan pitkäaikaistyöttömyyden (työttömyys kestänyt yli 12 kk) vaikutusta elämänhallintaan. Tutkimuksen mukaan pitkäaikaistyöttömyys vaikuttaa merkittävästi ihmisen elämäntilanteeseen, elämänhallintaan ja sitä kautta keskeisesti myös syrjäytymiseen ja huono-osaisuuteen. Pitkäaikaistyöttömyys vähentää ihmisen toimeentuloa, mikä usein aiheuttaa turvattomuuden tunnetta. Pitkäaikaistyöttömyys kaventaa ihmisen tulevaisuuden odotuksia ja usein he käyttävät muuta väestöä useammin alkoholia elämänhallinnan välineenä. Pitkäaikaistyöttömyyteen liittyy myös leimaamista ja arvottomuuden tunnetta. Kuitenkaan ei voida sanoa, että kaikki pitkäaikaistyöttömät syrjäytyvät. Syrjäytymisriskiä pitkäaikaistyöttömällä vähentävät tutkimuksen mukaan vakituinen asunto, läheiset ihmissuhteet, harrastukset ja sopeutuminen niukkaan elämäntapaan. (Poutanen 2000, 228–237.) Poutasen tutkimuksen tuloksia tukevat myös Keltikangas-Järvisen (2008) näkemykset elämänhallintaan vaikuttavista tekijöistä. Jokainen haluaa kokea olevansa oman elämänsuunnan määrääjä ja vaikuttaja omassa elinkaarensa. Elämänhallinta -termillä kuvataan vastuun ottamista omasta elämästä, tulevaisuuden suunnittelua ja oman käytöksen kontrollointia. Ihmisellä on tarve tuntea hallitsevansa elämäänsä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 252–254.)

4 SYRJÄYTYMISESTÄ OSALLISUUTEEN

4.1 Syrjäytymisen monimerkityksisyys

Syrjäytyminen mielletään erilleen joutumisena työelämästä, yhteisöstä ja sosiaalisesta verkostosta, sillä ilmaistaan yhteiskunnassa esiintyvää problematiikkaa. Syrjäytyminen voi koskea vain yhtä ihmistä tai kokonaista ihmisryhmää. Sitä kuvataan etenevänä prosessina, jossa ongelmat kietoutuvat toisiinsa, ja lopulta kasaantuvat niin, että ihminen joutuu syrjään yhteiskunnassa, eristäytyy ja kokee yksinäisyyttä. (Laine, Hyväri & Vuokila-Olkkonen 2010, 11–13.)

Helnen (2002) mukaan syrjäytymistä määriteltäessä tulee huomioida sen moniulotteisuus. Siihen voidaan liittää sosiaalinen huono-osaisuus, spatiaalisuus eli paikkaan sidottu ongelma tai mielikuvissa syntynyt ongelma. Syrjäytymiskäsitettä ei voida ajatella vain yhdestä näkökulmasta, vaan eri ulottuvuudet sekoittuvat toisiinsa. Helne tuo myös esiin yleisen syrjäytymispuheen. Tällainen puhe voi leimaavuudessaan olla merkittävä syrjäytymisen kannalta, jos esimerkiksi maahanmuuttajat tai lähiöasuminen mielletään lähtökohtaisesti ongelmaksi. (Helne 2002, 172–173.)

Percy-Smith (2000) on tutkinut syrjäytymisen käsitettä ja jakanut sen eri osaluokkiin: taloudellinen, sosiaalinen, poliittinen, alueellinen, yksilöllinen ja tiettyä ihmisryhmää koskeva syrjäytyminen. Tutkimuksessaan hän tarkastelee sosiaaliseen syrjäytymiseen vaikuttavia tekijöitä näiden ulottuvuuksien kautta. Taloudellisiin tekijöihin kuuluvat epävarmuus työn jatkumisesta, työttömyys ja alhaiset tulot. Sosiaaliseen näkökulmaan hän liittää perinteisen perhemallin ja perhe-elämän muuttumisen, turvattomuuden nuoruudessa, teiniraskaudet, rikollisuuden ja kodittomuuden. Poliittiseen ulottuvuuteen sisältyy heikko luottamus ja vähäinen osallistuminen yhteiskunnan toimintaan, alhainen äänestysprosentti, yhteiskunnan ulkopuolelle jääminen ja sosiaalinen häiriökäyttäytyminen. Alueellisesti sosiaalinen syrjäytyminen näkyy ympäristön ja rakennusten rappeutumisenä, paikallisten palveluiden ja tukiverkostojen vähenemisenä. Yksilötasolla syrjäytymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat mielenterveysongelmat, alhainen koulutustaso ja

aliskuorittaminen sekä heikko itseluottamus. Lisäksi kuuluminen johonkin marginaaliryhmään, kuten vanhuksiin, vammaisiin tai maahanmuuttajiin, voi Percy-Smithin mukaan aiheuttaa sosiaalista syrjäytymistä. (Percy-Smith 2000, 3–6.)

Sosiaalinen syrjäytyminen voidaan ymmärtää myös tapahtumaketjuna, jossa yksilö tahtomattaan joutuu syrjään yhteiskunnasta ja yhteisöstä. Sosiaalista syrjäytymistä tarkasteltaessa huomio kiinnittyy yleensä yksilön syrjäytymisprosessiin ja puhutaan kasautuneesta huono-osaisuudesta, jossa usein yhdistyvät pitkäaikainen työttömyys, köyhyys, ongelmat elämänhallinnassa ja yhteiskunnan palveluiden ulkopuolelle jääminen. Yhteiskunnan rakenteilla ja vallitsevilla olosuhteilla on merkittävä vaikutus syrjäytymisen riskiin. Korkea työttömyysaste, tuloerot, alhainen koulutustaso ja asunnottomuus ovat syrjäytymistä aiheuttavia yhteiskunnallisia ilmiöitä. Yhteiskunnassa ilmenee syrjintää myös yksilöiden leimaamisen ja poissulkemisen kautta. Tällainen syrjintä kohdistuu yksilön erilaisuuteen, kuten pitkäaikaistyöttömyyteen, vammaisuuteen tai etniseen taustaan. Syrjäytymisen vähentämiseksi korjaavia toimenpiteitä tarvitaan jo syrjäytymiskierteiseen ajautuneille ihmisille. Syrjäytymisen ehkäisyssä on tärkeää, että syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten asioiden hoitamisen lisäksi huomioidaan myös yhteiskunnalliset tekijät. Yhteiskunnan perusrakenteiden tulisi edesauttaa yksilöiden osallisuutta ja ehkäistä syrjäytymisprosessin alkamista. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 148–150.)

Nivala (2008) liittää sosiaalisen syrjäytymisen käsitteeseen yksinäisyyden eli ihmishuhteiden ja sosiaalisen verkoston vähäisyyden sekä heikot mahdollisuudet sosiaaliselle kanssakäymiselle. Sosiaalisen syrjäytymisen voivat aiheuttaa psykososiaaliset tekijät, kuten heikot sosiaaliset taidot tai arkuus. Taustalla voi olla myös taloudellisia syitä, työelämästä ja koulutuksesta syrjäytymistä. Sosiaalisesta syrjäytymisestä ei saada tietoa yhteiskunnan tilastoista, sillä ihmisen sosiaalisen verkoston laajuus ja vuorovaikutusmahdollisuudet siinä ovat aina subjektiivinen kokemus. Sosiaalisen syrjäytymisen ehkäisy ja lieventäminen vaativat ihmisen kohtaamista, pelkkä taloudellisten ja yhteiskunnallisten tekijöiden huomioiminen ei riitä. (Nivala 2008, 9.)

4.2 Osallisuus perusedellytys hyvinvoinnille

Osallisuus ymmärretään usein osallistumisen synonyyminä. Tällöin osallisuudella tarkoitetaan mahdollisuutta vaikuttaa päätöksentekoon yhteiskunnassa ja ihmisen kokemusta merkittävänä yhteiskunnan jäsenenä. Osallisuus ja syrjäytyminen liittyvät läheisesti toisiinsa. Syrjäytymisen ehkäisy ja osallisuuden edistäminen eivät kuitenkaan ole täysin sama asia. Osallisuus on ihmisen hyvinvoinnin perusedellytys, joka vahvistuu ihmisen persoonallisen ja sosiaalisen kasvuprosessin myötä. Osallisuuden heikentyminen tai menettäminen altistaa syrjäytymiselle. (Nivala 2008, 10–11.)

Hämäläinen (2008) määrittelee osallisuutta yksilön ominaisuuksien kautta. Lainkuuliaisuus, vastuullinen toimiminen, moraalinen käyttäytyminen, itsensä kouluttaminen ja aktiivisuus yhteiskunnallisissa asioissa, harrastuneisuus ja läheisten huomioiminen nähdään ominaisuuksina, joita on yhteiskuntaan kuuluvalla osallisella yksilöllä. Osallisuuteen liittyy vahvasti myös tunne kuulumisesta omaan yhteisöön, jolloin ollaan valmiita ottamaan vastuuta asioista ja toimimaan epäkohtien korjaamiseksi. (Hämäläinen 2008, 30.)

Sosiaalista osallisuutta tarkasteltaessa kiinnitetään huomio yksilön osallistumismahdollisuuksiin sellaisissa yhteiskunnan rakenteissa, jotka muodostavat jokapäiväisen elämän perustan. Se voidaan jakaa makro-, meso- ja mikrotasoon. Makrotasolla tarkoitetaan perustuslakiin kirjattujen kansalaisoikeuksien toteutumisesta. Mesotasolla on kyse pääsystä eri palveluiden piiriin, kuten mahdollisuudesta saada asunto, työllistyä, kouluttautua ja saada sosiaali- ja terveystalvitu. Mikrotasolla huomio kiinnittyy yksilön osallisuuteen lähiympäristössään, kuten osallisuutena perhe-elämään tai sosiaalisiin verkostoihin asuinalueellaan. Sosiaaliseen osallisuuteen kuuluu subjektiivinen ja objektiivinen näkökulma, eli ihmisen oma kokemus sekä yhteiskunnassa toteutuvat käytännöt. (Järvikoski 2011, 147.)

Kuntien ja sosiaalihuollon on toiminnassaan huolehdittava osallisuuden toteutumisesta. Osallisuuteen veloitetaan kuntalaisia (365/1995, 27§) ja sosiaalihuoltoilaisia (812/2000, 8§–9§). Kuntien on annettava tietoa kunnan asioista järjestämällä kansanäänestyksiä ja kuulemistilaisuuksia ja ottamalla kuntalaisia mukaan

omiin toimielimiin. Lisäksi kunnan tulee tukea oma-aloitteisuutta, suunnittelua ja valmistelua asioiden hoidossa. (Kuntalaki 365/1995, 27§.) Sosiaalihuollon ammattilaisten on varmistettava asiakkaan osallisuus ottamalla asiakkaan mielipiteet ja toiveet huomioon. Asiakas on otettava mukaan häntä koskevien palvelujen suunnittelu- ja toteutusprosessiin. Hänelle tulee selventää eri ratkaisuvaihtoehtojen syy-seuraussuhteet ymmärrettävästi, tulkkia tai edunsaajaa on käytettävä tarpeen vaatiessa. (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000, 8§–9§.)

4.3 Osallisuuden kasvattamisella syrjäytymistä vastaan

Osallisuuden tunteen voimistamisella on yksilön hyvinvoinnille ja oman elämän hallinnalle suuri merkitys. Osallisuuden tukemisella yksilöä autetaan yhteiskunnan ja sosiaalisen ympäristön jäseneksi ja toimijaksi. Sosiaalipedagoginen toiminta on avainasemassa osallisuuden edistämässä. Sosiaalipedagogisen työn tavoite on osallisuuden vahvistaminen eli itseapuun auttaminen ja yhteiskuntaan kiinnittymisen tukeminen. (Nivala 2008, 10–11.)

Sosiaalipedagogiikassa yhdistyvät sosiaalisuus ja kasvatuksellisuus. Sosiaalipedagogisella työllä autetaan yksilöä tai ryhmää mukaan yhteiskuntaan, ottamaan vastuu itsestään ja toimimaan itsenäisesti. Yksilön itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan ja hänet nähdään osallistuvana toimijana. (Ranne 2007, 310.) Ranne (2002) kirjoittaa tutkimuksessaan sosiaalipedagogisen työorientaation soveltuvuudesta erilaisten yhteiskunnallisten ongelmien, kuten syrjäytymisen käsittelyssä ja sen ennaltaehkäisyssä. Pyrkimys on hahmottaa ja ymmärtää ihmisen elämismailmaa, hänen sosiaalista ympäristöään ja arkielämää. Sosiaalipedagogisessa työorientaatiossa pyritään saavuttamaan dialoginen vuorovaikutussuhde. Dialogisuus merkitsee sitä, että työntekijä ja asiakas ovat avoimessa ja tasavertaisessa vuorovaikutussuhteessa tavoitteenaan yhteisen ymmärryksen löytäminen. Sosiaalipedagogisessa orientaatiossa kunnioitetaan yksilöllisyyttä, kuljetaan rinnalla ja nähdään ihminen aktiivisena toimijana. (Ranne 2002, 112–113, 137–138.)

Leena Kurki (2009) tuo esiin sosiokulttuurisen innostamisen yhtenä välineenä osallisuuden kasvattamisessa. Innostajana voi toimia sosiaalialan ammattilainen, mutta yhtä lailla myös vapaaehtoistyötä tekevä. Innostamisessa on kyse työotteesta, ihmisen omasta persoonasta ja sitoutumisesta toimintaan. Työtapana innostamisella halutaan luoda tilanteita ja mahdollisuuksia ihmisten väliselle kommunikaatiolle, herättää heidän tietoisuuttaan, saada heidät liikkeelle ja toimimaan. Innostamisella pyritään ihmisen oman osallistumisen kautta lisäämään vuorovaikutussuhteita, tietoisuutta omasta roolista toimijana ja vaikuttajana omassa arjessaan ja tätä kautta myös yhteiskunnallisella tasolla. Kurjen mukaan innostamisella saavutetaan kokonaisvaltaista osallisuutta ja näin ollen edistetään ihmisen elämänlaatua. (Kurki 2009, 14–20.)

Karila (2003) korostaa tutkimuksessaan sosiaalisten suhteiden ja tuen merkittävyyttä ihmisen hyvinvoinnille ja elämän hallinnan kehitykselle. Hän on tutkinut vertaistuen merkitystä mielenterveyskuntoutujille. Hänen mukaansa vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa antaa mahdollisuuden saada henkistä tukea, konkreettista apua ja luoda uusia ihmissuhteita. Sosiaalinen tuki tarjoaa kuulluksi tulemisen kokemuksen, mahdollisuuden tiedon ja kokemusten jakamiseen sekä yhteensuuluvaisuuden tunteen. Karilan mukaan hyväksytyksi tuleminen lisää ihmisen itseluottamusta ja omaa arvostamista sekä luo turvallisuuden tunteen. Vertaisryhmän jäsenten erilaisten kokemusten kuuleminen ja omien kokemusten jakaminen edistää uskoa omaan selviytymiseen. (Karila 2003, 56.)

Hyvärin ja Nylundin (2010) mukaan yhteisöllisillä työmenetelmillä voidaan vaikuttaa syrjäytymiseen. Heidän mukaan syrjäytymistä voidaan auttaa jo sillä, että ihminen pääsee ryhmään, jossa hänestä ja hänen asioistaan välitetään. Yhteisöihin osallistuminen, toisten ihmisten kohtaaminen ja yhdessä toimiminen ehkäisevät ja heikentävät sosiaalisia ongelmia. Yhteisöllisen työn tavoite on vapaaehtoinen, aktiivinen osallistuminen. (Hyväri & Nylund 2010, 29–41.)

Rusi (2010) tuo esiin, että merkittävä hyvinvoinnin ongelma Suomessa on ihmisten yksinäisyys. Kun yhteiskunnassa arvostetaan liikaa taloudellisia tekijöitä, työelämässä menestymistä ja elintason kasvua, on tulevaisuuden uhkakuvana yksinäisten yhteiskunta. Tällöin läheisten ja muiden ihmisten hyvinvointia ei koeta tärke-

äksi, vaan elämän merkityksellisyys mitataan suoriutumisen kautta. Hyvää arkea on kuitenkin hankala elää ilman kokemusta osallisuudesta tai tunnetta kuulumisesta johonkin yhteisöön. Hyvinvointia edistäviä tekijöitä ovat kokemukset yhteisöllisyydestä, välittäminen toisista ihmisistä ja oman elämäntavan hidastamisesta. Palvelurakenteessa, niin ammatillisessa kuin vapaaehtoistoiminnassa, yhteisöllisyyden korostaminen toisi apua yksinäisyyteen. Tämä tarkoittaisi ryhmämuotoisten työtapojen lisäämistä sekä asennetta, joka huomioi kokonaisvaltaisesti ihmisen elämää. (Rusi 2010, 140–141.)

5 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Tolkkury:n avoimen päivätoiminnan vaikutusta kävijöiden arkielämässä. Päivätoimintaa tarkasteltiin kävijöiden näkökulmasta tuoden esiin heidän ajatuksensa ja kokemuksensa päivätoiminnan sisällöstä ja tarpeellisuudesta sekä miten mahdollinen päivätoiminnan loppuminen vaikuttaisi heidän arkielämäänsä.

Tutkimuksen tarkoituksena oli avoimen päivätoiminnan toimintaperiaatteiden tuominen esiin ja saada avoin päivätoiminta pysyväksi hyvinvointipalveluksi Orimattilaan. Tutkimuksen tarkoitus vastaa myös toimeksiantajan Tolkkury:n päämäärään, sillä he haluaisivat luoda pysyvät puitteet avoimelle päivätoiminnalle Orimattilassa ja lisätä päättäjien tietoisuutta päivätoiminnan tarpeellisuudesta yhtenä osana hyvinvointipalveluja.

Tutkimustehtävä puretaan yhteen tai useampaan tutkimuskysymykseen. Tutkimuskysymykseen vastaamalla saadaan vastaus tutkimustehtävään. (Kananen 2008, 51.) Tutkimuskysymys, jolla haluttiin saada vastaus tutkimustehtävään, oli: Millainen merkitys avoimella päivätoiminnalla on ollut kävijöiden arkielämässä?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä osiossa esitellään opinnäytetyöprosessin aikataulu, valittu tutkimusmenetelmä, kohderyhmä ja haastattelun kulku. Lisäksi kerrotaan aineiston käsittelystä ja analysoinnista sekä tarkastellaan tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta.

6.1 Opinnäytetyöprosessi

Tutkimusprosessi alkoi neuvottelulla toimeksiantaja Tolkkury:n kanssa joulukuussa 2010. Toimeksiantosopimus allekirjoitettiin huhtikuussa 2011 ja suunnitelmaseminaarin pidimme toukokuussa. Haastattelut toteutimme elokuussa 2011 ja joulukuussa luovutimme saadut tulokset Tolkkury:n käyttöön. Tulokset hyväksyimme ohjaavalla opettajallamme ennen luovutusta. Tutkimus valmistui maaliskuun alussa ja julkaisuseminaari pidettiin 22.3.2012.

6.2 Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, joka toteutettiin yksilöteemahaastatteluina. Laadullisen tutkimuksen avulla selvitetään ihmisten kokemuksia ja näkemyksiä tutkittavasta ilmiöstä (Kananen 2008, 25). Yksilöhaastattelun avulla saadaan parhaiten esiin haastateltavan näkemykset ja mielipiteet tutkittavasta asiasta (Vilkkä 2005, 101). Valitsimme yksilöhaastattelun aineiston keruumenetelmäksi, koska silloin haastateltavaa ei ohjaa ryhmän yleinen mielipide, vaan hän uskaltaa tuoda omat kokemuksensa ja ajatuksensa esiin. Lisäksi haastattelu tutkimusmenetelmänä antaa tutkijalle mahdollisuuden tarkentaa ja selvittää kysymysten sisältöä sekä käydä vuoropuhelua haastateltavan kanssa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73).

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, jossa edetään valittujen teemojen mukaisesti (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48). Haastatteluun valittujen teemojen kautta saadaan vastaus tutkimusongelmaan (Vilkkä 2005, 101). Haastattelun teemat johdettiin tutkimuskysymyksestä. Teemoiksi nousivat päivätoiminnan merkitys arjessa, päivätoiminnan sisältö, osallisuus ja toiminnan kehittäminen. Haastat-

telurunkoon laadimme teemoittain apukysymyksiä. Ennen haastattelujen toteutusta kävimme vielä haastattelurungon läpi päivätoiminnan ohjaajan kanssa ja teimme lisäyksiä ja muokkauksia kysymyksiin, jotta saimme niistä selkeämpiä. (Liite 1).

6.3 Kohderyhmän hankinta

Tavoitteenamme oli haastatella viittä päivätoiminnassa kävijää. Laadullisen tutkimuksen aineiston hankinnassa valitaan haastateltavat, joilla on tietoa ja kokemusta tutkittavasta asiasta ja aineiston laatua voidaan pitää merkittävämpänä tekijänä kuin haastateltavien määrää. Laadullinen tutkimus on mahdollista toteuttaa vain yhdellä haastateltavalla. (Kananen 2008, 34–35, 37.) Haastateltavia saadaksemme kävimme kertomassa päivätoiminnassa kävijöille itsestämme ja tehtävästä opinnäytetyöstä. Osallistuimme myös heidän kesäpäivilleen, jotta tulisimme tutuiksi kävijöille ja he rohkaistuisivat osallistumaan haastatteluun. Lisäksi jätimme päivätoiminnan tiloihin ilmoituksen, josta kävi ilmi tutkimuksen aihe, haastattelupäivät ja ilmoittautumisohje (liite 2).

Haastatteluun ilmoittautui kahdeksan henkilöä, joten suoritimme arvonnalla Tolkkury:n tiloissa yhdessä päivätoiminnan ohjaajan kanssa. Arvoimme kuusi haastateltavaa, jotta meillä olisi yksi varahaastateltava, mikäli esihaastattelu epäonnistuisi. Esihaastattelussa testataan haastattelurungon toimivuutta ja apukysymysten selkeyttä (Hirsjärvi & Hurme 2000, 72). Päivätoiminnan ohjaaja sopi arvottujen henkilöiden kanssa haastatteluajat.

6.4 Haastattelun kulku

Haastattelut toteutettiin päivätoiminnan tiloissa, jotta haastateltavalle olisi helppoa tulla paikalle ja tuntea olonsa kotoisaksi. Henkilökunta ja muut kävijät olivat poissa haastattelujen aikana, jotta saimme luotua rauhallisen luottamuksellisen ilmapiirin. Laadullinen tutkimus toteutetaan tutkittavien ihmisten parissa heidän ympäristössään (Kananen 2008, 25). Toteutimme haastattelut kolmena päivänä ja

jokaiseen haastatteluun varasimme yhden tunnin. Lisäksi olimme varanneet yhden ylimääräisen päivän haastatteluille mahdollisten sairastumisten tai muiden esteiden varalta. Varattu aika oli riittävä, sillä keskimäärin haastattelujen kesto oli noin 30 minuuttia sekä ylimääräistä päivää ei tarvittu. Ensimmäisenä päivänä toteutimme vain esihaastattelun, jotta mahdollisiin kysymysten muutoksiin jäisi aikaa. Esihaastattelussa ei ilmennyt muutostarpeita, joten pystyimme ottamaan sen mukaan aineistoon.

Ennen haastattelun aloittamista joimme kahvit yhdessä ja keskustelimme päivän kuulumisista haastateltavan rentouttamiseksi. Haastattelujen alussa kertosimme tutkimuksen tavoitteen, kerroimme nauhoittamisesta ja luottamuksellisuudesta. Pyysimme haastateltavilta suostumuksen haastattelun nauhoittamiseen sekä saadun materiaalin käyttämiseen opinnäytetyössämme. Allekirjoitimme suostumuslomakkeita kaksi kappaletta, joista toinen jäi haastateltavalle (liite 3). Teemahaastatteluun osallistuville annetaan tutkimuksesta oleellista ja asianmukaista tietoa, kerrotaan haastattelutilanteen nauhoittamisesta, luottamuksellisuudesta sekä pyydetään tutkimuslupa kirjallisesti jokaiselta haastateltavalta (KvaliMOTV 2011). Olimme molemmat paikalla kaikissa haastatteluissa. Jotta haastattelutilanteet olisivat mahdollisimman samankaltaisia, toinen meistä otti päävastuun kaikista haastatteluista ja toinen teki tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä ja seurasi, että kaikki teemat tuli käytyä läpi sekä huolehti nauhureiden toiminnasta.

6.5 Litterointi ja aineiston analysointi

Haastattelujen jälkeen nauhoitettu aineisto puretaan sanatarkasti kirjalliseen muotoon eli litteroidaan (Vilka 2005, 115). Saatu aineisto litteroitiin haastattelujen jälkeisinä päivinä ja aineistoa kertyi 33 sivua rivivälillä 1,5. Litteroinnissa jätettiin pois naurahdukset ja sanojen toistot. Aineiston analysointimenetelmänä käytimme teemoittelua, koska se soveltuu teemahaastattelulla kerätyn tutkimusaineiston analyysiin. Teemoittelussa aineisto jaetaan valittujen teemojen mukaan, mutta aineistosta voi tulla esiin uusia teemoja. (Kananen 2008, 90–91.) Luimme useaan kertaan läpi litteroidun aineiston, jonka jälkeen luokittelimme aineiston. Luokittelu eli koodaus on tekniikka, jonka avulla saatu aineisto tiivistetään selkeään ja yk-

sinkertaistettuun muotoon (Kananen 2008, 88). Valitsimme jokaiselle teemalle oman värin, jonka mukaan yliviivasimme värikynällä teemaan liittyvät kohdat aineistosta. Tämän jälkeen aineistosta yliviivatut kohdat poimittiin haastattelurungon teemojen alle ja alkuperäiset ilmaukset pelkistettiin (liite 4). Uusia teemoja aineistosta ei noussut esiin.

6.6 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksessa noudatettiin hyvää tieteellistä tutkimuksen tapaa kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Eettisesti kestävässä tutkimuksessa tutkimustyö on tutkimukseen sopiva, kerätty aineistomateriaali suojataan asianmukaisesti ja sovitaan tutkimukseen osallistuvien osapuolten kesken sen julkaisemisesta haastateltavien anonymiteettiä huomioiden. Tutkimusraportissa käytetyt muiden tutkijoiden aineistot on merkitty lähdemerkinnöin ja niitä ei ole muunneltu tai vääristelty. Tutkimusraportti on kirjoitettu rehellisesti ja kaikki tutkimuksen vaiheet on avoimesti kirjattu. (Suomen Akatemian tutkimuseettiset ohjeet 2003.)

Tutkimuksen luotettavuutta lisää, että tutkimusraportissa on perustellusti tuotu esiin kohdejoukon valinta ja lukumäärä, käytetty aineiston keruumenetelmä ja sen vaiheet. Raportissa tulee tuoda esiin myös tutkimukseen käytetty aika ja saadun aineiston analysointimenetelmä, sen vaiheet ja miten tuloksiin päädyttiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–141.)

7 TUTKIMUSTULOKSET

Haastatteluun osallistui kolme naista ja kaksi miestä, ikäjakaumaltaan 41–63 vuotiaita. Yksi vastaajista oli käynyt vasta noin kolmen kuukauden ajan päivätoiminnassa, kaksi vuoden ajan ja kaksi vastaajista oli käynyt päivätoiminnan alkamisesta asti eli noin 1.5 vuotta. Päivätoiminnasta he olivat kuulleet kavereiltaan tai edellisestä Orimattilassa toimineesta päivätoimintapaikasta. Yksi vastaajista oli kuullut päivätoiminnasta terveystalvelujen kautta.

7.1 Päivätoiminnan merkitys arjessa

Vastaajilta kysyttiin käyntikertojen määrää ja ajankohtaa viikossa. Kaikki vastaajat käyvät keskimäärin kaksi kertaa viikossa päivätoiminnassa ja osalla käyntejä voi olla neljä–viisi kertaa viikossa. Neljä vastaajista tulee yleensä aamu- tai ilta-päiviksi ja yksi vastaaja on aina käydessään koko päivän. Päivätoiminnan aukioloajat kolme vastaajaa kokee itselleen sopiviksi. He voivat valita oman tilanteensa mukaan mihin aikaan päivästä tulevat ja kuinka kauan viettävät aikaa päivätoiminnassa. Kaksi vastaajaa haluaisi aukioloaikaa pidennettävän. Käyntimääriin ja ajankohtiin vaikuttavat linja-autoyhteydet, kotiaskareiden määrä ja oma jaksaminen.

Se nyt vaihtelee (käyntimäärä)..tota..minkälainen kunto on.

Siinhän se sit on, ettei tarvi ihan koko päivää olla, et sitä voi sit vaikka puolittaa. Tulee vasta klo 12, syö ensin ruuan kotona ja tulee sit tänne. Sit voi olla sen loppupäivän täällä.

Saatan monesti tulla vasta yhen kahen aikaa, ni se (oloaika) jää lyhyeks.

Päivätoiminnassa käymisen syiksi vastaajat kertovat muiden ihmisten ja kavereiden näkemisen, yhdessä tekemisen ja keskustelemisen. Heistä on tärkeää, että on olemassa paikka mihin voi mennä, kun tuntee itsensä yksinäiseksi. Päivätoiminnan avulla pystyy unohtamaan omat sairautensa ja saamaan vaihtelua arkeensa.

Ku himas ei jaksa olla, ni johonki täytyy lähteä.

Siks, et mul ois tekemistä ja sitte jutteluseuraa, et se on niinku kaikkein tärkein. Kotona on niin yksinäistä olla.

Et saa jotai vaihtelua arkirutiineihin ja tuo biljardihan mua vetää. Se on semmonen rentouttava peli, siin ei huomaa näitä vaivojakaan.

Kahdella vastaajalla on ollut tai on sairaala- ja hoitajaksoja, ja ne ovat vähentyneet päivätoiminnassa käymisen aikana. He ovat pystyneet joko vähentämään lääkitystään tai käyntejään vastaanotolla. Syiksi he kertovat rytmin saamisen arkeen ja yksinäisyydestä pääsemisen.

On mullakin ollu mielenterveysvikoja, pahempiakin. Nyt on vähän parempi, ei oo lääkitystä.

Ainakin kun tänää kävin tuol juttelemassa, ni sanoin et vois harventaa näitä käyntejä, et kyl se sillälaililla mun masennukseen on auttanu. Tullu vaihtelua arkee.

Päivätoiminnan loppumista kaikki vastaajat vastustavat jyrkästi. Yksinäisyys ja tekemisen puute kasvaisi, kun ei olisi paikkaa missä kokoontua ja tehdä yhdessä. Osa vastaajista pelkää masennuksensa pahentuvan sekä arkirytmensä katoavan.

Sitte olla vaa kotona, et ei oo mitää toimintaa.

No ainaki täs vaiheessa, ni meikäläisellä psyykeongelmat korostus.

Sitten sitä vaa kotona makaa, eikä oo mitää. Ei tu lähettyä, sieltä nouse(sängystä). Hyvä kun on aina aamulla(päivätoiminta), tulee se oma rytmi ja tekee jotain.

7.2 Päivätoiminnan sisältö

Päivätoimintaan tullaan tapaamaan muita ihmisiä, askartelemaan, pelaamaan, tekemään käsitöitä, lukemaan lehtiä sekä osallistumaan ruoanlaittoon. Levyraati nousee suosituimmaksi tekemiseksi, se tulee esiin neljällä vastaajalla. Naisvastaajat osallistuvat eniten kädentaitoihin liittyviin toimintoihin ja miesvastaajat pitävät eniten pelaamisesta ja musiikista.

No kyl mä tykkään et tääl käy. On sitten juttuseuraa. Ja sitte tehää yhessä, ruokaa tehää, ei siel oo koskaa et joutuis yksin tekee.

Mä teen noita käsitöitä, ollaan tehty paljon ja askarreltu. Sitten oon ollu elokuvaa joskus kattomassa ja sitten on ollu levyraati, siinä mä oon ollu usein. Luen lehtiä, juon kahvia ja tota sitten ihan vaan keskustelua. Tietysti ruuanlaittoa on monesti ja leipomista.

Tää levyraati, mikä meil on maanantaisin ja sit toi biljardi. Ne on niinku ne mun mielestä parhaat.

Tärkeäksi koetaan valinnan vapaus sekä mahdollisuus vaikuttaa toiminnan sisältöön. Jokainen voi osallistua oman kykynsä ja jaksamisensa mukaan. Toiminta ei ole liian tiukasti ohjattua, vaan jokaiselle annetaan mahdollisuus toteuttaa itseään.

Aamulla on se askartelu, jotain kivoja tehdään. Materiaalia on paljon ja saa tehdä. Määrätääki mitä tehdää, mut saa poiketakki siitä ja ei oo pakko tehä sitä.

Ja sit saa ite ehdottaa, saa ite toteuttaa, kukaa ei painosta.

Päivätoiminnan viikko-ohjelman sisältöön vastaajat ovat melko tyytyväisiä. Kaksi vastaajaa ei lähtisi muuttamaan sisällöstä mitään. Kolme vastaajaa tuo esiin, että miehille suunnattua toimintaa tulisi lisätä. Yleisesti toivotaan levyraadın, käsitöiden ja karaoken lisäämistä viikko-ohjelmaan.

Tääl ei oo miehille oikeestaan mitää. Jotai puutöitä, mut eihän tääl oikee oo tilojakaa, et isommat tilat. Ei niit aina kiinnosta tulla tonne keittiöön ja sillee. Varmaa ois halu tehä miesten töitä.

Levyraati sais ehkä olla pari kertaa viikossa.

Karaokee voi olla lisää, ku eihän sitä oikee oo, jos tost listasta kattoo.

7.3 Osallisuus

Vastaajat kertovat, että päivätoimintaan on ollut helppo tulla mukaan. Vastaajista on tärkeää, että on olemassa paikka mihin mennä ja tuntee itsensä tervetulleeksi. Toiset päivätoiminnassa kävijät koetaan tärkeiksi keskustelukumppaneiksi ja hei-

dän kanssaan voi olla oma itsensä. Osa vastaajista kertoo saaneensa päivätoiminnan kautta uusia ystäviä ja pitävänsä yhteyttä joidenkin kanssa myös päivätoiminnan ulkopuolella.

Tää on niinku toinen koti.

Kyllähän se tietysti, et voi keskustella normaalisti ja aina on tervetullut tänne. Kaikki on tuttuja ja ei tarvi ujostella, voi olla oma itsensä.

Pidetää yhteyttä. Me käydää kirppiksellä tai jossai.

Muilta kävijöiltä saatu tuki merkitsee paljon. Puhuminen ja toisten kuunteleminen koetaan tärkeäksi. Puhua voi sen verran kuin itse haluaa niin päivän uutisaiheista kuin henkilökohtaisemmistakin asioista. Kaikki vastaajat kertovat saavansa ohjaajilta tarvitsemansa tuen, ja heille voi puhua luottamuksellisesti. Ohjaajilla järjestyä aikaa keskusteluille vastaajien mukaan nopeasti.

Jutellaan kaikesta, voi kertoa murheistakin, et ei ne asiat aina pysy siin käsitöissä.

Voi puhua vapaasti ku se ei mee mihkää ulos, on vaitiolovelvollinen, luottamus säilyy.

Sit mä tulin Tolkussa käymään, ni tääl mä sit sain apua ja lähin sairaalassa käymää. Tää on ihan uskomaton apu ollu.

Ohjaaja oli heti tos ovel vastassa, huomasi et on niinku uus. Ja ei kukaan vaikuttanu kovin tympeeltä.

Kaikki vastaajat kokevat tulevansa kuulluiksi. Heidän mielipiteitään kysytään usein ja kaikki tuovat esille, että viikko-ohjelman sisältöön voivat kävijät itse vaikuttaa. Ohjaajat ottavat huomioon kävijöiden ideat ja mahdolliset muutokset toiminnassa käsitellään yhdessä kävijöiden kanssa.

Ohjaaja kysyy, jos on jotai muutosta tai jotai, et käykö ja mitä mieltä ollaa ja sillai. Joo kyllä kuuntelee.

Kyl niinku kaikki mitä mä keskustelen (on kuultu). Monta asiaa on tullu sillee. Kuunneltu on.

Mä oon sanonu mielipiteeni tähän ohjelmaaki.

7.4 Kehittämisideat

Kysyttäessä toiveita järjestettävästä toiminnasta vastaajat toivovat enemmän liikuntaa, esimerkiksi pallopelejä. Yhteiset päiväretket, kuten lähinähtävyyksiin tutustuminen, koetaan mieleisiksi ja niitä toivotaan lisää. Järjestetyt elämäntapa-luentot ovat olleet vastaajien mielestä hyödyllisiä ja vastaavanlaisia luentoja toivotaan jatkossakin. Yksi vastaaja ehdottaa, että yhdessä ideoiminen voisi tuoda jotakin uutta päivätoiminnan sisältöön. Vastaajille on myös tärkeää, että päivätoiminta säilytetään ja toimintaa jatketaan.

Semmonen että niinku käytäs jossai. Mentäis vaikka linja-autolla tai pikkuautoilla. Jotain nähtävyyksiä kattomassa tai jotai.

Liikunta on semmonen mistä mä tykkään. Se ois ihan kiva jos ois kerran viikossa joku liikuntahallivuoro, sulkapalloo tai koripalloo.

Ku porukalla keksittäis niin siin vois tulla jotai ideoita, niinku semmoinen aivoriihi. Se vois tuoda jotain uutta ja vaihtelua tähän. Se on jo kehitetty. Kuhan vaan sais jatkaa. Myö en anneta periksi.

7.5 Muuta esiin noussutta

Haastattelujen lopussa haastateltavilla oli mahdollisuus lisätä vielä vapaasti jotain. Esiin tuli päivätoiminnan maksuttomuuden tärkeys ja retkistä ollaan valmiita maksamaan vain vähäisiä summia, mutta itse ollaan valmiita osallistumaan varojen keruuseen. Kävijöiden keskuudessa on ollut epäselvyyttä yhdistyksen rahojen käytöstä ja asiasta on keskusteltu ohjaajien kanssa avoimesti. Lisäksi toivotaan enemmän siisteyttä tiloihin sekä lisää kävijöitä päivätoimintaan.

Mietittiin että pidettäis jotkut myyjäiset, että sielt saatas jonku verran sitä rahaa. Että päästäis jonnekki sitte. Mä toivon, et se sit toteutus, ettei se oo vaa sit tässä olemista. Olihan nyt Linnanmäki-reissu ja Tallinnan reissu tulee nyt, mut ne on aika kalliita sillee. Että vähä pienemmällä..sillee et saatas sitä rahaa kokoo, et ees puolee välii tultas vastaa. Ois kiva käydä jossai.

Tästä on ollu toisten asiakkaiden kanssa puhetta, mihin ne rahat menee. Siit jo ohjaaja puhukii, et minkä verran meil on rahavara.

Mitähän sitä vielä... No että tulis enemmän porukkaa tänne.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tolkku ry:n avoin päivätoiminta näyttäytyi merkittävänä tekijänä vastaajien arkielämässä. Kaikki vastaajat osallistuivat avoimeen päivätoimintaan viikoittain ja se auttoi vastaajia luomaan rytmiä arkeen. Oman arjen hallinta koostuu vuorovaikutuksessa olemisesta ja toimimisesta ja kokemisesta omassa lähiympäristössä (Lempinen 2010, 123). Vastaajat kertoivat, että ilman päivätoimintaa tulisi jäättyä helpommin yksin kotiin, sillä monella ei ollut paikkaa missä käydä. Avoin päivätoiminta tarjosi vastaajien mukaan mielekästä tekemistä, sosiaalista kanssakäymistä ja vertaistukea. Päivätoiminta tarjoaa kaikille yhteisen kokoontumispaikan ja se mahdollistaa mielekkään tekemisen ja sosiaalisten verkostojen luomisen (Heimonen 2007a, 91; Heimonen 2007b, 18–19).

Vastaajien mukaan Tolkku ry:n avoimeen päivätoimintaan oli helppo tulla mukaan, koska se oli vapaaehtoista ja osallistumaan pystyi oman jaksamisensa mukaan. He kuvasivat päivätoiminnan ilmapiiriä hyväksyväksi, jossa jokainen oli tervetullut omana itsenään ja ihmisten erilaisuus ymmärrettiin ja hyväksyttiin. Salo (2003) kuvaa päivätoimintaa paikkana, johon asiakas voi tulla joka päivä tai silloin kun oma kunto antaa myöten. Martti ym. (2003) pitävät tutkimuksensa mukaan tärkeänä päivätoiminnassa matalan osallistumisen kynnystä ja sitä että, se ei ole asiakasta leimaavaa (Martti ym. 2003, 199).

Tutkimustuloksissa nousee esiin vastaajien kokema yksinäisyys, jonka Rusi (2010) nostaa nykysuomessa merkittäväksi ongelmaksi (Rusi 2010, 141). Nivalan (2008) mukaan yksinäisyys, heikot mahdollisuudet vuorovaikutukseen ja sosiaalisten verkostojen vähyys aiheuttaa sosiaalista syrjäytymistä (Nivala 2008, 9). Toisten ihmisten tapaaminen oli vastaajien mukaan tärkein syy osallistua Tolkku ry:n avoimeen päivätoimintaan ja he kertoivat saaneensa päivätoiminnasta avun yksinäisyyteensä ja unohtamaan edes hetkeksi omat sairaudet ja murheet. Vastaajien mukaan tärkeää on saada puhua ja jakaa kokemuksia toisten ihmisten kanssa oman tarpeen ja halun mukaan. Myös muiden kävijöiden ajatusten ja kokemusten kuuntelu koettiin itselle tärkeäksi. Salon (2003) mukaan mahdollisuus saada itse apua sekä kuunnella toisten kokemuksia edesauttaa omien voimavarojen löytämisessä ja hyödyntämisessä (Salo 2003, 36–37). Päivätoiminta tarjoaa turvallisen

paikan harjoitella ja edistää omia sosiaalisia suhteita omassa tahdissa (Martti ym. 2003, 199).

Tolkku ry:n avoin päivätoiminta edisti vastaajien osallisuuden tunnetta, sillä he kertoivat tulevansa kuulluiksi sekä kokevansa, että heidän mielipiteillään ja ehdotuksillaan oli merkitystä. Järvikoski (2011) määrittelee yhdeksi osallisuuden tekijäksi yksilön kokemuksen osallisuudestaan sosiaalisissa verkostoissa omalla asuinalueella (Järvikoski 2011, 147). Hämäläisen (2008) mukaan osallisuuteen liittyy tunne kuulumisesta omaan yhteisöön ja vastuunottaminen ja toimiminen yhteisön epäkohtien korjaamiseksi (Hämäläinen 2008, 30). Tunne kuulumisesta avoimeen päivätoimintaan, vahva yhteishenki sekä tahto toimia päivätoiminnan säilyttämiseksi näkyivät tämänkin tutkimuksen vastauksissa. Vastauksissa puhuttiin toisinaan me-muodossa, toiminnan jatkuvuuden tärkeyttä korostettiin ja vastaajat halusivat omalta osaltaan tuoda esiin päivätoiminnan tarpeellisuuden. Nämä seikat kertoivat vastaajien sitoutumisesta Tolkku ry:n avoimeen päivätoimintaan. Osallisuuden tukemisella yksilöä autetaan yhteiskunnan ja sosiaalisen ympäristön jäseneksi ja toimijaksi. Osallisuuden tunteen voimistamisella on yksilön hyvinvoinnille ja oman elämän hallinnalle suuri merkitys. (Nivala 2008, 10–11.)

Tolkku ry:n avoimen päivätoiminnan ohjaaja on merkittävässä roolissa kävijöiden osallisuuden tunteen vahvistamisessa. Ranteen (2007) mukaan sosiaalipedagogisessa työmenetelmässä työntekijä on rinnalla kulkija, joka käy tasavertaista vuoropuhelua asiakkaan kanssa ja tukee häntä kohti itsenäisyyttä (Ranne 2007, 307). Tolkun päivätoiminnan vastaajat kertoivat ohjaajan kuuntelevan, kysyvän ja huomioivan heidän mielipiteensä ja ajatuksensa, myös toiminnan suunnittelussa. Päivätoiminnan asioista vastaajat saivat avoimesti tietoa ohjaajalta. Ohjaaja ei pakottanut osallistumaan ohjattuun toimintaan, vaan vastaajat saivat halutessaan tehdä sillä aikaa jotain muuta. Vastaajat kokivat tärkeäksi, että ohjaaja oli läsnä, antoi tarvittaessa palveluohjausta ja hänen kanssaan sai puhua luottamuksellisesti. Vastaajat nostivat tärkeäksi asiaksi myös sen, että ohjaaja ei päiviteltyt hänelle kerrottuja asioita vaan vastaajat kokivat, että ohjaaja ymmärsi ja tuki heitä. Kurjen (2009) mukaan osallisuutta voidaan kasvattaa sosiokulttuurisella innostamisella. Innostajana voi toimia niin vapaaehtoistyöntekijä kuin ammattilainenkin. Innostamisella halutaan luoda tilanteita ja ihmisten väliselle kommunikaatiolle ja saada

heidät liikkeelle ja toimimaan. Innostamisella saavutetaan kokonaisvaltaista osallisuutta ja edistetään ihmisen elämän laatua.

Tolkun päivätoiminnan sisällöstä löytyi kaikille vastaajille mieluista tekemistä ja olennaista heille oli asioiden tekeminen yhdessä. Vastaajien mukaan tekeminen antoi onnistumisen kokemuksia, mahdollisuuden kehittää omia taitojaan ja kokeilla erilaisia asioita. Hyypä (2009) on tutkinut sosiaalisen osallistumisen ja yhdessä tekemisen merkitystä ihmisen hyvinvoinnille. Hänen tutkimuksensa mukaan yhteisöllinen toiminta, vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa ja mieluisa tekeminen vaikuttavat positiivisesti ihmisen mielenterveyteen ja kognitiiviseen toimintakykyyn sekä pidentävät elinikää. (Hyypä 2009, 10.) Myös Tolkun päivätoiminnassa kävijät toivat esiin psyykkisen hyvinvoinnin lisääntymisen päivätoiminnassa käymisen myötä. Vastaajat totesivat Tolkun päivätoiminnan loppumisen aiheuttavan yksin jäämisen kotiin, arkirytmien katoamisen ja psyykkisen toimintakyvyn alenemisen. Myös Karilan (2003) tutkimuksessa tulee ilmi sosiaalisen tuen merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Hyväksytyksi ja kuulluksi tuleminen, kuuluminen johonkin, mahdollisuus jakaa kokemuksia ja saada henkistä tukea vahvistaa ihmisen itseluottamusta ja tuo toivoa omaan elämäntilanteeseen. (Karila 2003, 56.)

Tolkku ry:n avoimen päivätoiminnan jatkuminen on tarpeellista, sillä vastaavalaista toimintaa Orimattilan alueella ei järjestä kukaan muu taho. Tarpeellisuudesta ja tärkeydestä kertovat suuresti kasvaneet kävijämäärät. Vuonna 2008 kävijöitä vuoden aikana oli 972 ja vuonna 2011 kävijöitä oli jo 2265 (Vesämäki 2011; Iivonen 2012). Lisäksi Orimattilan suuri toimeentulotukiasiakkuuksien määrä (10,3 %) ja työttömyysaste (10,8 %) kertovat asukkaiden elämäntilanteen olevan vaarassa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011). Poutasen (2000) tutkimuksen mukaan pitkäaikaistyöttömyys vaikuttaa merkittävästi ihmisen elämäntilanteeseen, elämäntilanteeseen ja siten myös keskeisesti syrjäytymiseen ja huono-osaisuuteen. Syrjäytymisriskiä voidaan tutkimuksen mukaan vähentää harrastuksilla, läheisillä ihmissuhteilla ja vakituisella asunnolla. (Poutanen 2000, 228–237.) Tolkku ry on onnistunut vastausten mukaan saavuttamaan asiakkaansa ja luomaan hyväksyvän ja vuorovaikutteisen ilmapiirin. Sosiaalisen syrjäytymisen ehkäisy ja lieventäminen vaatii ihmisen kohtaamista (Nivala 2008, 9). Kolmas sektori tavoittaa julkista

hallintoa paremmin ”kadonneet” asiakkaat ja työntekijöiden tavoitteena on työkennellä tasavertaisena asiakkaan kanssa. Järjestöjen vahvuutena voidaan pitää ammatillisuuden ja vertaistuen yhdistämistä. (Lund 2006, 20–21.) Sosiaali- ja terveysministeriön uusimmassa strategiassa painotetaan kolmannen sektorin keskeistä roolia ennaltaehkäisevässä työssä, uusien toimintamallien luojana sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Järjestöjen rooli tulee strategian mukaan turvata ja tukea raha-automaattivaroilla. (Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020.)

9 POHDINTA

Tutkimusta tehtäessä teimme valintoja eettisyyden näkökulmasta ja tutkimuksen luotettavuutta tarkastellen. Tutkimusraportissa olemme rehellisesti tuoneet tutkimuksen vaiheet ja tekemämme valinnat perustellusti esiin. Muiden tutkijoiden aineistot ovat asianmukaisesti merkitty ja niitä ei ole muunneltu tai vääristelty omaan työhön sopivaksi.

Valitut haastateltavat olivat Tolkkuru ry:n avoimessa päivätoiminnassa käyviä ihmisiä, näin he olivat perusteltuja tiedonantajia. Osallistuminen oli vapaaehtoista ja suoritettu haastateltavien arvonta lisäsi osaltaan luotettavuutta, sillä näin ei kukaan pystynyt vaikuttamaan valintoihin. Yksilöteemahaastatteluilla saatiin vastaus tutkimustehtävään. Yksilöhaastattelut toimivat tässä tutkimuksessa ryhmähaastattelua paremmin, silloin ryhmän yleinen mielipide ei ohjaa haastateltavaa. Yksilöhaastattelussa haastateltavalla on paremmat mahdollisuudet kertoa rehelliset mielipiteensä ja ajatuksensa. Lisäksi meidän aikaresurssit antoivat hyvin myöten tehdä viisi haastattelua. Etukäteistiedottamisen myötä haastateltavilla oli tietoa meistä ja tutkimuksen luonteesta ja taustasta. Varmistimme vielä ennen haastattelua, että haastateltavat tiesivät mistä oli kyse ja kertosimme myös salassapitovelvollisuutemme ja tutkimuksen julkistamiseen liittyvät käytänteet.

Haastattelutilana päivätoiminnan tila oli paras ratkaisu, sillä se oli haastatelluille tuttu ja turvallinen. Lisäksi tila oli varattu ainoastaan haastattelua varten, joten ulkopuolisia henkilöitä eikä muita häiriötekijöitä haastattelun aikana ollut. Toinen meistä päähaastattelijana vaikutti siihen, että tilanteet olivat samankaltaisia eikä eri haastattelijan persoona vaikuttanut haastatteluihin. Haastattelurungon läpikäynti päivätoiminnan ohjaajan kanssa lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. Ohjaaja pystyi arvioimaan kysymysten ymmärrettävyyttä sekä lisäämään kysymyksiä, jotta niillä paremmin saatiin tutkimustehtävään vastaus. Huolellisesti suunniteltu haastattelutilanne ja mahdollisten ongelmien ennakointi edesauttoi onnistunutta lopputulosta. Olimme varautuneet kahdella nauhurilla, joten toisen hajotessa, olisi toinen vielä varalla. Mahdollisiin sairastumisiin tai muihin yllättäviin haastateltavien esteisiin varauduimme varaamalla yhden lisäpäivän haastatteluille. Näihin varotoimenpiteisiin ei tarvinnut turvautua.

Haastattelutilanne oli kaikille osapuolille jännittävä tilanne, vaikka pyrimme vähentämään jännittynyttä tunnelmaa juomalla kahvia ja jutustelemalla ennen haastattelua. Tutkijoiden vähäinen kokemus haastattelijana toimimisesta ja tilanteen jännittäminen näkyi lievänä hätäisyytenä varsinkin ensimmäisissä haastatteluissa. Pidemmäksi aikaa yksittäisen kysymyksen äärelle pysähtyminen olisi saattanut tuoda vielä jotain lisää ja kenties uusia teemoja. Toisaalta etukäteen mietityt teemat ja niiden pohjalta laaditut kysymykset auttoivat pääsemään paremmin sisälle aiheeseen. Näin kysymyksissä oli etukäteen suunniteltua logiikkaa ja kaikki asiat tulivat varmasti kysytyä. Haastattelutilanteessa oli jo yleisesti tiedossa, että Tolkkury:n avoimen päivätoiminnan jatkuminen on epävarmaa ja riippuu jatkorahoituksen saamisesta. Tämä saattoi osaltaan vaikuttaa vastauksiin, ainakin alitajuisesti. Vastaukset vaikuttivat kuitenkin tulevan suoraan sydäimestä, eivätkä ne vaikuttaneet teennäisiltä. Haastateltavista välittyi aidosti se, kuinka tärkeä paikka päivätoiminta heille on.

Tolkkury:n avoin päivätoiminta oli meille entuudestaan tuntematon, joten pysyimme tutkimaan ja analysoimaan tulokset objektiivisesti, ilman ennakoasenteita ja odotuksia. Tutkimuksen edetessä tulosten julkistamisvaiheeseen huomasimme omien ajatusten muuttuneen objektiivisesta subjektiiviseen. Kävijöistä ja ohjaajista välittynyt innostuneisuus toimintaan ja sen jatkumisen puolesta kamppailu tarttui myös meihin.

Tutkijoina ja tulevina sosionomeina (AMK) olemme oppineet paljon tämän prosessin aikana. Tämä on ollut molemmille ensimmäinen tutkimus. Opinnäytetyön tekeminen ammattiopintojen kanssa samanaikaisesti aiheutti toisinaan ongelmia ajankäytön hallinnassa. Suunniteltu aikataulu oli kuitenkin laadittu realistisesti, joten opinnäytetyö valmistui ajallaan. Myös toimeksiantajan kiinnostuneisuus ja innostuneisuus asiaan on auttanut meitäkin opinnäytetyön loppuun viemisessä. Opinnäytetyöprosessi on syventänyt meidän omaa ammatillisuutta. Tämän prosessin myötä olemme päässeet sisälle päivätoimintaan. Meillä on ollut mahdollisuus tutustua päivätoiminnassa käyviin ihmisiin ja saada käsitys heidän arkielämästään ja ymmärtää päivätoiminnan merkityksen heille. Meidän keskinäiset pohdinnat ja reflektoinnit tutkimusprosessin aikana laajensivat ammatillista ymmärrystä. Sosiaalisten suhteiden ja hyväksytyksi tulemisen tärkeys sekä, se että on paikka mihin

lähteä omasta kodista ovat todella merkittäviä tekijöitä ihmisen elämänhallinnan kannalta. Näitä asioita pitää itsestään selvyytenä, koska niiden puutteesta ei ole tarvinnut itse kärsiä. Yksinäisyys ja näkymättömyyden tunne vie ihmiseltä paljon pois elämästä ja siinä jaksamisesta. Nämä tarpeet voidaan kuitenkin järjestää pienillä ponnisteluilla ja resursseilla kaikille kuuluviksi, esimerkiksi päivätoiminnan avulla.

Tätä tutkimusta Tolkkury pystyy hyödyntämään toimintansa kehittämisessä. Tällä hetkellä päivätoiminnan jatkuminen on vielä epävarmaa, sillä jatkorahoitus on eväetty. Tällä tutkimuksella Tolkkury pystyy tuomaan rahoittajille esiin heidän toimintansa hyödyllisyyden ja tarpeellisuuden kävijöiden näkökulmasta katsottuna.

Jatkotutkimuksina voisi tuoda ohjaajien näkökulmaa esiin, heidän ajatuksiaan päivätoiminnan tarpeellisuudesta Orimattilassa ja toiminnan kehittämisen merkittävydestä. Lisäksi voisi tutkia päivätoiminnan näkyvyyttä ja roolia yhtenä hyvinvointipalveluna Orimattilan kunnan päättäjien näkökulmasta katsottuna.

LÄHTEET

Heimonen, P. 2007a. Asuinaluetyö. Teoksessa Heimonen, P. (toim.) Päiväkeskus mahdollisuutena. Opas päihdetyön päiväkeskustoiminnan kehittämiseen. Sininauhaliitto: Helsinki, (91–92).

Heimonen, P. 2007b. Päiväkeskustoiminnan lähtökohtia. Teoksessa Heimonen, P. (toim.) Päiväkeskus mahdollisuutena. Opas päihdetyön päiväkeskustoiminnan kehittämiseen. Sininauhaliitto: Helsinki, (17–21).

Helne, T. 2002. Syrjäytymisen yhteiskunta. Saarijärvi: Gummerus.

Hirsjärvi, S. Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hyväri, S., Nylund, M. 2010. Yhteisöllisiä työmenetelmiä syrjäytymisen voittamisessa. Teoksessa Vuokila-Olkkonen P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi, 29–47.

Hyypä, M. 2009. Yhdessä puuhaamisesta elämän eliksiiriä. Teoksessa (toim)

Väisänen, K. 2009. Hyvinvoinnin lähteillä 2009. Suomen mielenterveysseura. s. 10–11 [viitattu 25.1.2012] Saatavissa: <http://www.mielenterveysseura.fi>

Hämäläinen, J. 2003. Arkilähtöinen sosiaalipedagogiikka. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Suomen sosiaalipedagoginen seura ry:n vuosikirja 2003. Kuopio, 65–75.

Hämäläinen, J. 2008. Nuorten osallisuus. Teoksessa Hämäläinen J & Kuopion yliopisto (toim.). Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vuosikirja 2008. Kuopio: Kopijyvä, 13–34.

Iivonen, M. 2012. Päivätoiminnan kävijämäärät vuonna 2010–2011. [sähköpostiviesti]. Vastaanottajat Lehtinen, T., Pulli, R. Lähetetty 20.2.2012.

Järjestöbarometri 2010. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry. [viitattu 17.2.12]

Saatavissa: http://www.stkl.fi/2011_JB_tiedotustilaisuus.pdf

Järjestöbarometri 2011. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry. [viitattu 10.2.12]

Saatavissa: http://www.stkl.fi/2011_JB_tiedotustilaisuus.pdf

Järvikoski, A., Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kananen, J. 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylä yliopistopaino.

Karila, A. 2003. Vertaistuki mielenterveyskuntoutujien yhteisössä. Teoksessa Pöyhönen, E (toim.), Mielenterveyskuntoutujien klubitalo. Yhdessä kohti työelämää. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. 56–58

Kaste-ohjelma 2008. [viitattu 13.4.2011]. Saatavissa: www.stm.fi/virella/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/kaste.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY

Kuntalaki 365/1995.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino

KvaliMOTV 2011. 3.1.2 Hyvä tutkimuskäytäntö. [viitattu 10.5.2011]. Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_2.html

Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Olkkonen P. 2010. Mitä on syrjäytymisen vastainen työ? Teoksessa Vuokila-Olkkonen P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi, 9–25.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000.

Lempinen, J. 2010. Nuorten arki hallintaan seikkailukasvatuksella. Teoksessa Hämäläinen, J. & Nivala, E. (toim.) Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vuosikirja 2010. Kuopio: Kuopion kaupungin painatuskeskus, 123–130.

Leppiman, A. 2010. Arjen elämyksiä. Leiri- ja elämispohjainen Arkipäivät-perhepalvelu sosiaalisen kokemuksen tuottajana. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Lund, P. 2006. Torjuttu toivottomuus. Sininauhaliitto, PS- kustannus. Juva: WS Bookwell Oy.

Martti, S., Rostila, I. & Suikkanen, A. 2003. Päivä kerrallaan ihmisenä ihmiselle. Päivä- ja työtoiminnan hyviä käytäntöjä ja kehittämistarpeita. Avustoiminnan raportteja 6, RAY. [viitattu 23.01.2012]. Saatavissa:
<https://www.ray.fi/fi/jarjestot/aineistopankki/oppaat/julkaisusarja>

Nivala, E. 2008. Pääkirjoitus. Teoksessa Hämäläinen J & Kuopion yliopisto (toim.). Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vuosikirja 2008. Kuopio: Kopijyvä, 5–12.

Percy-Smith, J. 2000. Policy responses to social exclusion. Towards inclusion? Open University Press. Buckingham. [viitattu 3.5.2011]. Saatavissa:
<https://www.mcgraw-hill.co.uk/openup/chapters/0335204732.pdf>

Poutanen, V-M. 2000. Elämänhallintaa ilman töitä. Tutkimus pitkäaikaistyöttömyyden seurauksista ja niiden hallinnasta Suomussalmella. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Ranne, K. 2002. Sosiaalipedagogiikan ydintä etsimässä. Sosiaalipedagogiikka suomalaisten ja ruotsalaisten asiantuntijahaastattelujen sekä dokumenttien valossa. Turun yliopiston julkaisuja. Turku: Painosalama Oy.

Ranne, K. 2007. Sosiaalipedagogiikka Suomessa – Sosiaalipedagogiikka ammatillisten käytäntöjen kehittämisessä ja koulutuksessa. Aikuiskasvatus 4/2007, 304–

311.

Romakkaniemi, M. 2011. Masennus. Tutkimus kuntoutumisen kertomusten rakentumisesta. Lapin yliopisto. [viitattu 3.3.2012]. Saatavissa: <http://www.doria.fi>

Roos, J-P. 1987. Suomalainen elämä - Tutkimus tavallisten suomalaisten elämänkerroista. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 454. [viitattu 7.5.2011]. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/16232>

Rusi, M. 2010. Sosiaalisen asiakkuuteen vaikuttavien näkökulmien tarkastelua. Teoksessa Viinamäki, L. (toim). Sosionomin ammatti ja työ 2010 – 2025. Havainnot ja päätelmiä sosionomien (AMK & ylempi AMK) profiilista Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmissä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 3/2010. s. 139–149.

Rutanen H. 2007. Toiminta osana paikallista ja seudullista verkostoa. Teoksessa Heiminen, P. (toim) Päiväkeskus mahdollisuutena. Opas päihdetyön päiväkeskustoiminnan kehittämiseen. Sininauhaliitto: Helsinki 93–98.

Salo, R. 2003. Pidä minusta kiinni. Tukiasumisen, päiväkeskustoiminnan ja työllistämisen kehittämisen opas. Helsinki: Trio-offset Oy.

Sosiaaliportti 2011. Päihdetyön päiväkeskus; lähipalveluina toteuttavaa arjen tukea ja aktivointia. [viitattu 10.5.2011]. Saatavissa: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/Haku/?QueryString=päivätoiminta>

Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. Sosiaali- ja terveystieteiden strategia. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2011:1. [viitattu 20.01.2011]. Saatavissa: http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1550874

Suomen Akatemian tutkimuseettiset ohjeet 2003. [viitattu 20.2.2012.] Saatavissa: <http://www.aka.fi/Tiedostot/Tiedostot/Julkaisut/Suomen%20Akatemian%20eettiset%20ohjeet%202003.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011. [viitattu 13.4.2011]. Saatavissa:
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot;jsessionid=CEC444930D11721E3C40936F2EF16C6C

Tolkku ry. 2009. Avoin päiväkeskus- ja nuorisokahvilahanke 2009. Tolkku ry:n hankesuunnitelma.

Tuomi, J. Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vaarama, Siljander, Luoma & Meriläinen, 2010, 143–145. Suomalaisien hyvinvointi 2010

Vesämäki, J. 2011. Päivätoiminnan historiaa Orimattilassa [sähköpostiviesti]. Vastaanottajat Lehtinen, T., Pulli, R. Lähetetty 14.4.2011

Vilkkä, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

LIITTEET

Liite 1: Teemahaastattelurunko

Liite 2: Ilmoitus

Liite 3: Suostumuslomake

Liite 4: Aineiston koodausmalli

Liite 1: Teemahaastattelurunko

Ikä?

Nainen__ Mies__

Mistä kuulit tästä päivätoiminnasta?

-kaveri/tuttu

-ilmoitus lehdessä ym.

Päivätoiminnan merkitys arjessa.

Kuinka kauan olet käynyt päivätoiminnassa?

Monta kertaa viikossa käyt päivätoiminnassa?

Käytkö enimmäkseen aamu- vai iltapäivällä, vai oletko useimmiten koko päivän?

Miten aukioloajat sopivat päivärytmiisi?

Mistä syistä käyt päivätoiminnassa?

Jos sinulla on ollut sairaala- tai muita hoitojaksoja, onko päivätoiminnassa käyminen vähentänyt niitä?

Mitä päivätoiminnan loppuminen merkitsisi sinulle?

Päivätoiminnan sisältö

Mitä yleensä teet päivätoiminnassa?

Mistä pidät viikko-ohjelmassa erityisesti?

Mistä et?

Mitä haluaisit muuttaa viikko-ohjelmassa?

Osallisuus

Mitä toiset päivätoiminnassa kävijät merkitsevät sinulle?

Millaista tukea tai neuvoja olet saanut muilta kävijöiltä?

Millaista tukea tai neuvoja olet saanut ohjaajilta?

Miten olet pystynyt vaikuttamaan päivätoiminnan sisältöön?

Koetko, että mielipiteitäsi ja ajatuksiasi kuunnellaan ja pidetään tärkeinä?

Kehittämisideat

Minkälaista toimintaa haluaisit järjestettävän?

Miten Tolkun toimintaa voisi kehittää?

Haluaisitko vielä lisätä jotain?

Liite 2: Ilmoitus

OTETAAN TOLKUSTA TOLKKUA!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa, Riina Pulli ja Tanja Lehtinen, Lahden ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on selvittää Tolkku ry:n järjestämän päivätoiminnan merkitystä teille kävijöille.

Haluamme haastatella viittä täällä päivätoiminnassa kävijää. Haastattelut kestävät noin tunnin ja ne toteutetaan Tolkun tiloissa. Haastattelutilanteet ovat luottamuksellisia, ne nauhoitetaan ja käsitellään nimettöminä, niin ettei kenenkään henkilöllisyys paljastu missään vaiheessa. Nauhoitteet tuhotaan, kun opinnäytetyö on valmis.

Haastattelupäivät ovat:

Maanantai 15.8. klo 9-10

Tiistai 16.8. klo 14-15, klo 15.15-16.15 ja klo 16.30-17.30

Perjantai 19.8. klo 14-15 ja klo 15.15-16.15

Ilmoittautua voit Iivosen Minnalle 29.7. mennessä.

Tulemme käymään xx. heinäkuuta, jolloin voit ilmoittautua myös suoraan meille tai kysyä haastatteluun liittyviä kysymyksiä.

Toivomme, että osallistuisitte haastatteluun, sillä teillä on paljon arvokkaita kokemuksia ja mielipiteitä!

Terveisin,
Riina & Tanja

Liite 3: Suostumuslomake

SUOSTUMUSLOMAKE HAASTATTELUUN OSALLISTUVALLE

Haastattelu suoritetaan luottamuksellisesti. Haastattelusta saatu materiaali on tarkoitettu vain meidän, eli tutkimuksen tekijöiden tietoon, eikä sitä käytetä muualla kuin meidän opin-näytetyössämme. Haastattelusta saatu materiaali tuhoetaan työn valmistumisen jälkeen. Huolehdimme myös siitä, että henkilöllisyytenne ei tule ilmi missään vaiheessa tutkimusta.

Annan suostumukseni haastattelun nauhoitukseen ja haastattelumateriaalin käyttämiseen opinnäytetyössä:

Nimi

Allekirjoitus

Paikka ja aika

Opinnäytetyön tekijät

Tanja Lehtinen

Riina Pulli

Paikka ja aika

Kiitos osallistumisestanne!

Tanja Lehtinen

Riina Pulli

Lahden ammattikorkeakoulu

Liite 4: Aineiston koodausmalli

TEEMA: OSALLISUUS

Yhdistävä luokka: Muiden kävijöiden merkitys

ALKUPERÄINEN ILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA
<p>Kyllähän se tietysti, että voi keskustella normaalisti ja aina on tervetullut tänne.</p> <p>Kaikki on tuttuja ja ei tarvi ujustella, voi olla oma ittesä.</p>	<p>On aina tervetullut.</p> <p>Voi olla oma itsensä, ei tarvitse ujustella.</p> <p>Juttuseura, yhdessä tekeminen.</p> <p>Voi puhua sen verran kuin haluaa.</p>	<p>Muut kävijät tärkeitä, keskustelu ja kuunteleminen</p> <p>Helppo tulla mukaan.</p> <p>Hyväksyvä ilmapiiri.</p> <p>Hyvä yhteishenki</p> <p>Ystävystymistä, yhteydenpitoa päivätoiminnan ulkopuolella.</p>
<p>On juttuseuraa ja tehdä yhdessä, ei siellä oo koskaan niin, että joutuis yksin tekee. Se on ihan kiva. Jutellaan kaikesta, voi kertoa murheistakin, että ei ne asiat aina pysy siinä käsitöissä.</p>	<p>Uusia ystäviä, kaikki hyväksytään.</p> <p>Muut kävijät alkavat merkitsemään yhä enemmän.</p> <p>Hyvin otettu vastaan.</p> <p>Toisten kuunteleminen merkityksellistä itsellekin.</p>	
<p>Kyllä nää kaikki on mun ystäviä.</p> <p>Minä hyväksyn kaikki. Kaikis meissä on jotain vikoja, en minäkään oo täydellinen.</p>	<p>Yhteydenpitoa päivätoiminnan ulkopuolella.</p>	
<p>No kyllä niinkun muut kävijät yhä enempi ja enempi alkaa merkitsee, kun rupee tuntemaan niitä. Ihan hyvin otettiin vastaan.</p>		
<p>Olen saanut paljon ystäviä. Kun kuuntelee niitten kaikkii noita murheita, siinä tulee jotenkin itte hyvälle mielelle. Monella on murheita, pieniä ja isoja.</p>		
<p>Pidetään, pidetään (yhteyttä päivätoiminnan ulkopuolella). Me käydää aina kirppiksellä tai jossain.</p>		