



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Iida-Maria Hautala

TYTYTYVÄISYYSTUTKIMUS  
FYRRYTUVAN JÄSENILLE

Sosiaali- ja terveysala  
2016

## TIIVISTELMÄ

Tekijä	Iida-Maria Hautala
Opinnäytetyön nimi	Tyytyväisyystutkimus Fyrrytuvan jäsenille
Vuosi	2016
Kieli	suomi
Sivumäärä	40 + 2 liitettä
Ohjaaja	Ahti Nyman

---

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää mitä Fyrrytupa on jäsenilleen antanut ja kuinka se on heitä auttanut mielen hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Lisäksi haluttiin saada tietoa millaisena paikkana jäsenet Fyrrytuvan näkevät ja kuinka he sitä mahdollisesti kehittäisivät.

Tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, joka toteutettiin teemahaastatteluina. Haastattelut suoritettiin Fyrrytuvalla yhden päivän aikana syksyllä 2015 ja niihin osallistui yhteensä 16 Fyrrytuvan jäsentä. Tutkimustulokset analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys koostuu pitkälti mielenterveyden ja mielenterveyden häiriöiden määrittelystä, mielenterveyskuntoutuksesta sekä ryhmän ja vertaistuen merkityksestä.

Tutkimuksesta selvisi, että Fyrrytupa on erittäin tärkeä osa jäsentensä mielen hyvinvointia ja antaa heille paljon sisältöä arkeen. Fyrrytupa on paikka, jossa on helppo ylläpitää sosiaalisia suhteitaan ja tavata muita ihmisiä. Yhteinen ajanvietto ja vertaistuki koettiin hyvin tärkeiksi. Tutkimuksesta voidaan myös päätellä, että jäsenet hoitavat hyvin monipuolisesti mielensä hyvinvointia Fyrrytuvan ulkopuolellakin omassa arjessaan. Tärkeimmiksi kehitysideoiksi tutkimuksesta nousi toivomus monipuolisemmasta ohjelmasta ja siitä, että ohjaajalla olisi enemmän aikaa yhteiseen seurusteluun. Moni jäsenistä koki kuitenkin olevansa varsin tyytyväinen Fyrrytuvan toimintaan.

## ABSTRACT

Author	Iida-Maria Hautala
Title	Client Satisfaction Survey among the Members of Fyrrytupa
Year	2016
Language	Finnish
Pages	40 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Ahti Nyman

---

The purpose of this study was to research what Fyrrytupa has given to its members and how has it helped them with mental health. It was also important to find out how the members see Fyrrytupa and how they would possibly develop it.

This research was qualitative and it was carried out as theme interviews. The material was collected at Fyrrytupa in September 2015 during one day and the interviews were participated by 16 members of Fyrrytupa. The material has been analyzed using content analysis. The theoretical framework includes a definition of mental health and mental disorder, mental rehabilitation and also the meaning of group and peer support.

The research results showed that Fyrrytupa is very important to the members and their mental health. Fyrrytupa gives a lot of meaning to their everyday life. Fyrrytupa is a place where it is easy to maintain social relationships and meet new people. The shared recreation and peer support were seen as very meaningful by the members. The research results also showed that the members were taking care of their mental health in many different ways in their everyday life outside of Fyrrytupa. The most important development ideas included having more diverse program at Fyrrytupa and that the supervisor would have more time to be together with the members. Many of the members were however very satisfied with Fyrrytupa.

## SISÄLLYS

### TIIVISTELMÄ

### ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	8
2	MIELENTERVEYS.....	9
	2.1 Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät.....	9
	2.2 Mielenterveys Suomessa.....	10
	2.3 Mielenterveyden häiriöt .....	11
	2.4 Mielenterveyspalvelut Suomessa.....	13
	2.4.1 Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry .....	14
	2.4.2 Sateenkaaritalo .....	15
	2.4.3 Fyrrytupa.....	15
3	MIELENTERVEYSKUNTOUTUS .....	17
	3.1 Kuntoutuksen tavoitteet .....	17
	3.2 Kuntoutusprosessi ja siihen sitoutuminen.....	18
	3.3 Ryhmän määritelmä ja hoitavat tekijät .....	20
	3.4 Ohjaajan rooli ryhmässä .....	21
	3.5 Sosiaalinen identiteetti .....	22
	3.6 Vertaistuki.....	23
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	26
	4.1 Tutkimusongelma ja tarkoitus.....	26
	4.2 Tutkimusmenetelmä.....	26
	4.3 Aineistonkeruumenetelmä .....	27
	4.4 Haastattelurungon laatiminen .....	28
	4.5 Aineiston analysointi .....	28
	4.6 Tutkimuksen toteutuminen ja eettisyys .....	29
	4.7 Tutkimuksen laatu ja luotettavuus .....	30
5	TUTKIMUSTULOKSET .....	32
	5.1 Fyrrytuvan toiminta .....	32
	5.2 Mielen hyvinvoinnin edistäminen.....	34
	5.3 Fyrrytuvan merkitys mielen hyvinvoinnille.....	36
	5.4 Jäsenten kehitysideat.....	39

6	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	43
7	POHDINTA .....	45
	LÄHTEET.....	49
	LIITTEET	

**KUVIOLUETTELO**

<b>Kuvio 1.</b> Ilmaisut Fyrrytuvan toiminnasta (28 kpl)	s. 32
<b>Kuvio 2.</b> Ilmaisut mielen hyvinvoinnin edistämisestä (17 kpl)	s. 35
<b>Kuvio 3.</b> Ilmaisut Fyrrytuvan merkityksestä mielen hyvinvoinnille (23 kpl)	s. 37
<b>Kuvio 4.</b> Ilmaisut jäsenten kehitysideoista (25 kpl)	s. 39

**LIITELUETTELO****LIITE 1.** Saatekirje Fyrrytuvalle**LIITE 2.** Teemahaastattelurunko

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tein Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry:hyn kuuluvalle Fyrrytuvalla, joka on mielenterveyskuntoutujien jäsenyhteisö. Vähäkyrössä sijaitseva Fyrrytupa on ollut toiminnassa vuodesta 2014, ja sen päällimmäisenä tavoitteena on edistää ja ylläpitää jäseniensä mielen hyvinvointia matalan kynnyksen periaatteella. Fyrrytupa tarjoaa päivätoimintaa, jonka kautta kaikilla jäsenillä on mahdollisuus sosiaaliselle kanssakäymiselle ja vertaistuelle. Kaikessa Fyrrytuvan toiminnassa pyritään kunnioittamaan sen tärkeimpiä arvoja, jotka ovat itsemääräämisoikeus, voimavaralähtöisyys ja vapaaehtoisuus.

Opinnäytetyöni aiheena on Fyrrytuvan jäsenille suunnattu tyytyväisyyskysely, jolla halutaan selvittää toiminnan merkitystä sen jäsenille ja sitä, kuinka Fyrrytupa on auttanut heitä mielen hyvinvoinnin edistämisessä. Tarkoituksena on myös saada tietoa kuinka jäsenet omassa arjessaan hoitavat mielenterveyttään ja millaisena paikkana he Fyrrytuvan näkevät. Jäseniltä kysyttiin myös ideoita Fyrrytuvan kehittämiseen jatkossa. Tämän kysymyksen kautta Fyrrytuvalla on mahdollisuus suunnitella toimintaansa paremmin jäsenien toiveita ja ajatuksia huomioiden.

Aihe kiinnosti minua, koska tämänkaltaiset palvelut ovat erityisen tärkeitä mielenterveyskuntoutuksessa, mutta myös mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyssä. Asiakasryhmä oli myös mielenkiintoinen ja sopivan haastava, joten koin, että myös itse tulisin oppimaan tästä paljon. Fyrrytupaan ei aiemmin vielä oltu opinnäytetöitä tehty, joten tällaiselle tutkimukselle oli myös Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry:llä tarvetta.



## 2 MIELENTERVEYS

Maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) määrittelee mielen-terveyden fyysisen, mentaalisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana, joka ei kuitenkaan tarkoita varsinaisen taudin puuttumista (WHO 2016). Mielenterveys vaikuttaa merkittävästi meidän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme ja terveyteemme. Se on myös koko toimintakykymme edellytys. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Mielenterveyden katsotaan kuuluvan merkittäväksi osaksi ihmisen psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista kokonaisuutta. Mielenterveyden määrittely ei kuitenkaan ole helppoa, sillä siihen vaikuttavat aina muun muassa vallalla oleva aikakausi, kulttuuri ja lainsäädäntö. Mielenterveys on myös jatkuvasti muuttuva ja eri ikäkausina se merkitsee yksilölle myös eri asioita. (Terveysinfo 2016.) Jokainen kokee mielen-terveyden eri tavalla, mutta sen ylläpitäminen vaatii joka tapauksessa aina työtä. Kaikilla meillä onkin omat keinomme selviytyä arjen eteen tuomista haasteista ja vastoinkäymisistä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016.)

Hyvään mielen-terveyteen katsotaan kuuluvaksi muun muassa aktiivisuus ja kyky tehdä työtä, sillä usein mielen-terveyden häiriöiden ilmaantuminen heijastuu välittömästi henkilön toiminta- ja työkykyyn. Terveeseen mieleen kuuluu myös kyky sopeutua erilaisiin muutoksiin, hyväksyä erilaisuutta ja myönteisten tunteiden tunteminen muita ihmisiä sekä elämää kohtaan. Tärkeää on myös kyky osata nauttia ja iloita elämästään. (Hari, Järvinen, Lehtonen, Lonka, Peräkylä, Pyysiäinen, Salenius, Sams & Ylikoski 2015, 137.)

### 2.1 Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät

Mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavat tekijät suojaavat mielen-terveyttä vastoinkäymisien ja vaikeiden tilanteiden keskellä. Tällaisia suojaavia tekijöitä voivat olla, esimerkiksi myönteinen elämänasenne, vuorovaikutustaidot, omanarvon-tunne, hyvä elämänhallinta, tunnetaidot ja hyvä fyysinen kunto. Nämä tekijät ovat ihmisessä itsessään ja hän voi niihin myös vaikuttaa omilla asenteillaan tai valin-

noillaan. Mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavia tekijöitä on myös ihmisen ympäristössä, johon ei voi suoranaisesti itse vaikuttaa. Tällaisia tekijöitä ovat rakkaus ja empatia, turvallinen elinympäristö, kattava toimeentulo, koulutusmahdollisuudet, mielenterveyden kannalta suotuisat elämänarvot, työmahdollisuudet ja muilta ihmisiltä saatu tuki. Vaikka mielenterveys rakentuu ja muokkautuu jatkuvasti on näillä suojaavilla tekijöillä suuri merkitys mielenterveyden ylläpidossa. (Vuori-Kemilä, Stengård, Saarelainen & Annala 2007, 10-11.)

Mielenterveyden hyvinvointiin vaikuttavia riskitekijöitä on puolestaan myös yksilössä itsessään sekä ympäristössä. Yksilössä olevia riskitekijöitä voivat olla muun muassa eristäytyneisyys, vuorovaikutustaitojen puute, vieraantuneisuuden tunne, avuttomuus tai heikko itsetunto. Ympäristössä olevia riskitekijöitä voivat puolestaan olla erilaiset ongelmat perhesuhteissa, huonot elinolot, köyhyys, työttömyys, syrjäytyminen, asenteet, huonot ihmissuhteet, kriisit ja mielenterveyden kannalta epäsuotuisat arvot. Joihinkin näihin riskitekijöihin yksilö voi itse yrittää vaikuttaa, mutta esimerkiksi kriisit tulevat usein yllättäen ja niihin varautuminen on usein lähes mahdotonta. (Vuori-Kemilä ym. 2007, 10-11.)

## **2.2 Mielenterveys Suomessa**

Mielenterveyden ja mielenterveyden häiriöiden on pitkään katsottu liittyvän tiukasti toisiinsa. Viime vuosikymmenten aikana on vasta vähitellen luovuttu ajattelusta, että mieli voi olla vain joko terve tai sairas (Cattan, Tilford 2006, 9). Mielen terveyttä ja häiriöitä ajatellaan nykyään laajemmin ja monimuotoisemmin; hyvien sekä huonompien tilojen vaihteluna, johon liittyy pitkälti monet biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät (Hari ym. 2015, 135).

Mielenterveys on suomalaisilla pysynyt viime vuosien aikana suunnilleen ennallaan vaikka samaan aikaan fyysisen terveyden kaikki osa-alueet ovat parantuneet. Tänä päivänä masennus, persoonallisuushäiriöt sekä päihderiippuvuus katsotaan olevan suomalaisten suurimpia mielenterveyden ongelmia. Masennus aiheuttaa suomalaisille paljon sairaslomia ja hoidon tarvetta. Syitä näihin ongelmiin ei ole vielä tarkasti saatu selville. Uusia ja raskaita paineita suomalaisille aiheuttaa omalta osaltaan siirtyminen informaatio- ja kilpailuyhteiskuntaan. Työelämässä

tämä näkyy muun muassa lisääntyneenä kilpailuna ja jatkuvana suorittamisena. Työntekijöiden tehokkuutta ja tuottavuutta arvostetaan työelämässä yhä enemmän ja väistämättäkin tämä lisää työntekijöille stressiä ja aivan uudenlaisia paineita. Tunne-elämään tämä kaikki vaikuttaa negatiivisesti ja altistaa yhä herkemmin erilaisille mielenterveyden häiriöille. (Hari ym. 2015, 167.)

### **2.3 Mielenterveyden häiriöt**

Suomalaisista sairastuu vuosittain puolitoista prosenttia johonkin mielenterveyden häiriöön. Kaikista lievimmät häiriöt menevät monesti ohi itsestään, eivätkä paljoakaan arkielämää vaikeuta. Vakavammat mielenterveyden häiriöt puolestaan vaikuttavat huomattavasti toimintakykyyn ja sosiaalisiin suhteisiin heikentäen tai vievän ne jopa kokonaan. Syitä mielenterveyden häiriöiden syntyyn on havaittu monia. Riskitekijöitä löytyy paljon ulkoisista tekijöistä, mutta myös sisäisistä, joihin henkilö ei pysty juuri paljoa vaikuttamaan. ( Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 106-107.)

Mielenterveyden häiriöiden syntyyn voivat merkittävästi vaikuttaa muun muassa aivotoiminta, perimä, stressin kautta syntyvät elimistön ja hormonitoiminnan häiriöt tai erilaiset ristiriidat (Hari ym. 2015, 143). Ympäristöstä johtuvien rasitteiden seurauksena mieli saattaa myös järkkäyä ja vaikuttaa näin negatiivisesti mielen hyvinvointiin (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016). Selityksiä on haettu myös psykososiaalisista ongelmista, jotka ovat ilmaantuneet etenkin lapsuus- ja nuoruusiässä. Lisäksi lapsen puutteellisella kehityksen tukemisella ja epäsuotuisalla kasvatuksella katsotaan olevan vaikutus mahdollisten mielenterveyden häiriöiden synnyssä myöhemmin. (Hari ym. 2015, 143.)

Mielenterveyden häiriöksi katsotaan kuuluvan kaikki normaalista poikkeava mielen toiminta, joka tuottaa henkilölle itselleen kärsimystä (Hari ym. 2015, 162). Mielenterveyden häiriöt usein rajoittavat jollain tavalla ihmisen toimintakykyä ja näin arjesta selviytyminen hankaloituu. Pitkittyessään mielenterveyden häiriöt voivat eristää ihmisen kokonaan sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle ja syrjäyttää näin jopa kaikesta yhteiskunnallisesta toiminnasta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2016.)

Mielenterveyden häiriöitä pitää pystyä tutkimaan ja määrittelemään objektiivisesti, jotta asiakas saisi mahdollisimman asianmukaista hoitoa. Tästä syystä diagnosi- ja hoitokäytäntöjä pyritään kehittämään jatkuvasti. Suomessa mielen- terveyden häiriöitä tarkastellaan WHO:n laatimien luokitusten mukaisesti. WHO on laatinut ICD-10-tautiluokituksen (International Classification of Diseases), jossa mielen- terveyden häiriöillä katsotaan olevan kymmenen kategoriaa. Nämä kategoriat ovat; elimelliset aivo-oireyhtymät, lääkkeiden ja päihteiden aiheuttamat elimel- liset aivo-oireyhtymät, skitsofrenia sekä skitsotyyppinen häiriö ja harhaluu- loisuushäiriöt, mielialahäiriöt, neuroottiset ja somatoformiset häiriöt, fysiologisiin häiriöihin ja ruumiillisiin tekijöihin liittyvät käyttäytymisoireyhtymät, aikuisiän persoonallisuus ja -käytöshäiriöt, älyllinen kehitysvammaisuus, psyykkisen ke- hityksen häiriöt ja vielä lapsuus- ja nuoruusiässä alkavat käytös- ja tunnehäiriöt. (Hari ym. 2015, 167-168.)

Suomessa mielen-terveyden häiriöiden esiintyvyyttä on tutkittu lukuisissa suurissa väestöaineistoissa. Tutkimustuloksia on saatu muun muassa vuosilta 2007-2011. Tutkimuksen tulokset kertovat, että suurinosa eli 8-13 prosenttia kyselyihin vas- tanneista on koko elinaikanaan kärsinyt erilaisista persoonallisuushäiriöistä. Vas- tanneista 6,5 prosenttia ilmoitti kärsineensä masennushäiriöistä vuoden aikana. Koko elinaikanaan dissosiaatiohäiriöistä kärsiviä oli vastanneissa 5-10 prosenttia. Vastaajista alle 5 prosenttia sai kohdat; ahdistuneisuushäiriöt, skitsofreniaryhmä, psykoosit eli mielisairaudet, kaksisuuntainen mielialahäiriö, paniikkihäiriö ja sosiaaliset pelot. (Hari ym. 2015, 169-170.)

Tutkimustuloksia on saatu myös alkoholin suurkulutuksesta, siihen liittyvistä kuolemista sekä huumausaineiden käytöstä. Alkoholin suurkuluttajia saatiin tut- kimuksista selville 300 000- 500 000 henkilöä. Liialliseen alkoholin käyttöön liit- tyviä kuolemia vuosittain katsottiin olevan noin 3000 henkilöllä. Huumausainei- den käyttäjiä, jotka käyttävät vähintään kerran kuukaudessa saatiin tutkimuksista selville noin 30 000 henkilöä. Lisäksi on saatu selville, että vuonna 2012 psykiatrisen avohoidon palveluita käytti noin 150 000 henkilöä, kun taas vuo- deosastojen palveluita käytti noin 30 000 henkilöä. (Hari ym. 2015, 169-170.)

## 2.4 Mielenterveyspalvelut Suomessa

Yhtenä hyvinvointiyhteiskunnan merkittävänä tunnusmerkkinä voidaan pitää korkeatasoisia sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita. Näihin kuuluu olennaisena osana erilaiset mielenterveyspalvelut, joita järjestetään julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin toimesta. Mielenterveystyöhön kuuluu mielenterveyspalvelut, joita ovat mielenterveyshäiriöiden tutkiminen, hoito ja kuntoutus terveyskeskuksissa ja psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa. Mielenterveyspalveluihin kuuluu myös yhtenä tärkeänä osana psykososiaalinen tuki erilaisissa kriisitilanteissa. Psykososiaalista tukea tarjoaa muun muassa Kirkon perheasiankeskus, terveyskeskuksien psykiatriset sairaanhoitajat sekä Suomen Mielenterveysseurannan SOS-palvelu. (Vuorilehto ym. 2014, 225.)

Sosiaali- ja terveysministeriö suunnittelee, ohjaa ja valvoo mielenterveystyötä Suomessa ( Sosiaali- ja terveysministeriö 2016). Suomessa kunnat ovat velvollisia järjestämään asukkailleen mielenterveyspalvelut. Suuremmissa kunnissa palveluja on tarjolla yleensä monipuolisemmin ja runsaammin. Pienemmissä kunnissa palvelut voivat jäädä hyvinkin suppeiksi, joka puolestaan lisää asiakkaiden alueellista eriarvoisuutta. Mielenterveys- ja päihdetyöhön on kuitenkin asetettu laatusuosituksia, joita kaikkien kuntien on pyrittävä noudattamaan. (Vuori-Kemilä ym. 2007, 26.) Mielenterveyspalveluiden laatusuositus (2001, 24) määrää, että avohoidon tulee olla ensisijaisesti tarjottava hoitomuoto. Hoidon lisäksi tulee asiakkaalle suunnitella oman tarpeenmukainen kuntoutus, koska kyky arkielämän tilanteista selviytymiseen on tilapäisesti heikentynyt. (Julkari 2016.)

Mielenterveysongelmaisille suunnattu avohoito tarkoittaa tuettua asumista tai päivätoimintaa. Päivätoiminta on tarkoitettu pidempään psyykkisesti sairastaville henkilöille. Yleensä asiakkaiden kunto on sen verran hyvä, että he pystyvät asumaan itsenäisesti, mutta voimavarat eivät silti riitä kaikkien elämän osa-alueiden tai arjen ylläpitämiseen. (Suomen mielenterveysseura 2016.)

Avohoidon päivätoiminta tarjoaa asiakkailleen mahdollisuuden keskustella ongelmistaan ohjaajien tai muiden mielenterveyskuntoutujien kanssa. Tärkeää on myös vahvistaa asiakkaan sosiaalisia taitoja ja auttaa asiakasta löytämään omia

voimavarojaan. Asiakkaalla on mahdollisuus osallistua erilaisiin retkiin ja askareisiin päivätoiminnassa. Erilaiset ryhmätoiminnot ovat myös merkittävässä roolissa. Tärkeää on kannustaa asiakasta oma-aloitteellisuuteen ja aktiivisuuteen erilaisissa arjen toiminnoissa. Jos avohoidon ei katsota riittävän asiakkaalle, on arvioitava olisiko osastohoito parempi vaihtoehto. Osastohoitoon eli vuodeosastolle pääseminen ei kuitenkaan käy kovin helposti. (Suomen mielenterveysseura 2016.)

Mielenterveyslaki (L 14.12.1990/1116) on tarkasti määritellyt mitä mielenterveystyöllä tarkoitetaan ja millä perustein henkilöllä on oikeus saada erilaisia mielenterveyspalveluja.

“Mielenterveystyöllä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä.” (Mielenterveyslaki 1§)

“Mielenterveystyöhön kuuluvat mielisairauksia ja muita mielenterveydenhäiriöitä poteville henkilöille heidän lääketieteellisin perustein arvioitavan sairautensa tai häiriönsä vuoksi annettavat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut (mielenterveyspalvelut).” (Mielenterveyslaki 1§)

“Mielenterveystyöhön kuuluu myös väestön elinolosuhteiden kehittäminen siten, että elinolosuhteet ehkäisevät ennalta mielenterveydenhäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä.” (Mielenterveyslaki 1§)

#### **2.4.1 Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry**

Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry tarjoaa asukkailleen erilaisia kuntouttavia mielenterveyspalveluja. Tämä sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry on perustettu vuonna 1987, ja tällä hetkellä toimintaa järjestetään kuudessa eri toimipisteessä Vaasan alueella. Näitä toimipisteitä ovat Kalliokodin ja Mainingin kuntoutuskodit, Jansson-kodin asumisyksikkö, Sateenkaaritalo ja Fyrrytupa sekä Tiimitupa. Sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry on itse asettanut omiksi arvoikseen asiakaslähtöisyyden, osallisuuden, yhdenvertaisuuden ja turvallisuuden. Näiden arvojen pohjalta yhdistyksen eri toimintapisteet pyrkivät palvelemaan ja autamaan asiakkaitaan, joilla on mielenterveyden kanssa erilaisia ongelmia. (Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry 2016.)

### **2.4.2 Sateenkaaritalo**

Sateenkaaritalo toimii jäsenyhteisönä, jonka päällimmäisenä tarkoituksena on vahvistaa ja tukea jäsentensä elämänhallintaa. Sateenkaaritalo tarjoaa jäsenilleen ryhmä-, virkistys-, vapaaehtois- ja vertaistukitoimintaa. Jäseniä pyritään osallistamaan mahdollisimman paljon ja kannustamaan heitä erilaisiin tehtäviin. Jäsenet voivat talossa esimerkiksi osallistua keittiössä, kirpputorilla ja kassalla tapahtuviin tehtäviin. Samalla heille pyritään antamaan asianmukaista ohjausta. (Vaasan seudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry 2016.)

Sateenkaaritalon jäsenistä suurin osa on miehiä ja keski-ikä viidenkymmenen yläpuolella. Suurimmalla osalla jäsenistä on psyykkisiä ongelmia, kuten masennusta, skitsofreniaa ja kaksisuuntaista mielialahäiriötä. Sosiaalisella kanssakäymisellä on erittäin suuri merkitys toiminnassa. Vertaistukea jäsenillä on mahdollista saada päivittäin yhteisön muilta jäseniltä sekä myös erilaisilta ryhmätoiminnoilta, kuten retkiltä ja matkoilta, joita Sateenkaaritalo järjestää. (Vaasan seudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry 2016.)

Sateenkaaritalon jäsenet saavat ja heitä mielellään kannustetaankin osallistumaan toiminnan kehittämiseen ja toteuttamiseen. Toimintaa ja retkiä suunnitellessa pyritään aina ottamaan jäsenten mielipiteet, sekä toiveet mahdollisimman hyvin huomioon. Jokainen kuitenkin osallistuu toimintaan omien voimavarojensa puitteissa. (Vaasan seudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry 2016.)

### **2.4.3 Fyrrytupa**

Vähässäkyrössä sijaitsevan Fyrrytuvan tarkoituksena on edistää asiakkaidensa mielenterveyttä tarjoamalla vertaistukea, yhteisöllisyyttä ja virikkeitä heidän arkeensa. Fyrrytupa on auki aina tiistaisin ja torstaisin. Kävijöistä 75 prosenttia on yli 60-vuotiaita ja enemmistö on naisia. Yli 70 prosentilla kävijöistä on jonkinlaisia mielenterveyden häiriöitä, kuten skitsofreniaa, masennusta, ahdistusta ja posttraumaattista oireyhtymää. Monet ovat myös vain yksinäisiä ja kaipaavat elämäänsä sisältöä. (Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry 2016.)

Sosiaalisella kanssakäymisellä on myös suuri merkitys toiminnassa. Tärkeää on, että toiminnan kautta kävijät tapaavat muita ihmisiä ja pääsevät sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Fyrrytupa itse on asettanut tärkeimmiksi arvoikseen itsemäärämisoikeuden, vapaaehtoisuuden ja voimavaralähtöisyyden. Nämä arvot ovat koko Fyrrytuvan toiminnan suunnittelun ja toteuttamisen taustalla. Fyrrytupa toimii matalan kynnyksen periaatteella, eli tutustumaan voi tulla milloin tahansa aukioloaikoina ja minkäänlaista sitoutumista ei asiakkailta vaadita. Jokainen asiakas saa käydä Fyrrytuvalla oman jaksamisensa ja menoimensa puitteissa. (Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry 2016.)

Fyrrytupa tarjoaa toiminnallaan jäsenilleen avokuntoutusta (Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry 2016). Kuntoutusta tapahtuu monella eri tavalla ja sen vaikutus jäseniin on aina yksilöllistä. Pelkästään ryhmään kuulumisen, ja siihen hyväksyminen on jo asiakkaalle yleensä hoidollinen tekijä. Fyrrytupa tarjoaa asiakkailleen turvallisen ympäristön, jossa ihmiset voivat jakaa samankaltaisia kokemuksia ja ajatuksia. Ongelmista avautuminen ja ryhmältä saatu tuki voivat olla monelle todella merkityksellistä ja helpottavaa. (Kuhanen ym. 2013, 119.)

Asiakkaat saavat myös tuntea itsensä tärkeiksi kuuntelemalla ja auttamalla toisia. Toiselle tukena ja auttajana oleminen lisää monesti elämänhallinnan tunnetta, ja näin myös kohottaa itsetuntoa. Itsetunnon kohoaminen auttaa muun muassa uusien haasteiden edessä toimimaan itsenäisemmin. Asiakkaat kamppailevat erilaisten ongelmien kanssa ja ovat eri vaiheissa elämässään. Toisen selviytyminen ja neuvot ongelmista antavat toivoa myös muille ryhmän jäsenille. (Kuhanen ym. 2013, 119.)



### 3 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS

Mielenterveyskuntoutuksessa keskitytään mielenterveyttä tukevien tekijöiden vahvistamiseen, eikä vain sairauksien tai ongelmien parantamiseen. Ihmisen yksilölliset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät vaikuttavat monella eri tasolla kokemukseen mielenterveydestä. Tällöin mielenterveyskuntoutuksessa on myös otettava huomioon kuntoutujan toimintaympäristö. (Kuntoutusportti 2013.)

Mielenterveyskuntoutuksessa kuntoutuja nähdään aktiivisena toimijana, joka itse on vastuussa omasta elämästään ja sen päämäärästä. Kuntoutus voi olla yksilö- tai ryhmäkohtaista (Koskisu 2004, 12). Kuntoutuksessa ohjaajan tehtävänä on näyttää keinot ja mahdollisuudet, jotka auttavat kuntoutujaa eteenpäin, mutta lopulliset valinnat kuntoutuja tekee itse. Ohjaajalla on aina tarvittava tieto ja ammattitaito, joka mahdollistaa onnistuneen mielenterveyskuntoutuksen. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2013, 103.)

#### 3.1 Kuntoutuksen tavoitteet

Mielenterveyskuntoutus on aina tavoitteellista. Kuntoutuksen tärkeimpinä päämäärinä voidaan pitää yksilön voimavarojen löytymistä sekä toimintakyvyn ja osallisuuden vahvistumista. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääntyminen liittyy myös olennaisesti mielenterveyskuntoutukseen. (Vuorilehto ym. 2014, 128.) Kuntoutuksen tarkoituksena on myös parantaa yksilön elämänhallintataitoja, tai vain ylläpitää hänen elämänlaatuaan (Kuhanen ym. 2013, 104).

Kuntoutujan toimintakyvyn vahvistamiseen liittyy arkielämäntaitojen lisääntyminen, jotka voivat mielenterveyden heikkenemisen myötä yleensä rappeutua (Kuhanen ym. 2013,104). Koskisuun (2004) mukaan mielenterveyskuntoutuksessa tärkeää on muistaa, että asiakas on aina oman elämänsä asiantuntija ja kuntoutusta on pyrittävä toteuttamaan hänen näkökulmastaan. Toiveet ja tarpeet lähtevät asiakkaasta itsestään ja kuntoutuksesta pyritään tekemään mahdollisimman paljon asiakkaan näköistä. Kuntoutus on kuitenkin aina kuntoutujan ja ohjaajan välistä yhteistyötä; ajatuksia jakamalla ja keskustelemalla haluttuun lopputulokseen

päästään nopeammin ja asiakas saa samalla arvokasta tietoa ammattihenkilöltä. (Koskisuus 2004, 23.)

Mielenterveyskuntoutuksessa tärkeää on keskittyä toipumisajatteluun. Tällä pyritään kannustamaan kuntoutujaa elämään omasta mielestään hyvää ja tyydyttävää elämää sairaudesta huolimatta. Kuntoutujaa myös kannustetaan ajattelemaan itseään arvokkaana ja täysivaltaisena yhteiskunnan jäsenenä. (Vuorilehto ym. 2014, 128.)

### **3.2 Kuntoutusprosessi ja siihen sitoutuminen**

Kuntoutusprosessi kestää yleensä vuosia ja tuen tarve voi vaihdella suurestikin tänä aikana. Kuntoutusprosessi voidaan jakaa kuntoutustarpeiden ja voimavarojen kartoitukseen, kuntoutussuunnitelman laadintaan, toteutukseen ja arviointiin. Nämä vaiheet kulkevat limittäin koko kuntoutusprosessin ajan. Yleensä kuntoutumisprosessi alkaa siitä kun henkilö, esimerkiksi ottaa kontaktia avohoitoon. Kuntoutusprosessin aikana pyritään kuntoutujan heikentyntä toimintakykyä parantamaan mahdollisimman paljon. Avokuntoutuksen puolella kuntoutujan kanssa voidaan puhua ja kannustaa toimintakyvyn ylläpitämiseen, esimerkiksi henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimiseen, ruoanlaittoon ja liikkumiseen. Avokuntoutus antaa mahdollisuuksia myös luoda uusia ihmissuhteita ja ylläpitää vuorovaikutustaitoja. Vertaistuki ja yhteenkuuluvuuden tunne on kuntoutuksessa merkittäviä voimavaroja. (Kuhanen ym. 2013, 104-105.)

Kuntoutujan sitoutuneisuus sairauden hoitoon ja varsinaiseen kuntoutukseen voi vaihdella suurestikin kuntoutusprosessin aikana. Sitoutuneisuuteen ja sen laatuun vaikuttavat monet tekijät, kuten potilaaseen itseensä liittyvät tekijät, ympäristötekijät, hoitoon liittyvät tekijät sekä hoitohenkilökuntaan liittyvät tekijät. Yksi potilaaseen liittyvä tekijä on sairauden oireet. Joihinkin mielenterveyden häiriöihin liittyvät oireet hankaloittavat huomattavasti kuntoutumista ja siihen sitoutumista. Harhaluuloisuushäiriöisen henkilön on esimerkiksi hyvin vaikea sitoutua tarvitsemaansa hoitoon, sillä hän ei yleensä itse tiedosta olevansa sairas. Muita potilaaseen liittyviä tekijöitä ovat vielä kognitiivinen toimintakyky, päihteiden käyttö sekä asenteet ja ennakkokäsitykset. Päihteiden liiallinen käyttö aiheuttaa

riippuvuutta, joka puolestaan voi viedä huomion pois itse kuntoutumisesta. Päihteiden mukana tulee myös usein vain entistä enemmän ongelmia. Asenteiden ja ennakkokäsitysten kautta yksilöllä taas on jokin mielikuva kuntoutuksesta ja sen toimivuudesta. Negatiiviset asenteet heikentävät yksilön sitoutuneisuutta kuntoutukseen. (Vuorilehto ym. 2014, 134-135.)

Ympäristöön liittyviin tekijöihin kuuluu ammattilaisten ja läheisten tuki, vertais-tuki, sosiaalinen ja taloudellinen tilanne, arjen sujuvuus sekä yleinen mielipide ja media. Muilta ihmisiltä saadulla tuella on suuri merkitys sitoutumisen kannalta. Läheisten kannustavuus ja hyvä hoitosuhde voivat auttaa hyvinkin paljon jakamaan sairaudesta kuntoutumisessa. Hyvä sosiaalinen tukiverkosto on huomattava voimavara koko mielenterveyskuntoutumisen aikana. Median ja muiden mielipiteiden kautta saadut käsitykset, esimerkiksi yleisesti mielenterveyskuntoutuksen hyödyllisyydestä heijastuvat myös yksilön mielipiteisiin omasta kuntoutumisestaan. Jos yleinen mielipide kuntoutuksesta on positiivinen vaikuttaa se myös kuntoutujan sitoutuneisuuteen ja tavoitteiden saavuttamiseen. (Vuorilehto ym. 2014, 135.)

Hoitoon ja hoitohenkilökuntaan liittyviä tekijöitä ovat puolestaan hoidon vaikuttavuus, lääkkeiden sivuvaikutukset ja monimutkaisuus, hoitojärjestelmän monimutkaisuus, hoitosuhteen laatu, asenteen ja hoitohenkilökunnan pysyvyys. Näistä esille voitaisiin nostaa hoidon vaikuttavuus, hoitojärjestelmän monimutkaisuus ja hoitosuhteen laatu. Kuntoutujan havaitseminen hoidon vaikuttavuudesta lisää sitoutumista entisestään. Kuntoutuja voi esimerkiksi huomata kokevansa hyvinvoinnin lisääntyneen ja tämä voi vahvistaa kokemusta hoidon toimivuudesta. Hoitojärjestelmän monimutkaisuus voi hankaloittaa sitoutumista jos kuntoutujalla ei, esimerkiksi ole tarvittavaa tietoa palveluiden sijainnista tai kuntoutukseen hakeutumisesta. Hyvä hoitosuhde voi parhaimmassa tapauksessa olla yhtenä tärkeänä tekijänä kuntoutuksen onnistumisessa, mutta hoitosuhteen huono laatu taas voi heikentää kuntoutujan sitoutumista huomattavasti. (Vuorilehto ym. 2014, 135.)

### 3.3 Ryhmän määritelmä ja hoitavat tekijät

Ryhmä muodostuu henkilöistä, joilla on keskinäistä vuorovaikusta ja käsityksestä siitä, ketkä ryhmän muodostavat. Jokaiselle on tärkeää kokea kuuluvansa johonkin itselle merkitykselliseen ryhmään. Ryhmä voi olla esimerkiksi perhe, ystävät, työtiimi tai jokin yhteisö. Ryhmän ohjaaja usein takaa sen, että vuorovaikutuksen tukemisen kautta päästään tavoitteellisuuteen ja saavutetaan jotain yhteistä. Yhtenä ohjaajan tavoitteista ryhmän vetäjänä on antaa ryhmäläisille tunne voimaantumisenesta. (Vilen, Leppämäki & Ekström, 2008, 66, 270.)

Ryhmään kuuluvalle on tärkeää tietää, että aina tarvittaessa ryhmään voi tukeutua ja sieltä saada apua. Hyvässä ryhmässä voi vapaasti jakaa kokemuksiaan, ajatuksiaan ja tunteitaan pelkäämättä tulevana syrjityksi. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 88). Ryhmän merkitys korostuu erityisesti silloin kun henkilöllä on vaikeaa. Vastoinkäymisten edessä ihminen haluaa luottaa siihen, että kuuluu ryhmään vaikka ei pystyisikään tukemaan sillä hetkellä muita yhtä paljon kuin muut häntä. Erilaisten kriisien tai sairauksien seurauksena sosiaalinen verkosto usein pienenee ja tällöin muiden samassa tilanteessa olevien tapaaminen koetaan usein todella tärkeäksi. (Vilen ym. 2008, 67.)

Ryhmässä on paljon hoitavia tekijöitä, jotka tekevät ryhmästä sen jäsenille erityisen merkityksellisen. Tiedon jakaminen on yksi tärkeä tekijä ryhmässä. Ryhmän jäsenille on tärkeää, että he voivat jakaa kokemuksiaan ja ajatuksiaan ryhmän sisällä. Erityisen tärkeänä pidetään kokemusperäistä tietoa. Ajatusten jakaminen luotettavassa ilmapiirissä on ryhmäläisille tärkeää ja sen kautta myös merkityksellisyyskokemus lisääntyy. Toisena tärkeänä tekijänä voidaan pitää ryhmään kuulumista. Ryhmään kuulumisen kautta saadaan tunne, että itsestä välitetään ja huolehditaan. Ryhmään kuulumisen tärkeys korostuu etenkin silloin jos henkilöllä ei luonnollisia sosiaalisia suhteita juurikaan ole, eikä hän saa muualta kokemusta tulevana kuulluksi. (Vilen ym. 2008, 276-277.)

Kolmas tekijä on avautuminen ja hyväksyntä. Luotettavassa ryhmässä voi vapaasti kertoa omista tunteistaan ja ajatuksistaan. Henkilön on myös tärkeä tietää olevansa hyväksytty vaikka hänen mielipiteensä eroaisivatkin muiden omista. Muilta

saatu ymmärrys voivat myös vapauttaa mahdollisista syyllisyyden ja häpeän tunteista. Yhtenä tärkeänä hoitavana tekijänä ryhmässä voidaan pitää toivon herättämistä ja sen löytymistä. Ryhmään kuuluvilla on usein erilaisia ongelmia ja vastoinkäymisiä, joista jokainen selviytyy omalla tavallaan. Muiden samassa tilanteessa olleiden kokemukset asioiden selviämisestä luovat kaikille jäsenille toivoa ja uskoa. Samankaltaisuuden kokemus on myös yksi hoitavista tekijöistä. Ryhmäläisten kokemus esimerkiksi samasta ongelmasta luo kaikille normaaliuden tunteen. Ryhmässä keskusteleminen auttaa henkilöä ymmärtämään, että ei ole ongelmansa kanssa yksin ja kaikesta on mahdollisuus selvitä. (Vilen ym. 2008, 277.)

Hoitaviksi tekijöiksi luokitellaan myös kokemus toisen auttamisesta. Ryhmän jäsenen itsetunto ja elämäntilanne voi kohota paljon jos hän huomaa pystyvänsä auttamaan toista apua tarvitsevaa. Muuttuminen autettavasta auttajaksi voi olla todella merkityksellinen ja uusi tunne. Ryhmässä myös opitaan ihmissuhdetaitoja ja sosiaalisia taitoja erilaisten keskusteluiden kautta. Keskustelut auttavat yksilöä tarkastelemaan näkemyksiään itsestään ja vuorovaikutustaidoistaan. Konkreettisesti yksilö voi ottaa mallia muilta ryhmäläisiltä tai ryhmän ohjaajalta erilaisissa keskustelutilanteissa. (Vilen ym. 2008, 277- 278.)

Myös sosiaalisen tuen katsotaan kuuluvan vielä yhdeksi hoitavaksi tekijäksi. Ryhmän kautta saatu tuki ja kannustava ilmapiiri voi auttaa jäseniä elämän monilla eri osa-alueilla. Monelle arki voi tuntua huomattavasti helpommalta kun on tietoa ryhmän olemassaolosta ja seuraavasta tapaamisesta. Tärkeää on, että jokainen jäsen on omien voimavarojensa puitteissa mukana ja keneltäkään ei vaadita liikaa. (Vilen ym. 2008, 277-278.)

### **3.4 Ohjaajan rooli ryhmässä**

Ohjaajan rooli ryhmässä ei ole hallitseva vaan enemmän johdatteleva ja motivoiva. Yhtenä ohjaajan tärkeimpänä tehtävänä voidaan pitää ryhmän toiminnan mahdollistamista niin, että ryhmän jäsenet kokevat olonsa turvalliseksi ja miellyttäväksi. Tärkeää on myös huomioida kaikki niin, että jokainen pystyy kokemaan olevansa tervetullut ja hyväksytyt mukaan ryhmään. (Vänskä ym. 2011, 98.)

Ryhmässä ohjaajan on myös hyvä huomioida, että keskustelua käydään rakentavasti ja toisia kunnioittaen. Positiivinen vuorovaikutus edesauttaa kaikkien viihtymistä. Ohjaajan motivoinnin ja kannustuksen avulla myös hiljaisemmat henkilöt uskaltavat sanomaan ajatuksiaan sekä olemaan enemmän keskusteluissa mukana. Puheenvuoroja voi myös tietoisesti siirtää aktiivisemmilta puhujilta hiljaisemmille, osoittaen heille lisäkysymyksiä tai kysymällä juuri heidän mielipidettänsä. Usein hiljaisemmat henkilöt tarvitsevat muita enemmän kannustusta, joten heidän erityinen huomioiminen positiivisella palautteella on tärkeää. (Vänskä ym. 2011, 96, 98.)

Ohjaajalla on myös suuri vaikutus ryhmän ilmapiiriin ja sen muokkautumiseen tiettyyn suuntaan. Iloinen ja kannustava asenne tarttuu helposti muihin ja luo koko ryhmään miellyttävän tunneilmaston. Tärkeää on pitää mielessä, että ryhmä on ainutlaatuinen ja siihen kuuluu upeita ihmisiä. Jokainen on myös tärkeä osa ryhmää pienelläkin panostuksellaan ja jaksamisellaan. Pienet positiiviset teot ovat tärkeässä roolissa kaikkien viihtyvyyden kannalta. Näitä ovat muun muassa jokaisen henkilökohtainen tervehtiminen ja hymyllä tai sanoilla ilmaiseminen ryhmään saapumisesta. Positiivisiin näkökulmiin keskittyminen luo myös ryhmään myönteisyyden kehän, joka edesauttaa kaikkien ryhmän jäsenten hyvää oloa. (Vänskä ym. 2011, 98-99.)

### **3.5 Sosiaalinen identiteetti**

Sosiaalinen identiteetti kuuluu henkilön ihmiskäsitykseen ja se muokkaantuu ryhmäjäsennyden kautta. Sosiaalisen identiteetin käsiteellä pyritään havainnollistamaan yksilökäyttäytymisen ja ryhmäkäyttäytymisen välistä eroa. Usein henkilö kuuluu useampiin ryhmiin saman aikaisesti, joten hänellä on aina monta sosiaalista identifikaatiota. Tilanne ja aika määrää mikä kyseisistä identifikaatioista nousee juuri sillä hetkellä merkittäväksi. (Eksegetiikan menetelmien oppimisympäristö 2016.)

Sosiaalisen identiteetin teorian taustalla on pohdinta siitä, mikä selittää ryhmään kuuluvien yksilöiden ryhmäkäyttäytymistä. Teorian mukaan henkilön itsekäsitys voidaan asettaa jatkumolle, jonka toinen pää kuvastaa persoonallista identiteettiä

ja toinen puolestaan sosiaalista identiteettiä. Persoonallisen identiteetin katsotaan nousevan esille kahdenkeskisissä tai pienryhmäkeskusteluissa. Persoonallinen identiteetti on pitkälti pitkäkestoisten henkilökohtaisten suhteiden kautta muodostuneita käsityksistä itsestä. Isommissa ryhmätilanteissa ja –keskusteluissa korostuu puolestaan henkilön sosiaalinen identiteetti. Semmoiset piirteet nousee esille, jotka yksilö jakaa muiden ryhmän jäsenten kanssa. (Eksegetiikan menetelmien oppimisympäristö 2016.)

Sosiaalisen identiteetin katsotaan kuuluvan psykologiseen perusolettamukseen, luokitteluun eli kategorisaatioon sekä tarpeeseen positiivisesta minäkuvasta. Ihmisellä on tarve luokitella ympäristöään helpommin hahmotettavaan muotoon. Ryhmässä tämä tarkoittaa sitä, että ryhmien välisiä eroja pyritään korostamaan ja jonkin tietyn ryhmän jäsenten välisiä eroja vähentämään. Tämä johtaa stereotyyppien syntyyn. Positiivinen minäkuva ja hyvä itsetunto voidaan puolestaan saavuttaa vertailemalla itseä muihin yksilöihin tai ryhmiin. Vertailu saa lisäksi aikaan sen, että ryhmän arvo usein heijastuu yksilöön sosiaalisen identiteetin kautta. Tämä kertoo siitä, että ryhmän jäsenille on tärkeää, että oma ryhmä erottuu myönteisesti muista. Oman ryhmän korkea asema nähdään merkittävänä ja sitä pyritään vahvistamaan korostamalla sen positiivisia piirteitä. (Eksegetiikan menetelmien oppimisympäristö 2016.)

Myönteisemmän minäkuvan ja itsetunnon kautta voidaan puolestaan saavuttaa positiivisempi mielenterveys. Tähän liittyy vahvasti myös koherenssin tunne, joka tarkoittaa elämän myönteistä orientaatiota ja vuorovaikutuksellisuutta. Näiden voimavarojen avulla yksilöllä on parempi mahdollisuus selviytyä erilaisten vastoinkäymisten ja vaikeiden elämänolosuhteiden seurauksilta. Koherenssiin liittyy myös hallinnantunne, jonka seurauksena yksilö kokee, että hän voi vaikuttaa omaan elämään ja siihen liittyviin asioihin. (Noppiari, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 29-30.)

### **3.6 Vertaistuki**

Vertaistuella tarkoitetaan vastavuoroista kokemusten vaihtoa, ja sitä kautta saatua tukea henkilöltä, jolla on samankaltaisia kokemuksia kuin itsellä. Samankaltaisten

kokemuksien ja tuntemusten jakaminen toisen vertaisen kanssa, on tukea, jota ei ammattilaiselta saa. Vertaistukeen liittyy vahvasti tunne tasa-vertaisuudesta, solidaarisuudesta sekä kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta. (Toivio & Nordling 2013, 328.)

Vertaistuki antaa usein paljon toivoa ja mielenrauhaa, sillä on helpottavaa huomata, että samanlaisten haasteiden kanssa kamppailevat muutkin ihmiset, ja vaikeista ajoista voi päästä yli. Konkreettinen esimerkin selviytymisestä ja muiden kokemukset lisäävät hallinnan tunnetta omasta elämästä. Ongelmiin löytyy myös usein uusia lähestymistapoja sekä ratkaisuja, kun tilanteita tarkastellaan monesta eri näkökulmasta. Vertaistuen positiiviset vaikutukset ilmenevät parhaiten silloin, kun saatu tuki on vapaamuotoista ja arkipäiväistä. Toisen kanssa keskustelu ja ajatusten jakaminen auttavat ymmärtämään kummankin osapuolen tilannetta paremmin. (Toivio ym. 2013, 328-329.)

Vertaistuki voi myös tapahtua suunnitellusti ja tavoitteellisesti. Tällöin tuki sijoituu yleensä ammattimaiseen hoitoon, kuntoutukseen tai järjestöjen tarjoamiin erilaisiin palveluihin (Toivio ym. 2013, 329). Mielenterveyskuntoutujille vertaistuellalla on suuri merkitys, sillä monet mielenterveysongelmista kärsivät kokevat sairauden hyvin leimaavaksi. Vaarana on myös syrjäytyminen ja sosiaalisten suhteiden vähentyminen. Vertaistuen kautta kuntoutuja saa purkaa tunteitaan henkilölle, joka todella ymmärtää ja, joka on mahdollisesti selvinnyt samoista ongelmista. Puhuminen vertaiselle vähentää usein myös häpeän ja ahdistuksen tunteita. (Mielenterveyden keskusliitto 2016.)

Riitta Pellisen gradu-tutkielma (2011) käsittelee mielenterveyskuntoutujien arjen kokemuksia ja miten sairastuminen on tähän vaikuttanut. Tutkielmasta käy ilmi, että suurimmat haasteet mielenterveyskuntoutujien arjessa on ihmissuhteissa ja niiden ylläpitämisessä. Mielenterveyden häiriöihin sairastuessa vuorovaikutussuhteiden luominen hankaloituu ja sosiaaliset suhteet läheisiin ihmisiin helposti katkeavat. Tutkimuksesta selvisi, että työelämään osallistuminen sairastumisen jälkeen ei ollut enää monella mahdollista ja syrjäytymisriski oli korkea. (Pellinen, 2011, 1.)



Pellisen gradu-tutkielmasta (2011) tuli myös esille muun muassa kuinka tärkeä vertaistuki on mielenterveyskuntoutujille. Muiden mielenterveyskuntoutujien seurassa saa olla oma itsensä, eikä tarvitse peitellä omia heikkouksiaan tai puutteitaan. Jokainen ymmärtää toisiaan ja tukea annetaan sitä tarvitseville. (Pellinen, 2011, 63.)

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa käsitellään tutkimusongelmaa ja mikä tutkimuksen tarkoituksena oli. Seuraavaksi käydään läpi mitä tutkimuksessa käytetty kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmää tarkoittaa ja millainen haastattelu on aineistonkeruumenetelmänä. Lisäksi kerrotaan kuinka haastattelurunko rakentui, mitä aineiston analysointimenetelmää ollaan käytetty ja kuinka tutkimus toteutui. Lopuksi vielä käydään läpi tutkimuksen eettiset kysymykset, laatu ja luotettavuus.

### 4.1 Tutkimusongelma ja tarkoitus

Tämän tutkimuksen päätutkimusongelmana oli miten Fyrrytupa edistää asiakkaidensa mielenterveyttä. Tarkoituksena oli myös selvittää millaisena paikkana jäsenet näkevät Fyrrytuvan ja kuinka he sen toimintaa mahdollisesti kuvailisivat. Lisäksi haluttiin saada tietoa millaisin keinoin jäsenet pyrkivät hoitamaan omaa mielen hyvinvointiaan Fyrrytuvan ulkopuolella. Jäseniltä haluttiin saada myös tietoa mitä mahdollista kehitettävää Fyrrytuvassa vielä olisi tulevaisuudessa.

### 4.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Laadulliseen tutkimukseen sisältyy kokonainen joukko erilaisia tulkinnallisia tutkimuskäytäntöjä. Kvalitatiivisella tutkimuksella ei ole omia metodeja, teoriaa eikä paradigmaa ja tämän vuoksi sitä onkin melko vaikea määritellä (Metsämuuronen 2006, 89). Kvalitatiivinen tutkimus on yksinkertaisimmillaan aineiston muodon kuvausta (Eskola & Suoranta 2005, 13).

Kvalitatiivinen tutkimusote on suotuisaa silloin kun ollaan kiinnostuneita tapahtumien yksityiskohtaisista rakenteista ja tietyissä tapahtumissa mukana olleiden henkilöiden merkitysrakenteista. Kvalitatiivinen tutkimusote kannattaa valita myös silloin kun tutkimus halutaan tehdä mahdollisimman luonnollisissa tilanteissa, joita ei voida järjestää kokeeksi tai, jossa vaikuttavia tekijöitä ei voida kontrolloida. Tämä tutkimusote on vielä erityisen hyvä silloin kun halutaan tutkia tiettyihin tapauksiin liittyviä syy-seuraussuhteita, joita ei voida kokeen avulla tutkia. (Metsämuuronen 2006, 88.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen aineistona voidaan muun muassa käyttää haastatteluita, havainnointia, päiväkirjoja, kirjeitä ja omaelämäkertoja. Aineisto voi olla kirjallista, kuvallista tai äänimateriaalia. Aineisto voi olla syntynyt tutkijasta riippuen tai riippumatta. Tämä tarkoittaa, että esimerkiksi haastattelujen kautta saatu aineisto on tuotettu suoraan tutkijalle, kun taas päiväkirjat tai kirjeet on syntyneet tutkijasta riippumatta (Eskola, Suoranta 2005, 15). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa usein tutkitaan melko pientä joukkoa, jota pyritään analysoimaan mahdollisimman tarkasti ja perusteellisesti. Olennaista tässä tutkimusotteessa ei olekaan aineiston määrä vaan sen laatu. (Eskola ym. 2005, 18.)

### **4.3 Aineistonkeruumenetelmä**

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa haastattelu on yleisin tapa kerätä Suomessa aineistoa. Haastattelun tärkeimpänä tavoitteenä on kerätä tietoa siitä, mitä haastateltavalla henkilöllä on mielessään. Haastattelu voidaan nähdä eräänlaisena keskusteluna tutkijan ja haastateltavan välillä. Haastattelu tapahtuu kuitenkin tutkijan näkökulmista ja on aina hänen johdateltavissa. Haastattelussa esitetään kysymyksiä tutkitavalle henkilölle ja vastausten kautta saadaan tietoa esimerkiksi henkilön ajatuksista ja kokemuksista. Haastattelussa molemmat osapuolet vaikuttavat aina toisiinsa, sekä koko vuorovaikutustilanteeseen. (Eskola & Suoranta 2005, 85.)

Tässä tutkimuksessa käytettiin teemahaastattelurunkoa, jossa oli neljä avointa kysymystä (ks. Liite 1). Kysymykset olivat mahdollisimman yksinkertaisessa muodossa, jotta suurta tulkinnanvaraisuutta ei syntyisi. Teemahaastattelussa ei keskitytä yksityiskohtaisiin kysymyksiin vaan haastattelu etenee teemojen mukaan. Tämä tuo haastateltavien äänen hyvin kuuluviin, eikä anna tilaa tutkijan omille näkökulmille. Teemahaastattelu luokitellaan puolistrukturoiduksi menetelmäksi, sillä haastattelun teema-alueet ovat kaikille haastateltaville samat. Puolistrukturoitu haastattelu sopii tilanteisiin, joissa halutaan tietoa juuri tietyistä, tutkimuksen kannalta oleellisista asioista. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48.)

#### 4.4 Haastattelurungon laatiminen

Haastattelurungon rakentuminen lähti siitä kun Sateenkaaritalon, sekä Fyrrytuvan työntekijän kanssa keskusteltiin yhdessä mitä he haluaisivat tutkimuksella saada selville. Tämän jälkeen ohjaavan opettajan kanssa miettiin kuinka monta kysymystä olisi riittävästi kattavan aineiston saamiseksi. Kysymyksistä haluttiin myös tehdä mahdollisimman yksinkertaisia ja kaikille helposti ymmärrettäviä. Lopulta päädyttiin neljään avoimeen kysymykseen. Haastattelurunko löytyy liitteistä tutkimuksen lopusta ( Liite 2).

Haastattelun ensimmäisellä kysymyksellä halutaan selvittää kuinka Fyrrytuvan jäsenet kuvailisivat paikkaa ulkopuolisille henkilöille. Tällä haluttiin selvittää mitä mieltä jäsenet ovat Fyrrytuvan toiminnasta ja millaisena paikkana he sen näkevät. Toisessa kysymyksessä kysyttiin kuinka henkilöt hoitavat mielen hyvinvointiaan. Tällä kysymyksellä oli tarkoitus saada tietoa siitä, kuinka kävijät huolehtivat mielenterveydestään Fyrrytuvan ulkopuolella. Kolmannella kysymyksellä haluttiin selvittää miten Fyrrytupa auttaa kävijöitä mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Tämän kysymyksen kautta selvitettiin mitä Fyrrytupa kävijöilleen merkitsee ja ymmärtävätkö he itse sen vaikutuksen omaan mielenterveyteen. Viimeisessä kysymyksessä kävijöiltä kysyttiin mitä he haluaisivat Fyrrytuvan toiminassa mahdollisesti kehittää.

#### 4.5 Aineiston analysointi

Aineiston analysointi nähdään usein vaikeana laadullisessa tutkimuksessa. Analysointia on kuitenkin mahdollista tehdä monella eri tavalla, mutta pääperiaatteena on aina, että tutkija valitsee tutkimusongelmaan parhaiten sopivan analyysitavan. Analyysitapaa kannattaa miettiä jo aineistoon tutustumisen ja sen teemoittelun aikana. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 224.)

Tässä tutkimuksessa käytettiin aineistolähteistä sisällönanalyysiä, joka keskittyy tarkkaan aineiston analysointiin. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkimusongelmaan saadaan vastaus käsitteitä yhdistelemällä. Tässä analysointitavassa tar-

koituksena on päättelyiden kautta edetä empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää tulkintaa tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 112.)

Miles ja Huberman (1994) ovat luokitelleet laadullisen aineistolähtöisen analyysin eli induktiivisen aineiston analyysin kolmeen vaiheeseen: aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Aineiston pelkistäminen eli redusointi tarkoittaa esimerkiksi aukikirjoitetun haastatteluaineiston pelkistämistä siten, että aineistosta karsitaan pois kaikki tutkimukselle epäolennainen. Tutkimustehtävä määrää sen mitkä olennaiset ilmaukset aineistosta litteroidaan. (Tuomi ym. 2013, 108-109.)

Aineiston ryhmittely eli klusterointi tarkoittaa aineiston alkuperäisilmauksien tarkkaa läpikäyntiä ja samalla aineistosta pyritään etsimään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Useat samankaltaiset ilmaukset muodostavat luokan, joka nimetään sen sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Luokittelun tuloksena on aineiston tiivistyminen, koska yksittäiset ilmaukset sisällytetään yleisimpiin käsitteisiin. (Tuomi ym. 2013, 110.)

Aineiston klusteroinnin jälkeen tulee aineiston abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Tämän tarkoituksena on erotella tutkimuksen kannalta tarpeellinen tieto ja sen jälkeen siitä muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Abstrahointia jatketaan aina niin kauan kuin se aineiston sisällön kannalta on vain mahdollista. (Tuomi ym. 2013, 111.)

#### **4.6 Tutkimuksen toteutuminen ja eettisyys**

Haastattelut toteutettiin Fyrrytyvalla 1.9.2015. Osallistujia oli 16 ja suurinosa heistä kävi Fyrrytuvalla säännöllisesti. Haastatteluun kului aikaa noin viisi minuuttia aina yhtä haastateltavaa kohden. Haastatteluun osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja sen sai myös halutessaan keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Haastatteluun jäsenet tulivat yksi kerrallaan, mutta halutessaan saivat myös olla parin kanssa. Tarkoituksena kuitenkin oli, että kaikki haastatteluun osallistujat vastasivat kaikkiin neljään kysymykseen. Haastattelussa kysytyt kysymykset oli jo aikaisemmin saatekirjeen mukana lähetetty Fyrryтуvalle ja he olivat saaneet

niihin jo hieman perehtyä. Yksi jäsenistä oli halunnut antaa haastattelun puhelimitse kun ei haastattelupäivänä paikalle päässyt.

Tutkimusta tehdessä tärkeää oli suojata haastateltavien anonymiteetti. Tämä oli monille haastatteluun osallistuneille hyvin tärkeää, joten tutkimuksesta ei mistään tule ilmi heidän henkilöllisyyttään, ikää, sukupuolta tai asuinpaikkaa. Tutkimukseen osallistuville myös painotettiin sitä, että haastattelut ovat ainoastaan tutkimusta varten ja äänitteet tullaan poistamaan heti tutkimuksen valmistuttua.

Tärkeimpinä eettisinä sääntöinä ihmisiin liittyvissä tutkimuksissa voidaan pitää informointia, luottamuksellisuutta ja yksityisyyttä. Haastateltavia tulee informoida riittävästi tutkimuksen tavoitteista ja menettelytavoista. Joskus voi kuitenkin olla vaikea määritellä mikä on riittävä määrä informaatiota ja voiko liiallinen informaatio mahdollisesti muuttaa haastateltavien vastauksia haastattelutilanteessa. Tärkeää kuitenkin on, että tutkittavat ihmiset antavat suostumuksensa sen informaation varassa, joka heille tutkimuksesta on kerrottu. (Hirsjärvi ym. 2008, 20.)

#### **4.7 Tutkimuksen laatu ja luotettavuus**

Tutkimuksen laadukkuuteen kannattaa kiinnittää huomiota jo etukäteen tekemällä hyvä haastattelurunko. Lisäksi kannattaa ennalta jo miettiä miten teemoja mahdollisesti voitaisiin syventää tai esittää lisäkymyksiä. Laadun varmistamiseksi on hyvä tehdä haastattelukoulutus haastateltaville, jonka tarkoituksena on varmistaa, että kaikki haastateltavat ymmärtävät haastattelurungon sisällön ja mitä kysymyksillä halutaan selvittää. Haastattelukoulutus lisää usein myös haastateltavien itsetuottamusta ja varmuutta varsinaisessa haastattelutilanteessa. (Hirsjärvi ym. 2008, 184.)

Tutkimuksen laatuun kannattaa kiinnittää huomiota myös haastatteluiden aikana huolehtimalla siitä, että tekninen välineistö on kunnossa ja haastattelurunko mukana. Haastattelurungosta on helppo tarkistaa onko kaikki kysymykset käyty läpi ja onko johonkin kohtaan vielä mahdollisesti haastateltavalla lisättävää. Haastatteluiden välissä on myös hyvä tarkistaa, että tallennin toimii ja siinä liittyy virtaa. Hyvän laadun takaamiseksi haastattelut on vielä hyvä litteroida mahdollisimman

nopeasti haastatteluiden päätyttyä. Tutkimusaineiston laadukkuus takaa myös sen luotettavuuden. Laadukkuutta ja luotettavuutta voi heikentää muun muassa haastatteluihin osallistujien vähäisyys, tallenteiden heikko kuuluvuus, litteroinnin epäselvyys ja luokittelun sattumanvaraisuus. (Hirsjärvi ym. 2008, 184-185.)

Jokaisen tutkimuksen laatua ja luotettavuutta pitäisi pyrkiä joillakin keinoin arvioimaan. Tutkimuksen luotettavuutta pystytäänkin arvioimaan erilaisin mittaus- ja tutkimustavoin. Reliaabelius ja validius ovat käsitteitä, joilla pystytään mittaamaan kvalitatiivisen tutkimuksen tutkimustuloksien luotettavuutta. Tutkimuksen reliaabelius katsoo tutkimustulosten toistettavuutta eli voidaanko samat tutkimustulokset saada uudelleen. Tutkimuksen reliaabelius siis tarkoittaa, että se ei pysty antamaan sattumanvaraisia tuloksia. Tässä tutkimuksessa tämä näkyy ensisijaisesti siinä, että aineisto on analysoitu tarkasti ja yksityiskohtaisesti. Kaikki näkökulmat on tutkimuksessa otettu huomioon ja sijoitettu tutkimustuloksiin. (Hirsjärvi ym. 2013, 231.)

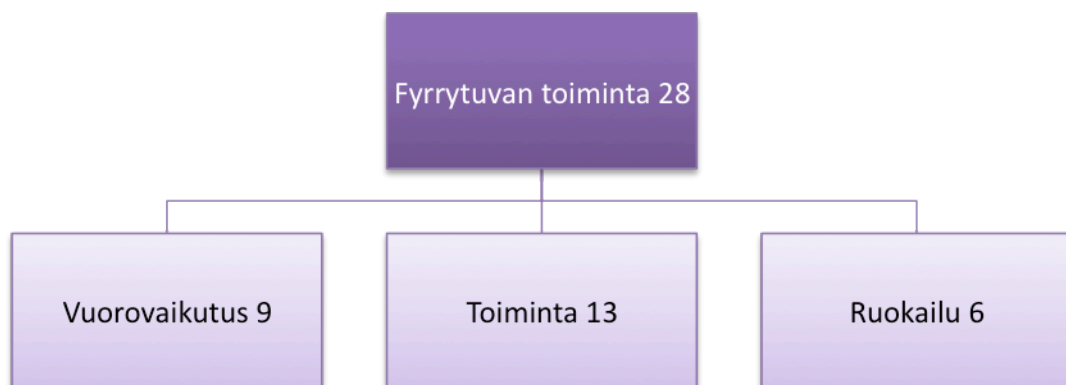
Tutkimuksen validiuksella puolestaan arvioidaan tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä on haluttukin mitata. Tässä tutkimuksessa tähän vaikuttaa haastattelukysymysten tarkkuus ja kaikille ymmärrettävä muoto. Tällä pyritään siihen, että niillä saadaan mahdollisimman hyvin vastauksia tutkimusongelmaan. Tässä tutkimuksessa korkea vastausprosentti myös lisää tutkimuksen validiteettia. (Hirsjärvi ym. 2013, 231.)

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Jokaiselle haastatteluun osallistujalle esitettiin samat kysymykset teemahaastattelurungon mukaisesti. Kaikki 16 haastatteluun osallistujaa vastasivat kaikkiin kysymyksiin. Seuraavaksi käydään läpi ja käsitellään haastattelun tuloksia kysymys kerrallaan. Yhden asiakkaan vastauksesta on voitu poimia kaksi tai kolmekin ilmaisua. Haastatteluista otettuja suoria lainauksia on tekstissä selventämässä tutkimuksen tuloksia lukijalle.

### 5.1 Fyrrytuvan toiminta

Ensimmäisellä kysymyksellä haluttiin selvittää miten asiakkaat kuvailisivat Fyrrytupaa ulkopuolisille. Kaikki 16 vastaajaa vastasivat tähän kysymykseen. Ilmaisuja tuli yhteensä 28. (ks. Kuvio 1)



**Kuvio 1.** Ilmaisut Fyrrytuvan toiminnasta (28 kpl)

*Toiminta (13).* Moni haastateltavista kuvaili Fyrrytuvan toimintaa mukavaksi ja piristäväksi. Fyrrytuvan ilmapiiri koettiin kaikin puolin hyväksyväksi ja positiiviseksi. Fyrrytuvan toiminta koettiin myös monipuoliseksi ja harrastusmahdollisuudet hyväksi. Jäsenet myös kokivat, että kuka tahansa voi toimintaan osallistua riippumatta siitä, onko varsinaisesti mielenterveyskuntoutuja vai ei. Jäsenille on tärkeää, että toimintaan voi osallistua silloin kun itselle parhaiten sopii ja olla sielä



niin kauan kuin haluaa. Erilaiset Fyrrytuvan järjestämät retket koettiin myös hyvin mielekkäiksi.

*”... hyvää päivätoimintaa kaiken ikäisille. Piristävää käydä.”*

*” Tää on tämmöstä mukavaa toimintaa.”*

*”Kaikki tervetulleita ja mukaan voi tulla kuka vain.”*

*”... kaikilla on aina samanlainen vastaanotto ja täällä hyväksytään kaikki.”*

*Vuorovaikutus (9).* Tämä nousi monelle vastaajalle tärkeäksi ominaisuudeksi Fyrrytuvassa. Haastatteluista ilmeni, että sosiaalisella kanssakäymisellä on suuri merkitys toimintaan osallistumisessa ja sielä viihtymisessä. Asiakkaat kokivat, että Fyrrytupa on hyvä paikka tavata ihmisiä ja ylläpitää sosiaalisia suhteitaan. Haastatteluista nousi myös esille, että yksinäisyyden vuoksi osa haastateltavista käy Fyrrytuvassa. Fyrrytupa on monelle kohtaamispaikka, jossa tapaa samanikäisiä ja -olaisia ihmisiä.

*”...meitä on täällä monen kokoisia ja näköisiä.”*

*”Mukava tulla ja tutustua ihmisiin.”*

*”Mukava paikka yksinäisille. Mukava tulla ja tavata tuttuja.”*

*Ruokailu (6).* Ruokailun merkitys myös korostui. Siitä pidettiin erityisesti sen takia, että ruoka oli hyvää. Ruokailusta pidettiin myös siksi, että se oli yhteinen hetki, ja siinä pääsi vuorovaikutukseen muiden kanssa.

*”Kiva käydä ja sitte saadaan täällä yhdessä syödä”*

*”Mukavaa olla yhdessä ja syödä hyvää ruokaa”*

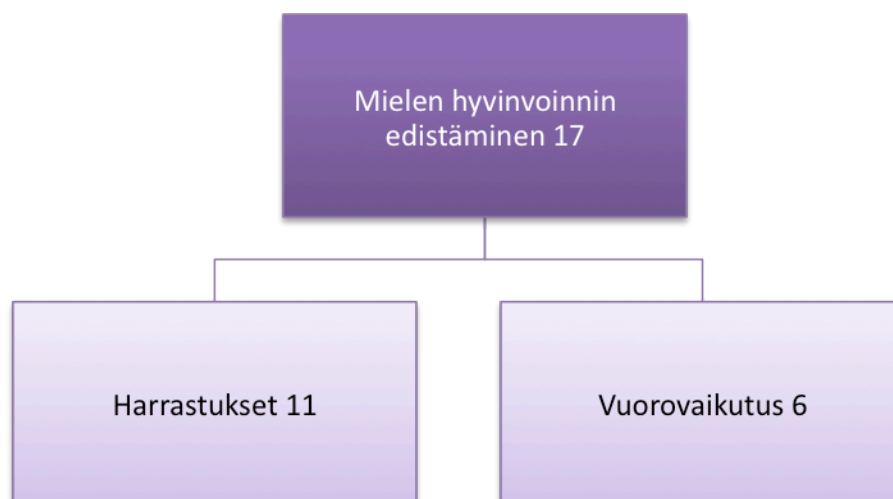
Tutkimustuloksista nousi selkeästi esille, että Fyrrytupa on mukava paikka, jossa tapaa erilaisia ihmisiä, ja että sielä voi keskustella kaikkien kanssa. Sosiaalisella kanssakäymisellä näyttää olevan suuri merkitys Fyrrytuvan asiakkaille, ja se sel-

västi tekee toiminnasta erityisen mielekkään. Haastatteluista ilmeni, että Fyrrytupa tarjoaa monipuolista päivätoimintaa ja ajankulua kaiken ikäisille. Monelle se tuosisältöä arkeen ja lisää aktiivisuutta elämässä myös Fyrrytuvan ulkopuolella. Fyrrytupa mahdollistaa myös monille yksinäisyydestä kärsiville mahdollisuuden yläpitää ja luoda uusia ihmissuhteita.

Fyrrytuvan jäsenet näkivät tärkeänä yhteisen ruokailun ja hyväksyvän ilmapiirin. He kokivat, että kaikki nähdään yhdenvertaisina ja osana ryhmää. Kenenkään ei koeta jäävän ulkopuolelle ja vastaanotto on kaikilla samanlainen. Fyrrytuvan jäsenille erilaiset retket ja muu yhteinen tekeminen ovat tärkeitä. Jäsenet kokevat, että Fyrrytuvalla harrastusmahdollisuudet ovat hyvät ja niihin osallistuminen on aina piristävää.

## 5.2 Mielen hyvinvoinnin edistäminen

Toisen kysymyksen kautta haluttiin selvittää kuinka Fyrrytuvan asiakkaat hoitavat mielen hyvinvointiaan Fyrrytuvan ulkopuolella. Kaikki 16 haastatteluun osallistujaa vastasivat tähän kysymykseen. Ilmaisuja tuli yhteensä 17. (ks. Kuvio 2)



**Kuvio 2.** Ilmaisut mielen hyvinvoinnin edistämisestä (17 kpl)

*Harrastukset (11).* Mielen hyvinvoinnin edistämiseksi vastaajilla nousi päällimmäiseksi erilaiset harrastukset. Erityisesti liikunnan merkitys hyvinvoinnin ylläpitämisessä korostui vastaajilla paljon. Suurimmalle osalle näistä lenkkeily oli se tärkein liikkumisen muoto, mutta haastatteluista esille nousi myös nyrkkeily, uinti, tanssit sekä jumppa. Liikunnan lisäksi harrastuksiin sisältyi myös muita yksittäisiä ilmaisuja. Näitä olivat; seurakunnan tilaisuudet, kuoro, lukeminen, käsityöt, ristikot, maalaaminen ja kirjoittaminen.

*”Mä valtavan paljon tuota niin liikun ja jos ei oo koton tärkeää tekemistä niin lähdän kävelylenkille.”*

*”Käyn uimassa ja jumpassa.”*

*”Ja tietenkin ymmärrän kuinka tärkeä on liikunta, että sitä kyllä pitäis mun pyrkiä kehittämään.”*

*”Hoidan tekemällä käsitöitä ja maalaamalla. Käyn myös seurakunnan tilaisuuksissa”*

*Vuorovaikutus (6).* Tämä nousi myös toiseksi tärkeäksi mielen hyvinvoinnin ylläpitämisen keinoksi. Myös Fyrrytuvan ulkopuolella vastaajat pyrkivät tapaamaan muita ihmisiä ja hoitamaan sosiaalisia suhteitaan. Seurustelu ihmisten kanssa tuo sisältöä arkeen ja edesauttaa mielen hyvinvointia.

*”Seurustelu naapureiden kanssa tuo aina hyvän mielen.”*

*”...ja on tärkeää, että on semmoisten ihmisten kanssa, joiden kanssa voi keskustella jostain ongelma-asioista ja purkaa niitä.”*

Myös Sateenkaaritalo mainittiin ja siellä vastaaja käy viettämässä aikaa ja juttelemassa muiden kanssa. Erilaisten harrastusten kautta syntyneet ihmissuhteet koetaan tärkeiksi.

*”Tapaan käydä siellä Sateenkaaritalossa syömässä ja juttelemassa tutun porukan kanssa.”*

Yhdelle vastaajista tärkeä asia oman mielen hyvinvoinnin edistämiseksi oli myös positiivinen asenne ja ajatukset. Niiden voimalla mieli pysyy virkeänä ja jaksaa arjessa paremmin.

*”Ja sitten arjessa psyykkaamaan itteeni ajattelemaan hyviä, positiivisia asioita, että ei keskittyis liikaa niihin pahoihin.”*

Tutkimuksesta ilmeni, että Fyrrytuvan jäsenet hoitavat mielensä hyvinvointia monipuolisesti. Erilaiset harrastukset koettiin tärkeiksi, esimerkiksi liikunnan merkitys korostui vastauksissa. Tutkimuksessa selvisi, että moni jäsenistä ymmärtää liikunnan merkityksen omassa mielen hyvinvoinnissaan ja pyrkiikin liikkumaan aina kun mahdollista oman jaksamisensa mukaan.

Sosiaaliset kanssakäymiset nähdään myös merkittävänä osana hyvinvointia ja niitä halutaan ylläpitää. Erilaisten ihmisten tapaaminen tuo sisältöä arkeen ja pitää sen mielenkiintoisena. Jäsenet näkevät tärkeänä, että saavat keskustella arkisista asioista ja jakaa tarvittaessa ongelmiaan muiden kanssa. Moni asiakkaista myös osallistuu Fyrrytuvan lisäksi muuhun järjestettyyn toimintaan, jossa voi tavata muita ihmisiä. Haastatteluista nousi myös esille positiivisen asenteen merkitys mielelle.

### **5.3 Fyrrytuvan merkitys mielen hyvinvoinnille**

Kolmannella kysymyksellä haluttiin selvittää mikä merkitys Fyrrytuvalla on asiakkaidensa mielen hyvinvoinnissa. Kaikki 16 haastatteluun osallistujaa vastasivat tähän kysymykseen ja ilmaisuja tuli yhteensä 23 (ks. Kuvio 3).



**Kuvio 3.** Ilmaisut Fyrrytuvan merkityksestä mielen hyvinvoinnille (23 kpl)

*Vuorovaikutus (10).* Tämä nousi vastaajilla tärkeimmäksi tekijäksi Fyrrytuvan merkityksessä mielen hyvinvoinnille. Muiden ihmisten tapaaminen ja keskusteleminen nähtiin todella mielekkäänä ja sen vuoksi moni Fyrrytuvassa käykin. Fyrrytupa mahdollistaa sosiaalisten suhteiden muodostumisen ja niiden ylläpitämisen. Jäsenet kokevat merkitykselliseksi sen, että saavat keskustella arkisista asioista tutun ryhmän kanssa. Itselle tärkeistä asioista keskusteleminen ja tunteiden jakaminen toisten kanssa on tärkeitä asioita Fyrrytuvan jäsenille.

*”... mä haen sitä seuraa, puhekaveria.”*

*”Tekee todella hyvää kun saa arkisista asioista jutella.”*

*”Täällä saa jutella noista omista asioista ja ne saa sitte jäädäkin tänne.”*

*”Täällä voi löytää sopivaa juttuseuraa eri asioihin ja tulee semmosta sosiaalista kanssakäymistä.”*

*Toiminta (8).* Tämä nousi yhdeksi merkittäväksi tekijäksi kun kysyttiin Fyrrytuvan merkitystä asiakkaiden mielen hyvinvoinnille. Toiminta nähtiin mukavana ja mielekkäänä. Fyrrytuvan toiminta on monipuolista ja kaikille löytyy aina jotain tekemistä. Yhdessäolo koettiin erityisen tärkeäksi. Jäsenet näkevät mielekkäänä sen, että saavat osallistua Fyrrytuvassa askareisiin ja paikan kunnossapitoon.

Haastatteluista tulikin ilmi, että tämänkaltainen osallisuus lisää aloitteellisuutta ja aktiivisuutta myös kotona.

*”... edistää mielenvirkeyttä ja lisää myös aloitteellisuutta tuola omassa kotona erilaisissa askareissa.”*

*”Retket ja kaikennäköinen toiminta täällä piristää. Yhteinen tekeminen ja yhdessäolo.”*

*”Hyvää yhteistä tekemistä. Ja kun saa osallistua toimintaan”*

*”... jos jää kotiin niin se on sitä samaa. Pitää osallistua ja mennä ja olla toisten seurassa niin ku tämä Fyrrytupa on sellanen.”*

Fyrrytuvan koko toiminnan ja siihen liittyvien ihmisten merkityksellisyydestä kertoo paljon yhden haastateltava kommentti. Fyrrytuvan avulla koko elämä on saanut uuden merkityksen ja suunnan.

*”Olen saanut elämästä takaisin otteen.”*

*Vertaistuki (5)*. Tämä nousi omaksi teemakseen, koska moni vastaajista mainitsi tämän vielä erikseen ja koki sen itselle todella merkitykselliseksi. Sosiaalisen kanssakäymisen rinnalla tärkeää on, että henkilö saa tarvitsemaansa vertaistukea. Vertaistuki voi liittyä ongelmiin, mutta myös ihan tavallisiin arkisiin asioihin, jotka halutaan toisen kanssa jakaa. Tuki ja ymmärrys muilta on tärkeää.

*”..saa jakaa samoja ongelmia. Jokainen ymmärtää täällä toisiansa.*

*”Saa olla ihmisten kanssa, ei tarvitse kokea alenmuuden tunnetta. Saa seuraa.”*

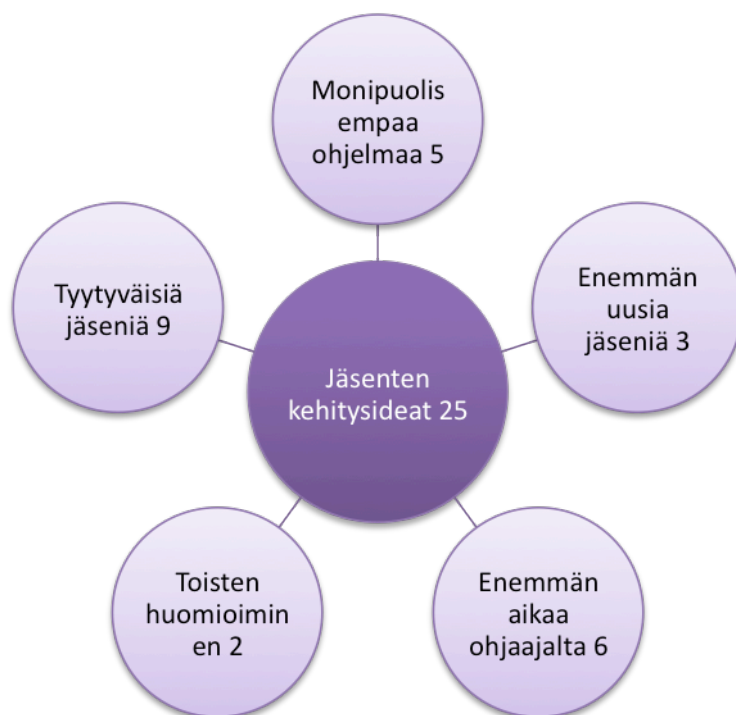
*”...niistä omista asioista jutteleminen ja tietää, että ne asiat sitten jääkin tänne”*

Fyrrytupa edistää jäsentensä mielen hyvinvointia järjestämällä erilaista toimintaa ja yhteistä tekemistä. Fyrrytuvan koetaan edistävän aloitteellisuutta ja arjessa viihtymistä. Jäsenten mukaan aktiivisuus myös omassa kotona ja elämän muilla osa-

alueilla on lisääntynyt. Jäsenille on tärkeää, että Fyrrytuvan kautta tapaa muita ihmisiä, eikä tarvitse olla yksin. Jäsenet näkevät Fyrrytuvan paikkana, josta saa hyvää vertaistukea ja yhteisöllisyyden tunnetta. Omien ongelmien ja arkisten asioiden jakaminen samankaltaisten ihmisten kanssa on asiakkaille hyvin tärkeää. Jäsenet kokivat Fyrrytuvan toiminnan kaikin puolin piristäväksi ja mukavaksi. Monille oli tärkeää, että he saivat osallistua Fyrrytuvan toimintaan omalla panoksellaan ja vaikuttaa toiminnan luonteeseen.

#### 5.4 Jäsenten kehitysideat

Neljännän eli viimeisen kysymyksen kautta haluttiin selvittää, mitä mahdollista kehitettävää Fyrrytuvassa on asiakkaidensa mielestä. Kysymykseen vastasivat kaikki 16 haastatteluun osallistujaa ja ilmaisuja tuli yhteensä 25 (ks. Kuvio 4).



**Kuvio 4.** Ilmaisut jäsenten kehitysideoista (25 kpl)

*Tyytyväisiä jäseniä (9).* Suurinosa vastaajista oli kaikin puolin tyytyväisiä Fyrrytuvan toimintaan. Erityisesti nousi esille ohjaajan ystävällisyys ja auttavaisuus.

Ohjaajalla oli suuri vaikutus positiivisen ilmapiirin syntyyn ja siihen, että kaikki otetaan toimintaan mukaan tasavertaisina ja avoimin mielin. Haastatteluista ilmeni myös, että jäsenet ovat tyytyväisiä siihen, että toimintaa järjestetään kahdesti viikossa. Jäsenten mielestä se on hyvä määrä tämänkaltaiselle toiminnalle, sillä viikkoon mahtuu silloin muutakin ohjelmaa, mutta Fyrrytuvasta saatu hyöty koetaan kuitenkin riittäväksi.

*”Hyvä vetäjä, aina ystävällinen ja auttaa.”*

*”Sydämellinen ohjaaja ja ottaa kaikki niin hyvin vastaan.”*

*”Olen kaikkeen tyytyväinen, ei kehitettävää.”*

*”Tämä on hyvä näin, sopiva aika tuo 2 kertaa viikossa. Jos olisi enemmän ei ehkä tulisi niin usein käytyä kun kaikkea muuta.”*

*Enemmän aikaa ohjaajalta (6).* Haastatteluista päällimmäisenä esille nousi toivomus, että Fyrrytuvan ohjaajalla olisi enemmän aikaa asiakkaille ja yhteiselle ohjelmalle. Jäsenten mielestä ohjaajan parempi läsnäolo kannustaisi heitä rohkeammin yhteiseen toimintaan ja uusien asioiden pariin. Ohjaajan avulla myös yhdessäolosta saataisiin entistä ohjatumpaa ja sitä kautta saatu hyöty myös kasvaisi.

*”Varmaan sama kuin monella muullakin, että ohjaajalta enemmän aikaa meille.”*

*”Ohjaaja keittiöstä pois ja enemmän asiakkaiden kanssa. Asiakkaat voisivat helpommin lähteä mukaan askarteluihin ja laulamaan.”*

*”Enemmän yhteistä aikaa ja järjestetystä.”*

*Monipuolisempaa ohjelmaa (5).* Jäsenten toiveena oli saada Fyrrytupaan monipuolisempaa ohjelmaa ja enemmän tekemistä. Vastaajien mielestä tekemistä Fyrrytuvassa toki on paljon, mutta kaikille ei kuitenkaan tunnu kiinnostavaa ajanvietettä löytyvän. Toivomuksena oli muun muassa liikunta- ja keskusteluryhmiä sekä muuta yhteistä tekemistä. Vastaajille tärkeintä oli, että ohjelma on jotain yhteistä, johon kaikki voivat osallistua.



*”Jotain ryhmiä, sellasia yhteisiä liikuntaryhmiä ja keskustelua.”*

*”Enemmän yhteistä, järjestettyä toimintaa.”*

*Enemmän uusia ihmisiä (3).* Haastatteluista esille nousi myös toiveena enemmän ihmisiä mukaan Fyrrytuvan toimintaan. Yksi vastaajista toimintaa oli kovasti muille kavereilleen suositellutkin.

*”...olis kiva jos muutkin uskaltais osallistua tähän Fyrrytupaan ja tulla tänne.”*

*”... lisää porukkaa ja uutta ohjelmaa ja tapahtumia.”*

*”Mä oon tätä paljo kavereille suositellut, että mukaan vaan.”*

*Toisten huomioiminen (2).* Esille nousi toivomus entistä hyväksyvämmästä ilmapiiiristä ja toisten tasapuolisesta huomioimisesta. Vastaajat kokivat, että joskus on vaikea ilmaista omia mielipiteitään jos on esimerkiksi ujompi kuin toiset. Toivomuksena oli, että jokainen huomioisi paremmin myös sivummalle jäävät henkilöt ja ottaisivat heitä enemmän mukaan yhteiseen toimintaan.

*”...uskaltais joku vähä niin ku esittää sitä mielipidettään tai silleen ku jotku jännittää.”*

*”Toivoisin, että vielä enemmän kaikki jäsenet huomioisivat erilaiset persoonat ryhmässä ja kaikki tulisivat toimeen.”*

Haastatteluista nousi paljon kehitysideoita Fyrrytuvan toimintaan liittyen. Päälimmäisenä selvisi, että jäsenet toivoisivat ohjaajalta enemmän aikaa yhteiseen ajanviettoon ja seurusteluun. Ohjaajan työtä helpottamaan toivottiin keittiöön vakituista työntekijää tai apulaista. Lisäksi toivottiin monipuolisempaa ja enemmän ohjattua toimintaa, esimerkiksi erilaisia keskusteluryhmiä. Yhteisen liikunnan lisääminen nousi haastatteluista myös esille. Toiveena oli, että jokaiselle jäsenelle löytyisi mielekästä tekemistä ja harrastusmahdollisuuksia lisättäisiin. Jäsenet halusivat myös uusia ihmisiä mukaan Fyrrytuvan toimintaan.

Osa vastaajista myös koki, että vielä enemmän pitäisi kiinnittää huomiota siihen, että kaikki otetaan tasapuolisesti huomioon ja annetaan tilaa erilaisille persoonille. Hiljaisemmat persoonat voivat helposti jäädä ulkopuolisiksi, joten heidän huomiointi ja rohkaiseminen auttaisi heitä paremmin osallistumaan. Vastaajat kokivat myös tärkeiksi, että kaikkien mielipiteitä kunnioitettaisiin ja kuunneltaisiin.

Fyrrytuvan jäsenet ovat kuitenkin pääasiassa tyytyväisiä toimintaan. Jäsenet pitivät ohjaajasta ja siitä miten hän ottaa kaikki huomioon tasavertaisesti. Asiakkaat kokivat, että ohjaaja aidosti välittää ja haluaa tehdä kyseistä työtä heidän parissaan. Jäsenet olivat myös tyytyväisiä siihen, että toimintaa järjestetään kahdesti viikossa, joka heidän mielestään on juuri sopiva määrä.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksella haluttiin selvittää Fyrrytuvan merkitystä sen jäsenilleen ja kuinka se on toiminnallaan edistänyt heidän mielen hyvinvointia. Lisäksi haluttiin saada tietoa kuinka Fyrrytuvan jäsenet hoitavan mielen hyvinvointiaan toiminnan ulkopuolella omassa arjessaan. Tarkoituksena oli myös saada jäseniltä ajatuksia ja ideoita toiminnan kehittämiseen jatkossa.

Haastatteluun osallistui kattava joukko Fyrrytuvan jäseniä, jotka kaikki pääsääntöisesti kävivät Fyrrytuvalla viikottain. Jokaisella oli siis toiminnasta, ja sielä olemisesta jo hyvin kokemusta. Haastatteluun osallistuttiin päällisin puolin innokkaasti, mutta joidenkin kohdalla aluksi myös hieman varauksella. Jäsenille oli hyvin tärkeää, että haastatteluista saatu aineisto on vain itse tutkimusta varten.

Haastateltavat osasivat hyvin monipuolisesti kuvailla Fyrrytupaa ja sen toimintaa. Päällimmäisenä esille nousi, että Fyrrytupa on kaikin puolin mukava ja erittäin piristävä paikka, jossa saa tavata muita ihmisiä. Jäsenet kuvailivat toimintaa monipuoliseksi ja hyvin järjestetyksi. Haastatteluista ilmeni, että jäsenet pitävät Fyrrytuvan harrastusmahdollisuuksia hyvinä ja kattavina. Jäsenet kokivat tärkeäksi, että saavat osallistua Fyrrytuvan askareisiin ja toiminnan ylläpitämiseen jokainen omalla panostuksellaan. Tämän kaltaisen osallisuuden myötä aktiivisuus myös elämän muilla osa-alueilla katsottiin lisääntyneen. Toimintaa kuvaillessa esille nousi myös vapaaehtoisuus. Jäsenet kokivat, että toimintaan voi osallistua silloin kun itselle parhaiten sopii ja olla sielä niin kauan kuin haluaa.

Esille nousi, että Fyrrytupa sopii kaikenikäisille, jotka haluavat ylläpitää sosiaalisia suhteitaan ja saada arkeen mielekästä sisältöä. Fyrrytupa auttaa myös monia yksinäisyydestä kärsiviä luomaan uusia ihmissuhteita ja rohkaisemaan enemmän yhteiseen tekemiseen toiminnassa. Sosiaaliset suhteet koettiin hyvin tärkeiksi Fyrrytuvassa ja monelle se on juuri syy miksi toiminta on niin mukavaa. Arkisten asioiden jakaminen ja keskusteleminen muiden jäsenten, sekä ohjaajan kanssa luo yhteisöllisyyden tunnetta jäsenten välille. Vertaistuki nousi tutkimusaineistosta myös esille ja se koettiin hyvin tärkeäksi ominaisuudeksi Fyrrytuvassa. Fyrrytupa on monelle paikka, missä tapaa samankaltaisia ja –olaisia ihmisiä.

Tutkimusaineistosta nousi useaan otteeseen esille yhteisen ruokailun merkitys, ja jäsenet kokivat sen olevan tärkeä osa Fyrrytuvan toimintaa. Ruokailusta pidettiin erityisesti sen vuoksi, että ruoka oli hyvää ja se oli yhteinen tapahtuma. Ruokailun lomassa keskusteleminen ja muu sosiaalinen kanssakäyminen koettiin tärkeiksi.

Tutkimusaineistosta voidaan päätellä, että Fyrrytuvan jäsenet hoitivat mielen hyvinvointia hyvin monipuolisesti myös Fyrrytuvan toiminnan ulkopuolella. Monelle jäsenelle erilaiset harrastukset olivat merkittävä osa arkea, ja erityisesti liikunnan merkitys korostui. Moni pyrkii aina mahdollisuuksien mukaan liikkumaan ja ymmärtääkin liikunnan positiiviset vaikutukset omaan hyvinvointiin. Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen oli myös Fyrrytuvan ulkopuolella erityisen tärkeää. Monelle ihmissuhteet toivat sisältöä arkeen ja pitivät sen mielenkiintoisena.

Päällisin puolin jäsenet olivat tyytyväisiä Fyrrytuvan toimintaan, mutta esille nousi myös muutamia kehittämisideoita. Jäsenien toivomuksena oli ohjaajalta enemmän aikaa yhteiseen seurusteluun ja ajanviettoon. Jäsenet kokivat, että ohjaajalla on suuri merkitys positiivisen ilmapiirin syntyyn ja yhteiseen viihtyvyyteen. Toivomuksena myös oli monipuolisempaa ohjelmaa niin, että jokaiselle löytyisi mieluisaa tekemistä. Esille nousi myös, että jokaisen pitäisi ottaa entistä paremmin huomioon erilaiset persoonat ja kunnioittaa muiden mielipiteitä. Tärkeää myös oli, että jokainen otettaisiin jatkossakin tasavertaisesti mukaan toimintaan. Erityisen tyytyväisiä jäsenet olivat Fyrrytuvan ohjaajaan, jota he kuvailivat sydämelliseksi ja auttavaiseksi.

Yleisesti voidaan tutkimuksesta päätellä, että Fyrrytupa on erittäin tärkeä osa jäsentensä mielen hyvinvointia ja antaa heille paljon mielekästä sisältöä arkeen. Joillekin jäsenille Fyrrytupa on jopa ainoa paikka, jossa heillä on syvällisempää sosiaalista kanssakäymistä muihin ihmisiin. Yhdessäolo ja keskusteleminen arkisista asioista koettiin hyvin tärkeiksi, ja Fyrrytuvassa jokaisella on tähän mahdollisuus. Fyrrytuvan kautta moni jäsen saa tarvitsemaansa vertaistukea itselle tärkeisiin asioihin ja mahdollisiin ongelmiin. Aina löytyy joku jonka kanssa voi ajatuksiaan jakaa ja luottaa siihen, että ei ole asioiden kanssa yksin.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen oli kokonaisuudessaan mielenkiintoinen, mutta pitkä prosessi. Prosessin alussa haasteita toi aiheen valinta. Mietin kauan eri aiheita, joista työni haluaisin kirjoittaa. Lopulta sain aiheen lehtori Ahti Nymanilta, joka kertoi, että tällaiselle tutkimukselle olisi Vaasanseudun sosiaalipsykiatrisella yhdistys ry:llä tarvetta. Asiakasryhmä kiinnosti erityisesti sen vuoksi, että aiempaa kokemusta ei heistä juurikaan ollut. Fyrrytupa oli myös sen verran uusi paikka, että minkäänlaisia tutkimuksia ei aiemmin sinne oltu vielä tehty, joten innoissani otin aiheen vastaan.

Tutkimuksen teoriaosuuden rajaaminen oli melko hankalaa kun ei aluksi tiennyt mitä tutkimuksen tuloksissa nousee esille. Lopuksi koin kuitenkin ongelmaksi teorian vähäisyyden ja olisin toivonut, että olisin saanut sitä kerättyä hiukan laajemmin. Teoriaan sain kuitenkin hyvin oleellista tietoa, joka tuki myös tutkimustuloksia. Opinnäytetyötä tehdessäni odotin, että saisin vihdoinkin analysoida aineistoa ja alkaa tehdä konkreettisesti tutkimustyötä. Tämä osoittautui todella palkitsevaksi kun pääsi näkemään oman tutkimuksen tuloksia. Aineiston analysointi osoittautui luultua helpommaksi ja onnistuinkin siinä mielestäni erityisen hyvin. Sain analysoida aineiston tarkasti ja tutkimuksen kannalta kaikki oleellinen tuli siinä hyvin esille. Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että käytin aineistoa analysoitaessa paljon haastatteluun osallistujien suoria lainauksia esille nousseiden päätelmien tukena.

Päädyin keräämään aineiston haastatteluina, koska kysymyksiä oli vain neljä ja asiakasryhmän kannalta ajattelin, että aineistoa saisi tällä menetelmällä parhaimmin kerättyä. Kysymykset oli mahdollisimman yksinkertaisessa ja ymmärrettävässä muodossa epäselvyyksien välttämiseksi. Aineiston kerääminen haastatteluina oli mielenkiintoista, koska siinä sai olla asiakkaiden kanssa läsnä ja itse esittää heille kysymykset. Haastattelurungon kysymykset oli saatekirjeen mukana jo aiemmin lähetetty Fyrrytuvulle, joten jäsenet olivat saaneet hyvin valmistautua haastatteluun. Haastattelutilanteet sujuivat mallikkaasti ja aineistoa kertyi melko

hyvin. Jokainen 16 osallistujaa vastasi kaikkiin haastattelun kysymyksiin todella hyvin.

Koin, että tutkimuksen eettisyys toteutui asianmukaisesti koko prosessin ajan. Fyrrytuvan jäseniä informoitiin hyvissä ajoin ennen haastattelupäivää saatekirjeellä, jossa kerrottiin kuka tulee haastattelemaan ja miksi haastattelut tehdään. Lisäksi kerrottiin jo hieman mitä tutkimuksella halutaan saada selville. Saatekirjeessä myös painotettiin, että haastattelut ovat täysin vapaaehtoisia ja halutessaan sen voi myös keskeyttää missä vaiheessa itse haluaa. Tutkimuksessa ei myöskään missään vaiheessa tule ilmi kenenkään henkilöllisyyttä, mikä oli haastatteluun osallistujille hyvin tärkeää. Ennen haastatteluiden alkua kertosin vielä erikseen jokaiselle nämä jo saatekirjeessä kerrotut asiat. Osallistujille myös kerrottiin, että haastatteluista saatua aineistoa säilytetään luotettavasti ja tullaan käyttämään vain tutkimusta varten.

Ennen haastatteluiden alkua testasin tallentimen toimivuuden ja välittömästi jokaisen haastattelun jälkeen tallensin äänitteet. Haastatteluista saadun aineiston myös litteroiden mahdollisimman nopeasti haastatteluiden jälkeen. Haastattelutilanteisiin vaikutti ehdottomasti paikan rauhattomuus. Haastattelut suoritettiin erillisessä huoneessa, mutta ympäristön melu vaikutti silti jonkun verran osallistujien vastauksiin sekä äänitteiden kuuluvuuteen. Koin kuitenkin, että tämä ei sen suuremmin vaikuttanut lopullisiin tutkimuksen tuloksiin.

Tässä tutkimuksessa ongelmaksi koin aineiston samankaltaisuuden ja sen suppeuden. Vaikka vastaajia oli todella hyvä määrä ja neljä avointa kysymystä, joihin olisi voinut vastata hyvinkin laajasti, ei aineisto loppujen lopuksi ollut niin suuri kuin olisin toivonut. Parin vastaajan kohdalla ongelmaksi muodostui myös kysymysten epäselvyys, joten niitä jouduin heille tarkentamaan. Koin, että tämän asiakasryhmän oli hyvä nähdä ensin haastattelurungon kysymykset, jotta he niihin pystyivät valmistautumaan ja hieman ennalta pohtimaan vastauksiaan. Fyrrytuvan ohjaajan kanssa he olivat käyneet kysymykset läpi ja niistä jonkun verran jo keskustelleet ennen haastattelua. Keskustelu varmasti oli muokannut jokaisen ajatuksia yhtäläisemmiksi ja tämä vaikutti osallistujien vastauksiin tiettyjen kysymysten kohdalla. Tämä heikentää jonkun verran tutkimuksen luotettavuutta.

Tämä tutkimus antaa kuitenkin melko kattavaa tietoa siitä millaisena paikkana jäsenet Fyrrytuvan näkevät ja miten se omalta osaltaan edistää heidän mielen hyvinvointiaan. Tutkimuksen osallistumisprosentti oli korkea, joten tutkimustuloksiin johtopäätökset ovat loppujen lopuksi luotettavia. Kehitysideoitu tuli Fyrrytuvan toimintaan liittyen kattavasti. Osa on varmasti jo tiedossa Sateenkaaritalon henkilökunnalla ja Fyrrytuvan ohjaajalla, mutta toivon, että tutkimuksesta nousi esille myös uusia ajatuksia. Hienoa oli huomata kuinka moni jäsenistä oli myös tyytyväisiä toimintaan.

Koen, että tutkimustuloksista saa hyvin tietoa siitä, mitä haluttiin tutkia ja saada selville. Kattavaa tietoa saatiin muun muassa jäsenten hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä, sekä siitä miten Fyrrytupa heidän mielen hyvinvointiaan edistää. Mahdollisessa jatkotutkimuksessa voitaisiin jo kysytyihin kysymyksiin tehdä lisäkysymyksiä, jotta saataisiin vielä tarkempaa ja yksityiskohtaisempaa tietoa. Lisäkysymykset voisivat liittyä esimerkiksi sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen Fyrrytuvassa tai sen ulkopuolella. Toisessa jatkotutkimuksessa voitaisiin myös tutkia esimerkiksi sitä kuinka tästä tutkimuksesta esille nousseet kehitysideat ovat toteutuneet, ja millä tavalla ne ovat asiakkaiden viihtyvyyteen vaikuttaneet Fyrrytuvassa. Muutaman vuoden päästä samankaltaisessa tutkimuksessa saataisiin varmasti vielä enemmän ja ehkä syvällisempää tietoa Fyrrytuvan merkityksestä sen jäsenille.

Koko opinnäytetyön tekemisen prosessista päällimmäisenä varmasti opin sen kuinka moni uusi asia tuntuu aluksi ylivoimaiselta ja ahdistavalta. Opinnäytetyötä vähitellen tehdessä oppi tarkastelemaan koko prosessia uudella tavalla, ja ymmärtämään myös itseä entistä paremmin tällaisten töiden suhteen. Haastattelutilanteet opettivat paremmin ymmärtämään kyseistä asiakasryhmää ja työskentelyä heidän kanssaan. Opin tämän tutkimuksen kautta myös itse kuinka tärkeä paikka tällainen jäsenyhteisö on sen kävijöille ja koko heidän hyvinvoinnille.

Toivon, että Vaasan seudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry, ja ennen kaikkea Sateenkaaritalo sekä Fyrrytupa saavat tutkimuksestani tarpeellista ja haluamaansa tietoa. Toivon myös, että tutkimuksen tuloksia pystyttäisiin hyödyntämään jatkossa

Fyrrytuvan toiminnassa. Hienoa myös olisi jos itse jäsenet oppisivat tästä työstä jotain uutta ja merkityksellistä.



## LÄHTEET

Cattan, M. & Tilford, S. 2006. Mental Health Promotion. A lifespan approach. London. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.

Eksegetiikan menetelmien oppimisympäristö. Helsingin yliopisto. 2016. Viitattu 25.4.2016.

<http://www.helsinki.fi/teol/pro/emo/tarkastelutapoja/sosiaalitiheet6.html>

Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Hari, R., Järvinen, J., Lehtonen, J., Lonka, K., Peräkylä, A., Pyysiäinen, I., Salenius, S., Sams, M. & Ylikoski, P. 2015. Ihmisen mieli. Helsinki. Gaudeamus Oy.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Julkari. Sosiaali- ja terveysministeriö. 2016. Viitattu 20.3.2016.

<https://www.julkari.fi/handle/10024/111122>

Koskisuus, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on?. Helsinki. Edita Prima Oy.

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2013. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Kuntoutusportti. Mielenterveyskuntoutus. 2013. Viitattu 24.4.2016.

[http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutusmuodot/kuntoutus\\_eri\\_sairaus\\_ja\\_kohderyhmissa/mielenterveyskuntoutus/](http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutusmuodot/kuntoutus_eri_sairaus_ja_kohderyhmissa/mielenterveyskuntoutus/)

L 14.12.1990/1116. Mielenterveyslaki. Yleiset säännökset Finlexin sivuilla. Viitattu 8.9.2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Mielenterveys. Viitattu 14.5.2015.

<http://www.mll.fi/nuortennetti/mielenterveys/>

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Mielenterveyden keskusliitto. Vertaistoiminta. Viitattu 24.5.2015.

<http://mtkl.fi/palvelut/vertaistoiminta/>

- Noppiari, E., Kiiltomäki, A. & Pesonen, A. 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Vammala. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Pellinen, R. 2011. Joskus tuntuu kuin eläisin keinuen aalloilla. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia sairauden vaikutuksista arkeen. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 10.9.2015.  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26887/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-2011050510734.pdf?sequence=1>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Mielenterveyspalvelut. Viitattu 8.9.2015.  
<http://stm.fi/mielenterveyspalvelut>
- Suomen mielenterveysseura. Mieli. Mielenterveyspalvelut. Viitattu 8.9.2015.  
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/apua-mielenterveydenongelmiin/mielenterveyspalvelut>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielen hyvinvointi. Viitattu 14.9.2015.  
<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>
- Terveysinfo. Mitä mielenterveys on. Viitattu 16.5.2015.  
[http://www.terveysinfo.fi/uutiset/artikkeli\\_lue/438](http://www.terveysinfo.fi/uutiset/artikkeli_lue/438)
- Tohtori. Mielenterveys. Viitattu 13.9.2015.  
<http://www.tohtori.fi/?page=4069997&search=Mielenterveys>
- Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. Porvoo. Bookwell Oy.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vaasan seudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. Yhdistys. Viitattu 25.5.2015.  
<http://www.vaasansospsyk.fi/fi/>
- Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. Fyrrytupa. Viitattu 25.5.2015.  
<http://www.vaasansospsyk.fi/fyrrytupa/>
- Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Vuori-Kemilä, A., Stengård, E., Saarelainen, R. & Annala T. 2007. Mielenterveys- ja päihdetyö. Yhteistyötä ja kumppanuutta. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki. Edita Prima Oy.

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus?. Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki. Edita Prima.

World Health Organization. Mental health. Viitattu 12.9.2015.  
[http://www.who.int/topics/mental\\_health/en/](http://www.who.int/topics/mental_health/en/)

## OPINNÄYTETYÖ FYRRYTUPA

Olen Iida-Maria Hautala ja opiskelen Vaasan ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Opintoni alkavat olla jo loppusuoralla ja tarkoituksena olisi valmistua vielä tämän vuoden lopussa. Opinnäytetyöni teen teille tänne Fyrrytupaan, ja sitä varten minun pitäisi tehdä muutamat haastattelut. Pääimmäisenä tarkoituksena olisi saada selville, että mitä Fyrrytupa on teidän asiakkaiden elämäänne tuonut ja miten se auttaa teitä mielen hyvinvoinnin edistämisessä.

Haastattelut tulisin suorittamaan **tiistaina 1.9.2015**. Haastatteluihin toivoisin osallistuvan noin 10-15 henkilöä. Haastattelut ovat vapaaehtoisia ja sen voi myös keskeyttää missä vaiheessa itse haluaa. Haastattelut tulen nauhoittamaan ja kirjoittamaan puhtaaksi. Keskustelut näkee vain minä ja mahdollisesti ohjaajani koulusta. Lopuksi tallenteet keskusteluista tuhoetaan. Teidän anonyymiänne kunnioitetaan eli mitään nimiä tai muita tietoja en tule missään julkaisemaan. Valmis opinnäytetyö tulee löytymään internetistä Theseuksesta, jossa sitä voi vapaasti käydä lukemassa.

Kiitos jo etukäteen! ☺

Teemahaastattelun haastattelurunko

1. Miten kuvailisit Fyrrytuvan toimintaa muille?
2. Kuinka hoidat mielesi hyvinvointia?
3. Kuinka Fyrrytupa mahdollisesti edistää mielesi hyvinvointia?
4. Mitä kehitettävää Fyrrytuvassa olisi sinun mielestäsi?