



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

TERVETULOA TALOOMME

Miete ry:n perehdytystoiminnan kehittäminen

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sosionomi
Sosiaalipedagoginen aikuistyö
Opinnäytetyö
31.10.2013
Sanna Kokkonen

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

KOKKONEN, SANNA: Tervetuloa taloomme
Miete ry:n perehdytystoiminnan kehittäminen

Sosiaalipedagogisen aikuistyön opinnäytetyö, 37 sivua, 30 liitesivua

Syksy 2013

TIIVISTELMÄ

Valtakunnallisissa mielenterveys- ja päihdehankkeissa painotetaan tukevien ja osallistavien palvelujen kehittämistä ja lisäämistä eritoten avo- ja peruspalveluis-
sa. Myös mielenterveyskuntoutujia tukevalle yhdistystoiminnalle on yhteiskun-
nassamme kasvava tarve. Tämän opinnäytetyön taustalla oli tekijän halu olla
mukana kehittämässä mielenterveyskuntoutujille tarjolla olevia tukimuotoja.
Toimeksiantajatahon, Päijät-Hämeen mielenterveystyön tuki Miete ry:n tarve
kehittää uusien jäsentensä perehdytystoimintaa vastasi opinnäytetyöntekijän omia
lähtökohtia. Miete ry on vuonna 1973 perustettu mielenterveyskuntoutujien ja
heidän läheistensä tuki- ja vaikuttamisyhdistys Lahdessa.

Tämän opinnäytetyöprosessin tarkoituksena oli kehittää Miete ry:n toimintaa jä-
senten perehdyttämisessä. Opinnäytetyön tavoitteena oli koota yksien kansien
väliin materiaalia, joka sisältäisi kohderyhmälle soveltuvaa tietoa Miete ry:n toi-
minnasta ja arvoista. Tuotoksesta pyrittiin tekemään selkeä ja helppolukuinen.
Opinnäytetyöprosessi oli toiminnallinen ja se toteutettiin hyödyntämällä osallista-
vaa kehittämistoimintaa.

Opinnäytetyön tuotoksena valmistunutta uuden jäsenen käsikirjaa on tarkoitus
käyttää osana Miete ry:n uusien jäsenten yhdistyksen toimintaan ja tiloihin pereh-
dyttämisestä. Käsikirja toimii samalla tietopakettina kaikille yhdistyksen kävijöille.

Asiasanat: mielenterveyskuntoutuminen, yhteisöllisyys, osallisuus, toiminnallinen
opinnäytetyö

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

KOKKONEN, SANNA: Welcome to our house

Development of orientation actions of Miete association

Bachelor's Thesis in Social pedagogy work with adults, 37 pages, 30 pages of appendices

Autumn 2013

ABSTRACT

The development of supportive and involving activities in basic services is emphasized in the nationwide mental health and substance abuse projects. There is also an increasing need for services of the third sector. The background of this Bachelor's Thesis was the author's interest in development of the supportive activities for mental health rehabilitants. Also the need of developing orientation activities for new members of Miete was the starting point of this thesis. The association of Miete was established in 1973. The purpose of the association is to give support to mental health rehabilitans as well as to their family and friends.

The objective of this Bachelor's Thesis was to develop the orientation activities of Miete association. The aim of the Bachelor's Thesis was to produce material for the new members of the association. The aspiration was to make the product clear and easy to read. The process of this Bachelor's Thesis was functional and it was carried out in cooperation with Miete association.

The product of this Thesis is a handbook for new members. The aim of the product is to provide information and to be a part of the orientation for members of Miete association.

Key words: mental health rehabilitation, community, involvement, functional thesis

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	MIETE RY	6
3	TOIMINNALLINEN KEHITTÄMISTYÖ	8
4	MIELENTERVEYS KUNTOUTUMINEN	10
4.1	Mielenterveyden häiriöt	10
4.2	Kuntoutuminen	11
4.3	Avokuntoutumista tukeva mielenterveystyö	13
4.4	Mielenterveyspalvelujen käyttäjien osallisuus	14
5	YHTEISÖLLINEN TOIMINTA MIELENTERVEYSKUNTOUTUMISEN TUKENA	16
5.1	Mielenterveyskuntoutujien vertaistuki	16
5.2	Kokemusasiantuntijuus mielenterveystyössä	18
6	OPINNÄYTETYÖPROSESSI JA YHTEISTYÖ	19
6.1	Suunnitteluvaihe	19
6.2	Toteutusvaihe	21
6.3	Tiedonhaun kuvaus	23
7	TUOTOKSEN ESITTELY	25
8	OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI	27
8.1	Prosessin kulku ja yhteistyö eri tahojen kanssa	27
8.2	Tavoitteiden toteutuminen	28
8.3	Opinnäytetyöprosessin eettisyys ja luotettavuus	29
8.4	Tuotoksen luotettavuus	30
9	POHDINTA	32
	LÄHTEET	33
	LIITTEET	37

1 JOHDANTO

Nykyisin mielenterveyskuntoutujille suunnatuissa palveluissa painottuu pyrkimys nähdä palvelunkäyttäjä aktiivisena oman kuntoutumispolkunsu suunnittelijana ja toteuttajana. Hyvinvointia ja osallisuutta tukevia yhteisöjä tulisikin vahvistaa ja kansalaisten mahdollisuutta vaikuttaa itseään koskeviin asioihin lisätä mielenterveys- ja päihdetyön kentillä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 3). Julkisten palvelujen lisäksi myös kolmannen sektorin palveluntarjoajien toimintaedellytyksiä on tärkeää edistää. Ammattiavun jälkeinen tuki löytyy usein järjestökentältä, jolloin ihmisen on mahdollista osallistua erilaisten tehtävien toteuttamiseen, yhteisölliseen toimintaan ja siten parantaa elämänhallintaansa (Mönkkönen 2005,299).

Lisäksi opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti tekijän kiinnostus mielenterveyskuntoutujille tukea tarjoavista palveluista ja halu olla mukana kehittämässä kuntoutujien osallisuutta edistävää toimintaa. Tutustuin Päijät-Hämeen mielenterveys-työn tuki Miete ry:n toimintaan jo talvella 2012 muiden opintojeni yhteydessä ja opinnäytetyön tullessa ajankohtaiseksi kevättalvella 2013 otin yhteyttä yhdistyksen toiminnanjohtajaan ja ehdotin yhteistyötä. Suunnittelimme opinnäytetyön aihetta muutaman tapaamiskerran ajan ja maaliskuussa 2013 oli toimeksianto valmis.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Miete ry:n toimintaa uusien jäsenten perehdyttämisessä. Tavoitteena on valmistaa kattava ja helposti saatavilla oleva tietopaketti, joka sisältää keskeiset asiat Miete ry:n toiminnasta, arvoista ja tiloista. Tuotos tulee olemaan kaikkien halukkaiden saatavissa Miete ry:n tiloissa ja uusien jäsenten lisäksi siitä on hyötyä myös esimerkiksi yhdistyksessä työharjoitteluaan suorittavalle opiskelijalle. Tuotos on tarkoitus valmistaa hyödyntämällä osallistavaa kehittämistoimintaa.

Tämä opinnäytetyö koostuu raportista ja toiminnallisen osuuden lopputuloksena valmistuneesta tuotoksesta, Uuden jäsenen käsikirjasta. Tässä raportissa lähdän liikkeelle toimeksiantajan sekä opinnäytetyön tarkoituksen, tavoitteiden ja menetelmän esittelemisestä. Tietoperustassa käsittelen mielenterveyskuntoutumista eritoten sosiaalisesta avopalveluiden näkökulmasta sekä vertaistuen ja kokemusasiantuntijuuden asemaa mielenterveysongelmista kuntoutumisessa. Teoriaosiota

seuraa tuotoksen esittely sekä kuvaus opinnäytetyön etenemisestä kehittämisprojektina suunnitteluvaiheesta prosessin arviointiin ja johtopäätöksiin asti.

2 MIETE RY

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on Päijät-Hämeen Mielenterveystyön tuki Miete ry. Miete ry on vuonna 1973 perustettu mielenterveyskuntoutujien ja heidän läheistensä tuki- ja vaikuttamisyhdistys. Yhdistyksellä on noin 400 jäsentä. Yhdistyksen toimintaote on avokuntoutumista tukeva ja tavoitteena on lisätä jäsentensä elämänhallintaa sekä sosiaalista ja yhteiskunnallista osallisuutta ja hyvinvointia. Keinoina ovat virikkeellisen toiminnan ja vertaistuen tarjoaminen sekä mielenterveystyön avohoitoon ja sen kehittämiseen vaikuttaminen. Miete ry on Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistys. Miete ry:n toiminnan päärahoitusrahoitustahot ovat Raha-automaattiyhdistys ja Lahden kaupunki. (Miete Ry 2013).

Miete ry:n toiminnan kantavana voimana on jäsenten keskinäinen sosiaalinen vuorovaikutus ja yhteistyö. Helander (2004, 30) toteaa yhdistysten tarjoavan jäsenilleen mahdollisuuden sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja verkostoitumiseen, jolloin luottamus ja sosiaalinen pääoma yhdistyksen sisällä kasvavat. Miete ry:n toiminta tavoitteleeekin vertaistuen ja sosiaalisen kanssakäymisen tuomaa apua ja tukea mielenterveyskuntoutujan elämään. Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on yhdistyksen toiminnasta kirjattujen sääntöjen mukaan tukea jäsentensä henkistä hyvinvointia, yhdistää ja aktivoida yhdistyksen kotipaikkakunnalla ja sen lähi-kunnissa asuvia jäseniä sekä kehittää mielenterveyspalvelujen tasoa ja saatavuutta (Miete ry 2013).

Toiminnan perusarvoja ovat tasavertaisuus ja keskinäinen kunnioitus. Toimintaa ohjaavat vertaistuen ja sosiaalisen ympäristön tuoma tuki ja turvallisuuden tunne sekä kuntoutujan yksilöllisen kokemustiedon arvostaminen ja hyödyntäminen (Miete ry 2013). Miete ry:n voisi siis nähdä toimivan paitsi kolmannen sektorin avokuntoutumista tukevan mielenterveystyön tarjoajana myös jäsentensä edunvalvojana ja kunnallisiin mielenterveyspalveluihin vaikuttajana. Sosiaaliset yhdistykset ovatkin usein monialaisia. Identiteetin käsittelyn lisäksi sosiaaliset liikkeet ovat muokanneet ihmisiä yhteiskunnallisina subjekteina, vahvistaneet taloudellista turvaa, toimineet kansalaisoikeuksien puolesta, tuottaneet kulttuurisia ja eettisiä normeja jäsenilleen, sekä avustaneet jokapäiväisessä elämässä elämisessä. (Rönneberg, Hokkasen, Kinnusen ja Siisiäisen 1999, 96 mukaan). Miete ry:n arvoissa ja

toiminta-alueissa voi nähdä yhteyksiä myös sosiaalityön ja yhteisöllisen sosiaalityön näkökulmaan ja päämäärään. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön (2013) mukaan sosiaalityöllä pyritään vahvistamaan tuen tarpeessa olevien voimavaroja, tukemaan yksilöiden ja yhteisöjen omaehtoista selviytymistä, ehkäisemään syrjäytymistä ja näin ollen ylläpitämään ja edistämään kansalaisten hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta.

Miete ry toimii aktiivisesti yhteistyössä muiden paikallisten mielenterveyspalvelujen tarjoajien kanssa. Yhdistys kuuluu Päijät-Hämeen mielenterveys- ja päihdetyön neuvottelukuntaan, jossa toiminnanjohtajan lisäksi yhdistystä edustaa kokemusasiantuntijajäsen. Lisäksi yhdistyksen jäseniä on ollut mukana Päijät-SOS-osahankkeessa sekä Päijät-Hämeen Kumppanuuskeskushankkeessa. Valtakunnallisella tasolla yhteistyötä on tehty muun muassa Mielenterveyden keskusliiton sekä Mieli maasta ry:n kanssa. (Miete ry 2012, 10–11.) Miete ry tekee paljon paikallista verkostotyötä ja ehkä merkittävimmät yhteistyökumppanit ovat Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrinen säätiö, Klubitalo, Omaiset mielenterveystyön tukena ja Lahden kaupunki, mutta yhteistyötä löytyy monien muidenkin tahojen kanssa (Salmi 2013).

3 TOIMINNALLINEN KEHITTÄMISTYÖ

Tämän opinnäytetyöprosessin tarkoituksena oli kehittää Miete ry:n toimintaa uusien jäsenten perehdyttämisessä. Tavoitteena oli valmistaa perehdyttämisen tueksi tuotos, joka sisältää keskeistä tietoa Miete ry:n toiminnasta ja arvoista. Tiedon tuli olla selkeässä ja helppolukuisessa muodossa. Opinnäytetyöprosessi oli toiminnallinen, sillä sen lopputuloksena oli tarkoitus valmistua konkreettinen tuotos, joka jää Miete ry:n käyttöön. Tuotoksesta oli tarkoitus tehdä opastava ja sen avulla pyritään tukemaan jäsenen osallistumista yhdistyksen toimintaan. Toimeksiantajataho pitää erittäin merkittävänä jäseniltään saatua kokemusasiantuntijatieta, joten tässä opinnäytetyöprosessissa pyrittiin saamaan myös Miete ry:n jäsenten ääni kuuluviin. Tavoitteena oli tehdä tuotoksen suunnittelu- ja palautevaiheissa yhteistyötä toiminnanjohtajan lisäksi myös Miete ry:n jäsenten kanssa.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa jokin produkti, kuten esine, opas, ohjekirja, tapahtuma tai portfolio. Tällöin tavoitteena ei ole tutkimus, vaan nimenomaan tuotos. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 6.) Tämä opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena kehittämisprojektina. Projektimalli antaa suuntaviivat työelämälähtöiselle ja pysyvään tuotokseen pyrkivälle työprosessille. Projekti perustetaan, kun tietty tuote tai suorite tehdään ensimmäisen kerran tai kun jo käytössä olevia menetelmiä halutaan muuttaa. (Ruuska 2007, 27.) Vilkan (2003, 48–49) mukaan projekti on tavoitteellinen, tietyn ajan kestävä prosessi. Se voi liittyä isompaan hankkeeseen tai tähdätä kertaluonteiseen tuotokseen. Projektilla on yleensä kiinteä budjetti ja aikataulu ja se jakautuu vaiheisiin, joita ovat perustaminen, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen (Ruuska 2007, 22–23).

Tähän opinnäytetyöprosessiin liittyvät tapaamiset, sähköpostit ja muut yhteydenotot oli tarkoitus dokumentoida erilliseen tekstitiedostoon, opinnäytetyöpäiväkirjaan. Vilkan (2003, 19) mukaan opinnäytetyöpäiväkirja on henkilökohtainen, sanallisessa tai kuvallisessa tai molemmissa oleva opinnäytetyöprosessin dokumentointi. Opinnäytetyöpäiväkirjaan oli tarkoitus kirjata myös prosessin eri vaiheissa tehdyt valinnat ja niiden perustelut sekä prosessin aikana esiintyvät haasteet ja niiden ratkaiseminen. Päiväkirja on tärkeä dokumentti hanketta arvioitaessa ja viimeistään silloin, kun kirjoitetaan hankkeen loppuraporttia (Heikkilä, Jokinen &

Nurmela 2008, 115; Toikko & Rantanen 2009, 82–83). Opinnäytetyöprosessin säännöllisellä ja tarkalla dokumentoinnilla pyrin siis helpottamaan pitkällisen opinnäytetyöprosessin hahmottamista ja siten tukemaan sen toteutumisen arviointia.

Kehittämistoiminta rakentuu usein eri toimijoiden sitoutumisen ja aktiivisen osallistumisen varassa. Kehittämisessä sovitellaan näkemyksiä ja muodostetaan yhteistä ymmärrystä. (Toikko 2009, 10.) Tämän opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamisen tukena pyrittiin käyttämään osallistavan kehittämisen keinoja. Osallistava kehittäminen tarkoittaa tutkijan osallistumista käytännön osaajien kanssa tavalla tai toisella siihen maailmaan, jota hän tutkii ja kehittää. Osallistavassa kehittämisessä myös kehittämiskohteet määritellään yhteistyössä osallistujien kanssa heille tutussa kontekstissa. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 109–110.) Tässä opinnäytetyössä osallistavaa kehittämistä pyrittiin toteuttamaan tuotoksen ideointi- ja palautevaiheissa. Opinnäytetyön kohderyhmää, eli Miete ry:n jäseniä pyrittiin osallistamaan, jotta tuotoksesta tulisi mahdollisimman hyvin kohderyhmää palveleva ja kohderyhmänsä näköinen. Käytännössä pyrittiin järjestämään dialogisia ideointi- ja palautetapaamisia, joihin kutsuttaisiin halukkaita yhdistyksen jäseniä. Näiden tapaamisten anti oli tarkoitus dokumentoida ja dokumentoitua tietoa käyttää tuotoksen sisällön ja ulkoasun kehittämisen ja arvioimisen tukena.

4 MIELENTERVEYS KUNTOUTUMINEN

Mielenterveys ymmärretään olennaiseksi osaksi hyvinvointia ja erityisesti hyvinvoinnin psyykkistä, kokemuksellista ulottuvuutta. Mielenterveydelle on haastavaa löytää tarkkaa määritelmää, sillä se, mitä mielenterveydellä tarkoitetaan, vaihtelee aikakauden, kulttuurin ja yksilön mukaan. (Vuori-Kemilä, Stengård & Saarelainen 2007, 8.) Lönnqvistin, Partosen & Marttusen (2001, 11) mukaan mielenterveys voidaan nähdä psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavarana, jota kaiken aikaa käytetään ja kerätään. Koska tämän opinnäytetyön kohderyhmä koostuu avokuntoutuksessa olevista mielenterveyskuntoutujista, keskeistä on määritellä, mitä tarkoitetaan mielenterveyden ongelmilla ja niistä kuntoutumisella sekä avokuntoutumista tukevalla mielenterveystyöllä. Mielenterveyskuntoutumisen näkökulma tässä työssä on sosiaalinen ja korostaa kuntoutujan osallisuutta.

4.1 Mielenterveyden häiriöt

Mielenterveyden häiriö on yleisnimitys kaikille erilaisille psykiatrisille häiriöille niiden syystä tai vaikeusasteesta riippumatta. Sairausnimitys, eli diagnoosi annetaan kuitenkin vasta silloin, kun häiriöön liittyy jokapäiväistä haittaa henkilölle erilaisina oireina tai toimintakyvyn laskuna. (Lönnqvist ym. 2001, 11.) Normaalin ja mielenterveydeltään häiriintyneen raja on kuitenkin aina häilyvä ja suhteellinen silloinkin, kun saatu diagnoosi perustuu selvästi ilmitulleisiin kriteereihin. Erityisesti tulee korostaa, ettei yksilön ja yhteiskunnan välisistä ristiriidoista johtuvaa poikkeuksellista käyttäytymistä tulisi nähdä yksilön mielenterveyden häiriönä, ellei voida osoittaa sen olevan selvä oire toimintakyvyn häiriöstä. (Lönnqvist, Partonen, Henriksson ym. 2011, 23.)

Yksilön hyvinvointiin ja näin ollen myös mielenterveyteen vaikuttavat niin yksilössä itsessään olevat tekijät kuin myös ympäristössä olevat tekijät. Nämä tekijät ovat joko suojaavia tai riskitekijöitä. Yksilössä olevat tekijät liittyvät muun muassa persoonaan, omaan käsitykseen itsestä, elämänhallinnan tunteeseen, fyysiseen terveyteen ja kokemukseen omasta hyvinvoinnista. Ympäristössä oleviin tekijöihin lukeutuvat kaikki ihmisen elinympäristössä, kulttuurissa ja yhteiskunnassa olevat tekijät, kuten perhetilanne, elinolot, työtilanne, asenteet sekä arvot. Mie-

lenterveys voi järkkyä, jos riskitekijöitä on enemmän kuin suojaavia tekijöitä. Mielenterveyden pitääkin nähdä kytkeytyvän vahvasti ja moninaisesti yhteiskunnallisiin ja sosiaalisiin ilmiöihin. (Vuori-Kemilä 2007, 10–11; Heiskanen, Salonen ym. 2005, Toivio & Nordling 2013, 63, mukaan.)

Mielenterveyshäiriöt seuraamuksineen ovat suhteessa kaikkiin sairauksiin tavattoman yleisiä. Ne aiheuttavat runsaasti kärsimystä sekä palveluiden tarvetta ja hoidon kustannuksia yli terveyssektorin. (Pirkola 2005, 4.) Väestötutkimusten mukaan mielenterveyden ongelmat eivät ole kuitenkaan olennaisesti lisääntyneet, vaan mielenterveyden häiriöiden kasvu näkyy työkyvyttömyyden lisääntymisenä. Tulokset viittaavat koulussa ja työelämässä tapahtuneisiin muutoksiin: yhteiskunnan tehokkuusvaatimukset ja lisääntyneet paineet heijastuvat opiskelu- ja työpaikoille, mikä lisää psyykkistä pahoinvointia. (Järvikoski 2011, 232–233.) Terveysten- ja hyvinvoinnin laitoksen raportin (11/2010) mukaan 2000-luvun alussa noin joka seitsemästoista (6,4 %) suomalaisista työssäkäyvistä oli kärsinyt masennus-tiloista, lähes joka kahdeskymmenes (4,7 %) alkoholiin liittyvistä häiriöistä ja useampi kuin joka kahdeskymmenesviides (4,1 %) ahdistuneisuushäiriöistä. Raportin mukaan mielenterveyshäiriöiden riskitekijöihin liittyy usein matala tulotaso ja/tai työn korkeat vaatimukset ja vähäinen sosiaalinen tuki työpaikalla.

4.2 Kuntoutuminen

Kuntoutuminen on käsitteenä hyvin moniulotteinen. Sitä on tutkittu sekä lääketieteen että sosiaalitieteiden näkökulmasta. Mielenterveysongelmista kuntoutumisella tarkoitetaan useimmiten psyykkisesti sairastuneen ihmisen läpikäymää muutosprosessia, jonka voi määritellä monin tavoin riippuen siitä, mistä näkökulmasta sitä katsotaan. (Pellinen 2011, 8-10.) Mielenterveys muotoutuu koko elämän ajan ja koostuu monista osatekijöistä, joten myös mielenterveyskuntoutuksessa on kyse laajemmasta kokonaisuudesta kuin vain terveydestä ja terveydenhuollon toimista (Järvikoski 2011, 235).

Koskisuun (2004, 12) mukaan mielenterveyskuntoutusta voidaan toteuttaa kahdesta eri näkökulmasta käsin. Näitä ovat diagnoosin, oireiden ja ongelmien hallitseminen sekä selviytymiskeinojen, osallistumisen ja täysmittaisen kansalaisuuden

vahvistaminen. Edellä mainittu edustaa psykiatrista, sairauskeskeistä näkemystä ja jälkimmäinen resurssikeskeistä, kokonaisvaltaisempaa näkemystä. Kumpaakaan ei sovi unohtaa, sillä onnistuneen kuntoutumisen kannalta olennaista on kuntoutujan kokonaisvaltaisen toimintakyvyn tukeminen. Mielenterveyskuntoutuksen haasteena onkin yhdistää nämä kaksi prosessissa huomioon otettavaa näkökulma.

Tässä opinnäytetyössä kuntoutumisen käsitettä lähestytään erityisesti sosiaalityön näkökulmasta, jolle ominaista ovat Koskisuun (2004) esittämän, resurssikeskeisen näkemyksen painopisteet. Järvikosken (2011, 22) mukaan kuntoutumisen sosiaalinen ulottuvuus sisältää toimintaa, jolla pyritään parantamaan kuntoutujan mahdollisuuksia selviytyä arkipäivän toimista, vuorovaikutussuhteista ja oman toimintaympäristön edellyttämistä rooleista. Tuusa (2005, 34) toteaa sosiaalisen merkityksen kuntoutuksen kokonaisuudessa vahvistuneen. Sairauden tai vamman rinnalla sosiaalinen syrjäytyminen tai sen uhka on yleisesti hyväksytyt kuntoutustarpeen ja – palvelujen järjestämisen perusteeksi. Tuusan mukaan kuntoutuspalvelut ovat vahvistuneet monin tavoin moniammatillisiksi, lähiyhteisöt ja vertaistuen merkityksen huomioiviksi. Kuntoutuminen sisältää ja vahvistaa ihmisen inhimillistä ja sosiaalista pääomaa, joten kuntoutuksen tulisikin kaikin keinoin edistää näiden pääomien kasvua (Järvikoski, Lindh & Suikkanen 2011, 23).

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja Miete ry pyrki toiminnallaan ehkäisemään ja vähentämään mielenterveyskuntoutujien kokemaa yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Yksinäisyyden onkin havaittu olevan merkittävällä tavalla yhteydessä mielenterveyskuntoutujien subjektiivisiin hyvinvoinnin kokemuksiin. Tällöin mielekkään toiminnan ja riittävän sosiaalisen tuen mahdollistaminen kuntoutumisen tukena on merkittävää; sairauslomalla tai eläkkeellä oleminen ei yksistään tue kuntoutujan psyykkistä hyvinvointia. (Toivio & Nordling 2013, 302.) Psyykkisestä sairaudesta kärsivälle sosiaalisen vuorovaikutuksen vähäisyys voi olla keskeinen sairauteen liittyvä ongelma ja sosiaalisen tuen saatavuus näyttää merkitsevän nopeampaa toipumista ja kuntoutumista. Sosiaalista tukea voi saada perheeltä, ystäviltä, naapureilta, harrastusten tai yhdistystoiminnan kautta. Ihmisen ja yhteiskunnan suhde konkretisoituu kuntoutumisprosessissa, sillä ihminen ei kuntoudu tyhjiössä vaan hän hahmottaa toimintamahdollisuuksiaan elinympäristössään. (Järvikoski ym. 2011, 146–237.)

4.3 Avokuntoutumista tukeva mielenterveystyö

Mielenterveystyön painopiste muuttui 1980- ja 1990-lukujen taitteessa radikaalisti, sillä avohoitoa korostavan ajattelun johdosta mielisairaalapaikkoja vähennettiin merkittävästi. Vuonna 1980 Suomessa oli noin 17 000 laitospaikkaa, kun taas vuonna 1995 paikkoja oli enää noin 6 600. (Vuori-Kemilä ym 2007, 20.) Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoraportin (28.2.2012) mukaan 2000 - luvun aikana psykiatriset laitosjaksot ovat vähentyneet 19 % ja avohoitokäynnit lisääntyneet 17 % vuodesta 2006. Avohoidon järjestäminen valtion ja kuntien toimesta ei säästöpainneiden vuoksi kuitenkaan ole onnistunut ehkä niin laajasti ja merkittävästi kuin olisi tarvetta. Avohoitoa korostavaan toimintamalliin siirtyminen on kuitenkin vähentänyt mielenterveyskuntoutujien riskiä laitostua ja näin ollen kuntoutujien suhteet lähimmäisiin ja yhteiskuntaan ovat säilyneet paremmin. Kuitenkaan pelkkä avohoitoon turvaaminen ei useimmissa tapauksissa ole tuonut riittävästi tukea ja edistystä mielenterveyskuntoutujan ja hänen läheistensä elämään. (Vuori-Kemilä ym 2007, 20.) Mielenterveyden avokuntouspalvelujen tarve onkin tällä hetkellä suurempi kuin tarjonta (Koskisuu 2004, 33).

Kunnallisten palvelujen rinnalle avokuntoutumista tukemaan on perustettu kasvavissa määrin erilaisia kolmannen sektorin mielenterveystoimijoita. Tämän on mahdollistanut erityisesti Raha-automaattiyhdistyksen antama tuki nimenomaan erilaisten kansalaisjärjestöjen kuntoutustoiminnalle. (Koskisuu 2004, 33.) Sosiaali- ja terveysjärjestöt näkevät itsensä eritoten sosiaalisina ja yhteiskunnallisina vaikuttajina, ei niinkään taloudellisina tai poliittisina vaikuttajina (Rönneberg, Hokkasen, Kinnusen ja Siisiäisen 1999, 83 mukaan). Esimerkiksi Mielenterveyden keskusliitto (2013) määrittelee liiton ja sen jäsenyhdistysten pyrkimykseksi auttaa kuntoutujia murtautumaan potilaan roolista, muodostamaan sosiaalisia verkostoja ja kasvamaan täysivaltaiseksi ja osallistuvaksi kansalaiseksi. Mönkkönen (2005,299) toteaaakin ammattiavun jälkeisen tuen löytyvän usein järjestökentältä, jolloin ihmisen on mahdollista osallistua erilaisten tehtävien toteuttamiseen ja löytää elämän juonta rakentavia haasteita.

4.4 Mielenterveyspalvelujen käyttäjien osallisuus

Osallisuus liittyy yhteisöön ja yhteiskuntaan kuulumisen tunteeseen esimerkiksi työn, harrastusten tai vaikuttamisen kautta (Särkelä 2009, 11). Harjun (2003, 96) mukaan osallisuus on omakohtaisesta sitoutumisesta nousevaa vaikuttamista ja vastuunkantoa. Voidaan puhua myös sosiaalisesta osallisuudesta, jonka voi määrittellä hakeutumiseksi vastavuoroisiin ihmissuhteisiin, ryhmiin ja verkostoihin sekä elämänstrategioiden punominen yhdessä muiden kanssa sekä osallistuvaksi toiminnaksi, jolla pyritään vaikuttamiseen. (Suoninen ym. 2010, 318.) Osallisuus ei tarkoita samaa kuin osallistuminen, mutta käsitteet liittyvät tiiviisti toisiinsa. Osallistaminen on mahdollisuuksien tarjoamista, kun taas osallistuminen on mahdollisuuksien hyödyntämistä (Toikko 2009, 90). Harjun (2003,96) mukaan osallistuminen voidaan nähdä mukanaolona muiden määrittelemässä tilanteessa. Särkelä (2009, 11) puolestaan näkee osallistumisen monipuolisemmin. Hänen mukaansa osallistuminen on aktiivista toimintaa ja hyvin lähellä aktiivisen kansalaisuuden käsitettä. Siihen liittyvät omakohtainen kiinnostus ja sitoutuminen, halu vaikuttaa omaa elämää, yhteisöä ja yhteiskuntaa koskeviin toimiin ja päätöksiin sekä vastuunotto.

Kansallisessa mielenterveys- ja päihdesuunnitelmassa korostetaan asiakkaiden ja heidän omaistensa osallistumista mielenterveys- ja päihdetyön suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009). Palvelujen käyttäjien osallisuus tarkoittaa käytännössä heidän asiantuntijuutensa hyväksymistä, huomioonottamista ja hyödyntämistä. Palvelujen käyttäjien osallisuutta voidaan tukea ottamalla heidät mukaan palveluiden suunnitteluun ja organisointiin sekä oman hoitonsa suunnitteluun. (Laitila 2010, 7-8.) Myös Truman ja Raine (2002, 226–227) toteavat, että mielenterveyspalveluiden käyttäjät voivat, tarvittavan tuen kanssa, aktiivisesti osallistua palveluiden arvioimiseen ja antaa tietoa, jota voidaan hyödyntää palvelujen kehittämisessä. Palveluiden käyttäjien ei näin ollen tarvitse vain passiivisesti vastaanottaa, vaan myös olla mukana palvelujen toteuttamisessa. Asiakkaiden osallistumista kehittämällä voidaan lisätä palvelujen käyttäjälähtöisyyttä, päätöksenteon laatua ja hyväksyttävyyttä, yhteisön sosiaalista pääomaa ja luottamusta sekä henkilöstön ja kuntalaisten motivaatiota ja tyytyväisyyttä (Larjo-vuori ym. 2012, Laitilan 2013, 22 mukaan). Asiakkaiden osallisuus ei kuitenkaan

ole pelkästään keino päästä parempiin tuloksiin, vaan jo arvokasta sisänsä (Toikko 2009, 91).

Esteitä osallisuuden toteutumiseksi ovat muun muassa luottamus siihen, että asiantuntijat tietävät parhaiten, työntekijöiden negatiivinen asenne tai voimattomuus kuulla palveluiden käyttäjien ääntä (Curtis ja Harrison, 2001 Laitilan 2010, 21, mukaan). Asiakkaiden osallisuus ja osallistuminen palveluiden tutkimiseen ja kehittämiseen liittyykin olennaisesti pyrkimykseen käyttäjälähtöisemmästä palvelumallista (Truman 2002, 12).

Suomessa kolmas sektori on ollut aktiivinen toimija mielenterveyspalveluiden käyttäjien osallisuuden tukemisessa. Muun muassa Mielenterveyden keskusliiton vuosina 2008–2012 toteuttamalla Iso käsi – hankkeella, pyrittiin kehittämään kokemustietoon perustuvia koulutuksia. Hankkeen tavoitteena oli mielenterveyskuntoutujien kokemuksellisen, hiljaisen tiedon esiin nostaminen vapaaehtoistyöntekijöiden ja ammatillisen henkilöstön koulutuksessa. Sillä myös pyrittiin lisäämään ja monipuolistamaan kuntoutujien osallisuutta sellaisten työmuotojen kehittämisessä, jotka tukevat heitä itseään. (Mielenterveyden keskusliitto 2013.) Osallisuus liittyy myös tämän opinnäytetyön tavoitteisiin kahdella tapaa. Tuotoksen valmistamisen tukena sovelletaan osallistavaa kehittämistä, jolla pyritään tasavertaiseen yhteistoimintaan Miete ry:n jäsenten kanssa. Valmiilla tuotoksella pyritään tukemaan Miete ry:n uuden jäsenen osallistumista yhdistyksen toimintaan, joka puolestaan mahdollistaa yhteisössä toimimisen ja sosiaalisen tuen kautta mielenterveyskuntoutujan etenemisen kuntoutumispolullaan.

5 YHTEISÖLLINEN TOIMINTA MIELENTERVEYSKUNTOUTUMISEN TUKENA

Yhteisö on kansalaisten muodostama, yleensä alueellisesti rajattu, sosiaaliseen vuorovaikutukseen, symbolisiin merkityksiin ja identiteettiin perustuva kokonaisuus. Yhteisö voi rakentua esimerkiksi kansalaisia yhdistävien intressien, tarpeiden, arvojen ja toiminnan varaan. Yhteisöllisyys nähdään välineenä sosiaalisten ongelmien ratkaisemiseen, hyvinvoinnin ja terveyden tuottamiseen, uusien ihmisten ja sosiaalisten verkostojen rakentamiseen sekä sosiaalisen pääoman kartuttamiseen. (Laitinen 2003, 229.) Yhteisöllisyyttä tarvitaan, sillä yksilön on yksinään vaikea täyttää arkisia hyvinvoinnin ja sosiaalisen turvallisuuden vajeita (Roivainen, Nylund, Korkiamäki ja Raitakari 2008, 11). Kytännät toisiin ihmisiin, ryhmiin ja yhteisöihin voivat tarjota ihmiselle mahdollisuuden täydentää voimavarojaan (Suoninen, Lahikainen ja Pirttilä-Backman 2010, 306). Kaikki yhdessäolo ei kuitenkaan luo yhteisöllisyyttä. Kurjen (2000, 129) mukaan aitoihin yhteisöllisiin suhteisiin kuuluu sitoutuminen toimintaan ja toiminnan kokeminen merkitykselliseksi.

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajan Miete ry:n toiminta-ajatus pohjautuu vahvasti yhteisöllisen toiminnan tarjoamalle tuelle ja avulle mielenterveyskuntoutujan kuntoutumispolulla. Vertaistukitoiminta ja kokemusasiatuntijuuden arvostaminen ja hyödyntäminen ovat Miete ry:n toiminnan kulmakiviä. Siksi niiden käsitteleminen nousi keskeiseksi tämän opinnäytetyön raportin kuin tuotoksenkin tietoperustassa.

5.1 Mielenterveyskuntoutujien vertaistuki

Vertaistuki liittyy kiinteästi kokemukseen yhteisöllisyydestä, sillä se syntyy keskinäisessä vuorovaikutuksessa toisten samaa kokevien kanssa (Mikkonen 2009, 168). Mielenterveyden keskusliitto (2013) määrittelee vertaistuen omaehtoiseksi ja yhteisölliseksi tueksi sellaisten ihmisten kesken, joita yhdistää samankaltainen elämäntilanne. Selviytymiskokemuksen kautta vertaisuudesta muodostuu merkittävä auttamisen mahdollistava voimavara (Laitinen ja Pohjola 2003, 266). Tärkeää on kuitenkin muistaa, että vertaistuellisessa toiminnassa auttaminen ei välttämättä

ole tarkoitushakuista, vaan itse itseään ruokkiva sosiaalinen prosessi (Mielenterveyden keskusliitto 2013).

Vertaistuen vaikutuksista mielenterveyskuntoutumisessa on saatu laajalti positiivisia ja rohkaisevia tuloksia. Vertaistukiryhmiä koskevaa tutkimusta on tehty Pohjois-Amerikassa jo 1960–1970 -luvulta lähtien, Pohjoismaisia tutkimuksia myöhemmin, 1990-luvulta lähtien. Tutkijoita on kiinnostanut tietää, millaisia ja kuinka monia vertaisryhmiä jollakin alueella toimii, miten ne ovat saaneet alkunsa sekä kuinka niitä tuetaan. 2000-luvun keskeisiä tutkimusteemoja ovat muun muassa arvot, kohtaaminen, osallisuus, vaikuttaminen, vastavuoroisuus, voimaantuminen ja yhteisöllisyys. (Nylund 2005, 196–197.) Kanadalaisen tutkimuksen mukaan vertaistukitoiminnalla on tärkeä rooli mielenterveysongelmista kärsivien kuntoutumisessa, sillä vertaiset voivat toimia monipuolisen ja ainutlaatuisen tuen ja elämänlaadun paranemisen lähteinä (Bouchard, Montreuil ja Gros 2010, 595). Vertaistukiryhmissä syntyy arkielämän tueksi tietoa, jota ryhmä synnyttää toiminnallaan. Tämä tieto kulkee muiden rinnalla asiantuntijuutena. (Mikkonen 2009, 29.) Vertaistukiliikkeiden jäsenten näkökantoja ei kannata ainoastaan kuulla, vaan heidät kannattaa ottaa mukaan palvelujen suunnitteluun ja toteutukseen (Hyväri 2005, 229, Nylundin 2005 mukaan).

Mielenterveyskuntoutujien vertaistukiryhmien on nähty myös parantavan kuntoutujien keinoja käsitellä leimautumisen kokemuksia ja sitä kautta kohentavan itsetuntoa (Grabtree, Haslam ja Postmes 2010, 10; Toivio 2013, 329). Mielenterveyskuntoutujan saama vertaistuki voi lisätä hallinnan tunnetta ja antaa uuden näkökulman tilanteeseen, jolloin voimaantumisprosessin käynnistyminen mahdollistuu (Toivio 2013, 329). Vertaistukiryhmien toimintaa kohtaan on esitetty myös negatiivissävytteisiä ja kriittisiä näkemyksiä. Vertaistukiryhmässä toimiminen voi nostaa esiin hyvin voimakkaita tunteita ja näin ollen vertaistoiminnan järjestämisen vastuukysymykset korostuvat. Hokkasen (2003, 267) mukaan vertaistuellisten ryhmien organisoimisessa on oltava paitsi näkemystä siitä mihin pyritään, myös osaamista toimia tilanteessa, jossa ryhmän toiminta ajautuukin väärille urille.

5.2 Kokemusasiantuntijuus mielenterveystyössä

Kokemus on itselle tapahtuneen asian seurauksena syntynyttä tietoa. Sosiaali- ja terveydenhuollossa kokemusasiantuntijoiksi nimitetään sellaisia henkilöitä, joiden tietämyksen ja asiantuntemuksen ymmärretään seuraavan heidän välittömästä kokemuksestaan, ei ainoastaan akateemisista opinnoista tai ammatillisesta koulutuksesta. Ihmiset kokevat asioita eri tavoin: sama kokemus voi olla toiselle hyvin arkinen, kun taas toinen kokee sen ainutkertaisena. (Beresford ja Salo 2008, 39.) Sosiaali- ja terveysministeriön (2012, 24) määritelmän mukaan kokemusasiantuntijalla tarkoitetaan henkilöä, jolla on omakohtaista kokemusta mielenterveys- ja päihdeongelmista, joko niistä itse kärsivänä, niistä toipuneena tai palveluita käyttäneenä tai omaisena tai läheisenä. Mielenterveyspalveluiden käyttäjien kokemusperusta voi erota muiden kokemuksista, sillä mielenterveyspalveluiden käyttöön on voinut liittyä vastentahtoisen hoidon ja muiden itsemääräämisoikeutta rajoittavien toimenpiteiden kohteena olemista. Lisäksi mielenterveysongelmiin liittyy yhteiskunnassamme leimautumista ja syrjintää. (Hyväri ja Salo 2011, 170–171, Leinosen 2012, mukaan.)

Kokemusasiantuntijatoiminta voi tukea oman identiteetin myönteistä rakentumista. Kokemusasiantuntijuus määrittelee myös mielenterveyskuntoutujana olemista uudella, vaihtoehtoisella tavalla. (Hankkila 2008, 48–50 ja Kulmala 2006, 1–62, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen 6/2011 mukaan.) Beresfordin (2008, 52) mukaan samankaltaisista vertaiskokemuksista voi yhdessä muodostua kollektiivista tietoa, jolloin voidaan puhua yhteisestä identiteetistä. Kokemusten avoin jakaminen mahdollistaa sosiaalisen prosessin, missä luodaan yhteisöllistä tietoa yhteisen kokemuksen kautta. Yhteistä tietoa voidaan tallentaa, jolloin kokemusperäisen tutkimuksen toteuttaminen ja lopulta vaikutusvaltaisen tiedon tuottaminen ja välitsevien uskomusten muuttaminen mahdollistuu. Lisäksi Beresford korostaa kokemusasiantuntijoiden roolia tiedon tuottajina ja analysoijina. Sosiaali- ja terveysministeriön Mielenterveys- ja päihdesuunnitelmassa (2009, 20) todetaan, että kokemusasiantuntijoita tulisikin käyttää yhä enemmän kunnan strategiatyössä ja palvelujen kehittämisessä ja arvioinnissa. Lisäksi kokemusasiantuntijatoimintaa tulee suunnitelman mukaan kehittää esimerkiksi Raha-automaattiyhdistyksen tuella.

6 OPINNÄYTETYÖPROSESSI JA YHTEISTYÖ

Tämä opinnäytetyöprosessi on aloitettu tammikuussa 2013. Otin tuolloin yhteyttä Miete ry:n toiminnanjohtajaan ja kysyin yhdistyksen halukkuutta aloittaa kanssani yhteistyö opinnäytetyön merkeissä. Sovimme tapaamisen Miete ry:n toimitiloissa, jossa suunnittelimme työn aihetta omien intressieni ja toimeksiantajatahon tarpeiden pohjalta. Tarkoitus oli ensin tehdä kvantitatiivinen tutkimus, mutta lopulta aihe osoittautui liian haasteelliseksi. Jatkoimme helmi-maaliskuussa 2013 aiheen kehittelyä toiminnanjohtajan kanssa. Ilmoittauduin opinnäytetyöprosessiin 11.2.2013. Tapasin tuolloin myös opinnäytetyöni ohjaavaa opettajaa, jolta sain vinkkejä ja tukea aiheen kehittämiseen. Lopullinen aihe selkeni, kun toiminnanjohtaja kertoi Miete ry:n tarpeesta saada perehdytysmateriaalia yhdistyksen uudelle jäsenelle. Työn toteutustapa olisi tutkimuksellinen sijaan toiminnallinen opinnäytetyö. Keskusteltuani opinnäytetyöohjaajani kanssa ja harkittuani asiaa muutamana päivänä päätin ottaa toimeksiannon vastaan.

6.1 Suunnitteluvaihe

Huhti-toukokuussa 2013 aloitin tiedonhaun ja aloin työstää toimintasuunnitelmaa. Perehdyin työni tietoperustan lisäksi myös aiempiin samankaltaisiin töihin, opinnäytetyöohjeisiin sekä toiminnallista ja kehittävää opinnäytetyötä käsittelevään kirjallisuuteen. Tapasin toiminnanjohtajaa 2.4. ja 15.4. Tapaamisissa hahmottelimme tuotoksen sisältöä ja keskustelimme prosessin aikataulusta ja toteutustavoista. Keskustelin tuolloin myös spontaanisti yhdistyksen toimitiloissa tapaamiseni jäsenten kanssa ja kuulin heidän ajatuksiaan työstäni.

Sillä toimeksiantajan toiveena ja omana pyrkimyksenäni oli kuulla jäseniä tuotosta ideoidessa, ajatuksena oli perustaa yhdestä kolmeen kertaan tapaava käsikirjan ideointiryhmä, joka koostuisi asiasta kiinnostuneista jäsenistä. Laadin tätä varten A – 4-kokoisen ilmoituksen (liite 1), jossa esittelin itseni ja opinnäytetyöni aiheen ja kutsuin vapaaehtoisia jäseniä vapaamuotoisesti ideoimaan tuotosta. Ilmoitus julkaistiin 19.4. yhdistyksen MIETE – lehdessä ja yhdistyksen toimitilojen ilmoitustaululla. Ideointiryhmän oli määrä kokoontua ensimmäisen kerran 25.4., mutta siihen ei tullut yhtään ilmottautumista. Tuolloin keskustelimme toiminnanjohtajan

kanssa vielä muista vaihtoehdoista saavuttaa tuotoksen ideoimisesta kiinnostuneita jäseniä. Toiminnanjohtaja tarjoutui ottamaan yhteyttä suoraan muutamaan jäseneseen, joista kaksi kertoivat halukkuudestaan tavata tuotoksen ideoimisen merkeissä. Jäsenten valikoitumiseen vaikutti siis toiminnanjohtajan tuntemus ja ajatus siitä, ketkä voisivat olla yhteistyöstä kiinnostuneita. Valikoitumista ohjasi lisäksi täysi vapaaehtoisuus.

Ideointitapaaminen pidettiin 19.6. Paikalla oli kahden jäsenen lisäksi myös toiminnanjohtaja. Ajatuksena oli dokumentoida tapaaminen tapaamismuistioksi. Dokumentoinnin keinoin oli tarkoitus tukea tuotoksen valmistumisprosessin arviointia. Kirjasin tapaamisen aikana esiintulleita asioita erilliselle paperille, jonka kirjoitin puhtaaksi tapaamisen jälkeen. Puhtaaksi kirjoitettu tapaamismuistio on tämän opinnäytetyön liitteenä 3. Tapaamisen aluksi esittelin itseni ja työni. Olin valmistautunut tapaamiseen miettimällä rungoksi muutamia kysymyksiä asioista, joista haluaisin keskustella osallistujien kanssa. Koska tarkoituksena oli tehdä tilanteesta dialoginen ja välitön, pyrin antamaan jokaiselle osallistujalle tilaa kertoa ideoistaan ja ajatuksistaan tuotoksen sisältöä ajatellen. Osallistujat kommentoivat myös hahmottelemaani sisällysluetteloja ja lisäsivät siihen tärkeinä pitämiään asioita. Sillä molemmat jäsenet ovat olleet mukana yhdistyksen toiminnassa jo pitkään, heillä on kokemusta ja näkemystä siitä, millaista tietoa ja missä muodossa yhdistyksen uudelle jäsenelle olisi hyödyllistä tarjota. Jäseniä voidaan näin perustellusti pitää yhdistyksen toiminnan asiantuntijoina. Ideointitapaamisen lopuksi kiitin osallistujia ja sovimme, että järjestämme vielä palautetapaamisen syksymmällä, kun tuotos alkaa olla valmis.

Prosessin alkuvaiheessa tärkeää oli laatia huolellinen toimintasuunnitelma, joka antaa raamit ja suuntaviivat koko opinnäytetyöprosessille. Toimintasuunnitelmasa vastataan kysymyksiin, mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään (Vilka, 2003, 26). Tämän opinnäytetyön toimintasuunnitelma sisälsi alustavan teoriaosuuden työn kannalta keskeisistä ilmiöistä ja käsitteistä, selvityksen työn tarkoituksesta, tavoitteista ja syntyvästä tuotoksesta sekä hahmotelman toteutussuunnitelmasta ja -aikataulusta. Opinnäytetyön suunnitelmaseminaari pidettiin 23.5.2013.

6.2 Toteutusvaihe

Heinä-elokuussa 2013 työstin opinnäytetyötä itsenäisesti. Kesätyöni verottivat jaksamista melko tavalla, joten työskentely hidastui. Sain kuitenkin tuotoksen ensimmäisen version ja opinnäytetyön raportin rungon hahmoteltua elokuun 2013 lopussa. Kirjoitin opinnäytetyöraporttia osittain rinnakkain tuotoksen kanssa ja dokumentoin prosessin etenemisen liittyviä tapaamisia ja ajatuksia opinnäytetyöpäiväkirjaan. Tapasin opinnäytetyön ohjaajaani väliarvioinnin merkeissä 3.9. Tuolloin keskustelimme opinnäytetyön etenemisestä ja kävimme läpi raportin ja tuotoksen ensimmäisiä versioita keskittyen erityisesti raportin sisältöön. Sain ohjaajaltani palautetta etenemisestäni ja vinkkejä jatkoa ajatellen. Suunnitelmavaiheessa tietoperusta sisälsi monta isoa käsitettä, kuten mielenterveys, vertaistuki, kokemusasiantuntijuus ja yhteisöllisyys. Myös työn tarkoitus, Miete ry:n toiminnan kehittäminen, oli käsitteenä rajaamaton. Opinnäytetyön väliarvioinnin jälkeen tarkensin opinnäytetyöprosessin tarkoituksen Miete ry:n jäsenten perehdyttämisen kehittämiseksi. Tietoperustassa päädyin käsittelemään kahden teeman, mielenterveyskuntoutumisen ja yhteisöllisyyden eri muotoja.

Lähetin ensimmäisen version tuotoksesta toimeksiantajalle luettavaksi 30.8. ja tapasimme Miete ry:n tiloissa 2.9. Tuolloin sain toiminnanjohtajalta palautetta tuotoksesta ja sovimme tarvittavista muutoksista ja lisäyksistä. Totesimme, että työ on edennyt aikataulussa ja on hyvällä mallilla. Tuolloin sovin myös tapaamisen yhdistyksen toimistotyöntekijän kanssa tuotoksen ulkoasun muokkausta varten. Tapaaminen pidettiin 18.9. Tuolloin etsimme tuotokseen sopivia kuvia sekä muotoilimme tuotoksen sisältöä ja kieltä kohderyhmälle sopivaksi. Kuten Vilkkakin (2003,129) totetaa, tuotoksen tekstissä tulee käyttää kohderyhmää puhuttelevaa ja tarkoituksenmukaista kieltä. Kävimme keskustelua siitä, kuinka käsikirjan sanavalinnoista ja tekstin asettelusta saisi parhaiten kohderyhmää palvelevia. Työ jäi vielä kesken ja jatkoimme sitä 27.9.

Opinnäytetyöraportin ja tuotoksen toiset versiot valmistuivat lokakuun alussa. Suunnitelmana oli tavata opinnäytetyöohjaajaa vielä ainakin kerran ennen työn julkaisuseminaaria. Tapaaminen pidettiin 10.10. Tuolloin kävimme raporttia läpi ja sain opettajalta palautetta työstä ja ohjeita ja ajatuksia opinnäytetyön valmiiksi saattamiseen. Tapaamisen jälkeen muokkasinkin raportin tekstinasettelua ja muotoilin hieman lukujen asettelua ja järjestystä. Vielä tuossa vaiheessa opinnäytetyön arviointi- ja pohdintaosiot olivat kesken, joten aloin työstämään niitä. Ilmottauduin lokakuussa myös julkaisuseminaariin, joka oli tarkoitus pitää 14.11.

Tämän opinnäytetyön toimintasuunnitelman mukaan tarkoituksena oli kerätä tuotoksen toisesta, lähes valmiista versiosta palautetta käyttämällä tiedonkeruutapoina Miete ry:n jäsenille jaettavaa palautelomaketta ja toiminnanjohtajan kanssa käytävää palautekeskustelua. Prosessin edetessä katsoimme kuitenkin toimivammaksi tavaksi järjestää palautetapaamisen, johon kutsuttaisiin myös ideointitapaamisessa olleet yhdistyksen jäsenet. Arvioimme, että palautekeskustelu olisi rikkaampi, jos siihen osallistuvat henkilöt, jotka ovat perehtyneet myös tuotoksen ensimmäiseen versioon ja näin ollen voivat kommentoida kokonaisvaltaisemmin sen kehittymistä ja kehittämistä. Palautelomake päätettiin jättää pois niin aikapulan kuin myös sen mahdollisen toimimattomuuden kanssa. Palautetapaaminen oli tarkoitus dokumentoida tapaamismuistioksi, joka oli osa tuotoksen arviointia. Tapaamisen jälkeen suunnitelmana oli tehdä tuotokseen tarvittavat muokkaukset ja saattaa kolmas, lopullinen versio valmiiksi.

Palautetapaaminen pidettiin Miete ry:n toimitiloissa 11.10. (liite 3). Paikalla olivat toiminnanjohtajan lisäksi yksi yhdistyksen jäsen, toinen kutsutuista ei päässyt paikalle. Tapaamisen tarkoituksena oli paitsi kehittää tuotoksen lopullista versiota, myös saada materiaalia tuotoksen arviointia varten. Käytännössä pyysin osallistujilta palautetta tuotoksen ulkonäön selkeydestä, luettavuudesta ja asiasisällöstä. Ajatuksena oli yhdessä vapaamuotoisesti keskustellen käydä läpi tuotoksen sisältöä ja kuulla osallistujien mielipiteitä ja kehittämissuhteita. Tuotoksen ulkoasun todettiin olevan selkeä ja mielekäs. Myös tekstin kieliasu sai osallistujilta kiitosta helppolukuisuutensa vuoksi. Sisällön todettiin olevan pääasiassa riittävä ja tarpeeksi kattava. Kehittävää löytyi muutamista sanamuodoista, kuten päivätoiminta, jonka katsottiin aliarvioivan jäsenen toimintakykyä. Tapaamisen lopuksi

sovimme, että teen tarvittavat muokkaukset ja lähetän sitten lopullisen version tuotoksesta toimeksiantajalle. Tuotoksen kannet ja painatus tapahtuvat Miete ry: n toimesta ja valmis tuotos on nähtävillä myös opinnäytetyöni julkaisuseminaarissa 14.11. Opinnäytetyöprosessin arviointia varten koin, että olisi hyvä pyytää vielä toimeksiantajalta palautetta yhteistyöstämme. Siispä lähetin 25.10. toiminnanjohtajalle sähköpostiviestin, jossa pyysin häntä vapaamuotoisesti kertomaan palautetta ja kokemuksiaan yhteistyöstämme, kuten aikataulussa pysymisestä, yhteydenpidon sujuvuudesta ja kommentteja tuotoksesta. Toiminnanjohtajan vastattua sähköpostiin hyödynsin palautetta opinnäytetyöni arvioinnissa.

6.3 Tiedonhaun kuvaus

Tämän opinnäytetyön tiedonlähteinä on käytetty kirjallisuuden ja internetin haku-koneiden lisäksi toimeksiantajatahon kanssa käytyjä keskusteluja ja sieltä saatuja

dokumentteja. Hakukoneina ovat kirjaston tietokantojen lisäksi olleet internetin Nelli-portaali ja google scholar. Tiedonhaun alussa käytin Miete ry:n toimintaa ja opinnäytetyön aihealuetta kuvaavia hakusanoja kuten “mielenterveys”, “mielenterveyskuntoutuja”, “vertaistuki”, “kokemusasiantuntija” sekä “toiminnallinen opinnäytetyö”. Kun opinnäytetyöprosessi eteni ja selkeni, tiedonhaku muuttui systemaattisemmaksi ja hallitummaksi. Päädyin käsittelemään opinnäytetyössä myös yhteisöllisyyden ja osallisuuden näkökulmia mielenterveyskuntoutumisessa aikaisempien teosten sekä toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa käytyjen keskustelujen johdattamana.

Tätä opinnäytetyötä palveleviksi lähteiksi rajautui joukko yhteisöllisiä toimintamuotoja käsitteleviä teoksia ja tutkimuksia. Näitä ovat muun muassa Nylundin ym. (2005) ja Mikkosen (2007) vertaistukea käsittelevät teokset. Mielenterveyskuntoutujien kokemusasiantuntijuuteen liittyvistä lähteistä eniten hyödynsin Beresfordin ja Salon (2011) teosta sekä Sosiaali- ja terveysministeriön (2012) ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2011) raportteja. Lisäksi käytin muun muassa Laitilan (2010, 2013) sekä Trumanin ja Rainen (2001) palvelujen käyttäjien osallisuutta käsitteleviä tutkimuksia. Kehittämistoimintaan osallistamisesta ja osallistumisesta tietoa hakiessani hyödynsin Toikon & Rantasen (2009) teosta. Mielenterveyttä ja mielenterveystyötä käsittelevästä kirjallisuudesta valikoin muun muassa Vuori-Kemilän (2007), Lönnqvistin ym. (2001,2011) ja Järvikosken ym. (2011) teoksia. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön ja kehittämistoimintaan perehtymisen tukena olen käyttänyt eniten Vilkan & Airaksisen (2003), Heikkilän, Jokisen & Nurmelan (2008) sekä Toikon & Rantasen (2009) teoksia.

Tuotoksen sisällön suunnittelun ja arvioinnin tukena on käytetty myös toimeksiantajatahon konsultointeja. Miete ry:n toiminta-ajatukseen ja arvoihin kuuluu jäsenten kokemusasiantuntijuuden kunnioittaminen ja hyödyntäminen, joten jäseniltä saadun tiedon hyödyntäminen tässä opinnäytetyössä on perusteltua. Lisäksi toimeksiantajalta saadut dokumentit, kuten Miete ry:n toimintakertomus, ovat toimineet lähdeaineistona.

7 TUOTOKSEN ESITTELY

Tämän opinnäytetyön tuotoksena valmistunut uuden jäsenen käsikirja (liite 4) on tarkoitettu välineeksi Miete ry:hyn tutustuvien ja yhdistykseen juuri liittyneiden jäsenten perehdyttämiseen. Käsikirjan avulla pyritään tarjoamaan tietoa Miete ry:stä selkeässä ja helposti luettavassa muodossa. Käsikirja on kaikkien yhdistyksen jäsenten ja yhdistyksessä vierailevien vapaassa käytössä. Käsikirjasta tehtiin Miete ry:n toimitiloissa säilytettävä painettu versio ja yhdistyksen internet-sivulla julkaistava sähköinen versio. Sähköisen version avulla käsikirjaa voidaan helposti päivittää ja muokata tarpeen mukaan.

Uuden jäsenen käsikirjassa esitellään Miete ry:n toiminta-ajatus ja arvot, kerrotaan yhdistyksen jäsenyydestä ja hallituksesta sekä yhdistyksen ryhmä- ja harrastetoiminnasta, matka- ja retkitoiminnasta. Myös toimitiloista ja piha-alueesta on omat esittelyt kuvineen. Käsikirja sisältää lisäksi lyhyen esittelyn Miete ry:n henkilökunnasta sekä yhdistyksen kattojärjestöstä ja yhteistyökumppaneista. Uuden jäsenen käsikirja sisältää seuraavat osiot:

- Alkusanat, joka esittelee käsikirjan tarkoituksen ja tiivistelmän sen sisällöstä
- Perustiedot Päijät-Hämeen mielenterveystyön tuki Miete ry:stä
- Miete ry:n toiminta-ajatus ja arvot
- Tietoja yhdistyksen jäsenyydestä ja hallituksesta
- Yhdistyksen toimitilojen esittely kuvineen
- Yhdistyksen toiminnan esittely mukaan lukien vertaistuki- ja harrasteryhmät, lounas- ja kahvilatoiminnan, mökin vuokraamisen, takkaillat sekä matka- ja retkitoiminnan
- Kokemuasiantuntijatoimintaa käsittelevä luku
- Yhdistyksen henkilökunnan esittely kuvineen
- Yhteistyökumppanien esittely
- Yhdistyksen yhteystiedot

Uuden jäsenen käsikirja on kooltaan A- 4 ja lähteet mukaan lukien sivuja on 27. Käsikirja on värimaailmaltaan Miete ry:n muita tuotoksia ja logoa mukaileva ja sisältää runsaasti yhdistyksen toiminnasta ja tiloista kertovia kuvia. Valokuvat on valittu ja aseteltu yhdessä Miete ry:n toimistotyöntekijän kanssa ja niistä jokaista on sallittua käyttää julkisessa levityksessä. Kuvien kautta halutaan välittää aktiivisen yhdessä tekemisen ja toisesta välittämisen tunnelmaa. Kuvien tehtävänä on samalla esitellä yhdistyksen toimitiloja ja pihapiiriä. Osaa kuvista on käytetty aiemmin muun muassa yhdistyksen MIETE - lehdessä tai facebook - sivulla. Tuotosta tehdessä kiinnitettiin erityistä huomiota myös tekstin kieliäsun selkeyteen ja sujuvuuteen. Tekstissä pyrittiin kertomaan asioista Miete ry:n toiminta-ajatuksen kautta. Toimeksiantaja on sitoutunut opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa hankkimaan ja kustantamaan kaikki tuotoksen valmistamiseen tarvittavat materiaalit. Tuotoksen toteuttamisessa kuluja aiheutui painetun version koetulostuksista ja valmiin tuotoksen tulostamisesta sekä painettua versiota varten hankituista kansista.

8 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI

Kehittämisprosessia arvioidaan yleensä koko prosessin toteutuksen ajan. Toteutusvaiheessa arvioidaan hankkeen etenemistä ja päätösvaiheessa kaikkea toimintaa ja tuloksia. (Heikkilä ym. 2008, 127.) Tämän opinnäytetyön toteutusvaiheen arviointi koostuu väliarviointikeskusteluista ja muusta yhteydenpidosta toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa. Opinnäytetyön päätösarvioinnin osa-alueita ovat prosessin kulun, tavoitteiden toteutumisen ja opinnäytetyön eettisyyden ja luotettavuuden arviointi. Kehittämistoiminnan arviointiaineistot voivat muodostua virallisesta ja epävirallisesta dokumentaatiosta (Toikko 2009, 82). Tämän opinnäytetyön arviointi koostuu itsearvioinnin lisäksi dokumenteista, kuten opinnäytetyöpäiväkirjasta, johon olen kirjallisessa muodossa dokumentoinut prosessin eri vaiheita sekä käytyjen keskustelujen ja tapaamisten sisältöä. Myös tuotoksen ideointi- ja palautevaiheen tapaamisista kirjaamani muistiot sekä toiminnanjohtajan palautesähköposti toimivat opinnäytetyön tavoitteiden arvioimisen aineistoina.

8.1 Prosessin kulku ja yhteistyö eri tahojen kanssa

Kun tämän opinnäytetyöprosessin toteutumista peilataan suunnitelmavaiheessa tehtyyn toimintasuunnitelmaan, voidaan todeta, että opinnäytetyö on edennyt asetussa aikataulussa ilman suurempia käännekohtia tai yllätyksiä. Sillä tein opinnäytetyön yksin, huolellinen aikataulun laatiminen sekä käytössä olevien resurssien miettiminen etukäteen oli erityisen tärkeää projektin toteutumisen kannalta.

Opinnäytetyöprosessin onnistumisen kannalta merkittävää oli riittävä yhteistyö niin opinnäytetyönohjaajani kuin toimeksiantajankin kanssa. Vilkan (2003, 48–49) mukaan olisi suotavaa, että työelämälähtöisen projektin alusta saakka toteutuisi kolmikantaperiaate, eli työelämänedustajan, ohjaajan ja opiskelijan välinen yhteistyö. Yhteistyö opinnäytetyön ohjaajan kanssa sujui mielestäni hyvin. Suunnitellut väliarviointitapaamiset ja muut keskustelut toteutuivat ja tukivat prosessia. Säännöllinen yhteydenpito ohjaajan kanssa oli mielestäni tärkeää siksi, että sain jakaa ajatuksiani ja kuulla palautetta tekstistäni ja etenemisestäni. Yksin työtä tehdessään tulee helposti sokeaksi omalle tekstilleen, joten koin keskustelut ohjaajan kanssa senkin takia hyödyllisiksi.

Toiminnanjohtaja arvioi sähköpostissaan (29.10.2013) yhteistyötämme seuraavallisesti: ”Aikataulut pysyivät Sannan osalta aina hyvin samoin yhteistyö toimi hyvin Sannan puolelta, Mietteellä oli toisinaan haastetta aikatauluissa ja palaverissa ajankäytön hallinnassa, kiireen takia taidettiin joku aika joutua siirtämäänkin.”

Oma kokemukseni yhteistyöstä toimeksiantajan kanssa on positiivinen. Opinnäytetyölle asetettu aikataulu oli mielestäni riittävän väljä, joten tapaamisia pystyttiin tarvittaessa siirtämään. Yhteyttä pidettiin tapaamisten lisäksi myös sähköpostitse. Sähköpostiliikenne sujui mielestäni ongelmitta puolin ja toisin. Arvostan myös toimeksiantajalta saatua tukea tuotoksen ulkoasun muokkaamisessa ja tarvittavien tilojen ja tarvikkeiden hankkimisessa. Opinnäytetyön arviointivaiheessa huomasin, että toimeksiantajan kanssa olisi ollut hyvä käydä vielä koko opinnäytetyöprosessia ja yhteistyötä koskeva palautekeskustelu, mutta ajan riittämättömyyden vuoksi pyysin palautetta sähköpostilla. Prosessin arviointiin olisi voinut siten varata enemmän aikaa ja suunnitella arvioinnin toteuttaminen vieläkin tarkemmin.

8.2 Tavoitteiden toteutuminen

Tämän opinnäytetyöprosessin tavoitteena oli koota materiaalia Miete ry:n uusien jäsenten perehdyttämisen tueksi. Tuotoksen tavoitteena oli olla selkeä, helppolukuinen ja kattava. Prosessin lopputuloksena syntyi toivotunlainen tuotos, Uuden jäsenen käsikirja. Pyrkimys tuotoksen valmistamiseen osallistavan kehittämisen keinoin toimeksiantajan ja Miete ry:n jäsenten kanssa toteutui. Tuotoksen ideointi- ja palautevaiheissa saatiin järjestymään tapaamiset, joihin toiminnanjohtaja ja kaksi yhdistyksen jäsentä ottivat osaa. Näissä tapaamisissa käydyt keskustelut auttoivat suuntaamaan näkökulmaa tuotoksessa käsiteltäviin asioihin ja samalla syntyi uusia ideoita ja muutosehdotuksia puntaroitavaksi.

Tuotoksen palautetapaamisen (liite 3) aikana käydyn keskustelun pohjalta voidaan todeta, että tuotos on selkeä ja helppolukuinen, joten luettavuudeltaan se palvelee käyttäjiä. Tuotoksen kattavuus, eli sisällön laatu ja monipuolisuus toteutui suuriltaan. Tuotos sisältää keskeiset asiat, joita yhdistyksen jäsenen on hyödyllistä tietää. Sisällössä olisi voinut korostua enemmän vertaisuuden ja matalan kynnyk-

sen arvot, sillä ne lisäisivät sitä tunnelmaa ja ilmapiiriä, jota Miete ry haluaa jäsenilleen välittää.

Toiminnanjohtajan sähköpostista (29.10.2013) lähettyvä palaute tukee tavoitteiden toteutumisen arviointia: ”Sanna otti hienosti huomioon myös asiakaskunnan näkemyksiä, arvosti niitä ja muokkasi työtään oikeasti tämän palautteen perusteella. Vaikka Sanna tuli tekemään lopputyötä yhteisömme ulkopuolelta, hän sai yllättävän hyvin tiedot kasaan.”

Palautteen perusteella voidaan todeta, että osallistava kehittäminen ideointi- ja palautetapaamisten merkeissä tuki tavoitteiden toteutumista ja oli samalla Miete ry:n arvojen mukainen. Toikon (2009, 10) mukaan kehittäjä ei ota vain ulkopuolisen asiantuntijan roolia, vaan pyrkii aitoon dialogiin käytännön toimijoiden kanssa. Toiminnanjohtajan palautteen perusteella yhteistoiminnallisessa kehittämisessä onnistuttiin siltä osin. Omasta mielestäni onnistuin tasavertaisen ja luottamuksellisen ilmapiirin luomisessa. Sen sijaan olisin voinut valmistautua paremmin panostamalla enemmän tapaamisten sisällön suunnitteluun. Tällöin keskustelu olisi voinut olla rikkaampaa, kun paikallaolijoilla olisi ollut enemmän mahdollisuuksia syventyä tuotoksen kehittämiseen.

8.3 Opinnäytetyöprosessin eettisyys ja luotettavuus

Kehittämishankkeen eettisyyttä tarkasteltaessa on kiinnitettävä huomiota työn aiheen valintaan, kehittämisen kohteeseen, menetelmiin, lähdemateriaaliin, hankkeen arviointiin ja raportointiin (Heikkilä ym. 2008, 43–44.) Tämän opinnäytetyön aiheen valinta perustuu pyrkimykselle tukea Miete ry:n asiakkaiden, eli jäsenten osallistumista yhdistyksen toimintaan. Heikkilän ym. (2008, 44) mukaan kehittämistoiminnan ensisijaisena tavoitteena onkin asiakkaan tai potilaan hyvä.

Tässä opinnäytetyössä käytetyn osallistavan kehittämismenetelmän valinta perustuu menetelmäkirjallisuuden lisäksi yhteisille pohdinnoille toimeksiantajan kanssa. Myös Miete ry:n toimintaan ja kohderyhmään perehtyminen kirjallisuuden ja yhdistyksessä vierailemisen avulla suuntasi menetelmän valintaa. Tuotoksen kehittämisessä mukana olleiden henkilöiden osallistumista ohjasi vapaaehtoisuus, jolla pyrittiin varmistamaan, ettei mukanaolo loukannut osallistujien itsemäärää-

misoikeutta. Toisaalta osallistujien valikoitumiseen vaikutti lopulta toimeksiantajan näkemys siitä, keitä tuotoksen kehittämisen voisi kiinnostaa. Se, että toimeksiantaja otti yhteyttä jäseniin kysyäkseen heidän halukkuuttaan osallistua tuotoksen ideoimiseen, saattoi vaikuttaa jäsenten suhtautumiseen. Tähän tapaan toimia päädyttiin yhdessä sen jälkeen, kun ensimmäinen yritys perustaa ideointiryhmä ei tuottanut tulosta.

Tämän opinnäytetyöprosessin eri vaiheet on dokumentoitu päiväkirjamaiseen muotoon. Opinnäytetyöpäiväkirjan avulla prosessin eri vaiheiden ja niissä etene-
misen hahmottaminen ja arviointi helpottui. Opinnäytetyöpäiväkirjan käyttäminen on hyödyksi prosessille vain, jos sen käyttö on ollut järjestelmällistä (Vilka 2003, 22). Ilman säännöllistä ja monipuolista dokumentointia opinnäytetyön eri vaiheiden ja tehtyjen valintojen muistaminen olisi ollut hyvin haastavaa ja siten koko prosessin luotettavuus vaakalaudalla. Tuotoksen kehittämistoiminnan dokumentteina on käytetty ideointi- ja palautetapaamisista laadittuja muistioita. Muistioiden luotettavuutta olisi voinut lisätä, jos olisin jakanut ne myös muille osallistujille. Tällöin muistioiden sisällöstä olisi voitu keskustella ja tehdä mahdollisia muutoksia tai lisäyksiä.

8.4 Tuotoksen luotettavuus

Myös kehittämishankkeen tulosten luotettavuuden arvioiminen on tärkeää (Heikkilä ym. 2008, 44–45). Tämän opinnäytetyöprosessin tuloksena valmistui tuotos, joten luotettavuus tarkoittaa tuotoksen soveltuvuutta välineeksi Miete ry:n jäsenien perehdyttämiseen. Tuotoksen luotettavuutta pyrittiin tukemaan käyttämällä tarkasti valikoituja ja asianmukaisia lähteitä sekä tekemällä tiivistä yhteistyötä toimeksiantajan kanssa. Kehittämistoiminta perustuu aikaisempaan tutkimustietoon, asiasta saatuihin käytännön kokemuksiin sekä ammattilaisten kokemus- ja hiljaiseen tietoon (Heikkilä ym. 2008, 44). Tässä opinnäytetyössä on teorian lisäksi hyödynnetty toimeksiantajalta ja yhdistyksen jäseniltä saatua kokemustietoa.

Kehittämistapaamiset ja muu yhteydenpito toimeksiantajan kanssa auttoivat suuntaamaan lähteiden etsimistä ja niiden käyttämistä lopullisessa tuotoksessa. Tuo-

tuoksen soveltuvuutta kohderyhmälle olisi saattanut lisätä, jos olisin pyrkinyt tapaamaan nimenomaan Miete ry:n uusia jäseniä. Toisaalta tapaamisiin osallistuneilla jäsenillä on paljon kokemustietoa ja näkemystä aiheesta, mitä voidaan pitää merkittävänä seikkana tuoksen toimivuutta ajatellen.

Tuoksen sisältämä kuvamateriaali on valittu yhteistyössä toimeksiantajan kanssa ja toimeksiantaja on antanut luvan käyttää näitä kuvia julkisessa levityksessä. Tuoksen toimivuutta käytännössä ei ehditä tämän opinnäytetyön puitteissa arvioidaan, joten luotettavuuden ja soveltuvuuden arvioimiseksi aiheesta olisi hyödyllistä tehdä jatkotutkimuksia. Tuoksen tekovaiheessa on kuitenkin mietitty myös sen käyttöönottoa. Esimerkiksi tuoksen koon, kieliasun ja värimaailman ratkaisuja tehdessä on pyritty käyttökelpoisuuteen ja soveltuvuuteen Miete ry:n tiloja ja jäseniä ajatellen. Toimeksiantajalle jää painetun version lisäksi myös tuoksen sähköinen versio, joten sitä on jatkossa helppo päivittää ja muokata.

9 POHDINTA

Tämä opinnäytetyöprosessi on ollut monella tapaa mielenkiintoinen ja opettava. Prosessin jokaiseen vaiheeseen sisältyi useita valintojen ja päätöksenteon paikkoja, mikä omalla kohdallani opetti sietämään epävarmuutta ja ajoi ammatilliseen itsereflektioon. Vaikka sain yhteistyötahojen tapaamisista ideoita ja suuntaa työssä etenemiseen, olivat lopulliset valinnat ja niiden perustelut omissa käsissäni. Minun täytyi siis miettiä paljon vaikuttimia ja perusteita ratkaisujeni takana. Aikataulussa pysymiseksi oli opeteltava hallitsemaan projektia ja sen eri vaiheita. Vaikka pyrin jo suunnitelmavaiheessa kuvaamaan työn aikataulun ja eri vaiheet tarkasti ja monipuolisesti, olisi varsinkin opinnäytetyön päätösvaiheen ja arvioimisen suunnitteluun voinut käyttää enemmän aikaa. Ajallisesti opinnäytetyö eteni aikataulusaana, joten voin olla tyytyväinen siihen, miten otin mahdolliset työtä hidastavat tai aikataulua muuttavat tekijät jo etukäteen huomioon.

Myös opinnäytetyön kirjalliset osuudet tarjosivat haasteita ja oppimisen paikkoja. Tuotoksessa pyrin pitämään näkökulman työn kohderyhmässä kun taas raportissa korostuivat opinnäytetyön tekstillä asetetut vaatimukset, jolloin sen tuli olla argumentoiva, analysoiva, sidoksissa valittuun tietoperustaan ja viitekehukseen sekä koulutusalan näkökulmasta perusteltu (Vilka 2004, 7). Raportissa tuli siten selostaa prosessia ja omaa oppimista, kun taas tuotoksessa puhutella nimenomaan sen kohde- ja käyttäjäryhmää (Vilka 2003, 65)..

Sillä Uuden jäsenen käsikirja on kokonaan uusi tuotos Miete ry:lle, olisi jatkossa mielenkiintoista selvittää, kuinka sen käyttöönotto on sujunut ja millaiseksi yhdistyksen tuoreet jäsenet ovat sen kokeneet. Selvityksen pohjalta saisi lisää tietoa siitä, millaista tietoa ja ohjausta Miete ry:n uudet jäsenet tarvitsevat liittyessään yhdistykseen. Tämän tiedon pohjalta käsikirjaa voisi päivittää ja kehittää. Lisäksi koen, että erilaisten osallistavien kehittämismenetelmien hyödyntämiselle olisi Miete ry:n kehittämistoiminnassa ja mielenterveyskentällä ylipäätään vielä paljon tilaa.

LÄHTEET

Beresford, P. & Salo, M. 2008. Kokemuksen muodonmuutos. Kohti palveluiden käyttäjien omaa tutkimustoimintaa. Mielenterveyden keskusliitto. Pori: Kehitys Oy.

Bouchard, L. MSc(A), Montreuil, M. MSc(A) & Gros, C. RN, MSc(A). 2010. Peer Support among Inpatients in an Adult Mental Health Setting. *Issues in Mental Health Nursing*, 31:589–598, 2010. USA: Informa Healthcare.

Grabtree, J., Haslam, S., Postmes, T., Haslam, C. 2010. Mental Health Support Groups, Stigma, and Self-Esteem: Positive and Negative Implications of Group Identification. *Journal of Social Issues*, Vol. 66, No. 3, 2010, pp. 553–569.

Heikkilä, A. Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Helsinki: WSOY.

Helander, V. 2004. Paikallisyhdistykset kunta-areenalla. *KuntaSuomi 2004 – tutkimuksia nro 45*. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Hokkanen, L., Kinnunen, P. & Siisiäinen, M. (toim.) 1999. Haastava kolmas sektori – pohdintoja tutkimuksen ja toiminnan moninaisuudesta. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry. Jyväskylä: Gummerus.

Järvikoski, A., Lindh, J. & Suikkanen, A. 2011. Kuntoutus muutoksessa. Lapin yliopistokustannus. Tampere: Juvenes Print.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro.

Laitila, M. 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Fenomenografinen lähestymistapa. Hoitotieteen laitos. Terveystieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto. Kuopio: Publications of the University of Eastern Finland Dissertations in Health Sciences. [viitattu: 27.8.2013.] Saatavilla: http://www.epshp.fi/files/5610/Asiakkaan_osallisuus_mielenterveys- ja_paihdytyossa._Fenomenografinen_lahestymistapa.pdf.

Laitila, M. 2013. Mielenterveys- ja päihdetyö osana kunnan hyvinvointia – opas strategiseen suunnitteluun. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Laitinen, M. & Pohjola, A. 2003. Sosiaalisen vaihtuvat vastuut. Jyväskylä: PS-kustannus.

Leinonen, A. 2012. Sairauden taakasta kokemuksen voimaan. Mielenterveys- ja päihdekuntoutujat palveluiden kokemustutkijoina. Pro gradu-tutkielma. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. 2001. Psykiatria. Kysymyksiä ja vastauksia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M & Partonen, T. 2011. Psykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Mielenterveyden keskusliitto. 2013a. Ei hullumpi liitto! [viitattu: 15.6.2013.] Saatavilla: <http://www.mtkl.fi/>

Mielenterveyden keskusliitto 2013b. Periaatteet. [viitattu: 15.6.2013.] Saatavilla: http://www.mtkl.fi/liitto/periaatteet/vertaistuen_arvo/.

Mielenterveyden keskusliitto 2013c. Vertaistuen muotoja. [viitattu: 15.6.2013.] Saatavilla: http://www.mtkl.fi/liiton_toiminta/vertaistuki/vertaisuus-ja-vertaistuki/vertaistuen-muotoja/.

Miete Ry 2013a. Yhdistyksen säännöt. [viitattu: 15.6.2013.] Saatavilla: <http://www.mietery.fi/6>.

Miete Ry 2013b. Yhdistys ja sen toiminnan luonne. [viitattu: 15.6.2013.] Saatavilla: <http://www.mietery.fi/3>.

Mikkonen, I. 2009. Sairastuneen vertaistuki. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 173. Kuopio 2009.

Mönkkönen, Kaarina. 2005. Toiminnallinen vaikuttaminen. Teoksessa Nylund, Marianne. Yeung, Anne Birgitta (toim.). Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Päijät-Hämeen Mielenterveystyön tuki Miete Ry. 2012. Toimintakertomus.

Roivainen, I., Nylund, M., Korkiamäki, R. & Raitakari, S. (toim.) 2008. Yhteisöt ja sosiaalityö, kansalaisen vai asiakkaan asialla? Juva: PS-kustannus.

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. 6., tarkistettu painos. Helsinki: Talentum.

Salmi, R. 2013a. Päijät-Hämeen Mielenterveystyön tuki Ry:n toiminnanjohtaja. Sähköposti. 16.4.2013

Salmi, R. 2013b. Päijät-Hämeen Mielenterveystyön tuki Ry:n toiminnanjohtaja. Sähköposti. 29.10.2013

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2009:3. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. Mieli 2009 – työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. [viitattu 15.6.2013]. Saatavilla: <http://pre20090115.stm.fi/pr1233819605898/passthru.pdf>.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012:1. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma KASTE 2012-2015. Helsinki. [viitattu 15.6.2013]. Saatavilla: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5197397&name=DLFE-18303.pdf.

Suoninen, E., Pirttilä-Backman, A., Lahikainen, A. & Ahokas, M. 2010. Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOYpro.

Särkelä, M. 2009. Miten huono-osainen voi olla osallinen? Tarkastelussa päihdeikäyttäjien, toimeentulotuen saajien, vankien ja asunnottomien osallisuus ja aktiivinen kansalaisuus. Pro gradu tutkielma. Yhteiskuntapolitiikka/Kansalaisyhteiskunnan asiantuntijuuden maisteriohjelma. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. [viitattu: 27.8.2013.] Saatavilla:

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/21271/URN_NBN_fi_jyu-200907071760.pdf?sequence=1.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 6/2011. Kansallinen mielenterveys- ja päihde-suunnitelma 2009–2015. Toimeenpanosta käytäntöön 2010. Tampere: Juvenes Print. [viitattu: 19.4.2013]. Saatavilla: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/d5f4cb21-cc45-4398-9679-8207945705d7>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2012. Uusi tilastoraportti (28.02). [viitattu: 24.7.2013.] Saatavilla: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/uutinen?id=28831

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Truman, C. & Raine, P. 2001. Involving users in evaluation: the social relations of user participation in health research. *Critical Public Health*, Vol. 11, No. 3, 2001.

Vilkka, H. & Airaksinen, T., 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Tammi.

LIITTEET

Liite 1. Ilmoitus ideointiryhmästä

Liite 2. Tapaamismuistiot

Liite 3. Kuvio 1. Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Liite 4. Tervetuloa taloomme! Uuden jäsenen käsikirja

.LIITE 1. Ilmoitus ideointiryhmästä

Tervetuloa ideoimaan uuden jäsenen perehdytyskansiota!

Tervehdys,

Olen sosionomiopiskelija Lahden ammattikorkeakoulusta ja loppu-työni aiheena on uuden jäsenen perehdytyskansion kokoaminen Miete Ry:lle. Tuotoksen tarkoituksena on helpottaa ja tukea uuden jäsenen tutustumista yhdistyksen tiloihin ja toimintaan. Jotta ansiosta tulisi juuri Miete Ry:n jäsenten toiveita ja tarpeita vastaava, tarvitsen 3-4 asiasta kiinnostunutta jäsentä ideoimaan kanssani tuotoksen sisältöä.

Työryhmän alkutapaaminen pidetään 25.4. klo 14.00 – 15.30 Miete Ry:n toimitiloissa osoitteessa Kerintie 2.

Ilmoittautumiset Riikalle **19.4.** mennessä.

Lämmintä kevään jatkoa toivottaen,

Sanna Kokkonen



LIITE 2. Tapaamismuistiot

Tuotoksen ideointitapaaminen 19.6.

Tapaamisessa oli paikalla toiminnanjohtaja Riikka Salmi ja kaksi Miete ry:n jäsentä. Tapaamisen aluksi esittäydyimme ja kerroin opinnäytetyöni aiheesta. Kerroin myös, mikä merkitys tapaamisessa käymillämme keskusteluissa on opinnäytetyössä. Olin valmistautunut tapaamiseen muutamalla aiheeseen johdattelevalla kysymyksellä, kuten ”millaista tietoa Miete ry:n uusi jäsen mielestänne tarvitsee” ja ”minkälaiseksi näkisitte uusille jäsenille suunnatun käsikirjan”. Tavoitteeni oli saada esiin osallistujien näkemyksiä ja ideoita käsikirjan sisällöstä ja ulkoasusta sekä herättää vastavuoroista keskustelua. Olin tulostanut myös hahmotelman alustavasta sisällysluettelosta käsikirjalle. Olin kirjannut sisällysluetteloon aiheita, jotka siihen astisten toimeksiantajatapaamisten ja aiheeseen perehtymisen jälkeen olivat mielestäni tärkeitä. Näitä olivat muun muassa yleinen yhdistyksen toiminnan ja tilojen esittely, vertaistuki, kokemusasiantuntijuus sekä yhteistyökumppanien esittely.

Tapaamisessa osallistujat toivat esiin runsaasti ja monipuolisesti aiheita ja asioita, joita pitivät itse tärkeänä kertoa uudelle jäsenelle. Eritoten tuotoksen kokemusasiantuntijuutta käsittelevä osio herätti keskustelua. Keskustelussa korostui kokemusasiantuntijuuden moninaisuus ja huomio siitä, että tuotoksen kokemusasiantuntijuutta käsittelevässä osiossa asiasta tulisi kertoa siitä näkökulmasta, josta Miete ry kokemusasiantuntijatoimintaa toteuttaa. Lisäksi osallistujat toivoivat käsikirjaan paljon kuvia ja henkilökunnan esittelyn.

Tapaamiselle ei oltu määritelty tarkkaa kestoja, mutta noin tunnin kuluttua päätimme alkaa lopettelemaan. Sovimme, että voisin olla osallistujajäseniin yhteydessä käsikirjan valmistuttua, jolloin voisimme järjestää uuden tapaamisen. Ideointitapaaminen oli mielestäni ilmapiiriltään avoin ja vapaa. Sain runsaasti arvokkaita ideoita ja näkemyksiä ihmisiltä, jotka muistavat oman kokemuksensa kautta, millaista on olla Miete ry:n tuore jäsen.

Tuotoksen palautetapaaminen 11.10.13

Tapaamiseen osallistui toiminnanjohtajan lisäksi toinen ideointitapaamisessa olleista Miete ry:n jäsenistä. Tapaamisen tarkoituksena oli keskustella osallistujien kanssa tuotoksen toisesta versiosta ja miettiä yhdessä tarvittavia muutoksia ja niiden toteuttamista. Tavoitteena oli hyödyntää tapaamisen antia tämän opinnäytetyön tavoitteiden arvioimisessa. Pyrkimyksenä oli keskustella tuotoksen ulkoasun ja sisällön selkeydestä, luettavuudesta ja tarkoituksenmukaisuudesta. Myös tässä tapaamisessa tavoitteena oli avoin ja dialoginen vuorovaikutus. Osallistujat olivat perehtyneet tuotoksen toiseen versioon ja kirjanneet huomioitaan ylös ennen tapaamista. Tapaamisessa kävimme läpi tuotosta sivu sivulta ja osallistujat toivat esiin ajatuksiaan ja huomioitaan sitä mukaa kun etenimme.

Ulkoasun ja selkeyden osalta tuotos sai myönteistä palautetta. Tuotos oli osallistujien mielestä helppolukuinen ja selkeä. Sisällön suhteen osallistujilla oli vielä kehitysehdotuksia ja huomioita. Keskusteltuamme näistä huomioista kävi ilmi, että tuotokseen tulisi tehdä vielä muutamia muutoksia ja muokkaamisia. Tuotoksen kannen teksti, Uuden jäsenen käsikirja todettiin toimimattomaksi. Perusteluja olivat nimen rajautuminen vain uusia jäseniä koskevaksi ja liian virallinen vivahde. Kanteen haluttiin saada lisää lämmintä tunnelmaa ja houkuttelevuutta. Kannen teksti muuttui seuraavanlaiseksi: Tervetuloa taloomme. Tuotoksen nimi tulee edelleen säilymään entisenlaisena. Lisäksi termi päivätoiminta aiheutti keskustelua, sillä sen katsottiin tässä yhteydessä olevan negatiivinen, mielenterveyskuntoutujien aktiivisuuden vähättelemistä kuvaava termi. Vertaisuuden ja vapaaehtoisuuden teemat nousivat keskustelussa vahvasti esiin. Niitä ei Miete ry:n arvomaailmassa voisi liikaa korostaa. Lisäksi osallistujat toivat ilmi pienempiä lisäyksiä tuotoksen aiheisiin, kuten mainitsematta jääneitä ryhmiä, tiloja ja tarkennuksia aukioloaikoihin. Tuotoksen sisällön tarkoituksenmukaisuutta pyritään lisäämään tämän keskustelun tuloksena syntyneillä muutosehdotuksilla.

Tapaaminen kesti noin 45 minuuttia. Tapaamisen lopuksi ilmoitin toimeksiantajalle opinnäytetyön julkaisuseminaariajan ja toivotin tervetulleeksi siihen. Sovimme vielä, että teen tuotokseen tarvittavat muutokset ja lähetän sen ja opinnäy-

tetyönraporttini toiminnanjohtajalle lokakuun loppuun mennessä. Toimeksiantaja
nidottaa valmiin tuotoksen ja ottaa sen käyttöön. Tuotoksen nidottu versio tulee
yleisön, opettajan ja opponenttien näytille myös julkaisuseminaariini.

LIITE 3. Kuvio 1. Opinnäytetyöprosessin eteneminen

helmi - toukokuu 2013

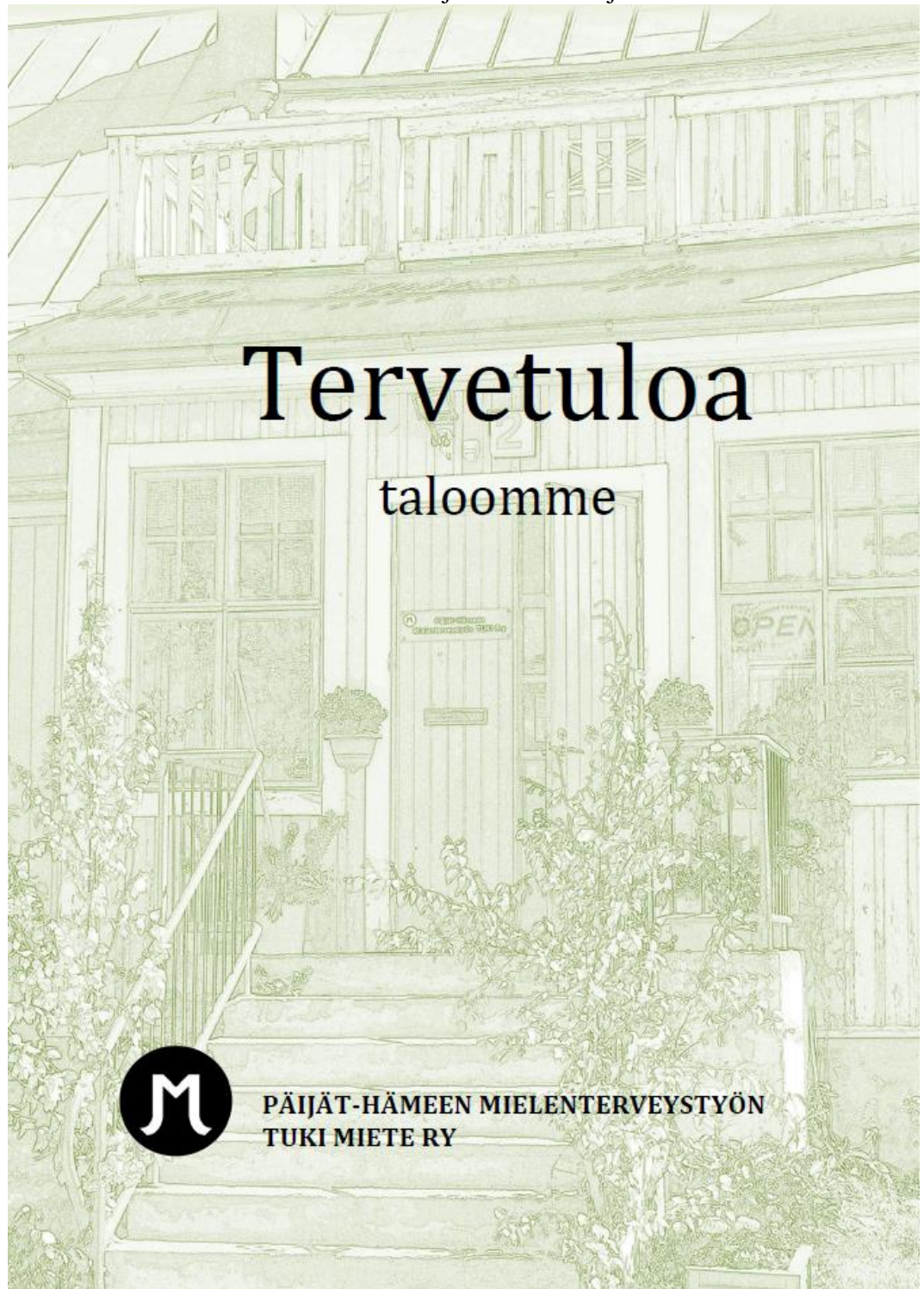
- Idea opinnäytetyöstä syntyy
- Aiheen kehittelyä toimeksiantajan kanssa → tarve perehdytysmateriaalille
- Keskustelua ohjaavan opettajan kanssa → hyväksyntä aiheelle
- Ilmoittautuminen opinnäytetyöprosessiin, toimeksiantosopimusten valmisteleminen
- Tiedonhakuja ja perehtymistä toiminnallisen opinnäytetyön ohjeisiin
- Ideointitapaaminen toimeksiantajan ja kahden yhdistyksen jäsenen kanssa
- Suunnitelmaseminaari 23.5.

kesä - elokuu 2013

- Tietoperustaan perehtymistä
- Tuotoksen ensimmäisen version valmistaminen
- Opinnäytetyöraportin ensimmäisen version kirjoittaminen
- Toimeksiantosopimusten toimittaminen opintotoimistoon

syys - marraskuu 2013

- Tapaamiset toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa → väliarvioinnit
- Tuotoksen toisen version valmistaminen, ulkoasun teossa yhteistyötä toimeksiantajan kanssa
- Raportin toisen version kirjoittamista
- Väliarviointitapaaminen ohjaavan opettajan kanssa → ilmoittautuminen julkaisuseminaariin
- Palautetapaaminen toimeksiantajan ja yhdistyksen jäsenen kanssa → viimeiset muutokset tuotokseen
- Yhteistyöprosessin arviointi sähköpostitse toimeksiantajalta
- Valmiin opinnäytetyön luovuttaminen ohjaavalle opettajalle ja opponenteille
- Englanninkielisen tiivistelmän hyväksyttäminen, Urgund
- Kypsyysnäyte
- Julkaisuseminaari
- Valmiin opinnäytetyön tallentaminen Theseukseen



Tervetuloa taloomme



**PÄIJÄT-HÄMEEN MIELENTERVEYSTYÖN
TUKI MIETE RY**

Tekijät: Sanna Kokkonen (sosionomiopiskelija, Lahden ammattikorkeakoulu), Sampsa Raatikainen ja Riikka Salmi

Käsikirjan kuvat: Sampsa Raatikainen

11/2013, Lahti

SISÄLLYS

1	PÄIJÄT-HÄMEEN MIELENTERVEYSTYÖN TUKI MIETE RY	- 5 -
2	MIETE RY:N TOIMINTA-AJATUS JA ARVOT	- 6 -
3	JÄSENYYS JA HALLITUS	- 8 -
4	MIETE RY:N TOIMITILAT	- 10 -
4.1	Oleskelutilat, Kahvila Lähimmäinen	- 10 -
4.2	Ryhmätilat	- 11 -
4.3	Toimistotilat	- 12 -
4.4	Pihapiiri ja tupakointialue	- 12 -
5	YHDISTYKSEN TOIMINTA	- 13 -
5.1	Ryhmät	- 14 -
5.2	Vertaisohjaajan koulutus	- 15 -
5.3	Takkaillat	- 15 -
5.4	Mökkitoiminta	- 15 -
5.5	Retket ja tapahtumat	- 15 -
5.6	Talokokous	- 16 -
6	KOKEMUSASIAANTUNTIJATOIMINTA	- 17 -
7	HENKILÖKUNTA	- 18 -
8	YHTEISTYÖKUMPPANIT, HYÖDYLLISTÄ TIETOA YHTEISTYÖTAHOISTA	- 19 -
8.1	Mielenterveyden keskusliitto	- 19 -
8.2	Omaiset mielenterveystyön tukena, Päijät-Hämeen yhdistys	- 19 -
8.3	Lahden Klubitalo	- 20 -
8.4	Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrinen säätiö	- 20 -
9	YHTEYSTIEDOT	- 21 -
10	<u>YHDISTYKSEN SÄÄNNÖT</u>	- 22 -
11	LÄHTEET	- 26 -

ALKUSANAT

Tervehdys Miete ry:n jäsen,

Tämä käsikirja sisältää kaiken oleellisen, mitä Sinun olisi hyvä tietää Miete ry:stä ja sen toiminnasta. Käsikirjasta löydät monipuolisesti tietoa yhdistyksen toiminnan periaatteista ja eduista, joita Sinulle yhdistyksen jäsenenä on tarjolla. Käsikirja sisältää myös esittelyn Miete ry:n toimitiloista ja yhdistyksen järjestämästä toiminnasta. Käsikirjan lopussa esitellään lyhyesti Miete ry:n palkattu henkilökunta ja yhdistyksen tärkeimmät yhteistyökumppanit.

Miete ry toivottaa Sinut lämpimästi tervetulleeksi!



1 PÄIJÄT-HÄMEEN MIELENTERVEYSTYÖN TUKI MIETE RY

Miete ry on vuonna 1973 perustettu voittoa tavoittelematon, mielenterveyskuntoutujien ja heidän läheistensä tuki- ja vaikuttamisyhdistys. Jäseniä yhdistyksellä on tällä hetkellä hieman yli 450 ja jäsenmäärä on kasvanut vuosi vuodelta. Miete ry on yksi Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistyksistä. Yhdistyksen toiminnan tavoitteena on parantaa jäsentensä elämänhallintaa ja vähentää ja ehkäistä sosiaalista syrjäytymistä.

Miete ry tarjoaa jäsenilleen päivätoimintaa ja vertaistukitoimintaa erilaisten ryhmien muodossa. Yhdistyksen toimitilat sijaitsevat Lahden Kerintiellä. Toiminta perustuu tasavertaisuudelle, vastavuoroisuudelle ja sosiaaliselle tuelle ja se on uskonnollisesti, aatteellisesti ja poliittisesti sitoutumatonta.

Yhdistyksen toiminnan rahoittaa Raha-automaatti yhdistys ja Lahden kaupunki



Hyvän mielen Talosäännöt

Talosäännöt täydentävät yhdistyksen sääntöjä ja niiden avulla pyritään yhdistyksen toimitiloissa ylläpitämään ihmisten välistä tasa-arvoa, kannustamaan toisten kunnioittamiseen sekä lisäämään yleistä viihtyvyyttä.

- ❖ Miete ry on kaikille mielenterveyskuntoutujille tarkoitettu avoin yhteisö. Olemme uskonnollisesti, poliittisesti ja aatteellisesti sitoutumattomia eikä kukaan yksityinen jäsen voi kieltää muita ihmisiä tulemasta yhdistyksen toimitiloihin. Hyväksymme erilaiset ihmiset ja erilaiset mielipiteet. Pyrimme tukemaan ja auttamaan toinen toisiamme. Toimimme keskinäisen kunnioituksen periaatteella.
- ❖ Jäsenmaksun maksaminen varmistaa mahdollisuuden osallistua yhdistyksen toimintaan, esim. retkille ja matkoille.
- ❖ Yleisen viihtyvyyden toimitiloissa turvaamme päihteettömyydellä ja tupakoimalla ulkona siihen varatulla alueella. Tupakointi on kielletty sisätiloissa ja ulko-oven läheisyydessä (Tupakkalaki). Tupakoitsijat huolehtivat tupakkapaikan siisteydestä niin, että natsat ja roskat laitetaan roskapurkkiin. Tätä valvovat tarvittaessa keittiövastaava, toiminnanjohtaja sekä hallituksen jäsenet.
- ❖ Hyvän Mielen Talosääntöjen tavoitteisiin päästään, kun jäsenet pyrkivät käyttäytymään asiallisesti, välttävät riitelyä toisten kanssa ja kunnioittavat toinen toisiaan. Jos joku kuitenkin käyttäytyy täysin epäasiallisesti esim. on päihtyneenä toimitiloissa, haastaa riitaa, puheillaan tai teoillaan loukkaa muita, hänet voidaan pyytää poistumaan yhdistyksen tiloista. Poistumaan voi pyytää keittiövastaava tai toiminnanjohtaja yhdessä vähintään yhden jäsenen kanssa. Mikäli poistumispyyntöön ei suostuta, pyydetään poliisilta virka-apua.
- ❖ Hallitus voi antaa häiriökäyttäytymisestä huomautuksen tai jatkuvasta sääntöjen rikkomisesta yhdistyksen jäsenelle määräaikaisen porttikiellon (1 - 4 kk) toimitiloihimme.

Yhdistyksen säännöt löydät tämän käsikirjan takaosasta.

3 JÄSENYYS JA HALLITUS

Miete ry:n jäsenenä Sinulla on mahdollisuus osallistua yhdistyksen tiloissa järjestettävään päivätoimintaan ja vertaistukiryhmiin. Yhdistyksen jäsenmaksu on 10 euroa vuodelta, jolla samalla liityt Mielenterveyden keskusliittoon.

Jäsenenä sinulla on:

- Mahdollisuus osallistua vaikuttamistoimintaan ja asennetyöhön, koulutuksiin, kursseihin ja yleisötilaisuuksiin
- Saat halutessasi kotiisi MIETE - lehden ja jäsentiedotteita
- Mahdollisuus osallistua ryhmätoimintaan: keskustelu, oma-apu, harrastus, liikunta ja takkailta
- Mahdollisuus osallistua yhdistyksen retkille ja virkistysmatkoille, 3kk kuluttua liittymisestä.
- Sunnuntaisin maksuton pulla ja kahvi Miete ry:n tiloissa
- Jäsenhintainen lounas Kahvila Lähimmäisessä
- Mahdollisuus EU-ruoka-apuun
- Mahdollisuus edulliseen kesämökin vuokraukseen

Mielenterveyden keskusliiton tarjoamat edut:

- Revanssi-lehti
- MTKL:n järjestämät kurssit ja tapahtumat



Hallitus

Jäsenenä Sinulla on mahdollisuus päästä myös yhdistyksen hallitukseen. Yhdistyksen hallitus päättää ja vie eteenpäin yhdistyksen asioita. Tukenaan hallituksella on Miete ry:n toiminnanjohtaja ja muut jäsenet. Hallituksen jäsenet valitaan yhdistyksen vuosittaisessa syyskokouksessa. Hallitukseen kuuluu puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja viisi varsinaista jäsentä sekä kaksi varajäsentä. Hallituksen toimiaika on yksi kalenterivuosi.

Miete ry:n hallitus vuonna 2013:

Puheenjohtaja: eronnut tehtävästään

Varapuheenjohtaja: Riitta Vainio

Varsinaiset jäsenet: Hannu Koskinen, Jouko Paronen, Kirsti Kokko-Kurho, Jyrki Rainio ja Christian Lilius

Varajäsenet: Marja Henttonen, Asta Kääriäinen

4 MIETE RY:N TOIMITILAT

Miete ry:n toimitilat sijaitsevat Lahdessa, Anttilanmäellä osoitteessa Kerintie 2.

Toimipiste on avoinna ma - pe klo 9 - 16 ja su klo 11 - 16.

4.1 Oleskelutilat, Kahvila Lähimmäinen

Kerintien toimipiste toimii jäsentensä olohuoneena. Tiloissa on mahdollisuus mukavaan yhdessäoloon ja sosiaalisiin kontakteihin.

Kahvila lähimmäisessä Sinulla on mahdollisuus nauttia edullisesta lounaasta ja kahvista. Viikoittain vaihtuva lounaslista on näkyvillä Kahvila Lähimmäisen seinällä ja Miete ry:n internet-sivuilla.



Keittiö

Olohuone





Eteinen

4.2 Ryhmätilat

Kerintiellä kokoontuvat ryhmät toimivat niille varatuissa tiloissa. Muina aikoina tilat ovat jäsenten vapaassa käytössä.



4.3 Toimistotilat

Toimistotilat sijaitsevat toimipisteen yläkerroksessa. Tiloista löytyvät toiminnanjohtajan ja sihteerin työpisteet. Yläkerrassa painetaan myös MIETE-lehteä.



4.4 Pihapiiri ja tupakointialue

Kerintien toimipisteen ulkoalue on varsinkin kesäaikaan jäsenten ahkerassa käytössä. Pihalla on mahdollisuus harrastaa ulkopelejä, grillata, hoitaa viljelypalstaa sekä tehdä erilaisia pihatöitä.

Tupakointi on sallittu ainoastaan sille tarkoitettussa paikassa piha-alueella.



5 YHDISTYKSEN TOIMINTA

Miete ry:n toiminta-ajatus pohjautuu pitkälti vapaaehtoisuuteen ja vertaistukeen. Yhdistyksen jäsenenä Sinulla on mahdollisuus osallistua erilaisiin vertaistuki- ja harrasteryhmiin omien voimavarojesi ja kiinnostuksesi pohjalta. Ryhmissä mukanaolo tarjoaa sosiaalisia kontakteja ja rytmiä arkeen. Ryhmissä pyritään toimimaan keskinäisen kunnioituksen ja tasa-arvon periaatteella. Miete ry järjestää pitkin vuotta myös erilaisia retkiä ja matkoja, joille voi osallistua omavastuuhinnalla, 3kk jälkeen liittymisestääsi jäseneksi.



Yhdistys on avoinna

ma-pe klo 9 - 16

la klo 12 - 16

su klo 11 - 16

5.1 Ryhmät

Kerintiellä toimii säännöllisesti erilaisia vertaistuki- ja harrasteryhmiä. Ryhmätarjonta vaihtelee vuodenajan ja jäsenten toiveiden mukaan. Syksyllä 2013 toimintansa aloittavia ryhmiä ovat muun muassa uutisryhmä, elämäkatsomuspiiri, erilaiset liikuntaryhmät sekä leivontapiiri ja taideryhmä. Ryhmät kokoontuvat erikseen ilmoitettuina päivinä viikoittain tai joka toinen viikko. Vertaistukea tarjoavia ryhmiä syksyllä 2013 ovat muun muassa nuorille suunnattu vertaistukiryhmä Heinolassa, Mieli maasta ry:n vertaistukiryhmä masentuneille sekä narsistien uhrien vertaistukiryhmä. Useimpia ryhmiä ohjaavat siihen koulutuksen saaneet vertaisohjaajat ja heille tarjotaan tehtäväänsä varten säännöllistä työnohjausta.

KERINTIEN HARRASTERYHMÄT 2013 syksy					
MA	TI	KE	TO	PE	
15:00 - 16:00 VINTIRYHMÄ Heli (kuortori) 14:00	12:15 - 13:00 LEVYRAATI Haido		12:15 - 13:00 ELÄMÄKATSOMUSPIIRI	10:00 - 11:00 UUTISRYHMÄ Haido	
16:00 - 17:00 KEILAILU Jouzi	13 - 15 ASKARTELURYHMÄ Riitta		13:00 - 15:00 TAIDERYHMÄ Haido	12:15 - 13:00 PELIRYHMÄ Haido	17:00 - 18:30 ÄLÄ JÄÄ YKSIN-Heinola joka laan 2. ja 4. lauantaina Siri
	13:30 - 15:30 LIIKUNTARYHMÄ Heli		13:30 - 15:30 LIIKUNTARYHMÄ (matalan kynnyksen) Heli		
	14:00 - 15:30 PÄMINÄ-ryhmä (tuljettu ryhmä)			15:00 - 17:00 LEFFAILLAT 6.9, 4.10, 1.11, 29.11. ja 20.12. Jouzi	

Esimerkki lukkarista.

Lisätietoa ryhmistä saat kunkin ryhmän ohjaajalta tai Kerintien toimistolta.

5.2 Vertaisohjaajan koulutus

Miete ry:n jäsenenä Sinulla on mahdollisuus hankkia itsellesi pätevyys toimia vertaistukiohjaajana. Vertaistukiohjaajakoulutusta järjestää Mielenterveyden keskusliitto. Lisätietoa vertaistukitoiminnasta ja vertaisohjaajakoulutuksesta Sinulle antaa Miete ry:n toiminnanjohtaja Riikka Salmi.

5.3 Takkaillat

Takkailtoja järjestetään Kerintiellä kerran kuussa klo 16–18. Tällöin talo tarjoaa jäsenille muun muassa makkaraa ja salaattia mukavan yhdessäolon merkeissä.

5.4 Mökkitoiminta

Miete ry:n jäsenenä Sinulla on mahdollisuus mökin vuokraamiseen kesäaikaan. Yhdistyksen omistama mökki sijaitsee osoitteessa Monontie 17. Mökki on käytettävissä toukokuusta syyskuuhun. Mökin vuokrausajat: maanantaista klo 10 torstaihin klo 10 tai torstaista klo 10 sunnuntaihin klo 10. Sunnuntaisin klo 10–22 mökki on kaikkien jäsenten vapaassa käytössä. Mökkivuokra on 30 euroa. Voit hakea mökkiä vuokralle aina huhtikuun aikana.



5.5 Retket ja tapahtumat

Miete ry:n jäsenenä Sinulla on mahdollisuus osallistua erilaisille yhdistyksen järjestämille retkille ja matkoille. Retkiä tehdään Lahden ja lähikuntien lisäksi myös esimerkiksi Helsinkiin ja Tallinnaan. Pidemmät matkat tehdään bussilla, lyhyemmät toteutetaan kimpakyydein. Retket tarjoavat mukavan yhdessäolon lisäksi virkistäviä kokemuksia.

Jäsenenä voit myös halutessasi osallistua tapahtumiin, joita järjestetään Kerintiellä useimmiten erilaisten teemapäivien tai viikkojen yhteydessä. Miete ry järjestää tapahtumia toisinaan myös yhteistyössä muiden mielenterveystoimijoiden tai seurakunnan kanssa.



5.6 Talokokous

Miete ry:n jäsenenä voit vaikuttaa asioihin talokokouksien kautta. Talokokouksia pidetään hallituksen kokousta edeltävinä päivinä ja niissä jäsenillä on mahdollisuus tuoda esiin ehdotuksia, toiveita ja palautetta, joita käsitellään tarvittaessa myös hallituksen kokouksissa.

Voit halutessasi jättää talokokousta varten myös viestin aloitelaatikkoon. Aloitelaatikko sijaitsee Kerintien toimitiloissa.



6 KOKEMUSASIAANTUNTIJATOIMINTA

”Henkilöillä, jotka ovat itse sairastuneet mielenterveyden häiriöön, on erityistä tietoa ja kokemusta siitä, millaista on olla mielenterveyspalveluiden käyttäjä ja mielenterveyskuntoutuja. Näitä kokemuksia kuulemalla ja hyödyntämällä voidaan vaikuttaa siihen, millaista hoitoa ja kuntoutusta potilaat ja kuntoutujat tulevaisuudessa saavat. Siten voidaan myös vaikuttaa asenteisiin sairastuneita kohtaan ja yleiseen yhteiskunnalliseen ilmapiiriin, jotta myös psyykkisesti sairastuneiden ja mielenterveyskuntoutujien olisi helpompi elää, tehdä työtä ja osallistua yhteiskuntaan.” (Sykäri. 2013).

Miete ry:n toiminnassa on vahvasti läsnä jokaisen jäsenen oman kokemuksen kunnioittaminen ja arvostaminen. Kokemusasiantuntijatoiminta voi tukea kuntoutujan oman identiteetin myönteistä rakentumista. Mielenterveyden keskusliitto järjestää kokemusasiantuntijakoulutusta. Miete ry:n jäsenenä Sinulla on mahdollisuus osallistua tähän koulutukseen. Kokemusasiantuntijatoiminnassa voi olla mukana omien voimavarojesi ja kykyjesi mukaan. Kokemusasiantuntijat saavat myös halutessaan työnohjausta toiminnanjohtaja Riikka Salmelta, jolta saat myös lisätietoa kokemusasiantuntijatoiminnasta.

Miete ry tekee aktiivisesti yhteistyötä muiden Päijät-Hämeen mielenterveystoimijoiden sekä kunnallisten palvelujentarjoajien kanssa. Näiden yhteistyöverkostojen kautta kokemusasiantuntijoille avautuu tilaisuuksia vaikuttaa ja käyttää omaa osaamistaan. Miete ry:n kokemusasiantuntijat ovat vierailleet muun muassa oppilaitoksissa ja mielenterveys- ja päihde-aiheisissa tilaisuuksissa kertomassa oman tarinansa sekä olleet mukana erilaisissa alueellisissa ja valtakunnallisissa projekteissa. Kokemusasiantuntijat voivat kokemukseen perustuvilla tarinoillaan tuoda uutta näkökulmaa ja sitä kautta oivalluksia ja muutosta esimerkiksi hoitohenkilöstön asenteisiin ja mielenterveyspalveluiden järjestämiseen.

7 HENKILÖKUNTA

Toiminnanjohtaja Riikka Salmi
Toimenkuvaan kuuluu yhdistyksen toiminnan suunnittelu, kehittäminen, koordinointi ja toteutus, sekä verkostoyhteistyö alan muiden toimijoiden kanssa



Toimistotyöntekijä Sampsa Raatikainen
Toimenkuvaan kuuluu yhdistyksen toimistotyöt ja jäsenten ATK-neuvonta



Keittiötyöntekijä Sari Haavisto
Toimenkuvaan kuuluu vastata lounaan valmistuksesta arkisin ja koordinoida kahvilatoimintaa.



Yhdistyksen muut tehtävät, kuten ryhmien ohjaus, keittiötyöt ja siivous hoituvat jäsentemme työtoimintana kannustusrahapalkkioin.

8 YHTEISTYÖKUMPPANIT, HYÖDYLLISTÄ TIETOA YHTEISTYÖTAHOISTA

8.1 Mielenterveyden keskusliitto



Mielenterveyden keskusliitto ry on mielenterveyspotilaiden, -kuntoutujien ja heidän läheistensä itsenäinen kansalaisjärjestö. Siihen kuuluu 190 jäsenyhdistystä eri puolilla Suomea ja niiden kautta yli 22 000 henkilöjäsentä. Mielenterveyden keskusliitto vaikuttaa yhteiskunnalliseen asenneilmastoon ja päätöksentekoon. Liitto pyrkii toiminnallaan lisäämään ihmisten tasavertaisuutta ja psyykkisten sairauksien ymmärtämistä ja hyväksymistä.

Miete ry on yksi Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistyksistä ja näin ollen Miete ry:n jäsenet saavat nauttia liiton jäseneduista ja liiton jäsenilleen järjestämistä koulutuksista ja lomista. Lisäksi jäsenenä on oikeutettu Mielenterveyden keskusliiton jäsenkorttiin, jolla saa alennuksia useissa eri hotelleissa, Viking Linen matkoilla sekä Korkeasaarella. Jäsenkortilla pääsee myös jäsentapahtumiin ja koulutuksiin alennetulla hinnalla tai ilmaiseksi.

Kysy lisää Mielenterveyden keskusliiton eduista ja toiminnasta Miete ry:n toiminnanjohtajalta tai käy osoitteessa: www.mtkl.fi

8.2 Omaiset mielenterveystyön tukena, Päijät-Hämeen yhdistys



Päijät-Hämeen omaisyhdistyksen tehtävänä on tukea Päijät-Hämeen ja Kymenlaakson alueen mielenterveyskuntoutujien omaisten ja läheisten psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista asemaa.

Omaiset mielenterveystyön tukena
Päijät-Hämeen yhdistys ry

Omaisyhdistyksen päätehtävänä on tukea mielenterveyspotilaiden omaisten jaksamista ja näin ennaltaehkäistä heidän sairastumistaan mielenterveyden häiriöihin.

Lisätietoja yhdistyksestä ja sen toiminnasta osoitteessa: www.omaiset.fi

8.3 Lahden Klubitalo

Klubitalo on mielenterveyskuntoutujien ja henkilökunnan muodostama ja heidän kanssaan kehittyvä kuntouttava yhteisö. Klubitalolla jäsenet ja henkilökunta ovat tasavertaisessa asemassa. Kaikilla on mahdollisuus tehdä kaikkea ja vastuu töiden tekemisestä kannetaan yhdessä.



Tärkeä Klubitalon toiminnan tavoite on tukea jäseniä takaisin työelämään. Tätä edistää paitsi työpainotteinen päivä erilaisine haasteineen, myös muun muassa kuntoutumissuunnitelma, tuettu koulutus ja siirtymätö.

Lisätietoja Klubitalon toiminnasta osoitteessa: www.phklubitalot.fi

8.4 Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrinen säätiö

Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrinen säätiö luo, ylläpitää ja kehittää, voittoa tavoittelematta, yhteistyössä kuntien ja sosiaali- ja terveysyhtymän kanssa ennaltaehkäiseviä, hoitavia ja kuntouttavia mielenterveyspalveluja.

Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrinen säätiö pyrkii toiminnallaan edistämään mielenterveyskuntoutujien toimintakykyä, vuorovaikutustaitoja ja arjen sosiaalisia taitoja.

Säätiön palveluja ovat muun muassa tuki- ja palveluasuminen, työ- ja opiskelupalvelut, sosiaalinen yritystoiminta, kansalaistoiminta sekä liikunta- ja terveyspalvelut. Säätiön tiloissa toimii myös kriisi- ja keskusteluapua tarjoava Tukipiste.

Lisätietoja Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrisesta säätiöstä: www.phsospsyk.net



9 YHTEYSTIEDOT

Päijät-Hämeen mielenterveystyön tuki Miete ry
Osoite: Kerintie 2, 15100 LAHTI
Puhelin: (03) 734 6461 tai 044-575 7610
alakerran jäsenpuhelin 044-0345063

Sähköposti: **miete@phnet.fi**



Aukioloajat: **ma-pe klo 9 - 16**
la klo 12 - 16
su klo 11 - 16

Kotisivut: **www.mietery.fi**



10 YHDISTYKSEN SÄÄNNÖT

1 § YHDISTYKSEN NIMI JA KOTIPAikka

Yhdistyksen nimi on Päijät-Hämeen Mielenterveystyön Tuki Miete ry ja sen kotipaikkakunta on Lahti

2 § YHDISTYKSEN TARKOITUS

Yhdistyksen tarkoituksena on edistää henkistä hyvinvointia, yhdistää ja aktivoida yhdistyksen kotipaikalla ja sen lähikuntien alueella asuvia mielenterveyskuntoutujia ja heidän läheisiään, edistää jäsentensä mielenterveyttä, kehittää mielenterveyspalvelujen saatavuutta, laatua ja tasoa sekä tehdä ennalta ehkäisevää mielenterveystyötä. Yhdistys vaikuttaa siihen, että mielenterveyspalveluja tarvitsevien erityistarpeet otetaan kunnissa huomioon palveluista päätettäessä.

3 § YHDISTYKSEN TOIMINTAMUODOT

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys järjestää voittoa tavoittelematta vertaistukea, pajatoimintaa, keskustelu- ja vaikuttamistilaisuuksia, eri harrastusalojen kerhoja, opintotoimintaa sekä retkiä ja matkoja jäsenilleen.

Toimintansa rahoittamiseksi yhdistys kerää jäsenmaksua, hakee erilaisia avustuksia, ottaa vastaan lahjoituksia ja testamentteja ja järjestää asianomaisella luvalla rahankeräyksiä ja arpajaisia. Lisäksi yhdistys voi harjoittaa sellaista ansiotoimintaa, joka liittyy välittömästi yhdistyksen tarkoituksen toteuttamiseen ja jota on pidettävä taloudellisesti vähäarvoisena.

4 § JÄSENET

Yhdistyksen jäsenyydet ovat varsinaiset jäsenet, kannatusjäsenet sekä kunniapuheenjohtaja ja kunniajäsenet. Saavutetut jäsenoikeudet säilyvät.

Varsinaiset jäsenet

Yhdistyksen varsinaiseksi jäseniksi voi päästä asiasta kiinnostunut yksityinen henkilö, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen ja toiminnan ja jonka hallitus hyväksyy.

Kannatusjäsenet

Kannatusjäseneksi voi päästä yhdistyksen toiminnan tukemisesta kiinnostunut yksityinen henkilö, oikeustoimikelpoinen yhteisö (esim. yritykset, yhdistykset) tai rekisteröity säätiö, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen ja toiminnan ja jonka hallitus hyväksyy.

Kunniapuheenjohtaja ja kunniajäsenet

Kunniapuheenjohtajaksi yhdistyksen kokous voi kutsua erityisesti ansioituneen puheenjohtajansa. Yhdistyksellä voi olla vain yksi kunniapuheenjohtaja kerrallaan. Kunniajäseneksi yhdistyksen kokous voi kutsua yhdistyksen toiminnassa ansioituneen jäsenensä.

Jäsenmaksu

Jäseniltä perittävän vuotuisten jäsenmaksujen ja kannatusjäsenmaksun suuruudesta päättää syyskokous. Kunniapuheenjohtajan ja kunniajäsenen ei tarvitse maksaa vuotuista jäsenmaksua.

Jäsenen eroaminen

Jäsenellä on oikeus erota yhdistyksestä ilmoittamalla siitä kirjallisesti yhdistyksen hallitukselle tai sen puheenjohtajalle tai yhdistyksen kokoukselle pöytäkirjaan merkittäväksi.

Jäsenen eronneeksi katsominen

Hallitus voi katsoa eronneeksi jäsenen, joka on jättänyt jäsenmaksunsa maksamatta vähintään yhden (1) kalenterivuoden ajan eräpäivästä.

Jäsenen erottaminen

Yhdistys voi erottaa jäsenen, jos hän on menettellyllään yhdistyksessä tai sen ulkopuolella huomattavasti vahingoittanut yhdistystä.

5 § JÄSENTEN PÄÄTÖSVALLAN KÄYTTÖ

Yhdistyksen jäsenet käyttävät päätösvaltaansa yhdistyksen kokouksissa.

6 § YHDISTYKSEN KOKOUKSET

Sääntömääräiset kokoukset

Yhdistyksen on pidettävä joka vuosi kaksi (2) sääntömääräistä kokousta. Yhdistyksen syyskokous pidetään vuosittain hallituksen määräämänä päivänä syksyllä ennen joulukuun 15. päivää. Yhdistyksen kevätkokous pidetään hallituksen määräämänä päivänä ennen huhtikuun loppua.

Ylimääräinen kokous

Yhdistyksen ylimääräinen kokous pidetään, kun hallitus katsoo siihen olevan aihetta tai kun vähintään kymmenesosa (1 / 10) yhdistyksen äänioikeutetuista jäsenistä sitä hallitukselta ilmoittamaansa asiaa varten kirjallisesti vaatii, jolloin kokous on pidettävä kolmenkymmenen (30) vuorokauden kuluessa vaatimuksen esittämisestä, tai kun yhdistyksen kokous niin päättää.

Yhdistyksen kokousten asiat

Yhdistyksen kokouksessa käsitellään ne asiat, jotka on kokouskutsussa mainittu ja ne hallituksen esittämät asiat, jotka kokous päättää ottaa käsiteltäväksi, kuitenkin huomioon ottaen yhdistyslaissa mainitut kokouskutsua koskevat määräykset. Yhdistyksen syyskokouksen ja yhdistyksen kevätkokouksen sääntömääräiset asiat on eritelty tarkemmin edempänä.

Yhdistyksen kokousten koollekutsuminen

Yhdistyksen kokoukset kutsuu kolle hallitus. Kokouskutsu on lähetettävä kirjallisena kullekin jäsenelle ja julkaistava yhdistyksen kotipaikalla ilmestyvässä sanomalehdessä aikaisintaan kaksi (2) kuukautta ja viimeistään yhtä (1) viikkoa ennen kokousta.

Äänioikeus ja vaalit

Yhdistyksen kokouksessa on jokaisella paikalla olevalla yhdistyksen varsinaisella jäsenellä yksi (1) ääni. Yhdistyksen kokouksen päätökseksi tulee se mielipide, jota on kannattanut yli puolet annetuista äänistä, paitsi jos asia on sentyyppinen, että se yhdistyslain mukaan vaatii hyväksytyksi tullakseen säännöissä määrätyn määränemmistön. Äänten mennessä tasan ratkaisee puheenjohtajan ääni, vaaleissa kuitenkin arpa. Äänestys on aina suoritettava umpilipuin.

Aloiteoikeus

Mikäli yhdistyksen jäsen haluaa saada asian yhdistyksen kokouksen päätettäväksi, hänen on ilmoitettava siitä kirjallisesti hallitukselle niin ajoissa, että asia voidaan sisällyttää kokouskutsuun.

7 § YHDISTYKSEN SYYSKOKOUS

Yhdistyksen syyskokouksessa käsitellään seuraavat asiat:

1. Kokouksen avaus
2. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi (2) pöytäkirjantarkastajaa ja kaksi (2) ääntenlaskijaa.
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. Vahvistetaan toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä jäsenmaksujen suuruudet kullekin jäsenyydelle seuraavalle kalenterivuodelle.
6. Päätetään hallituksen jäsenille ja tilintarkastajille maksettavista palkkioista
7. Valitaan hallituksen puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja muut hallituksen jäsenet sekä varajäsenet
8. Valitaan kaksi (2) tilintarkastajaa ja heille varatilintarkastajat seuraavaksi kalenterivuodeksi
9. Käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat.
10. Kokouksen päättäminen

8 § YHDISTYKSEN KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen kevätkokouksessa käsitellään seuraavat asiat:

1. Kokouksen avaus
2. Valitaan kokoukselle puheenjohtaja, sihteeri, kaksi (2) pöytäkirjantarkastajaa ja kaksi (2) ääntenlaskijaa
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. Esitetään tilinpäätös, toimintakertomus ja tilintarkastajien lausunto.
6. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvollisille.
7. Käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat

8. Kokouksen päättäminen

9 § HALLITUS

Yhdistyksen asioita hoitaa hallitus, johon kuuluu syyskokouksessa valitut puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja viisi (5) varsinaista jäsentä sekä kaksi (2) varajäsentä. Hallituksen jäsenten toimikausi on kalenterivuosi. Hallitus ottaa keskuudestaan tai ulkopuolelta sihteerin, rahastonhoitajan ja muut tarvittavat toimihenkilöt. Hallitus kokoontuu puheenjohtajan tai hänen estyneenä ollessaan varapuheenjohtajan kutsusta, kun hän katsoo siihen olevan aihetta tai kun vähintään puolet hallituksen jäsenistä sitä vaatii. Hallitus on päätösvaltainen kun vähintään puolet sen jäsenistä on läsnä. Hallituksen päätökseksi tulee se mielipide, jota on kannattanut yli puolet läsnä olevista hallituksen jäsenistä. Puheenjohtajan mielipide ratkaisee äänten mennessä tasan, vaaleissa kuitenkin arpa. Toiminnanjohtajalla on läsnäolo- ja puheoikeus hallituksen kokouksissa sekä oikeus tarvittaessa saada eriaivan mielipiteensä kirjatuksi hallituksen kokouksen pöytäkirjaan.

10 § YHDISTYKSEN NIMEN KIRJOITTAMINEN

Yhdistyksen nimen kirjoittavat puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja, jompikumpi yhdessä toiminnanjohtajan, sihteerin tai rahastonhoitajan kanssa.

11 § TILIT JA TILINTARKASTUS

Yhdistyksen tilikausi on kalenterivuosi. Tilinpäätös asiakirjoineen on annettava tilintarkastajille viimeistään neljä (4) viikkoa ennen yhdistyksen kevätkokousta. Tilintarkastajien on annettava kirjallinen lausunto hallitukselle viimeistään kahta (2) viikkoa ennen kokousta. Yhdistyksen tilintarkastajan ja varatilintarkastajan toimikausi on kalenterivuosi.

12 § SÄÄNTÖJEN MUUTTAMINEN JA YHDISTYKSEN PURKAMINEN

Päätös sääntöjen muuttamisesta ja yhdistyksen purkamisesta on tehtävä yhdistyksen kokouksessa vähintään kolme neljäsosan (3 / 4) enemmistöllä annetuista äänistä. Kokouskutsussa on mainittava sääntöjen muuttamisesta tai yhdistyksen purkamisesta. Yhdistyksen purkautuessa yhdistyksen varat käytetään yhdistyksen tarkoituksen edistämiseen yhdistyksen kokouksessa määrättävällä tavalla. Yhdistyksen tullessa lakkautetuksi käytetään sen varat samaan tarkoitukseen.

13 § SAAVUTETUT JÄSENOIKEUDET SÄILYVÄT

11 LÄHTEET

Mielenterveyden keskusliitto. 2013. Ei hullumpi liitto! [viitattu: 15.6.2013.] Saatavilla: <http://www.mtkl.fi/>

Mielenterveyden keskusliitto. 2013. Jäsenyhdistykset. [viitattu: 8.8.2013.] Saatavilla: <http://www.mtkl.fi/jasenyhdistykset/>

Miete Ry. 2013. Yhdistyksen säännöt [viitattu: 15.6.2013.] Saatavilla: <http://www.mietery.fi/6>

Miete Ry. 2013. Yhdistys ja sen toiminnan luonne [viitattu: 15.6.2013.] Saatavilla: <http://www.mietery.fi/3>

Omaiset mielenterveystyön tukena Päijät-Hämeen yhdistys ry. 2013. Yhdistyksestä [viitattu: 30.6.2013.] Saatavilla: <http://www.omaiset.fi/Yhdistyksest%C3%A4/tabid/1027/Default.aspx>

Lahden Klubitalo. 2013. Klubitalon toiminta [viitattu: 30.6.2013.] Saatavilla: <http://www.phklubitalot.fi/>

Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrinen säätiö. 2013 [viitattu: 15.7.2013.] Saatavilla: <http://www.phsopsyk.net/sivu.php?id=1>

Sykäri, S. (toim.) Mielenterveyden keskusliitto. 2013. Kokemuskouluttajan käsikirja. [viitattu: 15.8.2013.] Saatavilla: <http://www.mtkl.fi/@Bin/1602090/Kokemuskouluttajan+k%C3%A4sikirja.pdf>