

YHTEINEN OLOHUONE

MIELENTERVEYS- JA PÄIHDETYÖN PÄIVÄTOIMINNAN
KEHITTÄMISSUUNNITELMA

Miska Hietala, Rita Lepikko,
Kaisa Toivanen
Opinnäytetyö, kevät 2014
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK) + diakonian
virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Miska Hietala, Rita Lepikko & Kaisa Toivanen. Yhteinen olohuone. Mielensterveys- ja päihdetyön päivätoiminnan kehittämissuunnitelma. 56 sivua, 2 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma. Sosionomi (AMK) + diakonian virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda kehittämispainotteinen toimintasuunnitelma mielensterveys- ja päihdekuntoutujille. Opinnäytetyö vastasi Väentupa ry:n tarpeeseen kehittää Kievarin päivätoimintaa. Kievarissa asuvat mielensterveys- ja päihdekuntoutajat mahdollistivat kehittämämme kaksi teemailtaa syksyn 2013 aikana. Ohjattu toimintamme osallisti lähes kaikki Kievarin tuetun asumisen yksikössä asuvat asiakkaat. Opinnäytetyömme pohjautuu toimintatutkimuksen sykliseen toimintamalliin. Keräsimme työhön aineistoa erilaisista mielensterveys- ja päihdetyön projekteista ja tutkimuksista Suomessa sekä Sininauhaliiton julkaisemista hankkeista.

Toteutettujen teemailtojen avulla haluttiin tukea kokonaisvaltaisesti asiakkaiden elämänhallintaa, lisätä yhteisöllisyyttä sekä osallisuutta ja toimia kristilliseltä arvopohjalta. Teemaillat nostivat asiakkaissa pintaan monia tunteita ja kokemuksia. Luottamuksellinen ilmapiiri vaikutti asiakkaiden avoimuuteen sekä rohkeuteen tuoda omia ajatuksiaan julki.

Teemailtojen kokeilu ja järjestäminen onnistuivat erittäin hyvin. Opinnäytetyön keskeisin tulos osoitti, että päiväkeskustoiminnalle olisi selkeästi tarvetta. Asiakkaat saivat päiviinsä vaihtelua ja mahdollisuuden kohdatuksi tulemisesta. Toiminnan edetessä asiakkaiden yhteisöllisyys ja osallisuus vahvistui merkittävästi. Esittelimme kehittämissuunnitelmaa Väentupa ry:n asumispalvelujen vastaavalle ohjaajalle, joka on mahdollinen toiminnan jatkaja.

Asiasanat: yhteisöllisyys, osallisuus, hengellisyys, elämänhallinta, päiväkeskus, mielensterveys- ja päihdekuntoutus.

ABSTRACT

Miska Hietala & Rita Lepikko & Kaisa Toivanen. Yhteinen olohuone. Development plan for mental care and drug abuse work. Pieksämäki, kevät 2014. 56 pages, 2 attachments. Diaconia University of Applied Sciences. Diak East, Pieksämäki. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services + option in Diaconal Social Work

Our primary goal in this thesis is to create a new action research oriented way of work for Väentupa Ry. Our work was needed at the Väentupa, so the need that had arisen there was fulfilled. Nearly everyone who was a customer at Kievari's supported housing joined our activities. Our target group enabled us to use the two activity themes at the end of year 2013. Our thesis is quality-based improvement work. We took advantage of the cycle model from the action research of social work. We gathered sources to our work from a government development plan to a variety of university theses, and also from development projects from Sininauhaliitto.

With the planned theme-evenings we wanted to support the clients' control of life, add more community, inclusion and as basis of our work to use Christianity. The theme-evenings were emotionally a very touching experience to clients, and brought new experiences. The confidential atmosphere had a positive effect on the openness of clients, also it gave more courage to bring forth their own opinions.

Theme-evenings succeeded very well. The clients who participated got variation to their daily routines, and had an opportunity to feel that someone cares. As our project went forward, the feeling of participation and inclusion grew a great length for customers. There was clearly a need for such an activity. We introduced our development plan to the senior instructor of Väentupa, who is possibly the one who will continue our work at Kievari.

Keywords: community, inclusion, spirituality, life control, daycenter, mental health, substance abuse rehabilitation.

SISÄLTÖ

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO | 6 |
| 2 YHTEISÖLLISYYS, OSALLISUUS SEKÄ HENGELLISYYS TOIMINNAN PERUSTANA | 8 |
| 2.1 Yhteisöllisyys | 8 |
| 2.2 Osallisuus | 10 |
| 2.3 Hengellisyys | 12 |
| 3 MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEKUNTOUTUJAN ELÄMÄNHALLINTA | 14 |
| 3.1 Mielenterveys- ja päihdekuntoutuja | 14 |
| 3.2 Sisäinen ja ulkoinen elämänhallinta | 15 |
| 3.3 Mielenterveys- ja päihdekuntoutus..... | 16 |
| 4 MIELENTERVEYS- JA PÄIHDETYÖHÖN SUUNNATTUJA AIEMPIÄ PROJEKTEJA JA TUTKIMUKSIA SUOMESSA | 20 |
| 5 TYÖYHTEISÖN KUVAUS | 24 |
| 5.1 Tuetun asumisen yksikkö Kievari | 24 |
| 5.2 Kievarin päivätoiminnan tavoitteet | 25 |
| 6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE | 27 |
| 7 TOIMINTATUTKIMUS | 28 |
| 8 PROSESSIN KULKU – TEORIASTA KÄYTÄNTÖÖN | 30 |
| 8.1 Toiminnan aloitus | 30 |
| 8.2 Suunnitelmaa yhteiseen iltaan | 31 |
| 8.3 Ilta täynnä iloa ja osallisuutta | 32 |
| 8.4 Ensimmäisen teemaillan havainnointi ja reflektointi | 34 |
| 8.5 Palautteiden kautta uutta suunnittelua | 35 |

| | |
|---|----|
| 8.6 Toiveista totta: Laavuretki metsään..... | 36 |
| 8.7 Toisen teemaillan havainnointi ja reflektointi | 38 |
| 8.8 Teemailtojen kokoava reflektointi | 39 |
| 8.9 Suullista palautetta asiakasryhmältä ja työelämän yhteistyökumppanilta..... | 40 |
| 9 ARVIOINTI..... | 41 |
| 9.1 Toiminnan hyödynsaajat..... | 41 |
| 9.2 Huomioitamme asiakasryhmän toiminnasta..... | 43 |
| 9.3 Oma arviomme toimintamallista | 44 |
| 9.4 Toiminnan jatkuminen | 45 |
| 10 POHDINTA..... | 46 |
| 10.1 Kehittämisen painopisteitä | 47 |
| 10.2 Toiminnan eettisyys ja luotettavuus | 49 |
| 10.3 Ammatillinen kasvu..... | 50 |
| 10.4 Jatkotutkimusehdotukset | 52 |
| LÄHTEET..... | 53 |
| LIITE 1: Mainos ensimmäisestä teemaillasta 17.10.2013 | 57 |
| LIITE 2: Mainos toisesta teemaillasta 21.11.2013 | 58 |

1 JOHDANTO

Köyhyyden, eriarvoisuuden ja syrjäytymisen vähentäminen on nykyisen hallituksen yksi painopistealueista. Hallituksen mukaan sukupolvelta toiselle periytyvä syrjäytyminen ja köyhyys on katkaistava. Jokainen ihminen ansaitsee reilun alun ja aidot mahdollisuudet elämälleen niin, että ne toteutuvat tasaveroisesti. Hallitus painottaa yhteiskunnan vastuun rinnalla yhteisöjen vastuuta. Hallitus tukee ihmisen omaa vastuuta itsestään, yhteisöistään ja perheistään. Hallituksen tavoitteena on kaventaa hyvinvointi-, tulo- ja terveysteroja. Hallitus lupaa uudistaa ja vahvistaa peruspalveluita, turvata ihmisarvoista vanhuutta, panostaa sosiaalisten ja terveydellisten ongelmien ennaltaehkäisyyn, päihde- ja mielenterveyspalveluihin sekä estää asuinalueiden eriytymistä ja parantaa toimeentuloturvaa. Hallituksen valmisteleva vanhuspalvelulaki tuli voimaan 1.7.2013, jolloin suurinta osaa pykälistä alettiin soveltaa. Hallituksen laaja-alaista eriarvoisuutta, syrjäytymistä ja köyhyyttä vähentävän toimenpideohjelman toteuttamista koordinoi sosiaali- ja terveysministeriö. Myös muut toimijat, kuten kansalaisjärjestöt, tekevät hyvinvointia lisäävää ja yhteiskunnan palveluita täydentävää arvokasta työtä. (Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma 2011; Sosiaali- ja terveysministeriö i.a.a.)

Mielenterveys- ja päihdehäiriöt ovat yleisiä väestössämme. Joka viides suomalainen sairastaa jotakin mielenterveyden häiriötä, ja puoli miljoonaa suomalaista voidaan luokitella alkoholin suurkuluttajaksi. Alkoholi on suomalaisten eniten käytetty päihde. Kun ihminen normaalisti sairastuu, hän menee hoitoon ja paranee. Näin ei kuitenkaan ole mielenterveys- ja päihdepotilaan kanssa, vaan sairaus koskettaa potilaan lisäksi koko perhettä ja lähiympäristöä sekä yhteiskuntaa. Hoitamattomien ongelmien seurauksena saattaa ilmetä rikollisuutta, väkivaltaa, lastensuojelun toimenpiteitä ja monia muita yhteiskunnalle kalliiksi tulevia kustannuksia. Mielenterveyden häiriöt on nykyisin otettu paremmin huomioon, vaikka edelleenkin ne ovat alihoidettuja ja suurin työkyvyttömyyttä aiheuttava sairausryhmä. Myös suhtautuminen päihdeongelmaisiin on muuttunut. Päihdeongelmasta puhutaan enemmänkin sairautena ja ennaltaehkäisevän työn merkitys on korostunut. (Inkinen, Partanen & Sutinen 2000, 202.)

Viimeisimpien vuosien aikana on tullut ilmi, että sellaisten ihmisten määrä on lisääntynyt, joilla on sekä vakavia mielenterveysongelmia että päihdeongelmia. (Inkinen, Parta-

nen & Sutinen 2000, 202.) Tätä ilmiötä kutsutaan nimellä kaksoisdiagnoosi. Käsitteenä kaksoisdiagnoosi on hieman epätasallinen, ja monesti ajatellaan potilaalla olevan kaksi kappaletta diagnooseja, mutta lääketieteellisiä diagnooseja voi olla vaikka kuinka monta. Potilaalla on usein monia ongelmia, jotka kietoutuvat toisiinsa ja oireilevat eri aikoina eri tavalla. (Flinck 2000, 10.)

Olemme kaikki olleet kiinnostuneita mielenterveys- ja päihdetyöstä ja tehneet alan töitä. Mielenkiintomme kohdistui elämäntapaan ja siihen liittyviin kysymyksiin. Yksi meistä on työskennellyt Väentupa ry:llä, josta sitten idea päiväkeskuksen kehittämiseksi lähtikin elämään. Tätä kautta saimme kuulla, että Väentuvan asumisyksikkö Kievariin on suunnitteilla avata tulevaisuudessa päiväkeskus elämäntapaan tueksi mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Kyseinen päiväkeskus toimii jo pienimuotoisesti. Ajatus päivätoiminnan kehittämisestä tuetusti asuvien mielenterveys- ja päihdekuntoutujien päiväkeskukselle innosti meitä kovasti. Opinnäytetyömme lopullinen idea alkoikin rakentua pikkuhiljaa syklisen toimintamallin sekä teemailtojen ympärille, ikään kuin mittamaan, tarvitaanko tällaista päiväkeskustoimintaa.

Opinnäytetyömme tavoitteena on tuoda asiakaslähtöinen sykliteoriavallinnaksi ja käyttökelpoiseksi työvälineeksi päiväkeskuksen toimintaa kehitettäessä. Opinnäytetyömme on siis osallistavaa ja käytäntöön suuntautuvaa toimintatutkimusta. Tämä opinnäytetyö päiväkeskuksen kehittämissuunnitelmasta on tehty yhteistyössä mielenterveys- ja päihdekuntoutusasiakkaiden sekä Väentupa ry:n henkilökunnan kanssa, näin saimme työhömmä niin kutsutun kolmikannan.

Opinnäytetyömme koostuu kymmenestä luvusta. Se rakentuu keskeisistä käsitteistä, mielenterveys- ja päihdetyön teoriataustasta, syklisen toimintatutkimuksen avaamisesta kehittämismenetelmästä, käytännön toteutuksesta ja kehittämistyön tuottamasta tiedosta sekä kehittämistyön ja koko opinnäytetyön prosessin pohdinnasta.

2 YHTEISÖLLISYYS, OSALLISUUS SEKÄ HENGELLISYYS TOIMINNAN PERUSTANA

Ihmisellä on luontainen tarve yhteisöllisyyden kokemiseen sekä osallisuuteen jostakin. Hengellisyys vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin mahdollistamalla elämän tarkoituksen ja arvojen löytymisen.

2.1 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys on yhteiskunnan sosiaalisista rakenteista nouseva sosiaalisten suhteiden verkosto. Nämä verkostot antavat ihmisille mahdollisuuden suunnitella ja toteuttaa toimintaansa haluttujen tavoitteiden saavuttamiseksi. (Hyypä 2002, 50.) Yhteisöllisyys nähdään myös ominaisuutena, joka kehittyy ryhmässä olevien jäsenten välille. Yhteisöllisyyden tavoitteena on kasvattaa ryhmän jäsenten yhteistä tietoisuutta hyödyntäen vuorovaikutusta ryhmän pyrkiessä yhteisiin tavoitteisiin. Yhteisöllisyys nähdään myös vapaaehtoisena, eikä siihen voi kukaan pakottaa. (Raina & Haapaniemi 2007, 34.)

Yhteisöllisyyttä voidaan kuvata myös käsitteellä sosiaalinen tuki, joka määritellään ihmisten väliseksi vuorovaikutukseksi, jossa he antavat ja saavat toinen toisiltaan. Sosiaalinen tuki voidaan jakaa aineelliseen tukeen, toiminnalliseen tukeen, tiedolliseen tukeen, emotionaaliseen tukeen sekä henkiseen tukeen. (Forss & Vatula-Pimiä 2010, 190.)

Yhteisöllisyyden näkyvimpiä tunnusmerkkejä ovat yhteisöön kuuluminen, toiminnallisuus, vaikutusmahdollisuus, ihmisten välinen vuorovaikutus, vapaaehtoisuus sekä ihmislähtöisyys. Yhteisöllisyys nähdään toimintana, jossa on kyse jonkun ryhmän työskentelystä yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Tällaisesta toiminnasta syntyy luontevasti ja helposti uusia oivalluksia ja ideoita. Yhteisöllisyydestä voidaan käyttää myös nimitystä sosiaalinen pääoma. Sosiaalista pääomaa ovat esimerkiksi suhteet ja verkostot. Sosiaalisesti pääomaksi voidaan nähdä myös äänestäminen, yhteiskunnassa vaikuttaminen, kuuluminen yhdistyksiin ja harrastusseuroihin sekä vapaaehtoistoimintaan osallistuminen. Siihen kuuluu yhdessä seurustelu naapureiden ja tuttavien kanssa, mutta myös yhdessä asetetut lait ja normit. Näin ollen sosiaalisella pääomalla eli yhteisölli-

syydellä voidaan parhaimmillaan tuottaa hyvinvointia. Tämä voidaan nähdä parempana terveydentilana, parempina koulusaavutuksina, taloudellisena ja sosiaalisena turvallisuutena sekä rikollisuuden vähenemisenä. (Forss & Vatula-Pimiä 2010, 262.)

Vaikka yhteiskunnassamme on tarjolla useita yhteisöllisyyttä vahvistavia tahoja, työme kannalta merkittävimpiä ovat kolmannen sektorin ja kirkon rooli. Kolmannen sektorin rooli yhteisöllisyyden tuottajana on hyvin tärkeä sekä kuntalaisten hyvinvointipalveluiden täydentäjänä että kansalaisyhteiskunnan vahvistajana. Kolmannella sektorilla nähdään olevan paljon etuja yhteisöllisyyden tuottamisessa verrattuna julkiseen puoleen, sillä siellä on enemmän kosketusta ihmisten arkeen sekä paikallistuntemusta. (Forss & Vatula-Pimiä 2010, 262.) Nämä kolmannen sektorin mahdollistamat osallistumisen ja yhteisöllisyyden toiminnat tuottavat merkittäviä resursseja yhteiskunnallemme (Heimonen 2007, 18).

Yhteisöllisyys on aina ollut keskeinen osa kirkon toimintaa, mutta silti yhteisöllisyys nähdään kirkon lähivuosien työtavoitteena. Tavoitteena on nimenomaan löytää monentasoista yhteisöllisyyttä niin, että jokainen ihminen voi tuntea kuuluvansa kirkon mahdollistavaan yhteisöön. Messuja järjestetään monessa eri muodossa, myös matalan kynnyksen periaatteella. On esimerkiksi nuorten messuja, perhemessuja, Tuomasmessuja ja messuja ”kadun miehille”. Evankelis-luterilaisen kirkon lähivuosien strategioissa on nähtävissä yhteistyötä eri toimijoiden kesken sekä yhteisöllisyyden vahvistumista seurakunnissa. Seurakunnassa nähdään, että yhteisö kantaa vastuuta jäsenistään, mutta myös tukee jäseniään kantamaan vastuuta toisistaan. Yhteisöllisyys antaa tarpeellisuuden kokemuksen sekä turvaa riittävän osan siitä henkisestä hyvästä, joka on olemassa Jumalan lahjojen ja ihmisten työn tuloksena. Seurakunnan yhteisöllisen toiminnan pohjana on usko Jumalaan. Kirkon tavoitteena on olla yhteisö, joka koko ajan luo tulevaisuuttaan eikä vain puolusta menneisyyttään. (Helminen 2006, 93–94.)

Kaiken kaikkiaan yhteisöllisyydessä on kyse siitä, että ihminen tietää kuuluvansa johonkin yhteisöön ja toimii sen hyväksi. Ihminen myös tuntee, että hänestä välitetään ja välittää itse muista yhteisön jäsenistä.

2.2 Osallisuus

Osallisuus (inclusion tai social engagement) käsite on monimuotoinen. Osallisuudella voidaan tarkoittaa esimerkiksi osallistumista johonkin tai olla osallisena jossakin. Osallisuus-käsitettä voidaan käyttää yksilötasolla tai laajemmin yhteisötasolla. Tässä valossa osallisuus voi olla osaa ottavaa sekä havainnoivaa että aktiiviseksi tekevää. Osallisuuden vastakohtahan on osattomuus. Osallisuus on mahdollisuutta vaikuttaa omaan elämänsä asioihin. Vaikuttamisen kokemus puuttuu osattomana ollessa, jolloin ihminen kokee itsensä omassa asiassaan toisten toiminnan objektiksi. Vaikuttaminen mahdollistaa sitoutumiseen, vastuuseen omasta elämästä ja itsehoitoon, jotka ovat osallisuuden lähikäsitteitä. (Kujala 2003, 41.)

Osallisuus on yksilön kiinnittymistä yhteisöön tai mukana olemista yhteisöllisissä projekteissa. Osallisuus liittyy ihmisen sisäiseen kokemukseen kuulumisesta yhteisöön ja yhteiskuntaan. Osallisuus nähdään myös omakohtaisena sitoutumisena ja vaikuttamisena asioiden kulkuun sekä vastuun ottamisena omien toimintojensa seurauksista. Yhteinen kieli, aito kiinnostus, kuunteleminen ja kuuleminen mahdollistavat osallisuuden. Usein osallisuuteen liitetään esimerkiksi käsitteet osallistuminen, osallistaminen, vaikuttaminen ja valtaistaminen. Osallistuminen (participation) on mukana oloa, liittymistä toimintaan tai johonkin tilanteeseen. Osallistuminen voi olla monitahoista ja -tasoista, ja siinä voidaan nähdä kolme ulottuvuutta: sosiaalinen, toiminnallinen ja kansalaisosallistuminen. (Kiili 2006, 283.)

Valtaistaminen (empowerment) viittaa toimintakykyisyyteen ja sisältää poliittisen ulottuvuuden. Käsitteellä ei tarkoiteta ainoastaan vallan saamista, vaan myös sen muuttamista. Valtaistamisella pyritään elämänlaadun parantamiseen tukemalla yksilöiden ja yhteisöjen päämäärien saavuttamista. Valtaistuminen sisältää kontrollin omasta elämästä ja luottamuksen omiin kykyihinsä toimia ja tehdä päätöksiä itselleen tärkeissä asioissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013a.)

Osallisuuden ulottuvuuksia ovat mahdollisuus saada tietoa, mahdollisuus valita, mahdollisuus ilmaista itseään, mahdollisuus vaikuttaa prosessiin, mahdollisuus ilmaista itseään, saada apua sekä tukea itsenäisiin päätöksiin. Osallisuus on asiakastilanteissa tässä ja nyt tapahtuvaa. (Nisula 2012.)

Osallisuus liittyy yhteisöön ja yhteiskuntaan kuulumisen tunteeseen esimerkiksi työn, harrastusten tai vaikuttamisen kautta. Viirkorven (1993, 22) mukaan osallisuus merkitsee omakohtaisesta sitoutumisesta nousevaa vaikuttamista asioiden kulkuun ja vastuunottamista seurauksista. Osallistuminen on aktiivista toimintaa sekä lähellä aktiivisen kansalaisuuden käsitettä. Siihen liittyvät sitoutuminen ja omakohtainen kiinnostus sekä halu vaikuttaa omaan elämään, yhteisöön sekä yhteiskuntaa koskeviin päätöksiin. Mikko Orasen (2008) mukaan osallisuus on yhteisöön liittymistä, kuulumista ja siihen vaikuttamista. Osallisuus rakentuu vastavuoroisesta toiminnasta, jonka edellytyksenä on yhteisön jäsenten huomioon ottaminen ja jäsenten aktiivinen mukaan tuleminen. Osallisuudessa vastavuoroisuus on olennaista, koska vaikuttaminen ei mahdollistu, jos ei voi olla mukana asioiden käsittelyssä eikä ole asioista tietoinen. (Oranen 2008, 9–11.)

Ihmisen osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksilla on suora vaikutus hänen hyvinvointiinsa. Viime vuosina terveydenhuollon kehittämissuunnitelmat ovat myös korostaneet potilaan osallisuutta. Nykyiseen hallitusohjelmaan on kirjattu myös osallisuuden edistäminen. Osallisuus ja osallistuminen pitää kuitenkin muistaa erottaa toisistaan. Osallisuus syntyy osallistumisen, vaikuttamisen ja toiminnan kautta. Osallisuus on ennakoivaa, tulevaisuuteen katsovaa ja kokonaisvaltaista. Osallisuudessa asiakas asettuu ammattilaisen rinnalle palvelumuotojen, sisältöjen ja toteuttamistapojen suunnitteluvaiheessa. Osallisuuden voidaan katsoa muodostuvan tuen ja arvostuksen kokemuksista ja pohjautuvan tunteeseen yhteenkuuluvuudesta sekä jäsenyydestä yhteisöön ja yhteiskuntaan. (Kettunen & Kivinen 2012, 40.)

Osallisuuden voidaan katsoa rakentuvan kolmelle ulottuvuudelle, jotka ovat riittävä toimeentulo ja hyvinvointi (having), yhteisöihin kuuluminen ja jäsenyys (belonging) sekä valtaisuus (acting). Osallisuus on nostettu keskeiseksi tekijäksi köyhyyden ja syrjäytymisen torjumisessa sekä ehkäisyssä. Siitä, mitä osallisuudella tarkoitetaan, ei kuitenkaan olla kovin yksimielisiä. Käsite on väljä ja jättää tilaa hyvin monenlaiselle toiminnalle, jolla voidaan kontekstista riippuen tulkita ja arvioida olevan hyvin eri tavoin syrjäytymistä tai köyhyyttä torjuvia vaikutuksia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013b.)

Meidän näkemyksen mukaan voimaantuminen on osa osallisuutta, sillä voimaantuminen tapahtuu osallistumisen avulla. Siitosen (2007) mukaan voimaantumisella tarkoitetaan yksilön toimintakyvyn vahvistumista ja sisäistä voimantunnetta. Voimaantuminen näkyy elämäntilanteiden vahvistamisena sekä tulevaisuuden näkemisenä toiveikkaana. Voimaantunut ihminen kykenee kestävästi vastoinkäymisiä, hänen itseluottamuksensa on lisääntynyt, hän kykenee asettamaan itselleen päämääriä ja saavuttamaan niitä, hänen itsetunto kohentuu ja hän tekee itse itseään koskevat päätökset. (Siitonen 2007.)

2.3 Hengellisyys

Hengellisyys merkitsee kokemusta yhteydestä itseä suuremman todellisuuden, itsen, toisten ihmisten ja persoonallisen Jumalan tai jonkin muun yliluonnollisen kanssa. Hengellisyys on osa ihmisen maailmankatsomusta, ja eri ihmiset kokevat sen eri tavoin. Se myös antaa mahdollisuuksia elämän tarkoituksen ja arvojen löytämiselle ja vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. Hengellisyys koetaan suunnanantajana elämässä tai inspiraation lähteenä, ja siihen liittyvät erilaiset symbolit, rukous ja mietiskely. (Flinck 2012, 4.)

Hengellisyys kuuluu myös tiiviisti osaksi osallisuutta. Kristinuskon olemukseen kuuluu yhteisöllisyys ja osallisuus. Hengelliseen elämään kuuluu niin yhteys Jumalaan uskossa ja tämän suhteen vaalimiseen kuin yhteys lähimmäisiin. Kristillisessä spiritualiteetissa on pohjimmiltaan kyse yhteydestä, joka liittyy kristityt Jumalaan, toinen toisiinsa ja kärsiviin lähimmäisiin. (Häyrynen, Kotila & Vatanen 2003, 16.)

Hengellisyys hoitotyössä on usein sielunhoidollista, painopiste pysyy autettavassa ja hänen voimavaroissaan. Sielunhoito on luottamuksellista, kristillisestä uskosta pohjautuvaa ammattiauttajan kanssa tehtävää yhteistyötä, jossa potilas voi saada lohdutusta ja helpotusta ahdistukseensa. Sielunhoidon lähtökohta on lähimmäisenrakkkaus. (Noppi, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 175–177).

Kristillisen päihdetyön lähtökohtana on ajatus siitä, että ihminen on ainutlaatuinen Jumalan luomana ja lunastama. Työn tavoitteet ovat armon, toivon ja elämän mielekkyyden löytäminen sekä vapautus syyllisyydestä. Hengellisellä herätyksellä on myönteisiä vaikutuksia ihmisen elämään, kuten uuden suunnan ja elämän mielekkyyden löytämi-

nen, seurakuntayhteys, uusi sosiaalinen verkosto, Jumalan apu elämässä sekä halu auttaa muita. Haasteena voidaan nähdä oman vastuun siirtäminen Jumalalle, sillä ongelmien käsittely jää ehkä pinnalliseksi tai hurmoksen hälvetessä riski retkahdukseen on suuri. (Sainio 2010.)

3 MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEKUNTOUTUJAN ELÄMÄNHALLINTA

Elämänhallinta on erittäin laaja käsite ja toisaalta myös hyvin häilyvä. Elämänhallinta on yksilöstä itsestään kiinni, kun hän kokee oman elämänsä hallituksi esimerkiksi mielekkään työn kautta. Toiselle elämänhallinta taas saattaa olla ikuisuuskäsite, johon ei koskaan ole riittävän tyytyväinen. Näkisimme, että elämänhallinta on taitoa sopeutua muutoksiin ja luottamista omiin kykyihinsä ja näin ollen taito nähdä elämä mielekkäänä.

Päiväkeskustoimintaa järjestetään tänä päivänä laajasti eri toimijoiden toimesta niin vanhuksille, vammaisille kuin mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Päiväkeskustoitinnan on tarkoitus tuoda sisältöä asiakkaiden arkeen ja tukea heidän elämänhallintaa.

3.1 Mielenterveys- ja päihdekuntoutuja

Mielenterveyttä voitaisiin ajatella voimavarana, joka mahdollistaa monia asioita elämässä. Mielenterveys on elämänhallinnan perusta, joka vahvistaa toimintakykyä ja luo vastustuskykyä elämän kolhuja vastaan. Erilaiset riskitekijät vaarantavat normaalin arkielämän turvallisuutta sekä normaalien rutiinien jatkuvuutta. (Heiskanen, Salonen, Kitchen & Jorm 2002, 13 – 15.)

Kuntoutuksella tarkoitetaan yleensä kuntoutuksen tuloksena yksilössä tapahtuneisiin muutoksiin, kuten esimerkiksi lisääntyneeseen terveyteen, toimintakykyyn sekä työllistymiseen. Kuntoutuksen viralliseksi tavoitteeksi voidaan esittää sosiaalisen osallisuuden tuottaminen tai edistäminen. (Mattila-Aalto 2009, 11.)

Päihdekuntoutujan alkumetreillä kuntoutus nojaa uuden päihteettömän elämäntavan hallinnointiin (elämänhallinnan osallisuus). Kuntoutujan alkaessa luottamaan päihteettömyyteensä, hän ryhtyy tekemään omaa kuntoutumistaan koskevia päätöksiä (elämänpoliittinen osallisuus). Tämän lisäksi hänen on myös löydettävä tiensä sosiaalisten suhteiden piiriin oman arvostetun, toimintaansa ohjaavan koodiston kehittämiseksi (elämänorientaation osallisuus). (Mattila-Aalto 2009, 3.)

Mielenterveys- ja päihdekuntoutujan elämänhallinta on usein hukassa. Päihteet tekevät elämästä hallitsematonta, tarjoamalla pakoa arjesta. Päihderiippuvaiset saattavat jopa hämmentyä normaalista elämästä ja arjesta, koska heidän elämänhallinta on vaikeaa ja heidän elämänhistoriaansa liittyy selvittämättömiä asioita. He eivät aina pysty säätelemään tunteitaan ja heidän on jatkuvasti tultava toimeen vaikeiden tunteiden kanssa. Tällöin tarvitaan ammattilaisia auttamaan, jotka kertovat erilaisista mahdollisuuksista selvitä tilanteesta. Vaihtoehtoisia rohkaisemisen ja tukemisen tapoja on useita. Ihmiselle voidaan tarjota päihteiden käytölle korvaavia toimintamalleja ja päihteetöntä ympäristöä. Hänelle tulee tarjota erilaisia mahdollisuuksia saada apua sekä vahvistaa elämänhallintaitojaan. (Holmberg 2010, 48 – 49.)

3.2 Sisäinen ja ulkoinen elämänhallinta

Heimonen (2007) peilaa elämänhallintaa sosiaalisesta kontekstista käsin, eli tutkii syrjäytymisen ehkäisyä erilaisin sosiaalisen vahvistamisen keinoin. Elämähallinnalla tarkoitetaan ihmisen sisäisiä voimavaroja, jotka auttavat selviytymään vastoinkäymisistä. Se koostuu sekä sisäisistä että ulkoisista edellytyksistä. Elämänhallintaa voidaan myös tukea erilaisten elämänhallintaan liittyvien kurssien ja ryhmien avulla. Useimmiten, kun asioita pohditaan yhdessä ja kuullaan asiantuntijoita, voi mahdollisten ongelmien selvittelyyn löytyä ratkaisumalleja ja näin ollen saada asiat järjestykseen. Tukikeinojen tarjoaminen asiakkaille ja ihmisten toimintaedellytysten kasvattaminen ratkaisevat monia arkipäivän elämää häiritseviä ongelmia ja luovat mahdollisuuksia omaan elämänhallintaan. (Heimonen 2007, 21.)

Ulkoiset edellytykset ovat yhteiskunnallisesti määräytyviä, toiminnan mahdollisuudet ja rajat luovia tekijöitä, kuten perhe, vapaa-aika, toimeentulo, työ, koulutus, asuminen, sosiaaliset suhteet ja käyttäytyminen. Ulkoinen elämänhallinta koostuu siis aineellisten päämäärien toteutumisesta, ulkoisten resurssien hallitsemisesta. (Heimonen 2007, 20–21.) Ulkoiseen elämänhallintaan kuuluu ajatus hyvinvoinnin tavoittelusta ja saavuttamisesta aineellisen rikkauden ja taloudellisen aseman valossa. Se on hyvinvoinnin tavoittelua oman mielikuvamme pohjalta tavoittelemisen arvoisista asioista. (Tossavainen 1995, 25.)

Sisäinen elämänhallinta tarkoittaa ihmisen tahtoa ja valmiuksia toimia tavoitteellisesti hyvinvointinsa edistämiseksi. Sisäiseen elämänhallintaan kuuluvat itsetunto, identiteetti, tavoitteellisuus, hallinnan tunne sekä onnistuminen ja epäonnistuminen. (Heimonen 2007, 20–21.) Sisäisellä elämänhallinnalla tarkoitetaan myös toiminta- ja ajattelukokonaisuuksia, jonka avulla yksilö saavuttaa kontrollin ja hallinnan elämäänsä sekä siihen liittyviin asioihin. Ihminen kokee elämänsä tasapainoiseksi ja itsensä kykeneväiseksi ratkaisemaan ongelmatilanteita. (Leino-Kilpi, Mäenpää & Katajisto 1999, 22.) Täytyy kuitenkin muistaa, että yksilö voi tuntea hallitsevansa itse oman haastavan elämäntilanteen, vaikka ulkopuolinen havaitsija olisikin eri mieltä. (Roos & Hoikkala 1998, 320.)

3.3 Mielenterveys- ja päihdekuntoutus

Päihdepalvelujen järjestämisestä vastaavat kunnat. Käytännössä kuntien välillä on suuria eroja kyseisten palvelujen järjestämisessä, mutta myös palveluiden riittävydessä. Sekä 1990- että 2000-luvun lama merkitsivät erityisesti laitoshoidon vähentymistä, mikä taas on merkinnyt vaikeimmin päihdeongelmaisten hoitoon pääsyn heikentymistä. (Partanen, Moring, Nordling & Bergman 2010, 78–79.) Kuntoutus toteutetaan päihdehuollon laitoshoidossa, sekä yksityisten ja kolmannen sektorin toimesta katkaisu- ja kuntoutusyksiköissä. Tarjolla on myös päihdehuollon asumispalveluja (Partanen ym. 2010, 15.) Parin viime vuosikymmenen aikaista kehitystä päihdepalveluissa on ollut ohjaamassa päihdehuoltolaki (1986/ 741.)

Mielisairaanhuoltopiirien lakkauduttua 1990-luvulla ovat mielenterveyspalvelut Suomessa kehittyneet hyvin kirjavasti. Joidenkin kuntien ja alueiden omien palveluiden ollessa varsin vähäisiä, tukeudutaan niissä pääasiassa sairaanhoitopiirien tuottamaan psykiatriseen erikoissairaanhoidon. On myös kuntia, jotka ovat kehittäneet toimintaa perusterveydenhuollon yhteyteen. Lähtökohtana tällöin on ollut mielisairaanhoitopiirien perustaman mielenterveysneuvolan tai -toimiston siirtyminen osaksi kunnan toimintaa. Joissakin kunnissa toimii psykiatrinen erikoislääkäri vahvistamassa kunnan omaa toimintaa. Kaikista pisimmälle ovat edenneet muutamat suuret kaupungit, joilla on kokonaan oma psykiatrinen erikoissairaanhoidon vuodeosastoineen.

Kuntouttavaa mielenterveystyötä on esimerkiksi Tampereella toteutettu jo 1980-luvulla, jolloin Pohjois-Hämeen mielisairaanhuoltopiirin alue toimi ensisijaisena mielenterveyskuntoutuksen kehittäjänä. Mielisairaanhuoltopiirien lakkautuessa ovat mielenterveyskuntoutujien hoito ja kuntoutus Suomessa toteutettu monimuotoisesti, usean tuottajan ja toimijan toteuttamina sekä riittävästi resursoituna. Nykyään mielenterveyskuntoutuja voi lyhytaikaisesti saada sairaalakuntoutusta niin sanotuilla akuuttijaksoilla tai pidempiaikaisesti pitkäaikaiskuntoutuksen osastoilla. Asuminen osastoilla tapahtuu usein tuetusti muutaman hengen soluissa. (Wahlbeck ym. 2009, 34–36.)

Mielenterveyskuntoutujien avoasumispalvelut kunnat ostavat yleensä ulkopuolisilta palveluntuottajilta, yksityisiltä ja kolmannen sektorin toimijoilta. Nämä tarjoavat kaikkia asumispalveluita ja näiden lisäksi päivä- ja työtoimintaa sekä usein myös erilaisia kuntoutuskursseja. Siirtyminen asumispalveluyksiköistä kaupungin vuokra-asuntoon on vaikeaa, sillä mielenterveys- ja päihdekuntoutujia karsastetaan asukasvalinnoissa ja on omiaan pitkittämään asumista asumispalveluissa ja muodostamaan esteen kuntoutumisen etenemiselle. (Wahlbeck ym. 2009, 34–36.)

Kuntien kotihoito toimii osana avomielenterveyspalveluja ja joissakin kunnissa jopa tehostetun psykiatrisen kotisairaanhoidon työryhmä. Tällaista työskentelyä käytetään silloin, kun kuntoutuja ei kykene käymään psykiatrian poliklinikan vastaanotolla, vaikka tarvitsisi hoitotapaamista ja asiantuntija-arviota. Kotihoitotyöryhmän tavoitteena on turvata kuntoutujan psykiatrisen hoidon jatkuvuus ja sosiaalinen selviytyminen. Kuntoutujat saavat pääosin psykiatrisen hoitonsa avomielenterveyspalveluista ja somaattisen hoitonsa terveyskeskuksista. (Wahlbeck ym. 2009, 34–36.)

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (1992/785) takaa potilaan oikeuden laadultaan hyvään terveyden- ja sairaanhoitoon. Tämä pätee myös päihde- ja mielenterveysongelmista kärsiviin ihmisiin. Lain mukaan potilaalle on annettava selvitys hänen terveydentilastaan, hoidon merkityksestä sekä eri hoitovaihtoehdoista. Hoito perustuu potilaan kanssa tehtyyn hoitosuunnitelmaan. Ensiarvoisen tärkeää on varhainen puuttuminen. (Holmberg 2010, 25–26.)

Sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädäntö on lähivuosina uudistumassa. Nyt sosiaalihoitolakia valmistellaan virkamiestyönä lausuntojen ja muun aineiston pohjalta. Laki

on tarkoitus antaa eduskunnalle budjettilakina syksyllä 2014, ja se tulisi voimaan vuonna 2015. Mielenterveys- ja päihdepalvelujen osalta uudistus tarkoittaisi yhteisten varojen kohdentamista parhaan mahdollisen tiedon pohjalta mielenterveyden ja päihteettömyyden edistämiseen sekä häiriöiden ehkäisyyn, varhaiseen tunnistamiseen ja kuntouttavaan hoitoon. Voidaan ajatella, että jos kunnat olisivat napakasti ottaneet käyttöön ennalta ehkäisevän työn keinot, kynnyks palveluihin olisi matala ja monipuolisia kuntoutus- ja hoitopalveluja saatavilla, olisi näin pieni osa mielenterveys- ja päihdeongelmaisista säilynyt työelämän piirissä. (Partanen ym. 2010, 78–79; Sosiaali- ja terveysministeriö i.a.b.)

Ensimmäinen päihdetyön päiväkeskus tuli Suomeen 1980-luvulla Ruotsista ja oli Sininauhaliiton piirissä. Tuolloin tavoitteena oli elää päivä selvin päin ja apua sai jatkuvaankin raittiina olemiseen. Peruslähtökohdaltaan päiväkeskukset ovat pysyneet samansuuntaisina ja niissä on mahdollisuus peseytymiseen, ruokaan ja normaaliin elämänhallintaan. Vapaaehtoistoiminta on kuulunut osaksi toimintaa. Etenkin Sininauhaliiton jäsen järjestöissä kristillinen usko ja lähimmäisenrakkaus ovat tuoneet vapaaehtoisia mukaan. (Heimonen 2007, 10.)

Yksi tärkeimmistä päiväkeskuksen kriteereistä on se, että toiminnalla on vastuullinen ylläpitäjä. Tämä taas voi olla joko kunta, yksityinen palveluntarjoaja, seurakunta tai yhdistys. Päihdetyön päiväkeskusten taustalla toimivat tahot voidaan jakaa kuuteen ryhmään: Sininauhaliiton jäsenjärjestöihin, A-kiltoihin, A-klinikoihin, kuntiin, evankelis-luterilaisen kirkon seurakuntiin ja muihin, jotka ovat yksittäisiä järjestöjä ja säätiöitä. Kirjassa ”Päihdetyön päiväkeskus-katoava työmuoto vai tärkeä osa palveluketjua” kerrotaan, että noin puolet kaikista päiväkeskuksista on Sininauhaliiton jäsenjärjestöjen ylläpitämiä. Kuntien, evankelis-luterilaisen kirkon sekä A-klinikoiden päiväkeskuksia on yhteensä noin kuudesosa kaikista päiväkeskuksista, A-kiltojen päiväkeskuksia noin viidennes. (Lund 2008, 17–18.)

Päiväkeskuksen, jossa työskennellään mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kanssa, yksi tärkeimmistä tehtävistä on mahdollisuuksien tarjoaminen elämänhallinnan kohentumiseen. Tällöin asiakkaalle tarjoutuu mahdollisuus kuntoutumiseen ja oman voimaantumisen kautta kohentaa omia sisäisiä ja ulkoisia toimintaedellytyksiä. Uusi sosiaalinen verkosto ja toiminta-alueet ovat merkittävässä asemassa vahvistamassa elämänhallintaa,

jolloin syrjäytymisen riski pienenee sekä ongelmien kasautuminen vähenee. Monien päiväkeskuksen asiakkaiden kanssa lähdetään liikkeelle ihan perusasioista kuten puhtaus, ruoka ja lämpö, joista koko ajan nousee ylöspäin ja lähemmäksi omaa elämönhallintaa. Tällainen prosessi on pitkä ja sen eri vaiheissa tarvitaan erilaisia toimintamalleja ja verkostoja elämönhallinnan vahvistamiseksi ja voimavarojen keräämiseksi. (Heimonen 2007, 20–21.)

Päiväkeskus tuottaa asiakkaille ihmistä lähellä olevaa toimintaa ja antaa tukea elämönhallinnan kysymyksiin sekä arjesta selviytymiseen. Päiväkeskusta pidetään myös matalan kynnyksen paikkana, jonne voi kuka vaan tulla ilman virallisia velvoitteita. Ne luovat yhteisöllisyyttä, turvallisuutta ja ihmisarvoa. Päiväkeskus tarjoaa mielenterveys- ja päihdekuntoutujalle mahdollisuuden terveyden kohentamiseen, kuten puhtaus ja ravinto, sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen ja osallisuuden tunteen. Päiväkeskus voi olla ihmiselle tärkeiden sosiaalisten suhteiden verkosto, mielekkään tekemisen paikka sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävä ympäristö. Päiväkeskus voi tarjota mahdollisuuden erilaisiin vapaaehtois- ja vertaistoimintaan. Kävijästä voi tulla myöhemmin vapaaehtoinen tai työntekijä. Monet haluavat olla mukana yhteisöllisessä toiminnassa ja välittämässä toisista ihmisistä. (Heimonen 2007, 12–20.) Päiväkeskustoiminnan tarkoitus on tarjota mielekästä tekemistä, palveluja, tilaisuuksia ja eri teemoja, jota tukevat asiakkaita heidän elämönhallinnassaan. Parhaimmillaan asiakas voi kokea päiväkeskustoiminnan avulla yhteisöllisyyttä, dialogista yhteenkuuluvuutta toisten kanssa ja näin saada kenties laajennettua sosiaalista verkostoaan. Päiväkeskuksessa olisi myös mahdollista tunnistaa ihmisen hätä ja ongelmia sekä tarjota välittömästi apua heille. Ihanteellista olisi myös saada asiakkaille vertaistukea muista asiakkaista sekä osallisuuden tunne. Osallisuuden kokemuksella pyritään monin tavoin torjumaan syrjäytymistä ja sen seurauksia.

Päiväkeskukset toimivat monesti paikkoina, joissa ihminen voi tuntea itsensä ihmisarvoiseksi, hyväksytyksi sekä tervetulleeksi. Monilla mielenterveys- ja päihdekuntoutujalla ei ole ollut aikaisemmin mainittuja kokemuksia pitkään aikaan, mistä on seurannut itsetunnon ja identiteetin kadottaminen. Useat ihmiset tarvitsevat juuri tällöin välittäviä ihmisiä sekä yhteisöllisyyden kokemuksia saadakseen elämönhallintansa kuntoon ja katseensa eteenpäin. (Heimonen 2007, 20.)

4 MIELENTERVEYS- JA PÄIHDETYÖHÖN SUUNNATTUJA AIEMPIÄ PROJEKTEJA JA TUTKIMUKSIA SUOMESSA

Aiempiä tutkimuksia ja hankkeita etsiessä pyrimme pitämään aineiston mahdollisimman uusina, joten opinnäytetyöt, väitöskirjat ja aiheeseen liittyvät projektit sopivat kukaan hyvin. Kaikki lähteet on valittu edustamaan 2000-luvulla tehtyjä tutkimuksia. Valikoituihin tutkimuksiin ja hankkeisiin löytyi päihde- ja mielenterveyspuolen aineistoa sekä tutkimusmateriaalia. Painopisteemme mukaista, eli mielenterveys- ja päihdetyöhön, sekä yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen liittyvää materiaalia löytyi kohtuullisen hyvin. Useimmat hankkeet, jotka kävimme lävitse toimivat ulkopuolisen rahoituksen varassa. Rahoittajana toimii pääsääntöisesti RAY, tosin joissain tapauksissa esimerkiksi seurakunnat tai kunnat ovat olleet mukana tukemassa taloudellisesti. Päiväkeskusmuotoisesta työstä voisi löytyä mielenkiintoista materiaalia kansainvälisistä tietokannoista. Työmme rajauksen vuoksi emme lähteneet niitä etsimään. Vaikka fokuksemme onkin päihdetyössä, olemme liittäneet mielenterveystyön ikään kuin vierellä kulkemaan sen ollessa kuitenkin läheinen haaste monilla päihdeongelmaisilla.

Sininauhaliitolta löytyi useampia mielenterveys- ja päihdetyön projekteja ja hankkeita, joihin olemme tutustuneet. Olimme myös yhteydessä Sininauhaliittoon ja saimme heiltä materiaalia opinnäytetyön tekemiseen. Yksi Sininauhaliiton hankkeista on Vaaka-hanke, joka toimii Raha-automaattiyhdistyksen projektiavustuksella vuosina 2012–2014. Vaaka-hankkeessa kehitetään kolmannen sektorin päihdetyön päiväkeskuksille työmenetelmiä ja apuvälineitä tiedon keräämiseen ja analysoimiseen. Kerätyn tiedon avulla päiväkeskukset voivat osoittaa vaikutuksia, joita toiminnalla on asiakkaan elämään. Vaikutusten arvioinnin avulla päiväkeskukset voivat tehdä työtään näkyväksi myös ulkopuolelle. Myös Emppa eli Esteetön mielenterveys- ja päihdetyö edistää saavutettavia ja esteettömiä palveluja on osa Sininauhaliiton toimintaa ja toimii RAY:n kohdennetulla toiminta-avustuksella. (Sininauhaliitto i.a.)

Erityisen kiinnostavaksi ja hyödylliseksi meille osoittautui Sininauhaliiton M20-hanke, jossa pyrittiin vastaamaan päihteidenkäytön lisääntymisen ehkäisemiseen kansalaistoinnilla. Kohderyhmänä olivat nykyisestä palvelujärjestelmästä syrjäytetyt, joiden elämää leimaa sivuun jääminen ja päihdeongelmat. Hankkeen rahoitti Raha-

automaattiyhdistys (RAY) ja se toteutettiin vuosina 2004–2006. Tähän hankkeeseen perehdyimme tarkemmin ja kyseisen hankkeen lähtökohdaksi on otettu tosiasia, että paikallisjärjestöissä uutta toimintaa tuotetaan kansalaisyhteiskunnan sekä sen osallisuuden vahvistamiseksi. Tätä kautta on ollut tavoite saada paikkakunnille myös uusia toimintakeskuksia sekä uudenlaista toimintaa. Päiväkeskuksia hyödyntäen työn tarkoitus on ollut organisoitua lähialueiden asuinyhteisöjen kanssa. Tavoitteena on myös ollut aktivoida järjestöjen kansalaistoimintaa. Eräänä tavoitteena on ollut löytää henkilöitä, jotka voisivat olla yhteisössä vaikuttajina sekä kehittäjinä. Arkielämän kontaktipinnat on nähty hankkeessa tavoiteltavaksi asiaksi. Tavoitteena on ollut myös lisätä toimintamahdollisuuksia sekä mahdollistaa osaltaan matalan tuottavuuden työn. Koulutusta on osaltaan pyritty kohdentamaan elämäntaitoihin sekä työelämään. Tätä kautta on pyritty mahdollistamaan paluun tuotannolliseen työhön. Psykososiaalisen tuen osuus on nähty tärkeäksi ja sitä on järjestetty vertaistukena ja tätä kautta on asiakas voinut kokea yhteisöllisyyttä. (Sininauhaliitto i.a.) Tästä työstä saimme paljon aiheen samankaltaisuuden vuoksi. Omassa työssämme oli tavoitteena asiakkaiden elämänhallinnan tukeminen sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen. Työstä saimme vahvistusta omalle tietoteoreettiselle pohjalle.

Tutustuimme Minna Laitalan (2010) väitöskirjaan ”Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä”. Tämä tutkimuksen tulokset olivat mielenkiintoisia. Laitalan mukaan tähän tutkimukseen osallistuneiden asiakkaiden ja työntekijöiden käsitysten mukaan asiakkaan osallisuus voi toteutua monella eri tavalla, mutta niiden toteutuminen on mielenterveys- ja päihdetyössä kuitenkin riittämätöntä. Asiakkaiden käsitysten perusteella voi todeta osallisuuden omaan hoitoon ja kuntoutukseen olevan ensisijaista. Osallisuuden tulisi tukea omaa toipumista ja hyvinvointia. Tutkimuksessa asiakkaat olivat sitä mieltä, että heidän vointi, voimavarat ja motivaatio vaikuttavat osallistumisen toteutumiseen. Asiakas osallistuu hoidon aloittamista, suunnittelua ja jatkohoitoa koskevaan päätöksentekoon ja käyttää tarjolla olevia mahdollisuuksia. Muita osallisuuden toteutumisen tapoja tämän tutkimuksen tuloksissa olivat järjestöjen toimintaan osallistuminen, vertaistuki, yhteisöhoito sekä ryhmätoimintojen suunnittelu ja toteutus. Asiakkaat kuvasivat monia erilaisia mahdollisuuksia hyödyntää omia kokemuksiaan esimerkiksi tukihenkilöinä, vertaisryhmissä tai sähköisen median muodoissa.

Tutkimme myös Riitta Flinckin (2000) tekemää Pro gradu -tutkielmaa, jossa kuvataan kaksoisdiagnoosipotilaita ja huumeiden käyttöä osastohoidon aikana. Tutkielmassaan

Flinck tuli siihen tulokseen, että yleisellä tasolla voidaan todeta, että kaksoisdiagnoosipotilaat ovat moniongelmainen ryhmä. Näille ihmisille tunnusomaista on yksinäisyys, irrallisuus, eristyneisyys ja sosiaalinen kyvyttömyys hyödyntää yhteiskunnan palveluja. Potilaiden elämänhallinta oli usein hukassa monilla elämän alueilla. Potilaat elivät melko eristäytyneesti ja irrallisesti, usein heiltä puuttuivat elämässään tunnistettavat kiinnostuskohdat kuten parisuhde, työ ja asunto. Kyseisestä työstä saimme tärkeää taustatietoa työhömme. Monet tässä tutkimuksessa mainitut potilaiden oireet osuivat myös meidän asiakkaiden elämäntilanteisiin samalla tasolla kuten yksinäisyys ja eristyneisyys.

Huttunen ja Myyrsepp (2009) tutkivat Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyössään ”Yhdessä kohti päihdeettömyyttä” Helsingissä sijaitsevaa päivätoimintakeskusta, joka tarjoaa matalan kynnyksen päivätoimintaa päihdekuntoutujille. Tutkimuksen tavoitteena oli saada asiakkaiden kokemuksia päivätoiminnasta ja vertaistuesta sekä kokemuksia siitä, miten ne tukevat päihdeettömyyttä. Tutkimuksessa nousi esille ihmisten samanlaisen kokemushistorian merkitys ja sen vaikutus yhteen liittävässä elementtinä. Samanlaiset kokemukset olivat monelle lohduttavia ja helpottavia. Myös toisen näkeminen ”selvänä ja hyvässä kunnossa” antoi monelle jaksamista pysyä itse kunnossa ja selvänä. Monelle päivätoimintapaikan olemassaolo teki sen, että pystyi valitsemaan päihdeettömän aloituksen päivään. Sosiaalisuus, yhdessäolo sekä rytmitys päivään toivat monelle sitä, mikä heiltä oli aikaisemmin elämässä puuttunut ja mitä he olivat hakeneet kuppiloista ja baareista. Useat kokivat tärkeänä sen, että päivätoimintapaikassa sai tutustua niin sanottuihin tavallisiin ihmisiin. Aikaisemmin kaveripiiriin on mahtunut vain muita päihderiippuvaisia. Yhteenvetona päivätoiminnan nähtiin selkeästi auttavan asiakkaita pysymään päihdeettöminä ja sosiaalisesti vahvistavana. Tästä työstä saimme teoria pohjaa omalle työllemme, molemmissa on samoja tavoitteita muun muassa ihmisten samanlaisen kokemushistorian tunnustaminen ja hyödyntäminen, matalan kynnyksen päivätoiminnan toimivuus päihdekuntoutujille sekä vertaistuen merkitys.

Kohvakan ja Kokkosen (2010) Jyväskylän ammattikorkeakoulun opinnäytetyö ”Eihän se ole sen kummosempi ku menee mihin baariin tahan” on tehty yhteistyössä Vaajakosken Suvanto ry:n kanssa. Suvanto ry on päihde- ja mielenterveysongelmien sekä syrjäytymisen ehkäisyyn erikoistunut päiväkeskus. Työn tavoitteena oli saada selville Suvannon eri merkityksiä asiakkaille, eli miksi he käyvät siellä ja miten he kokevat paikassa käymisen sekä miten toimintaa voisi kehittää edelleen. Päivätoimintapaikan merkityk-

sistä asiakkaille nousi vahvimmin esille elämänhallinta ja mielekäs tekeminen sekä sosiaalinen tuki, sisällyttäen yhteisöllisyyden, kristillisyyden ja vertaistuen. Merkitysten lisäksi yksi tavoitteista oli saada kehittämisideoita Suvannon toiminnalle. Ideat liittyivät eniten harrastetilojen parantamiseen, Suvannon markkinoinnin kehittämiseen ja liikuntamahdollisuuksien lisäämiseen. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että Suvannon kaltaisella toiminnalla on suuri merkitys päihdepalvelujärjestelmässä. Toiminta on matalan kynnyksen toimintaa, josta asiakkaat saavat hyväksytyksi tulemisen kokemuksia. Kävimme paikan päällä tutustumassa Suvanto ry:n päiväkeskukseen ja saimme ensi arvoista tietoa paikan toiminnanjohtajalta. Päiväkeskus on havaittu Vaajakoskella tärkeäksi kohtaamispaikaksi, jossa kävijöistä ei ole puutetta. Asiakkaiden elämänhallinta kysymykset, mielekäs tekeminen osana työn struktuuria sekä kristillisuus ja vertaistuki herättivät mielenkiintomme tässä työssä, koska löysimme paljon samanlaisia elementtejä kuin omassa työssämme.

5 TYÖYHTEISÖN KUVAUS

Opinnäytetyömme on työyhteisölähtöinen toimintatutkimus. Työyhteisö on laukaalainen kolmannen sektorin kristillinen järjestö Väentupa ry. Väentupa on vanha suomalainen nimi, joka tarkoittaa työväestön majoitustilaa kartanon yhteydessä. Nimi kuvaa hyvin Laukaassa vuonna 1986 perustettua yhdistystä. Väentupa ry:n toiminnan käynnistäjänä on ollut huoli vaikeuksiin joutuneiden ihmisten turvallisen elämän peruspilareista. Väentupa tarjoaa kuntoutusta päihde- ja mielenterveysongelmallisille, tuettua asumistoimintaa ja erilaisia tukityöllistämisen muotoja. Yhdistyksellä on seitsemän toimintayksikköä, jotka sijaitsevat eri puolilla Laukaata sekä Kolarin kunnassa on myös Tapojoen lomakiinteistö. Vuonna 2012 Väentuvan eri toimipisteissä ja projekteissa työskenteli yhteensä kaksitoista vakituista ja kolmetoista palkkatuella työllistettyä henkilöä. Lisäksi erilaisissa työkokeiluissa, työharjoittelu ja aktivointirahalla työskenteleviä henkilöitä oli kolmekymmentäkuusi. Opiskelijaharjoittelijoita oli kuusi henkilöä. (Väentuvan toimintakertomus 2012.)

Väentuvan toiminta rakentuu kristilliseen ihmiskäsitykseen ja yhteisöhoidon periaatteisiin. Vuorovaikutus pohjautuu yksilön arvostamiseen ja itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen. (Väentuvan toimintakertomus 2012.) Väentupa ry on myös sininauhaliiton jäsenjärjestö. Sininauhaliiton jäsenjärjestöissä kristillinen päihdetyö voidaan nähdä kristilliseltä arvopohjalta tehtävänä päihdetyönä. Kristilliseltä arvopohjalta tehtävä päihdetyö ei edellytä työntekijältä henkilökohtaista kristillistä vakaumusta, mutta kristilliset arvot ja lähimmäisenrakkaus hänen tulisi kuitenkin omaksua. (Silfvast & Kanerva 2010, 74.)

5.1 Tuetun asumisen yksikkö Kievari

Kievari on tuetun asumisen yhteisö, joka on tarkoitettu pääasiassa päihde- ja mielenterveyskuntoutujille, mutta myös muille asumiseen tukea tarvitseville. Asukkailta edellytetään sitoutumista päihdeettömyyteen ja toivotaan yhteisöllistä asennetta. Asumiseen tullaan pääasiassa kuntien viranomaisten kautta sekä Väentuvan päihde- ja mielenterveyskuntoutujille suunnatun hoitokoti Seukkalan kautta. Kievari sijaitsee Laukaan kirkonky-

lässä, reilun kilometrin päässä keskustasta. Alueella on kolme rivitaloa sekä päiväkeskus. Asunnoissa asuu yhteensä kaksikymmentä mielenterveys- ja päihdekuntoutujaa. Asunnot ovat pääasiassa yksiöitä ja päiväkeskuksen tila on tehty kuudenkymmenen neliön kaksioista. Siihen kuuluu pieni keittiö, toimistotila sekä suurempi yhtenäinen tila. Isosta tilasta eli olohuoneesta löytyy iso pöytä tuoleineen, kirjahylly kirjoineen, tietokonenurkkaus, sohvat, televisio ja pöytäjalkapallo. Paikasta olisi tarkoitus saada mahdollisimman viihtyisä ja houkutteleva, lämminhenkinen paikka. Asukkaiden käytössä on myös kaksi saunaa, voimailu/painonnosto huone, askarteluhuone sekä kaksi pyykkitupa. Ulkoa löytyy grillauspaikka.

Kievarissa työskentelee vakituisesti yksi mielenterveys- ja päihdeongelmiin suuntautunut lähihoitaja, joka vastaa myös kahdesta muusta asumisyksiköstä. Apuna hänellä on vaihtelevasti opiskelijoita, työkokeilussa olevia nuoria tai palkkatuella palkattuja henkilöitä, joiden kesken vaihtuvuus on hyvin suuri. Vuonna 2012 Kievarin asunnot olivat käytössä 100 %. (Väentuvan toimintakertomus 2012.) Tästä voimme päätellä, että asunnoille on tarvetta ja asuntoihin on löytynyt oikeanlaiset tukea tarvitsevat asiakkaat.

Kievarissa asiakkaalle tehdään hänen tarpeistaan lähtevä yksilöllinen kuntoutumissuunnitelma. Suunnitelman mukaan tuetaan asiakkaan kasvun paikkoja ja tarvittaessa tukihenkilö ohjaa ja avustaa erilaisissa arkiosaamisen asioissa. Tuetun asumisen yhteydessä on mahdollisuus osallistua työharjoitteluun tai työkokeiluun Väentuvan omissa yksiköissä. Henkilökunta on Kievarissa paikalla arkipäivinä virka-aikaan ja muina aikoina toimii päivystys ympäri vuorokauden.

5.2 Kievarin päivätoiminnan tavoitteet

Opinnäytetyömme lähtökohtana on toiminut ajatus saada Kievarin asiakkaille jotain yhteistä toimintaa ja asiakkaat astumaan oman kynnyksen yli ulkomaailmaan. Yhteinen olohuone olisi päiväkeskuksen idea, joka olisi kaikkien kohtauspaikka neutraalilla maaperällä. Väentuvan työntekijät näkevät osaavan ja ammattitaitoisen henkilökunnan tärkeänä asiana päiväkeskukselle sekä sen, että päiväkeskus olisi auki myös ilta-aikaan. Päivätoiminta on tarkoitettu kaikille siitä kiinnostuneille Kievarin tuetun asumisen yksikössä asuville mielenterveys- ja päihdekuntoutujille, jotka haluavat tulla mukaan. Ke-

tään ei ole tarkoitus käännättää ovelta pois. Ainut vaatimus on, että henkilö on päihtetön. Ohjelmaa pyritään miettimään asiakkaiden toivomusten pohjalta ja että jokaiselle ikäryhmälle olisi jotain.

6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE

Tavoitteenamme on tehdä käyttämiskelpoinen toimintamalli Kievarin päiväkeskuksen päivätoiminnalle. Aiheen ajankohtaisuuden ja omien lähtökohtiemme pohjalta halusimme järjestää mielenterveys- ja päihdekuntoutujille osallisuutta ja yhteisöllisyyttä tukevaa ja hengellisyyttä vahvistavaa merkityksellistä toimintaa. Toiminta suunniteltiin jäsennellysti noudattaen sykliteorian erivaiheita. Teemailtojen tavoitteena oli voimaannuttaa ja vahvistaa ongelmia kohdanneiden asiakkaiden uskoa parempaan huomiseen ja tulevaisuuteen.

Ajatuksenamme on auttaa asiakkaita omassa elämänhallinnassa ja elämään normaalia arkielämää. Yhdessä tekemisen ympärille on hyvä rakentaa toimintaa, mikä on omiaan tukemaan osallistujien fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Tärkeänä lähtökohtana opinnäytetyöllemme on asiakaslähtöisen toiminnan järjestäminen. On tärkeää ottaa huomioon jokaisen mielipide ja idea suunnitteluvaiheessa ja koko yhteisen toimintamme ajan. Näin voimme luoda osallistujille kokemuksen kuulluksi tulemisesta.

Toiminta on tarkoitus järjestää matalan kynnyksen ajatuksella, mikä tarkoittaa, että paikkaan on helppo tulla, olla ja lähteä. Hengellisyyden ja sielunhoidon tavoitteena on liittää päiväkeskuksessa asiakkaana olevat kristityt Jumalaan, toinen toisiinsa ja kärsiviin lähimmäisiin. Tätä kaikkea voidaankin kutsua hengelliseksi osallisuudeksi ja jakamiseksi.

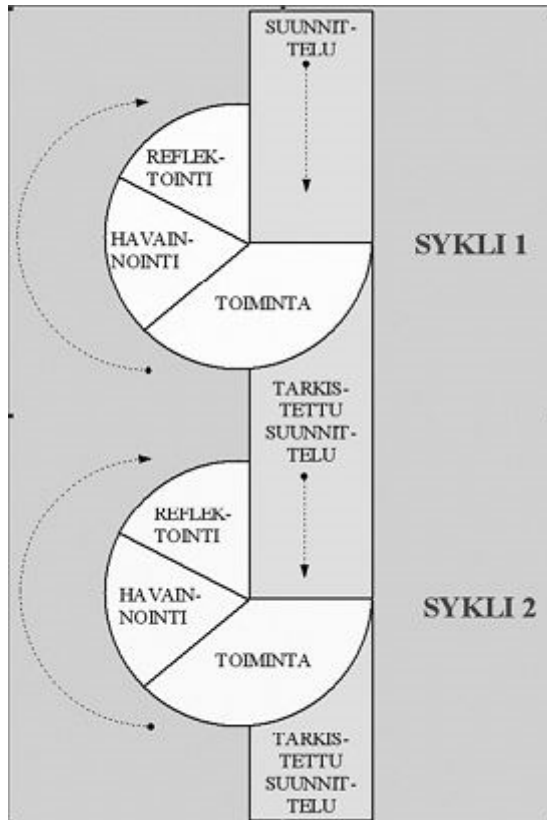
7 TOIMINTATUTKIMUS

Tutkimukset jaotellaan usein tutkimuksiin ja toimintatutkimuksiin. Tutkimukset yleensä tutkivat todellisuutta, kun taas toimintatutkimus on usein laadullista tutkimusta, jossa pyritään muuttamaan vakiintuneita käytäntöjä tutkimalla niitä ja tuomalla esiin uusia toimintamalleja. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2006, 22.) Toimintatutkimuksen tarkoitus oppinäytetyössämme on päiväkeskustoiminnan kehittämisen kautta saatu käytännön hyöty syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja arjen tukemiseksi. Tutkimus etenee spiraalimaisesti. Lähtökohtana voidaan pitää konkreettista käytännöllistä kehittämisideaa, jossa edetään suunnittelu-, toiminta-, havainnointi- ja reflektiovaiheiden kautta koko prosessin vaiheiden ja lopputulosten arviointiin sekä raportointiin. (Heikkinen ym. 2006, 81.)

Toimintatutkimuksessa on tarkoitus tutkia ihmisten tavoitteellista ja järkipäristä toimintaa. Useimmiten se kohdistuu sosiaaliseen toimintaan, joka pohjautuu vuorovaikutukseen. Vuorovaikutusta ohjaa yhteinen näkemys toiminnasta ja sen merkityksestä. Näin ollen sen avulla saadaan tietoa käytännön kehittämiseksi. Toimintatutkimus on usein ajallisesti tarkasti rajattu tutkimus- tai kehittämissuunnitelma, jossa suunnitellaan ja kokeillaan uusia toimintatapoja sekä siihen kuuluu syklisyys. Ensimmäiseen suunnitelmaan kuuluu toimintatavan kokeilua ja sitä seuraa kokemusten ja havaintojen pohjalta tehty paranneltu suunnitelma. Toimintaa hiotaan ja parannellaan useiden peräkkäisten kokeilusyklien avulla. Näin muodostuu kokeilujen ja tutkimusten vuorovaikutuksesta etenevä spiraali. (Heikkinen ym. 2006, 16–19.)

Linturin (2003) mukaan työtä lähdetään kehittämään esimerkiksi työyhteisöstä nousevasta tarpeesta. Työskentelyryhmä koostuu ammattilaisista ja mukana voi olla myös asiakkaita. Ryhmässä lähdetään pohtimaan uutta toimintaa tai jo olemassa olevan kehittämistä. Toimintaympäristön asiakkaita kuunnellaan, mitä he toivovat uutena tai haluaisivat kehitettävän ja miten säännöllisesti toivoisivat toimintaa järjestettävän. Palautteen pohjalta tehdään suunnitelma kehitettävälle työlle. Sovitaan toiminnan muoto ja päivämäärä sekä käytännön tehtävien jako työryhmän kesken. Tähän vaiheeseen kuuluu vahvasti toiminnan markkinointi, koska seuraava askel on toiminnan toteutus. Toteutuksen jälkeen seuraa palaute sekä arviointi vaihe. Kerätty informaatio prosessoidaan sekä analysoidaan työryhmän kesken. Tämän vaiheen jälkeen hyödynnetään jälleen kerättyä

informaatiota ja näin prosessi alkaa toistamaan itseään. Toisin sanoen, toimintatutkimus on käytännön ja teorian systemaattista vuoropuhelua tosielämän tilanteissa. Prosessissa toisiaan seuraavat vaiheet: Suunnittelu, toiminta, havainnointi ja reflektointi. Pyrkimyksenä on kehittää joka kierroksella toimintaa. (Linturi 2003.)



KUVIO 1. Toimintasyklin malli (Linturi 2003)

Avaamme toimintatutkimuksemme vaiheita enemmän luvussa 8, jossa kerromme käytännössä, kuinka prosessi eteni suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin ja reflektoinnin kautta uuteen sykliin.

8 PROSESSIN KULKU – TEORIASTA KÄYTÄNTÖÖN

Luodaksemme käyttökelpoisen kehityssuunnitelman Kievarin päiväkeskuksen päivätoiminnalle etenemme sykliteorian mukaisesti. Tämä tarkoittaa siis sitä, että kokoonnumme työntekijöiden sekä asiakkaiden kanssa miettimään minkälaista toimintaa paikkaan toivottaisiin. Näistä toiveista lähdemme luomaan toimintasuunnitelmaa ensimmäiselle syklille. Toteutamme haluttua toimintaa, kun tiedämme, mitä asiakkaat tahtovat. Toiminta on siis asiakaslähtöistä. Luomme toiminnalle raamit yhdessä työntekijöiden ja asiakkaiden kanssa. Toiminnan jälkeen keräämme palautteen asiakkailta sekä mietimme jo seuraavaa tapaamista, jossa voimme vielä purkaa edellistä toimintaa sekä suunnitella jo seuraavaa. Teoriassa käsi kädessä kulkee kehitystarve, siihen vastaaminen, suunnittelu, toteutus ja reflektointi sekä palaute. Jokainen uusi sykli rakentuu näistä elementeistä.

8.1 Toiminnan aloitus

Pohdimme eri vaihtoehtoja opinnäytetyöhön liittyen keväällä 2013 ja päädyimme toiminnallisen kehittämistyön suuntaan. Innostuimme paljon tutustuessamme sykliseen toimintamalliin (Linturi 2003) sekä sen toteuttamiseen. Ajattelimme toiminnallisen työskentelytavan olevan meille luontevin tapa työstää opinnäytetyötä. Keräsimme tietoa kehittämistyöstä ja löysimme paljon mielenkiintoa herättävää tietoa syklisestä toimintamallista, jonka ympärille aloimmekin työtämme suunnitella. Väentupa ry:stä ilmeni tarve päiväkeskuksen toiminnan kehittämiseksi. Emme miettineet sen jälkeen kauaa, kun jo halusimme tarttua tilaisuuteen ja tehdä opinnäytetyö päiväkeskustyön kehittämiseksi. Ennen kuin varsinaisesti aloitimme työn konkreettisen tekemisen, tutustuimme myös päiväkeskustoimintaa käsittelevään kirjallisuuteen.

Pidimme ensimmäisen palaverin Kievarin päiväkeskuksella asian tiimoilta toukokuussa 2013, jolloin siellä olivat paikalla Väentuvan palveluohjaaja sekä asumisyksiköiden vastaava ohjaaja. Saimme paljon yleistä tietoa Väentupa ry:n toiminnasta ja toimipaikkojen painotuksista mielenterveys- ja päihdetyössä. Keskustelimme myös toimipaikan kristillisistä arvoista ja sen mahdollisista vaikutuksista meidän työmme suhteen. Mielestämme koimme sen antavan lisäarvoa työllemme, koska kaikki suoritamme sosionomi-

diakoni tutkintoa. Tämän jälkeen teimme kirjallisen sopimuksen Väentuvan palveluohjaajan kanssa, jossa sovimme muun muassa vaitiolovelvollisuudesta asiakkaita kohtaan.

Tässä vaiheessa pystyimme lyömään lukkoon joitakin perusasioita työmme suhteen. Päätimme, että jokaisessa järjestämässämme teemaillalla on Raamattuun perustuva hartaus, joka on toteutettu asiakkaiden lähtökohdat huomioon ottaen. Ajatuksena oli myös, että jokaisessa teemaillalla, kuten myös suunnittelupalavereissa olisi tarjolla jotakin syötävää ja tilaisuudet olisivat kaikille avoimia ja maksuttomia. Työssämme oli jo tässä vaiheessa läsnä syklinen ajattelutapa.

Kävimme myös syyskuussa 2013 esittäytymässä Kievarin päiväkeskuksessa ja näin tulimme ainakin kasvotutuiksi monen asiakkaan kanssa. Pyrimme luomaan rennon ilmapiirin ja sen myötä kertomaan aikeistamme järjestää toimintaa Kievariin. Huomiomme oli, että meidät ideoinemme otettiin varovaisen innostuneesti vastaan. Tulevaa toimintaamme asiakkaille markkinoi kiitettävästi Kievarin vastaava ohjaaja omalla luontevalla tavallaan, joten meidän oli helppo aloittaa yhteistyö Kievarin päiväkeskuksella. Pelkäsimme isoimmaksi haasteeksemme nousevan asiakkaiden motivoinnin, liikkeelle lähtemisen ja tietynlaisen sitouttamisen toimintaan.

Kiinnitimme erityistä huomiota teemailtojen markkinoimiseen. Päihde- ja mielenterveyskuntoutujien yleiset esteet toimintaan osallistumiselle voidaan jakaa kahteen eri ryhmään: yksilöllisiin ja ympäristöllisiin syihin. Yksilöllisiä syitä voivat olla oma heikentynyt toimintakyky ja siihen liittyvä heikko itsetunto sekä tunne turvattomuudesta. (Pikkarainen 2007, 93–94.) Otimme teemailloissa huomioon kyseiset asiat ja toimimaan toimintakykyä ja itsetuntoa tukevasti, asiakkaan ehdoilla. Ympäristöllisiin syihin voivat kuulua muun muassa toimintaan osallistumisen kalleus. (Pikkarainen 2007, 93). Halusimme katsoa asiaa asiakkaan kontekstista käsin ja järjestää teemailtamme osallistujille täysin vapaaehtoiseksi.

8.2 Suunnitelmaa yhteiseen iltaan

Toimintatutkimuksellisen syklin ensimmäinen vaihe on suunnittelu ja sen aloitimme tapaamisella 3.10.2014 Kievarin päiväkeskuksen tiloissa kolmen asiakkaan sekä kahden

työntekijän kanssa. Kuuntelimme ja kunnioitimme jokaisen paikalla olleen ajatuksia ja toiveita. Tällä tavalla otimme huomioon sen, mitä asiakkaat itse halusivat toiminnalta ja kuinka itse voisivat olla osallisia teemaillan toteutuksesta. Ehdotuksia tuli monenlaisia, aina bingosta tikanheittoon. Keskustelimme myös päiväkeskuksen aukioloajoista. Moni asiakkaista tuntui kaipaavan ohjelmaa juuri ilta-aikaan, mutta ei kuitenkaan liian myöhään.

Mielestämme osanotto suunnittelu iltaan oli hyvä. Asiakkaiden kanssa keskustellessa tuli esille, että peleistä ja kilpailuista saatava palkinto motivoi osallistumaan iltaan. Palkinnoiksi sopi hyvin kahvipaketti tai suklaalevy. Me ohjaajat keräsimme kaikki ideat mitä illasta saimme ja pohdimme niitä suunnittelutuokion päätteeksi. Joitakin elementtejä oli pakko karsia pois toiminnan toteutettavuuden ja realistisuuden vuoksi ja hienosäädimme käyttökelpoisen materiaalin toteutettavaksi. Yhtenä johtoajatuksena meillä oli, että mitä tahansa toiminta olisi, sitä pitäisi jatkossa pystyä säännöllisesti toteuttamaan yksikön omien työntekijöiden toimesta. Emme siis tehneet toiminnasta sellaista, mikä olisi meistä ohjaajista riippuvaista. Lähtökohta tilaisuudessa oli yhteisöllisyyden kautta toteutuva asiakkaiden voimaannuttaminen.

Hartaushetkeä suunnittelimme yhdessä ja hartaus suunniteltiin kirkkovuoden mukaan kirkkokäsikirjasta. Hartaustekstiin liitettiin ryhmälle hyväksi nähtyä sisältöä, kuten puhetta yhdessä olon merkityksestä, uuden mahdollisuuden saamisesta ja anteeksiannosta.

Päätimme järjestää ensimmäisen teemaillan markkinoinnin niin, että teimme Kievarin päiväkeskukselle mainoksia, joissa kerroimme tulevasta teemaillasta ja sen ohjelmasta. (LIITE 1.) Tämän avulla mielenterveys- ja päihdekuntoutujat saivat mahdollisuuden mukaantuloon, vaikka eivät olleetkaan mukana toiminnan suunnittelussa alusta pitäen. Mainosten lisäksi Kievarin päiväkeskuksen henkilökunta jakoi sanallista kutsua asiakkailleen.

8.3 Ilta täynnä iloa ja osallisuutta

Sykliteorian mukaisessa toimintavaiheessa järjestimme ensimmäisen teemaillan Kievarissa 10.10.2014. Menimme etukäteen tiloihin laittamaan kaiken valmiiksi, jotta asiakkaiden saapuessa olisi ennakkovalmistelut tehty. Päädyimme tekemään tämän osion

ilman asiakkaiden apua, koska halusimme tarjota osaltaan valmiin ympäristön mihintulla. Sovimme luontevasti vastuualueet, jotka kukin meistä ohjaajista hoiti. Asiakkaat alkoivat saapua ilmoitettuna aikana sekä vähän sen jälkeen. Pyrimme tervehtimään jokaista saapunutta. Tunnelmaa oli tiloihin luotu kynttilöillä sekä rauhallisella taustamusiikilla. Toivotimme yhdessä kaikki tervetulleeksi paikalle, minkä jälkeen pidimme hartauksen. Tämän jälkeen oli luontevaa toteuttaa musiikkiesitys, joka oli kitaralla säestettyjä hengellisiä lauluja.

Ruuaksi olimme suunnitelleet pizzeriaa. Jokainen sai täyttää itselleen pizzan mieltymystensä mukaisesti. Keittiöön olimme järjestelleet valmiita pohjia ja eri täytteitä käytettäviksi. Ruokailun jälkeen muutamat asiakkaat innostuivat pöytäjalkapallosta ja ehkäpä rauhallisuus oli niinkin toivottua, että pelaajat saivat muilta huomautuksia kovasta äänestä. Pelasimme myös bingoa, johon kaikki asiakkaat osallistuivat innostuneesti. Yksi meistä ohjaajista juonsi pelin, ja kaksi muuta auttoi niitä osallistujia, jotka eivät nähneet tai kuulleet kunnolla. Osallistujilla vaikutti olevan hauskaa pelin parissa, ja he tuntuivat nauttivan yhdessä olemisesta ja tekemisestä. Bington päävoittaja liikuttui kovasti pääpalkinnosta, joka oli villasukat ja suklaata. Bington jälkeen arvoimme loput palkinnot osallistujien kesken, jolloin jokaisella oli tasapuolinen mahdollisuus voittaa.

Tämän jälkeen vuorossa oli vapaata keskustelua, jonka ohella kyselimme asiakkaiden mielipiteitä ja palautetta illasta. Kohderyhmä huomioon ottaen näimme parhaimpana vaihtoehtona kysyä palautetta suullisesti heti illan jälkeen. Kaikki suullisesti saadut vastaukset olivat positiivisia, ja vastaavanlaisia iltoja toivottiin lisää. Palautteen keräämisen jälkeen asiakkaat saivat nauttia vielä kitaramusiikista, laulusta ja tunnelmasta. Keskustelun jälkeen lopetimme tilaisuuden kiittämällä osallistujia, jonka jälkeen asiakkaat alkoivat poistua. Kaikkien asiakkaiden poistuttua siivosimme jälkemme ja kävimme keskenämme läpi teemaillan palautteen.

Kievarin asunnoissa asuu kuusitoista asiakasta, ja heistä kyseisenä iltana kolme oli esytynyt pääsemästä paikalle. Meidän teemaillan heistä osallistui yhdeksän. Naisia oli kaksi, loput miehiä. Paikalla oli yksi työllistämistuella palkattu henkilö, joka vastasi kitaran soitosta ja musiikista. Kievarin vastaava työntekijä oli paikalla sekä myös hänen koiransa, joka teki osansa joidenkin asiakkaiden viihtyvyyden lisäämisessä.

8.4 Ensimmäisen teemaillan havainnointi ja reflektointi

Havainnoidessamme teemailtaa totesimme, että tämä toimintasykli onnistui odotusten mukaisesti. Peilatessa Väentuvan omiin keskeisiin tavoitteisiin, ”päihdeongelmaisten hoidollinen ja toiminnallinen tukeminen, yksilön arvostaminen sekä itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen” (Väentupa i.a.) tavoitteet tulivat täyteen ohjaajien havaintojen perusteella. Mahdolliset negatiiviset kokemukset jonkun asiakkaan kohdalla eivät tulleet esille missään vaiheessa.

Onnistunut ilta saattaa kiinnittää asiakkaat toimintaan tulevaisuudessa. Näiden asiakkaiden onnistumisen kokemus voi toimia osaltaan toimintaan houkuttelevana tekijänä muille. Tässä on otettu huomioon omanlainen tiedonkulku asiakkaiden keskuudessa, joka tunnetaan termeillä viidakkorummut tai puskaradio. Seurasimme illan tiimoilta suunnitelmaa ja yllättäviä muutoksia ei ilmennyt, tosin suunnittelemaamme pöytäjalkapalloturnaukseen ei ollut halukkaita osallistujia. Liekö yksi syy ollut meluhaitta, mistä jotkut asiakkaat huomauttivatkin? Kyseisen toiminnon tipauttaminen ohjelmasta ei haitannut kokonaisuuden toimimista.

Hartaus onnistui luomaan rauhallisen hetken, johon kaikkien asiakkaiden oli helppoa osallistua. Hartaushetken laulut olisi voinut olla tulostettuna niin, että kaikille olisi ollut sanat paperilla. Tällä kertaa ne olivat vain yhdellä, joka hoiti myös kitaran soiton. Osallisuus jäi tässä keskeneräiseksi, mutta asiakkaat saivat vastaanottaa laulua ja rukousta. Ei tarvinnut jaksaa itse olla aktiivinen toimija.

Bingossa pääpalkinnon voittanut iäkäs mies liikuttui suuresti kuultuaan voitostaan. Tämä reaktio osaltaan laittoi pohtimaan, miten suuri merkitys voi olla voittamisella ja siitä seuranneella huomiolla? Palkinnon itsessään ei tarvitse olla villasukkia kummempia saadakseen voittajan silmät kostumaan. Voisi sanoa, että toimintaa ja palkintoja laadittaessa, on pidettävä kohderyhmä mielessä. Ryhmän lähtökohdat, historia, kokemukset ja nykyinen status on hyvä kartoittaa ja ottaa raamiksi toimintaan. Tilanteen ohjaajina olimme huomioineet huononäköiset ja -kuuloiset avustamalla heitä henkilökohtaisesti löytämään numerot omasta listastaan, näin yhdessä pelailu oli luontevaa kaikille. Koiran mukanaolo ei merkittävästi haitannut toimintaa, mutta asiaa olisi hyvä tarkastella allergioiden tai mahdollisten pelkojen näkökulmasta.

Reflektoidessamme toimintaa teemailta ylitti odotukset ja suullisten palautteiden sekä innokkuuden perusteella voimme hyvin ja odottavaisin mielin lähteä suunnittelemaan seuraavaa sykliä. Seuraavassa syklissä pätee samat elementit kuin ensimmäisessä eli on otettava huomioon asiakaslähtöisyys, kontekstuaalisuus sekä yhteisöllisyys. Ensimmäisen syklin perusteella voimme todeta, että yhdessä tekemisellä on voimaannuttava vaikutus ihmisiin. Joillakin asiakkailta on korkea kynnys osallistua toimintaan, missä saattaa joutua olemaan esillä. Myönteinen ja positiivinen kokemus on omiaan laskemaan tätä kynnystä. Onnistumisen kokemus ei rajoitu pelkästään yksilöön, vaan koko yhteisöön.

Jos asiakkailta ei ole omaa mielipidettä tai sitä on vaikea tuoda esille, mitä haluaisivat tehdä, on ohjaajilla mahdollisuus sekä velvollisuus tuoda aktiivisesti jotain uutta ehdotusta esille. Olemme oppineet, että toisinaan ihmiset täytyy ikään kuin vetää sisältä ulos toimintaan; rohkaista ja kannustaa. Toiminnan ollessa asiakaslähtöistä, voi tulla vastaan tilanne, ettei asiakkaalta löydy jaksamista tai voimavaroja tuoda ajatuksiaan esille. Tällöin tilanne pysähtyy ja ohjaajan täytyy pystyä viemään tilannetta eteenpäin.

8.5 Palautteiden kautta uutta suunnittelua

Tapasimme jälleen Kievarin päiväkeskuksella 7.11.2013 kolme asiakasta sekä työntekijän ja aloitimme toisen syklin suunnittelun. Rohkaistuneina edellisen teemaillan onnistumisesta, suunnitteluun osallistuminen oli mielestämme aktiivista. Kyselimme mukaan tulleilta asiakkailta heidän toiveita toiminnan suhteen. Yhteinen pohdinta ja ohjaajien positiivinen kokemus retkitoiminnasta vaikutti päätökseen lähteä kotaretkelle Laukaassa. Paikkaan olisi yhteiskuljetus ja paikan päällä olisi tarjolla syötävää ja virvokkeita. Yhteiseksi toiminnaksi suunnittelimme musiikkiohjelmaa ja tietokilpailun.

Kyselyiden perusteella palkinnoiksi toivottiin kahvipakettia ja suklaata, kuten ensimmäisellä kerralla. Asiakkaiden toiveena oli myös kuutamoa, tähtitaivasta ja revontulia, joista huokaisimme hiljaisen toiveen rukouksen muodossa ylöspäin. Ajatus, että asiakkaat pääsisivät pois tutusta ympäristöstä hieman vieraampaan ympäristöön luonnon keskelle, olisi mahdollinen yhteisöllisyyden luoja. Ohjaajien kesken sovimme työnjaon

vastuualueista sekä laadimme turvallisuussuunnitelman retkelle. Ensimmäisestä toimitaillasta opimme, että tarjoiluilla ja ohjelmalla on merkitystä osallistujien aktiivisuuteen.

Retket, pihatalkoot ja makkaranpaisto, joul- ja syntymäpäiväjuhlat ovat erilaisia tähti- hetkiä päiväkeskustoiminnassa. Näiden merkitystä kyseisessä työkentässä ei tulisi vä- heksyä. Pieni juhla, tai erikoisuus arjen keskellä ja pääsy kokemaan jotain ihan erilaista tuovat virkistäviä ja voimaannuttavia kokemuksia. Myös päiväkeskuksessa on hyvä järjestää välillä juhlaa tai erilaista toimintaa arjen keskelle ja retkiä päiväkeskuksen ul- kopuolelle, mistä kävijät saavat iloa ja vaihtelua elämäänsä. Tavallisesta poikkeavat tilanteet ovat yksi osa elämänhallinnan taitojen oppimista, esimerkiksi olemaan erilai- sissa sosiaalisissa tilanteissa. Näistä kokemuksista yksilö voi ponnistaa kohti ehey- tyneempää elämää. Virkistystoimintaa ei toteuteta siis vain virkistykseen itsensä vuoksi, vaan useilla virkistystä tuottavilla asioilla ja toiminnoilla on moniulotteisia muita vaiku- tuksia ihmisen elämänhallintaan, voimaantumiseen, terveyden edistämiseen ja yhteisöl- lisyyden kokemiseen. (Heimonen 2007, 48.)

Hartaus suunniteltiin tähänkin kertaan kirkkokäsikirjaa hyödyntäen. Ympäristöstä joh- tuen tekstiin liitettiin puhetta suomalaisuudesta ja metsästä meidän kirkkona. Rukous lainattiin kirjasta: ”Hyvät sanat”, jonka on kirjoittanut Pertti Rajala. (Rajala 2012.)

Kutsuminen tapahtui jälleen vastaavan ohjaajan luontevalla avustuksella. Suunnittele- massa oli isompi joukko asiakkaita kuin aikaisemmalla kerralla ja laavuretken toteutuk- sesta teimme hyvissä ajoin mainokset. (LIITE 2.)

8.6 Toiveista totta: Laavuretki metsään

Aloitimme toisen syklin toimintavaiheen tekemällä kaksi viikkoa aikaisemmin mainos- julisteen Kievarin seinälle, jotta mahdollisimman moni asiakas saisi tiedon tulevasta tapahtumasta. Kävimme myös katsomassa retkikohdetta paikan päällä, jotta oli luonte- vaa miettiä ohjelman kulku sekä muut yksityiskohdat. Tulostimme myös yhteislaulujen sanoja, jotta osallistuminen siihen olisi matalamman kynnyksen takana.

Toiminta iltana 21.11.2013 kaksi meistä ohjaajista lähti jo aikaisemmin toimintaympäristöön laittamaan paikkoja kuntoon. Valaisimme noin kilometrin mittaisen reitin autolta kodalle ulkotulilla sekä sytytimme kodan sisälle myös tulet. Saimme näin aikaan lämmenhenkisen kotaympäristön keskellä metsää. Valaistus toimi tunnelman luoja, mutta myös käytännöllisenä opasteena pimeässä metsässä. Kuin tilauksesta ensilumi satoi juuri silloin maahan ja metsä oli erityisen kaunis valkoisessa lumipuvussaan. Tosin tilattu kuutamo ja tähtitaivas olivat pilvien takana, mutta se ei enää ketään haitannut. Asiakkaat saapuivat paikalle yhteiskuljetuksella Kievarin pihasta. Siirryimme yhdessä kodan sisälle tulen lämpöön. Aloitimme ohjaajan pitämällä hartaudella illan;

”Jumala on tavattavissa täällä, metsän sydämessä. Niin kuin meitä on koolla tänään täällä monta, niin monta on kiitosta meiltä Jumalalle. Metsä, tämä paikka ikihonkien, on meille luonnollinen paikka olla, saa olla hiljaa – kuunnella. Niin kuin Taivaallinen Isämme pitää huolta näistä jokaisesta puusta, niin pitää Hän huolta jokaisesta meistä. Metsä on paikka, missä tuuli on latvoissa virtemme, ja hiljaisuus rukouksemme. Aamen.”

Hartauden jälkeen oli vapaata jutustelua keskenään sekä makkaran paistoa. Makkaran lisäksi olimme laatineet ruokalistaan kiitospäivän kunniaksi kalkkunaa, salaatteja, sämpylöitä, piparkakkuja sekä kuivakakkua. Tarjolla oli myös glögiä ja pannukahvia.

Ruokailun jälkeen ohjelmassa oli musiikkia, muutama hengellinen laulu, joiden sanat jaettiin asiakkaille –kaikki eivät tosin niitä halunneet. Tuntemattomampiin lauluihin ei ollut kukaan osallistunut, mutta lopussa olevaan virteen ”Herran kädelläsi”, osallistui melkein kaikki. Yhdessäolo jatkui keskusteluiden merkeissä. Osa asiakkaista kävi välillä tupakalla ulkona ja yksi poltti sisälläkin, mutta se ei vaikuttanut ketään haittaavan. Yksi asiakkaista viihtyi suurimman osan ajasta ulkotulen luona ja kävimme välillä pitämässä seuraa hänelle. Hän koki sisällä olevan liian paljon väkeä, mutta kertoi kuitenkin nauttivansa suunnattomasti retkestä.

Ohjelmassa oli vielä tietokilpailu, johon osallistui yhtä lukuun ottamatta kaikki asiakkaat. Tietokilpailun jälkeen seurasi vielä loppuarvonta ja useammat asiakkaat saivat siitä hyvän mielen. Tämän jälkeen yhdessäolo vielä jatkui ja osa innostui laulamaan lauluja tai kertomaan vitsejä. Ilmapiiri oli erittäin läheinen, eikä kenelläkään tuntunut olevan kiirettä. Tunnelma oli käsin kosketettavan lämmin. Eräs asiakkaista onnistui nostamaan

meille kaikille kylmiä väreitä laulamalla erittäin kauniisti Mari Rantasilan kappaleen: Vain rakkaus. Lopuksi kävelimme yhdessä ryhmänä kynttilöiden valaistessa ja lumisaateissa takaisin parkkipaikalle. Metsä oli satumaisen kaunis ja meillä kaikilla hyvä mieli.

Tällä kertaa Kievarissa paikalla olevista neljästätoista asiakkaasta mukana oli yksitoista. Naisia oli mukana kaksi. Mukana oli myös lähihoitajaopiskelija, joka oli sillä hetkellä työharjoittelussa Kievarissa sekä työllistämistuella palkattu henkilö, joka vastasi kitaran soitosta ja musiikista. Vastaava työntekijä ei ollut tällä kertaa mukana.

8.7 Toisen teemaillan havainnointi ja reflektointi

Teemailta oli onnistunut tälläkin kertaa yli odotusten. Olimme onnistuneet tavoitteisamme saada asiakkaille toimintaa, joka haastoi lähtemään tutuilta ja turvallisilta alueilta kauemmas. Voimme olettaa, että edellisen toimintaillan onnistuneisuus oli vaikuttanut tiedon leviämiseen. Osallistujamäärän saattaa osiltaan selittää myös se, että mainos oli hyvissä ajoin asukkaiden nähtävillä.

Onnistunutta oli myös hartaudessa teeman liittäminen metsässä olemiseen, miten meille suomalaisille metsä on mielletty merkitykselliseksi. Kysymykseksi jäi, miten asiakkaat kokivat hengellisyyden läsnäolon. Oliko sitä tarpeeksi, liian vähän vai liian paljon? Ohjaajina huomaamme varovan uskon asioiden kanssa, kun olemme asiakkaiden kanssa tekemisissä. Kokemus on osoittanut, että asiakkaat arvostavat enemmän rehtiä ja rohkeata uskon esille tuontia kuin sen salailua ja varomista. Tässä olisi hyväksi löytää se niin sanottu kultainen keskitie.

Oma havaintomme oli, että kuntouttavassa työtoiminnassa päivän olleet Kievarin kaksi asiakasta olivat jääneet pois, jotka edellisellä kerralla olivat mukana. Olisiko syynä ollut väsymys ja kulunut päivä ihmisten parissa? Mielenterveys- ja päihdekuntoutujilla omien voimavarojen arvioiminen saattaa olla haasteellista. Se ilmenee vaikeutena sitoutua pitempiaikaiseen toimintaan ja pitkäjänteisyyden puuttuessa moni asia saattaa jäädä kesken.

Analysoidessamme toimintaa voisimme sanoa havaintojemme perusteella toiminnan vahvistavan yhteisöllisyyttä. Saimme asiakkaat lähtemään toimintaan mukaan. He jättivät yksin olon taakseen saadakseen olla yhdessä. Toiminnan jälkeen asiakkaat antoivat positiivista palautetta yhdessäolosta, ja toivoivat sitä lisää. Mielenterveys- ja päihdekuntoutujilla hyvin yleinen ongelma on juuri yksinäisyys eikä heillä ole toimivia tukiverkostoja yhteisöllisyyden tai osallisuuden toteutumiseen.

Asiakkaan rohkaistuessa laulamaan ryhmässä ja siten altistamaan itsensä mahdolliselle kritiikille, täytyy tämän luottaa ryhmään jossa on. Yhteiset arvot ja asiat liittävät ja yhdistävät ihmisiä, vaikka ei olisikaan jatkuvaa kasvokkain kohtaamista. Kyseiset mahdollisuudet löytyvät myös jokaisesta päiväkeskuksesta ja niiden hyödyntäminen kannattaa mahdollisuuksien mukaan. Päiväkeskusten tarjoama yhteisöllisyys luo hedelmällisen maaperän yksilön voimaantumiselle. Kun ihmisellä on mahdollisuus huolehtia itsestään ja saada osakseen toisten huolenpitoa ja hyväksyntää, tulee ihmiselle kokemus nähdä itsensä arvokkaana ja merkityksellisenä ihmisenä. (Heimonen 2007, 18–20.) Ajatus on mielenkiintoinen, jos yhteisöllisyyttä voi tuntea ilman aktuaalista läsnäoloa. Tarkoittaako tämä, että yhteisöllisyyden voi siirtää internetiin tulevaisuudessa? Subjekttiivinen kokemus läsnäolosta ja sosiaalisesta kohtaamisesta on ihmiselle luontaisempaa kuin internetissä kasvoton kohtaaminen. Mikäli läsnä oleva sosiaalisuus vahvistaa omanarvontuntoa on päiväkeskustoiminnat korvaamattomia asiakkaalle, joka ei ole sosiaalisesti verkostoitunut tai on muuten syrjäytynyt. Kuten aiemmin mainittu, päiväkeskukset ovat rakennettu kynnyksettömäksi tai matalan kynnyksen paikoiksi, mihin ihminen voi mennä ja kohdata läsnä olevia työntekijöitä, vapaaehtoisia sekä muita haastavassa elämäntilanteessa olevia.

8.8 Teemailtojen kokoava reflektointi

Molemmat teemaillat olivat erittäin onnistuneita ja palaute positiivista. Voimme todeta yhteisöllisyyden onnistuneen, koska osanotto toisessa teemaillassa oli määrällisesti suurempi kuin ensimmäisessä. Osaksi tuon voi selittää myös se, että onnistuimme luomaan rennolla työotteella luottamuksen ilmapiirin. Erilaiset teemaillat osoittautuivat toiminnan alettua hyväksi keinoksi lisätä yhteisöllisyyttä ja osallisuutta sekä käsitellä erilaisia elämäkokemuksia.

Teemailloissa oli havaittavissa seuraavanlaisia poikkeavuuksia; Ensimmäisessä oli ilmeistä ujous asiakkailta ja toiminta ei niinkään ollut itseohjautuvaa vaan ohjelman varassa, kun taas toisessa oli havaittavissa vapautuneempi ilmapiiri. Yhteisiä tekijöitä illoissa oli yhdessäolo, yhdessä tekeminen, musiikki, leikkimielinen kisailu sekä hengellisyys. Käytyämme läpi kaksi suunnittelua, toteutusta sekä palautteen pyytämistä, helpottui syklien tarkastelu etäämmältä.

Asiakkaat saavat päiväkeskustoiminnasta osallisuuden kokemuksen. Se, että saa olla aktiivinen toimija, voi osaltaan toimia eheyttävänä ja voimaannuttavana tekijänä. Mitä tarkoitetaan osallisuudella tässä asiayhteydessä? Osallisuudella tarkoitetaan yksilön osallistumista yhteiskunnan tärkeinä pidettyihin asioihin ja tunnetta kuulua yhteisöön sekä mahdollisuuksista vaikuttaa yhteisön toimintaan. Osallisuus nähdään sosiaalisen syrjäytymisen vastakohtana ja näin ollen osallisuuden tukeminen voidaan nähdä syrjäytymisen ehkäisyä. (Salonen, Holstikka & Rantala 2011.) Osallisuuden merkitystä ei pidä väheksyä, vaikka se ei olekaan mitattavissa oleva tekijä. Vaikka yksilön subjektiivinen kokemus onkin empiirisissä tieteissä vaikeasti havaittavissa, on sen merkitys yksilölle silti aina ainutlaatuinen ja merkityksellinen.

8.9 Suullista palautetta asiakasryhmältä ja työelämän yhteistyökumppanilta

Molemmista teemailloista saatu palaute niin asiakkailta kuin henkilökunnaltakin oli positiivista. Vastaavan työntekijän mielestä teemailtamme olivat oikein onnistuneita ja lähes kaikki Kievarin mielenterveys- ja päihdekuntoutusasiakkaat lähtivät mukaan. Palautekeskustelussa tuli ilmi, että osallistujaprosentti on suurempi silloin, kun järjestäjät tulevat talon ulkopuolelta. Mikä tekee siitä erityistä, jos talon ulkopuolelta tullaan järjestämään toimintaa? Tähän on vaikeaa löytää yleispätevää vastausta, sillä kysymys itsessään on monisyinen. Mahdollisesti oman toimintaympäristön työntekijä on sen verran tuttu, että siihen on totuttu. Tällöin ulkopuolisen henkilön järjestämä toiminta kiehtoo ja kiinnostaa, koska tällöin asiakas saa kokemuksen, että hänestä ollaan kiinnostuneita oman toimintaympäristön ulkopuolellakin. Toinen mahdollinen vaihtoehto on, että toimintaympäristön ulkopuolisen henkilön järjestämä toiminta on erilaista kuin mihin on yleensä totuttu. Onko toiminnan erilaisuus sittenkin se elementti, mikä houkuttelee asiakkaita?

9 ARVIOINTI

Kirjaaminen on tärkeää teemailtojen suunnittelua ja tapahtumia järjestettäessä. Kirjaamisen avulla voidaan seurata toiminnan ja menetelmien onnistumista sekä arvioida ja tehdä muutoksia tarvittaessa. (Airila, Oikarinen & Karvinen 2002, 38.) Teimme kirjaamista varten facebookin oman suljetun ryhmän opinnäytetyön prosessia varten, joka on palvellut meitä niin kutsuttuna tutkimuspäiväkirjana. Sieltä on ollut helppo tarkistaa sovittuja asioita tai muita tärkeitä huomioita matkan varrelta. Se on osoittautunut myös nopeaksi tavaksi tavoittaa toisemme ja olemme siten pystyneet reagoimaan asioihin ja esiin tulleisiin kysymyksiin nopealla aikavälillä.

9.1 Toiminnan hyödynsaajat

Voidaan sanoa, että suurimpana opinnäytetyömme hyödynsaajana olivat Kievarin päiväkeskuksen asiakkaat, jotka olivat kehittämistyössämme osallistujina mukana. He saivat teemailtoihin osallistumisesta mielekästä sisältöä elämäänsä ja elämäntapaansa. Vaikka elämäntapaan mielletään voimakkaasti ulkoisten resurssien hallitseminen, kuten työ ja toimeentulo, on se meidän asiakkaidemme kohdalla ennen kaikkea sosiaaliin suhteisiin, asumiseen ja vapaa-aikaan liittyvää elämäntapaa. Asiakkaidemme kohdalla voidaan puhua myös sisäisen elämäntapaa tavoittamisesta. Tällaiseen toiminta- ja ajattelukokonaisuudesta koostuvaan elämäntapaan, jossa asiakkailta nousee kysymys henkisistä, eettisistä ja uskonnollisista tavoitteista sekä valinnan mahdollisuuksista ja arvoista, saimme olla heitä tukemassa ja kannustamassa. (Heimonen 2007, 20–21.)

Mahdollistimme asiakkaille toiminnallamme niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämisen, mutta myös hengellisyyden läsnäolon. Ihmisen maailmankatsomukseen kuuluu osana hengellisyys ja eri ihmiset kokevat sen vain eri tavoin. Hengellisyys antaa mahdollisuuksia elämäntarkoituksen ja arvojen löytämiselle ja vaikuttaa voimakkaasti ihmisen hyvinvointiin, sekä toimii ikään kuin suunnannäyttäjänä elämässä. (Flinck 2012, 4.) Uskomme, että hengellisyyden esilläolo teemailloissa toi jollekin lohdutusta elämään. Koimme käyvämmä asiakkaiden kanssa pienimuotoisia

sielunhoidollisia keskusteluita molemmissa teemailloissa. Saimme siten olla kuulevina korvina ja hetken rinnalla kulkijoina. Sielunhoidon lähtökohta on aina lähimmäisenrakkaus ja siinä painopiste pysyy autettavassa ja hänen voimavaroissaan. (Noppari ym. 2007, 175–177).

Mukana olleet asiakkaat saivat myös vahvan yhteisöllisyyden kokemuksen teemailloista. Välttämättä sitä seinän takana asuvaa naapuria ei juuri tule pihassa nähtyä, mutta teemaillassa heillä oli mahdollisuus vahvistaa yhteisöllisyyttä naapurin kanssa. Yhteisöllisyshän nähdään kehittyvän ryhmässä olevien jäsenten välille. Yhteisöllisyyteen kuuluu myös seurustelu naapureiden kanssa ja se voidaan nähdä parempana terveydentilana. Mukana olleet asiakkaat saivat kokea teemaillan myös sosiaalisena turvallisuutena naapureiden kesken. Jo yhteinen automatka, kävely kodalle ja yhdessä kodalla ringissä istuminen vahvistivat yhteisöllisyyden tunnetta asukkaiden kesken ja hyvä huumori asiakkaiden välillä tuki meidän käsitystä yhteisöllisyyden vahvistamisesta.

Osallisuuden vastakohta on syrjäytyneisyys ja osattomuus. Syrjäytymisessä on kyse yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksesta, tällöin ihminen ei onnistu ratkaisemaan ongelmia. Teemailtojen tavoitteena oli luoda asiakkaiden välille osallisuuden tunnetta ja siinä me koimme onnistuvamme hyvin. Osallisuuden tunteeseen kuuluu vahvasti kuulua johonkin ryhmään tai joukkoon. Mielestämme kukaan ei jäänyt syrjään teemailloissa vaan kaikki kuuluivat vahvasti samaan ryhmään, niin asiakkaat kuin ohjaajatkin. Kaikki olivat myös tasa-arvoisessa asemassa eikä kukaan noussut ryhmässä yli muiden. Osallisuuden vahvistaminen tuo sisältöä elämänhallintaan ja näin vahvistaa asiakkaan hyvinvointia. Meidän käsityksemme mukaan yhteisöllisyyden, osallisuuden sekä elämänhallinnan vahvistamisella on laajempia vaikutuksia sekä merkityksiä asiakkaiden elämään kuin vain nämä kaksi iltaa. Illoista he saivat voimaa ja varmuutta omaan elämäänsä lähteä useamminkin kotiovestaan ulos ja kohdata ihmisiä.

Opinnäytetyöstämme on hyötyä Väentuvan päivätoiminnan kehittämiseksi sekä meille itsellemme tulevaisuudessamme sosionomeina ja diakoneina. Opinnäytetyömme on luettavissa sähköisessä muodossa koulumme opinnäytetyötietokanta Theseuksessa, mutta se löytyy myös kirjallisena versiona. Opinnäytetyön kehityssuunnitelmaa voivat käyttää apunaan toimijat, jotka suunnittelevat päivätoiminnan aloittamista tai kehittämistä. Halusimme myös työmme avulla muistuttaa ihmisiä siitä, että syrjivän suhtautumisen

sijaan olisi mielenterveys- ja päihdekuntoutujat syytä ottaa huomioon tasavertaisina lähimmäisinämme. Mielestämme tämä tuo työhömmme ajattelemamme yhteiskunnallisen vivahteen.

9.2 Huomioitamme asiakasryhmän toiminnasta

Positiivista oli huomata, että osanotto molemmissa teemailloissa oli erittäin runsasta. Mukaan oli lähtenyt niin miehiä kuin naisiakin eli järjestämme teemailta ei ollut ainaakaan sidoksissa sukupuoleen. Kievarin mielenterveys- ja päihdekuntoutusasiakkaista suurempi osa osallistui kuin jätti osallistumatta, mikä tuntui erittäin hienolta. Tästä voimme päätellä, että asiakkaat olivat halunneet tulla paikalle ja uskaltaneet lähteä katsomaan, mitä tapahtuu.

Voisimme päätellä, että mukana oli juuri se osuus asiakkaista, jotka oikeasti kaipaavat ja tarvitsevat ihmisiä ja elämää ympärilleen. Ikähaarukka mukana olevista asiakkaista oli laaja molemmilla kerroilla, nuorin oli 20 vuotta ja vanhin lähempänä 80 vuotta. Sukupolvien ylittävä välittämisen ilmapiiri oli ainutlaatuinen kokemus ohjaajana. Keskusteluissa ei ollut havaittavissa ikämuureja. Tässä on huomioitava se mahdollisuus, että asiakkaiden tuntiessa toisensa entuudestaan, oli kanssakäyminen luontevaa. Mielekäs tekeminen vaikuttaisi olevan kyseisessä asiakasryhmässä sosiaalisesti vahvistava tekijä.

Teemailtojen aikana havaitsimme Kievarin mielenterveys- ja päihdekuntoutusasiakkaiden tulevan luontaisesti toistensa kanssa toimeen. Ryhmätyö on tärkeää sosiaalityössä, missä työskennellään useamman asiakkaan kanssa. Luottamus voi kehittyä keskinäisissä suhteissa sekä työntekijän että asiakkaiden suhteen. Onnistunut yhteisöllisyyden luominen ryhmään poistaa kokemuksemme mukaan mahdolliset pelot, joita ihmiset voivat kokea tuntemattomia ihmisiä kohtaan.

Jäimme miettimään ohjaajien kesken sitä, kenen ääni tuli teemailloissa kuulluksi ja miksi? Väyliä on monia, miten asiakkaat voivat saada äänensä kuuluviin. Voimme päätellä, että vain tarpeeksi jaksavat ja vahvat saavat äänensä kuuluville? Miten asiak-

kaiden kuulemista voisi parantaa niin, että niiden näkymättömienkin ääni tulisi kuulluksi? Voisiko olla niin, että kertojia kyllä olisi, mutta ei kuulevia korvia?

Ensimmäisen teemaillan ilmoitus päätyi monien mutkien kautta Kievarin ilmoitustaululle vasta muutamaa päivää ennen teemailtaa. Osanottajia oli muutama vähemmän kuin toisessa teemaillassa, jolloin ilmoitus oli kaksi viikkoa aikaisemmin ilmoitustaululla. Voisimme päätellä, että asiakkailta täytyy olla aikaa miettiä, mitä on tarjolla. Asia saa kypsyä hiljalleen mielessä ja lopuksi asiakas voi rohkaistua lähtemään itsekkin mukaan. Oman kynnyksen ylittäminen on havaintojemme mukaan erittäin merkittävä asia asiakkailta. Monet ovat saattaneet jäädä kotiin valtaosaksi ajasta ja näille asiakkaille olisi erittäin tärkeää lähteä joskus asunnostaan ulos.

9.3 Oma arviomme toimintamallista

Aluksi meille tuntematon toimintasykli osoittautui erittäin käyttökelpoiseksi ja hyväksi työkaluksi. Rungon hahmottaminen vei jonkin aikaa, mutta sen selkiydyttyä sitä on ollut helpompi lähestyä. Valitsemamme teemaillat soveltuvat hyvin syklien toistuviksi teemoiksi. Keskeisiä teemailtojen sisältöjä olivat yhdessä oleminen, tekeminen, yhteishenki, hengellisyys, ryhmän irrottaminen tutusta ja turvallisesta sekä heidän ohjaaminen uuteen toimintaympäristöön. Haasteena tässä tulee olemaan se miten toiminta saadaan pysymään ihmisille arvokkaana, mutta ei kuitenkaan liian erikoisena. Jos metsään mennään ryhmänä joka viikko, menettää se todennäköisesti hohtoaan.

Toimintatutkimuksen syklinen tarkastelu ja kehitystapa ovat olleet olennainen osa opinäytetyömme kulkua, alusta loppuun. Emme aluksi tienneet miten suuren osan työmalli saisi työssämme. Näin jälkikäteen kokonaisuutta tarkastellessamme, voimme todeta sen ikään kuin kietoutuneen osaksi työtämme. Syklisessä ajattelussa työn luonne on eteenpäin suuntautuvaa ja alati itseään korjaavaa. Voimme osaltamme suositella toimintatutkimuksen syklistä toimintatapaa kaikille, jotka tahtovat kehittää oman yhteisönsä tapaa tehdä asioita, tai jotka haluavat saada eteenpäin orientoituneen ajattelutavan työyhteisöön. Tulemme suurella todennäköisyydellä kantamaan tätä opittua tapaa tehdä kehityspainotteista työtä halki tulevien työpaikkojen. Voimme osaltamme kehittää toimintamal-

lia sekä suositella muille alan ammattilaisille sitä otettavaksi käyttöön. Opinnäytetyömme perusteella olemme saaneet konkreettista, empiiristä näyttöä käytännössä työtavan toimivuudesta.

Ajattelemme, että toiminnan on hyvä olla realistista, asiakkailta nousevaa sekä toimintayksikön resurssien mukaista. Sykliteorian noudattaminen työyhteisössä pitää siitä huolen, että toiminnassa säilyy toistuvuus ja ennakoitavuus. Jos onnistumme tavoitteesamme lanseerata toimintasykli Kievarin päiväkeskukselle, asiakkaat oppivat jatkossa tietämään etukäteen mitä milloinkin tapahtuu ja kuinka siihen voi vaikuttaa. Asiakkaille mahdollistuu palautteen antaminen jo tapahtuneesta toiminnasta ja vaikuttamisen mahdollisuus tulevaan toimintaan. Mielestämme toimintasyklit olisivat sopineet hankkeisiin, joita tutkimme opinnäytetyötämme varten. Nähtyämme miten hyvin työmuoto sopii päiväkeskuksessa toteutettavaksi, ymmärrämme sen potentiaalın myös toisenlaisten asiakasryhmien kanssa toimimisessa.

9.4 Toiminnan jatkuminen

Aloittamaamme työtä olisi tarkoitus jatkaa Väentuvalla. Toimintasyklien on tarkoitus toimia teoreettisena pohjana, viitekehyksenä toiminnalle. Perehdytämme Väentuvan työntekijät aiheeseen ja käymme kokeilemamme toimintasyklit esimerkkinä läpi. Tarkoitus olisi jatkaa toimintasyklejä siten, että asiakkaat saisivat suuremman ja selkeämman roolin jo suunnitteluvaiheessa. Toiminta kuitenkin vaatii rahoitusta ja osaavaa henkilökuntaa. Tässä tapauksessa jätämme Väentuvan työntekijöille tarvittavat tiedot suullisesti ja kirjallisesti, että he voivat tilanteen mahdollistaessa jatkaa toimintasyklejä.

Väentuvan asumisyksiköiden vastaavan ohjaajan mielestä sykliteoria on hyvä ja sitä olisi mahdollista käyttää tulevaisuudessa. Asiakaslähtöistä työ on ollut ennenkin, mutta toteutus siinä on ollut erilainen. Ohjaajan mielestä sykliteoria kuulostaa käyttökelpoiselta työkalulta. Vastaavan ohjaajan mukaan opinnäytetyömme ansiosta näyttäisi olevan varmaa, että iltatoiminnalle olisi kiinnostusta ja osallistujia sekä aukioloaikoja on syytä pidentää tulevaisuudessa. Päiväkeskus on löytänyt paikkansa Kievarin asumisyksikössä, joten kehitystyötä yritetään jatkaa.

10 POHDINTA

Tarkoituksena on jatkaa päiväkeskuksessa yhteisöllisyyden vahvistamista, joka voimaannuttaa ja lisää osallisuutta ja elämänhallintaa Kievarin mielenterveys- ja päihdekuntoutujissa. Tätä voivat toteuttaa sekä omat että jatkossa myös ulkopuoliset toimijat. Tulevaisuudessa Kievarin päivätoiminnan osaksi voisi tulla mielenterveys- ja päihdekuntoutusasiakkaille tarjottavat terveyspalvelut, kuten esimerkiksi verenpaineen- ja verenokerin mittaaminen. Tulevaisuudessa on myös hyvä kehittää erilaista virike- ja harrastustoimintaa, sekä järjestää retkiä, kuten sienestys-, marjastus- tai kalastusretkiä. Asiakkaille voisi mahdollistaa päivän lehtien lukemisen, atk-palvelut esimerkiksi laskujen maksamiseen, katsella televisiota, lainata kirjoja, keskustella päiväkeskuksen henkilöstön kanssa kahden tai keskustella vertaistukiryhmässä, jonka toiminnan henkilöstö ohjaa. Mahdollisuus olisi saada myös hengellistä keskusteluapua, rukousta ja turvaa heille, jotka sitä pyytävät. Ajatus on myös auttaa asiakkaita viranomaisasioinneissa, lomakkeiden täyttämässä tai aikojen varaamisessa.

Tärkeäksi osaksi toimintaamme kuului yhteisöllisyyden ja osallisuuden mahdollistaminen kristillisiin arvoihin pohjautuen ja elämänhallintaa tukien. Tämä tuki todella paljon toimintamme onnistumista, sillä jokainen osallistuja uskalsi tulla paikalle omana itsenään.

Kohderyhmämme kannalta toiminnan toteutuksen heikkous on tavoitettavuudessa. Huomasimme ettemme tavoittaneet kaikkia Kievarin asiakkaita, sillä olimme jättäneet liikaa vastuuta puskaradiolle. Yhteisöllisyys on toteutuessaan hyvä, mutta miten tavoittaa ihmiset ketkä eivät tahdo yhteisöllisyyttä? Onko virhe olettaa, että kaikki ihmiset tahtovat luontaisesti toisten ihmisten pariin? Miten voimme kasvattaa eristäytyneiden ihmisten hyvinvointia syklisellä ajattelutavalla?

10.1 Kehittämisen painopisteitä

Projektista jäi mietityttämään päiväkeskuksen sijainti. Onko se loppujen lopuksi hyvä, että päiväkeskus sijaitsee Kievarin asumisyksiköiden yhteydessä reilun kilometrin päässä Laukaan keskustasta? Väentuvan eri yksiköistä olisi varmasti useita tulijoita päiväkeskukselle, jos heille olisi järjestetty kyyti ja heille mainostettaisiin päiväkeskuksesta tarpeeksi hyvin. Väentuvan eri yksiköiden pitäisi tehdä enemmän yhteistyötä, jolloin jokainen yksikkö voisi hyötyä päiväkeskustoiminnasta. Yhdistymisestä olisi hyötyä niin eri yksiköille kuin asiakkaille ja työntekijöille, mielestämme nimenomaan yhteisöllisyyden kontekstista katsottuna.

Jäimme myös pohtimaan vastaavan työntekijän koiraa, joka oli ensimmäisessä teemaillassa mukana. Voiko koira olla mukana päiväkeskuksen toiminnassa? Jotkut asiakkaat mieltävät koiran terapiakoiraksi, mutta löytyy myös asiakkaita, jotka pelkäävät koiria tai ovat allergisia eläimille. He eivät välttämättä koiran vuoksi halua tulla paikalle tai lähteä mukaan toimintaan.

Hengellisyys voisi olla mukana toiminnoissa joko työntekijöiden tai yhteistyökumppaneiden kautta (esimerkiksi vapaaehtoinen, pappi, diakoni). Hengellisyys on kokemussemme mukaan osa kaikkia ihmisiä enemmän tai vähemmän. Suomessa kristinusko on valtauskonto ja olemme tottuneet nojautumaan siihen vaikeina aikoina. Tosin viimeaikoina olemme saaneet todistaa, että suhteellisen hyvinvoivina aikoina kriittisyys kristinuskoa kohtaan kasvaa. Moni ihminen kritisoi eroamalla kirkosta, tosin tämä ei vielä kerro heidän suhtautumisestaan kristinuskoon. Näissä työyhteisöissä sekä toimintaympäristöissä vaaditaan meiltä sosionomi-diakoneilta rohkeutta puhua siitä mihin uskomme ja toivomme perustuu.

Diakoniatyö olisi luonteva yhteistyökumppani Väentuvan kaltaisessa toimintaympäristössä. Yhteistyön ei tarvitsisi olla sen erikoisempaa kuin kerran viikossa diakoni olisi tavattavissa tiloissa sekä sen yhteydessä yhteinen hartaus niille, jotka haluaisivat. Diakonille saisi luottamuksellisesti keskustella kahden kesken asioita, huolia tai iloja. Myös diakoni alan verkostoituneena ammattilaisena olisi erinomainen väylä saada asiakas laajan sosiaaliverkoston piiriin. Diakoni vastaa lähes aina työkentässään vapaaehtois-

työstä, jolloin asiakkaan olisi helppoa hakeutua esimerkiksi vapaaehtoistyöhön. Jos taas asiakas tarvitsisi kotonaan apua tai tukea arjessa, voisi diakoniatyöntekijä mahdollisesti ohjata jonkun vapaaehtoisen ihmisen hänelle avuksi. Tällaiset seikat olisivat omiaan tukemaan asiakkaan sisäistä- ja ulkoista elämänhallintaa. On otettava huomioon se, että jonkinlaista elämänhallintaan tapahtuvaa muutosta on ollut jo siinä vaiheessa, kun asiakas on vapaaehtoisesti asettunut asumaan tuetusti, päihteettömyyteen täysin sitoutuen.

Yhteisöllisyyttä ja osallisuutta voisi lisätä Kievarissa asuvien asiakkaiden välille suunnittelemalla jotain pidempikestoista projektia. Matkat ja reissut ovat hyvin suosittuja ja kyseisellä asiakasryhmällä on harvemmin voimia ja rahaa itse niitä suunnitella ja toteuttaa. Yhteisellä rahankeräämisellä ja suunnittelulla olisi merkitystä erityisesti yhteisöllisyyden tukemisen kannalta ja tässä kukin voisi tuntea itsensä osalliseksi ja tärkeäksi kyseisessä projektissa. Tätä tosin ei ole mahdollista toteuttaa päiväkeskuksen tämänhetkellä työntekijämäärällä.

Näkisimme myös hyvänä, että työntekijältä löytyisi sielunhoidon tai muun hengellisen työntekijän koulutus niiden asiakkaiden tukemiseksi, jotka sitä kaipaavat. Osa asiakkaista tulee hoitokoti Seukkalasta, jossa he ovat saattaneet kokea hengellisen herätyksen, jolloin heidän olisi hyvä saada siihen tukea myös siirtyessä toiseen asumisyksikköön.

Nykyisin useat ihmiset ovat mukana sosiaalisessa mediassa. Päiväkeskuksen olisi myös hyvä perustaa itselleen esimerkiksi omat facebook -sivustot ja näin liittyä sosiaaliseen mediaan mukaan. Näin ollen tieto toiminnasta ja tapahtumista saataisiin kulkeutumaan laajemmalle asiakaskunnalle. Ei ole itsestäänselvyys, että ihmiset olisivat siirtyneet tai siirtymässä virtuaaliyhteisöihin, on kehitys kuitenkin menossa siihen suuntaan. Verkko-yhteisöissä ei välttämättä ole samaa läsnäolon tuntua kuin perinteisessä henkilökohtaisessa kohtaamisessa, mutta kynnyks astua näihin verkkoyhteisöihin –vaikka anonyyminä, on huomattavasti matalampi.

10.2 Toiminnan eettisyys ja luotettavuus

Keskeinen osa hoitotyötä on asiakkaan ja työntekijän välinen vuorovaikutus ja kohtaaminen. Kohtaamisessa ovat mukana kummankin arvot, asenteet, elämäkokemukset ja taustat. Työntekijän keskeinen elementti työssään on hänen eettinen tietoisuutensa. Tätä tietoisuutta ja työtä tukemaan on sosiaali- ja terveysalalle laadittu eettiset ohjeet. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset periaatteet ovat seuraavat: Ihmisoikeudet ja ihmisarvo, itsemääräämisoikeudet, osallistumisoikeudet ja osallisuuden edistäminen, oikeus tulla kohdatuksi kokonaisvaltaisesti, oikeus yksityisyyteen sekä syrjinnän ja väkivallan vastustaminen. Nämä eettiset ohjeet auttavat työntekijää erityisesti eettisissä ristiriitatilanteissa. (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2007, 240–241.)

Toimintamme eettisyyttä miettiessämme, käytimme myös sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestön Talentia ry:n ammattieettisen lautakunnan laatimaa ammattieettistä valaa apuna. Tässä valassa vannotaan sitoutumaan ihmisyyden kunnioittamiseen ja edistämään asiakkaan mahdollisuuksia ja kykyä itsenäiseen elämään ja täysivaltaiseen kansalaisuuteen. Valan kautta luvataan puolustaa asiakkaan ihmisoikeuksia, sekä estää ja ehkäistä yksilöiden ja ryhmien yhteiskunnallista syrjäytymistä ja poistaa ihmisten elämästä huono-osaisuuden seurauksia. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry i.a.)

Teemailtoja järjestäessä pyrimme kaikilla tavoin kunnioittamaan kohderyhmämme ihmisyyttä. Useasti olemme saaneet huomata töissämme tai harjoitteluissamme, kuinka mielenterveys- ja päihdekuntoutujiin saatetaan suhtautua jotenkin varauksellisesti ja jopa väheksyen. Koska edellä mainittu tapa toimia on tuntunut meistä väärältä, halusimme teemailloissamme tietoisesti välttää sellaista suhtautumista. Kohtasimme siis asiakkaamme täysin tasa-arvoisina ihmisinä, kiinnittäen erityistä huomiota omaan tapamme käyttäytyä ja myös dialogiin asiakkaidemme kanssa. Teimme myös osallistumisen kynnyksen niin matalaksi, ettei kukaan voinut tuntea olevansa pakotettuna paikalla. Korostimme myös toimintaamme osallistumisen vapaaehtoisuutta.

Päiväkeskustoiminnan kehittämistyöllä oli selkeä tarkoitus edistää ja tukea mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kokonaisvaltaista toimintakykyä ja olla enempi edistämässä integroitumisessa yhteiskuntaan ja näin ollen voimakkaasti ehkäistä syrjäytymistä. Tär-

keää oli myös, että saimme asiakkaidemme äänet kuuluville toimintamme myötä. Toiveemme on, että toimintamme jäisi elämään Kievarin päiväkeskukseen, jossa hyvin aloitettu kehittämistyömme saisi jatkoa.

Luotettavuuden lähtökohdat työssämme ovat vankka teoriapohja, johon nojasimme sekä tapamme kuvailla toimintaamme ja tekemiämme valintoja. Myös asiakkaiden palautteet toiminnasta lisäsivät työn luotettavuutta. Käyttämämme kehittämismalli on ollut mukava ja mielenkiintoinen toteuttaa ja koimme sen erittäin hyödylliseksi toiminnalle. Mielensterveys- ja päihdekuntoutumisesta ja siihen liittyvistä haasteista löytyi hyvin lähdemateriaalia. Internet-lähteitä käytimme varovaisesti, mielessä pitäen sivustojen luotettavuuden. Pyrimme käyttämään työssämme mahdollisimman uutta lähdemateriaalia. Muutamat käyttämämme kirjat olivat valitettavasti hieman vanhempia. Ajattelimme kuitenkin niiden asiasisällöltään käyvän tähän työhön hyvin, eivätkä asiat olleet vanhentuneet.

10.3 Ammatillinen kasvu

Olemme kaikki työskennelleet aiemmin lähihoitajana tai ohjaajana ja tehneet opintojen aikana harjoitteluja mielensterveys- ja päihdeasiakkaiden parissa. Aiemmista kokemuksista on ollut valtavasti hyötyä kehittämistyön kautta tapahtuvaa opinnäytetyötä suunniteltaessa ja toteutettaessa. On ollut hyvä huomata, kuinka aikaisemmin hoitajan tai ohjaajan työssä toteutetut ja syvälle alitajuntaan iskostuneet hoitotyön periaatteet ovat olleet nyt tukemassa meitä kasvussamme kohti sosiaalialan vankkaa ammattiosaamista. Olemme pitäneet oppimisen kannalta tärkeänä uuden teorian tiedon sisäistämistä ja keskustelua niiden pohjalta. Myös keskustelut Väentupa ry:n työntekijöiden kanssa ovat olleet palkitsevia ja uudenlaisia näkökulmia asioihin antavaa, mutta myös hyvin kannustavaa. Aiempien tutkimusten ja hankkeiden läpikäynti oli avartava kokemus ammatillisessa mielessä. Saimme niiden kautta perspektiiviä, miten tätä työtä voi tehdä monin eri tavoin.

Löysimme toimintamme kautta syvempää ymmärrystä käsitteisiin, joihin nojasimme työssämme. Opinnäytetyön aikana yhteisöllisyys on näyttäytynyt kokonaan uudessa valossa meille. Ymmärryksemme siitä, miten tärkeää on ihmiselle olla osa suurempaa

joukkoa, on kasvanut. Osallisuus on liittynyt olennaisena osana työhömmе. Yhteisöllisyys ja osallisuus nivoutuvat tiiviisti yhteen, sillä voidaan nähdä että osallisuus onnistuessaan tuottaa myös yhteisöllisyyttä. Onnistunut yhteisöllisyyden kokemus kannustaa ihmistä yksilönä osallistumaan.

Hengellisyyden perspektiivi työssämme on ollut mielenkiintoinen. Omien kokemusiemme mukaan hengellisyyden mukana sekä toimivana pitäminen edellyttää aktiivista rukouselämää sekä seurakuntayhteyttä. Hengellisyys kuuluu osana laajempaan kontekstiin –seurakuntaan sekä Jumalan yhteyteen. Hengellisyys voidaan mieltää eräänlaiseksi vahvuudeksi sekä sosiaalialalla, että kirkon työssä. Jos kaikille ihmisille on luontaista uskoa johonkin, on sosiaalialalla valmistauduttava kohtaamaan tämä elämän aspekti. Eri kulttuureissa uskotaan eri asioihin, jolloin hengellisyys voi saada eri sävyjä. Hengellisyyden nivoutuessa yhteen uskonnon kanssa, on uskontojen ymmärtäminen osa sosiaalialan ammattitaitoa. Tähän kuuluu ennakkoluuloton kohtaaminen, dialogi sekä yhdistävien asioiden kartoittaminen. Syklien aikana ajatus vahvistui siitä, että hengellisyys saa ja pitääkin meillä sosionomi-diakoneilla näkyä. Uskomme, että ihmiset kykenevät intuitiivisesti huomaamaan olemmeko rohkeasti hengellisiä, vai emme? Joidenkin arvioiden mukaan suomalaisuuteen on kuulunut aina se, että hengelliset asiat ovat yksityisiä asioita. Kokemuksemme mukaan osana yhteisöllisyyttä on hengellisistä asioista hyvä pyrkiä puhumaan luontevasti asiakkaiden kanssa. Tosin on muistettava ammatillisten ”tuntosarvien” käyttö, eli missä puhua ja missä ei.

Sosionomin asiantuntijuudella tarkoitetaan kykyä ajatella asiakasryhmän tai yksittäisen asiakkaan tarpeita liittyen arkielämän jatkuvuuteen, sosiaaliseen osallisuuteen ja toimintakyvyn tarpeiden jäsentämiseen niin yksilön kuin yhteiskunnan tasolla (Borgman, Dal Maso, Hakonen, Honkakoski & Lyhty 2002, 8). Yhteisöllisyys, hengellisyys sekä osallisuuden ja elämäntalouden tukeminen päiväkeskustoiminnassa olivat työmme keskeisiä teemoja. Olemme saavuttaneet hyvin keskeisiä asioita sosionomin ydinosaamiseen liittyen järjestäessämme teemailtoja syklisen toimintamallin mukaan.

Olemme olleet hyvin erilaisia tekijöitä ja toimijoita, mutta se on ollut omiaan rikastuttamaan ja kasvattamaan meitä sosiaalialan eri tiimitöihin. Vuorovaikutustaidot ovat keskeisiä sosiaalialan yhteistyössä muiden ammattilaisten kanssa, kuten verkosto-, projekti- ja tiimityössä (Borgman ym. 2002, 19). Opinnäytetyöprosessin aikana yhteistyömme on

alkuvaikeuksien jälkeen kehittynyt hetki hetkeltä. Alun varovaisuus kritiikin antamisesta ja vastaanottamisen vaikeus ovat muuttuneet helpommiksi. Olemme olleet avoimia ja antaneet tilaa toisten ajatuksille ja ehdotuksille. Näin olemme mahdollistaneet lähes mutkattoman yhteistyömme sujumisen. Olemme tosin kokeneet olevamme tuuliajolla ohjaajamme suhteen, koska ohjaajamme työsuhde päättyi kesken prosessimme ja emme hetkeen tienneet mihin suuntaan jatkamme. Tämä vaikutti niin työn etenemiseen, mutta myös motivaatioon tehdä työtä, ennen kuin saimme uuden ohjaajan työllemme. Yhteistyö muutoin sekä koulun suuntaan, että Väentupa ry:n kanssa ovat sujuneet mutkitta ja saimme koko työmme ajan hyvin hyödyllisiä ohjeita ja neuvoja.

10.4 Jatkotutkimusehdotukset

Jatkotutkimusehdotuksena esittäisimme asiasta kiinnostuneelle jatkaa syklistä toimintamallia. Jos Raha-automaattiyhdistys tai joku muu taho tulevaisuudessa tukisi tätä toimintaa rahallisesti ja Kievarin päiväkeskuksen toiminta vakiintuisi, olisi hyvä tutkia, kuinka projekti on päässyt käyntiin ja syklinen toimintamalli edennyt jatkossa. Toisaalta toimintatutkimuksen syklinen ajattelu ei sinänsä vaadi erillistä rahoitusta, jos työyhteisöllä on tahtoa ja mahdollisuus työn kehittämiseen. Toimintamalli saatetaan nähdä ylimääräisenä rasitteena. Sen vahvuus on kuitenkin toistuvuudessa, eli kun on määritelty syklit toteutettavaksi tietyin väliajoin, niin se tuo rutiinin työntekijöille. Tulevaisuudessa ulkopuolisten asiakkaiden integroituminen päiväkeskuksen asiakkaaksi voisi olla myös mielenkiintoinen tutkimuksen kohde ja haaste.

Mielenkiintoinen jatkotutkimuksen aihe voisi olla hengellisyyden mukana olo Väentuvan kaltaisessa järjestötoiminnassa ja sen vaikutukset asiakkaiden sosiaaliseen vahvistumiseen ja eheytymiseen.

LÄHTEET

- Airila, Airi; Oikarinen, Ulla; Karvinen, Elina 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijöille. Helsinki: Kuntokallio.
- Borgman, Merja; Dal Maso, Riitta; Hakonen, Sinikka; Honkakoski, Arja & Lyhty, Tuomo 2002. Sosionomin (AMK) ydinosaaminen: Sosiaalialan amk- koulutuksen verkoston raportti. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Flinck, Aune 2012. Hengellisyys hoitotyössä. Mitä hengellisyys on? Viesti 1/12. Viitattu 10.9.2013. <http://www.sksry.fi/Tekstit/auneflinck.pdf>
- Flinck, Riitta 2000. Kuvaus kaksoisdiagnoosipotilaista ja huumeiden käytöstä osastohoidon aikana. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -työ.
- Forss, Päivi; Vatula-Pimiä, Marja-Leena 2010. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. Helsinki: Edita Prima.
- Heikkinen, Hannu L.T. 2006 Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, Hannu L.T.; Rovio, Esa & Syrjälä, Leena (toim.) 2006. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 16–22.
- Heikkinen, Hannu L.T.; Rovio, Esa & Kiilakoski, Tomi 2006. Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa Heikkinen, Hannu L.T.; Rovio, Esa & Syrjälä, Leena (toim.) 2006. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 81.
- Heimonen, Päivi (toim.) 2007. Päiväkeskus mahdollisuutena. Opas päihdetyön päiväkeskustoiminnan kehittämiseen. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Heiskanen, Tarja; Salonen, Kristina; Kitchener, Betty & Jorm, Anthony 2002. Käsikirja mielenterveydestä ja ensiavusta. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Helminen, Jari 2006. Elämä koettelee, tuki kannattelee. Jyväskylä: PS-kustannus. http://groups.stakes.fi/NR/rdonlyres/18174ABF-4E61-47E6-8654-EBCD8714C386/0/Kasikirja_Mielenterveydesta_ja_ensiavusta_2_painos.pdf
- Holmberg, Jan 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Helsinki: Edita Prima.
- Huttunen, Susanna; Myyrsepp, Merilin 2009. Yhdessä kohti päihdeettömyyttä–Stop Huumeille ry:n asiakkaiden ja työntekijän kokemuksia päivätoiminnasta. Diakonia-ammattikorkeakoulu/Lahden ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö.

- Hyypä, Markku T 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Häyrynen, Seppo; Kotila, Heikki & Vatanen, Osmo (toim.) 2003. Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Inkinen, Maria, Partanen, Airi & Sutinen, Tiina 2000. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro.
- Kettunen, Tarja & Kivinen, Tuula 2012. Osallisuus hoitotyön kehittämisen suunnanäyttäjänä. Tutkiva hoitotyö. Hoitotieteen aikakauslehti 4, 40.
- Kiili, Johanna 2006. Lasten osallistumisen voimavarat: tutkimus Ipanoiden osallistumisesta. Väitöstutkimus. Jyväskylä studies in education , psychology and social research; 283.
- Kohvakka, Veera & Kokkonen, Anni 2010. ”Eihän se ole sen kummosempi ku menee mihin baariin tahan.” Päiväkeskusasiakkuuden merkitykset Suvannon asiakkaille. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Opinnäytetyö.
- Kujala, Eija 2003. Asiakslähtöinen laadun hallinnan malli. Tilastolliseen prosessin ohjaukseen perustuva sovellus terveyskeskukseen. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.
- Laitala, Minna 2012. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 1992/785, 17.8.1992. Finlex-Valtion säädöstietopankki. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 4.1.2014.
[http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785?search\[type\]=pika](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785?search[type]=pika)
- Lappalainen-Lehto, Riitta; Romu, Maija-Liisa & Taskinen, Mailis 2007. Haasteena päihdeet. Ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki: WSOY.
- Leino-Kilpi, Helena, Mäenpää, Inger & Katajisto, Jouko 1999. Pitkäaikaisen terveysongelman sisäinen hallinta. Helsinki: Stakes.
- Linturi, Hannu 2003. Ylemmän AMK- tutkinnon metodifoorumi. Toimintatutkimus. Viitattu 10.3.2014.
<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464158778/1194360111832/1194360447229.html>
- Lund, Pekka 2008. Päihdetyön päiväkeskus – Katoava työmuoto vai tärkeä osa palveluketjua? Helsinki: Sininauhaliitto.

- Mattila-Aalto, Minna 2009. Kuntoutusosallisuuden diagnoosi. Tutkimus entisten rap-
piokäyttäjien kuntoutumisenmuodoista, mekanismeista ja mahdollisuuksista. Helsinki: Yliopistopaino.
- Nisula 2012. Lapsuuden suojelun periaatteet. Luennot lapsi ja perhetyö videotallenne.
Diakonia-ammattikorkeakoulu. Oppimismateriaalit: Lapsi ja perhetyö.
- Noppari, Eija; Kiiltomäki, Aliisa & Pesonen, Arja 2007. Mielenterveys perusterveyden-
huollossa. Helsinki: Sanoma Pro.
- Oranen, Mikko 2008. Mitä mieltä?! Lasten osallisuus lastensuojelun kehittämisessä.
Viitattu 2.1.2014. <http://www.sosiaaliportti.fi/File/5a3129ac-bd59-46c7-b95f-379d04d1457c/Osallisuus-raportti+Oranen.pdf>
- Partanen, Airi; Moring, Juha; Nordling, Esa & Bergman, Viveca (toim.) 2010. Kansallinen
mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Suunnitelmasta
toimeenpanoon vuonna 2009. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Pikkarainen, Aila 2007. Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksessa Tiina-Mari Lyyra, Aila
Pikkarainen & Pirjo Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki:
Edita Publishing, 87–114.
- Päihdehuoltolaki. 1986/ 741, 17.1.1986. Finlex-Valtion säädöstietopankki. Ajantasainen
lainsäädäntö. Viitattu 11.3.2014.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/haku/?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=p%C3%A4ihdehuoltolaki&h=Hae+%E2%80%BA>
- Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma 2011–2015. Köyhyyden, eriarvoisuuden
ja syrjäytymisen vähentäminen. Helsinki: Valtion kanslia.
<http://valtioneuvosto.fi/hallitus/hallitusohjelma/pdf/fi.pdf>
- Raina, L. & Haapaniemi, R 2007. Yhteisöllinen pedagogia. Helsinki: Arator.
- Rajala, Pertti 2012. Hyvät sanat. Helsinki: Kirkkohallitus
- Roos, J.P. & Hoikkala, Tommi 1998. Elämänpolitiikka. Helsinki: Gaudeamus.
- Sainio, Eila 2010. Sielunhoito ja hengellisyys kristillisessä päihdetyössä. Sininauhaliitto
ry.
http://sininauhaliitto.fi/data/liitteet/sielunhoito_ ja_hengellisyys_kristillisesa_paihdyossa.pdf.
- Salonen, Anna; Holstikka, Henna; Rantala, Heikki 2012. Kristillisen päihdetyön baro-
metri 2011. Helsinki: Sininauhaliitto ry.
- Siitonen, Juha 2007. Voimaantumisen viitekehys. Verkkodokumentti. Viitattu
1.2.2014<<http://www.tyhjoverkosto.fi/materiaalit/seminaarit/siitonen.pdf>.

- Silfvast, Katrina & Kanerva, Eva 2010. ”Tarvittaessa keskustelemme hengellisistä asioista” – tutkimus kristillisen päihdetyöjärjestöjen toiminnasta. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Sininauhaliitto i.a. Tutkimus ja kehitystyö. Viitattu 19.1.2014.
http://www.sininauhaliitto.fi/sininauhaliitto/tutkimus-_ja_kehitystyö/
- Sosiaali- ja terveysministeriö i.a.a. Syrjäytymistä, köyhyyttä ja terveysongelmia vähentävä poikkihallinnollinen toimenpideohjelma. Viitattu 7.3.2014.
http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/syrjaytymisen_ehkaisy
- Sosiaali- ja terveysministeriö i.a.b. Sosiaalihuollon lainsäädännön kokonaisuudistus. Viitattu 7.3.2014. <http://www.stm.fi/sosiaalihuoltolaki>
- Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. i.a. Ammattieettinen vala. Viitattu 6.1.2014. <http://www.talentia.fi/tyoelamassa/ammattietiikka/vala>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013a. Valtaistaminen. Viitattu 20.3.2014.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/aikuissosiaalियो_vai_kuttavuus/aikuissosiaalियो/valtaistaminen
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013b. Osallisuus syrjäytymisen vastaparina. Osallisuuden edistäminen. Viitattu 19.10.2013.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/organisaatio/rakenne/yksikot/osallisuuden_edistaminen/osallisuus_syrjaytymisen_vastaparina
- Tossavainen, Aini 1995. Kohti asiakaslähtöistä kuntoutusta. Helsinki: WSOY.
- Wahlbeck, Kristian; Ekqvist, Marko; Jäntti, Virpi; Mantere, Outi; Nevalainen, Veijo; Saarni, Samuli; Stengård, Eija; Tuori, Timo & Wiili-Peltola, Erja 2009. Tampereen mielenterveyspalveluiden arviointi. Loppuraportti. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Viirkorpi, Paavo 1993. Osallisuus, yhteistyö, valta ja muutos. Helsinki: Suomen kunta-liitto.
- Väentupa ry 2012. Toimintakertomus 2012. Laukaa. Viitattu 8.9.2013. Keuruu: PS-kustannus.
- Väentupa i.a. Tukea – Turvaa – Toimintaa. Viitattu 15.12.2013. <http://www.vaentupa.fi>

LIITE 1: Mainos ensimmäisestä teemaillasta 17.10.2014.

LIITE 2: Mainos toisesta teemaillasta 21.11.2013.

LÄHDE MUKAAN

KOTARETKELLE

torstaina **21.11.2013**

lähtö klo 15.30 Kievarin päi-
väkeskukselta

Ohjelmassa:

hartaushetki, soittoa ja laulua
tietokilpailu hyvillä palkinnoilla
makkaranpaistoa ym.

tarjolla myös glögiä, kahvia ja piparia

(Paluumatka kodalta n.klo18)

RETKI ON MAKSUTON! ILMOTTAUTUMISET 15.11.

MENNESSÄ TEROLLE, ILMOTTAUTUA VOI MYÖS

RITALLE FACEBOOKISSA. TERVETULOA!