

Iris Laaksonen

MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN KANSALAISTOIMINNAN
KESKUS PUISTON AVOIMEN RYHMÄTOIMINNAN AVULLA

Sosiaalialan koulutusohjelma
2014

MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN KANSALAISTOIMINNAN KESKUS PUISTON AVOIMEN RYHMÄTOIMINNAN AVULLA

Laaksonen, Iris
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Toukokuu 2014
Ohjaaja: Sirèn, Anja
Sivumäärä: 43
Liitteitä: 1

Asiasanat: mielenterveyden edistäminen, harrastustoiminta, kolmas sektori

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia mielenterveyttä edistäviä vaikutuksia Kansalaistoiminnan keskus Puiston avoimella ryhmätoiminnalla on toimintaan osallistujille. Opinnäytetyön teoria pohjautuu mielenterveyttä edistävien tekijöiden tarkasteluun harrastustoiminnan näkökulmasta ja kolmannen sektorin asemaan kansalaisten mielenterveyden edistäjänä. Tutkimuksen avulla selvitetään myös, millaisia kehittämisideoita toimintaan osallistuvilla on ja millainen on ryhmätoiminnan kävijärakenne.

Opinnäytetyön teoriaosuus käsittelee lisäksi Muotialan asuin- ja toimintakeskuksen mielenterveyskuntoutujille suunnattua toimintaa ja Kansalaistoiminnan keskus Puiston avointa ryhmätoimintaa. Puiston avoimeen ryhmätoimintaan osallistuu inklusion periaatteella mielenterveyskuntoutujia ja myös sellaisia kävijöitä, joilla ei ole mielenterveyskuntoutujataustaa. Tutkimustulosten perusteella pyrin selvittämään, miten hyvin Puiston avoin ryhmätoiminta vastaa sille asetettuja tavoitteita ja ovatko tulokset yhdensuuntaisia aiheesta jo löytyvän tiedon ja aikaisempien tutkimustulosten kanssa.

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisella tutkimusotteella ja tiedonkeruumenetelmänä oli kyselylomake. Kohderyhmänä olivat kaikki Puiston avoimeen ryhmätoimintaan osallistuvat kyselyntekohetkellä.

Vastausten perusteella Puiston avoin ryhmätoiminta edistää kävijöiden osallisuutta ja fyysistä aktiivisuutta sekä lisää sosiaalista pääomaa. Kyselystä saadut tulokset olivat saman suuntaisia aiheesta jo löytyvän teoretiedon kanssa. Osallistujien omien näkemysten mukaan hyvinvointia edistäviä tekijöitä olivat fyysinen aktiivisuus, yhteistoiminta, uuden oppiminen ja luova toiminta. Sen sijaan vaikuttamismahdollisuuksien merkitys oli kävijöille pieni.

Kyselystä saatujen tulosten mukaan kävijät kokivat olevansa tervetulleita ryhmiin ja ryhmähenki koettiin kaikissa ryhmissä vähintään hyvänä. Kävijöiden kehittämisideat liittyivät liikuntapainotteisissa ryhmissä tarjonnan monipuolistamiseen, kun taas kädentaitoihin ja taiteeseen liittyvissä ryhmissä toivottiin lisää haastavuutta.

THE PROGRESSING OF MENTAL HEALTH IN KANSALAISTOIMINNAN KESKUS PUISTO`S OPEN GROUP ACTIVITIES

Laaksonen, Iris

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in social services

May 2014

Supervisor: Sirén, Anja

Number of pages: 43

Appendices: promotion of mental health, activities, third sector

The purpose of the thesis was to examine how Kansalaistoiminnan keskus Puisto's open group activities help the progress of the mental health of its participants. Reviewing of the factors that help the progress of mental health and the role of the third sector as citizens' mental health enhancer are the basis of the theory part.

Additionally, the theory part discusses the activities directed to the mental health rehabilitants of Muotialan asuin- ja toimintakeskus. The open group activities of Kansalaistoiminnan keskus Puisto's are also discussed. Participants with and without background of rehabilitation take part of the group activities by the principle of inclusion. The conclusions regarding how well the open group activities meet their objectives and whether the results are similar with the existing data are drawn by analyzing the results of the survey.

The survey was conducted as a quantitative research. The method of gathering data was a query form. The target group was all the participants of the open group activities in Kansalaistoiminnan keskus Puisto at the time of research.

The results of the survey indicate that the open group activities support the participation and physical activity of the participants in addition of increasing their social capital. The results of the survey were similar with the existing theoretical data regarding the subject. According to the participants, physical activity, communal activity, learning experiences and creative activities are factors that promote and support their wellbeing.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	MUOTIALAN ASUIN- JA TOIMINTAKESKUS RY	6
2.1	Mielenterveyskuntoutujille suunnattu toiminta	6
2.2	Kansalaistoiminnan keskus Puisto	8
2.2.1	Puiston avoin ryhmätoiminta.....	9
3	MIELENTERVEYS JA SEN EDISTÄMINEN.....	10
3.1	Mielenterveys.....	10
3.2	Mielenterveyden edistäminen	12
3.2.1	Kolmannen sektorin asema mielenterveyden edistämässä	13
4	HARRASTUSTOIMINTA MIELENTERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ.....	15
4.1	Osallistuminen, sosiaalinen pääoma ja ryhmätoiminta mielenterveyden edistämässä	15
4.2	Kulttuuri, taiteet ja mielenterveys.....	17
4.3	Liikunta ja mielenterveys.....	19
5	TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN	20
5.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet.....	20
5.2	Kohderyhmä ja aineiston keruu	21
5.3	Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti	23
5.4	Analysoiminen	24
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	25
6.1	Avoimen ryhmätoiminnan osallistujien taustatiedot	25
6.2	Toimintaan osallistuminen.....	29
6.3	Mielenterveyttä edistävät tekijät.....	31
6.4	Ryhmässä olemisen kokemus ja ryhmähenki	34
6.5	Kehittämisideat	36
7	YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET	37
	LÄHTEET.....	41
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää Kansalaistoiminnan keskus Puiston avoimen ryhmätoiminnan kävijöiden kokemuksia osallistumisen tuomista hyödyistä mielenterveyden edistämisen näkökulmasta. Tavoitteeni on myös selvittää sitä, miten hyvin kävijät ryhmissä viihtyvät ja millaisiksi he kokevat vaikuttamismahdollisuutensa ryhmän toiminnan suhteen. Aiheen valintaan vaikutti oma kiinnostukseni ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä ja mielenterveyden edistämistä kohtaan. Mielenterveyden häiriöiden hoito kuormittaa yhteiskuntaa huomattavasti. Sen sijaan ongelmien ennaltaehkäisy on paljon edullisempaa, niin kansantaloudellisesti kuin yksilön henkistä pääomaa ajatellen (Savolainen 2008). Opinnäytetyön tarkoituksena on myös tuoda esille kolmannen sektorin merkitystä kansalaisten mielenterveyden edistäjänä.

Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry järjestää palveluita pääosin mielenterveyskuntoutujille. Kansalaistoiminnan keskus Puiston ryhmätoiminta on yksi sen toimintamuodoista. Puiston ryhmätoiminta on suunnattu kaikille omasta hyvinvoinnista ja itsensä kehittämisestä kiinnostuneille inklusion periaatteella. Mukana on sekä mielenterveyskuntoutujataustaisia osallistujia, että kävijöitä joilla ei omakohtaista kokemusta mielenterveyden häiriöistä ole. (Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n vuosikertomus 2012, 5, 20.)

Opinnäytetyö on ideoitu yhdessä Puiston ryhmäkoordinaattoreiden kanssa, joihin otin yhteyttä opinnäytetyön aihetta pohtiessani. Toimeksiantajan toiveena oli selvittää myös ryhmien kävijärakennetta sekä sitä, miten kävijät ovat ryhmätoiminnan löytäneet. Tutkimusmenetelmänä käytin kaikille osallistujille jaettavaa kyselylomaketta. Kyselyn avulla saatuja tuloksia on tarkoitus hyödyntää toiminnan kehittämisessä. Teoriaosuudessa tarkastelen muun muassa Markku T. Hyypän teoriaa kulttuurin ja hyvinvoinnin yhteydestä sekä onnellisuusprofessorinakin tunnetun Markku Ojasen liikunnan ja hyvinvoinnin väliseen yhteyteen liittyviä teorioita ja tutkimustuloksia.

2 MUOTIALAN ASUIN- JA TOIMINTAKESKUS RY

Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry on vuonna 1991 perustettu mielenterveyspalveluita ja ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä tarjoava kolmannen sektorin toimija. Sen toimintamuotoja ovat mm. tuettu asuminen, ammatillinen kuntoutus, perhetyö ja kansalaistoiminta eri muodoissa. Yhdistys on perustettu vuonna 1991 ja se järjesti aluksi tukiasumista ja päivätoimintaa Muotialan kaupunginosassa Tampereella. (Muotialan www-sivut 2013.)

Yhdistyksen toimipisteitä on tällä hetkellä Tampereella, Ylöjärvellä ja Pirkkalassa ja asiakkaita koko Pirkanmaan alueelta. Yhdistyksen toiminta-ajatukseen kuuluu kansalaisten hyvinvoinnin tukeminen edistämällä osallisuutta ja toimijuutta yhteiskunnassamme. Yhdistyksen toiminnalla pyritään vastaamaan yhteiskunnan muutoksista johtuviin tarpeisiin. Tarkoitus on edistää yhteistyötä alan toimijoiden kanssa ja kehittää toimintaa yhteistyössä asiakkaiden kanssa. (Muotialan www-sivut 2014.) Tarkoituksena on myös täydentää julkisen sektorin palveluiden jättämiä aukkoja palvelujärjestelmässä. Etenkin ennaltaehkäisevät ja matalan kynnyksen palvelut ovat tyypillistä kolmannen sektorin toimintaa. Näitä Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry pyrkii toteuttamaan ihmisläheisellä ja voimaannuttavalla otteella. (Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n toimintasuunnitelma 2012, 4) Muotialan asuin- ja toimintakeskuksen toimintaa rahoittavat pääosin Tampereen kaupunki ja Raha-automaattiyhdistys (Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n vuosikertomus 2012, 3).

2.1 Mielenterveyskuntoutujille suunnattu toiminta

Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry järjestää mielenterveyskuntoutujille suunnattua tukiasumista ja tuettua asumista. Tukiasumisen tarkoituksena on henkilökohtaisen tuen antaminen säännöllisten kotikäyntien avulla ja ryhmätoimintaa hyödyntäen. Tukiasumista järjestetään neljässä eri toimintayksikössä, joiden välittömässä läheisyydessä sijaitsee myös toimintakeskus. Toimintakeskuksilla voi osallistua ryhmätoimintaan ja työtoimintaan tai käydä vaikkapa lounaalla tai kahvilla. (Muotialan www- sivut 2013.)

Tuettu asuminen puolestaan tukee asiakkaan arjenhallintaa ja kodin ulkopuoliseen elämään osallistumista sekä yksilö- että ryhmämuotoisten tapaamisten avulla. Tuen intensiivisyys riippuu asiakkaan yksilöllisistä tarpeista. Psykiatrinen kotikuntoutus on Muotialan asuin- ja toimintakeskuksen ja Tampereen kaupungin mielenterveyspalveluiden yhdessä toteuttamaa toimintaa mielenterveyskuntoutujien arjenhallinnan lisäämiseksi. Alma- yhteisö on Muotialan asuin- ja toimintakeskuksen järjestämää yhteisöllistä kuntoutumiseen tähtäävää asumista ja toimintaa. Se on suunnattu henkilöille, joilla on sekä päihde- että mielenterveysongelma. (Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n vuosikertomus 2012, 11- 13.)

Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry järjestää myös työtoimintaa ja ammatillista kuntoutusta mielenterveyskuntoutujille. Toiminnan tarkoituksena on ammatillisten valmiuksien lisääminen ja kuntoutuksen tukeminen toiminnan avulla. Työpajatoimintaan kuuluu mm. puutyö-, tekstiili- ja metalliosasto sekä puhtaanapitoa ja lounasravintolan ylläpitoa. Työpajalla valmistetaan tuotteita myyntiin ja toteutetaan myös alihankintatöitä. Työpajoilla tehtyjä tuotteita voi ostaa esimerkiksi Kansalaistoiminnan keskus Puiston tiloissa toimivasta myymäläkahvilasta. Työpajan asiakkaiden kanssa tehdään yksilöllinen kuntoutussuunnitelma. Työelämä- ja koulutusvalmiuksien lisäämisen ohella toiminta tukee myös asiakkaan vuorovaikutusta ja vertaistuen saamista. (Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n vuosikertomus 2012, 16- 17.)

Resurssipaja on ammatillisen kuntoutuksen yksikkö, jossa selvitetään asiakkaan toimintakykyä ja työvalmiuksia ja ammatillisen kuntoutuksen vaihtoehtoja. Vuonna 2012 merkittäviä palveluita olivat etenkin Kelalle tuotetut työkokeilu, työhönvalmennus ja mielenterveyskuntoutujien työhönvalmennus. Ammatillinen kuntoutus toteutetaan lähinnä työharjoitteluiden avulla Muotialan asuin- ja toimintakeskuksen eri toimipisteissä. Asumisen ja työtoiminnan lisäksi yhdistys toteuttaa ennaltaehkäisevää perhetyötä. Työn tarkoituksena on tukea vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta ja tukea vanhempia kasvatuksellisissa kysymyksissä. Perhetyön avulla pyritään edistämään perheiden yhdessä pysymistä ja jaksamista kriisin aikana tai sen uhatessa ja lisäämään perheiden tyytyväisyyttä elämään. (Muotialan www- sivut 2013.)

Asiakkaiden osallisuus omassa kuntoutuksessaan ja vertaistuki ovat merkittäviä toiminnan lähtökohtia. Ryhmätoiminnan, retkien ja tapahtumien avulla pyritään edistämään asiakkaiden vertaisuuden kokemusta. Asiakkaan omaa toimijuutta ja osallistumista pyritään edistämään suunnittelemalla toimintaa yhdessä asiakkaan kanssa ja sitouttamalla asiakas esimerkiksi oman kuntoutussuunnitelmansa noudattamiseen ja suunnitteluun. (Muotialan www- sivut 2013.)

2.2 Kansalaistoiminnan keskus Puisto

Kansalaistoiminnan keskus Puiston toiminta on osa Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n kuntoutusta edistävää ja ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Toiminnan tarkoituksena on kannustaa osallistujia aktiiviseen osallisuuteen ja kansalaisuuteen ja koota osallistujat yhteen mielekkään tekemisen pariin. Kansalaistoiminnan keskus Puisto vastaa mielenterveyden edistämisestä erilaisten ryhmätoimintojen avulla ja vapaaehtois- ja kokemusasiantuntijatyön koordinoinnista.

Kokemusasiantuntijatoiminnan avulla pyritään tuomaan mielenterveyden ongelmia tutuksi ja muuttamaan asenteita positiivisemmaksi luennoimalla esimerkiksi kouluissa ja osallistumalla mielenterveystyön kehittämiseen (Puiston www-sivut 2013). Yhteistyötahoja ovat hankkeet, oppilaitokset, yhdistykset, Tampereen kaupungin sosiaalityö, Pirkanmaan sairaanhoitopiiri ja yliopisto. Kokemusasiantuntijaksi on mahdollista kouluttautua, mikäli itsellä on omakohtaista kokemusta mielenterveyden häiriöistä. Kokemusasiantuntijuuden avulla on tarkoitus edistää myös asiantuntijan itsensä kuntoutumista. (Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n vuosikertomus 2012, 20-21.)

Vapaaehtoistyöntekijä puolestaan voi toimia tsempparina mielenterveyden häiriöstä kuntoutuvalle henkilölle tai pienryhmälle ja ohjata Puiston harrasteryhmiä. Vapaaehtoistoiminta pyrkii osallistujien aktiivisen kansalaisuuden ja osallisuuden vahvistamiseen ja edistämään myönteistä suhtautumista mielenterveyskuntoutujiin. (Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n vuosikertomus, 2012, 20- 21.) Puisto sijaitsee Tampereen keskustassa ja sen tiloista löytyvät mm. työpajan myymälä ja kahvila, asiakas-tietokone, päivän lehti ja ryhmätilat. Järjestettyjen toimintamuotojen lisäksi Puisto

toimii matalan kynnyksen kohtaamispaikkana. SOS- hankkeen seurauksena Puistossa on tavattavissa myös jalkautunut sosiaalityöntekijä noin kerran kuukaudessa. (Puiston www-sivut 2013.)

2.2.1 Puiston avoin ryhmätoiminta

Vaikka suuri osa Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n toiminnasta on mielenterveyskuntoutumista tukevaa toimintaa, on Kansalaistoiminnan keskus Puiston avoin ryhmätoiminta suunnattu kaikille omasta hyvinvoinnistaan ja itsensä kehittämisestä kiinnostuneille. Tarjolla on ryhmiä musiikin, käsitöiden, kuvataiteen, näytelmän, mielen ja kehon hyvinvoinnin, retkien ja kulttuuritapahtumien parissa. (Puiston www- sivut 2013.) Avoimen ryhmätoiminnan ohjaajina toimivat ryhmätoiminnan koordinaattorit, opiskelijat ja vapaaehtoistyöntekijät. Toiminnan kohteena ovat erikäiset ja eritaustaiset ihmiset inklusion periaatteella. Avoimen ryhmätoiminnan ryhmissä oli Vuoden 2012 aikana 1455 kävijää. (Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n vuosikertomus 2012, 20.)

Avoimessa ryhmässä on kyse toiminnasta, johon voi osallistua niin usein kuin haluaa ja ryhmän toiminta jatkuu vaikka osallistujat vaihtuisivatkin. Ryhmän toiminnalla ei välttämättä ole selkeää alkua tai loppua eivätkä kaikki ryhmän jäsenistä välttämättä tavoittele ryhmätoiminnan avulla saman tavoitteen toteutumista. (Kaukkila & Lehtonen, 2007, 17)

Puiston avoin ryhmätoiminta järjesti vuonna 2012 kolme luontoretkeä ja suuria yleisötapahtumia muiden yhteistyötahojen kanssa. Ryhmien sisällöt vaihtelevat liikunnallisista aktiviteeteistä taiteeseen ja käsitöihin. Käsitöiden tekemiseen keskittyviä ryhmiä ovat rautalankaryhmä ja kädentaitoryhmä. Liikunnallisia ryhmiä puolestaan ovat salibandy, vesijumppa ja kuminauhajumppa. Sarjakuvaryhmässä osallistujat tekevät lukukauden aikana yhteisen sarjakuvalehden ja painonhallintaryhmässä keskittyyään hyvinvoinnin edistämiseen keskustelun ja liikuntakertojen avulla ja jaetaan esimerkiksi ravintoon liittyvää tietoa. Kuvataideryhmässä tarkoituksena on nauttia taiteen tekemisestä ja tutustua erilaisiin piirustus- ja maalausteemoihin. Iloa iltapäivään- ryhmässä keskustellaan mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja naisille

suunnatussa Sue Ellenit- ryhmässä keskitytään alkoholin vaikutuksien pohtimiseen ja keskusteluun vertaistukiperiaatteella. (Puiston www- sivut 2013.) Ryhmien ohjaajien mukaan kävijämäärät vaihtelevat ryhmistä riippuen viidestä henkilöstä yli kahteenkymmeneen kävijään kerralla. Useimmissa ryhmissä on pieni materiaali- tai käyntimaksu, mutta esimerkiksi salibandy- ryhmään ja kuminauhajumppaan on vapaa pääsy. Osa ryhmistä vaatii etukäteisilmoittautumisen ja osallistujamäärään on tietty kiintiö, mutta kädentaitoryhmään ja kuminauhajumppaan voi saapua myös ilman ennakkoilmoittautumista.

Puiston toiminnan avulla pyritään edistämään kansalaisten hyvinvointia ja lisäämään osallisuutta, aktiivisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia ja näin myös edistämään mielenterveyttä. Lisäksi tarkoitus on tarjota matalan kynnyksen yhteistoimintaa mielenterveyskuntoutujille inklusion periaatteella. (Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n vuosikertomus 2012, 5.)

3 MIELENTERVEYS JA SEN EDISTÄMINEN

3.1 Mielenterveys

Mielenterveys on merkittävä osa sekä yksilön että yhteiskunnan pääomaa. Se on terveenä olemisen ydintä ja voimavara, joka edistää arjessa jaksamista ja nykyajan vaativissa työolosuhteissa selviytymistä. Mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä kaikissa ikäryhmissä, ja ne ovat Suomessa eniten työkyvyttömyyttä aiheuttava ongelma. (Savolainen 2008.) Työntekijöiden vähentäminen ja työtahdin kiristyminen erilaisten muutosprosessien ohella lisää työn henkistä rasittavuutta. Myös vapaa-ajan suorituspainotteisuus on lisääntynyt ja toisaalta yhteisöllisyys vähentynyt vuosikymmenten kuluessa. (Jyrkinen 1998, 95- 96.)

Mielenterveyttä voidaan määritellä useista eri näkökulmista. Aikakausi, yhteiskunnassa valitsevat arvot ja kulttuuri vaikuttavat määrittelyyn. Mielenterveys voidaan nähdä luonnontieteellisesti fyysisine ja biologisine taustoineen, tai tarkastella sitä yksilöpsykologisesta näkökulmasta, jolloin keskitytään enemmänkin varhaiskehityk-

seen sekä edistäviin ja uhkaaviin tekijöihin. (Heikkinen- Peltonen, Innamaa & Virta 2010, 8.) Mielenterveys on voimavara, joka mahdollistaa yksilön roolin löytämisen ja täyttämisen yhteiskunnassa. Yhteiskunnan kannalta mielenterveyden edistäminen on tärkeää taloudellisten haittojen ehkäisemiseksi ja menetysten välttämiseksi. Kansalaisten hyvinvointi lisää solidaarisuutta ja sosiaalista oikeudenmukaisuutta. (Euroopan yhteisöjen komissio, 2005, 4.)

Allardt jakaa psyykkisen hyvinvoinnin kolmeen osa-alueeseen, jotka ovat elintaso, yhteisyyssuhteet ja itsensä toteuttaminen. Elintaso voidaan nähdä ensisijaisen tärkeänä hyvinvoinnin määrittäjänä, ja länsimaissa perustavien fyysisten tarpeiden tyydyttäminen onkin useimmiten mahdollista. Tiettyjen aineellisten resurssien ylläpito on oleellista elämän säilymiselle, mutta ihmisen hyvinvointia määrittävät monet muutkin seikat. Yhteisyyssuhteiden voidaan nähdä ennaltaehkäisevän mielenterveysongelmia ja siten ne ovat myös oleellisia ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Yhteisyys myös auttaa yksilöä toteuttamaan omaa arvomaailmaansa ja siten myös itseään. Itsensä toteuttaminen ja vieraantuminen ovat vastapareja. Vieraantumista ja korvaamattomuutta voidaan nähdä monissa yhteiskunnan toiminnoissa kuten työ- ja perhe-elämässä, joissa ihminen voi olla hyödyn tavoittelun lähde ja tarvittaessa korvattavissa toisella. Mitä enemmän ihminen pystyy vaikuttamaan elämäänsä ja sekä omaan että yhteiskunnan toimintaan, sitä enemmän itsensä toteuttamisen tarve täyttyy ja hyvinvointi on turvattu (Allardt 1974, 39, 43- 44, 46- 47, 49.)

Mielenterveyteen voidaan viitata puhuttaessa mielenterveyden ongelmista, mutta nykyään puhutaan paljon myös positiivisesta mielenterveydestä. Positiivinen mielenterveys tarkoittaa mielenterveyden tarkastelua voimavarakeskeisestä näkökulmasta. Positiivinen mielenterveys tarkastelee mielenterveyteen panostamista kustannusten sijaan investoimisen näkökulmasta. (Valtiontalouden tarkastusvirasto 2009, 15.) Positiivisten voimavarojen, kuten elämänhallinnan ja eheyden kokemus, sekä ihmissuhteiden luominen ja ylläpitäminen ja kokemukset sosiaalisesta osallisuudesta ovat positiivisen mielenterveyden mittareita. Mielenterveysongelmien näkökulmasta mielenterveyttä mitataan puolestaan ongelmien ilmenemisenä ja yksilöllisten kokemusten kautta. (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2004, 15- 16.) Mielenterveyden ongelmat voivat heijastua monelle elämän osa- alueelle, kuten fyysiseen terveyteen, kehon

toimintoihin, rationaaliseen ja kognitiiviseen toimintaan ja sosiaalisiin suhteisiin (Heiska 1998, 7).

Mielenterveys voidaan jakaa eri ulottuvuuksiin, joita ovat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus. Myös yhteiskunnalliset puitteet, kasvuolosuhteet ja fyysinen terveys vaikuttavat mielenterveyteen ja sen kokemiseen. (Heikkinen- Peltonen ym. 2010, 8.) Raja henkisen hyvinvoinnin ja mielenterveysongelmien välillä on häilyvä ja mielenterveysongelmien diagnosointi riippuu paljon siitä, miten yksilö ja hänen läheisensä tuovat oireita esiin. (Koivu & Haatainen 2010, 77)

Mielenterveyshäiriöt ovat toiseksi suurin sairauseläkkeiden syy. Lievästä tai tilapäisestä mielenterveyshäiriöstä kärsii elämänsä aikana joka toinen suomalainen ja arviolta neljäsosa tarvitsee mielenterveyden häiriöön lääketieteellistä hoitoa. (Heikkinen- Peltonen ym. 2010, 136.) Mielenterveyteen liittyvät sairaudet aiheuttavat suuria kansantaloudellisia kustannuksia. Mielenterveydellinen syy oli perusteena työkyvyttömyyseläkkeeseen 43 prosentilla kaikista työkyvyttömyyseläkkeelle jääneistä vuonna 2004, kun luku vuonna 1996 oli 34. (Eskola 2007, 39- 40) Vuonna 2011 mielenterveyden ongelmat olivat työkyvyttömyyseläkkeen syynä keskimäärin 39 prosentilla (TELA:n www- sivut 2012).

3.2 Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa sosiaalinen tuki, koulutusmahdollisuudet, toimeentulo, kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet sekä mahdollisuus toteuttaa itseään (Savolainen 2008). Mielenterveyden edistämisessä tärkeää on monitahoisen osaamisen luominen hyödyntämällä erilaisia toimijoita ja näkökulmia. Tällä hetkellä mielenterveyden edistämisen haasteita ovat sektori- ja hallintorajat ylittävä yhteistoiminta ja yhteistyön kehittäminen. Mielenterveyttä edistäviä toimia voidaan toteuttaa niin yksilön ja ryhmän tasolla kuin yhteiskunnan rakenteisiin vaikuttamalla. (Koivu & Haatainen 2010, 76- 88.)

Mielenterveystyön tehtävänä on varmistaa palveluiden toimivuuden lisäksi mielen-terveyden edistämisen ja yksilön persoonallisuuden kasvun toteutumista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2003:8, 96). Mielenterveyden edistämisen tarpeita tulevaisuudessa ovat mm. yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisääminen ja sukupolvelta toiselle siirtyvien ongelmien tunnistaminen ja vähentäminen. Tavoitteena on myös mielen-terveyden edistäminen laajasti koko palvelujärjestelmässä. Järjestöt ovat olennaisessa osassa yhteisöllisyyden lisäämisessä mm. koordinoimalla vertaistukea ja harrastustoimintaa ja tukemalla kansalaisten osallisuutta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009:3, 23-25.)

Mielenterveyttä edistää itselle mieleiseen toimintaan osallistuminen, terveelliset elämäntavat, taloudellinen turvallisuus ja tyydyttävät sosiaaliset suhteet. Mielekäs toiminta voi olla taide- tai kulttuuritapahtumiin osallistumista, vapaaehtoistyön tekemistä tai vaikkapa uusien asioiden oppimista ryhmässä. Ryhmätoimintaan osallistuminen ehkäisee yksinäisyyden tunnetta ja kasvattaa sosiaalista pääomaa samoin kuin tiiviit ja positiivisiksi koetut sukulais- ystävyys- ja naapurisuhteet. Lisäksi mieluisan liikunnan harrastaminen, terveellinen ruokavalio ja riittävä uni ovat psyykkistä hyvinvointia edistäviä asioita. (Stengård 2013.)

3.2.1 Kolmannen sektorin asema mielen-terveyden edistämässä

Kunnat voivat toteuttaa hyvinvointipalveluita eri tavoin. Kunta voi tukea harrastus- ja osallistumismahdollisuuksia avustamalla yhdistyksiä, jotka näitä palveluita tarjoavat. Kolmas sektori on tulevaisuudessa kasvavassa määrin toteuttamassa kansalaisten hyvinvoinnin lisäämistä erilaisten harrastustoimintojen avulla. Se on myös tärkeässä osassa mahdollistamassa aktiivista osallistumista ja yhteisöllisyyden tukemista järjestämänsä toiminnan avulla. Kansalaistoiminnan merkitys yhteiskunnassamme on huomattava ja sen tuoma yhteisöllisyys tukee yksilön osallisuutta yhteiskunnassa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2007.)

Järjestötyön ja kansalaistoiminnan kehitys on jatkuvasti ammattimaisempaan päin (Lundbom 2009). Asenteiden ja ennakkoluulojen muuttamiseksi tarvitaan sektorien rajat ylittävää yhteistyötä. Erilaisuuden hyväksyminen vaatii tiedon lisäksi oppimisympäristön, jossa keskinäinen arvostus, luottamus ja vastavuoroisuus toteutuvat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2003:8, 95.) Järjestöt ovat tärkeitä kulttuuritapahtumien järjestäjiä ja yhteisöllisyyden ylläpitäjiä. Niiden organisoimat tapahtumat tuovat kunnalle näkyvyyttä ja toisaalta edistävät yhteisöllisyyden ja vuorovaikutuksen lisäämisen kautta myös yksilöiden hyvinvointia jotka ovat molemmat kuntien taloutta edistäviä tekijöitä. (Pihlaja 2010, 79, 82.)

Kuntien resurssit eivät riitä vastaamaan siihen suureen tarpeeseen, joka ihmisillä tuen, sosiaalisen kanssakäymisen ja verkostoitumisen ja kuulluksi tulemisen saralla on. Järjestöissä edellä mainitut tarpeet nähdään lähempää kuin kunnan palveluissa. Yhdistysten tarjoama tuki hyvinvoinnin edistämiseksi on matalamman kynnyksen tukea, johon hakeutumiseen riittää se, että kaipaa elämäänsä sisältöä ja haluaa vahvistaa toimijuuttaan. (Pihlaja 2010, 73, 77.)

Nykyään mielenterveyden edistämiseen ja ehkäisevään mielenterveystyöhön keskittyvät pääosin kolmannen sektorin toimijat. Rahoituksesta vastaa Raha-automaattiyhdistyksen lisäksi muut tahot, joiden rahoitus suunnataan enimmäkseen erilaisiin kokeiluihin ja hankkeisiin. Niiden ongelmana on kuitenkin jatkuvuuden puuttuminen sillä rahoitus on usein määräaikaista. 2000-luvun mielenterveyden edistämiseen tähtävinä hankkeina ovat yleistyneet niin sanotut superprojektit, joiden tarkoituksena on kehittää mielenterveyden edistämistä hyvin monitahoisesti. (Koivu & Haatainen 2010, 84- 85.)

Taloudellinen ahdinko ilmenee myös Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n vuosikertomuksesta. Kilpailutus ja hankerahoitusten hakeminen aiheuttaa yhdistyksen toiminnalle valtavia haasteita, sillä toiminnan rahoituksen ollessa epävarmaa ei työsuhteiden ylläpitäminen ole itsestään selvää. Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry joutui päättämään 7 määräaikaista työsuhdetta epävarman taloustilanteen vuoksi vuonna 2012 (Muotialan vuosikertomus 2012, 3).

4 HARRASTUSTOIMINTA MIELENTERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ

Vapaa-ajan merkitys on lisääntynyt vuosikymmenten kuluessa. Television katselun ja internetin käytön lisäksi myös kuvataiteiden harrastaminen ja esimerkiksi miesten käsitöiden harrastaminen on lisääntynyt.

Liikunnan harrastaminen vähintään kerran viikossa on lisääntynyt 10 vuoden tarkastelujaksolla. Esimerkiksi 65 vuotta täyttäneistä kolme neljästä harrastaa liikuntaa vähintään kerran viikossa. Aktiivisimpia vapaa-ajan harrastajia ovat alle 34-vuotiaat suomalaiset. Siitä eteenpäin harrastusaktiivisuus ja kulttuuritapahtumissa käyntien määrä alkaa laskea. Naiset harrastavat kulttuuria ja lukevat enemmän, kun puolestaan miehet ovat aktiivisempia urheilun harrastajia. (Liikkanen 2005.)

4.1 Osallistuminen, sosiaalinen pääoma ja ryhmätoiminta mielenterveyden edistämässä

Yksinäisyyden tunne, eristyneisyys, vääränlaiset toiminta- ja ajatusmallit, stressi ja negatiiviset muutokset elämässä ovat mielenterveyttä heikentäviä tekijöitä, joihin voi löytyä apua ryhmätoimintaan osallistumisesta (Heiska 1998, 22- 24). Ryhmässä ihminen tulee kohdatuksi ihmisenä ja kykenee oppimaan itsestään peilaamisen avulla. On myös todennäköistä, että mitä enemmän ihminen ryhmään osallistuu, sitä enemmän hän saa siitä hyötyä. (Toivola 2009, 44.) Mielenterveys on yhteydessä sosiaalisten suhteiden kokemiseen. Se vaikuttaa muun muassa kykyyn solmia ja ylläpitää tyydyttäviä sosiaalisia suhteita ja olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Salonen 1998, 70.)

Ryhmätoiminta antaa osallistujalleen mahdollisuuden oppia sekä itsestään että muista ja rikastuttaa elämää monella tavalla. Sen lisäksi että ryhmätoiminta opettaa kykyä ymmärtää muita, se lisää myös osallistujan itsetuntemusta ja omien tarpeiden ymmärtämistä sekä hyväksytyksi tulemisen kokemusta. Ryhmä tuo sisältöä elämään ja voi olla virkistymis- tai pakopaikka arjen kiireestä. Toimivassa ryhmässä ilmapiiri on vapaa ja luottavainen ja ryhmän jäsenet tukevat toisiaan. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 12- 16.)

Ryhmät tuovat elämään sisältöä, ja niihin kuuluminen on yhteydessä koettuun tyytyväisyyteen. Yleensä esimerkiksi harrastusryhmän jäseniä yhdistää jokin tietty lahjakkuus tai kiinnostuksen kohde, joka pitää ryhmän jäsenten mielenkiintoa yllä. (Ojanen 2007, 276- 277.)

Myös osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksilla on selkeä yhteys ihmisen kokemukseen hyvinvoinnista. Mielenterveysbarometrin mukaan mielenterveyskuntoutuji- en arvio yhteiskunnan täysivaltaisesta jäsenyydestä on keskimäärin 5,86 arvioitaessa täysivaltaisuutta asteikolla yhdestä kymmeneen. Omaisten arvioimana luku puolestaan on 5,74 ja ammattilaisten arvioimana 5,47. (Mielenterveysbarometri 2011.) Viimevuosina kokemukset mielenterveysongelmien vuoksi leimautumisesta ovat hieman lisääntyneet. Vuoden 2013 mielenterveysbarometrin mukaan 44 % mielenterveyskuntoutujista koki tulevansa leimatuksi sairauden vuoksi ja 28 % koki muiden välttelevän heidän seuraansa. (Mielenterveysbarometri 2013.)

Osallisuuden tunne syntyy työhön, kansalaisjärjestötoimintaan ja harrastustoimintaan osallistumisen seurauksena ja silloin, kun henkilö kokee pystyvänsä myös vaikuttamaan toimintaan johon osallistuu. Yhteisöllisyys ehkäisee syrjäytymistä ja edistää hyvinvointia. Osallisuus voidaan nähdä jopa syrjäytymisen vastavoimana. Järjestöjen rooli osallisuuden lisääjänä on merkittävä, sillä ne tavoittavat paljon sellaisia ihmisiä, joilla ei ole mahdollisuutta osallisuuden kokemukseen työn tai perhesuhteiden kautta. Järjestötoiminta vaatii Suomessa vielä kehittämistä, että entistä suurempi osa heikosta sosiaalisesta asemasta kärsivistä tavoitettaisiin ja heidän osallisuuttaan voitaisiin vahvistaa esim. vaikuttamismahdollisuuksien avulla. (Jellin www- sivut 2013.)

Salli- hanke pyrkii lisäämään kuntien ja järjestöjen välistä yhteistyötä ja syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten osallisuutta tukemalla järjestötoiminnan lisääntymistä (Jellin www-sivut 2013). Myös Jaana Joutsiluoma toi esille järjestötoiminnan keskeisen merkityksen osallisuuden vahvistajana. Hän painotti järjestötoiminnan erityisyyttä julkisiin palveluihin verrattuna, sillä järjestötoiminnassa ihmisen ja työntekijän tai ryhmän ohjaajan välillä ei ole byrokratiaketjua. Järjestötoimintaan voidaan liittää vahvasti vertaistuki ja vapaaehtoistoiminta, joiden avulla ihminen tulee todennäköisesti parhaiten kuulluksi. (Joutsiluoma 2013.)

Markku T. Hyypä on tutkinut mm. suomenruotsalaisten sosiaalista pääomaa, joka mahdollisesti liittyy kyseisen vähemmistön pitkäikäisyyteen ja kansanterveyteen. Hyypän mukaan ihmisten välinen keskinäinen yhteenkuuluvuus ja luottamus ovat kulttuurin hyvinvointivaikutusten takana. Hyypä toteaa sosiaalisen pääoman tarkoitettavan yksinkertaisesti hyvää yhteisöhenkeä. (2013, 7-9.) Sosiaalisen pääoman kanssa läheinen termi on sosiaalinen tuki, jolla tarkoitetaan ihmisen lähipiiristä saatua hyväksyntää ja arvostusta. Sosiaalinen tuki voi olla toveruutta, empatiaa tai puhtaasti välilineellistä avunantoa, huolenpitoa ja tiedon jakamista. (Hyypä 2002, 56.)

Yhteinen toiminta mahdollistaa oppimisen niin itsestä kuin muistakin. Se on tärkeä osa ihmisyyttä. Ihmisellä on sisäinen tarve olla aktiivinen, sillä sen avulla on mahdollista ilmaista itseään, oppia uutta ja olla sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden kanssa. Sosiaalinen osallistuminen lisääntyy ryhmässä tapahtuvan toiminnan avulla esimerkiksi kuvataiteen, musiikin ja liikunnan parissa. Toiminta luo myös mahdollisuuden ilmaista ja käsitellä tunteita ja auttaa löytämään omia voimavarojaan. (Kiviniemi ym. 2007, 97- 101.)

Liikunta ja taide ovat merkittäviä tekijöitä hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta. Työpaikkaliikunta ja taide nähdään nykyään tärkeänä työyhteisön hyvinvointia lisäävinä tekijöinä, mikä näkyy muun muassa työpaikkaliikunnan lisääntymisenä viime vuosina. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2007.)

4.2 Kulttuuri, taiteet ja mielenterveys

Kulttuuri ja taide luovat myönteisiä kokemuksia, jotka ylläpitävät hyvinvointia ja edistävät sosiaalisia suhteita. Kulttuuri- ja taide-elämykset ovat osa sosiaalista pääomaa ja niiden harrastaminen on yhteydessä väestön pitkäikäisyyteen. Hyypä selittää etenkin suomenruotsalaisten ja suomalaisten eliniänennusteiden eroa suomenruotsalaisten aktiivisemmalla kulttuuriharrastamisella. Suomalaisten vapaa-ajan merkitys on lisääntynyt vuosikymmenen kuluessa. Television katselun ja radion kuuntelun lisäksi myös kuvataiteiden harrastaminen on lisääntynyt. (Hyypä & Liikanen 2005, 16- 17.)

Kulttuurin ja taiteen hyödyt liittyvät psykofyysisesti tarkasteltuna niiden aiheuttamien emootioiden aivoja tasapainottavaan vaikutukseen. Koska kulttuuri ja taide-elämykset ovat useimmiten luonteeltaan positiivisia, niiden vaikutukset hyvinvoinnille ovat myös suotuisia. Yhteisöllistä kulttuuritapahtumaa voidaan kuvata esimerkiksi kuorovertauksella. Kuorossa ihmisten keskinäinen luottamus ja yhteistoiminta ovat hedelmällisiä, mutta kuoron jäsenet eivät pääosin ole lähiomaisia toisilleen. Kuoron laulutaidolla ei myöskään ole merkitystä yhteisöllisyyden ja positiivisten vaikutusten kokemukseen. Myönteinen kokemus voi siis olla seurausta taidekokemuksen sijaan myös positiivisesta yhteisöllisyyden kokemuksesta. (Hyypä 2005, 50, 62, 67.) Hyypä tarkoittaa kuorovertauksellaan sitä, että yhteisöllisyyden kokemukseen voi riittää toisille vieraiden ihmisten keskinäisen luottamuksen syntyminen yhteisen päämäärän ansiosta. Kuoro- ja talkotoiminnalla, kuten muullakin yhteisellä kulttuuri-toiminnalla kartutetaan sosiaalista pääomaa, joka puolestaan pidentää elinikää ja edistää yksilön hyvinvointia (Hyypä 2013, 18- 19).

Kulttuurin harrastamista on perinteisesti pyritty turvaamaan kirjaston, opistojen ja teatterin avulla. Näiden lisäksi etenkin kolmannen sektorin palvelut mahdollistavat nykypäivänä taiteen ja kulttuurin yhdistämiseen sosiaalisiin konteksteihin. Kulttuuri sosiaalisena toimintana vahvistaa yhteisöllistä toimimista, lisää työhyvinvointia ja edistää yksilön kykyä ilmaista tunteita ja itselle tärkeitä asioita. (Von Branderburg 2008, 11.)

Kulttuuria ja taidetta hyödynnetään myös Terveysten edistämisen politiikkaohjelmassa. Parhailleen käynnissä olevan Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia-ohjelman avulla pyritään vahvistamaan kansalaisten osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja arjen toimintoja. Sen tavoitteena on myös taiteen ja kulttuurin yhdistäminen osaksi sosiaali- ja terveydenhuoltoa sekä työhyvinvoinnin lisääminen taiteen ja kulttuurin avulla. (THL:n www- sivut 2013.)

4.3 Liikunta ja mielenterveys

Liikunnan ja mielen hyvinvoinnin välistä yhteyttä voidaan pyrkiä selittämään erilais-
ten mallien avulla. Fyysisen mallin näkökulmasta liikunta kiihdyttää verenkierron
toimintaa, mikä puolestaan rentouttaa ja vähentää ahdistuneisuuden kokemusta. Bio-
kemiallisessa mallissa liikunnan hyötyjä selitetään sillä, että se lisää endorfiinien
määrää kehossa. Endorfiinit vaikuttavat hyvän olon kokemukseen. Liikunta lisää
myös kehon serotoniinipitoisuutta, joka puolestaan vaikuttaa muistiin ja unen laatuun
sekä vähentää masentuneisuutta. Psykososiaalinen malli selittää liikunnan sosiaalisen
puolen myönteisiä vaikutuksia. Liikkuminen ryhmässä lisää muilta saatua tukea ja
sosiaalista hyväksyntää. (Mielenterveyden keskusliitto 2006, 3.)

Liikunnalla on fyysisten hyötyjen lisäksi myös psyykkistä ja psykososiaalista hyvin-
vointia edistäviä vaikutuksia. Liikunnan avulla saadut positiiviset kokemukset virkist-
ävät mieltä ja tuovat iloa ja vaikuttavat positiivisesti minäkuvaan. Säännöllisellä lii-
kunnalla on myös positiivisia biologisia vaikutuksia hyvänolon tunteeseen. Yhteis-
toiminta liikuntaryhmässä sekä uusien kontaktien ja toimintamallien saaminen muilta
ryhmäläisiltä puolestaan ovat ryhmäliikunnan positiivisia psykofyysisiä vaikutuksia.
(Partti 2006, 42- 43.) Suomessa liikunnan myönteisiä vaikutuksia on hyödynnetty
mielenterveystyön tukena laajemmin jo 70- luvulla, mikä ilmenee sosiaali- ja terve-
ysalan yksiköihin palkattujen liikunnanohjaajien määrästä. Myöhemmin liikunnan
hyödyntäminen on laajentunut myös mielenterveysjärjestöihin. (Koivumäki 2006,
30.)

Markku Ojasen tekemän tutkimuksen mukaan suurimpia syitä liikunnan harrastami-
selle ovat sen antamat myönteiset vaikutukset, nautinto, halu harrastaa liikuntaa, aja-
tusten irrottaminen arjen asioista, mielen parantaminen ja rentoutuminen. Liikunta ei
kuitenkaan tuota myönteisiä tuloksia automaattisesti, vaan liikkujan on koettava te-
keminen mielekkääksi ja omaehtoiseksi. Tärkeä on myös kokemus siitä, että liikun-
nalla on tuntevia fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia. Usein liikunnan vaikutukset
nähdään jopa liioitellun positiivisina ja liikunta harrastuksena voi lisätä muilta saatua
arvostusta. Huomaamaton vaikutus puolestaan on se, että liikuntaharrastuksen myötä
kiinnostus muita terveellisiä elämäntapoja kohtaan usein lisääntyy. (Ojanen 2006, 16,
20- 21.)

5 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

Opinnäytetyön aihe alkoi selkiytyä keväällä 2013, jolloin olin ensimmäisen kerran yhteydessä Kansalaistoiminnan keskus Puiston entiseen ryhmäkoordinaattorin Maarit Kurunmäkeen. Mielenterveyden edistäminen ja kolmannen sektorin merkitys hyvinvointipalvelujen tuottajana ovat molemmat ajankohtaisia aiheita, kun julkisella puolella keskitytään säästötoimenpiteisiin. Ennaltaehkäisevä ja edistävä työ on pitkällä aikavälillä edullisempaa kuin keskittyminen jo syntyneisiin ongelmiin. Kolmas sektori luo kansalaisille mahdollisuuden mielekkääseen toimintaan, itsensä kehittämiseen ja sosiaalisen pääoman kartuttamiseen ja tukee näin yksilöiden hyvinvointia. Kyselyn toteutin syksyn 2013 aikana ja kirjoitusprosessi ajoittui vuoden 2013 kesään ja syksyyn.

5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Tutkimuksen toteuttamista kutsutaan tutkimusprosessiksi. Prosessi alkaa tutkimusongelman määrittelystä ja teoriatietoon perehtymisestä (Heikkilä 2010, 22). Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Kansalaistoiminnan keskus Puiston avoimeen ryhmätoimintaan osallistuvien motiiveja ryhmissä käymiseen sekä selvittää millaisia mielenterveyttä edistäviä vaikutuksia kävijät kokivat toiminnasta saavansa. Lisäksi pyrin selvittämään, millaisena kävijät kokevat ryhmähengen ja vaikuttamismahdollisuudet ryhmän toimintaa koskien, sillä niillä on vaikutusta ryhmässä viihtymiseen ja ryhmästä saatuihin hyötyihin.

Tutkimusongelmaa ideoimme aluksi yhdessä Kansalaistoiminnan keskus Puiston entisen ryhmäkoordinaattorin Maarit Kurumäen kanssa. Tutkimuksen kohteeksi valikoitui avoin ryhmätoiminta, sillä siitä tehtyjä opinnäytetöitä ei vielä ollut. Puiston toiminta ei ollut minulle ennestään tuttua, joten teoriatiedon lisäksi minun oli perehdyttävä myös ryhmätarjontaan, toiminnan periaatteisiin ja kansalaistoimintaan yleensä.

Vastausten avulla voidaan tehdä päätelmiä siitä, miten hyvin toiminta täyttää sille asetetut tavoitteet. Näitä ovat muun muassa kävijöiden osallisuuden vahvistaminen ja hyvinvoinnin edistäminen tarjoamalla mielekäästä tekemistä. Toiminnan tarkoituksena on myös luoda kävijöille mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tämä on tärkeää varsinkin tilanteissa, joissa oma sosiaalinen verkosto on suppea tai sisältää enimmäkseen muita mielenterveyskuntoutujia, mikäli kävijä on ohjautunut toimintaan Muotialan asuin- ja toimintakeskuksen tarjoaman mielenterveyskuntoutuksen kautta. Tein tutkimuksen kartoittavalla otteella. Kartoittava tutkimus selvittää tutkittavaan asiaan uusia näkökulmia, selvittää jo hieman tunnettuja ilmiöitä ja löytää uusia (Kajaanin ammattikorkeakoulun www-sivut 2013).

Lisäksi tarkoitukseni oli kartoittaa avoimen ryhmätoiminnan kävijärakennetta iän, sukupuolen ja elämäntilanteen avulla ja selvittää myös kävijöiden kehittämisideoita toimintaan liittyen. Kehittämisideoista ja kävijärakenteen tuntemisesta on hyötyä toimintaa suunniteltaessa. Muotialan toimintaa on tarkoitus kehittää yhteistyössä sekä asiakkaiden, että alan muiden toimijoiden kanssa, joten kyselyni tuloksia voi hyödyntää toiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä. Parhaassa tapauksessa kartoituksesta voi olla hyötyä haettaessa rahoitusta tietyille kohderyhmälle suunnattuun toimintaan.

Osaan kysymyksistä muotoilin teoretietoa apuna käyttäen valmiita vastausvaihtoehtoja. Valmiiden vastausvaihtoehtojen laskeminen tulosten tarkasteluvaiheessa on helppoa, sillä vastausten luokittelua ei välttämättä tarvitse tehdä. Vastausvaihtoehtoja on oltava riittävästi ja niiden tulisi olla myös toisensa poissulkevia, jotta luotettavien vastusten saaminen olisi mahdollista. Lisäksi hyödynsin Liekert-asteikkoa, jossa oli vastausvaihtoehtoina numerot 1-5.

5.2 Kohderyhmä ja aineiston keruu

Kyselyn avulla tavoiteltiin laajaa ja yleistettävissä olevaa otosta. Aineisto kerättiin käyttäen apuna kyselylomakkeita ja kysely toteutettiin poikittaistutkimuksena. Kyse-

ly toteutettiin marraskuun 2013 aikana jakamalla lomake kaikille paikalle saapuneille ryhmän osallistujille ja se täytettiin ennen kokoontumisajan loppumista. Vastaaminen tapahtui anonyymisti.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada selkeä kuva Puiston toimintaan osallistuvista, heidän motiiveistaan ja kokemuksistaan Puiston ryhmätoiminnasta. Kohderyhmänä olivat kaikki Puiston ryhmätoimintaan osallistuvat kävijät kyselyn toteuttamiskerralla kussakin ryhmässä. Yksi Puiston ryhmätoiminnan tarkoituksista on mielenterveyskuntoutujien ja muiden ihmisten osallistuminen samaan toimintaan inklusion periaatteella. Mielenterveyskuntoutujien ohella toiminnassa onkin paljon osallistujia ilman kuntoutujataustaa.

Inklusiosta on aikaisemmin puhuttu etenkin vammaisten henkilöiden opetukseen ja erityisopetukseen liittyvänä terminä. Sillä tarkoitetaan tuen tuomista sinne, missä yksilöt sitä tarvitsevat sen sijaan, että se keskitettäisiin erityisluokille, erikseen muista oppilaista. (Saloviita 2012.) Mielenterveyskuntoutujien kohdalla inklusio voidaan nähdä kuntoutujien ja ns. terveiden ihmisten osallistumisena samaan toimintaan sen sijaan, että kaikki toiminta olisi pelkästään mielenterveyskuntoutujille suunnattua. Inklusion avulla kuulu mielenterveyskuntoutujien ja muiden ihmisten välillä pienee ja toisaalta kuntoutujan yhteys yhteiskuntaan pysyy vahvemmalla pohjalla kuin silloin, jos mielenterveyskuntoutujat osallistuisivat vain kuntoutujille suunnattuun toimintaan.

Opinnäytetyön kysely toteutettiin hyödyntäen kvantitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä. Tiedonkeruun välineenä oli kyselylomake ja vastausvaihtoehdot olivat enimmäkseen strukturoituja. Avoimia kysymyksiä oli kaksi. Kyselyt täytettiin ryhmästä riippuen tapaamisen alussa tai lopussa. Kyselylomakkeen avulla on mahdollista saavuttaa laaja vastaajajoukko ja saada yleistettävissä olevia vastauksia. Kato on yksi kyselylomaketutkimuksen ongelmia, mutta pyrin välttämään suuren kadon olemalla paikalla mahdollisimman monessa ryhmässä kyselyä täytettäessä.

Kysely toteutettiin kokonaistutkimuksena, eli siihen vastasivat kaikki perusjoukkoon kuuluvat. Tämän osalta vastauksia voidaan siis pitää melko luotettavina. Toisaalta on huomioitava myös se, että kysely jaettiin kaikille paikalla olleille ryhmäläisille, eikä

vastaushalukkuutta kysytty erikseen. Kyselystä jäivät ulkopuolelle henkilöt, jotka eivät osallistuneet avoimeen ryhmätoimintaan kyselyntekokerralla.

Kyselylomakkeessa (LIITE 1) oli yhteensä 13 kysymystä, joista valmistelevia taustatietokysymyksiä oli neljä. Niiden tarkoituksena oli selvittää Puiston ryhmien kävijärakennetta iän ja elämäntilanteen mukaan. Kolme kysymystä liittyi ryhmän toimintaan ja siihen, miten kävijät olivat toiminnan löytäneet. Kolme kysymystä liittyi osallistumismotiiveihin ja ryhmästä saatuihin hyötyihin ja kaksi kysymystä ryhmähengen. Lisäksi yhdellä avoimella kysymyksellä pyrin selvittämään kävijöiden toiveita toiminnan kehittämisen suhteen.

Yhteensä kyselyyn vastattiin 60 kertaa. Muutama kertoi vastaushetkellä täyttäneensä kyselyn myös toisessa ryhmässä, joten osa vastauksista voi olla saman henkilön tekemiä, mutta vastaukset liittyvät eri ryhmän toimintaan. Kyselyssä oli mukana kaikki kyselyhetkellä käynnissä olevat avoimet ryhmät, joita oli yhteensä 8.

5.3 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti

Onnistunut tutkimus vaatii luotettavia vastauksia kysymyksiin. Tutkimuksen validiteetti eli pätevyys riippuu siitä, miten hyvin tutkija on osannut muotoilla kysymykset tutkimusongelmaan nähden. Teoriaan perehtyminen auttoi kyselylomakkeen laatimisessa niin, että kysymykset vastaisivat mahdollisimman paljon tutkimusongelmaan. Lähdekriittisyys on yksi validiteetin vaikuttava tekijä. Lähteen luotettavuutta pyrin arvioimaan kirjoittajan tunnettavuuden avulla ja valitsin lähteiksi mahdollisimman tuoreita tai tunnettuja teoksia (Tampereen yliopiston www- sivut 2011).

Vastausvaihtoehtoja miettiessäni hyödynsin teoriatietoa ja aiheesta aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia. Teorian avulla pystyin myös selvittämään esimerkiksi sen, millaisia hyötyjä harrastustoiminnalla yleensä on ja millaisia osallistumismotiiveja osallistujilla voi olla. Teoriaan perehtymällä sain myös tietoa ryhmähengen merkityksestä positiivisten vaikutusten kokemiselle ja osallistumisen ja vaikuttamismahdollisuuksien

merkityksestä mielenterveydelle. Harrastustoiminta voi edistää mielenterveyttä monesta syystä, ja pyrin selvittämään millaisia positiivisia vaikutuksia juuri Puiston toiminnalla kävijöille mahdollisesti on.

Reliabiliteetti tarkoittaa tulosten luotettavuutta ja kyselyn toistettavuutta. Luotettavuus vaatii tutkijalta tarkkuutta ja kriittisyyttä tutkimuksen jokaisessa vaiheessa tietojen keräämisestä vastausten tulkintaan. (Heikkilä 2010, 187.) Pyrin laatimaan kysymykset ja vastausvaihtoehdot mahdollisimman yksiselitteisesti ja ymmärrettäväksi yhdellä tavalla. Kyselyssä oli mukana esimerkiksi osallistumisaikaan liittyvä kysymys, johon saatuihin vastauksiin muistilla on suuri merkitys. Avoimiin kysymyksiin vastaamiseen ja vastaamatta jättämiseen puolestaan saattoi vaikuttaa ajatus siitä, että vastausten miettiminen vie aikaa ryhmän toiminnasta. Vastausten esittämisessä avoimuus on tärkeää. Raportissa tulee esittää kaikki tärkeät tulokset, vaikka ne olisivat tutkittavan asian kannalta epäsuotuisia. (Heikkilä 2010, 29- 31.)

Olin paikalla lähes kaikissa ryhmissä vastaushetkellä, jotta epäselviä kysymyksiä tai vastausvaihtoehtoja voisi tarvittaessa tarkentaa. Tarvetta tarkentamiselle ei kuitenkaan ilmennyt. On mahdollista, että vastaajat halusivat suoriutua kyselystä mahdollisimman nopeasti, ettei se veisi aikaa varsinaisesta ryhmän toiminnasta. (Heikkilä 2010, 186.) Varmistin kysymysten ymmärrettävyyden Puiston ryhmäkoordinaattorin kanssa.

5.4 Analysoiminen

Kyselyaineisto on ensin tarkistettava ja sitten syötettävä hallittavaan muotoon esimerkiksi Excel- tiedostoksi. Numeroin täytetyt kyselylomakkeet ja tarkistin, että suurimpaan osaan kysymyksistä oli vastattu. Kysymyksiin oli vastattu pääosin kiittävästi, mutta ryhmähenkeä koskevat kysymykset oli jätetty melko usein puutteellisesti ympyröidyiksi. Jotkut vastaukset oli ympyröity epäselvästi tai vastauksia oli valittu useampi kuin yksi. Joistain avoimen kysymyksen vastauksista oli myös huomattavissa, että kysymys oli saatettu ymmärtää väärin. Jätin epäselvät vastaukset tilastoimatta. Yhdestä kyselylomakkeesta oli mahdoton selvittää, minkä ryhmän toimintaan sillä

oli vastattu, mutta tilastoin kyseisestä lomakkeesta kuitenkin taustatietoihin liittyvät vastaukset.

Syötin kaikki vastaukset avointen kysymysten vastauksia lukuunottamatta Excelille, jonka avulla pystyin tarkastelemaan vastausvaihtoehtojen esiintyvyyttä ja keskiarvoja, sekä tekemään vastausten perusteella taulukoita. Avointen kysymysten vastaukset luokittelin ja operationalisoin eli muutin mitattavaan muotoon, minkä jälkeen siirsin ne Excel- taulukkoon. Tuloksia tarkastelin suorien jakautumien, ristiintaulukoinnin ja keskiarvojen avulla.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tein kyselyn yhteensä kahdeksalle ryhmälle. Puistossa järjestettiin syksyn 2013 aikana yhteensä 10 avointa ryhmää, mutta kaksi niistä loppui ennen kuin aloitin kyselyiden tekemisen. Kyselystä jäivät pois Iloa iltapäivään- ryhmä, joka kokoontui syksyn 2013 aikana torstaisin 3.10.- 7.11. välisenä aikana sekä Sue Ellenit- naisten ryhmä, joka kokoontui keskiviikkoisin 2.10.- 6.11. välisenä aikana. Vastaamishetkellä muutama vastaaja kertoi osallistuvansa useampaan kuin yhteen Puiston ryhmään. Kehotin heitä vastaamaan kyselyyn joka kerta sen ryhmän näkökulmasta, johon he parhaillaan osallistuivat.

6.1 Avoimen ryhmätoiminnan osallistujien taustatiedot

Kyselylomakkeen neljä ensimmäistä kysymystä koskivat vastaajien taustatietoja. Taustatietojen selvittäminen antaa kuvan kävijärakenteesta kysytyjen tekijöiden suhteen. Taustamuuttujia olivat sukupuoli, ikä, siviilisäätö ja elämäntilanne.

Sukupuoli

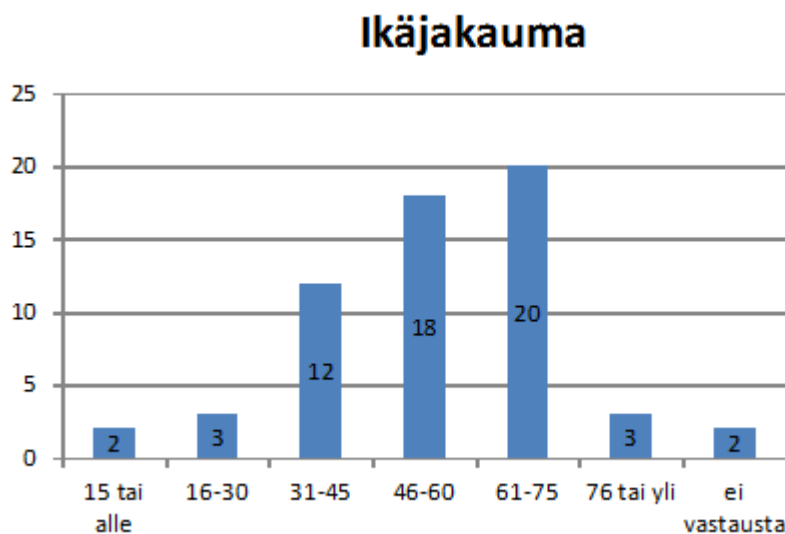
Kyselyyn tuli vastauksia yhteensä 60. Kuten taulukko 1 havainnollistaa, avoimeen ryhmätoimintaan osallistuneista 12 oli miehiä ja 47 naisia. Yksi vastaajista jätti sukupuolensa mainitsematta.

Taulukko 1. Sukupuoli

Sukupuoli	f	%
nainen	47	78,3 %
mies	12	20,0 %
ei vastausta	1	1,7 %
N	60	100,0 %

Kävijöiden ikä ja ryhmien osallistujamäärät

Kävijöiden keski-ikä oli 53 vuotta. Nuorin kävijä oli 13 -vuotias ja vanhin 89 -vuotias. Eniten toimintaan osallistui 61- 75-vuotiaita, joita oli yhteensä 20. Vähiten oli alle 16 -vuotiaita, joita oli 2. Ikänsä jätti vastaamatta 2 henkilöä (kuvio 1).



Kuvio 1. Ikäjakauma

Kuten taulukosta 2 ilmenee, keski-ikä vaihteli melko paljon ryhmien välillä. Korkein keski-ikä oli vesi- ja kuminauhajumpassa, molemmissa hieman yli 67. Matalin keski-ikä puolestaan oli sarjakuvaryhmässä (32 vuotta). Melko matala keski-ikä oli myös salibandy-ryhmässä (38,4 vuotta).

Eniten kävijöitä oli salibandy-ryhmässä, yhteensä 12 osallistujaa ohjaaja poisluettuna. Vähiten osallistujia oli rautalanka-, painonhallinta-, ja sarjakuvaryhmässä, joissa kussakin oli kyselyiden toteuttamishetkellä 4 osallistujaa (Taulukko 2).

Taulukko 2. Ryhmien osallistujamäärät ja keski-ikä

Ryhmä	keski-ikä	osallistujamäärä
vesijumppa	67,6	10
painonhallinta	56,5	4
sarjakuva	32,0	4
kuvataide	53,2	6
kuminauhajumppa	67,5	10
salibandy	38,4	12
kädentaito	53,3	9
rautalanka	47,7	4

Siviilisäätty

Lähes puolet vastaajista, 27 henkilöä ilmoitti siviilisäädtykseen avo- tai avioliiton. 17 henkilön, eli reilun neljänneksen siviilisäätty oli naimaton ja 11 vastasi olevansa eronnut. Vastaajista 4 ilmoitti olevansa leski ja yksi valitsi kohdan muu (Taulukko 3).

Taulukko 3. Siviilisäätö

Siviilisäätö	f	%
avo-/avioliitto	27	45,0 %
naimaton	17	28,3 %
eronnut	11	18,3 %
leski	4	6,7 %
muu	1	1,7 %
N	60	100,00%

Elämäntilanne

Neljäs kysymys liittyi vastaajien elämäntilanteeseen työelämän näkökulmasta. Tämän kysymyksen avulla oli mahdollisuus saada osviittaa siitä, kuinka moni on eläkkeellä muun kuin iän tai työvuosien perusteella ja mahdollisesti myös mielenterveyskuntoutuja.

Taulukon 4 mukaan kaikista vastaajista 41 ilmoitti olevansa eläkkeellä. Heistä 22 eli reilu puolet iän tai työvuosien perusteella ja 19 muusta syystä. Työssäkäyviä oli 8 ja työttömiä ja opiskelijoita oli kumpiakin 3 henkilöä. Kohdan ”muu” valitsi yhteensä 5 henkilöä. Heistä kaksi kertoi olevansa osatyökyvyttömyyseläkkeellä.

Taulukko 4. Elämäntilanne

Elämäntilanne	f	%
työssä	8	13,3 %
työtön	3	5,0 %
opiskelija	3	5,0 %
eläk. iän/työvuosien perusteella	22	36,7 %
eläk. muusta syystä	19	31,7 %
muu	5	8,3 %
N	60	100 %

6.2 Toimintaan osallistuminen

Toimintaan osallistumiseen liittyvät kysymykset oli kyselylomakkeessa sijoitettu esitietokysymysten jälkeen. Niiden avulla oli tarkoitus selvittää, mitä kautta osallistujat olivat Puiston avoimen ryhmätoiminnan löytäneet, kuinka kauan osallistuneet toimintaan ja mihin ryhmään he juuri vastaamishetkellä ottivat osaa.

Osallistumisaika

Keskimäärin Puiston ryhmätoimintaan oli osallistuttu 11,5 kuukauden ajan. Tuorein kävijä oli toiminnassa vasta ensimmäistä kertaa. Pisin arvio toimintaan osallistumisesta oli neljä vuotta. Uusi lukukausi alkoi ryhmästä riippuen syyskuun alusta loka-kuun alkuun kesätauon jälkeen. Kysely toteutettiin marraskuun 2013 aikana, joten on todennäköistä että he, jotka arvioivat osallistumisajaksi kuusi kuukautta tai alle, ovat osallistuneet avoimeen ryhmätoimintaan vasta kuluneen lukukauden aikana. Taulukon 5 mukaan 26 kävijää, eli hieman alle puolet vastasi osallistuneensa toimintaan 6 kuukauden ajan tai vähemmän. Yli 6 mutta 12 kuukautta tai vähemmän osallistuneita oli 16, eli noin neljännes. 1-2 vuotta osallistuneita oli 14 ja yli 2 vuotta osallistuneita oli yhteensä 4 vastaajaa.

Taulukko 5. Osallistumisaika

Osallistumisaika	f	%
6 kk tai alle	26	43,3 %
7- 12 kk	16	26,7 %
13-24 kk	14	23,3 %
yli 24 kk	4	6,7 %
Kokonaismäärä	60	100,0 %

Pisimmäksi osallistumisaikansa arvioivat kuvataideryhmän ja sarjakuvaryhmän osallistujat. Kuminauhajumppaan ja vesijumppaan oli osallistuttu keskimäärin noin vuoden verran. Lyhimmän aikaa oli osallistuttu painonhallinta-, rautalanka- ja salibandyryhmän toimintaan (taulukko 6).

Taulukko 6. Osallistumisaika keskiarvona ryhmittäin

Ryhmä	osallistumisaika kk
vesijumppa	13
painonhallinta	3
sarjakuva	17
kuvataide	20
kuminauha	12
salibandy	5
kädentaito	15
rautalanka	2

Mitä kautta Puiston avoimeen ryhmätoimintaan

Kyselyn avulla oli myös tarkoitus selvittää, mitä kautta osallistujat ovat Puiston ryhmätoimintaan löytäneet. Taulukko 7 havainnollistaa, että vajaa puolet vastanneista kertoi löytäneensä Puiston toiminnan lehti- ilmoituksen avulla. Noin neljännes vas-

taajista kertoi saaneensa tiedon tutun tai perheenjäsenen kautta. Muuta kautta ryhmän kertoi löytäneensä 9 henkilöä. Heistä kaksi kertoi saaneensa tiedon mielenterveys-toimiston kautta ja kaksi Iideshovista. Iideshovissa järjestetään mielenterveyskuntou-tujille suunnattua työkuntoutusta, päivä kuntoutusta ja tuettua asumista. Toimintakes-kuksella voi vieraila myös vaikkapa kahvittelun merkeissä. Yksi kertoi löytäneensä ryhmätoiminnan Puistofiestasta, joka on Tampereen Hämeenpuistossa järjestettävä, paikallista toimintaa esittelevä tapahtuma. Yksi kertoi löytäneensä toiminnan puiston näyteikkunan avulla, yksi puiston esittelystä ja yksi avoimen yliopiston kautta.

Taulukko 7. Puiston toiminnan löytäminen

Mitä kautta	f	%
lehti-ilmoitus	26	43,3%
paperinen esite	7	11,6%
Facebook	1	1,7%
Puiston www-sivut	1	1,7%
tuttu/perheenjäsen suositteli	16	26,7%
muuta kautta	9	15,0%
Kokonaismäärä	60	100,0 %

6.3 Mielenterveyttä edistävät tekijät

Osa kysymyksistä liittyi kävijöiden kokemuksiin ryhmätoiminnan hyvinvointia edis-tävistä vaikutuksista. Vastaukset perustuvat vastaajien omiin arvioihin ja niissä on havaittavissa vaihtelua sen mukaan, minkä ryhmän toiminnasta kävijät ovat vastan-neet.

Puiston toiminnan tavoitteiksi on mainittu muun muassa kävijöiden aktiivisuuden, osallisuuden ja vaikuttamismahdollisuuksien lisääminen (Muotialan asuin- ja toimin-takeskus ry:n vuosikertomus 2012, 5.) Toiminnasta saatavia mielenterveyttä edistä-

viä vaikutuksia pyrin kartoittamaan listaamalla mahdollisia vaikutuksia, joista vastaajat pystyivät valitsemaan kaikki itselleen sopivat vaihtoehdot. Eniten kävijät kokivat saaneensa ryhmätoiminnasta lisää fyysistä aktiivisuutta (55%) ja sisältöä arkeen (60%). Lisäksi lähes puolet vastaajista koki saavansa osallistumisesta onnistumisen kokemuksia tekemisen parissa (48%) ja uusia sosiaalisia suhteita (45%). Vastauksista siis ilmenee selkeästi osallisuuden ja aktiivisuuden kokemus. Sen sijaan kävijät kokivat saavansa vain vähän vaikuttamismahdollisuuksia (5%). (Taulukko 8.) Vaikuttamismahdollisuus saatetaan helposti ymmärtää esimerkiksi poliittisena tai vaihtoehto voi olla muuten vaikeasti yhdistettävissä osallistumisesta saatuihin hyötyihin, mikä saattaa selittää vastausten vähyyttä.

Taulukko 8. Hyödyt toimintaan osallistumisesta

Hyödyt	f	%
uusia sosiaalisia suhteita	27	45,0 %
vertaistukea	12	20,0 %
tunne kuulluksi tulemisesta	9	15,0%
onnistumisen kokemuksia tekemisen parissa	29	48,3 %
pako arjen kiireistä	11	18,3 %
uusien asioiden oppiminen	25	41,7 %
lisää fyysistä aktiivisuutta	33	55,0 %
sisältöä arkeen	36	60,0 %
vaikuttamismahdollisuuksia	3	5,0 %

Omaa hyvinvointia edistävä toiminta

Kyselyn loppuun oli sijoitettu kysymys, jonka avulla pyrin selvittämään osallistujien omia näkemyksiä hyvinvointia edistävästä toiminnasta. Kysymys oli muotoiltu avoimeksi ja siihen vastasi 31 henkilöä eli noin puolet kyselyyn osallistuneista. Kuten taulukosta 9 näkyy, ylivoimaisesti eniten mainittu hyvinvointia edistävä tekijä oli liikunta, jonka mainitsi 23 henkilöä. Luovuutta vaativa toiminta, kuten musiikki, kulttuuri, käsityöt, lukeminen ja askartelu mainittiin yhteensä 9 kertaa ja sosiaaliseen

toimintaan viittaava, kuten juttelu, osallistuminen, ryhmät ja yhteistoiminta 8 kertaa. Uteliaisuuteen ja uuden oppimiseen viittaava toiminta mainittiin 4 kertaa ja fyysisiin tarpeisiin viittaava kuten lepo, ruokavalio, itsestä huolehtiminen ja painonhallinta 5 kertaa.

Taulukko 9. Omaa hyvinvointia edistävä toiminta

liikunta	23
luovuutta vaativa toiminta	9
uteliaisuus, uuden oppiminen	4
yhteistoiminta	8
fyys. Perustarpeista huolehtiminen	5
muut	5

Osallistumismotiivit

Osallistumisen motiiveja kartoittavassa kysymyssarjassa mahdollisia syitä osallistumiselle oli 6. Vastausvaihtoehdot olivat 1-5, joista 1 tarkoitti täysin eri mieltä ja 5 täysin samaa mieltä. Tärkeäksi syyksi vastausten perusteella nousi henkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen yleisesti, jonka valitsi tärkeäksi 42 vastaajaa. Lisäksi myös vaihtelun saaminen arkeen ja fyysisestä kunnosta huolehtiminen nähtiin tärkeänä vähintään kahdessa kolmasosassa vastauksista. Reilu puolet vastaajista piti tärkeänä motiivina sosiaalisia kontakteja ja itsensä haastamista. Vähiten tärkeimmäksi motiiviksi kaikkien vastausten perusteella nousi tunne kuulluksi tulemisesta, jonka mainitsi tärkeäksi reilu kolmannes vastaajista. (Taulukko10.)

Taulukko 10. Osallistumismotiivit

Syy osallistumiseen	eri mieltä	eos	samaa mieltä	yhteensä	%
henkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen	1	17	42	60	100
sosiaaliset kontaktit	6	18	36	60	100
itsensä haastaminen	5	17	38	60	100
vaihtelu arkeen	3	13	44	60	100
fyys. Kunnosta huolehtiminen	7	13	40	60	100
tunne kuulluksi tulemisesta	13	24	23	60	100

6.4 Ryhmässä olemisen kokemus ja ryhmähenki

Ryhmässä viihtymistä ja kokemusta vaikuttamismahdollisuuksista pyrin mittaamaan kysymyksillä, joiden vastausvaihtoehdot olivat numeroina 1-5. 5 tarkoittaa täysin samaa mieltä ja 1 ei lainkaan samaa mieltä.

Vastaajista lähes kaikki (56) olivat täysin tai jokseenkin samaa mieltä väittämän ”koken olevani tervetullut ryhmään”- kanssa. Jokseenkin eri mieltä oli yksi henkilö ja ei samaa eikä erimieltä oli yksi henkilö. Kaksi henkilöä jätti kokonaan vastaamatta kysymykseen. Väittämään ”voin olla oma itseni ryhmässä” vastasi myönteisesti 53 kyselyyn osallistuneista. Kaksi henkilöä jätti kysymykseen vastaamatta ja 5 vastasi ei samaa eikä eri mieltä. Ryhmän toimintaan koki pystyvänsä vaikuttamaan vastaajista hieman alle puolet. Tämänhetkistä enemmän toiminnan sisältöön haluaisi vaikuttaa vajaa neljännes. (Taulukko 11.)

Taulukko 11. Ryhmässä olemisen kokemus

	1	2	3	4	5	ei vas- tausta	yh- teensä	%
Koen olevani terve- tullut ryhmään	0	1	1	13	43	2	60	100
Voin olla oma itseni ryhmässä	0	0	5	8	45	2	60	100
Voin vaikuttaa ryh- män toimintaan	1	4	20	16	12	7	60	100
Haluaisin vaikuttaa toimintaan enem- män	5	8	25	10	4	8	60	100

Ryhmähenki

Ryhmähenkeä kartoittavassa kysymyksessä hyödynsin kouluarvosana-asteikkoa 4-10. Taulukko 12 havainnollistaa, että ryhmähenki koettiin keskiarvon perusteella kaikissa ryhmissä vähintään hyväksi (arvosana vähintään 8). Korkeimman arvosanan ryhmähengen osalta sai kuminauhajumppa, 9,6. Eniten vaihtelua arvosanoissa oli salibandyryhmässä, jossa huonoin arvosana oli 6 ja paras 10. Salibandyryhmän keskiarvo oli 8,6. Kuten taulukosta 10 ilmenee, vesijumppaan osallistuvista vain puolet arvioi ryhmähengen kouluarvosanoin. Viidestä vastanneesta 3 arvioivat ryhmähengen arvosanaksi 9. Myös ryhmän keskiarvo oli 9. Painonhallintaryhmässä ryhmähengen keskiarvo oli 9. Kuvataideryhmässä keskiarvo oli 8,2. Kädentaitoryhmän ryhmähengen keskiarvoksi arvioitiin 9,1 ja rautalankaryhmän 8,7.

Taulukko 12. Ryhmähenki eri ryhmissä

Ryhmä	ryhmä-henki ka	vastanneita	osallistujamäärä
vesijumppa	9	5	10
painonhallinta	9	4	4
sarjakuva	9,5	4	4
kuvataide	8,2	6	6
kuminauhajumppa	9,6	9	10
salibandy	8,6	12	12
kädentaito	9,1	8	9
rautalanka	8,7	3	4

6.5 Kehittämisideat

Osallistujien toiveita ryhmätoiminnan kehittämisestä pyrin selvittämään avoimen kysymyksen avulla. Kysymykseen ”Miten Puiston ryhmätoimintaa voisi kehittää entisestään?” vastasi yhteensä 14 kaikista kyselyyn osallistuneista eli noin joka neljäs. Kehittämisideat olivat hyvin ryhmäkohtaisia, joten käsittelen niitä ryhmä kerrallaan.

Liikuntaryhmissä kehittämisideat liittyivät lähinnä tarjonnan monipuolistamiseen ja lisäämiseen. Vesijumppaan osallistuneista kaksi toivoi valikoimiin vesijuoksua. Lisäksi yhden maininnan saivat tankojumppa, musiikkiryhmä ja venyttely. Kuminauhajumppaan osallistuneista kolme toivoi lisää liikuntaryhmiä. Yksi mainitsi kehittämisideana kertojen lisäämisen ja yksi toivoi, että kaikki halukkaat mahtuisivat mukaan. Myös salibandyryhmässä mainittiin toive tarjonnan lisäämisestä (bodycombat, kuntonyrkkeily, jalkapallo). Yksi puolestaan toivoi yhteisiä turnauksia muiden kolmannen sektorin salibandyjoukkueiden kanssa.

Kuvataideryhmään osallistuneiden kehittämisideat liittyivät ryhmän haastavuuden lisäämiseen. Ehdotuksia olivat erilaisten tyylien opettelu, tehtävien haastavuuden li-

sääminen, tavoitteiden ja tulosten laajempi tiedottaminen, osallistujien toiveiden kirjaaminen ylös, pidempi kokoontumisaika ja viikonloppukurssi kerran lukukaudessa. Sarjakuvaryhmän kävijöistä yksi mainitsi, että toivoisi ryhmän käyttöön enemmän työvälineitä ja toinen toivoi lisää osallistujia ja jatkuvuutta ryhmälle. Painonhallintaryhmän osallistuja toivoi, että ryhmässä olisi sekä tavallisia terveitä osallistujia että kuntoutujia.

7 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Vastausten perusteella Puiston avoimeen ryhmätoimintaan osallistuvat saavat ryhmistä sellaisia hyötyjä, jotka erilaisten teorioiden mukaan edistävät mielen hyvinvointia. Tärkeimpänä hyötynä voidaan nähdä fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen, jonka 60 % vastaajista merkitsi toiminnasta saaduksi hyödyksi. Se oli myös tärkeä toimintaan motivoiva syy.

Myös sosiaalisen pääoman kerryttämisen ja yhteisöllisyyden näkökulmasta Puiston avoin ryhmätoiminta tukee osallistujien mielen hyvinvointia. Kyselyn perusteella merkittävänä osallistumisen hyötynä nähtiin uusien sosiaalisten suhteiden saaminen ja sosiaaliset kontaktit katsottiin myös motivoivaksi tekijäksi. Toisaalta vertaistukea ja kuulluksi tulemisen tunnetta ei kuitenkaan pidetty tärkeänä osallistumisen syynä.

Yleisiä taide- kulttuuri ja liikuntaharrastustoiminnasta saatavia hyötyjä olivat vastausten perusteella onnistumisen kokemukset, uusien asioiden oppiminen ja sisällön saaminen arkeen. Lähes puolet vastaajista merkitsi nämä osallistumisesta saaduksi voimavaroiksi. Sen sijaan vaikuttamismahdollisuuksien saaminen, joka usein liitetään osallisuuden kokemukseen, oli merkitty osallistumisesta saaduksi hyödyksi vain kolmella vastaajalla. Osallistumisen kannalta merkittäviä syitä puolestaan olivat vaihtelun saaminen arkeen ja itsensä haastaminen. Kaikista tärkeimpänä motiivina nousi esiin henkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen, joten tutkimustulosten perusteella Puiston avoimen ryhmätoiminnan tarkoituksen voi olettaa toteutuvan melko hyvin.

Vastaajien näkemykset omaa hyvinvointiaan edistävästä tekijöistä olivat aiheesta löytyvän teorian tiedon suuntaisia. Liikunnan merkitys hyvinvoinnin edistäjänä mainittiin peräti 23 kertaa. Liikunnan mainitsemista voi selittää se, että hieman yli puolet vastaajista osallistui vastaamishetkellä liikuntapainotteiseen ryhmään. Myös muut esiinousevat kategoriat ovat sellaisia, jotka ovat yhteydessä Puiston avoimesta ryhmätoiminnasta saatuihin positiivisiin vaikutuksiin. Keskityin teoriaosuudessa tarkastelemaan kulttuurin, taiteen, sosiaalisen toiminnan ja liikunnan vaikutuksia mielenterveydelle. Avointen kysymysten vastauksissa nousi esiin myös perustarpeiden merkitys mielen hyvinvoinnille yleensä. Uteliaisuus ja uuden oppiminen mainittiin myös useamman kerran. Se liittyy mielestäni harrastustoimintaan yleisesti ja toteutuukin lähes kaiken harrastamisen parissa.

Lähtöolettamuksena oli se, että ryhmiin osallistuu ihmisiä erilaisin taustoin. Taustoja pyrin selvittämään kysymällä esimerkiksi elämäntilannetta. Koska mielenterveyden häiriöt ovat merkittävä työkyvyttömyyttä aiheuttava tekijä, voi työkyvyttömyys muun kuin työvuosien tai iän perusteella antaa pientä osviittaa mielenterveyskuntoutujien määrästä. Toisaalta moni kuntoutuja voi olla myös työkykyinen ja työkyvyttömyyseläkkeen syy voi olla jokin fyysinen vamma tai sairaus, joten pätevää yleistyä ei voida tehdä. Tältä osin olisikin mielenkiintoista verrata kävijärakennetta sellaisen seuran, yhdistyksen tai opiston kävijärakenteeseen, joka ei ole suunnattu erityisryhmille. Vastausten perusteella inklusio toteutuu todennäköisesti ryhmissä hyvin, sillä ryhmähengi arvioitiin hyväksi muutamaa poikkeavaa vastausta lukuun ottamatta. Lähes kaikki osallistujat kokivat myös olevansa tervetulleita ryhmään ja voivansa olla oma itsensä ryhmässä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää omaa ammatillista osaamistani ja tietämystäni mielenterveyden edistämisestä. Valitsin mielenterveystyöhön liittyvän aiheen, sillä päihde- ja mielenterveysopinnoista juuri mielenterveyspuoli olisi muuten jäänyt vain teoriaosaamiseksi. Opinnäytetyön avulla pääsin soveltamaan teoriaosaamistani käytännön tutkimustyöhön. Uskon itse ongelmien ennaltaehkäisyn tärkeyteen ja siksi valitsin aiheeksi juuri mielenterveyden edistämisen näkökulman.

Mielenterveyden edistämisen tietämyksestä on hyötyä asiakastyössä kohderyhmästä riippumatta. Kokemukset siitä, millainen toiminta edistää omaa mielen hyvinvointia vaihtelevat yksilöstä riippuen, mutta joitain pääpiirteitä on tunnistettavissa. Tärkeintä on toiminnan kokeminen mielekkäänä.

Teorian tuntemuksen kehittymisen lisäksi opinnäytetyön tekeminen kehittää lähdekriittisyyttä ja tiedonhankintataitoja ja antaa valmiuksia suoritua kehittämis- ja tutkimustehtävistä myös tulevaisuudessa. Opinnäytetyön tekeminen valmentaa tulevaan työelämään, jossa monia opinnäytetyön tekemiseen vaadittavia taitoja tarvitaan. Itse olen kokenut kehittyneeni yhteistyön tekemisessä erilaisten tahojen kanssa sekä tiedon kirjallisessa ja tieteellisessä esittämisessä ja hyödyntämisessä. Myös viestintätaitoni ovat kehittyneet opinnäytetyön tekemisen myötä. Opinnäytetyön taustalla olevaan teoriatietoon perehtyminen on antanut minulle laajaa tuntemusta tunnetuimpien suomalaisten hyvinvoinnin tutkijoiden teoksista ja teorioista.

Kulttuurin ja liikunnan hyvinvointia edistäviin vaikutuksiin perehtyessäni huomasin teoriatiedossa monia yhtäläisyyksiä Puiston kansalaistoiminnan perusajatuksen kanssa. Vastauksia analysoidessani huomasin toisaalta myös sen, että yksilön kokemukset hyvinvoinnin edistämisestä voivat poiketa paljonkin siitä, mitä alan tutkimukset hyvinvoinnin edistämisestä harrastustoiminnan avulla kertovat. Uskon, että myös tutkimuksen kohderyhmä poikkesi valtaväestön rakenteesta niin paljon, että joiltain osin toiminnan merkitys korostui entisestään, kun taas joissain ryhmissä tiettyjä hyvinvointia edistäviä vaikutuksia ei havaittu.

Tutkimuksen alussa opinnäytetyön mittakaavan hahmottaminen oli epärealistista, mikä johti itselläni lopulta melko laajan aiheen valintaan. Kuten opettaja toimeksiantajan edustajat ja opinnäytetyöohjeet toteavat, on parempi valita suppea aihe ja syventyä siihen kunnolla kuin perehtyä laajaan aiheeseen pintapuolisesti. Tämä on hyvä muistaa jatkoa ajatellen.

Tuloksia tarkastellessa oli mielenkiintoista pohtia, miten ryhmätoimintaa voisi kehittää, ja mitä seikkoja ottaa huomioon jo toiminnan suunnitteluvaiheessa. Jatkossa toimintaa voisi kehittää vielä enemmän asiakkaiden kanssa, jotta kävijöiden vaikutusmahdollisuuksien tuntu vahvistuisi. Inklusion näkökulmasta toimintaa voisi

kehittää niin, että sekä mielenterveyskuntoutujat että muut osallistujat toimisivat yhdessä ja inklusion merkitys tiedostettaisiin laajemmin. Toisaalta näen myös hyvänä Puiston tämänhetkisen ajatuksen siitä, että kuka vain voi osallistua eikä osallistujan taustaa nosteta esille. Puiston ryhmien kävijät ovat pääosin melko iäkkäitä, mutta mukana on myös jonkin verran melko nuoriakin henkilöitä. Toimintaa voisikin markkinoida enemmän sellaisia kanavia pitkin, joiden kautta myös nuoret ja nuoret aikuiset löytäisivät toiminnan. Myös uutta toimintaa voisi suunnitella nuoria kävijöitä ajatellen.

Jatkotutkimusmahdollisuuksien näkökulmasta mielenterveyden edistämiseen voisi perehtyä syventymällä tarkemmin esimerkiksi sosiaalisen pääoman ja osallisuuden vahvistamiseen Puiston toiminnan avulla. Toiminnan kehittäminen näistä näkökulmista voisi olla myös hyvä aihe opinnäytetyölle.

Kyselystä saatuja tuloksia tarkastelin mielenterveyden edistämisen näkökulmasta. Mielenterveyden edistäminen on aihealue, jonka tuntemisesta on hyötyä etenkin sosiaalialalla, mutta se koskettaa yhteiskuntaamme paljon laajemminkin niin arjessa kuin päätöksenteossa. Se on laaja kokonaisuus, josta sain kokonaisvaltaisen kuvan opinnäytetyön teoriaan perehtyessäni. Tutkimuksen ansiosta opin lisää siitä, millaisin keinoin yksilöt voivat pyrkiä omaa hyvinvointiaan edistämään. Opinnäytetyötä tehdessä oma ammatillisuuteni kehittyi oppiessani tarkastelemaan tietoa kriittisesti. Myös tiedon jakaminen niin asiakkaan, työyhteisön kuin alan palveluverkoston kanssa on tärkeä taito, jota työn edetessä opin lisää.

LÄHTEET

- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: Werner Söderström Oy.
- Eskola, J. 2007. Mielenterveystyö ja yhteiskunnan muutos. Teoksessa Eskola, J. Karila, A. (toim.) Mielekäs Suomi. Helsinki: Edita.
- Euroopan yhteisöjen komissio. Vihreä kirja. Väestön mielenterveyden parantaminen. 2005. Bryssel. Viitattu 18.7.2013.
http://ec.europa.eu/health/archive/ph_determinants/life_style/mental/green_paper/mental_gp_fi.pdf
- Heikkilä, T. 2010. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Heikkinen-Peltonen, R. Innamaa, M. & Virta, M. 2010. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.
- Heiska, J. 1998. Ennakoiva mielenterveystyö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hyyppä, M. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Hyyppä, M. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Hyyppä, M. Liikanen, A. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita.
- Jellin www- sivut. 2013. Viitattu 27.11.2013.
http://www.jelli.fi/lataukset/2011/04/A4_Salli1.pdf
- Joutsiluoma, J. 2013. Suunnittelutilaisuus Tampereen kaupungin sosiaalipalveluiden asiakkaan kuulluksi tulemisen lisäämisestä 8.3.2013. Tampere.
- Jyrkinen, M. 1998. Mielenterveystyö työterveyshoitajan hoitotyössä. Teoksessa Munnukka, T. (toim.) Hoitotyön vuosikirja 1998. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Kaukkila, V. Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Suomen mielenterveysseuran Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön- hanke. Helsinki: SMS- tuotanto.
- Kajaanin ammattikorkeakoulun www- sivut. Viitattu 5.12.2013.
<http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tavoite-ja-tarkoitus>
- Kiviniemi, L. Läksy, M. Matinlaituri, T. Nevalainen, K. Ruotsalainen, K. Seppänen, U. Vuokila- Oikkonen, P. 2007. Minä mielenterveystyön tekijänä. Helsinki: Edita.
- Koivu, A. Haatainen, K. 2010. Mielenterveyden edistämisen näkökulmia. Teoksessa Pietilä, A. (toim.) Terveiden edistäminen. Helsinki: WSOYpro.
- Koivumäki, K. 2006. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan tilanne Suomessa. Teoksessa Turhala, S & Kettunen, S. (toim.) Liiku mieli hyväksi. Helsinki: Dark Oy.

- Lavikainen, J. Lahtinen, E & Lehtinen, V. 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 18.06.2013.
<http://pre20090115.stm.fi/pr1097823366926/passthru.pdf>
- Liikkanen, M. 2005. Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981- 2002. Keskeisiä tuloksia. Viitattu 5.1.2014.
http://stat.fi/ajk/tapahtumia/2005-01-26_vapaa-aikatutkimus_liikkanen.pdf
- Lundbom, P. 2009. Järjestötyön ammatillisuus ja muuttuvat osaamistarpeet. Viitattu 4.6.2013.
<http://www.uasjournal.fi/index.php/osaaja/article/viewArticle/1154/1042>
- Mielenterveyden keskusliitto. 2006. Liikunta ja mielenterveys. Viitattu 26.11.2013.
<http://www.mtkl.fi/@Bin/285221/Liikunta+ja+mielenterveys+netti.pdf>
- Mielenterveysbarometri 2011. Viitattu 11.11.13.
<http://www.mtkl.fi/@Bin/1279065/Barometri+2011+yhteenveto.pdf>
- Mielenterveysbarometri 2013. Viitattu 2.1.2014.
mtkl-fi-bin.directo.fi/.../MIELENTERVEYSBAROMETRI%202013.pptx
- Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n toimintasuunnitelma. 2012.
- Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n vuosikertomus. 2012.
- Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry: n www-sivut. 2013. Viitattu 5.2.2013.
www.muotiala.fi
- Ojanen, M. 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita.
- Ojanen, M. 2006. Liikunnan teoriaa, käsitteitä ja tutkimuksia. Teoksessa Turhala, S & Kettunen, S. (toim.) Liiku mieli hyväksi. Helsinki: Dark Oy.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriön valtakunnallinen ESR-kehittämisohjelma 2007-2013. Viitattu 10.11.2013.
www.minedu.fi
- Partti, M. Liikunta psykiatrisessa sairaanhoidossa. Teoksessa Turhala, S & Kettunen, S. (toim.) Liiku mieli hyväksi. Helsinki: Dark Oy.
- Pihlaja, R. 2010. Kolmas sektori ja julkinen valta. Kunnallisanalyytiikka kehittämissäätiön julkaisut nro 61. Pole- kuntatieto Oy.
<http://www.kaks.fi/sites/default/files/Tutkimusjulkaisu%2061.pdf>
- Salonen, K. 1998. Mielenterveys- kriisit- sairaus. Teoksessa Munnukka, T. Hoitotyön vuosikirja 1998. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Saloviita, T. 2012. Inklusio eli osallistava kasvatus. Viitattu 6.1.2014.
<http://users.jyu.fi/~saloviit/tutkimus/inclusion.html>
- Savolainen, M. 2008. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 9.12.2013.
http://www.epshp.fi/files/5469/Mielenterveys_ja_mielenterveyden_edistaminen.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2003:8. Mielekäs elämä!- hankkeen loppuraportti. Helsinki: Edita.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2009:3. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 27.06.2013.
<http://pre20090115.stm.fi/pr1233819605898/passthru.pdf>

Stengård, E, Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 26.11.2013.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/neuvontapalvelut/teemat/mielenterveys

Tampereen yliopiston www- sivut 2011. Tiedonlähteiden arviointi eli lähdekritiikki. Viitattu 7.1.2014.
<http://www.uta.fi/kirjasto/oppaat/tiedonhankintaoppaat/tertio/arviointi/lahdekritiikki.html>

TELA:n www- sivut 2012. Viitattu 23.6.2013.
http://www.tela.fi/medialle/tiedotteet/1/0/tyokyvyttomyyselakkeen_syissa_isoja_eroja_sairaanhoitopiireittain

THL:n www-sivut. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelma 2010–2014 Viitattu 10.12.2013.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/taiku/toimintaohjelma

Toivola, M. 2009. Ryhmäanalyysin sosiaaliset juuret. Teoksessa Lindroos, H. Segercrantz, U. (toim.) Yksilöksi ryhmässä. Helsinki: Gaudeamus.

Valtiontalouden tarkastusvirasto. 2009. Mielenterveyspalveluja ohjaavan lainsäädännön toimivuus. Helsinki: Edita. Viitattu 5.1.2014.
http://www.vtv.fi/files/1854/1942009_Mielenterveyspalvelut_netti.pdf

Virkki, T. Vartiainen, A. Kettunen, P. Heinämäki, L. 2011. Sosiaalipalvelut muutoksessa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 12.11.2013.
<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/a2654dbd-67e5-4b1a-9f4b-ceee5cd17ada>

Von Branderburg, C. 2008. Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Opetusministeriön julkaisuja 2008:12. Viitattu 11.12.2013.
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/opm12.pdf?lang=fi>

Sukupuoli 1. mies 2. Nainen

Ikä ____ vuotta

Siviilisääty

- | | |
|---------------------|----------|
| 1. naimaton | 4. leski |
| 2. eronnut | 5. muu |
| 3. avo/avioliitossa | |

Mikä seuraavista kuvaa parhaiten elämäntilannettasi? (valitse vain yksi vaihtoehto)

- | | |
|---------------|------------------------------------------|
| 1. työssä | 4. eläkkeellä iän/työvuosien perusteella |
| 2. työtön | 5. eläkkeellä muusta syystä |
| 3. opiskelija | 6. muu |

Kuinka kauan olet käynyt Puiston ryhmissä? n. ____ vuotta ____ kuukautta

Ryhmä johon tällä hetkellä osallistut (vastaa vain tämänhetkinen, vaikka kävisit useammassa)

Mitä kautta olet löytänyt Puiston toiminnan?

- | | |
|--------------------|----------------------------------|
| 1. lehti-ilmoitus | 4. Puiston www- sivut |
| 2. paperinen esite | 5. tuttu/perheenjäsen suositteli |
| 3. Facebook | 6. muuta kautta: _____ |

Mitä seuraavista Puiston ryhmätoimintaan osallistuminen on sinulle antanut? (voit valita useamman vaihtoehdon)

- a) uusia sosiaalisia suhteita
- b) vertaistukea
- c) tunteen kuulluksi tulemisesta
- d) onnistumisen kokemuksia tekemisen parissa
- e) pako arjen kiireistä
- f) uusien asioiden oppiminen

- g) lisää fyysistä aktiivisuutta
- h) sisältää arkeen
- i) vaikuttamismahdollisuuksia

Vastaa seuraaviin väittämiin asteikolla 5-1

5= täysin samaa mieltä 4= jokseenkin samaa mieltä 3= en osaa sanoa 2= jokseenkin eri mieltä 1= täysin eri mieltä

- a) Koen olevani tervetullut ryhmään 5 4 3 2 1
- b) Voin olla oma itseni ryhmässä 5 4 3 2 1
- c) Koen voivani vaikuttaa ryhmän toimintaan 5 4 3 2 1
- d) Haluaisin vaikuttaa toiminnan sisältöön enemmän 5 4 3 2 1

Kuinka hyväksi arvioisit ryhmähengen asteikolla 4-10

5 6 7 8 9 10

Kuinka merkittäviä seuraavat syyt ovat osallistumisesi kannalta asteikolla 1-5

5= täysin samaa mieltä 4= jokseenkin samaa mieltä 3= en osaa sanoa 2= jokseenkin eri mieltä 1= täysin eri mieltä

- a) Henkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen 5 4 3 2 1
- b) Sosiaaliset kontaktit 5 4 3 2 1
- c) Itsensä haastaminen 5 4 3 2 1
- d) Vaihtelu arkeen 5 4 3 2 1
- e) Fyysisestä kunnosta huolehtiminen 5 4 3 2 1
- f) Tunne kuulluksi tulemisesta 5 4 3 2 1

Miten Puiston ryhmätoimintaa voisi kehittää entisestään? Kerro max. 3 ideaa

1. _____

2. _____

3. _____

Millainen vapaa-ajan toiminta edistää mielestäsi omaa hyvinvointiasi?
