

Yhteisöllisyys mielenterveyden edistäjänä
Mielenterveyskuntoutujien päivätoiminta Poijussa

Sari Ylisirniö

Sosiaalialan opinnäytetyö
Yhteisö- ja perusturvatyö
Sosionomi (AMK)

LAPIN AMK 2014

TIIVISTELMÄ

LAPIN AMMATTIKORKEAKOULU, Sosiaalialan koulutusohjelma

Koulutusohjelma:	Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyön tekijä:	Ylisirniö, Sari
Opinnäytetyön nimi:	Yhteisöllisyys mielenterveyden edistäjänä Mielenterveyskuntoutujien päivätoiminta Poijussa
Sivuja (joista liitesivuja):	50 (3)
Päiväys:	5.4.2014
Opinnäytetyön ohjaaja(t):	Seppälä, Leena & Takkula, Tuija
<p>Opinnäytetyön tavoitteet: Opinnäytetyöni tavoitteena on saada mielenterveyskuntoutujien Poijun päivätoiminnan asiakkaiden ääni kuuluviin ja selvittää heidän kokemuksia yhteisöllisyydestä. Mikä on yhteisöllisyyden merkitys ja miten se vaikuttaa heidän kuntoutumiseensa. Opinnäytetyön tuloksia käytetään Poijun päivätoiminnan kehittämiseen.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys: Teoreettisessa viitekehyksessä käsittelem mielenterveyskuntoutusta, yhteisöllisyyttä ja yhteisöllistä kuntoutumista. Tarkastelen yhteisöllisyyden merkitystä Poijun päivätoiminnan asiakkaiden näkökulmasta.</p> <p>Opinnäytetyön toteutus: Opinnäytetyöni on laadullinen eli kvalitatiivinen. Aineistonkeruumenetelmänä käytin ryhmissä tapahtuvaa teemahaastattelua, joka antaa mahdollisuuden asiakkaiden kokemuksiin perustuvaan laaja-alaiseen tutkimiseen. Analyysimenetelmänä käytin teemoittelua ja haastatteluaineistoa lähestyin induktiivisesti, eli päättelyni perustuu aineistolähtöisyyteen.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimustulokset ja johtopäätökset: Opinnäytetyöni tutkimustulosten mukaan mielenterveyskuntoutujien Poijun päivätoiminnan yhteisöllisyys koettiin erittäin tärkeäksi. Yhteisöllisyys vahvistaa asiakkaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja tukee asiakkaiden arjessa selviytymistä. Yhteisöllisyyden merkityksessä korostui muun muassa hyvä yhteishenki, vertaistuki, yksinäisyyden vähentyminen ja mielekäs tekeminen.</p>	
Asiasanat: Mielenterveys, kuntoutus, päivätoiminta, yhteisöllisyys, osallisuus, vertaistuki	

ABSTRACT

LAPLAND UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES, Social Services

Degree programme:	Degree Programme in Social Services, Bachelor of Social Services
Author:	Ylisirniö, Sari
Thesis title:	Communality as promoter of mental health Day activities for mental health rehabilitation clients in Poiju
Pages (of which appendixes):	50 (3)
Date:	6.4.2014
Thesis instructor(s):	Seppälä, Leena & Takkula, Tuija
<p>Goals of the thesis: My thesis goal is to give a voice to the mental health rehabilitation clients in the day activity center Poiju and to find out their experiences about communality. What is the meaning of communality and how does it affect their rehabilitation. The results will be used to improve Poiju's activities.</p> <p>The theoretical framework: The theoretical framework deals with mental health rehabilitation, communality and communal rehabilitation. I consider the meaning of communality from the perspective of day activity center Poiju's clients.</p> <p>Thesis methodology: My thesis is qualitative. The data collection method was theme interview, executed in groups. This gives the possibility to explore broadly the clients' experiences. The analysis method is thematisation of the material and I approached it inductively, that is, reasoning is based on the material.</p> <p>Main results and conclusions of the thesis: My thesis shows that mental health rehabilitators think that day activity center Poiju's communality is very important. Communality strengthens the clients' physical, mental and social well-being and supports their everyday coping. The importance of a good team spirit, peer support, the reduction of loneliness and having meaningful things to do were emphasized when considering the significance of communality.</p>	
Keywords: Mental health, rehabilitation, day activity, community, participation, peer support	

Sisällysluettelo

TIIVISTELMÄ.....	2
ABSTRACT.....	3
1 JOHDANTO.....	5
2. MIELENTERVEYSKUNTOUTUS JA PÄIVÄTOIMINTA.....	8
2.1 Mielenterveyskuntoutus.....	8
2.2 Päivätoiminta.....	10
2.3 Päivätoiminta Poiju.....	12
3. YHTEISÖLLISYYS MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSESSA.....	14
3.1 Yhteisöllisyys.....	14
3.2 Vuorovaikutus.....	16
3.3 Osallisuus ja vertaistuki.....	17
4. YHTEISÖLLINEN KUNTOUTUS.....	20
4.1 Yhteisöhoito.....	20
4.2 Yhteisöllinen mielenterveystyö.....	22
4.3 Sosiaalipedagogiikka yhteisössä.....	24
5. OPINNÄYTETYÖN HANKKEISTUS JA TOTEUTUS.....	26
5.1 Opinnäytetyön lähtökohta, hankkeistus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset... ..	26
5.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston hankinta.....	27
5.3 Aineiston käsittely ja analyysi.....	31
5.4 Eettisyys ja luotettavuus.....	33
6. OPINNÄYTETYÖN TULOKSET.....	36
6.1 Yhteisöllisyyden merkitys.....	36
6.2 Yhteisöllisyyttä tukeva toimintaa.....	38
6.3 Muita merkityksellisiä esille nousseita asioita.....	40
6.4 Opinnäytetyön tulosten hyödyntäminen.....	42
7. YHTEENVETO JA POHDINTAA.....	45
LIITTEET.....	52
Liite 1 Teemahaastattelurunko.....	52
Liite 2 Suostumuslomake.....	54

1 JOHDANTO

Suunnitellessani opinnäytetyötä, keskustelin mielenterveystoimiston esimiehen kanssa aiheen valinnasta. Hän ehdotti opinnäytetyötä Poijun päivätoiminnan toiminnan kehittämiseksi, jossa työskentelin ohjaajana. Aiheen tarkentumisen myötä sovimme opinnäytetyön hankkeistuksesta. Opinnäytetyö on hankkeistettu, ja se on tehty yhteistyössä Poision mielenterveystoimiston kanssa, jonka alaisuudessa Poijun päivätoiminta toimii. Hankkeen tarkoituksena on asiakkaiden haastattelujen kautta saada tietoa ja kehittää uusia toimintamalleja. Asiakkaiden omatoimisuuden ja aktiivisuuden lisääntyminen, joka tukee kotona selviytymistä on opinnäytetyön tarkoitus.

Opinnäytetyöni aiheen valintaan vaikuttivat oma mielenkiintoni selvittää mielenterveyskuntoutujien Poijun päivätoiminnan asiakkaiden kokemusten kautta, minkälainen merkitys yhteisöllisyydellä on heille ja miten se näkyy päivätoiminnan yhteisössä. Haluan kehittää Poijun päivätoimintaa, löytää keinoja ennakkoluulojen hälventämiseen, asiakkaiden elämänhallinnan ja osallisuuden vahvistamiseen. Yhteisöllisyys tukee asiakkaiden kuntoutumista, kuten voimaantumista, arjessa selviytymistä ja elämänlaadun parantamista. Näihin asioihin haen vastausta, jotta voidaan tukea entistä paremmin asiakkaiden elämänhallintaa sekä yhteisöllisyyden lisääntymistä.

Muutos mahdollistetaan, kun keskitytään asiakkaan arkeen ja elämismaailmaan. Kun keskitytään asiakkaan elämänolosuhteisiin, auttaminen ja tukeminen kohdistuvat asiakkaan yksittäisiin, sosiaalisiin ja poliittisiin voimavaroihin. Huomiota tulee kiinnittää yksilön lisäksi paikallisiin ja alueellisiin rakenteisiin. Arkeen suuntautunut toiminta on asiakkaiden konkreettista auttamista, koska heidän tavoitteena on saada aikaan itselleen mielekkäämpää arkea ja hallita omia olosuhteitaan. (Hämäläinen & Kurki 1997, 127-128.) Elämismaailma on arki, jossa asiakas elää. Onnistumisen kokemuksia saadakseen asiakas tarvitsee arkeensa mielekästä yhteisöllistä toimintaa, jonka suunnittelussa on itse ollut mukana. Luottamuksen kasvaminen omiin kykyihin saa aikaan muutoksen, joka kehittää sosiaalisia taitoja, lisää yhteisöllisyyttä ja itsenäisyyttä arjen toiminnoissa.

Ihminen on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, jossa on erilaisia yhteisöjä. Yhteisöllisyyden kokemukset vahvistavat osallisuuden tunnetta, eli yhteisöön kuulumisen on

yksi mielenterveyden peruspilareista. Yhteisöllisyys luo ja kehittää ihmisen sosiaalista identiteettiä, koska he muodostavat käsitystä itsestään toisilta saadun palautteen avulla ja peilaamalla itseään muihin. (Murto 1997, 205; Noppari & Kiiltomäki & Pesonen 2007, 37.) Osallisuus tarkoittaa itselle tärkeisiin asioihin vaikuttamista, kuulumista johonkin yhteisöön, vuorovaikutuksen ja yhteisöllisyyden tunnetta. Parhaimmillaan yhteisöllisyys ehkäisee yksinäisyyttä ja tuo tunteen, että minusta välitetään. Hyvät ihmissuhteet lisäävät hyvinvointia. Olen havainnoinut mielenterveystyössä osallisuuden ja yhteisöllisyyden merkityksien positiivisen lisääntymisen, eli on annettu asiakkaille vastuuta ja mahdollisuutta osallistua aktiivisesti omaan kuntoutumiseensa. Törmään kuitenkin liian usein siihen, että mielenterveyskuntoutujan fyysisille oireille haetaan psyykkisiä syitä. Tässä on vielä paljon kehittämistä; asiakkaan ääni pitää saada paremmin kuulu- maan oman kuntoutuksen suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Kuntoutus on ensisijaista vajaakuntoisuuden vähentämiseksi ja ehkäisemiseksi tehtävää työtä. Ihminen on psyko- fyysis- sosiaalinen olento, joten kuntouttava käsite on hyvin laaja-alainen. Mielenterveysongelmissa on usein uhkana erityisesti sosiaalinen syrjäyty- minen ja syyt eivät ole yksin yksilössä, vaan yksilön ja ympäristön välinen uhka, joka lisää sosiaalisen osallisuuden ongelmia monella eri tasolla. Joita ovat esimerkiksi vie- raantumisen kokemukset, rohkeuden ja aloitteellisuuden väheneminen. Kuntouttava toi- minta toimii osallisuuden, hyvinvoinnin, innostuksen ja motivaation löytämisenä ja tu- kena. (Rissanen & Kallanranta & Suikkanen 2008, 158.) Yhteisöllisyys lisää asiakkaan vuorovaikutusta ja osallisuutta. Yhteisöön kuuluminen vahvistaa itsetuntoa ja vähentää yksinäisyyttä. Vertaistuki luo yhteenkuuluvuuden tunnetta, jonka avulla voimaantumi- nen on mahdollista. Asiakkaiden kuntoutuminen ja vastuun ottaminen omasta elämästä vahvistuu ja parantaa arjessa selviytymisen hallintaa ja yhteiskunnallista asemaa.

Opinnäytetyöni on toimintatutkimus Posion mielenterveyskuntoutujien päivätoiminta Poijusta, jossa työskentelen ohjaajana. Toimintatutkimuksen tarkoituksena on tutkia ja kehittää ihmisten yhteistoimintaa. Tavoitteena on myös toiminnan ja tutkimuksen sa- manaikaisuus sekä saada siitä käytännön hyötyä. Tutkimustyön ohella on tarkoituksena saada aikaan toiminnan kehittämistä. (Heikkinen 2007, 196-197.) Tavoitteena on selvit- tää ryhmä teemahaastattelujen avulla Poijun päivätoiminnan yhteisöllisyyttä ja sen mer- kitystä päivätoiminnan asiakkaille. Eli minkälaisia osallisuuden kokemuksia he ovat saaneet ja mikä on heille vertaistuen merkitys. Halusin tutkia Poijun päivätoiminnan

asiakkaiden yhteisöllisyyttä, koska olen havainnoinut ryhmän olevan erittäin yhtenäinen, suvaitsevainen ja kykenevä dialogiseen vuorovaikutukseen. Tämä tarkoittaa asiakkaiden taitoa kuunnella ja kuulla toisia sekä tukea ja jakaa tietoa sekä osaamistaan. Avoin, luottamuksellinen ja toisia kunnioittava yhteisöllisyys tukee uusien asioiden ja toimintamallien oppimista ja kehittämistä. Tutkimustulosten tukiessa yhteisöllisyyden mielenterveyden edistämistä ja kuntouttavaa merkitystä, on tarkoituksena jatkaa Poijun päivätoiminnan kehittämistä tutkimustuloksien pohjalta. Haluan yhteisöllisyyden voimavaran ottaa tietoisesti käyttöön Poijun päivätoiminnan asiakkaiden kuntoutumisessa, koska näen yhteisöllisyyden olevan osittain käyttämätön voimavara.

2. MIELENTERVEYSKUNTOUTUS JA PÄIVÄTOIMINTA

2.1 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveys on osa terveyttä ja on perustana yksilön hyvinvoinnille ja elämänhallinnalle; kuinka pystyy tulkitsemaan ympäristöä ja sopeutumaan siihen. Hyvä mielenterveys toimii voimavarana, jonka avulla elämä on merkityksellistä. Tällöin kyetään solmi-
maan ja pitämään yllä sosiaalisia suhteita sekä toimimaan tuottavana ja luovana yhteisön jäsenenä. Mielenterveys kehittyy koko elämän ajan henkilökohtaisen kasvun ja kehityksen myötä. Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat henkilökohtaiset seikat, kokemukset, sosiaalinen kanssakäyminen sekä yhteiskunnalliset järjestelmät, voimavarat ja kulttuuriset arvot. Nämä mielenterveyteen vaikuttavat tekijät ovat vuorovaikutuksessa koko ajan keskenään. Mielenterveyden voimavarat kehittyvät hyvissä olosuhteissa, mutta huonoissa olosuhteissa ne voivat hupeta nopeammin kuin uudistuvat. Mielenterveys ei ole pysyvä olotila, vaan muuttuu elämän eri vaiheissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009, 7.)

Vuoden 2002 olevassa kuntoutusselonteossa määriteltiin kuntoutus suunnitelmalliseksi ja monialaiseksi toiminnaksi, jonka tavoite on edistää kuntoutujan laadukkaampaa elämänhallintaa. Kuntoutuksen tavoitteena on edistää kuntoutujan toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä, hyvinvointia ja työllistymistä. Erityisesti muutosprosessissa on nostettava esille kuntoutujan oma osallisuus ja ympäristöön vaikuttaminen, joka toimii henkilökohtaisena kasvu- tai oppimistapahtumana. Mielenterveyskuntoutuksen tehtävä ja tavoitteet pitää suhteuttaa kuntoutujan omiin tarpeisiin ja tavoitteisiin. Mielenterveyskuntoutujan tulee kokea hyötyvänsä kuntoutuksesta, joten kuntoutuksen tehokkuuteen ja tuloksellisuuteen tulee kiinnittää huomiota. Kuntoutuksen myötä voimavarat kasvavat ja tulevat uusia toimintatapoja jotka auttavat selviytymään paremmin arjen eri tehtävissä ja tilanteissa. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 17, 19; Koskisuu 2004, 10-11.) Erityisen tärkeää on huomioida myös kuntoutujan kapasiteetti ja voimavarat.

Kuntoutumisen on lähdettävä itsestä, sillä kuntoutuminen toisten tavoitteiden ja toiveiden mukaan ei onnistu. Kuntoutuminen on muutosprosessi, joka on yksilöllinen ja etenee itse määritettyjen tavoitteiden ja omien voimavarojen perusteella. Mielenterveyskuntoutuja on paras itsensä asiantuntija niin omassa elämässään, kuin kuntoutumisesaankin. Kuntoutumisessa tarvitaan tilaa, aikaa, erilaisia vaihtoehtoja ja tukea omien kokemusten jäsentämiseen sekä kuntoutuksesta tulleen tiedon pohtimiseen ja oman elämäntilanteen selventämiseen. Kuntoutuminen edellyttää omien tavoitteiden löytämistä ja niihin pyrkimistä. Tämä voi olla vaikeaa, koska monilla mielenterveyskuntoutujilla on kokemusta siitä, että ovat jääneet ilman tukea. Jotta kuntoutuminen on mahdollista, on kuntoutujan saatava tukea ja kannustusta, päästäkseen tavoitteisiinsa. Ääneen esille tuodut tavoitteet ja haaveet tulevat konkreettisemmiksi. Kuntoutuminen on vastuun ottaminen omasta elämästä ja omista tekemisistä, jotka johtavat siihen, että tuettuna voi tavoitella itsenäisempään elämään. Kuntoutuminen on itselle uusien asioiden ja tapojen opettelemista ja kadotettujen asioiden löytämistä. (Koskisuus 2003, 89-91,117; Mielenterveyden keskusliitto.)

Kuntoutuksen suunnittelun ja arvioinnin perusta tukeutuu mielenterveyskuntoutujan toimintakykyyn ja sen edistymiseen. Arviointi voi perustua kuntoutujan omaan näkemykseen eli subjektiiviseen kokemukseen sekä asiantuntijan objektiiviseen arvioon. Kuntoutuksen yhteydessä ei yleensä määritellä mikä on hyvää toimintakykyä, vaan keskitytään niihin asioihin, jotka ovat asiakkaan toimintakykyä rajoittavia tekijöitä. (Järvikoski ym. 2004, 95.) Kuntoutujakeskeinen toiminta mahdollistaa kuntoutujan omat vaikutusmahdollisuudet ja kuntoutujan aktiivisuuden edistäminen tukee kuntoutumisen edistymistä. Yksilöllisyyden kunnioittaminen takaa kuntoutujan omista tarpeista lähtevän toiminnan. Tarkoituksena on toimintamalli, jossa kuntoutujan itsenäisyyttä, omatoimisuutta ja suhteellista riippumattomuutta sekä tasavertaisuutta ja osallistumista tuetaan kuntoutujan voimavaroja hyödyntämällä. Kuntoutumisessa on sosiaalisilla verkostoilla suuri merkitys. Kuntoutumisen taustalla on aina järjestelmällinen ja tavoitteellinen toiminta, joka voi olla moniammatillista toimintaa. Tämän vuoksi on tärkeää, että kaikki kuntoutusprosessiin osallistuvat tietävät kuntoutuksen tavoitteet ja osallistuvat kuntoutuksen arviointiin yhdessä asiakkaan kanssa. (Kettunen & Kähäri -Wiik & Vuori - Kemilä & Ihalainen 2009, 27-31.)

Haasteena mielenterveyskuntoutuksessa on korostaa liikaa sairautta, jolloin on vaarana liikaa painottua sairauskeskeisyyteen ja ongelmalähtöisyyteen. Voimavaralähtöisessä ja osallisuutta tukevassa työskentelyssä on kiinnitettävä riittävästi huomiota kuntoutujan omiin kokemuksiin. Jos psyykkisten ongelmien vaikutukset kuntoutujan omiin resursseihin jätetään huomioimatta, kuntoutuja ei saa riittävästi tukea kuntoutumiseensa. Mielenterveyskuntoutumisessa on tärkeää arvostaa kuntoutujan omaa asiantuntemusta omasta elämästään. (Koskisuus 2004, 12-13.)

Kuntoutuminen ei aina tarkoita parantumista tai oireiden häviämistä. Kuntoutumista voi silti tapahtua, vaikka oireet eivät häviäisikään. Kuntoutumisessa oireet voivat helpottua ja niitä voidaan kontrolloida paremmin. Kokemuksena kuntoutuminen on yksilöllistä, ja voi tarkoittaa erilaisia asioita eri ihmisille. Kaikilla, joilla on mielenterveydellisiä ongelmia, on mahdollisuus kuntoutua. Kuntoutumisen edellytyksenä on oltava mahdollisuus kuntoutumiseen, on saatava riittävän paljon tietoa ja tukea kuntoutumisen edistämiseksi. Kaikille kuntoutujille on tärkeää toivo paremmasta tulevaisuudesta, sillä toivo mahdollistaa eteenpäin pääsemisen ja kuntoutumisen. (Koskisuus 2003, 15-16, 26.)

2.2 Päivätoiminta

Laissa vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista on 8 b § (22.12.2006/1267) säädetty päivätoiminnasta siten, että vammaisten henkilöiden päivätoimintaan kuuluu kodin ulkopuolella järjestettyä itsenäisessä elämässä selviytymistä tukevaa ja sosiaalista vuorovaikutusta edistävää toimintaa. Lain mukaan päivätoimintaa järjestettäessä vaikeavammaisena pidetään työkyvyttöntä henkilöä, jolla vamman tai sairauden aiheuttaman erittäin vaikean toimintarajoitteen vuoksi ei ole edellytyksiä osallistua sosiaalihuoltolain 27 §: ssä tarkoitettuun työtoimintaan ja jonka toimeentulo perustuu pääosin sairauden tai työkyvyttömyyden perusteella myönnettäviin etuuksiin. Päivätoimintaa on järjestettävä mahdollisuuksien mukaan siten, että vaikeavammaisen henkilö voi osallistua päivätoimintaan viitenä päivänä viikossa. (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 3.4.1987/380.) Päivätoiminta on palvelu, joka kuuluu kunnan erityiseksi järjestämisvelvollisuudeksi, eikä ole riippuvainen kunnan määrärahoista. Päivätoimintaan on oikeus niillä henkilöillä, joiden toimintakyky on

alentunut esimerkiksi pitkäaikaisen vaikean mielenterveysongelman myötä, eivätkä voi osallistua sosiaalihuollon mukaiseen työtoimintaan. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007, 16.)

Mielenterveyslain 4 § (11.12.2009/1116) määrittelee mielenterveyspalveluista: kunnan tai kuntayhtymän on huolehdittava mielenterveyspalveluista sillä tavoin, että ne järjestetään sisällöltään ja laajuudeltaan sellaisiksi kuin kunnassa tai kuntayhtymän alueella esiintyvä tarve edellyttää. Mielenterveyspalvelut on ensisijaisesti järjestettävä avopalveluina niin, että omasta aloitteesta tapahtuvaa hoitoon hakeutumista ja itsenäistä selviytymistä tuetaan. (Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116.)

Mielenterveyskuntoutujien päivätoiminta sai alkunsa korvaamaan sairaalan toimintoja. Päivätoiminnan tehtävänä on tukea mielenterveyskuntoutujia kohentamaan elämänlaatua ja ylläpitämään omatoimisuutta ja oma-aloitteisuutta. Päivätoiminta on paikka, jossa voi osallistua erilaisiin toimintoihin, kuten ruuanlaittoon, liikuntaan ja retkiin. Päivätoiminnassa on mahdollista viettää yhdessä aikaa ja keskustella toisten mielenterveyskuntoutujien ja päivätoiminnan ohjaajien kanssa. (E-mielenterveys 2014.)

Päivätoiminta on paikka, johon kuntoutuja voi tulla ja kohentaa sosiaalisia taitoja, tavata muita ihmisiä sekä osallistua mielekkääseen tekemiseen. Päivätoimintaan pitää olla helppo tulla. Toiminta ei saa olla leimaavaa. Luottamuksellisuus on toiminnassa tärkeää. Asiakkaat itse määrittelevät itseään koskevia asioita. Asiakkaat ovat mukana päivätoiminnan suunnittelussa ja päätöksenteossa. Työntekijän rooli on tukea ja auttaa kuntoutujia silloin kun he sitä tarvitsevat sekä ajaa heidän etujaan. (Martti, Sirpa & Rostila, Ilmari & Suikkanen, Asko 2003, 199-200.) Opinnäytetyössä tarkastelen Poijun päivätoimintaa ja yhteisöllisyyttä asiakkaiden näkökulmasta.

Päivätoiminta on huomattava kuntoutusresurssi, koska siellä voidaan muuttaa toimintoja ja ryhmiä joustavasti tarpeen vaatiessa. Kun alueen kuntoutujien tarpeet huomioidaan, antaa se kuntoutujille edelleen toiminnallisen, mutta kuntoutujan tarpeeseen vastaavan lähestymistavan, joka tukee arjen hallinnassa. Päivätoiminta ei aina pysty vaikuttamaan kuntoutujan ulkoiseen elämänhallintaan, esimerkiksi hankkimalla hänelle työpaikkaa, mutta usein voidaan lisätä hänen sisäistä elämänhallintaa. Sisäinen elämänhallinta vahvistaa toivoa paremmasta tulevaisuudesta ja antaa voimavaroja pyrkiä tavoitetta kohti,

niin että kuntoutuja on sopeutunut omaan nykytilanteeseensa, mutta ei alistunut siihen. Päivätoiminnassa ovat tasavertaisuus ja suvaitsevuus tärkeitä. Ryhmät ovat kasvatuksellisia; omaa ja toisten käyttäytymistä joutuu pohtimaan kuten sosiaalisen vuorovaikutuksen rajoja sekä syy - ja seuraussuhteita. Eri ryhmien avulla voidaan harjoitella päivittäisiä toimia ja niiden ylläpitämistä. Päivätoiminnan ohjaajat tukevat käytännön asioissa, antavat neuvoja arjen asioihin sekä kertovat ja opastavat erilaisten lakisääteisten asioiden hakemisessa ja hoitamisessa. Tämä on usein hyvin tärkeää kuntoutujille, sillä heillä ei välttämättä ole tietoa oikeuksistaan tai voimavaroja hoitaa asioitaan. (Koskisuus 2004, 207; Martti ym. 2003, 202-203.)

Muutos mahdollistetaan, keskittymällä asiakkaan arkeen ja elämismaailmaan ja asiakkaan elämänolosuhteisiin, jossa auttaminen ja tukeminen tapahtuvat asiakkaan yksilöllisiin, sosiaalisiin ja poliittisiin voimavaroihin nähden. On kiinnitettävä huomiota yksilön lisäksi paikallisiin ja alueellisiin rakenteisiin. Arkeen suuntautunut sosiaalipedagoginen toiminta on asiakkaiden konkreettista auttamista, koska heidän omiin tavoitteisiin kuuluu rakentaa itselleen mielekkäämpää arkea ja hallita omia olosuhteitaan. Työntekijän on annettava kaikkensa, sillä hänen tulee osallistua toimintaan koko persoonallaan, jossa kokemuksilla, mielenkiinnolla, peloilla ja mahdollisuuksilla on tarkoitus saavuttaa asiakkaiden luottamus ja kiinnostus asiaa kohtaan. Tärkeänä asiana on asiakkaiden vuorovaikutus- ja kommunikaatio- ongelmien ja oppimis- ja ymmärtämispuutosten työstäminen sillä tavoin, että tapahtuu edistymistä. (Hämäläinen ym. 1997, 127-128.) Muutoksen aikaansaamiseksi, on kuntoutujalla oltava tahto muutokseen. Yhteisöllinen toiminta voi käynnistää kuntoutumisprosessin, jolloin kuntoutuja muuttuu sisältäpäin ohjautuvaksi.

2.3 Päivätoiminta Poiju

Toimin Poijun päivätoiminnassa ohjaajana. Päivätoimintaa ja työtapoja muutetaan ja kehitetään asiakkaiden tarpeiden mukaan, jotta asiakkaat hyötyvät parhaalla mahdollisella tavalla päivätoiminnasta. Poijun päivätoiminta on matalan kynnyksen paikka, joka on tarkoitettu kotona, tukiasunnossa tai asumispalveluyksikössä asuville mielenterveyskuntoutujille. Toiminta tukee kotona asumista ja kuntoutumista, pitää yllä asiakkaan toimin-

takykyä ja tukee säännöllistä arjen rytmiä. Päivätoiminta on ryhmätoimintaa, joka perustuu vuorovaikutukseen, tarjoaa asiakkailleen virikkeitä, sosiaalista kanssakäymistä sekä seurataan asiakkaiden psyykkistä ja kokonaisvaltaista terveyden seurantaa. Asiakkaalla on mahdollisuus halutessaan myös kahdenkeskeiseen keskusteluun henkilökunnan kanssa.

Päivätoiminnan asiakkaille tehdään palvelu- ja tukisuunnitelma. Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 7§ määrittelee sosiaalihuoltoa toteutettaessa laadittavaksi palvelu-, hoito-, kuntoutus- tai muun vastaavan suunnitelman, paitsi jos kysymyksessä on tilapäinen neuvonta ja ohjaus, eikä siihen ole selkeää estettä. (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.200/812.) Suunnitelman laadinnassa mukana ovat asiakkaan lisäksi mielenterveys- ja perheneuvolan työntekijä ja päivätoiminnan ohjaaja. Mukana voi olla muitakin asiakkaan verkostoon kuuluvia viranomaisia tai läheisiä. Asiakas itse päättää ketä on mukana suunnitelman laadinnassa. Suunnitelmassa asiakkaan elämäntilanne kartoitetaan, tehdään suunnitelma asiakkaan palveluiden ja tuen tarpeesta sekä nimetään vastuuhenkilöt. Suunnitelmaa arvioidaan säännöllisesti.

Poiju tarjoaa virikkeellistä toimintaa, sosiaalisen kuntoutumisen tukemista, elämänhallintaa ja itsenäisyyttä arjen toiminnoissa. Onnistumisen kokemuksia saadakseen kuntoutuja tarvitsee toimintaa, joka on hänelle mielekästä. Onnistumisen myötä kuntoutujan itsetunto ja luottamus omiin kykyihinsä kasvavat, joka edistää sosiaalisuutta ja sosiaalisia taitoja sekä vahvistavat yhteisöllisyyttä. Muutostyö tapahtuu hitaasti, koska perinteisesti on ollut paljon ennakkoluuloja mielenterveyskuntoutujia kohtaan. Onneksi asenteet ovat kovasti muuttuneet, tosin edelleen sairaus aiheuttaa häpeän tunteita ja sairastuneet haluavat olla huomaamattomia.

3. YHTEISÖLLISYYS MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSESSA

3.1 Yhteisöllisyys

Yhteisö ja yhteisöllisyys ovat määritteinä ongelmallisia, koska käsitteenä niille on lukuisia merkityksiä ja sitä on vaikea kuvailla tai havainnollistaa. Käsitteenä yhteisöllisyys voi tarkoittaa muutamasta ihmisestä koko maapallon väestöä koskevaksi ja sen alueellinen laajuus voi olla perheestä koko maailmaan. Yhteisöllisyys on sosiaalinen ilmiö, joka saadaan aikaan ja ylläpidetään sosiaalisissa käytännöissä. Käsitteenä yhteisö tarkoittaa yleensä ihmisten välistä vuorovaikutustyyliä, yhteenkuuluvuuden tunnetta, keskinäisiä suhteita tai jotakin erityistä asiaa, joka on yhteistä tietylle ihmisjoukolla. Yhteisö on ihmisryhmä, joka rakentuu yhteisen toiminnan ja päämäärän sovittuihin sosiaalisiin normeihin, arvoihin, tukeen ja kontrolliin. Ihmisten yhdessäolo, joka on positiivista ja vuorovaikutuksellista on yhteisöllisyyttä. Yhteisössä voi muun muassa tuntea kuuluvansa joukkoon, tulee ymmärretyksi, saada tukea, olla oma itsensä, kertoa vaikeuksista ja työskennellä itselle tärkeiden asioiden puolesta. (Haapamäki & Kaipio & Keskinen & Uusitalo & Kuoksa 2000, 11, 14; Roivainen 2004, 8.) Opinnäytetyössäni käsittelen yhteisö ja yhteisöllisyys käsitettä Poijun päivätoiminnan asiakkaiden kokemusten kautta. Lisäksi tutkin millä tavoin yhteisöllisyys ilmenee päivätoiminnassa.

Pojjun päivätoiminta on yhteisö, jonka toimintaan osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen. Päivätoimintaan osallistuvat asiakkaat kokevat yhteisöllisen toiminnan mielekkääksi ja arkea tukevaksi toiminnaksi. Yhteisöllisyyden merkitys korostuu, kun on yhteisiä ominaisuuksia, jäsenten välisessä symbolisessa yhteisöllisyydessä vallitsevat selkeät tunnusmerkit, kontakti ja yhteenkuuluvuuden tunne tai jokin tietty yhteisyys. Lisäksi esiintyy vuorovaikutusta ja toimintaa, sillä yhteisö tarkoittaa vuorovaikutusjärjestelmää; käyttäytymissäännöt, eettiset käsitykset, arvostukset, hyväksynnät, seuraamukset, arvoasteikko, yksilön vapauden kokemus ja erilaisen käyttäytymisen sietäminen. Ihmiset tavoittelevat yhteisöllisyyttä, jossa ollaan vuorovaikutuksessa, tehdään asioita yhdessä, vietetään keskenään aikaa. Näin henkilöiden kesken syntyy tärkeitä ihmissuhteita, luottamusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Mattila 2002, 106-108; Paasivaara & Nikkilä 2010, 11.)

Yhteisöllisyys on keskeinen asia yksilön koko elämänkaaren aikana. Yhteisöllillä on vahva kasvatuksellinen vaikutus ja parhaimmillaan yhteisöllisyys tukee ja vahvistaa ihmisen itsenäisyyttä, itsensä toteutusta ja positiivista identiteetin muodostusta. Kun yhteisöllisyydellä on positiivisia vaikutuksia on luontevaa tuntea kuuluvansa joukkoon ja mielekästä osallistua sen toimintaan. Tällainen yhteisö hyväksyy erilaisuutta, yksilöllisyyttä ja luovan toiminnan joko yksin tai ryhmässä. Yhteisö voi vaikuttaa yksilöön myös negatiivisesti, jos se ei salli edellä mainittuja asioita tai nujertaa jollakin tavalla. Jännitteitä syntyy, kun yhteisön ja yksilön väliset tarpeet eivät kohtaa. Kasvatuksellinen kehittäminen yhteisöissä on tärkeä, kun ehkäistään ja helpotetaan sosiaalisia ja moraalisia vaikeuksia. Yksilön henkinen hyvinvointi ja sen kehittyminen ovat riippuvaisia yhteisöjen taidosta ja kyvystä toimia kasvatuksellisesti. (Hämäläinen 1999, 63; Paasivaara ym. 2010, 50-51.) Poijun päivätoiminta on paikka, jossa asiakkaat voivat tavata toisia kuntoutujia, saada vertaistukea, onnistumisen kokemuksia, mielekästä toimintaa, olla osallisia sekä tulla hyväksytyksi omana itsenään.

Yhteinen toiminta kehittää ryhmää ja näin saadaan muutosta rakenteisiin ja toiminnan sisältöihin. Kehitysprosessin myötä yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi löytyvät yhteisölle ominaiset toimintamallit, jotka ovat syntyneet yhteisön avoimen yhteistyön tuloksena, tarkastellen kriittisesti omaa toimintaa. Yhteishenki ja yhteenkuuluvuus pitävät yllä yhteisöllisyyttä, joka vahvistavat porukkaan kuulumisen tunnetta ja lisää ihmisten hyvinvointia. (Haapamäki ym. 2000, 19; Hyyppä 2005, 25.) Poijun päivätoimintaa suunnitellaan yhdessä asiakkaiden kanssa, heidän toiveidensa ja voimavarojensa mukaan. Päivätoiminnassa käytetään erilaisia luovia toimintoja ja arjen hallintaa tukevia ryhmiä. Ryhmiin ja toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja näin osallistujien motivaatio ja osallisuus lähtevät asiakkaasta itsestä.

Yhteisön jäsenyys on hyvin erityistä, koska se antaa yksilölle tarpeellista sisäisen psyykkisen maailman turvallisuutta ja samalla mahdollisuuden samaistua yhteisöön tai sen jäseniin. Yhteisöön kuuluminen vahvistaa itsetuntoa ja mahdollisuuden oppia hyväksymään itsensä paremmin. Vuorovaikutus yksilön ja ryhmän välillä on yhtenäisen yhteisön perusta. Yhteenkuuluvassa yhteisössä toivottua käyttäytymistä vahvistetaan joka johtaa luontevasti yhteisiin arvoihin. Yhteisöissä toisten kohtaaminen avoimesti on helpompaa kuin tavallisessa arkipäivän kohtaamisessa ja tästä johtuen on omien heik-

kouksien, ongelmien ja vahvuuksien peilaaminen toisten yhteisön jäsenten ominaisten piirteiden kanssa helpompaa. (Hyypä 2002, 26.) Toiminnan on lähdettävä asiakkaista itsestään, jotta yhteisöllisyyttä syntyy ja toiminta tuo yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteisöissä oppimista tapahtuu, kun ihmiset ovat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa keskenään. Päivätoiminnan näen olevan todella hyvä yhteisöllinen toimintamuoto, koska vertais-tuki rohkaisee ja voimauttaa asiakkaita, jolloin kasvu ja kehitys mahdollistuvat. Yhteisöllisyys ja yhteisöllinen toiminta ovat osa ihmisen elämää ja kuuluvat osana tavallista jokapäiväistä toimintaa.

3.2 Vuorovaikutus

Yhteisöt saavat alkunsa ihmisten vuorovaikutuksen myötä. Vuorovaikutus on vastavuoroinen suhde, jossa osapuolet vaikuttavat toisiinsa ja näin saavat aikaan muutosta. Tämä näkyy esimerkiksi inhimillisenä kasvuna, jolloin persoonallisuus kehittyy, ihminen oppii uutta, tietoisuus asioihin syvenee, yhteiskunnallinen toimintakyky tulee paremmaksi, minuus rakentuu, elämänhallinta lisääntyy ja subjektiivisuus vahvistuu. Vuorovaikutuksen laatu määrittää millaiseksi yhteisö rakentuu. Vuorovaikutus on kahden subjektin välistä kommunikointia, jossa osapuolet toimivat tasavertaisesti ja kunnioittavat toistensa subjektiivisuutta. Yhteisön jokapäiväistä toimintaa seuraamalla voidaan havaita millaiset laatutekijät ohjaavat yhteisön toimintaa. Erimielisyyksiä voi yhteisössä syntyä jos toimintaa ohjaavat tavoitteet eivät toimi käytännön arjessa. (Haapamäki ym. 2000, 16, Hämäläinen 1999, liite1.) Vuorovaikutuksella on suuri merkitys päivätoiminnan asiakkaiden kuntoutumisessa. Päivätoiminta Poijussa on ryhmiä ja arjen toimintoja sekä vapaa-aikaa, joiden kautta on luontevaa tukea yhteisön vuorovaikutus taitoja. Päivätoiminnan aktiiviseen toimintaan osallistuminen tarkoittaa keskustelua, ääneen pohtimista, oman mielipiteen ilmaisemista, toisten kuuntelemista sekä päätöksien tekemistä yhdessä.

Aidon yhteisöllisyyden syntyminen tapahtuu ihmisten kanssa, joilla on yhteiset haaveet ja tavoitteet paremmasta arjesta. Tähän tarvitaan vuorovaikutussuhteita ja sosiaalista toimintaa, joka on sitoutumista yhteisten etujen ja arvojen mukaiseen toimintaan. Yhteisön tunnusmerkkejä ovat vuorovaikutus, yhteisvastuullisuus, avoimuus, uudistuminen, in-

tegraatio ja pysyvyys. Aidon yhteisön syntyminen ja yhteisöllisyyden kehittyminen tapahtuu prosessin kautta, jossa yhteisön jäsenet löytävät yhteisöllisen katsantokannan yhteisen toiminnan ja tavoitteiden kautta. Yhteiset kokemukset, arvot, normit ja me-henki ovat yhteisöllisyyden edellytyksiä. Lisäksi yhteisöön kuuluvien välillä kommunikaation pitää olla avointa ja kehittäväää sekä toimiva keskinäinen luottamus ja oikeudenmukaisuus. (Kurki 2000, 129–132.) Poijun päivätoiminta on yhteisö, joka toimii yhteisöllisesti ja kuntouttavasti. Yhteisön jäsenet kannustavat ja tukevat toisiaan. Ohjaavan, tukevan ja kannustavan otteen kautta autetaan asiakkaita löytämään parempia ja toimivampia keinoja, jotka auttavat heitä arjen hallinnassa.

Yhteisön vuorovaikutus toimii tiettyjen periaatteiden mukaan. Yhteisöllisyydelle on luonteenomaista yhteisön jäsenten väliset käyttäytymissäännöt, vuorovaikutussäännöt sekä yhteisöön kuuluville että kuulumattomille, moraaliset velvollisuudet, normit, sanktiot, sisäinen arvoasteikko ja yksilön vapauden tuntemus. Yhteisö kestää jäsenen poikkeavan käyttäytymisen, jakavat uskomukset, tunteet, henkilökohtaiset kokemukset ja sosiaalisen vuorovaikutuksen, joka vahvistaa ja lisää yhteisöllisyyden tunnetta. (Mattila 2002, 108.)

Vuorovaikutustilanteissa haetaan joskus asioille ratkaisua, mutta aina ei ole yhtä oikeata vastausta, vaan voidaan löytää monta eri ratkaisua asiaan. Tasa-arvoisessa vuorovaikutuksessa on kysymys myös siitä, että jokaisen mielipide on yhtä tärkeä ja kaikkia kuunnellaan. Vuorovaikutuksen avulla on mahdollisuus saada muutosta aikaan ihmisten elämässä, kuten fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin vaikeuksiin tai ongelmiin sekä erinäisiin pulmiin ja huoliin. Kun asiakkaat ovat ryhmässä vertaisia, vuorovaikutus toimii yhteisöllisyyttä kehittävästi ja on helpompi olla avoin, vastavuoroisempi ja toisia kunnioittavampi.

3.3 Osallisuus ja vertaistuki

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 8 § määrittelee, että ammattilaisten on varmistettava asiakkaan osallisuus ottamalla asiakkaan mielipiteet ja toiveet huomioon. Asiakas on otettava mukaan häntä koskevien palvelujen suunnittelu- ja toteutus-

prosessiin. (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.200/812.) On tärkeää, että kunnioitetaan ihmisen itsemääräämisoikeutta. Näin saadaan niin yksilöiden kuin ryhmien elämänlaatu paranemaan sosiaalipedagogisten interventioiden avulla. (Hämäläinen ym. 1997, 49.)

Osallisuus kuvastaa yksilön ja yhteiskunnan välistä suhdetta. Osallisuus antaa mahdollisuuden saada ote yhteiskunnan instituutioista, toimintajärjestelmistä ja kulttuurimuodostelmista missä tahansa elämänkaaren vaiheessa. Mielenterveysongelmista seuraa usein tuntemukset yksinäisyydestä, ulkopuolisuudesta ja eristäytyneisyydestä. Ihmissuhteet vähenevät monista syistä johtuen, mutta kuntoutumisen edistymisen kannalta rohkaisevat, tukevat ja ymmärtävät ihmissuhteet, ovat tärkeitä. Elämönhallinnan yksi osa-alue on osallisuus ja ilman tätä ei yhteiskunnan subjektius voi kehittyä. (Hämäläinen 1999, liite1; Koskisuus 2003, 28-29.) Mielenterveyskuntoutujien osallisuus tarkoittaa osallisuutta omaan hoitoon ja kuntoutukseen sekä siihen osallistumista. Osallisuus lisää vaikutusmahdollisuuksia ja sitä kautta yhteisöllisyyttä.

Osallisuuden lähtökohtana on antaa mahdollisuus vaikeuksissa olevalle ihmiselle osallistumiseen, toisten ihmisten tapaamiseen, itsensä toteuttamiseen, kehittämiseen sekä mielekkäiden asioiden tekemiseen. Näin hän saa kokemaan itsensä tarpeelliseksi ja etsimiseen elämän suuntaa yhdessä toisten kanssa. Toiminnan tulee lähteä osallistujasta itsestään, jolloin toiminta tukee ja edistää ihmisten omatoimisuutta ja yhteisvastuuta. (Hämäläinen 1999, 72.) Osallisuus vaikuttaa positiivisesti itsetuntoon ja mahdollistaa tavoitteisiin pääsemisen. Näin osallisuus vahvistaa yhteiskunnan jäsenyyttä, rohkaisee osallistumaan ja vaikuttamaan yhteiskunnallisiin asioihin.

Mielenterveyskuntoutujien vertaistuki perustuu samankaltaiseen elämäntilanteeseen ja kokemuksiin psyykkisen sairauden aiheuttamista vaikeuksista ja leimautumisesta. Vertaistuki on ei-ammattillista, omaehtoista, yhteisöllistä tukea ihmisten kesken, joita yhdistää samantapainen elämäntilanne. Kun on kokenut samankaltaisia asioita ja tunteita, on helpompi ymmärtää ja hyväksyä toinen. Yhteiset kokemukset lisäävät molemminpuolista ymmärrystä. Vertaistuen kautta jaetut kokemukset ja tuki auttavat antamalla toiveikkuutta tulevaisuuteen. Mielenterveyden kannalta tärkeitä ovat yhteisöllisyys, osallisuus ja arvostus itselle tärkeässä yhteisössä. Yhteisöllisyys tukee ja lisää osallisuuden

kokemusta. (Mielenterveyden keskusliitto; Noppari ym. 2007, 37.) Voimavarana ovat tasavertaisuus ja samankaltaiset kokemukset, joka lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Vertaistuella on yhteiskunnallista merkitystä, erityisesti ihmisten vaikeissa elämänvaiheissa. Yksi toimintatapa on tarjota tietoa ja ohjata virallisen auttamisen piiriin tai läheisten ihmisten avun piiriin. Vertaistuella on merkittävä ennalta ehkäisevä merkitys, mutta se ei ole terapiaa. Vertaistoiminta voi kuulua osaksi sosiaali- ja terveyspalveluketjuja, mutta on huomattava, ettei ammattiapu ja vertaistuki eivät ole toistensa kilpailijoita. Vertaistuella on myös itsenäinen yhteiskuntaa uudistava ja kansalaisaktiivisuutta ilmentävä merkitys. (Laatikainen 2010, 11-12.) Kansalaisjärjestötoiminnan strategiassa (2010) mainitaan, että vertais- ja tukihenkilötoiminnan avulla saadaan yhteiskuntaan kansalaisten keskuudessa hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa, johon viranomaisverkosto ei kykene. Vertaistuki toimii ongelmatilanteiden lisäksi myös arkipäivän elämänlaadun lisääjänä. Vertaistuki laajentaa erityisosaamisen aluetta, jolloin kokemuksellinen tieto ja asiantuntijuus tulevat ammatillisen asiantuntijuuden tasolle. Vertaistukitoiminta perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen, ja sen arvoja ovat tasa-arvoisuus ja toisen ihmisen kunnioittaminen. Tämä perustuu luottamukseen ihmisen omista voimavaroista, jotka on mahdollista saada käyttöön vertaistuen avulla. Vertaistukitoimintaan osallistuminen edellyttää oma-aloitteisuutta, muutoksen halua ja toivetta hyvinvoinnin lisääntymisestä. (Laatikainen 2010, 11-12.)

Vertaistuki lähtee ihmisestä itsestä ja on aina sosiaalista toimintaa. Itsetunnon kohentuminen on oivallus vastavuoroisuudesta, eli välillä ollaan auttajia ja auttavia. Luottamus, tasavertaisuus ja samaistuminen ovat vertaistuen peruspilareita ja auttavat voimavarojen löytämisessä. Uskon, että mielenterveyskuntoutujilla lähiverkostojen haurauden tai olemattomuuden vuoksi he tuntevat vertaisryhmät tärkeiksi, sillä kaikilla on tarve kuulua johonkin yhteisöön.

4. YHTEISÖLLINEN KUNTOUTUS

4.1 Yhteisöhoito

Yhteisöhoito tarkoittaa koko yhteisön käyttämistä hoidollisten, kuntoutuksellisten ja kasvatuksellisten päämäärien saavuttamiseksi ja sitä toteutetaan suunnitellusti. Yhteisöhoito pitää sisällään fyysisen ja psyykkisen ympäristön lisäksi terapiaan, kuntoutukseen ja kasvatukseen sisältyvät säännöt. Yhteisöstä riippuen eri osa-alueiden korostus painottuu eri tavalla. Tapahtuvien toimintojen tulee perustua suunniteltujen tavoitteiden saavuttamiseksi. (Murto 1997,13.) Poijun päivätoiminnassa kuntoutumista tukevat palvelu- ja tukisuunnitelma, joka tehdään asiakkaan kanssa. Suunnitelma on asiakaslähtöinen ja siinä suunnitellaan palvelut ja tuen tarve sekä millä keinoilla tavoitteisiin pyritään ja ketkä ovat tukemassa tavoitteisiin pääsemistä.

Yhteisöhoidossa on tarkoitus oppia ottamaan vastuuta itsestä ja muista. Myötätunnon oppiminen itseä ja muita kohtaan sekä itsekurin ja itsehillinnän ja tavoitteellisuuden oppiminen. Yhteisön kaikki jäsenet ovat osallisina muutoksessa ja oppimisen aikaansaajina. Vertaistuki on olennainen osa kuntoutumisen sosiaalista oppimisprosessia. Kun yhteisössä kuntoutujat auttavat ja tukevat toisia, he oppivat samalla auttamaan itseään. (Ikonen 2009.) Poijun päivätoiminnassa asiakas nähdään yksilönä, jolla on mahdollisuus osallistua päätöksentekoon sekä vaikuttaa omaan kuntoutukseensa ja päivätoimintaan. Asiakkaita rohkaistaan oma-aloitteisuuteen, aktiivisuuteen ja ilmaisemaan mielipiteensä.

Yhteisöhoito koostuu monenlaisesta toiminnasta, jotka rytmittävät asiakkaiden päivää yhteisössä. Yhteisössä toimitaan hoito- ja päiväohjelman mukaan, joka perustuu ihmisen huomioon ottaminen kokonaisvaltaisesti; fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena. Toiminta sisältää erilaisia ryhmiä, kokouksia ja työtehtäviä sekä niihin liittyviä toimintoja. Osallistumalla yhteisön toimintaan, asiakkaiden oma-aloitteisuus lisääntyy, sekä saavat palautetta omasta käyttäytymisestään, jonka myötä he oppivat koh-

taamaan todellisuutta. Jotta yhteisö pysyy koossa, tulee asiakkailta ja henkilökunnalla olla riittävästi yhteistä toimintaa ja toiminnallisen järjestelmän on oltava yhtenäinen. Hajanainen yhteisö ei pysty kasvattamaan tai kuntouttamaan psyykkisesti heikkoja tai hajanaisia yhteisön jäseniä. (Ikonen 2009; Murto 1997, 29, 239-240.) Vaikka päivätoiminta ei ole ympärivuorokautista toimintaa, yhteisöhoidon periaatteet toimivat hyvin. Toiminta perustuu suunnitelmallisuuteen ja selkeisiin toimintatapoihin. Kuntoutujat ja henkilökunta perustavat yhteistoiminnallisen päivätoiminnan yhteisön ja tarvittaessa asiakas voi saada hoidollista ohjausta ja tukea henkilökunnalta. Jokaisella asiakkaalla on asiakassuhde mielenterveys- ja perheneuvolaan, jonka kanssa päivätoiminnan henkilökunta ja asiakkaat ovat tiiviisti yhteistyössä.

Kehittyäkseen yhteisön tulee olla riittävän demokraattinen sekä itsenäinen toiminnaltaan ja hallinnoltaan suhteessa ulkopuoliseen hallintoon. Vastavuoroisuuden tulee olla aitoa, sillä se takaa jokaiselle yhteisön jäsenelle oikeuden olla oma ainutlaatuinen yksilö kaikine kykyineen ja kehittymismahdollisuuksineen. Jokainen tarvitsee yhteisössä tilaa, mutta myös läheisyyttä. Yhteisössä päätökset tulee tehdä yksimielisesti tai tarvittaessa äänestämällä, jolloin enemmistön ääni ratkaisee. Joissakin tilanteissa lopullinen vastuu kuuluu henkilökunnalle. (Murto 1997, 233, 237-238.) Poijun päivätoiminnan toiminta perustuu yhteisöllisiin toimintaperiaatteisiin, kuten tasa-arvoisuus, avoin vuorovaikutus ja jokaisen asiakkaan yksilöllisyys ja suvaitsevuus.

Yhteisöhoidon tuloksellisuus perustuu vertaisryhmän terapeuttisen ja kasvatuksellisen voiman hyödyntämiseen. Tämä tuo haasteita henkilökunnalle, etteivät henkilökunnan ja asiakkaiden ryhmät pääse etäänymään ja pystytään rakentamaan keskinäistä luottamusta sekä saadaan muodostettua yhtenäinen yhteisö. Tähän tarvitaan avointa kommunikatiota ja sovittujen sääntöjen noudattamista. (Murto 1997, 242.) Kun vertaisryhmä auttaa, tukee ja välittää, vahvistaa yhteisöllisyyttä ja ennaltaehkäisee syrjäytymistä.

Yhteisöhoidon koossa pysymiseksi on tärkeä olla koko yhteisön kokouksia, eli säännöllisiä yhteisökokouksia. Yhteisökokouksen päätehtäviä ovat yhteisön perustehtävästä huolehtiminen, varmistaa avoin kommunikatio kaikille yhteisöön kuuluville, päätösten tekeminen yhteisökokouksessa esille tulleisiin asioihin, säännöistä sopiminen ja niiden kontrolloiminen sekä ristiriitojen selvittely. Yhteisökokoukset tulisi pitää joka päivä viikonloppua lukuun ottamatta. Yhteisön sääntöjen valvominen kuuluu kaikille yhteisön

jäsenille. Yhteisökokouksien ja yhteisön eri toiminnot edesauttavat, ettei yhteisön sisälle synny erillisiä yhteisöä heikentäviä ryhmittymiä. (Murto 1997, 209, 240, 242.) Poijussa yhteisökokouksia on kolmesti viikossa, joissa tuetaan jokaisen asiakkaan mielipiteen esille tuomista, yhdessä keskustelua ja yhteisiä päätöksiä. Yhteisökokoukset lisäävät asiakkaiden aktiivisuutta, vastuuta ja ryhmän yhteen kuluvuus vahvistuu.

Yhteisöhoidon periaatteissa on paljon päivätoiminnassa hyödynnettäviä asioita, mutta myös asioita, joihin tulee suhtautua kriittisesti. Päivätoiminta ei ole hoitopaikka, jossa ollaan ympäri vuorokauden. Päivätoimintaan pitää olla helppo tulla, jokaisen tulla kuulaksi, olla tasavertainen ja tietää toiminnan säännöt.

4.2 Yhteisöllinen mielenterveystyö

Yhteisöhoitoa voidaan käyttää mielenterveyspotilaiden hoitamisen ideologiana. Yhteisöhoidon tavoitteena on tukea ja edistää yksilön, perheen, ryhmän ja yhteisön hyvinvointia sekä terveyttä, vahvistamalla heidän omia vaikuttamismahdollisuuksia. Yhteisössä tämä tarkoittaa vuorovaikutuksellisten keinojen käyttämistä hoidollisten, psyykkisten, kuntoutuksellisten ja kasvatuksellisten tavoitteiden toteuttamiseksi. Yhteisöhoidon tavoitteita ovat asiakaslähtöisyys, hoidon jatkuvuus, asiakkaan itsenäisyys ja terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kuntoutujan omia selviytymisen ja elämönhallinnan taitoja lisäämällä. Kun asiakkaat ja henkilökunta toimivat vuorovaikutuksessa keskenään, huolehditaan asiakkaan fyysisistä ja psyykkisistä asioista. Henkilökunta asiakkaiden tuella luo ympäristön, joka on turvallinen ja asiakkaan kasvua tukeva. Tarvittaessa henkilökunnan tulee olla empaattisen vahvoja ja olla valmiita asettamaan rajoja. (Mattiila 2002, 109; Noppari ym. 2007, 39.) Yhteisöhoidollisia periaatteita voi käyttää mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnassa tukemassa kuntoutumista. Mielenterveydellisten vaikeuksien myötä sosiaaliset kontaktit usein vähenevät, joten on tärkeää olla yhteisöjä jotka vahvistavat yhteisöllisyyden tunnetta. Tällä tavoin asiakkaalla on mahdollisuudet kuntoutumiseen yhteisön antaman tuen turvin.

Mielenterveystyössä voidaan keskittyä torjumaan tai vähentämään hankalia tunteita ja niihin kuuluvaa käyttäytymistä, kuten ahdistusta, masennusta, paniikkia, lamaantumista,

pakko-oireita ja käyttäytymistä joka satuttaa muita. Vahvistettaessa positiivisia tunteita, sosiaalisesti tuhoisat tunteet jäävät taka-alalle. Myönteiset ja hyvänolon tunteiden kokeminen ovat tärkeitä ja vaikuttavat positiivisesti. On helpompi liittyä sosiaalisiin verkostoihin ja pystyy hyötymään sosiaalisesta tuesta sekä pystyy paremmin joustamaan ja sopeutumaan eri tilanteisiin. (Mäkelä 2014.) Päivätoiminta on hyvä yhteisöllinen toimintamuoto, koska vertaistuki rohkaisee ja voimauttaa asiakkaita, jolloin kasvu ja kehitys mahdollistuvat. Yhteisöllisyys ja yhteisöllinen toiminta ovat osa ihmisen elämää ja kuuluvat osana tavalliseen jokapäiväiseen toimintaan. Kuuluminen yhteisöön synnyttää asiakkaissa tarpeellisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteen ja näin auttavat ihmistä pysymään osana toimintaa sekä osana ryhmää. Yhteisönsä avulla ihminen saa tukea, kannustusta, voimaa, ohjausta, esimerkkiä ja vertaistukea elämäänsä. Kaikki me tiedämme, että toisten ihmisten avulla vaikeatkin asiat tuntuvat helpommilta selvittää.

Voimavaroja tukemalla vahvistetaan yksilöiden, ryhmien ja yhteisöjen elämää ja verkostoja. Tämän myötä vaikutusmahdollisuudet ja valta lisääntyvät oman elämän ja elinympäristön hallinnassa. Itseapuun auttaminen ja siinä tarvittavan subjektiuden tuottaminen tarkoittaa, että autetaan ihmisiä huomaamaan olemassa olevia mahdollisuuksia, joita käyttäen he voivat vaikuttaa omaan elämänsä kulkuun, niin yksilöinä kuin yhteisöinä. Usein sosiaalisten ongelmien taustalla on puutteellinen subjektiivisuus, aloitekyvyn puute ja saada asioita muuttamaan. Riittävä elämänhallinta ja itseapuun auttaminen, antaa mahdollisuuden subjektiuden vahvistumiseen, jonka myötä vastuun ottaminen lisääntyy ja itsenäisyys kasvaa. Näin oma tietoisuus kasvaa ja omaan elämänsä kulkuun vaikuttaminen lisääntyy ja yhteiskunnallinen osallistuminen sekä valmiudet toisten kanssa toimimiseen kasvavat. Subjektiivutta voidaan parhaiten vahvistaa kohtelemalla toista ihmistä subjektiivisena. (Hämäläinen 1999, 61-62; Roivainen 2004, 81.) Itseapu on keskeinen asia myös mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnassa. Asiakkailta on voimavaroja, joita he eivät käytä, mutta itseapu on keino saada uinuvat voimavarat käyttöön.

Keskittyessä asiakkaiden voimavaroihin, taitoihin ja tarpeisiin, vaikuttaa se heidän itsetuntoon, terveyteen ja yhteisösuhteisiin positiivisesti. Tämä perustuu käsitykseen, jossa ihmiset ja heidän yhteisönsä ovat oman elämänsä parhaita asiantuntijoita. Sosiaalisten verkostojen koostumuksella ja ominaisuuksilla on vaikutusta ihmisen hyvinvointiin ja miten hän tuntee mielekkyyden kokemuksia. Kuntoutumisen mahdollisuuksia vahvistaa olemassa olevien verkostojen säilyttäminen ja tukea niiden ylläpitämisessä. Yksinäisyys

voi olla huomattava este kuntoutumiselle. (Koskisuus 2004, 188, 192; Roivainen 2004, 88.)

4.3 Sosiaalipedagogiikka yhteisössä

Sosiaalipedagogiikka on toimintatiede, jonka avulla etsitään tietoa, josta on apua käytännön ratkaisuihin. Sosiaalipedagogiikan avulla pyritään saamaan muutosta epäedullisiin yhteiskunnallisiin ilmiöihin, kuten huono-osaisuuteen ja syrjäytymiseen. Sosiaalipedagogiikassa ei hae selityksiä ongelmien syntymiseen, ilmenemiseen tai vaikutuksiin, vaan syvenyy ongelmien lievittämiseen ja ratkaisemiseen. Sosiaalipedagogiikka korostetaan yhteisöllisyyttä ja tärkeimpänä näkee yksilön kiinnittymisen yhteiskuntaan, sen toimintajärjestelmiin sekä yhteisöihin. (Hämäläinen 1999, 15-17.) Toimii hyvin myös mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnan yhtenä toimintamallina.

Sosiaalipedagogiikan viitekehyksen lähtökohdat sopivat kaikille ihmistyön aloille, sillä tarkoitus ja toimintamuodot hahmottuvat pedagogisiin näkökohtiin. Näitä ovat sosiaalisista ongelmista kärsivät. Heidän arjesta haetaan mahdollisuuksia parempaan elämäntilanteeseen ja pyritään vahvistamaan yhteiskunnallista integraatiota. (Hämäläinen ym. 1997, 18.) Yhteisöllisyys on sosiaalipedagogiikan olennainen asia yksilön elämänsä eri vaiheissa. Sosiaalipedagogiikassa työn lähtökohta on auttaa ihmistä itseään oivaltaamaan asioita. Työ voi tapahtua esimerkiksi dialogisen keskustelun avulla kaksin tai ryhmässä, mutta työ voi olla myös erilaista toimintaa tai tekemistä. Sosiaalipedagogisen työn keskeisiä asioita ovat toiminnallisuus, yhteisöllisyys, elämyksellisyys ja toiminnan tavoitteiden syntyminen arjen keskellä. Sosiaalipedagogisessa työssä käytetään usein luovaan toimintaan perustuvia työmuotoja, koska ihminen on luonnostaan luova ja luova toiminta auttaa asioiden jäsentämisessä, itsetunnon kasvamisessa ja selkiyttää löytämään uutta suuntaa ja sisältöä elämään. (Hämäläinen 1999, 63, 67- 69.) Poijun päivätoiminnassa käytetään erilaisia luovia toimintoja ryhmämuotoisesti, kuten musiikkia, piirtämistä, maalaamista, runoja, tarinoita, kirjojen lukemista ja askartelua.

Sosiaalipedagogiikka toimii yhtenä työkaluna hyvinvoinnin edistämässä, kun ehkäistään sosiaalisia ongelmia ja huono-osaisuutta. Suomalaisessa palvelujärjestelmässä so-

siaalipedagogiikan tehtäväkenttä toimii hyvin niin ongelmien korjaamisessa kuin niiden syntymisen ehkäisemisessä. Tämä tarkoittaa, että työ on kohdistettu ennaltaehkäisevästi hyvinvoinnin ja elämänlaadun ylläpitämiseen, eikä vain korjaamiseen. Sosiaalipedagogiikan avulla voi auttaa ihmisiä löytämään tarvittavia keinoja joilla voidaan saavuttaa riittävä elämänhallinta, vaikka elämässä olisi riskejä ja epävakautta. Tällaisia asioita voivat olla mielenterveys-, päihdeongelma tai kyvyttömyys tarttua asioihin. (Hämäläinen 1999, 78, 91.) Mielenterveyskuntoutujia on kohdeltu alisteisesti ja he ovat omaksuneet nykyiset toimintatavat, joissa heidän puolestaan päätetään asioista, vaikka päätöksenteko kuuluisi heille itselleen. Voimavarojen ja itsetunnon kasvamisen myötä mielenterveyskuntoutujien ymmärrys omien päätöksien tärkeydestä kasvaa ja näin rohkeus omien asioiden hoitamisesta lisääntyy joka voimaannuttaa kuntoutujaa entisestään.

Sosiaalipedagogisen toiminnan taustalla on vapautumisen ja sopeutumiseen liittyvät ongelmat ja näihin löytyy usein monia eri ratkaisuvaihtoehtoja. Haasteena ovat subjektiivisuus ja emansipaatio, eli vapautuminen. Ajatustavaltaan sosiaalipedagoginen toiminta on positiivista, hermeneuttista eli ymmärtävää tai kriittistä. Sosiaalipedagogisessa työssä on aina tavoitteena sosiaalisten ongelmien pedagoginen ehkäiseminen ja lievittäminen. Toiminnan tavoitteena on myös selkiyttää ja vahvistaa yksilön yhteiskunnallista minäkuvaa sekä tukea ja vahvistaa hänen elämänhallintaa, osallisuutta ja osallistumista. Työn taustalla voi nähdä erilaisia lähtökohtia, kuten yksilön tai yhteisötason ohjausta ja neuvontaa sekä yhteisön kautta tapahtuvaa kasvatuksellista vaikuttamista ja aktivointia. (Hämäläinen 1999, 66.) Positiivinen ajatus- ja toimintatapa kannustaa, tukee, vie eteenpäin ja luo uutta. Yksilön tai yhteisön kasvu ja prosessin käynnistyminen on mahdollista.

5. OPINNÄYTETYÖN HANKKEISTUS JA TOTEUTUS

5.1 Opinnäytetyön lähtökohta, hankkeistus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetyö voi olla työelämän kehittämistehtävä. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön hankkeistusta koskevista kriteereistä tulee ainakin yhden täytyä ja siitä pitää olla sovittu kirjallisesti. Hankkeistusta koskevat kriteerit; toimeksiantajamaksaa joko ammattikorkeakoululle tai opiskelijalle työn tekemisestä ja tästä on kirjallisesti sovittu ennen opinnäytetyön alkamista tai opinnäytetyön ohjaukseen osallistuu nimetty työelämän edustaja ja tästä on kirjallisesti sovittu ennen opinnäytetyön alkamista tai toimeksiantajan tarkoituksena on alusta lähtien hyödyntää opinnäytetyön tuloksia ja tästä on kirjallisesti sovittu ennen opinnäytetyön alkamista. (Opinnäytetyön laadun tekijät ammattikorkeakoulussa 2006, 6.) Opinnäytetyöni hankkeistus kriteeri on; toimeksiantajan tarkoituksena on alusta lähtien hyödyntää opinnäytetyön tuloksia ja tästä on kirjallisesti sovittu ennen opinnäytetyön alkamista. Opinnäytetyön valmistuttua esitän tutkimustulokset toimeksiantajalleni ja tuloksia aletaan hyödyntämään Poijun päivätoiminnan kehittämiseksi.

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti oma mielenkiintoni kehittää mielenterveyskuntoutujien päivätoimintaa. Tavoitteena oli saada asiakkaiden oma ääni kuuluviin. Erityisesti olin kiinnostunut tutkimaan päivätoiminnan yhteisöllisyyttä ja sen merkitystä asiakkaille. Tavoitteena oli selvittää päivätoiminnan yhteisöön kuulumisen merkitystä ja miten asiakkaat kokevat yhteisön tukevan ja auttavan heitä. Lisäksi tavoitteena oli selvittää miten yhteisöllisyyttä tukevaa toimintaa voitaisiin vielä kehittää päivätoiminnan asiakkaiden mielestä. Nämä asiat nousivat esille, koska Poijun päivätoiminnan asiakkaat ovat todella aktiivisia, omatoimisia, toiset huomioon ottava ja yhteisöllinen ryhmä. Näen yhteisöllisyyden voimavarana jonka tietoinen käyttäminen päivätoiminnan kuntoutumisessa tapahtuu heidän omilla ehdoillaan ja vertaistukea hyödyntäen.

Pojjun päivätoiminta on ollut kunnan omana toimintana lähes kaksi vuotta, joten toiminta on vielä melko uusi. Keskusteltuani esimieheni kanssa opinnäytetyöstä, päädyim-

me opinnäytetyöni aiheeseen. Opinnäytetyö on hankkeistettu, jossa toimeksiantaja on Posion kunta, mielenterveys- ja perheneuvola. Opinnäytetyöni toimii jatkossa minulle työvälineenä Posion mielenterveyskuntoutujien päivätoiminta Poijussa, jossa työskentelelen ohjaajana. Opinnäytetyö tehdään Posion mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnan kehittämiseksi. Työ tuo esille asiakkaiden omia kokemuksia yhteisöllisyydestä ja vertaistuen merkityksen. Lisäksi tavoitteena oli asiakaslähtöisen mielenterveyttä edistävien innovaatioiden löytäminen yhteisöllisyydestä. Päivätoiminnan ohjaajan rooli ei nouse esille tutkimuksessa, vaan tutkimus keskittyy asiakkaiden keskinäiseen tukemiseen yhteisössä.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää ja kuvata, millaisia ovat asiakkaiden kokemukset Poijun päivätoiminnan yhteisöllisyydestä sekä sen merkityksestä heille sekä heidän kuntoutumiselleen. Minkälaisia osallisuuden kokemuksia he ovat saaneet ja mitkä ovat vertaistuen merkitykset. Ryhmäteemahaastattelujen myötä tavoitteena on kehittää Poijun päivätoimintaa vastaamaan entistä paremmin vahvistamaan asiakkaiden yhteisöllisyyttä. Kysymyksiä, joihin haen tutkimuksellani vastausta, ovat:

1. Millainen merkitys yhteisöllisyydellä on Poijun päivätoiminnan asiakkaille?
2. Miten yhteisöllisyys ilmenee päivätoiminnassa?

5.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston hankinta

Opinnäytetyöni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Tutkimustapaa puoltaa asiakkaiden konkreettisen elämän havainnollistaminen. Hirsijärvi, Remes ja Sajavaara (2010, 161) sanovat ”kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen”. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tavoitellaan kokonaisvaltaisuutta, todellisen elämän monipuolista havainnollistamista ja tarkoituksena on huomata uusia asioita, joita tuoda esille. (Hirsijärvi ym. 2010, 161.) Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena ei ole tilastolliset yleistyksiset, vaan tavoitellaan kuvaamaan jotakin tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa, löytämään teoreettisesti tarkoituksenmukainen selitys jostakin ilmiöstä. Tämän takia on tärkeää, että tutkimukseen osallistuvilla on tutkittavasta ilmiöstä tietoa ja kokemusta. Tästä syystä on tutkimukseen osallistuvien valinnan oltava etukäteen

suunniteltua. (Hirsijärvi ym. 2010, 85-86.) Opinnäytetyön ryhmä teemahaastatteluun osallistui yhdeksän asiakasta ja he kaikki ovat olleet Poijun päivätoiminnan asiakkaina koko toiminnan ajan, eli lähes kaksi vuotta. Viidellä haastateltavasta oli kokemusta aiemmin toimineesta mielenterveyskuntoutujien päivätoiminasta.

Kvalitatiivisen tutkimuksen yksi aineistonkeruumenetelmä on haastattelu. Haastattelu antaa mahdollisuuden käydä tarkentavaa keskustelua haastateltavien kanssa. Tarkoituksena on saada mahdollisimman kattavasti tietoa haastateltavasta aiheesta. Tästä syystä on hyvä antaa haastattelun kysymykset, teemat tai aiheet etukäteen haastateltaville, jotta he voivat tutustua niihin ennen varsinaista haastattelua. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71, 73.) Keskustelin päivätoiminnan asiakkaiden kanssa opinnäytetyöstäni, sen tarkoituksesta ja teemasta sekä haastattelurungosta, useamman kerran ennen varsinaista ryhmä teemahaastattelua.

Ryhmähaastattelu voi olla keskustelun kaltainen, jolloin osallistujat voivat tuoda omia mielipiteitään jokseenkin vapaasti ja spontaanisti ja näin muodostavat monitahoista tietoa tutkittavasta aiheesta. Ryhmähaastattelussa kohdennetaan kysymykset koko ryhmälle ja välillä kysymykset esitetään ryhmän yksittäiselle jäsenelle. Ryhmähaastattelussa saadaan nopeasti tietoa yhtä aikaa monelta haastateltavalta. Lisäksi haastateltavan tulee huolehtia keskustelun pysymisestä valitussa aiheessa ja siitä, että kaikki haastateltavat saavat olla keskustelussa osallisina. (Hirsijärvi & Hurme 2001, 61-63.) Ryhmähaastatteluihin päädyin, jotta haastateltavat saisivat tukea toisilta haastateltavilta, eivätkä jännittäisi tilannetta. Ryhmähaastatteluissa on mahdollista saada tavallista enemmän tietoa, sillä osallistujat voivat muistella, herättää muistikuvia sekä tukea ja rohkaista toisiaan. Poijun päivätoiminnan asiakkaita yhdistää ryhmän jäsenyys, jolloin ryhmän kontrolloiva vaikutus on myös olemassa. Yhteiset kokemukset luovat käyttäytymisestä julkisen, jolloin sitä on hankala salailla. Ryhmähaastattelussa tapahtuu vähemmän unohteluita ja väärin ymmärtämisiiä. (Eskola & Suoranta 2003, 94-95.)

Valitsin opinnäytetyöni tiedonkeruumenetelmäksi ryhmä teemahaastattelun, koska siinä asiakas nähdään subjektina ja aktiivisena asianosaisena sekä perustuu haastateltavan omiin kokemuksiin. Lisäksi haastateltavat ovat kokeneet jonkinlaisen tietyn tilanteen. Poijun päivätoiminnan asiakkaat ovat kaikki sairastuneet psyykkisesti ja ovat sairastuneet useita vuosia, suurin osa vuosikymmeniä. Haastattelussa ei voi tietää etukäteen,

minkälaisia vastauksia saadaan. Tiedetään, että vastaukset voivat antaa hyvin monenlaisia ja eri suuntiin johdattavia asioita. Haastattelussa on mahdollisuus vastauksien tarkentamiseen ja pyytää perusteluja. Haastattelumenetelmänä teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, jonka näkökulma, eli aihealue on kaikille haastateltaville sama. (Hirsijärvi ym. 2001, 35, 48.) Teemahaastattelu antaa mahdollisuuden joustavuuteen ja antaa mahdollisuuden vapaamman keskustelun, joka voi tuoda esille asioita, joita en ole osannut ennakoita. Ryhmäteemahaastattelu sopii hyvin päivätoiminnan asiakkaiden kokemusten tutkimiseen ja päivätoiminnan merkitykseen, koska heillä on samankaltaisia elämäkokemuksia.

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, jossa toimitaan etukäteen valikoitujen teemojen ja selkeyttävien kysymysten pohjalta. Kysymykset ovat kaikille haastateltaville samat ja jokainen vastaa omin sanoin. Teemahaastattelun tarkoituksena on löytää sellaisia asioita, joilla on merkitystä tutkimuksen tavoitteen tai tutkimustehtävän saavuttamiseksi. Teemat rakentuvat tutkitusta ilmiötä etukäteen tiedettyyn tutkittuun tietoon. (Eskola & Vastamäki 2007, 27; Tuomi ym. 2009, 75.) Oman työkokemukseni kautta ja tutustumalla saman aihepiirin opinnäytetöihin, laadin opinnäytetyöni teemahaastattelurungon.

Keskustelin toimeksiantajani kanssa etukäteen aineistonkeruumenetelmästä ja yhteisesti päädyimme ryhmässä tapahtuvaan teemahaastatteluun. Myös teemahaastattelun kysymykset hän kävi läpi. Tämän jälkeen kävin haastateltavien kanssa tutkimusaihetta sekä haastattelun teemoja läpi. Keskustelimme haastattelutilanteesta josta he esittivät tarkentavia kysymyksiä. Tällä varmistin, että asiakkaat ymmärtävät mitä haastattelun teemat tarkoittavat. Sovimme haastatteluajataulun ja haastateltavien ryhmät yhdessä. Haastattelut toteutettiin mielenterveys- ja perheneuvolan ryhmähuoneessa, joka on viihtyisä ja kaikille ennestään tuttu. Tunnelman keventämiseksi joimme kahvit ennen haastattelun alkamista. Haastattelupaikan valinnalla on suuri merkitys, sillä tilan tulee olla viihtyisä, rauhallinen ja haastateltavan tulee kokea olonsa hyväksi ja turvalliseksi. (Eskola ym. 2007, 28.)

Työ toteutetaan kevään 2014 aikana, teemahaastattelemalla Poijun päivätoiminnan asiakkaita ryhmissä. Tällä tavoin asiakkaat saavat toisistaan tukea ja rohkenevat paremmin ilmaisemaan omia mielipiteitään. He ovat tuttuja keskenään ja ovat toimineet päivä-

toiminnassa yhdessä pitemmän aikaa. Ryhmähaastattelussa saadaan monipuolisia vastauksia, joita on mahdollisuus tarkentaa tai esittää lisäkysymyksiä. Tarkoituksena on tarkentaa tutkimusasetelmaa teemahaastattelun myötä, sillä haastatteluvastauksia on vaikea ennakoida. Uskaltauduin toteuttamaan ryhmähaastattelun koska tiesin päivätoiminnan asiakkaiden avoimuuden ja keskinäisen luottamuksen olevan vahvoja. Heidän vuorovaikeus on toisia kunnioittavaa ja jokainen uskaltaa ilmaista mielipiteensä. Itselläni on päivätoiminnan ryhmästä kohta kahden vuoden kokemus, eli tunnen ryhmän hyvin.

Haastattelijan tulee tuntea aihepiiri hyvin ja ohjata haastattelua sekä johtaa keskustelua sen tarkoituksen mukaisesti. Kysymysten tulee olla selkeitä ja helppoja. Haastateltavan puheen on oltava selkeätä eikä saa käyttää ammattisanastoa. Haastattelijalla tulee olla herkkyyttä havainnoida haastateltavan kielellisiä ja ei-kielellisiä vihjeitä, jonka avulla hän löytää sopivan kommunikaatiotyylin, jota tarpeen mukaan voi muuttaa. Haastateltavan pitää tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa sekä on osattava olla avoin ja velvollisuudentuntoinen, eli asennoitua vakavasti tutkimuksen tavoitteisiin. Haastattelijan psyykinen vahvuus helpottaa häntä suhtautumaan ymmärtävästi mahdollisiin haastateltavien erilaisiin vaikeuksiin ja ongelmiin. Luottamuksen herättäminen haastateltavissa on ehdoton edellytys toimivalle haastattelulle. Myös haastateltavan oma käyttäytyminen vaikuttaa haastateltavaan, eli tulisi käyttäytyä huomiota herättämättä. (Hirsijärvi ym. 2001, 68-69.)

Haastatteluun saivat osallistua kaikki halukkaat vapaaehtoiset päivätoiminnan kävijät. Heistä kaksitoista ilmoittautui haastateltaviksi. Sovin asiakkaiden kanssa haastattelevani päivätoiminnassa kävijöitä kahdessa ryhmässä, joissa molemmissa on kuusi haastateltavaa. Toisesta haastatteluryhmästä kolme asiakasta estyi osallistumasta haastatteluun. Ryhmähaastattelun yhtenä haittatekijänä on se, etteivät kaikki haastateltavat tulekaan haastatteluun. Haastatteluryhmän sopivasta koosta on monenlaista teoriaa, mutta ryhmän kokoonpano on oleellista. Ryhmän tulee olla yhtenäinen jotta saadaan hyvä ryhmäkeskustelu aikaiseksi. (Hirsijärvi ym. 2001, 63; Eskola ym. 2003, 96-97.) Laadullisessa tutkimusmenetelmässä tutkimusaineiston koolla ei niinkään ole merkitystä, vaan aineiston laadulla. Tavoitteena ovat perinteisten ajattelutapojen kyseenalaistaminen ja löytää ilmiöille uusia ajattelutapoja. Haastatteluun osallistuvat tietävät itse parhaiten, millainen merkitys ja kokemus heillä on päivätoiminnan yhteisöllisyydestä, joten kaikki vapaaeh-

toiset olivat tarkoitukseen sopivia haastateltavia. Haastatteluista sain paljon tietoa asiakkaiden omista tuntemuksista ja ajatuksista. (Tuomi ym.2009, 85-86, Vilka 2005, 126.)

Laadullisen työn analyysi aineisto säilytetään tavallisesti alkuperäisessä sanallisessa muodossa. Oma aineistoani lähestyn induktiivisesti, eli päättelyni perustuu aineistolähtöisyyteen sekä dialogisuuteen, joka on itseään korjaavaan haastattelu. Haastattelija tiivistää ja tulkitsee haastateltavan kertomusta haastattelun aikana ja kertoo tulkinnasta haastateltavalle. Haastateltava joko vahvistaa tai hylkää ehdotetun tulkinnan. Tällä tavoin dialogisuus mahdollistaa oikean tulkinnan. Molemmat haastattelut tallensin sanalaitteella, joten tilanteesta saadaan mahdollisimman sujuva ja vapautunut, sillä haastattelun nauhoittaminen harvoin häiritsee haastateltavia. Nauhoituksen avulla saadaan haastattelusta tärkeitä asioita tallennettua, kuten äänenkäyttöä, taukoja ja johdatteluja. Haastattelijan tulisi opetella teema-alueet ulkoa, jotta tarpeetonta paperin selailua ei tapahtuisi. (Hirsijärvi ym. 2001, 92, 136-137.)

Samaa haastattelutekstiä voidaan tulkita lukuisilla eri tavoilla ja eri näkökannoista. Kun lukija sisäistää tekstistä saman näkökulman kuin mikä tutkijalla on, ovat tulkinnan kriteerit onnistuneet, huolimatta siitä, mitä mieltä lukija on näkökulmasta. Aineistosta voidaan hakea erilaisia asioita ja eri asioita etsiessä ja löytäessä, tulkinnat niistä ovat erilaisia. Tulkinnat johdattavat katsomaan asioita kokonaisvaltaisemmin, jolloin ne avartavat tutkimuskohteesta saatavaa tietoa. Haastattelututkimuksessa lukija ei saa luettavaksi kuvausta itse haastattelusta, vaan hän lukee tulkinnan tutkijan tekemästä haastattelusta. Tulkinnan vakuuttamiseksi tutkijan tulee kirjoittaa tarkka selostus minkä perusteella tulkinta on tehty. (Hirsijärvi ym. 2001, 151-152.)

5.3 Aineiston käsittely ja analyysi

Teemahaastatteluissa kerättyä aineistoa on yleensä paljon. Aineiston monipuolisuuden ja muistiin tallentuneeseen tietoon vaikuttavat haastattelijan ja haastateltavien välinen dialogisuuden perusteellisuus. Aina ei ole tarpeen analysoida kaikkea materiaalia, eikä tutkija aina pysty käyttämään hyväkseen kaikkea keräämäänsä aineistoa. Kerätyn aineiston runsaus ja elämänläheisyys tekee analysoinnin kiinnostavaksi ja vaativaksi mutta

myös vaikeaksi ja suuritöiseksi. Analysointivaihe voi olla tutkimuksen eniten aikaa vievä vaihe. Aineiston purkaminen ja tarkastelu olisi aloitettava mahdollisimman pian aineiston keräämisen jälkeen, sillä se mahdollistaa puutteellisten tietojen täydentämisen tai selvittämisen, sekä vasta hankittu tieto innostaa tutkijaa. (Hirsijärvi ym. 2001, 135.)

Haastattelut tein 7.2.2014 ja 11.2.2014 ja molemmat haastattelut kestivät yli tunnin. Nauhoitetut haastattelut kirjoitin sana sanalta tekstimuotoon, eli litteroin ja tämä vaihe kesti useita tunteja. Litteroitua tekstiä kertyi yhteensä 25 sivua. Litterointi vie aikaa, mutta samalla haastattelija käy dialogia haastatteluaineiston kanssa. Tämä vaihe helpottaa määrittelemään tutkimusongelmaa. Litteroinnin avulla on sujuvampaa käydä tutkimusaineistoa systemaattisesti läpi. Litteroinnin tarkkuus riippuu siitä, millaista lähestymistapaa käytetään ja mitkä ovat tutkimuksen tavoitteet. Itse päädyin litteroimaan haastattelut kokonaan ja sanatarkasti, sillä litteroinnissa tulee noudattaa sanatarkasti haastateltavien puhetta. Tällöin haastateltavien kertomat asiat ja niiden merkitykset pysyvät alkuperäisinä ja tutkimus on luotettava. (Vilkkä 2005, 115-116.)

Käytin haastattelun analyysiin teemoittelua, jossa aineisto voidaan ensiksi ryhmitellä esimerkiksi iän tai sukupuolen mukaan, jonka jälkeen aineisto jaetaan ja jäsennetään aihealueiden mukaan. Teema on tietty toistuva, aineistosta esiin nouseva piirre, jotka ovat yhtenäisiä usealle haastateltavalle. Tässä vaiheessa eri teemojen yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia on helpompi arvioida keskenään. Tarkoituksena on löytää aineistosta tutkimuksen kannalta olennaisia teemoja ja niille kuuluvia tunnusomaisia näkemyksiä. Teema-haastattelun aineiston jaottelu on kohtalaisen vaivatonta, koska jaottelu on tehty jo ennen haastattelua. Analyysissä esiin nostetut teemat pohjautuvat haastattelijan tulkitoihin haastateltavien vastauksista. Haastateltavat ilmaisevat samaa asiaa omin sanoin ja vaikka ne eivät ole täysin identtisiä, haastattelijaa teemoittelee ne samaan luokkaan. Luin saatua aineistoa useampaan kertaan, koska lukiessa tulee uusia ideoita sekä näin ymmärtää paremmin aineiston sisältöä ja saa paremman kokonaiskuvan. Aloitin alleviivaamalla haastattelun aineistoa teemoittain. Tämän jälkeen hain tekstistä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. (Tuomi ym. 2009, 93, Hirsijärvi ym. 2001, 143, 173.)

5.4 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusaiheen valinta on eettinen päätös, koska tutkimus tehdään asiakkaiden ehdolla ja tavoitteena on asiakaslähtöinen päivätoiminnan kehittäminen. Ihmistieteissä on huomioitava eettiset ongelmat, eli tutkimuksen tulee olla ihmisarvoa kunnioittava. Itsemääräämisoikeutta on kunnioitettava ja on kartoitettava millä tavoin ihmisten suostumukset saadaan, millaista tietoa heille tutkimuksesta annetaan ja mitä uhkatekijöitä heidän mukanaolonsa voi nostaa esille. (Hirsijärvi ym. 2010, 25.) Eettisyyttä tukevat tutkimuslupa sekä hankkeistusopimus, jotka ovat allekirjoittaneet mielenterveystoimiston johtava kriisi- ja perhetyöntekijä ja perusturvajohtaja. Toimeksiantaja on ollut opinnäytetyöni prosessin mukana koko ajan.

Tutkijan tulee selvittää tutkimukseen osallistuville riittävän selkeästi eli sillä tavoin että jokainen ymmärtää mitkä ovat tutkimuksen tavoitteet, menetelmät ja mahdolliset riskit. Tutkijan vastuulla on huolehtia siitä, että osallistujat tietävät mitä tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa. Lisäksi tulee noudattaa osallistuvien vapaaehtoisuutta, eli jokaisella on oikeus kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen tai keskeyttää tutkimuksessa mukana olonsa missä vaiheessa haluaa. Tutkimukseen osallistuvilla on oikeus kieltää myös itsensä koskevan materiaalin käyttäminen tutkimusaineistona. (Tuomi ym. 2009, 131.)

Keskustelin tutkimukseen osallistuvien kanssa etukäteen tutkimuksesta, sen tavoitteista ja toteuttamisesta. Tutkimukseen osallistujat olivat ilmoittautuneet minulle, mikä tarkoitti, he osallistuivat vapaaehtoisesti. Kahdestatoista haastateltavasta kolme oli estynyt osallistumasta ryhmä teemahaastatteluun. Haastateltavien vähentyminen ei mielestäni vaikuttanut tutkimustulokseen, vaikka toinen ryhmä jäi pienemmäksi. Kerroin tutkimukseen osallistuville nauhoituksesta, sen litteroinnista ja saadun aineiston käyttämisestä sekä niiden hävittämiseen liittyvistä asioista. Korostin haastateltavien pysymistä nimettöminä ja tunnistamattomina.

Jokainen tutkimukseen osallistuva on allekirjoittanut suostumuslomakkeen (Liite 1) ennen ryhmä teemahaastattelua. Siihen mennessä olin keskustellut ja kertonut tutkimuksesta ja siihen liittyvistä asioista heille useampaan kertaan. Tutkimukseen osallistuvien tulee olla riittävän perehtyneitä tutkimusaiheeseen ja -tapahtumaan, jotta he voivat antaa

suostumuksensa osallistumiseen. Tarkoituksena on välttää tutkimukseen osallistuvien manipulointi. Tutkimussuunnitelmat voivat olla joskus niin vaikeita, että niiden ymmärtäminen on vaikeaa. (Hirsijärvi ym.2010, 25.)

Aineiston keruun luottavuus perustuu hyvin suunniteltuun haastattelurunkoon. Haastattelurungon tukena tulee olla valmiiksi pohdittuja lisäkysymyksiä, joita voidaan tarvittaessa käyttää teemojen syventämiseksi. Ennen haastattelutilannetta tulee huolehtia haastatteluvälineiden toimivuudesta. Tutkimustoiminnassa on käytettävä sellaisia tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä, jotka ovat tiedeyhteisön hyväksymiä. Tiedonhankinta perustuu oman alan tieteelliseen kirjallisuuteen ja sen tuntemukseen, ammattikirjallisuuteen, riittäviin laboratoriokokeisiin, havaintoihin ja oman tutkimuksen analysointiin. Tutkimuksen luotettavuutta ja paikkaansa pitävyyttä pitää pystyä arvioimaan, vaikka käytettävissä ei olisi erilaisia mittareita. Laadullisen tutkimuksen menetelmiä luotettavuuden arvioimiseksi ovat muun muassa kertomukset tutkimuksen henkilöistä, paikoista ja tapahtumista. Tutkijan on noudatettava rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä ja tutkimustulosten esittämisessä. Tutkimuksen tarkka raportointi lisää luotettavuutta. (Hirsijärvi ym.2001,184, 231-232; Vilka 2005, 29-30.)

Laadullisessa tutkimuksessa on huomioitava tutkijan puolueettomuus. Pyrkiikö tutkija ymmärtämään ja kuulemaan tutkimukseen osallistuvia vai vaikuttavatko tutkijan omat ennakkokäsitykset siihen, mitä hän kuulee ja havainnoi. Tutkija työskentelee aina sanojen kanssa jotka voivat aiheuttaa tulkintaongelmia. Teemahaastattelun aikana on mahdollisuus täsmentää, miten haastateltava on ymmärtänyt sanat. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan omat käsitykset näkyvät, koska tutkija on tutkimusasetelman tekijä ja sen esittelijä. Tutkimuksessa on vaikea erottaa toisistaan tutkimuksen toteuttamista ja luotettavuuden arviointia, sillä tutkijan joutuu harkitsemaan koko prosessin ajan tekemiään päätöksiä, sekä pohtimaan tutkimuksen kattavuutta ja oman tutkimuksen luotettavuutta. (Eskola ym. 2007, 208, 210; Tuomi ym. 2009, 135-136; Vilka 2005,104.) Omat kokemukseni Poijun päivätoiminnan ohjaajana asettivai haasteen opinnäytetyön eettisyydelle. Toimin monessa eri roolissa, eli olen Poijun päivätoiminnan ohjaaja, aineiston kerääjä sekä sen analysoija. Tämän vuoksi jätin ohjaajan roolin tutkimuksen ulkopuolelle. Haastatteluissa kiinnitin huomiota kysymystekniikkaan, eli pyrin välttämään johdattelua ja tarkensin tarvittaessa vastauksia.

Opinnäytetyössäni olen pyrkinyt neutraaliuteen ja puolueettomuuteen. Olen esittänyt vain tosiasioiksi todistettavia asioita ja pyrkinyt esittämään saadut tiedot avoimesti ja selkeästi. Opinnäytetyön etiikan lisäksi on huomioitava ammattietiikka. Oma roolini ohjaajana on ollut etu haastatteluissa, koska haastateltavien luottamuksen olin saanut jo ennen haastattelua. Tämä toi haastateltavissa turvallisuuden tunnetta. Haastatteluissa osasin tehdä tarvittavia lisäkysymyksiä koska minulla oli etukäteistietoa asiakkaista ja päivätoiminnasta. Analyysivaiheessa olen osannut kiinnittää huomiota haastattelussa tulleisiin asioihin, enkä pitänyt mitään saamaani tietoa vähäpätöisenä. Oman työkokemukseni koen olevan enemmän positiivinen kuin negatiivinen tekijä opinnäytetyöni toteuttamisessa.

Esihaastatteluja tulisi tehdä ennen varsinaista haastattelua. Näiden esihaastattelujen perusteella laaditaan haastattelurunko. Esihaastattelut antavat viitteitä haastattelun pituudesta, mahdollisuuden muuttaa aihejärjestystä tai kysymysten muotoilua. Esihaastattelua ei tule suorittaa varsinaisten haastateltavien kanssa. Esihaastattelut ovat teemahaastattelussa tärkeitä, jotta osaa tutkimuksen kannalta kysyä oikeita kysymyksiä. Tämä koskee erityisesti silloin, kun tutkimushaastatteluryhmä eroaa kovasti tutkijan omasta maailmasta. (Hirsijärvi ym. 2001, 72-73.) Tutkimuksen luotettavuutta olisin voinut lisätä tekemällä esihaastattelun ennen varsinaista haastattelua. Päädyin olla tekemättä esihaastatteluja, koska olen samassa yhteisössä ohjaajana ja olen tietoinen haastateltavien maailmasta. Vapaaehtoisia haastateltavia ei ilmoittautunut niin paljon, että olisin voinut suorittaa esihaastatteluja. Teemahaastattelukysymykset kävin läpi esimieheni kanssa ja hänen mielestään ne olivat selkeät ja johdonmukaiset. Teemahaastattelun litteroin sanatarkasti, joka tukee tutkimuksen luotettavuutta.

6. OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Teemahaastattelurungon kysymykset (Liite 2) pohjautuvat opinnäytetyön teoreettiseen osaan ja tutkimuskysymyksiin. Teemahaastattelujen aineiston analysoinnissa käytin teemoittelua, josta pyrin löytämään vastaukset tutkimuskysymyksiini sekä asiakkaiden näkökulmasta esiin nousevat tärkeät asiat. Olen käyttänyt asiakkaiden ryhmä teemahaastattelusta suoria lainauksia tukemassa ja elävöittämässä opinnäytetyötäni.

Tutkimuksessani teema haastattelin kahdessa ryhmässä yhteensä yhdeksää päivätoiminnan asiakasta. Haastatteluun osallistujista oli kuusi miestä ja kolme naista. Ikäjakama haastateltavilla oli laaja, 34- 69 vuotta. Vastauksissa en havainnoinut iällä olevan merkitystä. Päivätoiminnassa kävi päivittäin seitsemän haastateltavista, muutaman kerran viikossa yksi ja kerran viikossa yksi. Päivätoiminnassa kävijät ovat itse parhaita asiantuntijoita kertomaan päivätoiminnan yhteisöllisyydestä ja sen merkityksestä heidän elämässään.

6.1 Yhteisöllisyyden merkitys

Teemahaastattelussa nousi kaikkien haastateltavien osalta vahvasti esille yhteisön tärkeys heidän elämässään. Seitsemän asiakasta viettää useita tunteja päivässä päivätoiminnassa. Heille on tärkeää olla paikka, jossa voi tavata toisia ja käydä keskustelemasa. Kaikki kertoivat päivätoiminnassa käyntien myötä heidän kaverisuhteiden lisääntyneen ja yksinäisyyden vähentyneen. Päivätoiminta oli useimmille ainoa paikka missä voi viettää aikaa kodin lisäksi. Kukaan ei vietä aikaa toistensa kanssa päivätoiminnan ulkopuolella.

”Se on kuin toinen koti, että siellä tapaa kavereita ja aika kuluu paremmin, kun se että maleksis jossai kylällä taikka sit yksin kämpässä murjottais. On antanut paljon sisältöä.”

”Viikko-ohjelmaan saa vaihtelua, on ihan hauska lähteä sinne ja oon tyytyväinen siihen mitä saanu. Siellä on aina juttukavereita, sosiaalinen paikka.”

Kaikkien mielestä päivätoiminnassa voi osallistua itselle mielekkääseen toimintaan, kuten erilaisiin ryhmiin, tapahtumiin ja retkille. Monet olivat sitä mieltä, että nämä tuovat sisältöä elämään, eli vaihtelua heidän arkeensa ja kaikkien mielestä aika kuluu paremmin. Erityisesti ryhmiin osallistuminen koettiin mielekkääksi, varsinkin kun osallistuminen on vapaaehtoista.

”siellä näkkee toisia, ei tarte olla kotona yksin. Voi lukea päivän lehet ja osallistua johonki ryhmäänki jos ite haluaa. Niin ja raatailla toisten kanssa vaikka kahvikupin ääressä”

”On vastapainoa sille yksin ololle tuolla asunnolla. Siellä saa viettää aikaa toisten kanssa ja on näitä ryhmiä, joissa askarrellaan ja laitetaan ruokaa. Saa hyviä vinkkejä sitte sieltä. Se on tavallaan niinku, saa virikettä enempi”

Useat haastateltavat kertoivat yhteisön auttavan arjessa selviytymisessä ja elämänhallinnassa, kuten pitämään päivärytmiä yllä, pääsemään vaikeista asioista tai tilanteissa eteenpäin sekä saamalla tietoa ja neuvoja. He kertoivat saaneensa toisilta asiakkailta apua erilaisiin asioihin ja muutama haastateltava kertoi yhteisön olevan kannustava ja rohkaiseva. Kaikki kokivat, että yhteisössä ja sen toiminnassa omat ikävät asiat unohtuvat.

”Yhessäolo on tärkeää, nähhään toisia ja jakkaa asioita toisten kanssa. Sitte sieltä voi saaha apua jos tarvihtee välillä ja kaikki pukkii toisia etteenpäin. Joku on aina ilosella päällä ja viepi etteenpäin. Kyllähän se aikaki kulluu paremmin kun on minne mennä. Kyllä se oma vointi paranee siellä.”

”Kyllä minua on autettu kun en ole pystyny jotakin tekemään tai jos en oo tienny niinku jotaki, niin on kyllä toiset neuvoneet ja on kyllä helppo kysyä neuvoa jos tarttee.”

Useat haastateltavat kokivat yhteisön avulla oppineensa uusia asioita ja saaneensa onnistumisen kokemuksia. Liikunnan merkitys ja terveellisempi ruokavalio oli lisääntynyt päivätoiminnan yhteisön myötä. Keskustelut ja toisten kannustaminen oli auttanut paljon. Osa haastateltavista kertoi alkaneensa kulkemaan liikuntaryhmissä toisten mukana. Nämä näkyvät omatoimisuuden lisääntymisenä, itsevarmuutena ja rohkeutena.

”Aina siellä oppii uusia asioita, niinku ruuan tekemistä ja muutaki..oon oppinu kyllä paljo ja kyllä aina saa neuvoja kun kyssyy. Oon alkanu käymään liikunta ryhmissä toisten kanssa ja painoa yritän puottaa.”

”Minä oon oppinu hoitamaan asioitani paremmin ja kyllä ne asiat tullee tehtyä loppuun tuolla porukassa...itellä tahtoo jäähä asiat aina puolitiehen kotona, nyt yritän sitte tehä kotonaki vähä paremmin”

” Tullee hyvä mieli kun osaa tehä eri asioita, sitä niinku uskoo sitte paremmin ihteensä, uskaltaa kotona kokeilla.

”Fyysinen kunto vaikuttaa paljo psyykkiseen kuntoon ja se vaikuttaa henkiseen jaksamiseen. Kun on paljo toimintaa niin mielessä olevat voi unohtaa taakse. Kuntosalilla saa purkaa omaa pahhaa oloa ja agressiivisuutta.”

”Saa tietää vaikka niinku uusia asioita joita voi tehä tai vaikka muuttaa omaa elämää niinku terveellisempään suuntaan. Liikunta, ruoka ja niinku muut asiat”

6.2 Yhteisöllisyyttä tukeva toimintaa

Päivätoiminnan yhteisön merkitys oli suuri kaikille haastateltaville. Haastattelussa nousivat esille haastateltavien toimintakyvyn lisääntyminen, joka vaikuttaa heidän jaksamiseen, fyysisen ja psyykkisen voinnin kohentumiseen. Osa haastateltavista kertoi psyykkisen voinnin tasaantuneen ja itsenäisen selviytymisen vahvistuneen. Kaikki haastateltavat kokivat vertaistuella olevan suuri merkitys, koska heillä on samankaltaisia kokemuksia. On helpompi puhua asioista, kun toinen tietää mitä tarkoittaa ja mistä puhuu.

Lähes kaikki haastateltavat kertoivat keskustelelevansa toisten asiakkaiden kanssa henkilökohtaisista asioista, omasta voinnista ja sairauteen liittyvissä asioissa.

”se on näillä pimeinä aikoina ja huonoina aikoina nostanu siitä masennuksesta, että siitä on niinku päässy porukan kanssa niinku ylös. Oma porukka ja yhteisö auttaa paljo ku on vertaistukea. Se auttaa kun toiset tietää mistä on kysymys.”

”Kyllä minä jonku verran puhun. Minulla ei tietenkään oo mitään salattaavaa kun oon kaikki puhua posmittanu siellä jo toisten kans. On tietenki semmosia asioita mitä ei halua päivätoiminnan ulkopuolella tuua esille.”

Kaikki haastateltavat kokivat olevansa aina tervetulleita päivätoiminnan yhteisöön. Yhteisöön on helppo tulla ja lähes kaikilla oli kokemus yhteenkuuluvuuden tunteesta ja he kokivat yhteishengen hyväksi. Kaikille oli tärkeää, että on joku paikka, minne mennä. Haastateltavat kokivat olevansa samanarvoisia ja yhteisössä saa olla aina oma itsensä. Kaikki haastateltavat toivat esille yhdessä asioista keskustelemisen tärkeyden, helppouden ja toisten kuuntelemisen. He kokivat yhteisön luotettavaksi ja rehelliseksi. Kaikki haastateltavat tiesivät yhteisön säännöt, joita kertoivat tarkasti noudattavan. Näistä johtuen he kokivat päivätoiminnan ryhmässä olevan hyvä yhteishenki, eikä riitoja esiinny.

”Kukaan ei suutu, vaikka ei aina mene oman mielen mukkaan. Toisella kerralla sitten taas sovitaan mitä tehhään.”

”Aina olen voinu sanoa oman mielipiteen, ei oo valittamista.”

”ihan hyvin meillä mennee, ei ainakaan oo riitoja. Me sovitaan yhdessä asioista ja jutellaan yhteisöryhmässä. Sitte voijaan jutella päivän mittaan. Kaikkien kans kyllä hyvin mennee.”

”Saa kyllä omat mielipiteet aina sanoa ja siellä kyllä kuunnellaan. Oon kyllä päivätoiminnassa rohkeampi puhumaan kun jossaki muussa paikassa.”

”säännöt on kyllä niin selekeät kun olla ja voi.”

Yhtä lukuun ottamatta kaikki haastateltavat kokivat pystyvänsä yhteisön avulla vaikuttamaan omaan elämänlaadun kohentamiseen. He kertoivat pystyvänsä vaikuttamaan yhteisöryhmän avulla päivätoiminnan sisältöön, joten päivätoiminnan yhteisöstä löytyi heille mielekästä tekemistä, joka pitää heidän psyykkistä vointiaan parempana. Lähes kaikki haastateltavat kertoivat yhteisön tukevan myös kotona selviytymistä.

”viikko- ohjelmahan me aina ite suunnitellaan, se on hyvä että päivätoiminnassa tehdään niitä asioita mitä me haluamme. Minusta me ite päätetään mitä me halutaan tehdä ja hyvin on mennyt. Kyllä täällä tuntee että on tärkeä, niinku toisetki on.”

”Kyllä minä sanosin, että paljonki oon saanu sanoa, viikko- ohjelmaan omat mielipitteeni ja toimia sen mukkaan ja muuutenki jos ollaan jotaki suunniteltu. Yhteisöryhmässähän sitä voi vaikuttaa asioihin.”

”oon oppinu uusia asioita ja sitte paremmin pärjään omassa kotonakin”

”Monenlaista apua olen saanu ja nyt minulla menee paremmin ja olen kuntoutunut täällä käynnin takia. Olen oppinut laittamaan enemmän ruokaa ja olen saanut rohkeutta, niinku että voin vaikka kysyä neuvoa tai jotakin semmosta..”

6.3 Muita merkityksellisiä esille nousseita asioita

Parin haastateltavan mielestä päivätoiminnan tilat ovat liian pienet. Esille nousivat ruokaryhmä, jossa joudutaan vuorottelemaan ruuan valmistuksessa, kun kaikki eivät mahdu yhtä aikaa keittiöön. Yhden asiakkaan mielestä olisi joskus mukava jutella toisen asiakkaan kanssa kahden, joka ei nyt ole mahdollista, kun käytössä on yksi yhtenäinen tila. Lisäksi yksi haastateltavista toi esille, että ryhmien pitämiseen tulisi olla oma tila. Yksi haastateltavista oli sitä mieltä, että tilat ovat juuri sopivat ja jos tilat olisivat suuremmat osa asiakkaista voisi ”paeta” toiseen huoneeseen. Hänen mielestään hyvä yhteishenki perustuu osittain tiiviiseen yhdessäoloon.

”tilat saisi olla isommat. Keittiö ruokaryhmässä käy pieneksi, siellä vaan tönnötään toisia.”

”minusta on ihan sopivat tilat, ihan hyvä, että kaikki ollaan samassa huoneessa, porukassa on hyvä olla, ei tarvita enempi huoneita. Sitähän voisi lähteä pakkoon toiseen huoneeseen. Hyvä että on yksi iso huone.”

Tutkimukseen osallistuvat kertoivat saaneensa kavereita Poijun päivätoiminnasta, mutta eivät tapaa sovitusti toisiaan päivätoiminnan ulkopuolella. Kukaan ei osannut kertoa miksi näin on.

”Oon saanu kavereita, mutta en lähiystäviä, jutellaan ja tervehitään kun nähdään.”

” En minä tiijä, ei vaan koskaan oo sovittu tapaamisia.”

Teemahaastatteluun osallistujat ovat aktiivisia vapaa-ajan harrastuksissa. Lähes kaikki asiakkaita kävivät päivätoiminnan lisäksi kansalaisopiston ryhmissä, kuten atk 1 ja atk 2, puutyöt, mieleniloa 1, mieleniloa 2 sekä kuntoutuksen äijäjumppa. Kaksi haastateltavaa osallistui viiteen, muutama haastateltavista osallistui kolmeen harrastusryhmään. Yhtä kansalaisopiston ryhmää lukuun ottamatta olivat kaikki muut suunnattu erityisryhmille.

”No, minä käyn kansalaisopiston neljässä ryhmässä: mieleniloa 1 ja 2, puutyöt, atk, kuntoutuksen äijäjumppa.”

” ..kansalaisopiston mieleniloa 1, työtoiminta ja kuntoutuksen äijäjumppa.

Osa haastateltavista koki Poijun päivätoiminnan ohjaajan lomien vuoksi tulevat tauot huonoiksi. Päivätoimintaa toivottiin myös ohjaajan lomien ajaksi, sillä useimmilla heistä ei ole päivätoiminnan kiinniolon aikana mitään tekemistä.

”minä sanosin ennen kaikkea että nuo loma aikaset katkokset pois. Se tahtoo nuo loma-ajat olla semmosta ettäei tiijä mitä alkais tekemään. Että joku vaikka vaihtoehtoinen viriketoiminta sitte siihen.”

6.4 Opinnäytetyön tulosten hyödyntäminen

Tutkimushaastatteluiissa nousi esille ruokaryhmän suuri suosio, jonka takia ryhmä on jaettu kahtia. Tämän myötä ruokaryhmä on joka toinen viikko. Olisi ihanne, jos ruokaryhmässä voisi käydä viikoittain. Päivätoiminnan asiakkaiden kanssa tulee keskustella vaihtoehdosta, jossa olisi kaksi ruokaryhmää viikossa ja siitä miten se vaikuttaa viikko-ohjelmaan. Keittiön pienuus nousi myös esille, mutta siihen täytyy hakea ratkaisuja vaikkapa jakamalla työvaiheet vuoroittain tehtäväksi.

Osa asiakkaista koki päivätoiminnan tilat liian ahtaiksi. Kahden keskeinen keskustelu toisen asiakkaan kanssa on mahdotonta. Aina ei halua jakaa asioitaan kaikkien päivätoiminnassa olevien kanssa. Tässä voisi kokeilla ratkaisuksi päivätoiminnan tilojen yhteydessä olevan kirjasto- atk-laitteistohuoneen ottaminen lisätilaksi. Huone on todella pieni ja liukuovien takaa kuuluu atk-laitteistohuoneen hurina. Tilaan voisi laittaa radion, joka peittäisi alleen atk- laitteistohuoneen aiheuttamat äänet. Huoneeseen voisi laittaa pari tuolia ja pöytä. Muutenkin tilaa voisi sisustaa taulujen ja koristeiden avulla, ja näin asiakkaat saisivat mahdollisuuden kahdenkeskiseen keskusteluun. Huonetta voisi käyttää myös silloin, kun ei halua osallistua päivätoiminnan ryhmään.

Varastossa olevat kangaspuut haluttiin käyttöön, eli niille pitää löytää tilat läheltä Poijun päivätoiminnan tiloja. Päivätoiminta sijaitsee Palvelukeskuksessa, jonka kaikki tilat ovat käytössä. Yksiköiden esimiehille tulee antaa tiedoksi tilan tarve, johon kangaspuut voisi laittaa. Yhtenä vaihtoehtona näkisin, että myös muut palvelukeskuksen asiakkaat voisivat hyötyä kangaspuista, jotka voisivat olla kaikkien yksiköiden viriketoimintaan kuuluvaa toimintaa, jota vuoroteltaisiin.

”siellä kun ei oo saatu niille kangaspuille paikkaa, kun ei ole tillaa ja kun on menossa joku ryhmä niin ne jotka eivät halua siihen osallistua voisivat viettää aikaa tekemällä jotaki muuta. Pitäs olla joku toinen huone.”

Yhteisökokous koettiin hyväksi ja osa haastateltavista toi esille, että yhteisökokous pitäisi olla joka päivä, nykyisen kolmen päivän sijasta. Tämä toive voidaan toteuttaa heti ja laittaa yhteisöpalaveri jokaiselle toimintapäivälle.

”Yhteisöpalaveri on hyvä kun käyvään päivän ja viikon asioita yhdessä läpi ja sitte jutellaan niistä yhdessä. Se vois olla vaikka joka päivä”

Poijun päivätoiminnan ohjaajan lomalla ollessa päivätoiminta on kiinni. Tähän toivottiin muutosta. Tämä on asioista sellainen, joka tarvitsee eniten pohtimista. Olen keskustellut mielenterveyskuntoutujien asumisyksikön sairaanhoitajan kanssa heillä järjestettävästä sunnuntain peli- iltapäivästä, jossa kulkee haastatteluun osallistuneista päivätoiminnan asiakkaista suurin osa. Poijun päivätoiminnan ohjaajan lomien aikana peli-iltapäiviä voisi olla viikollakin. Lisäksi selvitän mahdollisuutta, voivatko asiakkaat tavata toisiaan Poijun tiloissa ohjaajan lomien aikana.

Haastattelussa ilmeni kansalaisopiston erityisryhmien suosio. Näen tärkeänä, että kunnassa huomioidaan erityisryhmien tarpeet myös harrastusmahdollisuuksissa. Kansalaisopistossa toimii erityisryhmille kaksi liikuntaryhmää; mieleniloa 1 ja 2, atk1 ja puutyöt. Näiden jatkuminen on asiakkaille tärkeitä. Haastattelussa nousi esille, että tutussa yhteisössä toimiminen on vapaampaa, eikä tarvitse jännittää ja voi olla oma itsensä. Tunne tasavertaisuudesta nousi esille, kuten myös arkuus lähteä muihin kuin erityisryhmien ryhmiin. Tästä johtuen tulee Poijun päivätoiminnan ohjaajan olla yhteydessä Posion kansalaisopiston rehtoriin ja tuoda hänelle nämä asiakkailta saadut asiat tiedoksi. Myös asiasta tulee keskustella erityisryhmien ohjaajille.

”..pienessä ryhmässä mennee hyvin, kun opettajalla on aikaa opettaa henkilö kohtaisesti. Isommassa ryhmässä opettaja meni hirveää vauhtia ja minähän putosin kun eno venneestä..”

7. YHTEENVETO JA POHDINTAA

Opinnäytetyö oli hyvin mielenkiintoinen ja haasteellinen projekti. Vaikka olin työskennellyt mielenterveyskuntoutujien parissa useita vuosia, tuli minulle opinnäytetyön tekemisen aikana paljon uutta tietoa ja pohdittavaa. Opinnäytetyöhön löytyi materiaalia, mutta yllättävän vaikeaa oli löytää täsmällistä tietoa joihinkin tiettyihin asioihin. Opinnäytetöitä oli tehty vastaavista aiheista, mutta niissä oli huomioitu myös henkilökunnan rooli, jolloin työt muuttuivat eri näkökulman omaaviksi. Eli aivan samankaltaista opinnäytetyötä en löytänyt.

Oma koulutukseni mielenterveyshoitajana, työni mielenterveystyössä ja sosionomiopinnot ovat olleet minulle eduksi tätä työtä tehdessäni. Näen omana vahvuutena opinnäytetyötä tehdessäni eri koulutuksien yhteensovittamisen ja laajemman kokonaisnäkemyksen tämän myötä. Näen vahvuudekseni ohjaajan roolini Poijun päivätoiminnassa. Tunnen asiakkaat hyvin, luottamus on molemminpuolista eli toimintaympäristö ja -kulttuuri ovat tuttuja. Mielestäni osasin eettisesti arveluttavat asiat kääntää eduksi opinnäytetyössäni.

Oman työni kautta olen nähnyt, kuinka mielenterveyskuntoutujat sairastuttuaan usein syrjäytyvät yhteiskunnasta. Häpeän tunteet sairastuneella ja lähiverkostolla voivat olla vielä tänä päivänä vahvasti näkyvissä. Yhteydenpito sukulaisiin ja ystäviin usein vähenvät ja toisinaan lakkaavat kokonaan. Ainoa sosiaalinen yhteisö mielenterveyskuntoutujalle voi olla päivätoiminta. Sosiaalisten turvaverkostojen vähentyminen on riskitekijä yhteisöllisille voimavaroille. Ennakkoluulot ja eriarvoisuus lisäävät syrjäytymisen riskiä. Sairastuneen voimavarat ovat vähentyneet ja joutuvat yhteiskunnassa liian usein väliinpuotoajiksi. Nämä asiat tulivat esille myös tutkimuksessani.

Poijun päivätoiminta aloitti pari vuotta sitten ja olen toiminut siellä ohjaajana koko ajan. Asiakkaiden yhteisöllisyys on kehittynyt ja kasvanut päivätoiminnan aikana huomattavasti. Asiakkaat ovat aktiivisia, osallistuvat päivätoimintaan tiiviisti ja tuovat esille omia ehdotuksia toiminnan kehittämiseksi. Näen hyvän, toimivan, asiakaslähtöisen yhteisön olevan mielenterveyskuntoutujalle mahdollisuus muuttaa negatiiviset asiat positiivisiksi. Positiivisten kokemusten kautta on mahdollisuus päästä takaisin yhteiskunnan jäsenek-

si. Alkuvaiheessa tarvitaan viranomaisten tukea enemmän, joka muuttuu ohjauksen sekä vertaistuen kautta aktiiviseksi ja itseohjautuvaksi, sillä yhteisöllisyys auttaa sosiaalisten taitojen uudelleen opettelussa. Kiinnostuin opinnäytetyön aiheestani, koska näen yhteisöllisyyden olevan hyvin ajankohtainen asia myös sosiaali- ja terveydenhuollon saralla. Halusin nostaa yhteisöllisyyden merkityksen tärkeyttä ja toimivuutta mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistamiseksi. Tällä tavoin halusin edistää mielenterveyskuntoutujien Poijun päivätoiminnan asiakkaiden itsenäisyyttä ja kuntoutumista.

Opinnäytetyön myötä olen vakuuttunut, että asiakaskeskeisempää toimintaa tulee vahvistaa mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnassa entisestään. Kuntoutujien näkökulmat ja voimavarat ovat paljon suurempia kuin uskotaankaan. Asiakkaille on annettava puitteet, tuki ja mahdollisuudet yhteisölliseen omatoimiseen toimintaan. Työntekijän näkisin olevan mahdollistaja, asiakkaat tekijöitä, sillä heillä on paras mahdollinen tieto, mikä on heille parasta. Näin vahvistetaan osallisuutta ja aktiivisuutta, niin oman elämän kuin yhteiskunnan taholle. Halusin tutkia millä tavoin asiakkaat keskenään voivat vahvistaa yhteisöllisyyttä, koska he ovat vertaisia keskenään. Aina kun mukaan tulee työntekijä tai viranomainen, on kysymys eriarvoisesta asemasta. Tasavertainen suhde syntyy toisen yhteisön jäsenen kanssa. Ihanne olisi, että asiakkaat kuntoutuvat ja itsenäistyvät ja henkilökunta jäisi heille tarpeettomaksi.

Ryhmissä tapahtuvat teemahaastattelut olivat hyvä ratkaisu tiedon keruulle. Olin varautunut, että kaikki haastatteluun lupautuneet eivät ehkä pääse osallistumaan, joten kolmen haastateltavan poissaolo ei vaikuttanut asiaan. Pientä jännittyneisyyttä oli alkuvaiheissa, mutta kahvittelu ja viihtyisä tila auttoivat rentoutumaan. Haastateltavien tuttuus oli eduksi, koska he uskalsivat tuoda rohkeasti omia näkökulmia ja mielipiteitä esille. Oma roolini heidän ohjaajana ja haastattelijana oli ristiriitainen, mutta uskon ettei siitä ole ollut haittaa. Nyt meillä on yhteistyössä hyvä lähteä kehittämään Poijun päivätoimintaa asiakkaiden näkökulmasta ja heidän ehdoillaan.

Haastatteluissa yhteisöllisyyden merkitys nousi esille Poijun päivätoiminnan asiakkaiden teemahaastatteluissa. Haastatteluihin jokainen osallistui yksilönä, mutta Poijun hyvä yhteisöllisyys näkyi haastatteluissa. Osallisuuden kokemukset ja kuuluminen yhteiskuntaan nousivat myös esille, eli saada osallistua päätöksentekoon, kokea tasavertaisuutta ja

voida vaikuttaa asioihin. Osallisuutta vahvistaa toisten tuki ja kannustus, omien mielipiteiden esittämisen vapaus ja positiivisen palautteen saaminen, jotka lisäävät aktiivisuutta ja vastuullisuutta. Osallisuus tukee myös vuorovaikutussuhteita, joka on lisääntynyt päivätoiminnan myötä. Haastateltavat kokivat omien voimavarojen kasvaneen, itsetunnon nousseen ja elämälle oli löytynyt erilaisia mielekkäitä merkityksiä. Toisten hyväksyntä, saada olla oma itsensä ja kuulluksi tuleminen ovat auttaneet pääsemään vaikeista asioista ja tilanteista yli sekä saanut aikaan myönteisemmän suhtautumisen elämään. Rehellisyys, luottamus ja sääntöjen noudattaminen ovat Poijun yhteisön peruspilareita.

On tärkeää olla paikka, jossa tuntee yhteenkuuluvuutta ja johon voi tulla viettämään aikaa itselleen mielekkäällä tavalla. Päiviin on tullut lisää sisältöä ja yksinäisyys on vähentynyt päivätoiminnan myötä. Retket ja ryhmät toivat virikkeiden lisäksi uusien asioiden oppimista ja varmuutta arjessa selviytymiseen. Toisten tapaaminen, keskustelut ja kuulumiset koettiin voimaa antavina. Toiminta koettiin mielekkääksi, yhdessä tehtävät päätökset toiminnasta ja vapaaehtoisuus toivat esille itsemääräämisoikeuden tärkeyden asiakkaille. Yhteishenki koettiin erittäin hyväksi, vertaistuki ja päivätoiminnan ryhmien tuki koettiin kuntouttaviksi. Haastateltavat toivat esille kuinka mukavaa ovat arjen pienet asiat, kuten juoda kahvia, lukea lehtiä ja jutella päivän kuulumisista toisten kanssa.

Tutkimukseni mukaan yhteisöllisyyden merkitys on vahva Poijun päivätoiminnan asiakkaille. Yhteisöllisyys toteutuu luontevasti asiakkaiden kesken hyvin. Tukena ovat yhteiset arvot ja normit sekä samankaltainen elämäkokemus. Yhteiset mielenkiinnon kohteet ja ryhmiin osallistuminen olivat tärkeitä yhteisöllisyyden tukijoita. Yhteisön tärkeys nousi kaikilla Poijun päivätoiminnan asiakkaille esille. Päivätoiminta ja kansalaisopiston ryhmät olivat tärkeimmät yhteisöt, vain yksi asiakkaista toi esille perheen tärkeyden. Poijun päivätoiminnassa voisi tukea entistä enemmän asiakkaiden keskinäisen yhteisöllisyyden vahvistumista, omatoimisuutta ja aktiivisuutta. Tästä hyötyisivät nykyiset asiakkaat, mutta ennen kaikkea uudet ryhmään tulevat asiakkaat.

Opinnäytetyön perusteella vastuun lisääminen asiakkaille lisää yhteisöllisyyttä. Yhteisöryhmä nähtiin tärkeänä tiedon- ja kuulumisien vaihdon kanavana. Yhteisökokouksia aletaan pitämään jokaisen toimintapäivänä. Tasavertaisuus nousi esille haastatteluissa. Tasa-arvo ja –vertaisuus tarkoittavat sitä, että jokaiselle on samat säännöt, jokainen toimii omien voimavarojensa mukaan ja he kaikki ovat yhdenvertaisia Poijun asiakkaita.

Itse jäin aluksi pohtimaan, että miksi näin hyvin keskenään toimeentulevat Poijun asiakkaat eivät tapaa vapaa-aikanaan. Olisiko syynä, että lähes kaikki heistä viettävät viisi päivää viikossa päivät keskenään Poijussa ja kulkevat lisäksi kerhoissa. Mahdollisia ystävyyssuhteita vahvistamaan voisi toimia lisähuoneen saaminen, joka antaisi mahdollisuuden henkilökohtaisempiin suhteisiin.

Opinnäytetyö oli haastava prosessi. Opinnäytetyön tekeminen hankkeistettuna oli antoisa, koska saatuja tuloksia ja tietoja tullaan käyttämään Poijun päivätoiminnan edistämiseksi. Tämä tekee työn erityisen merkitykselliseksi. Opinnäytetyöni tuloksien perusteella olen aloittanut Poijun päivätoiminnan kehittämiseen liittyviä keskusteluja esimiehen ja päivätoiminnan asiakkaiden kanssa. Osa kehittämisideoista on kohtuullisen vaivattomasti toteutettavissa, toiset vaativat enemmän suunnittelua. Kaikki haastatteluissa esille nousseet asiat ja kehittämisideat vaikuttavat suoraan tai välillisesti osallisuuden kokemuksiin ja yhteisöllisyyden vahvistumiseen.

LÄHTEET

- E-mielenterveys. Apua mielenterveydenongelmiin. Mielenterveyspalvelut.
Hakupäivä 25.1.2014. <<http://www.e-mielenterveys.fi/apua-mielenterveydenongelmiin/mielenterveyspalvelut/>>.
- Eskola Jari & Suoranta, Juha 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 6. painos. Vastapaino, Tampere.
- Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksesta Aaltola, Juhani & Valli, Raine 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 2. korjattu ja täydennetty painos. PS- kustannus, Jyväskylä.
- Haapamäki, Jouko & Kaipio, Kalevi & keskinen, Soili & Uusitalo, Ilkka & Kuoksa, Maria 2000. Yhteisö kasvattaa. Päivähoito oppimis- ja kasvatusyhteisönä. 1.painos. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.
- Heikkinen, Hannu L.T. 2007. Toimintatutkimus- Toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksesta Aaltola, Juhani (toim), Valli Raine, Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. PS-kustannus, Jyväskylä.
- Hirsijärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino, Helsinki.
- Hirsijärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2010. Tutki ja kirjoita. 15.-16. painos. Tammi, Helsinki.
- Hyypä, Markku T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Otava, Keuruu.
- Hyypä, Markku T. 2005. Me- hengen mahti. Otava, Keuruu.
- Hämäläinen, Juha 1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Kuopion yliopisto, Kuopio.
- Hämäläinen, Juha & Kurki, Leena 1997. Sosiaalipedagogiikka. WSOY, Helsinki.
- Ikonen, Yrmy 2009. Yhteisöhoito. Päihdelinkki. Hakupäivä 26.1.2014. <<http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/648-yhteisohoito>>.
- Järvikoski, Aila & Härkäpää, Kristiina 2004. Kuntoutuksen perusteet. 2. painos. WSOY, Helsinki.
- Kettunen, Reetta & Kähäri- Wiik, Kaija & Vuori- Kemilä, Anne & Ihalainen, Jarmo 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. WSOY, Helsinki
- Koskisuu, Jari 2003. Oman elämänsä puolesta. Mielenterveyskuntoutujan työkirja. Edita Prima Oy, Helsinki.

- Koskisuus, Jari 2004. Eri teitä perille - mitä mielenterveyskuntoutus on? Edita, Helsinki.
- Kurki, Leena 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Vastapaino, Tampere.
- Laatikainen, Tanja (toim.) 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö Aspa.
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.200/812. Finlex. Hakupäivä 29.12.2013. <<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>>.
- Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 3.4.1987/380. Finlex. Hakupäivä 29.12.2013. <<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380>>.
- Martti, Sirpa & Rostila, Ilmari & Suikkanen, Asko 2003. Päivä kerrallaan ihmisenä ihmiselle. Päivä- ja työtoiminnan hyviä käytäntöjä ja kehittämistarpeita. RAY:n avustustoiminnan raportteja 6. Hakupäivä 26.1.2014. <https://www.ray.fi/sites/default/files/emmi_mediabank/2003paivajatyotoiminta_raportti6.pdf>.
- Mattila, Eija 2002. Miten ohjata mielen kuntoutujaa? Yksityinen mielenterveystyön hoito- ja palvelukoti kehittyvänä pienyhteisönä. Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 179. Yliopistopaino, Helsinki. Hakupäivä 25.1.2014. <<http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/kas/kasva/vk/mattila/mitenohj.pdf>>.
- Mielenterveyden keskusliitto. Olet oman elämäsi asiantuntija. Hakupäivä 29.12.2013. <http://www.mtkl.fi/tietopankki/kuntoutuminen/olet_oman_elamasi_asiantuntija/>.
- Mielenterveyden keskusliitto. Vertaisuus ja vertaistuki. Hakupäivä 14.1.2014. <http://www.mtkl.fi/liiton_toiminta/vertaistuki/vertaisuus-ja-vertaistuki/>.
- Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116. Finlex. Hakupäivä 25.1.2014. <<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116#a1116-1990>>.
- Murto, Kari 1997. Yhteisohoidon suuntauksia. Jyväskylän Koulutuskeskus Oy, Jyväskylä.
- Mäkelä, Jukka 2014. Lapsena yhdessä koettu ilo ehkäisee mielenterveysongelmia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kasvun kumppanit. Hakupäivä 22.3.2014. <http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/ajankohtaista/kuukauden/lapsena_yhdessa_koettu_ilo_ehkaisee_mielenterveysongelmia>.
- Noppi, Eija & Kiiltomäki, Aliisa & Pesonen, Arja 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Tammi, Helsinki.

- Opinnäytetyön laadun tekijät ammattikorkeakoulussa 2006. Suosituksia opinnäytetyötä ohjaaville. Hakupäivä 1.4.2014.
http://www.oamk.fi/opinnaytehanke/docs/paatos/opinnaytetyon_laadun_tekijat.pdf
- Paasivaara, Leena & Nikkilä, Juhani 2010. Yhteisöllisyydellä työhyvinvointia. Kirjapaja, Helsinki.
- Rissanen, Paavo & Kallanranta, Tapani & Suikkanen, Asko 2008. Kuntoutus. 2. uudistettu painos. Duodecim, Helsinki.
- Roivainen, Irene 2004. Yhteisöt ja yhteisösosiaalityön lähtökohdat. E-oppikirja. Tampere University Press, Tampere.
- Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:13. Asumista ja kuntoutusta. Mielensterveyskuntoutujien asumispalveluja koskeva kehittämissuositus. Hakupäivä 25.1.2014.
<<http://pre20090115.stm.fi/pr1176454313087/passthru.pdf>>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009. Ehkäisevä mielensterveystyö kunnissa. Aineistoa suunnittelun tueksi. Hakupäivä 29.12.2013. <<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/bdea673d-8c0f-45f5-90ed-41463001ad7e>>.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. uudistettu painos. Tammi, Helsinki.
- Vilkkä, Hanna 2005. Tutki ja havainnoi. Tammi, Helsinki.

LIITTEET

Liite 1 Teemahaastattelurunko

TEEMAHAASTATTELURUNKO

Yhteisöllisyyden merkityksestä:

Missä muissa ryhmissä tai kerhoissa käytte päivätoiminnan lisäksi?

Miksi eri ryhmät ja kerhot ovat teille tärkeitä?

Millaista hyötyä teille on ryhmistä tai kerhoista?

Millaisia haittaavia tekijöitä on eri ryhmissä ja kerhoissa?

Mitkä tekijät luovat hyvää porukkahenkeä?

Millaisissa asioissa ja millä tavalla toiset ihmiset voivat auttaa ja tukea teitä?

Miten voitte tukea toisia ryhmän jäseniä?

Millainen merkitys eri ryhmillä ja kerhoilla on kuntoutumisessanne?

Yhteisöllisyydestä päivätoiminta Poijussa:

Miksi käytte Poijun päivätoiminnassa?

Oletteko saanut kavereita Poijun päivätoiminnasta?

Tapaatteko toisia Poijun päivätoiminnan asiakkaita vapaa-ajallanne?

Miten tärkeää Poijun päivätoiminnan porukkaan kuuluminen teille on ja miksi?

Koetteko että teitä kuunnellaan Poijun päivätoiminnassa?

Millä tavalla kuulluksi tulemista voisi parantaa?

Millä tavalla yhteistyö toisten asiakkaiden kanssa Poijun päivätoiminnassa sujuu?

Minkälaista tukea saat Poijun päivätoiminnan asiakkailta?

Minkälaista apua tai tukea olette saaneet Poijun päivätoiminnasta ?

Millä tavalla voit vaikuttaa Poijun päivätoimintaan?

Koetteko Poijun päivätoiminnan ympäristön ja porukan turvalliseksi?

Onko Poijun päivätoiminnan säännöt tarpeeksi selkeät?

Millaisia muutoksia sääntöihin pitäisi tehdä?

Voitteko keskustella toisten asiakkaiden kanssa henkilökohtaisista asioista?

Oletteko keskustelleet toisille asiakkaille sairauksistanne?

Millaisia kokemuksia teillä siitä on?

Mitä teille vertaistuki merkitsee?

Saatteko riittävästi vertaistukea?

Miten Poijun päivätoiminnan porukkaan kuuluminen on vaikuttanut teidän arkeenne?

Millainen teidän mielestänne on porukkahenki Poijun päivätoiminnassa?

Mitkä asiat pitävät Poijun päivätoiminnan porukkaa koossa?

Mikä asia Poijun päivätoiminnassa on huonointa/ epämieluisinta/ ikävintä?

Mikä on parasta Poijun päivätoiminnassa?

Mitä porukan toimintaa heikentäviä tekijöitä Poijun päivätoiminnassa on?

Millaisia kehittämissuhteita teillä on?

Millä tavoin porukkahenkeä voitaisiin Poijun päivätoiminnassa kehittää ja parantaa?

Liite 2 Suostumuslomake

SUOSTUMUSLOMAKE

Minä, Sari Ylisirniö opiskelen Lapin ammattikorkeakoulussa sosionomi (AMK) tutkintoa ja opinnäytetyöni aiheena on yhteisöllisyys mielenterveyden edistämässä, mielenterveyskuntoutujien päivätoiminta Poijussa.

Suostun ryhmähaastatteluun, jossa selvitetään yhteisöllisyyden (porukkahengen) merkitystä mielenterveyden edistämässä Poijun päivätoiminnassa. Olen tietoinen opinnäytetyöstä ja sen tarkoituksesta. Haastattelu nauhoitetaan. Opinnäytetyössä ei tule haastattelujen henkilöllisyys esille, eikä sinua voida tunnistaa tutkimuksesta. Haastattelussa saatuja tietoja ei käytetä mihinkään muuhun, kuin tähän tutkimukseen. Haastatteluaineisto hävitetään asianmukaisesti käsittelyn jälkeen.

Suostun osallistumaan tutkimukseen

Posiolla _____

Nimen selvennys