

KUN KÄÄRETORTTU ONNISTUI JA MUITA ONNISTUMISEN KOKEMUKSIA

Päivätoiminnan kehittämishanke
päihde- ja mielenterveyskuntoutujille Orimattilassa

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipedagoginen aikuistyö
Opinnäytetyö
Syksy 2008
Kati Inkinen-Heikkilä
Laura Rantala

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

INKINEN-HEIKKILÄ, KATI & RANTALA, LAURA:

KUN KÄÄRETORTTU ONNISTUI JA MUITA ONNISTUMISEN KOKEMUKSIA

Päivätoiminnan kehittämishanke päihde- ja mielenterveyskuntoutujille Orimattilassa

Sosiaalipedagoginen aikuistyö, opinnäytetyö, 54 sivua, 8 liitesivua

Syksy 2008

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on ollut kehittää päihde- ja mielenterveyskuntoutujille suunnattua päivätoimintaa Orimattilassa. Opinnäytetyö on hankkeistettu ja yhteistyökumppaneina toimivat Orimattilan päihde- ja mielenterveystiimi ja evankelisluterilainen seurakunta.

Työn tietoperustassa käsitellään päihde- ja mielenterveysongelmista aiheutuvia sosiaalisia ongelmia ja niistä aiheutuvaa syrjäytymistä. Kuntoutumista tarkastellaan sosiaalisen kuntoutumisen näkökulmasta. Työssä keskitytään erityisesti päivätoimintaan sosiaalista pääomaa lisäävänä tekijänä.

Opinnäytetyö on päihde- ja mielenterveyskuntoutujille suunnattu päivätoiminnan kehittämishanke. Hankkeen tarkoituksena oli toteuttaa ja arvioida päivätoimintaa Orimattilassa. Päivätoiminnan keskeisenä työmuotona oli osallistava arkitoiminta. Opinnäytetyö on kehittämishanke, jonka arvioinnissa käytettiin pääosin laadullisen tutkimuksen menetelmiä. Aineiston hankinnan metodeina käytettiin osallistuvaa havainnointia, haastattelua ja kyselylomaketta.

Tulosten perusteella voidaan sanoa, että päivätoimintaan osallistuneet pitivät tämänkaltaista toimintaa itselleen tärkeänä. Yhdessä tekeminen ja toisten seura oli osallistujien mielestä tärkeintä päivätoiminnassa. Päivätoiminnan järjestämisessä keskeisiä ovat tarkoituksenmukaiset tilat ja ammattitaitoiset ohjaajat. Päivätoiminnan palvelujen tulee sijaita keskeisellä paikalla ja olla helposti tavoitettavia. Monipuoliset toimintamahdollisuudet takaavat toiminnan soveltumisen mahdollisimman laajalle kävijäkunnalle. Aineistosta saatujen tulosten perusteella yhteinen ruoanvalmistus ja ruokailu olivat osallistujille mieluisia. Yhteinen ruoanvalmistus ja ruokailu toimivat mielekkäinä osallistumisen ja yhdessäolon muotoina.

Asiasanat: päihde- ja mielenterveyskuntoutujat, kehittäminen, kuntoutuminen, päivätoiminta, sosiaalinen pääoma

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

INKINEN-HEIKKILÄ, KATI & RANTALA, LAURA:

KUN KÄÄRETORTTU ONNISTUI JA MUITA ONNISTUMISEN
KOKEMUKSIA

Day centre work development project in Orimattila for intoxicant abusers and
people who have mental health problems

Bachelor's Thesis in Social Pedagogy for Work with Adults, 54 pages, 8 appendi-
ces

Fall 2008

ABSTRACT

The objective of this Bachelor's Thesis was to develop day centre work in Ori-
mattila for intoxicant abusers and people who have mental health problems. The
thesis was made in co-operation with Orimattila's Substance abuse service team
and the Lutheran congregation.

The theory of this thesis deals with social problems and marginalisation caused by
intoxicant abuse and mental health problems. Rehabilitation is considered from
the view of social rehabilitation. The emphasis here was put on day centres creat-
ing social principal. In the day centre different daily tasks were invented.

Another objective of this project was to arrange and evaluate day centre activity
in Orimattila. The research material was gathered by participating in observation,
interviews and a questionnaire and a qualitative research method was used to ana-
lyze the data.

According to the research results, these kinds of activities were important for the
people who participated in the day centre work. According to the participants the
most important thing in the day centre work was working together. Relevant in
organizing day centre work is convenient premises and professional counsellors.
Day centre services should be placed in centres and be easily accessible. Multi-
faceted working opportunities guarantee a wide range of participants. The results
also reveal that joint cooking and dining were important to participants. They
were viewed as meaningful forms of participation and togetherness.

Key words: rehabilitees of intoxicant abuser and mental health, development, re-
habilitation, day centre work, social principal

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 PÄIVÄTOIMINNAN KEHITTÄMISHANKKEEN TAUSTAA	3
2.1 Yhteistyötä päihde- ja mielenterveystyön kehittämiseksi	3
2.2 Päivätoiminnan kehittäminen Orimattilassa	4
3 PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSONGELMAT	5
3.1 Alkoholiriippuvuus	5
3.2 Alkoholien suurkulutuksesta aiheutuvat haitat	6
3.3 Mielenterveyden häiriöt elämää rajoittavina tekijöinä	7
3.4 Päihde- ja mielenterveysongelmien yhteneväisyys	8
4 KUNTOUTUMINEN	9
4.1 Sosiaalinen kuntoutus	10
4.2 Päivätoiminta kuntoutumisen tukena	11
4.3 Valtaistuminen päivätoiminnan avulla	13
5 RYHMÄTOIMINTA SOSIAALISEN PÄÄOMAN LUOJANA	14
5.1 Sosiaalisen tuen merkitys päivätoiminnassa	15
5.2 Ryhmän jäsenyys sosiaalisen pääoman lähteenä	16
6 AIHEESEEN LIITTYVÄT AIKAISEMMAT KEHITTÄMISHANKKEET	17
7 KEHITTÄMISHANKKEEN TARKOITUS JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄT	19
8 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS	19
8.1 Osallistujien valikoituminen toimintaan	20
8.2 Toiminnan suunnittelu	21
8.3 Toiminnan toteutus	23

9 KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINNIN TUTKIMUS -JA AINEISTONHANKINTAMENETELMÄT	26
9.1 Kehittämishankkeen arvioinnissa käytetyt tutkimusmenetelmät	26
9.2 Toimintatutkimus	28
9.3 Osallistuva havainnointi	28
9.4 Havainnointipäiväkirja	29
9.5 Kyselylomake	30
9.6 Haastattelu	31
10 AINEISTON ANALYYSI	32
11 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	33
11.1 Eettisyys päivätoimintahankkeessa	33
11.2 Kehittämishankkeen luotettavuus	35
12 TOIMINNAN POHJALTA ESIIN NOSTETTUJA TEEMOJA	37
12.1 Osallisuus, ryhmän jäsenenä toimiminen	38
12.2 Kokoon-tumispaikka, jossa voi harjoitella vastuunkantoa ja saada tarpeellisuuden kokemuksia	39
12.3 Terveiden edistäminen ja motivointi taitojen käyttämiseen	42
12.4 Sosiaaliset kontaktit	43
13 KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTI JA TULOKSET	45
13.1 Kyselylomakkeista saadut tulokset	46
13.2 Havainnointipäiväkirjan perusteella saadut tulokset	47
14 POHDINTA	48
LÄHTEET	54
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme on päivätoiminnan kehittämishanke päihde- ja mielenterveyskuntoutujille Orimattilassa. Kehittämishankkeemme sai alkunsa opinnäytetyön tekijöiden toisen ammatillisen harjoittelun aikana tekemästä yhteistyöstä. Suoritimme harjoittelumme Orimattilassa toimivassa päihde- ja mielenterveystiimissä sekä seurakunnan diakoniatyössä. Harjoittelun ohjaajamme ehdottivat opinnäytetyön aiheeksi paikallista päihde- ja mielenterveystyön kehittämistä. Koimme harjoittelujakson antoisaksi ja halusimme olla mukana kehittämässä uusia toimintamalleja kuntoutumisen tueksi.

Teoksessaan ”Icehearts – joukkue kasvun tukena” kirjoittajat kertovat, että työskentely syrjäytymisvaarassa olevien lasten tai nuorten kanssa on hyödyllistä, mutta se on heille arvo sinällään (Turkka & Turkka 2008, 40). Samoin me katsomme työskentelyn päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kanssa olevan yhteiskuntaa hyödyttävää työtä, mutta se on meille myös tärkeä arvo. Haluamme työllämme korostaa päihde- ja mielenterveyskuntoutujien ihmisarvoa, tasavertaisuutta ja oikeutta hyvään elämään.

Opinnäytetyön aihetta suunnitellessamme saimme kutsun Orimattilassa toimivaan päihdetyön työryhmään. Työryhmässä pohdittiin tällöin päivätoiminnan aloittamista paikkakunnalla. Yhteisen suunnittelun opinnäytetyömme aiheeksi muotoutui päivätoimintaan soveltuvien työskentelytapojen kehittäminen. Kehittämishankkeesta saamaamme tietoa voidaan hyödyntää Orimattilassa suunnitteluvaiheessa olevassa päihde- ja mielenterveyskuntoutujille suunnatussa päivätoimintahankkeessa.

Päivätoiminnan kehittämishankkeen aikana järjestimme päihde- ja mielenterveyskuntoutujille päivätoimintaa touko-kesäkuussa 2008. Toimintaa järjestettiin keran viikossa, kuuden viikon ajan. Tapaamiskerrat olivat kestoltaan neljän tunnin

mittaisia. Toiminta oli ohjattua arkitoimintaa, jonka sisältöön osallistujat saivat vaikuttaa.

Hankkeen päätavoitteena oli kehittää työmuotoja, jotka tukevat päihde- ja mielen-terveyskuntoutujien osallisuutta, ryhmän jäsenenä toimimista ja vaikuttamismahdollisuuksia. Hankkeessa kehitettiin yhteisöllisyyttä ja osallisuutta korostava työskentelytapa. Työskentelyssä keskeistä oli aktivoiva ja kuntouttava näkökulma, minkä tavoitteena on kuntoutujan sosiaalisten verkostojen ja elämänhallinnan lisääminen.

Opinnäytetyömme on kehittämishanke, jota arvioitiin laadullisin ja määrällisin menetelmin. Hankkeen arviointia ohjasi taustalla konstruktivistinen ajattelumalli. Metsämuuronen kuvaa konstruktivistisen ajattelumallin todellisuuden olevan suhteellista, jokaiselle henkilölle omanlaistaan (Ks. Metsämuuronen 2003, 163-165). Hirsjärven, Remeksen & Sajavaaran mukaan konstruktivismi on käsitys jokaisen tutkittavan omasta, yksilöllisestä todellisuudesta yhteydessä muiden tutkittavien ja tutkijoiden käsitykseen todellisuuden luonteesta. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana onkin todellisen elämän kuvaaminen ja kokonaisvaltainen tutkiminen sekä käsitys todellisuuden moninaisuudesta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 152.)

Kehittämishankkeen tiedonhankinnan strategiana käytimme toimintatutkimusta. Aineiston hankinnan metodeina käytimme osallistuvaa havainnointia, kyselylomaketta sekä haastattelua. Keräsimme tietoa osallistuvan havainnoinnin päiväkirjamallin avulla. Aineistoa käsitelimme Syrjäläisen (1994) sisällönanalyysin mukaisesti. Aineiston teemoittelun jälkeen vertasimme saatuja tuloksia lähdekirjallisuuteen. Tämän jälkeen arvioimme aineistosta nostamiamme teemoja työn kehittämisen kannalta. Lopuksi pohdimme kehittämisehdotuksia ja arvioimme hanketta.

2 PÄIVÄTOIMINNAN KEHITTÄMISHANKKEEN TAUSTAA

Valtakunnallisella tasolla on huomattu, että päihdepalvelut toimivat usein etäällä käyttäjistä, pienillä paikkakunnilla palveluja ei yksinkertaisesti ole. Julkisen päihdepalvelujärjestelmän toimintatavat sopivat huonosti syrjäytyneille, joille on kehittynyt oma tapansa elää yhteiskunnan ulkopuolella. Knuutilan (1989) ja Koskenvesan (1989) mukaan paikallisen päiväkeskustoiminnan aloittamista puoltaa se, että aiemmissa tutkimuksissa on huomattu päiväkeskuksen tarve muokkautua omiin, kävijöiden ja paikkakunnan oloihin sopivaksi. (Heimonen 2007, 5-11.)

2.1 Yhteistyötä päihde- ja mielenterveystyön kehittämiseksi

Orimattilassa toimii Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystieteiden organisaatioon kuuluva päihde- ja mielenterveystiimi, joka tukee ja ohjaa päihde- ja mielenterveyskuntoutujia kotona asumisessa. Päihde- ja mielenterveystiimi on moniammatillinen, aikuissosiaalityötä tekevä tiimi, johon kuuluvat sairaanhoitaja, sosiaaliohjaaja ja lähihoitaja. Tiimin tavoitteena on parantaa kuntoutujan elämänlaatua, estää ja lyhentää sairaalajaksoja ja huolehtia arjen sujuvuudesta. Tiimin työntekijät ovat työssään huomanneet, että joidenkin asiakkaiden elämä on virikkeetöntä ja yksinäistä (Päihdetyön työryhmän kokous 2008). Päihde- ja mielenterveystiimin yksi tärkeimmistä yhteistyökumppaneista on Orimattilan seurakunnan diakoniatyö.

Seurakunnan diakoniatyö tekee merkittävää auttamis- ja palvelutyötä päihde- ja mielenterveyskuntoutujien parissa. Diakoniatyön tavoitteena on tukea arkipäivässä selviytymistä sekä tarjota osallisuutta niille, jotka ovat syrjässä. Diakoniatyö tavoittaa laajan joukon ihmisiä. Diakoniatyöntekijät tekevät etsivää työtä, jonka tarkoituksena on tavoittaa erityisesti virallisen sosiaalityön ulkopuolelle jääneet ihmiset. (Orimattilan seurakunnan talous- ja toimintasuunnitelma 2007.)

Orimattilassa tehdään tiivistä yhteistyötä päihde- ja mielenterveystiimin ja seurakunnan diakoniatyön kesken. Paikallisena yhteistyöelimenä toimii päihdetyön työryhmä. Työryhmän ytimen muodostavat seurakunnan diakoniatyö, aikuissosi-aalityö, Orimattilan Vuokratalot Oy sekä seurakunnan vapaaehtoistyö. Tarvittaessa ryhmään kutsutaan muita asiantuntijatahoja, kuten Myllyhoitoyhdistys Ry, Työvoimatoimisto sekä Työnhakijat Ry. Työryhmän tehtävänä on pohtia paikallisella tasolla keinoja ongelmiin puuttumiseksi. Työryhmä on todennut paikkakunnan tämänhetkisen päivätoimintapalvelujen tarjonnan riittämättömäksi päihde- ja mielenterveyskuntoutujille. Työryhmässä tehtiin tammikuussa 2008 päätös kar-toittaa päivätoiminnan tarvetta ja järjestämismahdollisuuksia paikkakunnalla. Kehittämishankkeessa lähdimme tuottamaan tietoa Orimattilassa suunnitteilla olevan päivätoimintahankkeen tueksi. (Päihdetyön työryhmän kokous 2008.)

2.2 Päivätoiminnan kehittäminen Orimattilassa

Orimattilassa päihde- ja mielenterveyspalvelut ovat vähäisiä. Päihde- ja mielen-terveyshuollon avopalvelut ovat keskittyneet Lahteen. Orimattilan evankelisluteri-lainen seurakunta järjestää päihde- ja mielenterveyskuntoutujille harvakseltaan kerho- ja leiritoimintaa yhteistyössä muiden alan toimijoiden kanssa. Orimattilan kokoisessa pienessä kaupungissa on perusteltua järjestää yhteistä päivätoimintaa päihde- ja mielenterveyskuntoutujille yhteistyössä muiden alan toimijoiden kans-sa.

Kehittämishankkeemme tarkoituksena oli kehittää toimintatapoja päihde- ja mie-lenterveyskuntoutujille suunnattuun päivätoimintaan Orimattilassa. Yhteistyö-kumppaneinamme toimivat päihde- ja mielenterveystiimi ja Orimattilan evanke-lisluterilainen seurakunta. Työelämän ohjaajinamme toimivat sosiaaliohjaaja päihde- ja mielenterveystiimistä sekä seurakunnan diakoniatyöntekijä.

Kehittämishankkeeseen liittyen järjestimme päivätoimintaa päihde- ja mielen-terveyskuntoutujille. Päivätoiminnan aikana keräsimme aineistoa, jonka pohjalta arvioimme käyttämiemme työtapojen soveltuvuutta päihde- ja mielenterveyskun-toutujille suunnatussa päivätoiminnassa. Päihde- ja mielenterveyskuntoutujilla on

suuri kynnys mennä yksin tavalliseen harrastusryhmään ja kohdata ihmisiä, pelkkä kotoa lähteminen on usein vaikeaa (Vuori-Kemilä 2007, 46-48). Tämän vuoksi päihde- ja mielenterveyskuntoutujille tulisi järjestää kotipaikkakunnallaan olevaa, juuri heidän tarpeisiinsa suunniteltua ohjattua päivätoimintaa.

3 PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSONGELMAT

Suurin osa suomalaisista käyttää alkoholia. Alkoholin suurkuluttajia arvioidaan olevan 10-20 % kaikista alkoholin käyttäjistä. Suurkulutuksen alarajoiksi on määriteltä naisilla 16 annosta ja miehillä 24 annosta viikossa. (Partanen & Mattila 2000, 39-43.) Mielenterveyden häiriöt ovat verrattain yleisiä aikuisväestön keskuudessa. Mielenterveyshäiriöiden vuoksi eläkkeellä olevat on suurin työkyvyttömyyseläkettä saavien ryhmä maassamme. (Katsaus eläketurvaan vuonna 2007.)

Seuraavassa luvussa käsittelemme päihde- ja mielenterveysongelmista johtuvaa problematiikkaa ja siitä aiheutuvia haittoja. Esittelemme ajankohtaista tilastotietoa ongelmien yleisyydestä. Käymme läpi työmme tietopohjaa ongelmien yhteneväisyyksistä. Tämän pohjalta olemme kokeneet kuntoutujaryhmien yhdistämisen päivätoimintahankkeessamme perustelluksi.

3.1 Alkoholiriippuvuus

Alkoholin käytöllä pyritään kokemaan mielihyvää ja saamaan myönteisiä kokemuksia. Mielialaa sääteleviin aineisiin kehittyä aluksi psyykinen riippuvuus. Psyykinen riippuvuus on voima, joka saa ihmiset käyttämään päihdettä sen negatiivisista vaikutuksista huolimatta. (Kujasalo & Nykänen 2005, 83.)

Riippuvuus on aineen käytön tai vahingollisen toiminnan pakonomaista jatkamista piittaamatta sen negatiivisista fyysisistä, psyykkisistä, sosiaalisista, moraalisisista, taloudellisista, juridisista, hengellisistä tai muista seuraamuksista. Kujasalon ja Nykäsen (2005) mukaan päihderiippuvuus on itsenäinen, etenevä ja kroonisen sairauden kaltainen tila. Siihen kuuluvat psyykinen ja kemiallinen riippuvuus.

Psyykkinen riippuvuus syntyy kun ihminen oppii kestämään ja säätämään tunnetilojaan päihteen avulla. Kemiaallinen riippuvuus syntyy, kun aivoissa tapahtuu päihteen käytön seurauksena muutoksia ja aineen käyttö muuttuu pakonomaiseksi. (Kujasalo & Nykänen 2005, 83, 88, 110.)

Addiktio on pakonomainen riippuvuus, joka tuottaa välitöntä tyydytystä, mutta josta seuraa käyttäjälle enenevästi haittaa, mutta josta on yrityksistä huolimatta vaikea päästä eroon. Päihderiippuvuuden tunnusmerkkejä ovat käytön hallinnan menetys, pakonomainen himo käyttää ainetta, sietokyvyn kasvu ja vieroitusoireet. Addiktion taustalla on usein perinnöllinen biologinen herkkyys, ympäristötekijät, oma persoonallisuus, huonot perhesuhteet, päihteitä käyttävä perhe tai toveripiiri, käytöshäiriöt tai heikko koulumotivaatio. (Kujasalo & Nykänen 2005, 87, 90-92.)

3.2 Alkoholin suurkulutuksesta aiheutuvat haitat

Liiallisesta alkoholin käytöstä aiheutuu monia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia haittoja. Alkoholin suurkulutus on terveydelle haitallista. Suurkulutus vaurioittaa pysyvästi tärkeitä elimiä, haittaa elintoimintoja ja aiheuttaa sairauksia. Ravitsemushäiriöt ovat alkoholisteilla yleisiä. Runsas alkoholinkäyttö aiheuttaa eriasteisia psyykkisiä oireita ja unen häiriöitä. Päihteen käyttäjillä on lähes kaksi kertaa enemmän mielenterveysongelmia kuin muilla väestöryhmillä (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 105). Alkoholin suurkulutus altistaa tapaturmille ja kasvattaa riskiä joutua rikoksen uhriksi. (Partanen & Mattila 2000, 63-66.)

Holopaisen (2003) mukaan alkoholin suurkuluttajille kasautuu useita sosiaalisia ongelmia. Alkoholin vallatessa tilaa elämässä, käsitys normaalista elämästä hämärtyy. Perhe- ja ystävyysuhteet kärsivät ja vähitellen sosiaaliset verkostot koostuvat lähes yksinomaan päihteenkäyttäjistä. Runsas alkoholinkäyttö vaikuttaa työssäkäyntiin ja harvat suurkuluttajat pystyvät jatkamaan työelämässä. Työttömyyden ja päihdehakuksen elämäntavan myötä ajaututaan taloudellisiin vaikeuksiin. Puutteellinen raha-asioiden hoito ja epäsosiaalinen elämäntapa johtavat pahimmillaan asunnon menettämiseen. Alkoholisti ajautuu tilanteeseen, josta on vaikea päästä takaisin normaaliin elämään. (Holopainen 2003, 265-271.)

Heimosen (2007) mukaan syrjäytyneet alkoholistit ovat ryhmä, joita on vaikeaa auttaa perinteisen sosiaalityön tai terveysneuvonnan keinoin. Matalan kynnyksen päiväkeskustoiminnan avulla on pystytty tavoittamaan syrjäytyneitä. Päiväkeskuksia voidaan pitää kuntouttavan toiminnan esiasteina, joissa voidaan opetella sosiaalisia ja arkielämän taitoja sekä vastuunottoa. (Heimonen 2007.)

3.3 Mielenterveyden häiriöt elämää rajoittavina tekijöinä

Vuori-Kemilä (2007) näkee elämönhallinnan käsitteen liittyvän läheisesti mielen-terveyden käsitteeseen. Elämönhallinnalla tarkoitetaan strategioita, joilla ihminen pyrkii selviytymään ristiriitatilanteista. Elämönhallinnan käsite on kaksiosainen, sisältäen tunteen tyytyväisyydestä omaan elämään sekä tunteen eheydestä. (Vuori-Kemilä 2007, 12-13.)

Ihmisen elämäntilanteella ja elämänhistorian tapahtumilla on olennainen merkitys mielenterveydelle ja mahdollisten mielenterveysongelmien synnylle. Mielenterveyteen vaikuttavia sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat yksilön elämönhallinnan taidot, fyysinen terveys ja hyvä kunto. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat ympäristön ja läheisten antama empatia ja tuki, turvallinen elinympäristö, riittävä toimeentulo sekä työ- ja koulutusmahdollisuudet. Mielenterveyden riskitekijöiksi luokitellaan yksilön heikot sosiaaliset taidot, eristäytyneisyys ja sairaudet. Ympäristöön liittyviä riskitekijöitä ovat sosiaalisen tuen puute, taloudellinen turvattomuus ja syrjäytyminen. Suojaavan tekijän puuttuminen tai riskitekijän olemassaolo ei yksinään aiheuta sairastumista. Sairastuminen mielenterveyden häiriöön on pitkäaikainen tapahtumasarja ja usein monen tekijän summa. (Vuori-Kemilä 2007, 9-11.)

Mielenterveyden häiriö on yleisnimike varsin erilaisille psykiatrisille häiriöille. Yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä ovat mm. skitsofrenia, mielialahäiriöt, käyttäytymis- ja persoonallisuushäiriöt ja ahdistuneisuushäiriöt. Lönnqvist ja Lehtonen (2007) luokittelevat mielenterveyden häiriöihin kuuluviksi myös päihdehäiriöt. Normaaliin elämään kuuluvat mielialan vaihtelut ja psyykkiset reaktiot. Mielenterveyshäiriöstä voidaan puhua, jos oireet jatkuvat pitkäkestoisina ja haittaavat

merkittävästi yksilön elämää ja sosiaalisia suhteita. (Lönqvist & Lehtonen 2007, 14.)

Mielenterveyden häiriöt ovat väestössä yleisiä ja niistä koituu toimintakyvyn ja elämänlaadun heikkenemistä ja inhimillisiä kärsimyksiä. Väestön kroonisista sairauksista mielenterveyden häiriöt ovat yksi tärkeimmistä. Häiriöt alkavat yleensä aikaisemmin kuin muut krooniset sairaudet ja aiheuttavat työkyvyttömyyttä sekä kustannuksia. Valtaosa sairastuneista jää tutkimusten mukaan vaille tehokasta hoitoa. Merkittävimmät sosiaaliset haitat liittyvät työ- ja toimintakyvyn heikkenemiseen. (Joukamaa, Heikkinen & Lönqvist 2007, 678.)

Mielenterveyden häiriöistä kärsivillä perustarpeista huolehtiminen ja arkielämästä selviytyminen tuottavat usein ongelmia. Vaikeista mielenterveyshäiriöistä kärsivä henkilö saattaa olla kykenemätön tulemaan toimeen itsenäisesti. Syynä voi olla masennuksesta johtuen energian ja tarmon puute tai psyykkinen sekavuus. Niin ikään puutteelliset arkielämän ja sosiaaliset taidot voivat estää kotona asumisen. Psykkisiin häiriöihin liittyy yleisesti ravitsemushäiriöitä. Tiedot terveellisestä ja edullisesta ruoasta ja ruoanlaittotaidot voivat olla hyvinkin puutteellisia. Psykkisistä häiriöistä kärsivän kehonkuva saattaa olla häiriintynyt. Tästä johtuen henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimisessa on puutteita. (Vuori-Kemilä 2007, 57-59.)

3.4 Päihde- ja mielenterveysongelmien yhteneväisyys

Päihde- ja mielenterveysongelman esiintyessä samanaikaisesti on vaikea tunnistaa, kumpi ongelmista on primaari. Perusongelma on, että sama oirekuva voi esiintyä sekä päihteen käytön aiheuttamana että erillisenä mielenterveyden häiriönä. Kaksoisdiagnoosi tarkoittaa samanaikaista mielenterveyden häiriötä ja päihderiippuvuutta. Diagnooseista toinen tai molemmat saattavat olla ensisijaisia. Pitkäaikainen päihteen käyttö aiheuttaa psyykkisiä oireita, joita voi olla vaikea erottaa primaarista mielenterveyshäiriöstä. (Kuoppasalmi, Heinälä & Lönqvist 2007, 437.)

Päihde- ja mielenterveysongelmiin liittyy yleisiä seikkoja, jotka ilmenevät useimpien näistä ongelmista kärsivien kohdalla, joskin niiden kokeminen vaihtelee. Toipuminen ja ongelmien voittaminen on pitkäjänteistä ja aikaa vievää. Heikko itseluottamus näkyy kuntoutujan kohdalla alhaisena pettymyksensietokykyinä. Kuntoutuja saattaa lopettaa prosessin kesken pienen vastoinkäymisen kohdattuun. Heikosta itseluottamuksesta johtuen kuntoutuja kokee helposti pienetkin taantumukset ylityksinä. (Vuori-Kemilä 2007, 46.)

Päihde- ja mielenterveyskuntoutujat kärsivät heikosta toimintakyvystä ja puutteellisista elämänhallinnan taidoista (Pirttipä & Wahlbeck 2007, 127). Päihde- ja mielenterveysongelmat ovat kokonaisvaltaisia ja koskettavat ihmisen fyysistä, psyykkistä, henkistä ja sosiaalista ulottuvuutta. Päihde- ja mielenterveysongelmiin liittyy usein heikko itsearvostus ja psyykkisten itsesäätelykeinojen niukkuus. Sosiaaliset taidot ovat sairaudesta johtuen puutteelliset ja elämänhistoria hylkäämisten kyllästävä. Päihde- ja mielenterveysongelmaiset joutuvat kärsimään ympäristön kielteisestä asennoitumisesta ja tuntevat alemmuutta autettavan roolistaan. Pitkäaikaiseen kuntoutukseen motivoituminen on hankalaa, sillä päihde- ja mielenterveysasiakkaiden on vaikeaa tunnistaa elämänhallintaa vaikeuttavia ongelmiaan, jotka ovat usein laajoja ja monitahoisia. Elämänhistoriasta johtuen uskomuksiin mahdollisuuksiin saattaa olla heikko. (Vuori-Kemilä 2007, 46-47,55, 66.)

Ravitsemukseen liittyvät ongelmat ovat päihde- ja mielenterveysasiakkailta yleisiä. He tarvitsevat usein tukea perustarpeista huolehtimisessa ja arkielämästä selviytymisessä. Varsin yleistä on, että pitkään päihde- tai mielenterveysongelmista kärsineillä henkilöillä ei ole riittäviä kodinhoitotaitoja. Omasta hygieniasta ja ulkoasusta huolehtiminen saattaa olla vaikeaa. Hoitamattoman ulkoasunsa johdosta päihde- ja mielenterveysasiakkaat erottuvat muusta väestöstä ja saavat osakseen halveksuntaa. (Vuori-Kemilä 2007, 58-61.)

4 KUNTOUTUMINEN

Käsitlemme opinnäytetyössämme sosiaalista kuntoutusta, koska ammattikirjallisuuteen tutustuessamme on käynyt selväksi, että päihde- ja mielenterveyskuntoutujien sosiaaliset taidot ovat usein heikot. Vuori-Kemilä (2007) toteaa, että mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat luonteeltaan kokonaisvaltaisia ja koskettavat ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista ulottuvuutta. Elämänhistorian tai häiriöiden johdosta kuntoutujan sosiaaliset taidot saattavat olla varsin puutteelliset. (Vuori-Kemilä 2007, 46, 66-68.) Pitkäaikainen sairaus, kuten mielenterveyshäiriöt tai alkoholismi, supistaa usein yksilön sosiaalista verkostoa (Järvikoski & Härkäpää 2006, 91-92).

4.1 Sosiaalinen kuntoutus

Kuntoutuksen käsite on laaja ja monialainen. Järvikosken ja Härkäpään (2006, 12) mukaan kuntoutuksella pyritään ehkäisemään ja lievittämään sairauksiin, vammoihin ja sosiaaliseen syrjäytymiseen liittyviä ongelmia. Kuntoutuksen tavoitteena on Kähäri-Wiikin, Niemen ja Rantasen (1998, 9) mukaan asiakkaan toimintakyvyn parantaminen parhaalle mahdolliselle tasolle ja toimintakyvyn heikkenemisen estäminen.

Järvikosken ja Härkäpään (2006, 90) mukaan sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki voivat lisätä hyvinvointia tai antaa tukea elämönhallinnassa. Mikäli sosiaalinen tuki puuttuu, sillä näyttäisi olevan yhteys psyykkiseen rasittuneisuuteen. Sutinen, Partanen, Havio, Mattila ja Syysmeri (2000) näkevät sosiaalisen tukiverkoston myös olennaisena osana päihderiippuvaisen toipumisprosessia, jatkohoidon tukena (Sutinen, Partanen, Havio, Mattila & Syysmeri 2000, 164).

Järvikoski ja Härkäpää (2006) mieltävät sosiaalisen kuntoutuksen toiminnaksi, jolla pyritään parantamaan asiakkaan sosiaalista toimintakykyä (Järvikoski & Härkäpää 2006, 24). Sosiaalinen toimintakyky sisältää arkielämän taitoja ja kykyä toimia yhteiskunnan jäsenenä. Sosiaalinen toimintakyky rinnastetaan joissain yhteyksissä elämönhallinnan käsitteeseen. (Lappalainen-Lehto ym. 2008 16, 29, 171-172.) Vuori-Kemilä (2007) on havainnut kuntoutuksen olevan monialaista ja pitkäkestoista, toipuminen ja ongelmien voittaminen on aikaa vievää. Kuntoutu-

misprosessissa vaaditaan asiakkaalta kärsivällisyyttä ja motivaatiota. Työntekijän olisi kyettävä ylläpitämään toiveikasta mielialaa ja autettava asiakasta huomaamaan oma edistymisensä. Päihde- ja mielenterveysongelmien luonne saattaa kuitenkin johtaa prosessin ennenaikaiseen keskeytymiseen. (Vuori-Kemilä 2007, 45-64.)

Pitkäaikaistyöttömyys, henkinen uupumus, yleinen heikkous, perheongelmat ja erilaiset taloudelliseen selviytymiseen liittyvät syyt voivat aiheuttaa tunnetta puutteellisesta elämänhallinnasta. Sosiaalisen kuntoutuksen prosessissa yksilö löytää uusia voimavaroja ja oppii uusia tapoja toimia erilaisissa arkielämän tehtävissä ja tilanteissa (Järvikoski & Härkäpää 2006, 19, 47). Vuori-Kemilän (2007) mukaan elämänlaadun kannalta on tärkeää, että kuntoutuja löytää ne merkitykselliset tekijät, jotka auttavat häntä itseään selviytymään ja kokemaan elämänsä mielekkäänä. Päihde- ja mielenterveysongelmista kuntoutuminen on pitkäjänteinen prosessi. Tapahtuva muutos ei aina ole täydellinen paraneminen vaan se voi olla pienikin muutos parempaan suuntaan. (Vuori-Kemilä 2007, 48-50.)

4.2 Päivätoiminta kuntoutumisen tukena

Kuntoutuminen on vaativa prosessi, jonka esteeksi saattavat Nordlingin (2005) mukaan nousta monet seikat, kuten yksinäisyys tai mielekkään tekemisen puute (Pirttipera & Wahlbeck 2007, 128). Päihde- ja mielenterveysongelmista kuntouttaessa korostuu sosiaalisten suhteiden merkitys. Kuntoutujien sosiaaliset verkostot saattavat olla suppeat ja he tarvitsevat apua uusien kontaktien luomisessa. Erilaiset vertaistukiryhmät ja toimintakerhot toimivat apuna sosiaalisten kontaktien löytymisessä. (Vuori-Kemilä 2007, 60.) Holopainen (2003) toteaa, että sosiaalisten taitojen elvyttäminen ja henkisen itseluottamuksen palauttaminen tukevat päihde- ja mielenterveysongelmien selviämistä (Holopainen 2003, 270).

Heimonen (2007) on havainnut, että päiväkeskukset toimivat matalan kynnyksen paikkoina, joihin on helppo tulla ja joissa kohtaaminen on epävirallista. Keskukset ovat osa erilaisia palveluketjuja ja niiden kautta voidaan luoda linkkejä palveluihin ja kuntoutukseen. Toiminnalla tavoitetaan palveluohjauksen piiriin henkilöitä,

joita virallisen sosiaalityön keinoin on vaikea tavoittaa ja auttaa. Osalle käynnit päiväkeskuksessa liittyvät ohimenevään elämänvaiheeseen. Toisille kävijöistä keskuksista muodostuu pysyviä arjessa selviytymisen tukipisteitä. (Heimonen 2007, 10-12, 44-45.)

Päiväkeskukset ovat olemassaolonsa ajan toimineet auttavina ja tukevinä toimintayksikköinä tuottamassa sosiaalista pääomaa ja hyvinvointia. Toiminnassa syntyneet verkostot ja yhteisöt vahvistavat terveyden tasavertaisuutta, yksilöiden voimaantumista ja elämänhallinnan kohentumista. (Heimonen & Rutanen 2007, 5.) Rutanen ja Inkisen (2007) mukaan yhteisöllisyys päivätoiminnassa ilmenee kokonaisvaltaisesti. Suunnitellaan toimintaa yhdessä osallistujien kanssa, jaetaan vastuuta ja päätetään toiminnan säännöistä. Päiväkeskuksissa painotetaan toiminnan ja tekemisen osuutta. Passiivisen olemisen tilalle tarvitaan mielekästä tekemistä. Mielekästä tekemistä ja tarpeellisuuden kokemuksia osallistujat saavat huolehtiesaan päiväkeskuksen tilojen kunnosta. Oman työnsä tuloksen näkeminen ja yhteisön jäsenenä toimiminen kannustaa ottamaan vastuuta ja sitouttaa päivätoimintaan. (Rutanen & Inkinen 2007, 41-42.)

Päiväkeskukset ovat perinteisesti olleet paikkoja, joissa arkitoimintaa on käytetty kuntotutustumisen tukena. Toimintaan on kuulunut harrastuksia, kodintöitä, päiväkeskuksen tilojen remontointia ja jopa erilaisia urakatöitä, osallistujien taitojen ja toimintakyvyn mukaan. Kaukosen (1992) ja Saarnion (1990) mukaan monia osallistujia tukee paremmin pieni työpuuhastelu kuin keskusteluterapia. (Heimonen 2007, 9-12.)

Päiväkeskuksissa vietetään aikaa arkisten askareiden parissa. Heimosen (2007) näkemyksen mukaan arkiset askareet saavat kuntoutuksellisen merkityksen, kun ne tehdään yhdessä. Yhdessä tekeminen ja yhteisen hyvän eteen toimiminen tuo osallisuuden kokemuksia ja tukee voimaantumisessa. Työn lomassa päiväkeskuksen työntekijät voivat keskustella asiakkaiden kanssa epävirallisessa ympäristössä. Tällöin asiakkaan on helpompi lähestyä työntekijää ja kertoa vaikeista asioista. Tekeminen ja siinä ohessa asioiden pohtiminen yhdessä toimivat terapeuttisena työmuotona päiväkeskuksessa. (Heimonen 2007, 48.)

4.3 Valtaistuminen päivätoiminnan avulla

Hyypän (2002) mukaan myönteinen käsitys itsestä, muista ja omista voimavaroista johtaa sosiaalisen pääoman kasvuun ja valtaistumiseen. (Hyypä 2002, 178; Partanen 2000, 101.) Partanen puolestaan näkee valtaistumisen osallistujan kasvuprosessina, jossa hän kokee elämänhallintansa lisääntyvän (Partanen 2000, 101). Heimonen (2007) on todennut tärkeäksi sen, että tukikeinojen tarjoaminen ja ihmisten toimintaedellytysten kasvattaminen luo osallistujille mahdollisuuksia tyydyttävämpään elämään (Heimonen 2007, 21). Vuori-Kemilän (2007) mukaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että kuntoutujalla on arjessaan riittävästi mielekkyyttä tuottavia kokemuksia ja toimintaa. Mielekäs toiminta ja päiväohjelma jäsentää arkea, tuottaa elämäniloa, turvallisuutta ja rytmiä päivään. Riittävä päiväaikainen aktiivisuus turvaa unenlaadun ja pitää yksilön kiinni yhteiskunnan rytmissä. (Vuori-Kemilä 2007, 59.)

Järvikosken ja Härkäpään (2006) mukaan valtaistuminen on prosessi, jonka avulla pyritään vähentämään kuntoutujien vallan puutetta ja alistuneisuutta. Tavoitteena on auttaa kuntoutujaa näkemään omat mahdollisuutensa vaikuttaa omaan elämäänsä ja siinä tapahtuviin muutoksiin. Ihminen nähdään aktiivisena toimijana, jolla on kyky saada aikaan toivomiaan muutoksia. Valtaistumisen prosessiin kuuluu myös ulkoisia tekijöitä, jotka vaikuttavat yksilön elämänhallinnan tunteeseen. Tärkeitä valtaistumisprosessin kannalta ovat taloudellinen turva ja hyvinvoinnin mahdollistavat olosuhteet, johon kuuluu esim. tasa-arvoinen osallisuus yhteisön elämään. (Järvikoski & Härkäpää 2006, 130-131.)

Hyypä (2002) tarkoittaa valtaistamisella yksilöllisten ja yhteisöllisten taitojen aktiivista lisäämistä, jotta kansalaiset voisivat ottaa haltuun oman elämänsä ja toteuttaa haluamiaan päämääriä (Hyypä 2002, 178). Lappalainen-Lehto ym. (2008) puolestaan näkevät valtaistamisen pyrkimyksenä lisätä asiakkaan toimintakykyä humanilla, tasavertaisella ja kunnioittavalla tavalla ja etsiä myönteistä muutosvoimaa (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 190).

Voimavara- ja ratkaisukeskeisessä työotteessa keskeistä on vahvistaa kuntoutujan voimavaroja ja suunnata ajatus tulevaan (Ahonen 1994, 36). Voimavaralähtöisyys perustuu ajatukseen siitä, että ihminen kehittyy henkilökohtaisten kiinnostustensa, tavoitteidensa ja vahvuuksiensa perusteella. Kun kuntoutuja saa käyttöönsä voimavaroja, motivoituminen kuntoutumiseen kasvaa ja näin ollen voimavarat entistään vahvistuvat. Voimavaralähtöisessä työotteessa pyritään tekemään näkyväksi kuntoutujan omat voimavarat. Tavoitteena on korostaa kuntoutujan olemassa olevia hyviä ominaisuuksia ja lisätä elämänhallinnan taitoja. Työntekijä pyrkii kiinnittämään kuntoutujan huomion toimiviin asioihin ja luomaan uskoa omaan selviytymiseen. Kuntoutuja huomaa vähitellen omat vaikuttamismahdollisuutensa ja rohkaistuu ottamaan vastuuta omasta elämästään. (Kettunen ym. 2002, 42-43, 98.)

Syrjäytyneille päiväkeskukset toimivat paikkoina, joissa saa tuntea itsensä ihmisarvoiseksi ja hyväksytyksi. Päiväkeskusten tarjoama sosiaalinen pääoma ja yhteisöllisyys luovat pohjaa yksilön valtaistumiselle. (Heimonen 2006, 20.) Toimintakyky ja riippumattomuus muiden avusta arjen toiminnoista selviytymisessä vahvistavat yksilön hallinnan tunnetta. Ihminen, jolla on hallinnan tunne, uskoo että hän kykenee vaikuttamaan elämäänsä, tekee valintoja sekä etsii aktiivisesti itse ratkaisuja ongelmatilanteisiin. Hallinnan tunne ei kehity, ellei yksilölle anna mahdollisuutta käyttää omatoimisuuttaan ja päätöksentekokykyään niissä tilanteissa, joissa se on mahdollista. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2002, 57.) Toisilta saadun tuen ja kannustuksen kautta kuntoutuja alkaa myös itse nähdä elämänsä mielekkäänä ja merkittävänä ja valtaistuu (Heimonen 2007, 20). Heimosen (2006) mukaan pitkäaikainen päihde- tai mielenterveys sairaus romuttaa vähitellen henkilön itsetunnon ja identiteetin. Päiväkeskukset voivat toimia lieventävinä matalan kynnyksen paikkoina, joissa voi tuntea itsensä ihmisarvoiseksi, hyväksytyksi ja tervetulleeksi. (Heimonen 2007, 20.)

5 RYHMÄTOIMINTA SOSIAALISEN PÄÄOMAN LUOJANA

Sosiaalisen pääoman käsitteen käyttäminen kehittämishankkeessamme perustuu sen tutkittuihin (mm. Hyypä 2002) yksilön hyvinvointia lisääviin vaikutuksiin. Sosiaalinen pääoma, yhteisöllisyys, perustuu me-henkeen, tietynlaiseen kumppanuuteen joka syntyy kansalaisten keskinäisissä vuorovaikutusverkostoissa, tiettyjen ehtojen vallitessa. Sosiaalisen pääoman käsitettä on käytetty ja käytetään varsin väljästi erilaisissa yhteyksissä. (Hyypä 2002, 27, 48, 52.) Kehittämishankkeessa tarkoitamme sosiaalisella pääomalla, Hyypää (2002) mukailleen, ihmisten keskinäistä vuorovaikutusta ja luottamusta toisiinsa sekä mahdollisuutta osallistumiseen ja täysivaltaisuuteen. Ruuskanen korostaa teoksessaan Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi, luottamuksen merkitystä hyvinvoinnin synnyssä. Luottamus kohdistetaan ihmisiin, joita pidetään tuttuina ja joihin voidaan tilannekohtaisesti samaistua. Luottamus ja luotettavuuden kokemus kohdistetaankin yleensä itsensä kanssa samankaltaisiksi koettuihin ihmisiin. (Ruuskanen 2002, 20-21.)

5.1 Sosiaalisen tuen merkitys päivätoiminnassa

Sosiaaliseen pääomaan liittyy läheisesti sosiaalisen tuen käsite. Hyypä (2002, 56) kuvailee sosiaalista tukea emotionaalisenä ystävyyttenä, empatiana tai puhtaasti välineellisenä avunantona tai huolenpitona, myös tiedon välittämistä voidaan Hyypän mukaan pitää kuuluvana sosiaalisen tuen piiriin. Päiväkeskustoiminta tarjoaa mahdollisuuden henkilökohtaiseen keskusteluun ja tuen saantiin sekä ryhmäläisiltä saatavaan vertaistukeen (Heimonen 2007, 10). Järvikoski ja Härkäpää (2006) viittaavat sosiaalisen tuen käsitteellä ihmisen kokemukseen siitä, että hän on rakastettu ja tarpeellinen. Sosiaalisilla verkostoilla ja niiden kautta saatavalla sosiaalisella tuella näyttää tutkimusten mukaan olevan merkitystä ihmisten henkelle mutta myös fyysiselle hyvinvoinnille. (Järvikoski & Härkäpää 2006, 90.) Hyypän teoksesta Elinvoimaa yhteisöstä, voidaan lukea useista kansainvälisistä tutkimuksista, jotka osoittavat sosiaalisen tuen yhteyden terveyteen ja terveyden kokemukseen. Esimerkkinä OECD:n vuonna 2001 valmistunut tutkimus The well-being of nations: The role of human and social capital osoitti, että sosiaalinen pääoma lisäsi fyysistä ja psyykkistä terveyttä. (Hyypä 2002, 60-71.) Tieteellisiä tutkimuksia sosiaalista pääomaa lisäävistä toimista on niukasti, parhaimmillaan

sosiaalisen pääoma kompensoi huono-osaisuuden ja köyhyyden terveyttä alentavaa vaikutusta (Hyypä 2002, 181).

Hyypän (2002) ja Ruuskasen (2002) mukaan toimiva ja pitkäkestoinen päivätoiminta lisää osallistujien hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa, vähentää avo- ja laitoshoidon tarvetta, vapauttaa resursseja ja säästää yhteiskunnan varoja (Heimonen 2007, 17.) Päihde- ja mielenterveysongelmaiset ovat jääneet ulos sosiaalisista verkostoista, lähipiirin tuen vaikutuksesta ja ystävyysuhteista. Sairaus vähentää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Viranomaisten lieventävät toimenpiteet eivät aina tavoita syrjäytyneitä päihde- tai mielenterveysongelmaisia. Heimonen (2007) näkee, että päiväkeskus tarjoaa syrjäytyneille ja syrjäytymisvaarassa oleville mahdollisuuden terveyden kohentamiseen fyysisesti ja psyykkisesti. Päiväkeskustoiminnalla voidaan vaikuttaa kävijöiden fyysiseen terveyteen tarjoamalla säännöllisesti terveellistä ravintoa ja antamalla mahdollisuus henkilökohtaisesta hygieniasista huolehtimiseen. Psykkistä terveyttä edistävät päiväkeskuksessa tapahtuva sosiaalinen vuorovaikutus ja osallisuus. (Heimonen 2007, 19.)

5.2 Ryhmän jäsenyys sosiaalisen pääoman lähteenä

Kaukkilan ja Lehtosen (2007) mukaan ryhmän tehtäviä ovat jäsentensä hyvinvoinnista huolehtiminen, sosialisatio, toivon välittäminen, sisällön tuominen elämään sekä tunnetehtävät, kuten lohdutus, läheisyys, ymmärrys ja sisäinen kasvu (Kaukkila & Lehtonen 2007, 16). Aallon (2000) näkemyksen mukaan ryhmän tehtävät toteutuvat vain, jos osallistujat tuntevat olonsa turvalliseksi. Turvallisuuden tunne ryhmässä syntyy luottamuksesta, avoimuudesta, hyväksynnästä, tuen antamisesta ja sitoutumisesta ryhmään. (Aalto 2000, 16.) Yksilö kaipaa tunnetta kuulua johonkin yhteisöön (Katter 2008, 149). Teoksessa Päiväkeskus mahdollisuutena, nähdään päiväkeskus paikkana, jossa voidaan kokea yhteisöllisyyttä ja saada voimavaroja yhteisestä sosiaalisesta pääomasta. Hyypän (2002), Möttösen (2002) ja Niemelän (2002) mukaan sosiaalista pääomaa syntyy ja voimavarat moninkertaistuvat, kun yksilöt kokoavat henkilökohtaiset voimavaransa yhteen. Yhdessä toisten hyväksi toimiminen tuottaa osallisuuden kokemuksia ja sosiaalista

pääomaa. Toiminta yhteisen asian vuoksi tukee yksilöiden elämänhallintaa sekä koko yhteisön hyvinvointia ja turvallisuutta. (Heimonen 2007, 18.)

Yksilölle on tärkeää kuulua johonkin ryhmään, jossa toisesta välitetään ja huolehditaan. Päihde- ja mielenterveyskuntoutujilta puuttuvat usein luonnolliset ja terveellä pohjalla olevat sosiaaliset verkostot. Tämän vuoksi heille on erityisen tärkeää kuulua ryhmään, jossa voi tulla kuulluksi selvin päin, omana itsenään ja jakaa kokemuksia. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 203.) Päihde- ja mielenterveyskuntoutujien taidot sosiaalisessa kanssakäymisessä ja itseilmaisussa ovat usein heikot (Vuori-Kemilä 2007, 57). Sosiaalinen pääoma, luottamus ihmisiin, ystävät ja harrastustoimintaan osallistuminen ovat tärkeitä yksilön psyykkisen, mutta myös fyysisen hyvinvoinnin kannalta. (Hyypä 2002, 60.)

6 AIHEESEEN LIITTYVÄT AIKAISEMMAT KEHITTÄMISHANKKEET

Tutustuessamme aiempiin ja meneillä oleviin päihde- ja/tai mielenterveyskuntoutujille suunnattuihin kehittämishankkeisiin, havaitsimme asuinpaikalla olevan merkitystä palvelujen saatavuuden kannalta. Maaseudulla ja pienillä paikkakunnilla päihde- ja mielenterveyskuntoutujien palvelut ovat vähäisiä. Sairaanhoidotpiirien ja sosiaalipalvelujen käynnissä olevat uudelleenorganisoinnit keskittävät palveluja entistä enemmän suuriin kaupunkeihin. (Suomenselän Sateenkaari –säätio 2006,1.) Kehityksen suunta on epäedullinen päihde- ja mielenterveyspalveluita tarvitsevien kannalta. Heidän sairautensa aiheuttaa sosiaalisten taitojen ja arkipäivän toimintakyvyn rappeutumista (Vuori-Kemilä 2007, 46-47, 57.)

Etsiessämme aiempia tai meneillä olevia päihde- ja mielenterveyskuntoutujien päivätoimintahankkeita huomasimme, että ajankohtaisuudestaan huolimatta päihde- ja mielenterveystyön yhdistäminen ei ole vielä edennyt käytännön tasolle asti. Päihde- ja mielenterveysongelmien yhteys on selkeä, mutta palvelujärjestelmä ei ole kyennyt vastaamaan tarpeeseen ja asiakasryhmiä hoidetaan edelleen erikseen (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2007, 255). Tämän vuoksi molemmille asiakasryhmille suunnattua päivätoimintaprojektia oli hankala löytää.

Sininauhaliitto on Niemelän (1989) mukaan tuonut päihdekuntoutujille tarkoitetun päiväkeskustoiminnan mallin Ruotsista 1980-luvulla (Heimonen 2007, 9). Useat päihdeongelmallisille tarkoitetut päiväkeskustoiminnan kehittämishankkeet ovat Sininauhaliiton alulle panemia. Vuonna 2007 on päättynyt Sininauhaliiton kordinoima valtakunnallinen M 20 hanke, joka keskittyi päihdehaittojen vähentämiseen ja ehkäisyyn 20 eri paikkakunnalla. Hankkeen tavoitteena oli viedä päiväkeskus- ja tukityötä lähelle asukkaita sekä lisätä yhteisöllisyyttä ja yhteisvastuuta asuinalueella. (Rutanen & Heimonen 2007,5, 13-14). Tämän hankkeen osana oli Leppävirralla toimiva päihdekuntoutujien päiväkeskus, jonka toimintaa jatkamaan on perustettu Toimintayhdistys Leppälintu Ry. (Toimintayhdistys Leppälintu Ry 2006).

Omaa opinnäytetyötämme läheisesti sivuavia kehittämishankkeita ovat mm. vuonna 2006 päättynyt Suomenselän Sateenkaari –säätöön päihde- ja mielenterveyskuntoutujien päivätoimintahanke, UUSI PÄIVÄ –projekti. Hanketta seuraa nelivuotinen jatkoprojekti UUSI PÄIVÄ2. Hankkeen tavoitteena oli kehittää päihde- ja mielenterveyskuntoutujille toimivia ja aktiivoivia toimintamalleja. UUSI PÄIVÄ -hanke kehitti päiväkeskustoimintamallia päihde- ja mielenterveyskuntoutujille. (Suomenselän Sateenkaari –säätö 2003 & 2006.)

UUSI PÄIVÄ – hankkeessa järjestettiin ryhmämuotoista päivätoimintaa päihde- ja mielenterveyskuntoutujille. Toiminnan tavoitteena on ollut toiminnallisuus, mielekkyys arkipäivässä sekä elämänhallintataitojen lisääntyminen. Hankkeen tuloksista ilmenee, että matalan kynnyksen päivätoiminta vaikuttaa kuntoutujien kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Hankkeen myötä kuntoutujien ihmissuhteet ovat lisääntyneet, mieliala on kohentunut ja toimintakyky arkiaskareissa on parantunut. (Mielenterveys- ja päihdekuntoutujien päivätoimintahanke).

Sininauhaliitto ja Mielenterveyden keskusliitto jäsenjärjestöineen ovat aloittaneet vuonna 2007 PÄMI - Avokuntoutusmallin kokeilu- ja kehittämishankkeen. Hanke kehittää kaksoisdiagnoosiasiakkaille toimivia avokuntoutusmalleja kolmella paikkakunnalla muun muassa Lahdessa. Kehittämistyön tuloksena syntyvä malli antaa

eväitä itsenäiseen asumiseen ja arjesta selviämiseen. Malli on siirrettävissä ja sovellettavissa yhä uusille paikkakunnille. (Sininauhaliitto 2007.)

7 KEHITTÄMISHANKKEEN TARKOITUS JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Kehittämishankkeen tarkoituksena oli kehittää päihde- ja mielenterveyskuntoutujille suunnattua, kuntoutumista tukevaa päivätoimintaa. Kehittämistehtävänä oli toteuttaa ja arvioida päihde- ja mielenterveyskuntoutujille suunnattua päivätoimintaa. Toimintaa arvioitiin havainnointipäiväkirjan ja osallistujilta kerätyn palautteen perusteella. Vertasimme aineiston pohjalta saatuja tuloksia tietoperustaan.

Kehittämistehtävät. Hankkeen päätavoitteena oli kehittää työmuotoja, jotka tukevat päihde- ja mielenterveyskuntoutujien osallisuutta ja ryhmän jäsenenä toimimista.

Hankkeessa kehitetään matalan kynnyksen päivätoimintaa päihde- ja mielenterveyskuntoutujille, missä kuntoutuja voi lisätä sosiaalisia kontakteja, kokea yhteisöllisyyttä ja saada vertaistukea.

Hankkeen tavoitteena oli kehittää ohjattua kuntouttavaa toimintaa, jossa motivoidaan kuntoutujia käyttämään sosiaalisia sekä arkitoiminnan taitoja.

Kehittämishankkeessa arvioitiin toteutetun päivätoiminnan soveltuvuutta päihde- ja mielenterveyskuntoutujille Orimattilassa.

8 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS

Orimattilan evankelisluterilainen seurakunta luovutti päivätoimintahankkeen käyttöön Anninkammari-nimisen tilan Orimattilan keskustasta, osoitteesta Erkontie 26 (Kuvio 1). Talosta löytyy useita huoneita, joista käytimme kokoontumisti-

laa, saniteettitiloja ja keittiötä. Henkilökohtaiseen keskusteluun oli varattu erillään sijaitseva sivuhuone. Rakennukseen on lisätty peruskorjauksen yhteydessä luiska, jotta liikuntarajoitteiset pääsevät liikkumaan. Taloa ympäröi suuri piha-alue. Osallistujat huolehtivat nurmikon leikkuusta ja piha-alueen siisteydestä. Avaralla takapihalla vietettiin eväsretki ja pelattiin ulkopelejä.



KUVIO 1. Orimattilan seurakunnan kokous- ja kerhotila, Anninkammari, on rakennettu vuonna 1906

Tilan saaminen korvauksetta hankkeen käyttöön oli toiminnan alkamisen perusehto. Tila oli tarkoituksenmukainen päivätoimintahankkeelle, koska se sijaitsee keskustassa lähellä osallistujia ja palveluita. Palveluiden läheisyys oli tärkeää, koska teimme kauppamatkat kävellen. Anninkammari on useimmille osallistujille ennestään tuttu paikka, koska siellä järjestetään paljon erilaisia tilaisuuksia ja kerhotoimintaa. Alun perin asuinkäyttöön rakennettu talo on ulkomuodoltaan ja sisustukseltaan kodinomainen ja viihtyisä. Talosta huokuva tietynlainen vanhan ajan henki miellyttää kävijöitä.

8.1 Osallistujien valikoituminen toimintaan

Kehittämishankkeemme teorettinen viitekehys keskittyy päihde- ja mielenterveysongelmista kuntoutumisen tukemiseen. Kuntoutujaryhmien yhdistäminen on perusteltua, koska päihde- ja mielenterveysongelmat esiintyvät usein yhteen-

kietoutuneina. Päihde- ja mielenterveysongelmien syy-seuraussuhteita on vaikea määrittää. Päihde- ja mielenterveysongelmien problematiikka on yhteneväinen ja ne molemmat aiheuttavat sosiaalista syrjäytymistä. (Ks. Kuoppasalmi, Heinälä & Lönnqvist 2007, 437; Lappalainen-Lehto ym. 2008, 255; Vuori-Kemilä 2007, 46-47,55, 66.)

Kehittämishankkeen tarkoitus oli kehittää päihde- ja mielenterveyskuntoutujien päivätoimintaa Orimattilassa. Toiminnan kehittäminen sai alkunsa yhteistyökumppaneidemme tarpeesta. Paikkakunnalta puuttui päihde- ja mielenterveyskuntoutujille järjestetty säännöllinen kuntouttava päivätoiminta. Yhteistyökumppanimme toivoivat paikkakunnalle päivätoimintaa, mihin ohjata kuntoutujia. Päihde- ja mielenterveystiimin asiakkuuden perusta on tukea vaativa päihde- ja tai mielenterveysongelma. Toinen yhteistyökumppanimme seurakunta ei pidä avunsaajista asiakasrekisteriä. Osallistujajoukkoa rajatessamme otimme huomioon kummankin yhteistyökumppanimme toimintatavat sekä työn luonteen. Päivätoiminta oli avointa kaikille.

Esitteessä (Liite1) määrittelemme toimintaa yhteisenä, maksuttomana yhdessäolona, jossa on mahdollisuus viihtyä toisten seurassa, osallistua ruuan valmistukseen ja saada lämmin ateria. Esitteen teksti, jako- ja esilläolopaikat sekä ryhmän kokoontumisajat toimivat osallistujajoukkoa rajaavana tekijänä. Esitteitä oli jaossa paikoissa, joissa päihde- ja mielenterveyskuntoutajat sekä työttömät asioivat.

8.2 Toiminnan suunnittelu

Toimintaa suunnitellessa tutustuimme aiempiin kehittämishankkeisiin, tutkimuksiin sekä alan kirjallisuuteen. Suunnittelun tukena ja epävirallisena ohjausryhmänämme toimi päihdetyön työryhmä, jonka kokouksissa kävimme säännöllisesti. Käytännön toteutuksesta, tiloista sekä rahoituksesta neuvottelimme Orimattilan seurakunnan diakoniatyöntekijän kanssa. Virallisen päätöksen seurakunnan rahoituksesta ja tilojen käytöstä antoi seurakunnan kirkkoherra. Saimme toimintakertojen varten käyttöömme seurakunnan tilikortin paikalliseen ruokakauppaan. Kuitit toimitimme kuukauden lopussa kirkkoherran virastoon kirjanpitoa varten.

Kevään 2008 aikana työstimme päivätoiminnastamme kertovan esitteen. Esite oli nähtävissä Orimattilan työvoimatoimiston, Sosiaalipalvelukeskuksen, psykiatrian poliklinikan ja evankelisluterilaisen seurakunnan tiloissa. Seurakunnan ylläpitämässä Kadunkahvilassa sekä mielenterveyskuntoutujien kohtaamispaikka Mispalalla kävimme henkilökohtaisesti esittelemässä toimintaamme. Esitteitä jakoivat päihde- ja mielenterveystiimin hoitajat ja ohjaajat, Orimattilan seurakunnan diakoniatyöntekijät, työvoimaneuvojat ja Orimattilan psykiatrian poliklinikan työntekijät.

Toiminnan suunnittelussa jäsenyyksen apuna käytimme ryhmäkertojen tueksi suunnittelemaamme ”Ryhmän perustajan huoneentaulua” (Liite 2), joka on tehty Kaukkilan & Lehtosen (2007, 20-21) mallin mukaisesti. ”Huoneentaulussa” tehdään näkyväksi suunnitteluprosessia ja arvioidaan toiminnan kriittisiä kohtia. Suunnitelmassa määritellään toiminnan reunaehdot ja mahdolliset riskitekijät sekä ohjaajien vastuut. ”Huoneentauluun” on kirjattu keskeiset asiat ryhmäkertojen toteutuksesta.

Halusimme toimintamme tuottavan osallistujille hyvää mieltä, onnistumisen kokemuksia ja vertaiskontakteja (Ks. Heimonen 2007, 21). Päivätoimintahankkeen ajankohdaksi valittiin alkukesä, koska silloin muu ohjattu toiminta on kesätauolla. Hankkeen toiminnan oli tarkoitus jäsentää osallistujien päivää ja tarjota mahdollisuuden käyttää sosiaalisia sekä arkitoiminnan taitoja. Toiminnan suunnittelua ohjasi näkökulma yhteisöllisyydestä (Ks. Heimonen 2007, 41).

Toiminnan suunnittelun johtajatuksena oli, Lappalainen-Lehtoa ym. mukailten, lisätä osallistujan toimintakykyä humanilla, tasavertaisella ja kunnioittavalla tavalla ja etsiä myönteistä muutosvoimaa. Toiminnan suunnittelussa oli otettava huomioon osallistujien toimintakyky. Osallistujien voimavarat rajasivat toiminnan sisältöä. Toiset osallistujat kykenivät toimintaan ja tekemiseen, toisten kohdalla mahdollisuus olla kontaktissa muihin riittää. (Ks. Lappalainen-Lehto ym. 2008, 190.) Päiväkeskustoiminta tarjoaa mahdollisuuden elämänhallinnan kohentumiseen, sosiaalinen pääoma luo pohjan voimaantumiselle (Ks. Heimonen 2006, 20.).

8.3 Toiminnan toteutus

Toiminnallinen osuutemme oli avointa päivätoimintaa, joka oli osallistujille maksutonta. Toiminnan ajankohtana oli 16.5 – 19.6. 2008. Kokoonnuimme perjantaipäivisin kello 9-13, lukuun ottamatta viimeistä kertaa 19.6, joka pidettiin poikkeuksellisesti jo torstaina, juhannusaaton sattuessa perjantaille. Jokaisella tapaamiskerralla valmistimme yhdessä osallistujien kanssa lämpimän aterian, joka oli osallistujille maksuton.

Saavuimme Annin Kammarille kahdeksalta, tuntia ennen toiminnan alkua. Keratasimme päivän aikataulun. Mikäli olimme suunnitelleet leipovamme pullaa tai sämpylöitä, teimme taikinat kohoamaan. Ensimmäisellä kerralla huomasimme, että taikinat eivät ehdi riittävästi kohota, jos osallistujat tekevät ne toiminnan alettua. Ennen osallistujien saapumista teimme alkuvalmisteluja. Aamulla avasimme ovet kello 8.45 ja toivotimme jokaisen henkilökohtaisesti tervetulleeksi ja samalla kyselimme kuulumisia.

Lehtienluvun ja kahvin juonnin lomassa osallistujia tuli paikalle kukin omaan tahtiinsa. Yhdeksän jälkeen lausuimme kaikille yhteiset tervetuloitovotukset, puhuimme ajankohtaisista asioista, kyselimme kuulumisia ja siirryimme päivän aiheeseen. Osallistujat sopivat yhdessä päivän aterian ja valitsivat keskuudestaan yhden tai kaksi kauppaan lähtijää, jotka kirjoittivat yhdessä mietityn ostoslistan. Tällä tavalla osallistimme ryhmäläisiä toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Samalla he saivat harjoitella suunnitelmallista kaupassa asiointia, ruoanlaiton suunnittelua ja taloudellisuutta sekä sosiaalista kanssakäymistä. Yhteisen suunnittelun ja toiminnan kautta arkiaskareet saavat kuntouttavan luonteen. Osallistujat saavat osallisuuden kokemuksia ja voimaantuvat. (Ks. Heimonen 2007, 48.)

Seurakunnan työntekijät ja vapaaehtoiset kertoivat ehdotuksia töistä, joita osallistujat voivat halutessaan tehdä. Seurakunnan puutarhuri toimitti paikalle tarvittaessa ruohonleikkurin, jotta osallistujat voisivat hoitaa piha-alueita. Vapaaehtois-työntekijä oli edeltävällä viikolla kartoittanut talkootöitä, joissa päivätoimintaan osallistujat voisivat olla avuksi. Toimintakerran alussa hän kertoi työmahdollisuuksista ja tiedusteli vapaaehtoisia mukaansa. Ennen talkoolaisten lähtöä so-

vimme paluujan, jotta he ehtivät ruokailuun toisten osallistujien kanssa. Talkootyöt toimivat kuntoutumisen tukena, koska osallistujien saattaa olla vaikeaa ilmaista itseään muodollisessa keskustelutilanteessa. Pienen työpuuhastelun aikana keskustelu sujui luonnollisesti. (Ks. Heimonen 2007, 9-12.)

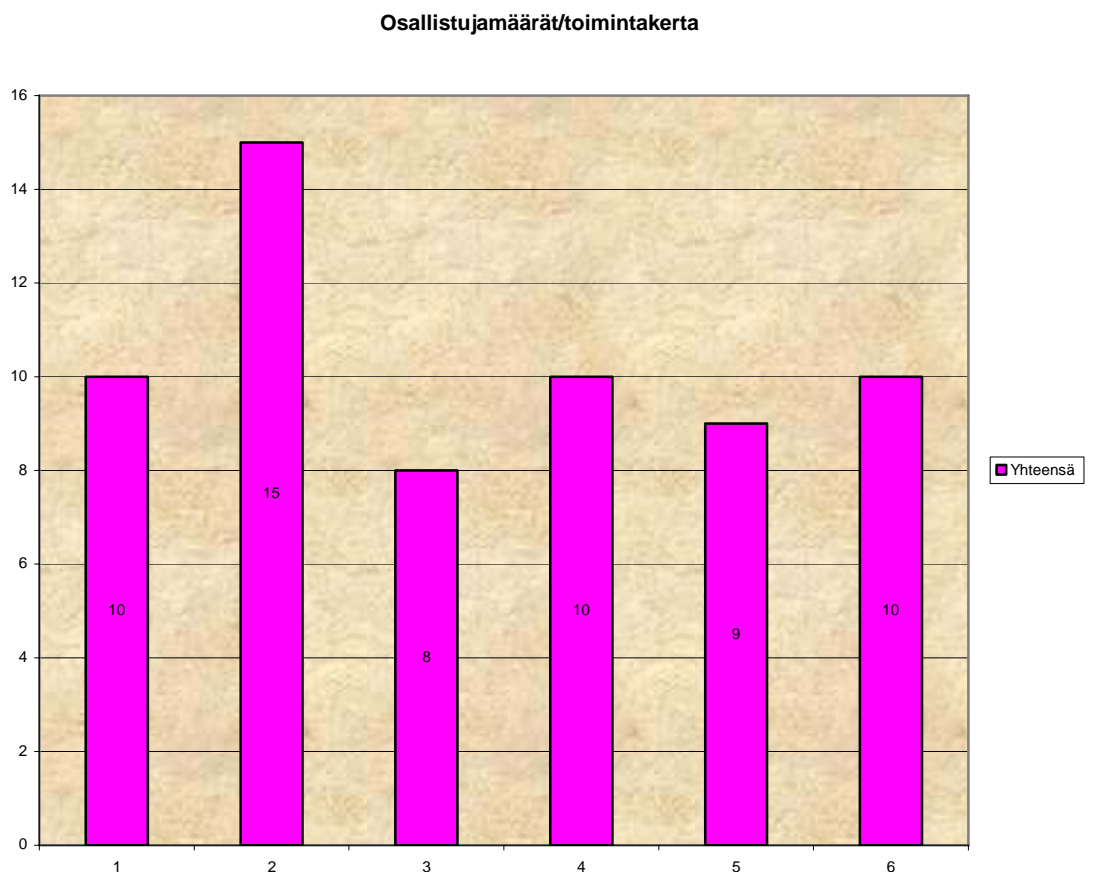
Toinen ohjaajista lähti vapaaehtoisten kauppaan lähtijöiden kanssa tekemään ruokaostoksia. Toimintapaikalle jäänyt ohjaaja aloitti tällä välin tehtävien jakamisen paikalle jääneiden osallistujien kanssa. Ruoanlaittoon osallistuvat lähtivät käsien pesun jälkeen tutustumaan ruokaohjeeseen ja keräämään tarvittavia välineitä. Kohonneet taikinat leivottiin pulliksi ja sämpylöiksi. Toiset osallistujat lähtivät ulkotoihin, keskustelivat, tekivät käsitöitä tai lukivat lehtiä. Kaupassa olleiden saavuttua, voitiin aloittaa ruoanlaitto. Ruoan valmistuksen ohessa katettiin pöydät ja asetettiin tarvittavat tavarat esille. Ruokailun yhteydessä keskusteltiin ajankohtaisista asioista ja päivän tunnelmista. Ruoan jälkeen juotiin kahvit ja niiden lomassa täytettiin kyselylomake. Lopuksi kaikki osallistuivat siivoukseen ja tilojen järjestykseen. Yli jääneet ruoat jaettiin osallistujien kesken kotiin vietäväksi. Toiminnan päättyessä molemmat ohjaajat hyvästelivät jokaisen osallistujan henkilökohtaisesti ja toivottivat hänet tervetulleeksi seuraavalla kerralla.

Tietoperustaan ja aiheeseen liittyviin kehittämishankkeisiin tutustuessamme, totesimme päihde- ja mielenterveyskuntoutujien sosiaalisten ja arjen taitojen olevan heikkoja. Tämän oletuksen pohjalta suunnittelimme päivätoiminnan rungon. Tietoperustan mukaan osallistujilla on puutteita sosiaalisissa taidoissa, joten päivätoimintaamme kuului paljon yhdessä tekemistä. Päivätoiminnan aikana osallistujien sosiaaliset verkostot ja tuki vahvistuivat. Sosiaalinen tuki lisää yksilön hyvinvointia ja tukee elämänhallinnassa. (Ks. Järvikoski & Härkäpää 2006, 90.)

Toiminnan toteuttamisen muodoksi valitsimme osallistavan arkitoiminnan. Arkitoiminta tuki kehittämishankkeelle asettamiimme osatavoitteita parhaiten. Tavoitteena oli ohjata osallistujia taloudellisiin ja terveellisiin ruokatottumuksiin. Päihde- ja mielenterveyskuntoutujien arkitaidot ovat usein puutteelliset. Riittämättömien taitojen tai yleisen jaksamattomuuden vuoksi, ruokailu on satunnaista. Toiminnassamme innostimme osallistujia tekemään edullista ja terveellistä ruokaa.

(Ks. Vuori-Kemilä 2007, 58-61.) Arkitoiminnan tavoitteena oli ohjauksellisen näkökulman lisäksi antaa osallistujille onnistumisen ja tarpeellisuuden kokemuksia. Toimintaan osallistuminen ja koko ryhmää hyödyttävien arkiaskareiden tekeminen sai osallistujat tuntemaan itsensä tarpeelliseksi. Osallistuminen ja yhteisen hyvän eteen toimiminen olivat tärkeitä yksilön fyysisen ja erityisesti psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. (Ks. Hyypä 2002, 60.)

Toimintaan osallistui, ohjaajien lisäksi, yhteensä 24 eri henkilöä, joista naisia oli 13 ja miehiä 11. Toimintakertojen yhteenlaskettu osallistujamäärä oli 62. Osallistujien runsas määrä oli positiivinen yllätys. Lukumäärään todennäköisesti vaikuttivat luotettavat ja tunnetut yhteistyökumppanimme, jotka innostivat ihmisiä mukaan toimintaan. Seuraavasta kuviosta (2) ilmenee osallistujamäärä toimintakerroittain.



KUVIO 2. Osallistujien lukumäärä toimintakerroittain

Noin kymmenen osallistujan joukko oli sopiva tiloihin ja ohjaajien resursseihin nähden. Suuremmalle osallistujamäärälle oli hankalaa keksiä tekemistä ja tilat kävivät ahtaaksi. Rakennuksen ilmanvaihto oli riittämätöntä osallistujamäärän kasvaessa. Ruokaa laitettaessa lämpö nousi keittiötiloissa niin, että palovaroittimet alkoivat soida.

Sovelsimme päivätoimintahankkeessa voimavara- ja ratkaisukeskeistä työtettä. Pyrimme toiminnassamme nostamaan esille ihmisten voimavaroja ja tukemaan niitä parhaalla mahdollisella tavalla. Annoimme jokaiselle mahdollisuuden onnistumisen ja tarpeellisuuden kokemuksille toiminnan kautta. (Ks. Kettunen ym. 2002, 42-43, 98.)

9 KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINNIN TUTKIMUS -JA AINEISTONHANKINTAMENETELMÄT

Kehittämishankkeen arvioinnissa käytimme pääosin laadullisia mutta myös määrällisiä aineiston analyysimenetelmiä. Suostumusta kehittämishankkeeseen osallistumiseen tiedusteltiin lomakkeella (Liite 3), johon tarvitsimme osallistujien allekirjoitukset, jotta voimme tehdä tiedonkeruuta toiminnassa. Osallistuvaa havainnointia ei saisi tehdä ilman tutkittavien suostumusta, joten koemme eettisesti perustelluksi sen, että pyysimme jokaiselta kirjallisen luvan. Lomakkeessa kerrotaan keskeiset asiat kehittämishankkeesta, koska haluamme selventää hankkeen tarkoitusta ja toiminnassa tapahtuvaa tiedonkeruuta. Suostumuslomakkeita käsitellään ja säilytetään niin, ettei osallistujien tietoturva vaarannu. Lomakkeet hävitetään asianmukaisella tavalla heti, kun se tutkimusteknisesti on mahdollista.

9.1 Kehittämishankkeen arvioinnissa käytetyt tutkimusmenetelmät

Konstruktivistisen ajattelumallin mukaan todellisuus on suhteellista, jokaiselle henkilölle omanlaistaan. Tietoa henkilöiden todellisuudesta saadaan siten, että tutkija ja tutkittava ovat interaktiivisesti yhteydessä toisiinsa. (Metsämuuronen 2003, 163-165.) Tutkimusprosessiamme ohjaa taustalla konstruktivismi, käsitys

jokaisen osallistujan omasta, yksilöllisestä todellisuudesta yhteydessä muiden osallistujien ja tutkijoiden käsitykseen todellisuuden luonteesta. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana onkin todellisen elämän kuvaaminen ja kokonaisvaltainen tutkiminen sekä käsitys todellisuuden moninaisuudesta (Hirsjärvi, Remes & Saja-vaara 2004, 152).

Laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan kokonaista joukkoa erilaisia tulkinnallisia tutkimuskäytäntöjä (Denzin & Lincoln 1994, 3, Metsämuurosen 2003, 162 mukaan). Metsämuuronen (2003, 167) kirjoittaa laadullisen tutkimusotteen soveltuvan hyvin tutkimukseen, jossa tarkastellaan tapahtumien yksityiskohtaista rakennetta, ja halutaan saada tietoa tapahtumien syy-seuraussuhteista. Tutkimuksemme tarkastelee pientä, spesifiä osallistujajoukkoa, sen keskinäistä vuorovaikutusta ja toimintaa. Laadulliselle tutkimukselle tyypillistä onkin, että aineistot hankitaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa ihmisiä tiedonkeruun instrumentteina suosien (Hirsjärvi ym. 2004, 155).

Laadullisille tutkimuksille tyypillistä on tutkimussuunnitelman muotoutuminen tutkimushankkeen mukana. Laadullista tutkimusta on arvosteltu juuri luotettavuuskriteerien hämärtymisestä sekä tutkijan omien ennakko-oletusten vaikutuksesta tutkimuksen kulkuun (Eskola & Suoranta 1998, 15, 208.) Jotta aineisto ja tutkimustulokset eivät jäisi pelkästään oman havainnointimme varaan, täydennämme tutkimusta kyselylomakkeen avulla. Tätä erilaisten menetelmien yhdistämistä kutsutaan triangulaatioksi ja sitä käytetään tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi (Eskola & Suoranta 1998, 68-70).

Kehittämishankkeen arviointia on toteutettu laadullisten menetelmien lisäksi myös määrällisin metodein. Kyselylomakkeita on analysoitu määrällisen tutkimusotteen avulla. Määrällisin menetelmin saadut tulokset vahvistavat aineistosta tekemäämme laadullista analyysiä. Aaltolan ja Vallin mukaan laadullinen ja määrällinen tutkimus eivät ole toisilleen vastakkaisia näkökulmia (Aaltola & Valli 2007, 10).

9.2 Toimintatutkimus

Toimintatutkimuksessa tutkitaan ihmisten toimintaa ja tuotetun tiedon avulla kehitetään käytäntöjä. Toimintatutkimus on yleensä ajallisesti rajattu kehittämishanke, jossa suunnitellaan ja kokeillaan uusia toimintatapoja. Toimintatutkimus tavoittelee käytännönläheistä tietoa, josta on konkreettista hyötyä työn kehittämisessä. (Heikkinen 2006, 16-19.)

Asiakaslähtöinen työn kehittäminen on yksi toimintatutkimuksen tärkeimmistä lähtökohdista. Toimintatutkimuksen tavoitteena on lisätä ihmisten uskoa omaan kykyihin ja toimintamahdollisuuksiin, toisin sanoen valtaistamaan osallistujia. (Heikkinen 2006, 20.) Päivätoimintahankkeemme tuotti tietoa päihdetyön työryhmän kehittämisen päivätoiminnan tueksi. Hankkeen aikana kokeilimme erilaisia työskentelymuotoja ja keräsimme osallistujilta palautetta. Kannustimme osallistujia tuomaan julki omat mielipiteensä toiminnan kehittämiseksi, jotta toiminta vastaisi kuntoutujien odotuksiin ja tarpeisiin. Muistutimme osallistujia siitä, että he voivat palautteella ja kehittämissuhteilla vaikuttaa alkavan päivätoiminnan sisältöön.

9.3 Osallistuva havainnointi

Osallistuva havainnointi on aineiston keruutapa, jossa tutkija tavalla tai toisella osallistuu tutkittavan yhteisön toimintaan. Osallistuva havainnointi eroaa arkielämän tarkkailusta siten, että osallistuvassa havainnoinnissa tutkija kerää ja tallettaa tiedot systemaattisesti ja suunnitelmallisesti. Tutkijalla on myös erityinen ammattitaito havainnointiin ja analysointiin sekä tieto siitä, miten kerätty aineisto analysoidaan. (Eskola & Suoranta 1998, 99-100.)

Tutkijan rooli havainnoitavassa yhteisössä vaihtelee. Tutkija voi osallistua toimivana yksilönä yhteisöön tai tehdä havainnointia ulkopuolisena henkilönä. Havainnoinnin muoto voi olla myös jotakin näiden kahden vaihtoehdon väliltä. Osallistuvassa havainnoinnissa vuorovaikutus tapahtuu tutkittavien ehdoilla ja tutkijan on varottava, ettei vaikuta yhteisön toimintaan tai elämään omalla toiminnallaan.

Havainnointia ei saisi tehdä ilman tutkittavien suostumusta. (Eskola & Suoranta 1998, 100-102.)

Havainnointia voi toteuttaa yksinkertaisesti jaoteltuna kahdella tavalla. Ensinnäkin tutkija voi mennä tilanteen mukana ja tehdä havaintoja sen mukaan tai hän voi noudattaa etukäteen tarkasti ja systemaattisesti laadittua havainnointisuunnitelmaa. Osallistuva havainnointi on aina subjektiivista. Havainnointi tapahtuu valikoivasti, koska omat ennako-odotukset ja aiemmat kokemukset suuntaavat havainnointia. Havainnointia tehdään tunnetuista ja käsitteellisistä ilmiöistä ja tähän vaikuttaa kunkin yksilön teoreettinen osaaminen. Yksi tutkija ei voi nähdä ja kuulla kaikkea. Kaksi tutkijaa kykenee kiinnittämään huomiota eri asioihin, mutta silti kummankin tutkijan havainnot ovat yhtä validia tietoa. (Eskola & Suoranta 1998, 102-103.)

9.4 Havainnointipäiväkirja

Täytimme jokaisesta toimintakerrasta päiväkirjaa. Päiväkirjapohja (Liite 4) ja havainnoitavat asiat on suunniteltu teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Päiväkirjamallin suunnittelussa olemme käyttäneet sosiaalisen pääoman, valtaistumisen ja ryhmätyön teorioita. Havainnoimme osallistumisen eri muotoja, osallistujien aktiivisuutta, ryhmässä tapahtuvaa vuorovaikutusta, hyvinolon ja onnistumisen tunteita sekä omaa toimintaamme ohjaajina.

Havainnoitavien asioiden jäsentäminen päiväkirjamalliin on tapahtunut valitsemme teorioihin pohjautuen, eri vaiheiden kautta. Aloitimme tarkastelemalla päihde- ja mielenterveysongelmien yksilölle tuottamia haittoja ja niiden vaikutusta elämänhallintaan. Tämän jälkeen valitsimme, teoreettisen viitekehyksen ja aiempien tutkimusten perusteella, kuntoutumista tukevia työskentelytapoja. Seuraavassa vaiheessa pohdimme miten voisimme arvioida toimintaa. Viimeisessä vaiheessa mietimme tilanteita ja tapahtumia, joissa havainnointia tehtäisiin.

Olemme nostaneet tietoperustastamme esille kuntoutumista tukevia käsitteitä. Seuraavaksi käsitteet on siirretty toiminnan tasolle. Tämän jälkeen olemme miet-

tineet, millaiset yksittäiset tapahtumat toiminnan aikana ilmentävät näitä käsitteitä. Havainnointipäiväkirjaan olemme tallentaneet merkityksellisiksi arvioimiamme tapahtumia. Näistä tapahtumista nostamme teemoittelun avulla esille kehittämishankkeen kannalta oleellisia seikkoja.

9.5 Kyselylomake

Keräsimme toimintaan osallistuvilta palautetta kyselylomakkeen, ”Mielialamittarin”, muodossa (Liite 5). ”Mielialamittari” täytettiin jokaisen toimintakerran lopuksi. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Korostimme vastaamisen tärkeyttä, koska tällä tavoin osallistujat saavat vaikuttaa alkavan päivätoiminnan sisältöön. Kyselylomakkeella kartoitettiin toimintaan osallistuvien kokemuksia ja mielipiteitä toiminnasta. Kyselylomake on muodoltaan yksinkertainen ja lyhyt. Lomakkeessa on seitsemän strukturoitua ja kaksi avointa kysymystä. Strukturoidussa kysymyksissä on käytetty Flechen kasvokuvista ☺ ja ☹ muodostettua mittaasteikkoa.

Flechen asteikosta käytetään myös nimitystä graafinen asteikko. Asteikosta käytetään kahta visuaalisesti erilaista vaihtoehtoa: neliöitä, joiden suhteellinen koko ilmaisee mielipidettä tai kasvokuvia, joissa suun asento kertoo vastaajan mielipiteen. Valli (2007) kritisoi neliöistä muodostuvaa asteikkoa, koska niiden visuaalinen muoto saattaa johdatella vastaajaa. (Valli 2007, 119.)

Kyselylomakkeen suunnittelussa on käytetty apuna Koffertin ja Kuusen (2007) Depressiokoulua. Depressiokoulu-työkirjamalli on suunniteltu mm. päihde- ja mielenterveysongelmaisten sekä pitkäaikaistyöttömien omaehtoisen kuntoutumisen tueksi. Mallin tavoitteena on lisätä henkilöiden tietoisuutta omista mielialoistaan ja taitoa säädellä niitä. Työskentelyn painopiste on arkilähtöisyydessä sekä henkilön omissa voimavaroissa. (Koffert & Kuusi 2007.)

Kyselylomake on perinteinen tapa kerätä tutkimusaineistoa. Lomaketta suunniteltaessa hankalin vaihe on mittariston luominen, jotta saadut vastaukset ovat valideja. (Valli 2007, 103.) Kyselylomakkeemme ei ole kaikilta osin tavanomainen ky-

sely, koska kaikilla vaihtoehdoilla ei haeta vastausta kysymyksiin. Ainoastaan avoimet kysymykset on tarkoitettu antamaan informaatiota kyselyn tekijöille.

Kyselylomaketta suunnitellessamme olemme halunneet kiinnittää osallistujien huomiota siihen, millaisia ajatuksia toiminta synnytti heissä. Kyselylomakkeen avulla olemme keränneet tietoa toiminnan vaikutuksesta osallistujien mielialoihin. Lomakkeet antoivat viitteellistä tietoa siitä, miten olimme onnistuneet järjestämään tietoperustan mukaista kuntoutumista tukevaa toimintaa. Erityisesti avoimiin kysymyksiin saadut vastaukset hyödyttivät hankkeen jälkeisessä toiminnan arvioinnissa.

9.6 Haastattelu

Haastattelu on ainutlaatuinen tiedonkeruumenetelmä. Haastattelu tapahtuu suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Haastateltava on tutkimustilanteessa subjekti, jolle on annettava tilaisuus tuoda julki mielipiteitään mahdollisimman vapaasti. Avoin haastattelu on keskustelunomaista ja vapaasti etenevää. (Hirsjärvi ym. 2004, 193-198.)

Etnografinen haastattelu tapahtuu yleensä keskustelunomaisena prosessina kenttätöiden yhteydessä. Tutkija voi nauhoittaa haastattelun tai tehdä kenttämuistiinpanoja siitä jälkeinpäin. Haastattelukysymykset muotoutuvat usein vasta kenttätöissä. Ne eivät synny vain suhteessa aikaisempaan tutkimuskirjallisuuteen vaan suhteessa tutkijan omaan tutkimukseen ja kenttätöiden prosessiin. Kenttätöiden aikana tutkijan ymmärrys ja tieto tutkittavasta kohteesta muotoutuvat hiljalleen, minkä vuoksi jopa haastattelujen teemat voivat vaihdella tutkimusprosessin aikana. (Tolonen & Palmu 2007, 91-92.) Kehittämishankkeemme aikana tehdyt haastattelut sisältävät hyvin paljon piirteitä etnografisesta haastattelusta.

Haastattelimme osallistujia toiminnan lomassa. Kysymykset olivat vapaamuotoisia ja haastattelun kulku oli spontaania. Halusimme haastatteluilla syventää kyselylomakkeista saamaamme tietoa ja antaa osallistujille mahdollisuuden ilmaista itseään suullisesti. Toiminnan jälkeen haastattelimme myös päihde- ja mielenter-

veystiimin sosiaali-ohjaajaa. Ohjaaja oli pyytänyt osallistujilta, jotka ovat päihde- ja mielenterveystiimin asiakkaita, palautetta järjestämästämme päivätoiminnasta. Halusimme saada tietoa osallistujien ajatuksista toiminnan päätyttyä. Täydensimme tiedonhankintaa, koska osallistujat saattavat kertoa eri asioita objektiiviselle ihmiselle, joka ei ole ollut toiminnassa mukana. Haastattelussa ohjaaja kertoi näkemyksensä päivätoimintahankkeen vaikutuksesta mukana olleisiin päihde- ja mielenterveystiimin asiakkaisiin.

10 AINEISTON ANALYYSI

Lukiessamme tutkimuskirjallisuutta tutustuimme erilaisiin aineiston analysointimenetelmiin. Sisällönanalyysi vaikutti työhömmme sopivimmalta, joten valitsimme aineiston analyysitavaksi sisällönanalyysin Syrjäläisen (1994) mukaan.

Analyysin tehtävä on tiivistää, järjestää ja jäsentää aineisto sellaisella tavalla, että sen informaatioarvo kasvaa. Tyypillisiä aineiston analysointitapoja ovat tematisointi ja tyypittely. Aineistosta voidaan rakentaa tapauskuvauksia tai edetä analyysissä teemoittain. Analyysi on tutkijan tulkinta keräämästään aineistosta. Tieteellinen tutkimus saadaan kuitenkin vasta peilaamalla analyysia teoriaan ja aiempiin tutkimustuloksiin. (Eskola 2007, 171-177.)

Käytimme apuna aineiston analyysivaiheessa Syrjäläisen (1994) sisällönanalyysia. Ensimmäisessä vaiheessa tutkija perehtyy aineistoon huolellisesti. Toisessa vaiheessa tutkija peilaa aineistoaan valitsemiinsa teorioihin. Karkea luokittelu ja teemoittelu tapahtuvat aineiston analyysin kolmannessa vaiheessa, jonka jälkeen on vuorossa tutkimustehtävän ja käsitteiden täsmentäminen. Viidennessä aineiston analyysin vaiheessa luokittelua syvennetään ja aineistosta etsitään poikkeavuuksia ja samankaltaisuuksia. Seuraavaksi tutkija peilaa saamiaan tutkimustuloksia valitsemiinsa teorioihin. Viimeinen sisällönanalyysin vaiheista on johtopäätöksien tekeminen ja tulkinta. (Metsämuuronen 2001, 53-54.)

Aineiston keruun jälkeen teimme pitkäkestoista ajattelutyötä, jonka aikana työ jäsenyi mielissämme. Aloitimme aineiston analyysin kirjoittamalla puhtaaksi havainnointipäiväkirjat ja haastattelut. Keräämämme kyselylomakkeet koodasimme juoksevilla numeroinnilla. Aineiston koodauksen jälkeen luimme materiaalin läpi useita kertoja. Tässä vaiheessa tarkensimme tutkimustehtäväämme sekä teoreettista viitekehystä. Samalla teoria ja käytännön toteutus nivoutuivat mielissämme yhteen. Tämän jälkeen luokittelimme aineiston teemoihin, joita vertasimme teoriaan. Teemat noudattelivat melko tarkasti tietopohjaamme, eikä yllättäviä teemoja noussut aineistosta esiin. Seuraavaksi teimme aineiston analyysia teemoittain, peilaten teemoja koko ajan kehittämistehtäviimme sekä tietoperustaan. Nostimme aineistosta esiin mielenkiintoisia sitaatteja tulkittaviksi sekä etsimme aineistosta samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Raportoimme saadut tulokset ja johtopäätökset, joita voidaan hyödyntää päihde- ja mielenterveyskuntoutujille järjestettävän päivätoiminnan kehittämisessä.

11 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Suuri osa päivätoimintahankkeen etiikkaa koskevista ratkaisuista tehtiin hyvissä ajoin ennen varsinaisen toiminnan alkamista. Toiminnan järjestäminen perinteisiltä kansalaistoiminnan areenoilta syrjässä oleville oli sinällään eettinen valinta. Valitsimme kehittämisen kohteeksi päihde- ja mielenterveystyön, koska aihe kiinnostaa meitä. Olemme hankkineet päihde- ja mielenterveysongelmista kuntoutumisesta tietoa työharjoitteluissa, työelämässä sekä tutustumalla ammattikirjallisuuteen.

11.1 Eettisyys päivätoimintahankkeessa

Kun tutkimus kohdistuu ihmisiin, on kiinnitettävä huomiota siihen, miten henkilöiden suostumus hankitaan, millaista tietoa heille annetaan ja millaisia riskejä heidän osallistumiseensa saattaa sisältyä (Hirsjärvi ym. 2004, 26). Tietojen käsittelyssä keskeisimmät käsitteet ovat luottamuksellisuus ja anonymiteetti. Luottamuksellisuudesta on huolehdittava tarkoin tietojen keruu, analysointi ja raportoin-

ti vaiheissa. Tutkijan on pidettävä tiedonkeruuvaiheessa antamansa lupaukset ja toimittava tutkimusluvan määrittämässä rajoissa. Tutkittavien henkilöiden anonymiteetin on säilyttävä koko tutkimusprosessin ajan. Tutkimukseen osallistumisen tulee olla turvallista. Tutkimukseen osallistuvia tulee kohdella eettisesti ja ihmisarvoa kunnioittaen, tutkimus ei saa aiheuttaa ahdistusta tai pahaa oloa. (Eskola & Suoranta 1998, 52-59.)

Päivätoimintahanketta ja siitä tehtävää tiedonkeruuta suunnitellessamme, otimme huomioon osallistujien erityispiirteen. Elämänhistorian ja sairautensa vuoksi ajatelimme osallistujien olevan haavoittuvampia kuin muu väestö. Kotoa lähteminen ja ryhmässä toimiminen saattavat sairauden luonteen vuoksi tuottaa ahdistusta päihde- ja mielenterveyskuntoutujille (Ks. Vuori-Kemilä 2007, 46-47, 55). Tiedostimme erityisen vastuamme osallistujien henkisestä hyvinvoinnista hankkeen aikana. Edellä mainittu asia oli yksi syy siihen, miksi halusimme keskustella jokaisen osallistujan kanssa henkilökohtaisesti jokaisella toimintakerralla. Kun hyvästelimme jokaisen osallistujan henkilökohtaisesti, meillä oli mahdollisuus tarkkailla heidän mielialojaan.

Opinnäytetyömme aiheen valinnalla on mielestämme sinällään eettinen merkitys. Halusimme järjestää päivätoimintaa ryhmälle, joka usein jää syrjään aktiviteeteista. Orimattilassa päihde- ja mielenterveyskuntoutujille suunnatut ryhmät jäävät kesätauolle kesäkuun alkuun mennessä. Ohjatun toiminnan loppuessa kuntoutujat jäävät yksin koteihinsa (Ks. Vuori-Kemilä 2007, 60). Päivätoimintahanke tarjosi mahdollisuuden osallistua ja viettää aikaa toisten ihmisten seurassa kesälläkin.

Osallistujajoukkoa rajatessamme ajattelimme järjestää toimintaa päihdekuntoutujille. Päihde- ja mielenterveysongelmista aiheutuvien haittojen yhtenevän problematiikan vuoksi päätimme kuitenkin järjestää päivätoimintaa Orimattilassa päihde- sekä mielenterveyskuntoutujille (Ks. Lappalainen-Lehto ym. 2007, 255; Vuori-Kemilä 2007, 46). Päivätoiminta oli erityisesti suunnattu päihde- ja mielenterveyskuntoutujille. Toimintaan saivat osallistua kaikki halukkaat, diagnooseja emme kyselleet. Toiminnasta kertova esite toimi osallistujajoukkoa rajaavana (Ks.

kappale 8.1). Ainoana vaatimuksena oli, että osallistuja ei saanut olla päihteiden vaikutuksen alaisena.

Kuntoutujaryhmien yhdistäminen ei ole itsestäänselvyys. Joissakin tapauksissa se voi jopa aiheuttaa ristiriitoja ja ongelmia ryhmän vuorovaikutukseen. Mielenterveyskuntoutujat, joilla ei ole päihdeongelmaa saattavat kokea kyseisen asiakaskunnan edustajat pelottaviksi ja ahdistaviksi. Myöskään päihdeongelmaiset eivät välttämättä näe itseään mielenterveysongelmaisina, vaikka heillä olisikin päihteiden käytöstä johtuvia psyykkisiä oireita. Tiedostimme tämän asian toiminnassamme, mutta siitä ei muodostunut ongelmia. Päihde- ja mielenterveyskuntoutujien yhteistyö sujui hyvin hankkeen aikana. Kuntoutujaryhmien eriyttäminen on ongelmien päällekkäisyyden vuoksi hankalaa. Uskomme, että päihde- ja mielenterveyskuntoutujat voivat toimia yhteistyössä, sillä erilaiset persoonat rikastuttavat ryhmän vuorovaikutusta.

Raportoinnissa olemme noudattaneet eettisiä periaatteita (Ks. Hirsjärvi ym. 2004, 27-28). Ennen hankkeen aloittamista olemme hakeneet ja saaneet tutkimusluvan Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymältä. Tutkimuslupaa varten meidän oli tarkoin selvitettävä kehittämishankkeen tavoitteet, kohderyhmä ja aineiston keruumenetelmät. Hankkeistetun opinnäytetyön sopimukset olemme allekirjoittaneet Orimattilan seurakunnan sekä päihde- ja mielenterveystiimin kanssa. Osallistujien suostumusta päivätöiminnan kehittämishankkeeseen osallistumisesta tiedusteltiin suostumuslomakkeella (Ks. luku 9).

11.2 Kehittämishankkeen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen arviointi perustuu pitkälti siihen, kuinka hyvin tutkija onnistuu perustelemaan prosessin aikana tekemänsä ratkaisut ja tulokset. Käsitteiden reliabiliteetista sellaisenaan, kuin se määrällisessä tutkimuksessa ymmärretään, on laadullisessa tutkimuksessa ongelmallinen. Kun tiedonhankinnan kohteena ovat ihmiset ja arkielämä, tutkimusolosuhteita on mahdotonta järjestää täysin samantapaisiksi, jotta tutkimus voitaisiin sellaisenaan toistaa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija itse on tärkeä osa tutkimusta. Hänen ennakkokäsityksensä ja tekemänsä

tulkinnat aiheesta vaikuttavat tutkimuksen kulkuun ratkaisevasti. (Kiviniemi 2007, 79-81; Eskola & Suoranta 1998, 210-211.)

Analyysivaiheessa huomioimme jatkuvasti kehittämishankkeen luotettavuuden näkökulman. Analysoinnissa vältimme ylitulkitseminen ja arvioimme tulkintojemme luotettavuutta. Sitaatit olemme kirjanneet raportointivaiheessa sanatarkasti, jotta lukija voi arvioida tekemäämme analyysia sekä johtopäätöksiä. Erityistä huomiota kiinnitimme sitaateissa siihen, että osallistujat eivät ole tunnistettavissa niistä.

Eräs perinteinen tutkimuksen luotettavuuden mittari on ollut vahvistuvuus. Vahvistuvuus tarkoittaa sitä, että tehdyt tulkinnat saavat tukea aiemmista vastaavaa ilmiötä tarkastelevista tutkimuksista. (Eskola & Suoranta 1998, 212.) Kuitenkin Heikkinen ja Syrjälän (2006,148) mukaan perinteiset mittarit, joilla tutkimuksen luotettavuutta on arvioitu, eivät sovellu toimintatutkimuksen arviointiin. Koska kehittämishankkeessamme arvioitiin osallistujien kokemusten ja mielipiteiden perusteella päivätoimintamuodon soveltuvuutta päihde- ja mielenterveyskuntoutujille, eivät saamamme tulokset ole yleistettävissä kaikkiin päihde- ja mielenterveyskuntoutujille suunnattuihin päivätoimintoihin. Tulokset ovat kokemuksellisia ja ympäristöön sidottuja. Kuitenkin kehittämishankkeessa saamamme tulokset saavat tukea aiheeseen liittyvästä teorian tiedosta ja kehittämishankkeista (Ks. esim. Mielenterveys- ja päihdekuntoutujien päivätoimintahanke).

Brewerin ja Hunterin (1989) mukaan triangulaatiolla tarkoitetaan erilaisten aineistojen, teorioiden ja/tai menetelmien käyttöä samassa tutkimuksessa. Triangulaation avulla pyritään saamaan tutkimuskohteesta kattava kuva. (Eskola & Suoranta 1998, 68.) Sovelsimme triangulaatioteoriaa kehittämishankkeessamme siten, että tutkimusmetodeina hankkeen arvioinnissa käytettiin sekä laadullista että määrällistä tutkimusotetta. Määrälliset tulokset tukevat aineistosta saamiamme laadullisia tuloksia. Aineistotriangulaatio näkyy työssämme siten, että aineistoa kerättiin kolmella eri menetelmällä: haastatteluin, kyselylomakkein ja osallistuvan havainnoinnin menetelmällä. Työskentelimme parina koko kehittämishankkeen ajan,

joten kaikki ratkaisut ovat yhteistyön tuloksia ja niitä on arvioitu kahdesta näkökulmasta.

Tutkijan ennakko-oletukset ovat eräs laadullisen tutkimuksen luotettavuuden mittari. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkija itse ja hänen tapansa katsoa ja tulkita asioita. Tämän vuoksi tutkijan on jatkuvasti arvioitava omaa toimintaansa ja tehtävä ratkaisunsa näkyviksi. (Eskola & Suoranta 1998, 210-212.) Olemme työskennelleet suhteellisen vähän aikaa päihde- ja mielenterveyskuntoutujien parissa ja ajatuksemme heistä ovat optimistisia. Ennakko-oletuksemme osallistujista ja kehittämishankkeesta myötäilivät paljolti aiheen tietopohjaa. Voimakkain ennakko-oletuksemme liittyi osallistumiseen. Oletimme osallistujien määrän jäävän, esitteiden jaosta ja toiminnan esittelystä huolimatta, vähäiseksi. Tietoperustan pohjalta oletimme, että päihde- ja mielenterveyskuntoutajat ovat passiivisia ja tarvitsevat paljon enemmän ohjausta ja kannustusta. Ensimmäisillä kerroilla ohjausta ja tukea tarvittiinkin paljon. Viimeisillä kerroilla osallistujien joukossa oli hyvin paljon aktiivisuutta ja oma-aloitteisuutta. Tämä osoitti ennakko-oletuksemme osittain vääräksi.

12 TOIMINNAN POHJALTA ESIIN NOSTETTUJA TEEMOJA

Pitkäjänteisen aineistoon perehtymisen ja teemoittelun pohjalta olemme listanneet kehittämishankkeen kannalta merkityksellisiä asioita. Teemoittelussa esiin nostettuja asioita on yhdistetty tässä kappaleessa mainittaviin pääluokkiin. Jako pääluokkiin ei ole täysin yksiselitteinen. Monet käsiteltävät asiat liittyvät kiinteästi useampaan käsitteeseen. Tulkintojemme kautta olemme päätyneet seuraavanlaiseen jaotteluun: Osallisuus ja ryhmän jäsenenä toimiminen, Kokoontumispaikka, jossa voi harjoitella vastuunkantoa ja saada tarpeellisuuden kokemuksia, Terveiden edistäminen ja motivointi taitojen käyttämiseen sekä Sosiaaliset kontaktit. Osallistujien haastattelujen kohdalla olemme merkinneet suoran lainauksen jälkeen sulkuihin haastateltavan koodinumeron juoksevilla numeroinnilla. Kyselylomakkeista otetut suorat lainaukset on koodattu juoksevilla numeroinnilla.

12.1 Osallisuus, ryhmän jäsenenä toimiminen

Päivätoimintahanke tarjosi osallistujille paikan, jossa he saattoivat toimia ryhmän jäsenenä ja osallistua. Päivätoimintahankkeeseen osallistuvat muodostivat ryhmän, jossa yhteisen tekemisen, yhdessäolon ja keskustelun kautta oli mahdollisuus kokea yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. (Ks. Hyyppä 2002, 27, 48, 52; Ruuskanen 2002, 20-21.) Useissa vastauksissa yhdessäolo, yhdessä tekeminen ja keskustelu koettiin erityisen tärkeänä.

Käyn mtt:n (Orimattilan psykiatrian poliklinikka) keskusteluryhmässä. Minusta tämä teidän toimintamme on ollut ainakin yhtä piristävää, kuin se keskusteluryhmässä käyminen. Minusta tuntuu, että tämän toimintaryhmän jälkeen olen ollut pirteämpi, kuin mtt:n jälkeen. Jos täytyisi sanoa, kumpi toiminta on ollut piristävämpää, niin melkein se on tämä teidän toimintanne. Täältä tullessani on ollut parempi mieli, kuin aamulla lähtiessä--. (Haastateltava 1)

Tiedusteltaessa osallistujilta mikä oli parasta toimintakerran aikana, kyselylomakkeissa vastattiin mm. näin:

Yhdessä olo, ruuan laittoa. Ulkona ruuasta nauttien. Toivottavasti jatkuu, sillä tämä on hyvää ajanvietettä. (21)

Oli paljon keskustelua. (15)

Yhdessä olo ja juttelu hetket hyvä ajanviete (9)

Kaupassa käynti, koska se oli mukavaa viettää aikaa uusien ihmisten kanssa ☺(35)

Havainnointipäiväkirjasta käy ilmi, että osa joukosta oli mukana päivätoiminnassa joka kokoontumiskerralla. Nimitämme tätä ryhmää ydinjoukoksi. Ydinjoukon sitoutuminen ryhmään lisäsi osallistujien turvallisuudentunnetta. Turvallisessa ryhmässä osallistujat uskaltavat kokeilla uusia asioita, kokea hyväksyntää, välittämistä ja arvostusta. Turvallisessa ryhmässä itsetunto vahvistuu ja osallistuja saa

uusia välineitä elämänhallintaan. Kannustimme osallistujia itseilmaisuun, toiminnan suunnitteluun osallistumiseen ja palautteen antoon.

Päivätoiminta tarjosi osallistujille mielekästä tekemistä ja tavan jäsentää päivää. Ohjattu kaupassakäynti ja ruoan valmistus osallistivat ja mahdollistivat tärkeiden arjen taitojen opetteluun sekä vastuun ottamisen. Ryhmässä toimiminen antoi osallisuuden ja hyvän olon kokemuksia sekä lisäsi sosiaalisia kontakteja.. Ryhmässä jokainen osallistuja oli tervetullut ja tasavertainen toimija, riippumatta osallistumisen asteesta. Saamamme tulokset ovat linjassa Vuori-Kemilän (2007,59) näkemykseen päihde- ja mielenterveyskuntoutujien elämänlaatuun vaikuttavista tekijöistä.

Päivätoimintahankkeessa osallistujat viettivät runsaasti aikaa ulkona. Anninkammarin suuri ja suojaisa takapiha nurmikenttineen tarjosi paikan pihapeleille ja puitteet pienimuotoiselle puutarhahoidolle sekä eväsretkelle. Osallistujat pitivät yhdessä ulkona oleilua mukavana tapana viettää aikaa. Ulkona vietetyn ajan sekä yhdessä tekemisen kautta osallistujat saivat uusia tapoja viettää aikaa toisten ihmisten seurassa. Vuori-Kemilä (2007, 46-59) näkee ulkona olemisen ja sosiaalisen kanssakäymisen tärkeiksi päihde- ja mielenterveysongelmista kuntoutumisessa.

Vastaajat pitivät ulkoilua ja ulkopelejä, yhdessä toisten ryhmäläisten kanssa, päivän parhaana hetkenä.

Kauniilla ilmalla ulkoilu (18)

-- ulkona yhdessäoloa ruuasta nauttien (4)

yhdessä oloa ja ruuan laittoa, pelaamista (28)

12.2 Kokoontumispaikka, jossa voi harjoitella vastuunkantoa ja saada tarpeellisuuden kokemuksia

Päivätoimintahankkeessamme harrastettiin lehden lukua, käsitöitä, ulkopelejä ja keskustelua. Osallistujat tekivät ruoan valmistuksen ja leipomisen ohella kotitöitä. Halukkaat saivat osallistua ulkotöihin, kuten nurmikon leikkaamiseen ja talkootöihin. Talkootyöt olivat pihatöitä yksityisten henkilöiden kodeissa. Päivätoiminta tuo osallistujien arkeen toimintaa, vertaistukea sekä tarpeellisuuden kokemuksia. Työtehtävät ovat usein helppoja arkipäivän askareita. Arkipäiväinen puuhastelu auttaa usein paremmin kuin pelkkä keskustelu. Päiväkeskukset ovat paikkoja, joiden kautta on mahdollisuus tavoittaa henkilöitä, jotka ovat tavanomaisen sosiaaliryhmän ulottumattomissa. (Ks. Heimonen 2007, 5, 12.)

Talkootöitä organisoivat seurakunnan vapaaehtoistyöntekijät. Vapaaehtoistyöntekijän apu oli meille korvaamattoman tärkeää, koska emme olisi pystyneet järjestämään näitä työtilaisuuksia. Vapaaehtoistyöntekijän työpanos rikastutti toimintaamme, koska hän on mies ja nauttii arvostusta osallistujien keskuudessa tehtyään useita vuosia työtä päihde- ja mielenterveyskuntoutujien sekä seurakuntalaisten hyväksi. Kyselylomakkeiden vastauksista selviää, että nurmikon leikkuu oli eräille osallistujille mielekästä tekemistä. Päihde- ja mielenterveystiimin työntekijän haastattelusta käy ilmi, että eräs toimintaamme osallistunut asiakas on innostunut talkootyöstä ja viettänyt kesänsä seurakunnan vapaaehtoistyöntekijän työparina erilaisissa pihatöissä. Kyseinen asiakas on itse ottanut vastuuta työstään talokoolaisena ja pitää sitä hyvänä ajanvietteenä. (Päihde- ja mielenterveystiimin työntekijä 2008). Päivätoimintahanke mahdollisti kyseisen yhteistyön syntymisen.

Päivätoimintahankeessa tärkeitä vastuunoton muotoja olivat ruoanlaiton onnistumisesta huolehtiminen, kukkien hoito, pihan siisteydestä huolehtiminen, istuinten kantaminen sisään ja ulos, pöydän kattaminen, loppusiivouksesta ja ruoanjaosta huolehtiminen ja ovien lukitseminen. Vastuunotto antoi osallistujalle mielekkään kokemuksen sekä tunteen omasta tarpeellisuudesta ja osallisuudesta. Päivätoiminnassamme tarjottiin henkilöille, jotka ovat syrjässä perinteisiltä vastuunkannon areenoilta, mahdollisuus harjoitella vastuunottoa omien voimavarojensa mukaan (Ks. Heimonen 2007, 10).

Ryhmäläiset tunsivat vastuuta omasta ja toisten osallistumisesta. Toiminnan avoimuudesta huolimatta, useimmat osallistujat sitoutuivat tunnollisesti kokoon-
tumiskertoihin. Ajatus toimintakerroilta poisjäämisestä häytti heitä, vaikka va-
paaehtoisuus koettiin hyvänä asiana. Seuraavassa osallistujien ajatuksia toiminnan
avoimuudesta ja sitoutumisesta toimintaan:

*-- ja aijon jatkossakin tulla tänne, Ja Koska ryhmä on vapaamuotoi-
nen en tunne itseäni sidotuksi ☺(35)*

*--Mitähän sitä sitten tekee kun on tottunut tulemaan aina perjantai-
sin?—(Haastateltava 11)*

*Ryhmän avoimuus on hyvä asia. Se ei ole häirinnyt. Ne ketkä ovat si-
toutuneet ryhmään, ovat olleet loppuun asti mukana. (Haastateltava
7)*

*--Joka kerta olen tullut, kun olen vaan päässyt. Silloin yhdellä kerral-
la jouduin olemaan pois, kun oli se lääkäri—(Haastateltava 1)*

*Tulen kyllä, jos syksyllä päivätoiminta alkaa, jos vaan jaksan. (Haas-
tateltava 3)*

Päivätoimintahanke tarjosi osallistujille mahdollisuuden saada toiminnan ja yh-
dessäolon kautta onnistumisen kokemuksia. Onnistumisen kokemukset kohottavat
itsetuntoa ja rohkaisevat osallistujia käyttämään taitojaan. Lisääntyneet taidot,
kuten ruoanlaitto, parantavat osallistujien elämänlaatua ja antavat päivään uutta
sisältöä. (Ks. Heimonen 2006, 20; Holopainen 2003, 270; Järvikoski & Härkäpää
2006, 130.) Onnistumisen kokemukset ovat usein pieniä. Ohjaajalta vaaditaan
herkkyyttä huomata yksittäisten osallistujien tärkeät kokemukset. Tarvitaan myös
aikaa keskustella onnistumisista ja niiden merkityksestä yhdessä osallistujan kans-
sa. Kyselylomakkeista ilmenee seuraavanlaisia asioita, jotka olivat osallistujille
tärkeitä:

kun kääretorttu onnistui (24)

kun saapui reipas nuori mies ja myöhemmin nainen. Pyysivät kahvia. ei ollut kahvin aika Tarjosin heille M:n leipoman pullan ja myös itse leipomani pullan (11)

Soitin hieman harmoonia (6)

12.3 Terveyden edistäminen ja motivointi taitojen käyttämiseen

Kehittämishankkeessamme halusimme edistää osallistujien terveyttä ohjaamalla terveellisiin elintapoihin. Jokaisella toimintakerralla osallistujat suunnittelivat ruokalistan, miettivät mitä raaka-aineita tarvitaan ja ostivat kaupasta tarvikkeet ohjaajan avustuksella. Jokaiselle annettiin mahdollisuus osallistua ruoan valmistukseen sekä leivontaan. Ohjattu ruoanvalmistus kannustaa terveellisiin elintapoihin. Samalla se tarjoaa mahdollisuuden vastuun kantamiseen, joka vahvistaa kävijöiden kokemuksia tarpeellisuudesta ja osallisuudesta (Ks. Heimonen 2007, 10; Kettunen ym. 2002, 57).

Päihde- ja mielenterveystiimin työntekijän mukaan toimintaan osallistunut asiakas on kokenut päivätoiminnan tarpeelliseksi ja innostunut ruoanlaitosta ja leivonnasta myös kotonaan. Asiakas on alkanut ostaa kaupasta monipuolisempaa ruokaa ja vähentänyt einesten käyttöä. Hän on motivoitunut käyttämään leivonta- ja ruoanvalmistustaitojaan ja valmistaa osan aterioistaan itse. (Päihde- ja mielenterveystiimin työntekijä 2008.)

Kehittämishankkeella tuettiin osallistujien fyysistä hyvinvointia. Lämpimän aterian tarjoaminen osallistujille ja ruoanvalmistuksen ohessa annettu ravitsemusneuvonta on välineellisen sosiaalisen tuen muoto. (Ks. Hyyppä 2002, 56.) Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi, ruoanlaittilanne lisäsi osallistujien henkistä hyvinvointia. Yhteistoiminta ryhmässä luo yhteisöllisyyttä ja sosiaalista pääomaa, jolla on terveyttä ja toimintakykyisyyttä edistäviä vaikutuksia. (Ks. Heimonen 2007, 17.)

Valitsimme ruoanlaiton ja ruokailun päivätoimintahankkeen keskeiseksi teemaksi. Aiempiin kehittämishankkeisiin ja omaan työkokemukseemme perustuen tiedämme, että osallistujakunnan ruokailu on niukkaa ja epäsäännöllistä. Elämänti-

lanteesta tai sairaudesta johtuen motivaatiota tai taitoja ruoanlaittoon ei ole. Hankkeemme eräänä tavoitteena oli opettaa ja kannustaa valmistamaan omatoimisesti edullista ja terveellistä kotiruokaa. Halusimme innostaa osallistujia leipomaan, koska se on taloudellisesti kannattavaa ajanvietettä. Huomioimme toiminnan suunnittelussa myös yhteisen tekemisen osallisuutta ja sosiaalista pääomaa kasvattavan vaikutuksen. Kyselylomakkeiden vastauksissa ruoanlaitto tai ruokailu, yhdessä toisten kanssa, koettiin päivän kohokohdaksi. Kysyttäessä päivän parasta hetkeä, vastattiin seuraavasti:

soppa ja kahvi (32)

ruokailu ja juttelu (2)

yhdessä leipominen ja ruuan laitto (16)

--ruokailu ja pullakahvit (13)

12.4 Sosiaaliset kontaktit

Päivätoimintahankkeeseen osallistuneet saivat sosiaalista tukea toisiltaan vertaisuuden ja yhdessäolon kautta. Sosiaalinen tuki ilmeni toisista välittämisenä ja huolehtimisena. (Ks. Heimonen 2007, 10; Hyyppä 2002, 56.) Osallistujat pitivät huolta siitä, että heidän toverinsa muistivat saapua toimintaan. Ohjaajille myös ilmoitettiin, mikäli joku myöhästyy. Ryhmässä oli havaittavissa tietynlainen ”mehenki”, joka vahvistui toimintakertojen myötä osallistujien oppiessa tuntemaan toisiaan paremmin. Ryhmässä puhuttiin ”me-muodossa” ja osallistujat pitivät itseään yhtenä kokonaisuutena. Viimeisillä toimintakerroilla ryhmä toimi melko itseohjautuvasti ja kokeneemmat ruoanlaittajat neuvoivat aloittelijoita.

Osallistujat olivat tulleet toimintaan erilaisin tarpein ja odotuksin. Eräät osallistujat kaipaivat toimintaa ja tekemistä sekä olivat aktiivisesti mukana toiminnan suunnittelussa. Toisilla fyysinen kunto rajoitti osallistumista. Syrjäänvetäytyviä

osallistujia oli jokaisella toimintakerralla. Osa syrjäänvetäytyvistä kaipasi rohkaisua ja kannustusta sekä jatkuvaa ohjausta. Syrjässä olo tuntui kuitenkin olevan heidän oma valintansa ja he tulivat toimintakerroille kerta toisensa jälkeen. Toiset osallistujat hakivat toiminnasta yhdessäoloa ja keskustelukumppaneita, eivätkä kokeneet toimintaa itselleen tarpeelliseksi. Eräs osallistujista kertoo haastattelussa näin:

Vähän turhan paljon on ollut sitä kaikkea toimintaa. Kyllä vähempikin olisi riittänyt. Ajattelin jo mielessäni, että lopettakaa nyt se tuputtaminen. Mutta kyllä jotkut saattaa kaivata sitä toimintaa. Minulle riittää se keskustelu ja toisten kanssa oleminen, en kaipaa sen kummempaa toimintaa tai tekemistä.(Haastateltava 2)

Työnteko. Ei oikein inspiroinut. Eihän siitä sitten mitään tullut, jos ei oikein inspiroi-- (2)

Kehittämishankkeeseemme liittyvän päivätoiminnan aikana keskustelimme henkilökohtaisesti jokaisen osallistujan kanssa. Jokainen osallistuja toivotettiin tervetulleeksi sekä hyvästeltiin henkilökohtaisesti kaikilla toimintakerroilla. Tästä tavasta, yhtenä toimintamme peruseriaatteesta, pidimme kiinni koko toiminnan ajan. Yksilöllisellä huomioimisella tahdoimme välittää osallistujille tarpeellisuuden ja hyväksynnän tunteita. Tarpeellisuuden tunne vahvistaa itsetuntoa ja voimaannuttaa. (Ks. Heimonen 2007, 18; Vilén ym. 2002, 203.)

Muutamit osallistujat tarvitsivat runsaasti henkilökohtaista ohjausta, mikä sitoi ohjaajien työpanosta. Ohjaajien haasteena on löytää kunkin osallistujan vahvuudet ja saada heidät jakamaan osaamistaan ryhmässä. Kannustimme ryhmäläisiä oma-toimisuuteen ja yhteistyöhön. Visiomme ohjaajina on, että tämänkaltaisissa hankkeissa tietojen ja taitojen välittäminen tapahtuu vertaistason ja ohjaajilla jää aikaa henkilökohtaisiin keskusteluihin ja palveluohjaukseen. Toisten auttaminen ja itsensä tarpeelliseksi tunteminen vahvistaa kuntoutujan itsetuntoa ja elämännhallintaa (Ks. Heimonen 2007, 10; Vilén ym. 2002, 204).

Päivätoimintahankkeeseen osallistuneet ilmaisivat tyytyväisyytensä siitä, että on olemassa paikka juuri heitä varten. Toiminta tarjosi matalan kynnyksen paikan, jossa voi kokea itsensä ihmisarvoiseksi ja tärkeäksi. Osallistujat ovat pitäneet tärkeänä yhdessä olemista ja toisten seuraa. (Ks. Heimonen 2007,20.) Päihde- ja mielenterveystiimin työntekijän mukaan eräs asiakas piti päivätoimintaa mukavana vaihteluna kotona istumiselle. Vastauksissaan osallistujat toivoivat hankkeen saavan jatkoa.

On hyvä olla joskus muualla, kuin kotona. (Haastateltava 4)

Kiva päästä välillä ulos ihmisten seuraan, kun kotona on vaan neljän seinän sisällä niin rupeaa ahdistamaan (Haastateltava 12)

Ihan jo se on tärkeää että pääsee edes johonkin, niin kun se että lähtee sieltä kotoa ettei jää sinne yksin (Haastateltava 10)

Kyllä harmittaa että toiminta loppuu tulee ikävä teitä kaikkia. Mitähän sitä sitten tekee kun on tottunut tulemaan aina perjantaisin? Toivon että toimintaa jatkettaisiin vielä joskus (Haastateltava 11)

Tarpeellista tämä on ollut ja hyvä, että joku järjestää tällaista toimintaa. Tulen kyllä, jos syksyllä päivätoiminta alkaa, jos vaan jaksan. (Haastateltava 3)

Päihde- ja mielenterveys sairaudet kaventavat kuntoutujan elämää. Pitkäaikainen sairaus vähentää luonnollisia sosiaalisia verkostoja. Päivätoimintahankkeemme tarjosi osallistujille mahdollisuuden kohentaa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointiaan. (Ks. Heimonen 2007, 19.) Osallistujat pitivät kyselylomakkeiden perusteella keskustelua ja yhdessäoloa tärkeänä osana toimintaa. Toimintakerran ikävimmäksi tapahtumaksi eräs osallistuja onkin nimennyt sen, ettei saanut omasta mielestään kertoa ryhmäläisille ajatuksiaan ja mielipiteitään.

13 KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTI JA TULOKSET

Tässä luvussa arvioimme aineistosta nostamiimme teemoja työn kehittämisen kannalta. Kehittämishankkeemme ensisijainen tavoite oli päihde- ja mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnan työmuotojen kehittäminen. Hankkeen tarkoituksena oli kartoittaa toiminnan tarvetta ja työskentelytapojen toimivuutta päihde- ja mielenterveyskuntoutujien ryhmätoiminnassa. Toissijainen tavoitteemme oli järjestää päivätoimintaa, jossa on mahdollisuus toimia ryhmän jäsenenä, kokea osallisuutta ja luoda sosiaalisia kontakteja. Yhteisellä tekemisellä tarjosimme mahdollisuuden saada myönteisiä onnistumisen kokemuksia ja ottaa vastuuta oman toimintakyvyn mukaan. Arkitoiminnan tavoitteena oli unohtuneiden taitojen herätely ja huomion kiinnittäminen terveellisiin elintapoihin. Yhteisen ruoanvalmistuksen tavoitteena oli ohjata ja innostaa osallistujia valmistamaan edullista ja terveellistä kotiruokaa.

13.1 Kyselylomakkeista saadut tulokset

Kyselylomakkeiden vastausprosentti oli noin 60. Yleisesti ottaen, kyselylomakkeiden perusteella, palaute toiminnasta oli positiivista. Toiminta koettiin tarpeelliseksi ja mielialaa kohottavana. Tuloksia raportoidessa olemme käyttäneet kyselylomakkeessa olevia symboleita kuvaamaan osallistujien vastauksia. ☺-symboli kuvastaa myönteistä vastausta tai mielialaa, kun taas ☹-symboli ilmentää kielteistä vastausta tai mielialaa. Jokainen osallistuja antoi vastatessaan symboleille subjektiivisen merkityksen. Tämän vuoksi emme voi tulkita yksiselitteisesti symboleita, tai antaa niille tiettyä yhteistä käsitettä.

26 % kaikista kyselyyn vastanneista ilmoitti mielialansa olleen ☹ tullessaan toimintaan. Heistä 80 % vastasi mielialansa olleen toiminnan lopussa ☺. 26 % vastanneista on kyselylomakkeen avoimissa kysymyksissä maininnut erikseen päivän parhaaksi hetkeksi ruokailun tai ruoanlaiton. 90 %:n mielestä ruoanlaitto ja yhdessä puuhaaminen oli ☺. 90 % vastaajista koki toisten seuran olleen ☺. Kolmessa lomakkeessa oli kuvailtu toisten seura sanoilla; *ihanaa, mielenkiintoista, miellyttävää*. 90 % vastaajista oli sitä mieltä, että keskustelu ja asioiden jakaminen muiden kanssa koettiin ☺. 84 % vastaajista on rastittanut ☺ vaihtoehdon tiedustelta-

essa heidän mahdollisuuttaan jakaa ajatuksia ja mielipiteitä toisille. Toiminta ja tekeminen yhdessä muiden kanssa oli 92 %:n mielestä ☺.

Neljäsosa kyselyyn vastanneista oli tullut toimintaan jollain tavoin huonolla mielialalla. Huomattava osa kertoi mielialansa kohentuneen toiminnan aikana. Ryhmässä olo ja yhdessä toimiminen näyttävät toimineen mielialaa kohottavasti. Lähes kaikki vastaajat ovat pitäneet ruokailua tai ruoanlaittoa tärkeänä osana toimintaa. Neljännes vastaajista on nostanut ruokailun ja/tai ruoanlaiton päivän parhaaksi hetkeksi. Keskustelu, toisten ihmisten seura ja toiminta koettiin yhtä tärkeiksi osa-alueiksi. Lähes viidesosa vastaajista on kokenut, ettei ole saanut jakaa ajatuksiaan ja mielipiteitään toisille.

13.2 Havainnointipäiväkirjan perusteella saadut tulokset

Osallistujamäärästä ilmenee, että päivätoiminnalle on tarvetta Orimattilassa (Ks. kuvio 2). Aineistosta selviää, että osallistujat kaipaavat ryhmämuotoista toimintaa, johon osallistuminen on vapaaehtoista. Osallistujat kokivat avoimen päivätoiminnan heidän elämäntilanteeseensa sopivana, koska se ei edellyttänyt tiukkaa sitoutumista.

Päivätoimintamme tarjosi kävijöille erilaisia osallistumisen muotoja. Osallistumisen muodot vaihtelivat, koska osallistujien fyysiset ja psyykkiset voimavarat ovat hyvin erilaisia. Päivätoiminnan tavoitteet muotoutuivat jokaiselle osallistujalle yksilöllisiksi. (Ks. Heimonen 2007, 10-12, 44-45.)

Osallistujat nauttivat yksinkertaisista asioista, jotka olivat helposti ja edullisesti toteutettavissa. Arkitoiminta, kuten leipominen ja ulkoilu, saivat kokonaan erilaisen luonteen, kun ne tehtiin yhdessä. Vastuun ottaminen ja sitoutuminen muodostuivat toiminnassa tärkeiksi. Osallistujat sitoutuivat toimintaan hyvin ja ryhmän vapaamuotoisuus koettiin positiivisena asiana. Vapaaehtoinen osallistuminen lisää osallistujien vastuuntuntoa toiminnasta sekä motivaatiota omaan kuntoutumisprosessiin. (Ks. Rutanen & Inkinen 2007, 41-42.)

Tavalliset arkipäivän askareet saivat erilaisen merkityksen, kun ne suoritettiin yhdessä kunnioittavassa ja suvaitsevassa ilmapiirissä. Pihatöihin, ruoanlaittoon ja muihin arkiaskareisiin liittyvä toiminta ei ollut itsetarkoitus. Päivätoimintaan liittyvä vertaisuuden kokemus nähtiin erityisen merkityksellisenä. Vertaistuki ja osallisuuden kokemukset tekivät toiminnasta kuntoutumista tukevaa. Osallistujan arvoa ei mitannut hänen tekemänsä työn määrä. Jokainen osallistui omien kykujensä ja halunsa mukaan. (Ks. Heimonen 2007, 48.)

Päivätoiminta sopii hyvin jäsentämään osallistujien päivärytmiä. Toiminta tarjosi mielekästä tekemistä, onnistumisen kokemuksia sekä sisältöä päiviin. Joillekin osallistujista päivätoiminta oli viikon ainoa aktiviteetti. Erityisen tärkeänä koettiin se, että jokainen sai tulla toimintaan omana itsenään.

14 POHDINTA

Kehittämishankkeemme tarkoituksena oli kehittää työmuotoja päihde- ja mielenterveyskuntoutujille suunnattuun päivätoimintaan. Hankkeen tarkoituksena oli toteuttaa ja arvioida päivätoimintaa Orimattilassa. Päivätoiminnan keskeisenä työmuotona oli osallistava arki-toiminta.

Päiväkeskustoiminta sinällään on vanha käsite. Päihde- ja mielenterveyskuntoutujille suunnatusta päiväkeskustoiminnasta on kuitenkin vähän kokemusta Suomessa. Päiväkeskustoimintaan liittyvää tutkimustietoa on vaikea löytää. Päihde- ja mielenterveyskuntoutujien yhdistäminen samaan päivätoimintaan hankaloitti tietoperustan rakentamista. Päihde- ja mielenterveyshäiriöistä aiheutuvista ongelmista johtuva sosiaalinen syrjäytyminen toimii yhdistävänä tekijänä kehittämishankkeessamme. Kuntoutumista edistetään ja kuntoutujien sosiaalista pääomaa lisätään ryhmätoimintaa ja osallisuutta korostavan päivätoiminnan avulla. Päivätoiminta on, oman aineistomme sekä aikaisemmista kehittämishankkeista saatujen tulosten perusteella, edullinen tapa tarjota kotona selviytymistä tukevia palveluita päihde- ja mielenterveyskuntoutujille.

Päivätoiminnan järjestämisestä koituvia suuria kustannuksia ovat pätevien ohjaajien palkkaaminen sekä tilojen hankinta ja varustaminen tarpeellisin välinein. Muut kustannukset toiminnan järjestämisessä ovat suhteellisen pieniä. Päivätoimintaa järjestäessämme havaitsimme, että osallistujille tuottavat iloa aineettomat asiat, kuten yhdessäolo ja vertaistuki. Tärkeintä toiminnassa on ”hyvä henki” ja turvallisen ryhmän luominen, aineelliset seikat ovat toissijaisia.

Kehittämishankkeen aikana havaitsimme, että ohjaajat ovat tärkeä osa päivätoimintaa. Ohjaajien rooli on toimia osallistujien aktivoijana, kuuntelijana ja mahdollistajana. Osallistujat toimivat ryhmässä ja tavoitteena on saada aikaan vertais-toimintaa. Suurin osa päihde- ja mielenterveyskuntoutujista tarvitsee kuitenkin tukea osallistumiseen. Ohjaajan tehtävä on olla läsnä tukemassa ja kannustamassa osallistujia löytämään omat voimavaransa. Vertaistoiminnan lisäksi useat kuntoutujat kaipaavat kahdenkeskistä keskustelua työntekijän kanssa. Kahdenkeskinen keskustelu tukee kuntoutumisprosessia ja kotona selviytymistä. Kuntoutumista tukeva toiminta vaatii kahden ohjaajan työpanoksen. Päivätoiminnalla voidaan korvata joissain määrin avohoidon tukikäyntejä, mikäli ohjaajat ovat ammattihenkilöitä.

Kyselylomakkeista saatujen tulosten perusteella lähes viidesosa vastaajista koki, ettei saanut jakaa ajatuksiaan ja mielipiteitään toisille. Osallistuja saattaa kokea jäävänsä syrjään, jos häntä ei henkilökohtaisesti huomioida. Ohjaajien rooli korostuu päihde- ja mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnassa, koska useat osallistujat tarvitsevat jatkuvaa ohjausta ja kannustusta. Osallistujat tukeutuvat ohjaajaan ja kommunikoivat keskenään ohjaajan välityksellä. Ohjaajan haastavin tehtävä on saada aikaan vuorovaikutusta ja innostaa osallistujia toimimaan ryhmänä. Etenkin päivätoiminnan käynnistämisvaiheessa ohjaajien aika kuluu ryhmän vuorovaikutuksen tukemiseen ja aikaa palveluohjaukselle tai henkilökohtaiselle keskustelulle jää vähäisesti. Päivätoiminnan käynnistämisvaiheessa ohjaajilla on monia aikaa vieviä velvollisuuksia.

Perinteisesti päivätoimintaa on järjestetty kolmannen sektorin voimin. Päivätoimintahankkeissa on usein vain yksi palkattu työntekijä, jolla on kokonaisvastuu-

toiminnan sujuvuudesta ja hankkeen raportoinnista. Käytännön töissä ohjaajalla on usein apunaan vapaaehtoistyöntekijöitä, joiden jaksamisesta hän muun työn ohella vastaa. Varsinkin toiminnan aloitusvaiheessa työtä on paljon, lisäksi päihde- ja mielenterveyskuntoutujien ohjaaminen on henkisesti raskasta. Kuntoutumisprosessit ovat polveilevia ja ohjaajien tulee sopeutua siihen, että joidenkin osallistujien kohdalla voidaan vain lievittää päihde- ja mielenterveyshäiriöistä johtuvien ongelmien aiheuttamaa syrjäytymistä. Päivätoiminnan ohjaajat työskentelevät erillään muusta sosiaalityön kentästä ja usein heiltä puuttuu kollegiaalinen tuki sekä työnohjaus. Tämän vuoksi päivätoiminnan ohjaajien työssä jaksamiseen tulee kiinnittää erityistä huomiota.

Kehittämishankkeessamme osallistujat pitivät ruoanvalmistusta, ruokailua ja niihin liittyvää sosiaalista kanssakäymistä tärkeänä. Päihde- ja mielenterveysongelmaiset asuvat usein yksin, eivätkä osaa tai jaksaa laittaa itselleen ruokaa. Ruoanlaitto päivätoiminnassa on merkittävä osallisuuden muoto. Osallisuuden, onnistumisen ja vastuunoton kokemukset ruoanvalmistus- ja ruokailutilanteissa lienevät vähintään yhtä tärkeitä kuin itse ateria. Ruokailutilanne luo yhteenkuuluvuuden tunnetta ja on osa luonnollista kanssakäymistä. Osallistuminen ruoanlaittoon päivätoiminnassa, yhdessä muiden kanssa, innostaa valmistamaan ruokaa myös kotona. Ruoanvalmistaminen jäsentää päivää ja tarjoaa hyödyllisen tavan viettää aikaa.

Toiminnan aikana havaitsemamme asiat vahvistivat käsityksemme siitä, että hyvinvointi ei ole maassamme jakautunut tasaisesti. Osallistujien joukossa oli pienituloisia henkilöitä, jotka ottivat vastaan kaiken ylijääneen ruoan. Oman arviomme mukaan päihdeongelmista kärsivät ryhmäläiset olivat pienituloisimpia. He ovat usein pitkäaikaistyöttömiä, joilla on heikot edellytykset palata normaaliin työelämään. Päihdekuntoutujien toimeentulo koostuu pienistä etuuksista, kun taas mielenterveyskuntoutujat saavat usein työkyvyttömyyseläkettä ja sen lisäksi mahdollisesti muita etuuksia. Päihde- ja mielenterveyskuntoutujat ovat yleensä pienituloisia ja elävät vaatimatonta elämää syrjässä muusta yhteiskunnasta.

Säännöllinen ruokailu parantaa ravitsemustilaa ja fyysistä toimintakykyä sekä ehkäisee sairauksia. Ilmainen tai edullinen ruokailu kannustaa päihde- ja mielenterveyskuntoutujia tulemaan mukaan päivätoimintaan. Ruokaillessaan heillä on tilaisuus tutustua taloon, muihin kävijöihin ja ohjaajiin. Samalla kuntoutujat tulevat osaksi yhteisöä, saavat vertaistukea ja sosiaalisia kontakteja. Päivätoiminnan tuleekin linkittyä kunnan muuhun palvelujärjestelmään niin tiiviisti, että päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelevät osaavat ohjata asiakkaitaan päivätoiminnan piiriin.

Monipuolisen toiminnan takaamiseksi on tärkeää miettiä, millaisessa paikassa toimintaa järjestetään. Omakotitalo tarjoaa hyvät puitteet ulkona oleskelulle ja pihatöille. Monille osallistujille ulkona olo ja ulkotyöt muodostuivat tärkeiksi osallistumisen muodoiksi. Päivätoimintaamme osallistuneet kuntoutujat olivat vanhempaa ikäpolvea, joka on tottunut fyysiseen työntekoon. Heiltä löytyy taitoja tehdä pieniä korjaus- ja huoltotöitä ulkona ja sisällä. Päivätoiminta tarjoaa tilat ja mahdollisuuden käyttää näitä taitoja.

Päihde- ja mielenterveyskuntoutujat viettävät paljon aikaa sisällä, omissa kodeissaan. Ulos lähteminen on usein vaikeaa erilaisten pelkotilojen, yleisen väsymyksen ja ulkoiluseuran puuttumisen vuoksi. Pienikin ulkona olo muuttuu merkitykselliseksi toisten seurassa. Ulkotyöt ja toisten työskentelyn seuraaminen, vaikkei itse pystykään osallistumaan työntekoon, tuovat silti vaihtelua sisällä istumiseen. Tekeminen on merkittävä yhdessäolon muoto, koska kaikki eivät kykene ilmaisemaan itseään tai tuntevat olonsa vaivaantuneeksi ryhmäkeskustelussa.

Päivätoimintahankkeeseen osallistumisen ehtona oli saapua paikalle päihteettömänä. 62:sta osallistujasta vain yhdelle jouduttiin huomauttamaan päihtymysepäilyksestä. Kuntouttavan päivätoiminnan peruseriaate on mielestämme päihteettömyys. Päihteettömyys päiväkeskuksessa luo kuntoutumisprosessin perustan päihdeongelmallisille. Päihteettömyyttä on syytä tuoda esiin toimintaa esiteltäessä. Päihteettömyyttä voidaan valvoa tarpeen tullen alkometrillä. Tämä on tärkeää kaikkien viihtyvyyden ja turvallisuuden takaamiseksi.

Päihde- ja mielenterveysongelmille yhteistä on niistä aiheutuva syrjäytyminen. Päiväkeskuksen osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja ryhmän jäsenenä toimimista tukeva toiminta sopii molemmille kuntoutujaryhmille. Yhä yleisempää on, että päihde- ja mielenterveysongelmat esiintyvät yksilöllä samanaikaisesti. Ongelmat voivat esiintyä myös erikseen. Yleisessä palvelujärjestelmässä kaksoisdiagnosi asiakkaiden on hankala saada apua ongelmiinsa. Palvelujärjestelmä on edelleen jatkautunut hoitamaan ongelmia erikseen. Päivätoiminnassa diagnoosit menettävät merkityksensä ja toiminta keskittyy kuntoutumiseen. Päivätoiminnan luonteeseen liittyy avoimuus ja osallistujien tasa-arvoisuus. Toiminnan yhteisöllinen ilmapiiri antaa kaikille osallistujille onnistumisen kokemuksia ja mahdollisuuden toimia omien voimavarojensa mukaan.

Kehittämishankkeemme onnistumisen kannalta oli tärkeää, että saimme yhteistyökumppaneiksi Orimattilan seurakunnan ja päihde- ja mielenterveystiimin sekä päihdetyön työryhmän. Seurakunnan rahoitus mahdollisti toiminnan toteutuksen tässä laajuudessa. Diakoniatyöntekijän ja sosiaaliohjaajan mukanaolo toiminnan suunnittelussa, esittelyssä sekä toteutuksessa oli merkittävää. He ovat suurimmalle osalle osallistujista ennestään tuttuja, mikä luultavasti helpotti kuntoutujien päätöstä osallistua toimintaan. Viimesyksyisen harjoittelumme myötä myös me olimme tutustuneet muutamiin osallistujiin.

Päivätoimintahankkeemme on osa laajempaa päihde- ja mielenterveystyön kehittämishanketta Orimattilassa. Vuoden 2008 alusta on päihdetyön työryhmässä suunniteltu jatkuvan päivätoiminnan aloittamista paikkakunnalla. Toukokuussa 2008 päihdetyön työryhmän valtuuttamat henkilöt ovat jättäneet Raha-automaattiyhdistykselle projektiavustus hakemuksen. Projektille haetaan kolmen vuoden avustusta. Päätös asiasta saadaan joulukuussa 2008. Päivätoimintaa paikkakunnalla on kuitenkin jo päästy aloittamaan syyskuun lopussa, Tampereen hiippakunnan avustuksen turvin. Hiippakunnan rahoitus mahdollistaa toiminnan järjestämisen vuoden 2008 loppuun asti.

Päivätoiminnalla on mahdollisuus tavoittaa ne ihmiset, joita ei tavoiteta virallisen sosiaalityön keinoin. Matalan kynnyksen kokoontumispaikkana päivätoiminta-

keskus voi toimia kuntoutumisen alullepanijana. Tutun työntekijän kanssa on helppo keskustella terveyteen ja toimeentuloon liittyvistä asioista. Päivätoimintakeskuksen työntekijät antavat palveluneuvontaa, ohjaavat ja saattavat asiakkaita näiden tarvitseminen palvelujen piiriin. Päiväkeskus voi toimia ongelmia lievittäväenä kohtaamispaikkana. Parhaassa tapauksessa päivätoimintakeskus luo edellytykset uudelle elämälle.

Päivätoiminta itsessään on jatkuvasti kehittyvä työmuoto. Toimintaa kehitetään ja uudistetaan osallistujilta saadun palautteen sekä työntekijöiden kokemusten pohjalta. Tietoperustan ja aiempien päivätoimintahankkeiden perusteella voidaan sanoa, että päivätoiminnan kehittäminen on pitkäaikainen prosessi. Toiminnan vaikiinnuttaminen saattaa kestää vuosia. Jatkotutkimusaiheena voisi olla päivätoiminnan vaikuttavuus osallistujien elämänhallinnan kokemukseen. Saatuja tuloksia voitaisiin käyttää apuna päivätoiminnan arviointimallin suunnittelussa.

LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. My Generation: Ryttylä.

Aaltola, J. & Valli, R. 2007. Tutkimusmetodin etsintä. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. 2. korjattu ja täydennetty painos. PS-kustannus: Juva, 9-10.

Ahonen, H. 1994. Vuorovaikutus auttamisen välineenä. Kirjayhtymä: Helsinki.

Eskola, J. 2007. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. 2. korjattu ja täydennetty painos. PS-kustannus: Juva, 159-183.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 4. painos. Osuuskunta Vastapaino: Tampere.

Heikkinen, H.L.T. 2006. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Dark Oy: Vantaa, 16-38.

Heimonen, P. 2007. Toimintamallit näkökulmina päihdehaittojen vähentämiseksi. Teoksessa Heimonen, P. (toim.) Päiväkeskus mahdollisuutena. Opas päihdetyön päiväkeskustoiminnan kehittämiseen. Sininauhaliitto: Helsinki, 43-49.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Tammi: Helsinki.

Holopainen, A. 2003. Päihdeongelma ja sosiaalinen syrjäytyminen. Teoksessa Salaspuro, M., Kiiänmaa, K. & Seppä, K. (toim.) Päihdelääketiede. 2. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim: Jyväskylä, 265-272.

Hyypä, M. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. PS-kustannus: Jyväskylä.

Joukamaa, M., Heikkinen, M. & Lönnqvist, J. 2007. Mielenterveyden häiriöiden yleisyys ja hoidon tarve. Teoksessa Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M & Partonen, T. (toim.) Psykiatria. Kustannus Oy Duodecim: Helsinki, 669-679.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2006. Kuntoutuksen perusteet. WSOY: Helsinki.

Katsaus eläketurvaan vuonna 2007. Eläketurvakeskuksen tilastoraportteja 6/2008. [verkkojulkaisu]. [viitattu 12.9.2008]. Saatavissa: <http://www.etk.fi/Binary.aspx?Section=41220&Item=63043>

Katter, M. 2008. Yhteisökoti paikkaamassa miehisen elämän vajeita. Teoksessa: Roivainen, I., Nylund, M., Korkiamäki, R. & Raitakari, S. Yhteisöt ja sosiaalityö – Kansalaisen vai asiakkaan asialla? PS-kustannus: Juva, 283-295.

- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. SMS-Tuotanto Oy: Helsinki.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. WSOY: Helsinki.
- Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. 2. korjattu ja täydennetty painos. PS-kustannus: Juva, 70-85.
- Koffert, T. & Kuusi, K. 2007. Depressiokoulu. Opi masennuksen ehkäisy- ja hoitotaitoja: työkirja. 11. painos. Suomen Mielenterveysseura: Helsinki.
- Kujasalo, A. & Nykänen, H. 2005. Viinin viemää. Nainen alkoholin ansassa. Myllyhoitoyhdistys ry: Helsinki.
- Kuoppasalmi, K., Heinälä, P. & Lönnqvist, J. 2007. Päihteisiin liittyvät häiriöt. Teoksessa: Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M & Partonen, T. (toim.) Psykiatria. Kustannus Oy Duodecim: Helsinki, 417-484.
- Kähäri-Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 1998. Kuntoutuksella toimintakykyä. WSOY: Porvoo.
- Lappalainen-Lehto, R., Romu, M-L. & Taskinen, M. 2008. Haasteena päihdeet. Ammatillisen päihdetyön perusteita. WSOY Oppimateriaalit Oy: Helsinki.
- Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. 2007. Psykiatria ja mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M & Partonen, T. (toim.) Psykiatria. Kustannus Oy Duodecim: Helsinki, 14-25.
- Metsämuuronen, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia- sarja 4. 2. tarkistettu painos. Methelp: Helsinki.
- Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. uudistettu painos. Methelp: Helsinki.
- Mielenterveys- ja päihdekuntoutujien päivätoimintahanke. UUSI PÄIVÄ (2004-2006) Loppuraportti. Suomenselän Sateenkaari – säätiö.
- Orimattilan seurakunnan talous- ja toimintasuunnitelma. 2007.
- Pirttipera, J. & Wahlbeck, K. 2007. Psykoottisen asiakkaan kohtaaminen. Teoksessa Mielenterveys- ja päihdetyö. WSOY: Helsinki, 123-130.
- Päihde- ja mielenterveystiimin työntekijä 2008. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymä, Päihde- ja mielenterveystiimi, Pappilantie 2 16300 Orimattila. Haastattelu 1.9.2008.
- Päihdetyön työryhmän kokous 2008. Seurakuntakodin yläsalin kahvio, Orimattila. 29.1.2008.

- Rutanen, H. & Heimonen, P. 2007. M20-hanke päiväkeskustoiminnan kehittämiseksi. Teoksessa Heimonen, P. (toim.) Päiväkeskus mahdollisuutena. Opas päihdetyön päiväkeskustoiminnan kehittämiseen. Sininauhaliitto: Helsinki, 13-16.
- Rutanen, H. & Inkinen, A. 2007. Päiväkeskuksen perustaminen. Teoksessa Heimonen, P. (toim.) Päiväkeskus mahdollisuutena. Opas päihdetyön päiväkeskustoiminnan kehittämiseen. Sininauhaliitto: Helsinki, 22-42.
- Ruuskanen, P. 2002. Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi: Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. PS-kustannus: Keuruu.
- Sininauhaliitto 2007. Hankesuunnitelma. PÄMI – Avokuntoutusmallin kokeilu- ja kehittämishanke.[verkkojulkaisu]. [viitattu 20.2.2008]. Saatavissa: http://www.ecredo.fi/sininauhaliitto/data/liitteet/pami_hankesuunnitelma_2007-2011_lopullinen.doc
- Suomen Mielenterveysseura 2006. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishanke 2003 – 2005. [verkkojulkaisu]. [viitattu 20.2.2008]. Saatavissa: http://www.mielenterveysseura.fi/toiminta_hankkeet.asp?main=Hankkeet&page=5&
- Suomenselän Sateenkaari –säätiö 2003. UUSI PÄIVÄ –projekti. Hankesuunnitelma.
- Suomenselän Sateenkaari -säätiö 2006. UUSI PÄIVÄ2 –projekti. Hankesuunnitelma.
- Sutinen, T., Partanen, A., Havio, M., Mattila, Syysmeri. 2000. Päihdehoitotyö. Tammi: Helsinki.
- Toimintayhdistys Leppälintu ry 2006. [verkkojulkaisu]. [viitattu 12.9.2008]. Saatavissa: <http://www.leppalintu.net/index.php>
- Tolonen, T. & Palmu, T. 2007. Etnografia, haastattelu ja (valta) positiot. Teoksessa: Lappalainen, S., Hynninen, P., Kankkunen, T., Lahelma, E. & Tolonen, T. (toim.) Etnografia metodologiana. Lähtökohtana koulutuksen tutkimus. Osuuskunta Vastapaino: Tampere, 89-112.
- Turkka, I. & Turkka, V. 2008. Icehearts – Joukkue kasvun tukena. PS-kustannus: Juva.
- Valli, R. 2007. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. 2. korjattu ja täydennetty painos. PS-kustannus: Juva, 102-125.
- Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. WS Bookwell Oy: Juva.

Vuori-Kemilä, A. 2007. Mielenterveys. Teoksessa Vuori-Kemilä, A., Stengård, E., Saarelainen, R. & Annala, T. Mielenterveys- ja päihdetyö. 4. uudistettu painos. WSOY Oppimateriaalit Oy: Helsinki, 7-16.

Vuori-Kemilä, A. 2007. Palvelujärjestelmä moniammatillisuudesta moniäänisyyteen ja verkostotyöhön. Teoksessa Vuori-Kemilä, A., Stengård, E., Saarelainen, R. & Annala, T. Mielenterveys- ja päihdetyö. 4. uudistettu painos. WSOY Oppimateriaalit Oy: Helsinki, 45-61.

PÄIVÄTOIMINTAA ANNINKAMMARILLA!

Touko- kesäkuussa

Onko Sinulla ylimääräistä aikaa?
Kaipaatko hyvää seuraa ja yhdessätekemistä?

Tervetuloa viettämään aikaa mukavan tekemisen parissa
Anninkammarille, Erkontie 26

Nyt Sinulla on tilaisuus tarttua kauhan varteen!
Toimintakerran aikana valmistamme yhdessä lämpimän aterian, joka on osallistujille mak-
suton.

Tule mukaan osallistumaan!
Ideoidaan yhdessä mukavaa tekemistä.

Saavu paikalle omana itsenäsi!
Juuri Sinä voit olla toiminnan pirstys tai kantava voima.
Kunnioitathan toisia osallistujia ja saavut paikalle selvänä.

Kaikki mukaan!
Toiminta on osallistujille maksutonta.

Kokoontumisajat:

perjantai 16.5, 9-13
perjantai 23.5, 9-13
perjantai 30.5, 9-13
perjantai 6.6, 9-13
perjantai 13.6, 9-13
torstai 19.6, 9-13

Ohjaajina toimivat sosionomi- opiskelijat
Laura Rantala
Kati Inkinen-Heikkilä
Lahden ammattikorkeakoulusta.

Lisätietoja saat Tuula Lehtiseltä 040 5401345 tai
Johanna Vesamäeltä 050 3399130

RYHMÄN PERUSTAJAN HUONEENTAU LU

1. Ryhmän perustaminen

- ✚ Ryhmä on avoin kaikille mukaan tuleville, erityisesti päihde- ja/ tai mielenterveysongelmista kärsiville tai muulla tavoin syrjäytyneille.
- ✚ Ryhmän perustehtävä on elämisen taitojen oppiminen, hyvän olon tuottaminen ja sosiaalisen pääoman lisääminen

2. Ryhmän jäsenten valinta

- ✚ Ryhmästä on tiedotettu ilmoituksilla, joita on alettu jakaa kuusi viikkoa ennen toiminnan alkamista Kadunkahvilassa, Sosiaalipalvelukeskuksessa ja Mispassa. Olemme myös käyneet henkilökohtaisesti kertomassa toiminnasta Kadunkahvilassa ja Mispassa. Päihde- ja mielenterveystiimi ja diakoniatyö ovat jakaneet esitteitä asiakkailleen.
- ✚ Ryhmä on avoin kaikille, mikäli osallistujia ilmaantuu enemmän kuin voimme ottaa, etusijalla ovat päihde- ja/ tai mielenterveyskuntoutujat tai muulla tavoin syrjäytyneet, joilla on PÄMI-tiimin asiakkuus tai jotka ovat saaneet apua diakoniatyöltä.

3. Ryhmän koko ja kesto

- ✚ Ryhmässä voi enimmillään olla n. 15 osallistujaa. Mikäli heitä tulee enemmän, on toimittava edellisessä kohdassa esitetyllä tavalla.
- ✚ Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa erillisessä esitteessä mainitun aikataulun mukaisesti

4. Ryhmän kokoontumispaikka

- ✚ Ryhmä kokoontuu seurakunnan tilassa Anninkammarilla, osoite on ilmoitettu erillisessä esitteessä. Tila sijaitsee aivan Orimattilan keskustassa ja sopii myös liikuntarajoitteisille.

5. Ryhmän talous

- ✚ Ryhmä saa tarvitsemansa rahoituksen Orimattilan evankelisluterilaiselta seurakunnalta. Rahoitusta tarvitaan lähinnä ruokatarvikkeiden ostoon. Tavaroiden hankinta tapahtuu siten, että saamme käyttöömmek ostokortin.

6. Ryhmän työskentely

- ✚ Tapaaminen kestää neljä tuntia. Jokaisella ryhmäkerralla valmistetaan ruokaa ja tehdään puutarhatöitä tai muita kotiaskareita. Ryhmän jäseniltä pyydetään ehdotuksia tapaamiskertojen sisällöksi. Tapaamiskertojen kehystä määrittää tutkimuksemme erikseen määritelty teoriapohja.

7. Ryhmänohjaajat

- ✚ Ryhmällä on kaksi ohjaajaa, sosionomi-opiskelijat Laura Rantala ja Kati Inkinen-Heikkilä, jotka jakavat yhtäläisen vastuun ryhmästä.

8. Ryhmänohjaajan rooli

- ✚ Ryhmänohjaajat pitävät huolta siitä, että jokaisen osallistujan fyysinen ja psyykinen turvallisuus säilyy ja yksilöllisyys huomioidaan. Työskentelyotteemme on ratkaisu- ja voimavarakeskeinen.

9. Valmistautuminen ryhmätapaamiseen

- ✚ Käytännön valmistelut käydään kohta kohdalta läpi kertaalleen edellisenä päivänä ja vielä aamulla ennen ryhmän alkamista. Edellinen kerta käydään läpi ryhmän jälkeen ohjaajien kesken ja erikseen määritellyt asiat kirjataan päiväkirjaan tutkimussuunnitelman mukaisesti. Ohjaajat käyvät samalla läpi ryhmäkerran kulun ja pyytävät tarvittaessa apua ongelmatilanteissa seurakunnan diakoniatyöntekijältä tai PÄMI-tiimin työntekijöiltä.

10. Ryhmänohjaajan oma työnohjaus ja tuki

- ✚ Ryhmänohjaajat saavat tarvittaessa tukea edellisessä kohdassa mainituilta tahoilta.

Mukailtu Kaukkila & Lehtosen (2007, 20-21) mallin mukaisesti.

HEI SINÄ PÄIVÄTOIMINTAAMME OSALLISTUVA!

Olet päättänyt osallistua järjestämäämme päivätoimintaan, hienoa!

Olemme sosionomi-opiskelijat Kati Inkinen-Heikkilä ja Laura Rantala, Lahden ammattikorkeakoulusta. Järjestämämme päivätoiminta kuuluu yhtenä osana opinnäytetyöhömme. Järjestämme toimintaa ja sen jälkeen arvioimme toiminnan onnistumista. Haluamme saada teiltä osallistujilta arvokasta tietoa ja mielipiteitä!

Keräämme tietoa kyselylomakkeilla teiltä osallistujilta jokaisella toimintakerralla. Kyselylomake on lyhyt ja sen täyttämiseen ei mene kuin muutama minuutti. Mutta siitä saatava tieto on meille työn tekijöille erityisen tärkeä!

Keräämme tietoa myös itse tekemällä muistiinpanoja jokaisen toimintakerran jälkeen. Kiinnitämme huomiota esimerkiksi ruoanlaittilanteeseen, ryhmän toimintaan ja meidän ohjaajien toimintaan. Emme käytä kenenkään henkilötietoja missään vaiheessa raportoinnissa emmekä kirjoita kenestäkään niin, että hän olisi tekstistä tunnistettavissa. Toimintaan osallistujat säilyvät tuntemattomina ulkopuolisille! Tieto ei leviä ryhmän ulkopuolelle.

Opinnäytetyömme loppuraporttiin kirjaamme havaintojamme ja niistä saatuja tuloksia, mutta painotamme edelleen, ettei henkilöllisyyksiä paljasteta missään vaiheessa!

Emme voi kerätä tietoa ja havaintoja ryhmässä ilman kaikkien osallistujien suostumusta, joten meidän on pyydettävä teiltä hyvät osallistujat kirjallinen lupa tiedonkeruuseen ja työhömme osallistumiseen.

Olen tietoinen, että toiminta, johon osallistun, on osa opinnäytetyötä ja annan suostumukseni tiedonkeräämiseen:

Pvm: _____

OSALLISTUVAN HAVAINNOININ PÄIVÄKIRJAMALLI

Toiminnan vetäjät _____

Toiminnan kuvaus

Toimintapaikka _____

Toimintaan liittyvät yhteistyökumppanit ja heidän tehtävät _____

Toiminnan osallistujamäärät:

16.5 _____ osallistujaa

23.5 _____ osallistujaa

30.5 _____ osallistujaa

6.6 _____ osallistujaa

13.6 _____ osallistujaa

19.6 _____ osallistujaa

1 _____ TOIMINTAKERTA; ___/___/_____

Toiminnan tavoite/teema

Ryhmän jäsenten keskinäinen vuorovaikutus ja kontaktin ottaminen toisiinsa

Ryhmän jäsenten osallistuminen ruoanlaittoon ja muihin yhteisiin askareisiin

Ryhmän jäsenten aktiivisuus toiminnan suunnittelussa, omien mielipiteiden julkituominen

Ohjaajien toiminta, tuki ja kannustaminen ryhmässä

Osallistujien voimavarojen ja taitojen huomioiminen toiminnoissa

Ryhmätoiminnan havainnointi; ryhmäytyminen, valtasuhteet, erilaisuuden sietokyky, toimiminen itselle vieraiden ihmisten kanssa

Toiminnan avoimuuden vaikutus ryhmätoimintaan; osallistujien vaihtuvuus, poislähteminen kesken toiminnan, sitoutuminen toimintaan

Mielialamittari

Aamulla kun saavuin toimintaan, mielialani oli:



Ruoanlaitto ja yhdessä puuhaaminen oli mielestäni:



Toisten ihmisten seura oli mielestäni:



Keskustelu ja asioiden jakaminen muiden kanssa sai mieleni:



Sain mahdollisuuden kertoa mielipiteitäni ja ajatuksiani muille:



Toiminta ja tekeminen yhdessä muiden kanssa oli mielestäni:



Toiminnan lopussa mielialani oli:



Mikä oli päivän paras hetki tai tapahtuma, miksi?

Mitä muuta haluaisit sanoa, sana on vapaa?
