

## YKSILÖINÄ YHDESSÄ

- OHJATTUJEN TOIMINNALLISTEN VERTAISRYHMIEN YHTEYS MIE-  
LENTERVEYSKUNTOUTUJAN KUNTOUTUMISEEN

Taru Nieminen

Opinnäytetyö

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Pori

Sosiaalialan koulutus

Sosionomi (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Nieminen, Taru. Yksilöinä yhdessä – ohjattujen toiminnallisten vertaisryhmien yhteys mielenterveyskuntoutujan kuntoutumiseen. Sivuja 53, 4 liitettä. Diakoniammattikorkeakoulu Pori. Sosiaalialan koulutusohjelma. Sosionomi (AMK).

Tämän laadullisen opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia ohjatun toiminnallisen vertaistuen yhteyttä mielenterveyskuntoutujan kuntoutumiseen. Tutkimuksen aineisto on kerätty teemahaastattelua käyttäen viideltä vertaisohjaajalta ja viideltä kulttuuripajalla kävijältä, jotka ovat kaikki 18-35 -vuotiaita mielenterveyskuntoutujia. Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa tietoa ohjatun toiminnallisen vertaistuen merkityksestä mielenterveyskuntoutujalle, sekä tuoda enemmän tietoa kulttuuripajan toiminnasta. Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen muodostavat mielenterveyskuntoutus, vertaistuki ja kulttuuripajamalli. Aineisto on analysoitu aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Saatujen tulosten perusteella voidaan todeta Porin Kulttuuripaja Lumon toiminnalla olevan positiivinen yhteys mielenterveyskuntoutujan kuntoutumiseen. Vertaisohjaajat kokivat ohjaajatoiminnan olleen onnistunutta, sekä saaneensa itselleen voimavaroja ja uusia taitoja, joista he mainitsivat muun muassa erilaisten ihmisten kohtaamisen, ryhmänohjaustaidot sekä itseluottamuksen ja -tunnon kasvun. Kulttuuripajan kävijät nostivat esiin esimerkiksi itsensä hyväksymisen, yhdessä tekemisen tärkeyden, elämönhallintataidot ja toiminnan vapaaehtoisuuden.

Johtopäätöksenä voidaan sanoa ohjatulla toiminnallisella vertaistuellalla olevan merkityksellinen yhteys mielenterveyskuntoutujan kuntoutumisprosessissa. Tutkimukseen osallistuneet eivät osanneet sanoa toiminnasta negatiivisia yhteyksiä kuntoutumiseen.

Avainsanat: ohjattu toiminnallinen vertaistuki, vertaistuki, kulttuuripaja, vertaisohjaaja

## ABSTRACT

Nieminen, Taru. Individuals together – guided peer supports contact to mental health rehabilitees. 53p., 4 appendices. Language: Finnish. Autumn 2017. Diaconia University of Applied Sciences. Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

The goal of this thesis was to find out whether there is a connection between guided peer support and mental health rehabilitees. The study was qualitative. The data was gathered from interviews, and the interviewees were peer support mentors and visitors of culture house. They are all 18-35-year-old mental health rehabilitees. The purpose of this thesis was to provide information about culture house activities and what guided peer support means to mental health rehabilitees. The literature used in the study was based on both mental health rehabilitation, peer support and culture house activities. The material of the study was analyzed qualitatively.

The results show, that culture house of Pori's activities has positive impact to mental health rehabilitees. Peer support mentors told that culture house activities are successful, as they gained spiritual strength and met different kinds of people. They learned new skills such as guiding the group and growing their self-confidence. Visitors of culture house told that they learned about the importance of together-doing and life controlling tools.

In conclusion to the study it can be said that the culture house and guided peer supporters are important to mental health rehabilitees. The interviewees could not say negative matters to culture house activities.

Keywords: guided peer support, peer support, culture house, peer support mentor

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS.....	7
2.1 Mielenterveyskuntoutuja .....	7
2.2 Mielenterveyskuntoutuksen tehtävät ja tavoitteet.....	7
2.3 Kuntoutusprosessi .....	8
3 VERTAISTUKI OSANA KUNTOUTUSTA .....	10
3.1 Vertaistuen lähtökohdat .....	10
3.2 Vertaistoiminnan muodot .....	11
3.3 Vertaistuen merkitys mielenterveyskuntoutujalle .....	11
3.4 Vertaistuen tutkimuksia.....	14
4 KULTTUURIPAJA - JOTTA JOKAISELLA OLISI JOKU .....	17
4.1 Kulttuuripajamalli ja ohjattu toiminnallinen vertaistuki .....	17
4.2 Porin Kulttuuripaja Lumo.....	19
5 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TUTKIMUSASETELMA .....	21
5.1 Tutkimuksen tavoite, tarkoitus ja tutkimustehtävä.....	21
5.2 Tutkimuksen lähtökohdat ja toteutus.....	21
5.3 Laadullinen tutkimus .....	22
5.4 Aineiston keruu- ja analyysimenetelmät.....	22
5.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	24
6 TUTKIMUSTULOKSET .....	26
6.1 Vertaisohjaajien kokemuksia toiminnan psyykkisistä hyödyistä .....	26
6.2 Vertaisohjaajien kokemuksia toiminnan sosiaalisista hyödyistä .....	33
6.3 Kulttuuripajan kävijöiden kokemuksia toiminnan psyykkisistä hyödyistä ..	35
6.4 Kulttuuripajan kävijöiden kokemuksia toiminnan sosiaalisista hyödyistä ..	41
7 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	44

8 POHDINTA .....	46
LÄHTEET .....	50
LIITTEET .....	54
LIITE 1 Teemahaastattelurunko kulttuuripajan kävijälle .....	54
LIITE 2 Teemahaastattelurunko vertaisohjaajalle .....	56
LIITE 3. Vertaisohjaajien tutkimusaineiston luokittelu .....	58
LIITE 4. Kävijöiden tutkimusaineiston luokittelu .....	59

## 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on saada selville ohjatun toiminnallisen vertaistuen yhteys Porin kulttuuripajan vertaisohjaajien ja kävijöiden kuntoutumiseen. Tutkimuksen tarkoituksena on tuoda esille tietoa ohjatusta toiminnallisesta vertaistuesta sekä kulttuuripajan toiminnasta ja niiden hyödyistä mielenterveyskuntoutujalle. Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jossa aineisto on analysoitu aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Haastattelut toteutettiin teema-haastatteluna. Tutkimuksessa on haastateltu yksilöhaastattelussa viittä Porin Kulttuuripaja Lumon vertaisohjaajaa ja viittä kävijää.

Porin Kulttuuripaja Lumon taustalla toimii Sosped-säätiön hallinnoima reAktori-hanke, joka on käynnistänyt kulttuuripajatoimintaa Porin lisäksi jo viiteen eri kaupunkiin. Kulttuuripajat ovat perustettu Klubitalojen yhteyteen. Suomen klubitalojen tavoitteena on edistää työpainotteisesti mielenterveyskuntoutujan kuntoutumista. ReAktori-hanke on toiminut vuoden 2015 alusta, ja sen tarkoituksena on lisätä klubitalojen yhteyteen nuoria mielenterveyskuntoutujia kiinnostavaa toimintaa, koska viime vuosina klubitalojen kävijämäärät ovat vähentyneet. (Sosped-säätiö 2016.)

Kulttuuripajamallin päätavoitteena on tarjota nuorille 18-35 -vuotiaille mielenterveyskuntoutujille mahdollisuus kuntoutua voimavarakeskeisesti tehden niitä asioita, jotka hän itse kokee mieleisiksi. Kulttuuripajamallin yksi viitekehyksistä on GFP-malli. GFP-mallissa näillä nuorilla on mahdollisuus kouluttautua vertaisohjaajiksi ja ohjata ryhmää, joka perustuu heidän omiin mielenkiinnonkohteisiinsa, koska todennäköisesti kuntoutuu ja motivoituu helpommin asioista, jotka ovat itselleen tuttuja ja kiinnostavia. Tarkoituksena on, että vertaisohjaaja voi jakaa omaa osaamistaan eteenpäin ohjattavilleen, sekä vastavuoroisesti oppia itse muilta. Kulttuuripajalla toimijat muodostavat eräänlaisen ketjun, jonka muodostavat työntekijät, vertaisohjaajat sekä ryhmässä kävijät. Kaiken pohjana on mukavien asioiden tekeminen yhdessä. (Raivio 2009, 7.)

## 2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS

### 2.1 Mielenterveyskuntoutuja

Maailman Terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö hallitsee oman elämänsä eri osa-alueet sekä kykenee antamaan oman panoksensa yhteiskunnalle (Lehtonen & Lönnqvist 2007, 26). Mielenterveys muokkaantuu ihmisen koko elinkaaren aikana ja siihen vaikuttavat ihmisen persoonallinen kasvu ja kehitys. Mielenterveys voidaan nähdä voimavarana, johon jokaisella on oikeus. Elämän epäsuotuisat tapahtumat saattavat saada mielenterveyden järkkymään, kun taas vastaavasti suotuisat tapahtumat kasvattavat mielenterveyden voimavaroja. (THL 2004.)

Mielenterveyskuntoutujalla tarkoitetaan henkilöä, jolla on mielenterveys järkkynyt syystä tai toisesta, ja joka tarvitsee tämän takia kuntouttavia palveluita (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 13). Kuntoutujan voidaan ajatella olevan toimija, joka toteuttaa omia tavoitteitaan, pyrkimyksiään ja tarkoitusperiään, sekä tulkitsee ja suunnittelee omaa elämäänsä ja sen perustaa (Koskisuus 2004, 12).

### 2.2 Mielenterveyskuntoutuksen tehtävät ja tavoitteet

Mielenterveyskuntoutuksella voidaan tarkoittaa laajaa toimintaa, joka on suunnitelmallista ja monialaista. Mielenterveyskuntoutuksessa kartoitetaan kuntoutujan ongelmia, joita sairaus ja sen oireet aiheuttavat, mutta pyritään löytämään myös mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavia tekijöitä. Kuntoutuksen kohteena on näin sekä yksilö että hänen ympäristönsä. (Koskisuus 2004, 11.)

Mielenterveyskuntoutuksen yleistavoitteena on saada kuntoutuja ylläpitämään elämänhallintaansa eri tilanteissa, esimerkiksi sosiaalinen selviytyminen, joita sairaus tai muut syyt ovat heikentäneet. Kuntoutus perustuu kuntoutujan kanssa yhdessä laadittuun suunnitelmaan sekä jatkuvaan prosessin arviointiin. (Koskisuus 2004, 12.)

Tavoitteena on myös myönteinen muutos kuntoutujassa. Tämä on yksi kuntoutuksen perusmääritelmistä. Kuntoutuminen on nimenomaan yksilön muutosprosessi, jota ei voi tapahtua ilman kuntoutujan omaa motivaatiota ja sitoutumista. Nykyään korostetaan entistä enemmän asiakaslähtöisyyttä, asiakkaan kuulemista ja asiakkaan mahdollisuutta osallistua omia asioitaan koskevaan päätöksentekoon. (Härkäpää, Valkonen & Järvikoski 2016, 75.)

Järvikosken & Härkäpään (2011, 33) mukaan mielenterveyskuntoutuksen ominaispiirteitä ovat tavoitteellisuus, suunnitelmallisuus ja prosessinomaisuus. Siihen yhdistetään myös toiminnan monialaisuus ja moniammatillisuus. Ilman näitä kuntoutuksen perusedellytykset eivät toteudu.

Kuntoutusta koskeva lainsäädäntö edellyttää suunnitelmallisuutta ja tavoitteellisuutta kuntoutussuunnitelman muodossa, jossa käy ilmi selkeässä muodossa tavoitteet ja toimenpiteet muun muassa kuntoutustarpeen perusteet, tavoitteet, toiminta ja toimenpiteet joilla tavoitteisiin päästään, sekä suunnitelma prosessin seuraamiseksi, joiden pohjalta kuntoutusprosessia lähdetään toteuttamaan (Järvikoski & Härkäpää 2011, 196). Suunnitelma on laadittava kirjallisena yhdessä kuntoutujan kanssa ja se tehdään organisaatiossa, jossa kuntoutujan kuntoutusprosessi käynnistyy. Koko asiakkaan kuntoutusprosessi pohjautuu kuntoutussuunnitelmaan ja siihen tehtyihin suunnitelmiin. (Koskisuu 2004, 19 – 21.)

### 2.3 Kuntoutusprosessi

Kuntoutusprosessi käynnistyy, kun yksilön kuntoutuksen tarve tunnustetaan, joko kuntoutujan itsensä taholta, läheisiltä tai asiantuntijoilta. Ideaalitulanteessa lähtökohdaksi on kuntoutujan oma halu ja motivaatio kuntoutukseen. Ensimmäisen askeleen on tultava kuntoutujalta itseltään, koska kukaan muu ei voi kuntoutua hänen puolestaan. (Lemberg 2012, 129.) Oman tilanteen hyväksyminen, halu muutokseen sekä toivon ja motivaation lähteiden löytäminen takaavat hyvät lähtökohdat kuntoutusprosessiin. Erityisesti vertaistuki kuntoutuksessa on kuntoutujalle merkityksellistä. On tärkeää tavata ihmisiä, jotka ovat kuntou-



tumassa ja huomata, että omasta tilanteesta on mahdollista selviytyä. (Koskisuus 2004, 73 – 74.) Kuntoutujan omaa halua ja motivaatiota ylläpidetään kuntoutuksen alusta saakka kuntouttavalla työotteella. Kuntoutumisen etenemistä sekä sen edellytysten säilymistä varmistetaan tukemalla kuntoutujan selviytymistä arjessa. Kuntoutujan omien voimavarojen tunnistamisella ja käyttöönottolla varmistetaan yksilön osallistumisen mahdollisuuksia. (Autti-Rämö, Mikkelsson, Lappalainen & Leino 2016, 59.)

Kuntoutusprosessin alussa on laadittava kuntoutussuunnitelma, jossa hyvässä tapauksessa on mukana kuntoutuja, ammattilainen ja kuntoutujan läheisiä tai muuta tukiverkkoa. Näin kaikki osapuolet tietävät kuntoutuksen tarkoituksen ja tavoitteet. Suunnitelmaan voidaan lisätä myös välitavoitteita. Kaikki osapuolet sitoutuvat suunnitelman toteuttamiseen ja seuraamiseen (Kaisa Virtanen, henkilökohtainen tiedonanto 10.10. 2016).

Kuntoutusprosessin toteutusvaiheessa kuntoutujalle opetetaan kuntoutussuunnitelmaan merkittävät taidot sekä kehitetään niitä prosessin edetessä. Kuntoutumisprosessin aikana on mahdollista etsiä uusia keinoja ja menetelmiä tavoitteiden saavuttamiseksi. Kuntoutumista on seurattava ja arvioitava koko prosessin ajan, sekä tehtävä tarvittavia muutoksia, jotta kuntoutujan etu toteutuu kuntoutuksen aikana. Kuntoutusprosessin ja tuen on oltava kuntoutujan tarpeita vastaavaa. Kuntoutuksen päättyessä lopputilanne arvioidaan ja tarvittaessa harkitaan ja luodaan uusia tavoitteita. (Koskisuus 2004, 139 – 142.)

### 3 VERTAISTUKI OSANA KUNTOUTUSTA

#### 3.1 Vertaistuen lähtökohdat

Ihmisillä on kautta aikojen ollut tarve olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa sosiaalisuutensa ja yhteisöissä asumisen vuoksi. Tähän vertaistuen kokemuksellinen vuorovaikutus alun perin perustuikin. Suomen ensimmäisiä vertaisryhmiä olivat AA-kerhot (Anonyymien alkoholistien ryhmät) ja klubitalotoiminta. Kaikissa sosiaali- ja terveysalan järjestöjen toiminnassa perusydin on ollut ihmisten keskinäinen tuki, jolla on ollut suuri merkitys myös suomalaisten järjestöjen syntymiseen. (Laimio & Karnell 2010, 10.)

1990-luvun lama-aikana syntyi merkittävästi uusia vapaaehtoistoiminnan ja kolmannen sektorin muotoja, jossa kohtaavat yksilöiden perinteiset yhteistoiminnan tavat, antamisen ja auttamisen arvot ja osallisuus yhteiseen (Nylund & Yeung 2005, 13). Vapaaehtoistoiminta mahdollistaa yksilöiden toimimisen yhteisöllisesti. Toinen nimitys vapaaehtoistoiminnalle on kansalaistoiminta, jonka yksi muoto vertaistoiminta on. Kansalaistoiminnan käsite kuvaa vahvemmin yksilön vaikutusta ympäristöönsä aktiivisena toimijana. Kansalaistoiminnassa yksilö tekee itse asioita oman hyvinvointinsa eteen, eikä jää odottamaan eristäytyneenä yhteiskunnan toimia. Vertaistoiminta mahdollistaa merkittävästi tällaista yksilön aktiivista toimimista. Vertaistoiminta antaa merkittäviä voimavaroja yksilöille muuttua passiivisesta vastaanottajasta aktiiviseksi toimijaksi. (Purola 2016, 22.)

Vertaisryhmä on monimuotoinen kokonaisuus, joka perustuu tasavertaiseen ja arvostavaan dialogiin kahden tai useamman ihmisen välillä. Tämä on vertaistoiminnan kulmakivi ja lähtökohta. Vertaisryhmässä on tärkeää kuulla ja tulla kuulluksi. Näiden elementtien on hyvä toteutua vertaistoiminnassa, jotta edellytykset onnistua ovat olemassa. Jokaisen ryhmän jäsenen on koettava itsensä tervetulleeksi, ainutkertaiseksi ja merkittäväksi. Ryhmässä oleminen perustuu ajatukseen, että jokainen saa olla oma itsensä samalla kunnioittaen myös toisia. (Holm 2010, 51.)

### 3.2 Vertaistoiminnan muodot

Vertaistoimintaa voi harjoittaa monessa eri muodossa. Ei ole yhtä tiettyä muotoa, jossa vertaistoimintaa kannattaa harjoittaa, vaan jokainen muoto on omanlaisensa. Yksikään tukimuodoista ei kuitenkaan sulje toista pois. On olemassa ammatillisen tuen sekä ei-ammattillisen tuen vertaistoimintaa. Ammatillisen tuen vertaistoinnassa vetäjällä on ammatillista näkemystä, joka perus koulutukseen ja tutkimukseen. Ei-ammattillinen tuki tarkoittaa kansalaislähtöistä vertaistoimintaa, joka pohjana on kokemustieto eli omat kokemukset tietystä aiheesta. Kokemustiedon sanotaan olevan merkittävämpi suhteessa ammatilliseen tietoon, mutta ne voivat liittyä myös yhteen. Esimerkiksi päihdetyössä saattaa olla työntekijöitä, joilla on omakohtaista kokemusta päihdeongelmasta toipumisesta. Nykyään on sosiaali- ja terveystalveissa ymmärretty yhä enemmän ja enemmän kokemusasiantuntijoiden käytön hyöty. Kaikkia vertaistoiminnan muotoja on mahdollista saada sekä yksilö- että ryhmätasolla. (Laimio & Karnell 2010, 15 – 16.)

Vertaistukiryhmien taustalla toimii useasti jokin järjestö yhtenä vapaaehtoistoiminnan muotona. Vertaisryhmien on mahdollista toimia myös taustattomina, jos ne eivät ole esimerkiksi yhteydessä tiettyyn aatteeseen, suuntaukseen, järjestöön tai laitokseen. Vertaisryhmää, jossa ohjaajana toimii ammattilainen, kutsutaan julkistaustaiseksi, kun taas kokemustietoon perustuvat ryhmät ovat kansalaislähtöisiä. Nämä kaikki ryhmät voivat olla yhdessäolo- ja aktiviteettiryhmiä, riippuen ryhmän tavoitteesta, joka voi olla yhteisten kokemusten purkamista tai oman aktiivisuuden lisääminen. Vertaistoiminnan monet muodot antavat yksilölle mahdollisuuden valita juuri omiin tarpeisiinsa vastaavan tukimuodon. (Laimio & Karnell 2010, 16.)

### 3.3 Vertaistuen merkitys mielenterveyskuntoutujalle

Viime vuosikymmenien aikana vertaistuki ja vertaisuus ovat tulleet yhä tutummiksi sosiaali- ja terveystalalla. Ihmisillä on tarve jakaa omia kokemuksia toisten kanssa, ja saada vastavuoroisesti tietoa samankaltaisessa elämäntilanteessa

olevilta. Sitä vertaistuki onkin: vastavuoroista kokemusten vaihtoa, jota toisilleen antavilla on jokin toisiaan yhdistävä elämän kriisi tai vaikea elämäntilanne. (Nylund 2005, 195.)

Yhteiskuntatieteissä vertaistoiminta ja vertaistuki yhdistetäänkin yleensä sosiaalisen pääoman käsitteeseen. Kun ihminen on luotettu jäsen yhteisössä ja hän kykenee olemaan vuorovaikutuksessa yhteisön muiden jäsenten kanssa, sanotaan, että hänellä on sosiaalista pääomaa eli osallistumista, luottamusta ja sosiaalista tukea. Mitä enemmän ihmisillä on sosiaalista pääomaa, sitä terveemmiksi he itsensä tuntevat. Mielenterveys rakentuu vuorovaikutussuhteista, eli mielenterveyden horjuessa myös ihmissuhteet kärsivät ja sosiaalinen pääoma vähenee. Vertaiset ja vertaisryhmien jäsenet ovat yksi ryhmä, jotka muodostavat osan ihmisen sosiaalisesta tuesta. He ovat yksilön itsensä valitsemia ja muodostamaa sosiaalista verkkoa. Vertaisryhmissä ihmisiä yhdistävät asiat helpottavat vuorovaikutusta. Samankaltaiset tilanteet lisäävät turvallisuuden ja normaalisuuden tunnetta, jolloin omista asioista on helpompi puhua. Sosiaalisuus ja vuorovaikutus ovat yksi keskeisimpiä asioita, joita mielenterveyskuntoutuja voi saada vertaistuen ansiosta. (Jantunen 2010, 87 - 91.)

Monet mielenterveyskuntoutujat kokevat negatiivisia tai leimaavia tuntemuksia ja mielenterveyskuntoutuja on vaarassa syrjäytyä. Mielenterveydenongelmista kärsivien itsetunto ja itsearvostus ovat heikkoja, heillä saattaa olla kokemuksia vähättelystä ja ylhäältäpäin tulevista neuvoista ja ohjeista. Monet tuntevat itsensä ulkopuoliseksi ja heillä on pelkoa leimatuksi tulemiselle. Nämä leimat tulevat osaksi ihmisen omaa identiteettiä, joista on vaikea päästä irti. Vertaisryhmä on yksi mahdollinen foorumi, jossa mielenterveyskuntoutujalla on mahdollisuus tuoda leimaaville määrityksille vaihtoehtoisia määrityksiä itsestään. Tätä kutsutaan vastapuheeksi, joka on kommentointia, kirjoittamista tai leimatusta tavasta poikkeavaa tekemistä, jonka tarkoituksena on puhua itsensä ulos toiseudesta ja tuoda itsestään yksilöllinen kuva muille. (Jantunen 2010, 90.) Tällainen identiteetin selkiytyminen mahdollistaa mielenterveyskuntoutujalle oman elämän oikeutetuksi tulemisen itselleen, sekä ajatuksen oman elämän mahtumisesta yhteisöön ja yhteiskuntaan (Jyrkämä 2010, 26).

Vertaistuen vastavuoroisuus luo pohjan molemminpuoliselle auttamiselle. Jokainen vertaisryhmän jäsen on sekä avunantaja että vastaanottaja. Ryhmän tasavertaisuus ja kunnioitus edistävät vastavuoroisuuden ilmiötä vertaistukiryhmässä. (Jantunen 2010, 93). Monille kuntoutujille vertaistoiminnan vastavuoroisuus lisää omaa motivaatiota ja aktiivisuutta. Muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien auttaminen ja oman kokemuksen hyödyntäminen tuntuvat tärkeältä ja palkitsevalta. Tämä nostaa kuntoutujan mahdollisesti laskenutta omantunnonarvoa. (Hietala 2016, 289.)

Vertaistuki on mielenterveyskuntoutujille merkittävää, koska se antaa tunteen siitä, ettei ole ongelmiansa kanssa yksin. Tämä antaa toivoa tulevaisuuteen kuntoutujan ymmärtäessä monien muidenkin selvinneen samoista haastavista elämäntilanteista mitä itse käy läpi. Vertaistuen avulla luodaan yhdessä toivoa paremmasta tulevaisuudesta. Vertaistoiminta antaa muiden kokemusten myötä omaan tilanteeseen perspektiiviä ja uutta näkökulmaa. (Narumo 2010, 13). Eri-tyisesti toiminnallinen vertaistuki, jossa pääpaino on toiminnassa, antaa näiden lisäksi uskoa omaan tekemiseen ja pystyvyyden tunnetta, kun toiminnassa saa konkreettisia onnistumisen tunteita. (Purola 2016, 41.)

Mielenterveyskuntoutuja on sairautensa vuoksi saattanut jäädä yhteiskunnan ulkopuolelle ja oma elämänhallinta on heikentynyt. Vertaistoiminta vahvistaa elämänhallintaa ja yhteiskunnallista aktiivisuutta, kun näihin vaikuttavat taidot, esimerkiksi aktiivisuuden lisääntyminen, omaan hyvinvointiin vaikuttaminen ja toivon näkökulman lisääntyminen, kehittyvät kuntoutujan toimiessa erilaisissa rooleissa vertaistoiminnan yhteisöissä. Tällainen voimaantuminen tukee mielenterveyskuntoutujan kuntoutusprosessia (Purola 2016, 42). Voimaantumiseen kuuluu sisäinen voimantunne, johon kuuluu vastuullisuus omasta kehityksestä sekä halu ja kyky toimia tavalla, jonka itse ajattelee oikeaksi. Voimaantumisen alakäsitteiksi voidaan luokitella tilan löytymisen omille kokemuksille, uskon omiin mahdollisuuksiin ja kanssaeläjänä oleminen (Jantunen 2010, 95).

Yhteisöllisyyden ja ystävyys tunteet kantavat mielenterveyskuntoutujaa pitkälle omassa kuntoutusprosessissaan. Jokaiselle meistä on tärkeää olla arvostettu yhteisön jäsen, joka saa sanoa mielipiteensä ääneen ja tulla arvostetuksi.

Vertaistoiminta antaa mahdollisuuden löytää ihmisiä, jotka ymmärtävät omaa elämäntilannetta ja ystäväystyä heidän kanssaan. (Jyrkämä 2010, 26.)

### 3.4 Vertaistuen tutkimuksia

Haapalainen & Vanhala (2016) ovat tutkineet opinnäytetyössään ohjatun toiminnallisen vertaistuen vaikutusta mielenterveyskuntoutujan toimintakykyyn kulttuuripaja Marilynissä. Tutkimus on kvantitatiivinen ja tulos on vaikuttavuus-tutkimus. Tutkimuksen mukaan ohjattu toiminnallinen vertaistuki on vaikuttanut merkittävästi kulttuuripajan kävijöiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat 18-35 -vuotiaat mielenterveyskuntoutujat, jotka ovat opinnäytetyön mukaan kokeneet ohjatulla toiminnallisella vertaistukitoiminnalla olleen positiivinen vaikutus toimintakyvyn lisäksi esimerkiksi heidän taitoihin ja tulevaisuuteen.

Kuntoutussäätiö on tehnyt tutkimusarvioinnin ELVIS-hankkeen onnistumisesta. ELVIS-hanke on kehittänyt kulttuuripajan toimintamallia, jossa mielenterveyskuntoutujista koulutetaan vertaisohjaajia toiminnallisessa ohjatussa vertaistukitoiminnassa. Myös tässä tutkimuksessa kohderyhmänä ovat 18-35 -vuotiaat mielenterveyskuntoutujat, joista osa on käynyt kulttuuripajan vertaisohjaajakoulutuksen. Tutkimuksesta voidaan todeta, että toiminta on kokonaisuudessaan vaikuttanut pelkästään positiivisella tavalla kohderyhmän kuntoutumiseen ja hyvinvointiin. Negatiivisia vaikutuksia eivät haastateltavat osanneet eritellä. Toiminta on koettu monipuoliseksi, helpoksi, avoimeksi ja suvaitsevaiseksi. Vastausten tuottama aineisto tuo ilmi, että toimintaan on helppo tulla omana itsenään, eikä ulkopuolisuuden tunnetta ilmene. (Koskela, Vedenkannas, Tiainen & Linnolahti 2011, 18; 22 – 23.)

Ohjatun toiminnallisen vertaistuen vaikuttavuus ei ulotu pelkästään yksilötasolle, vaan sillä on yhteyttä paikallis- ja yhteiskuntatasolla. Koska toiminnalla on yhteyttä mielenterveyskuntoutujien kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, heidän mielenterveyspalveluiden käyttö on vähentynyt, joka saattaa tuoda vuosisäästöjä esimerkiksi kuntatasolla. (Lyytikäinen, Koivisto, Savolainen & Rotko 2017, 16.)

Hagelin ja Harjunpään (2014) opinnäytetyön tutkimuksesta käy ilmi myös, että kulttuuripajan toiminnalla on yhteyttä esimerkiksi kävijöiden erikoissairaanhoidon tarpeeseen. Tutkimuksen kohderyhmän mielenterveyskuntoutajat kokivat toiminnalla olevan merkittävää vaikutusta heidän arkielämäänsä pelkästään positiivisella tavalla. Opinnäytetyö on toteutettu Lohjan kulttuuripajalla, jossa kävijät kokivat ohjatun toiminnallisen vertaistuen edistävän arjessa selviytymistä ja elämänhallintaa esimerkiksi päivärytmin ylläpitämisen muodossa.

Karppinen ja Suokas (2010) ovat tutkineet vertaisohjaajien kokemuksia vertaisohjaajana toimimisesta, sekä sitä, mikä heidät on motivoinut osallistumaan vertaisohjaajakoulutukseen. Tutkimuksessa yhteistyökumppanina toimi ELVIS-hanke. Hankkeen ja toimintamallin ainutlaatuisuus oli iso motivoiva tekijä haastateltaville. Tällaista toimintamallia ei ole ennen Suomessa toteutettu. Ainutlaatuisuuden lisäksi tutut ihmiset sekä itselleen tärkeä asia toimivat motivaattoreina osallistua toimintaan. Kokemukset olivat positiivisia ja ainoa negatiivinen kritiikki kohdistui koulutuksen tiukkaan aikatauluun.

Vertaistuen merkitystä päihde- ja mielenterveyskuntoutujille ovat opinnäytetyössään tutkineet Glade-Lehtimäki & Kaunismäki (2015). Tähän tutkimukseen osallistuneet kuntoutajat ovat kokeneet samoja merkittäviä yhteyksiä, kuin Haapalaisen & Vanhalan (2016) tutkimuksen kohderyhmä. Vertaistuen koettiin olevan yhteydessä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, sekä se on toimiva jatkumo ammattiavun rinnalla. Vertaistuki on merkittävä toimi, joka ylläpitää ja edistää kuntoutujan omaa kuntoutumista.

Tämän tutkimuksen tulokset ovat yhteneväisiä edellä mainittujen tutkimusten kanssa. Sekä vertaisohjaajat että kävijät toivat esille monia samoja tai samankaltaisia hyvinvointia ja kuntoutumista edistäviä piirteitä, kuten elämänhallintataidot ja arjessa selviytyminen.

Vertaistuki ei ole voimaannuttavaa ja edistävää toimintaa pelkästään mielenterveyskuntoutujien keskuudessa. Vertaistukea voi harjoittaa onnistuneesta minkä tahansa ihmisryhmän keskuudessa, joilla on jokin yhdistävä tekijä. Kati Wilska-Seemer (2005, 255;261) on tutkinut vertaisryhmän toimintaa ja sen merkitystä

vammaisille naisille. Tutkimuksessa on haastateltu kolmen eri vertaisryhmän naiskävijöitä. Haastatteluista pystyi tutkimustuloksiin pelkistämään vertaistuen hyödyiksi sosiaalisen, psyykkisen ja käyttäytymisen voimaantumisen. Toiminnan voidaan todeta olevan hyvinvointia edistävää monella osa-alueella.

Perinteisemmän vertaistoiminnan lisäksi internetissä toimiva vertaistuki on yleistä. Internetissä on helppo hakea vertaistukea anonyymiteetin suojassa. Munnu-kan, Kiikkalan ja valkaman (2005, 241;245) tutkimuksen mukaan äidit käyttävät internetin vertaistukipalstoja purkamaan kaikkein ikävimpiä tunteitaan. Vertaisille on helppo purkaa asioita, joita ei halua esimerkiksi läheisilleen tuoda esille. Tutkimuksessa vertaistuen oleelliset merkitykset äideille voidaan jakaa yhteisöllisyyteen, voimaantumiseen sekä toiveeseen rinnakkaiseen yhteistyöhön ammattilaisten kanssa.



## 4 KULTTUURIPAJA – JOTTA JOKAISELLA OLISI JOKU

### 1.4 Kulttuuripajamalli ja ohjattu toiminnallinen vertaistuki

Kulttuuripajamallin ydinajatus on kouluttaa 18-35 -vuotiaista mielenterveyskuntoutujista ohjaajia, jotka ohjaavat toiminnallisia ryhmiä toisilleen. Nämä vertaisohjaajat voivat olla myös yli 35 vuotiaita, vaikka kulttuuripajan ikähaarukka on 18-35 vuotiaat. Kulttuuripajamalli auttaa kuntoutujia löytämään välineitä oman elämänhallinnan, toimintakyvyn ja sosiaalisten suhteiden parantamiseen. Tätä kutsutaan vahvuuslähtöiseksi toiminnaksi, joka vahvistaa omaa elämänlaatua kohentavia asioita. Vertaisohjaajien ohjaamien ryhmien on tarkoitus olla kävijöille matalankynnyksen kohtaamispaikka, yhteisö, jossa keskiössä on kaikkia osallistujia yhdistävä toiminta. (Purola 2016, 41.)

Kulttuuripajamalli antaa nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille erilaisen vaihtoehdon perinteisempien kuntoutusmuotojen rinnalle. Kulttuuripajalla huomio kiinnitetään kuntoutujien omiin vahvuuksiin ja mielenkiinnonkohteisiin, eikä siellä anneta hoitoa tai terapiaa. Toiminta itsessään on kuntouttavaa ja terapeutista. Kulttuuripajalla mielenterveyskuntoutujat saavat hetkeksi keskittyä itseään kiinnostavaan toimintaan ja omaan osaamiseensa sekä positiivisiin voimavaroihin. Kulttuuripajalla kuntoutujan diagnoosilla ei ole väliä. Kuntoutujat ovat tervetulleita sellaisina kuin he ovat ja heidät nähdään yksilöinä, joita yhdistävät samat kiinnostuksen kohteet, eivät diagnoosit. Tarkoituksena on vahvistaa ihmisen tervettä puolta ja tuoda esiin omia voimavaroja. Kuntoutujalähtöinen innovatiivisuus on tapa, jolla asiakkaat kulttuuripajalla kohdataan. Huomio kiinnitetään heti kuntoutujan omiin kiinnostuksen kohteisiin ja vahvuuksiin. Kuntoutujalähtöinen innovatiivisuus tarkoittaa myös asiakkaiden ideoiden hyödyntämistä toiminnan ja asiakaslähtöisyyden kehittämiseksi. Kulttuuripajamallin kuntoutujalähtöinen innovatiivisuus etsii myös vastausta siihen, miten kehittää palveluja ja mielenterveyskuntoutujille, joiden sairaudenkuvaan kuuluu, etteivät he pyydä itselleen oikeuksia tai palveluja, joita he tarvitsevat. Kulttuuripajalla kuntoutujat pääsevät aidosti kertomaan millaista tukea ja toimintaa he tarvitsevat oman kuntoutumisen tueksi. Jokainen kuntoutuja otetaan yksilönä huomioon. (Purola

2016, 41 - 43.) Tällaista kuntoutujälähtöistä kehittämistä on otettu entistä enemmän käyttöön sosiaali- ja terveysalalla. Yhdistämällä tämän kaltaista kokemusasiantuntijuutta ammattilaisten osaamiseen, voidaan kuntoutustyössä luoda uusia vuorovaikutuksellisia välineitä tuoda esiin kuntoutujien omia näkemyksiä ja tukea heitä omien kokemusten arvostamisessa (Koskisu 2004, 174).

Kulttuuripajalla toiminta perustuu GFP-malliin, joka tarkoittaa ohjattua toiminnallista vertaistukea. Tämä malli on yksi kulttuuripajamallin viitekehysistä. Ohjattu toiminnallinen vertaistuki tarkoittaa ryhmiä, joissa on vertaistoiminnan ohella luovaa toimintaa, jota vetää koulutettu vertaisohjaaja. Ohjattu toiminnallinen vertaistuki pitää sisällään kolme keskeistä osatekijää: vertaistuen, toiminnan ja ohjauksen. *Vertaistuki* on kulttuuripajatoiminnan yksi keskeisimmistä elementeistä ja perustaa lähtökohdan kulttuuripajan toiminnalle. Koulutettu vertaisohjaaja antaa osallistujalle omakohtaisen kokemuksen, jota ei ammattilainen tai muu vapaaehtoinen pysty välttämättä antamaan. (Purola 2016, 22.)

GFP-mallin toinen osatekijä *toiminta* tarkoittaa sitä, että kuntoutuja osallistuu oman aktiivisuuden mukaan erilaisiin kulttuuripajan toimintoihin. Kulttuuripajan toiminnot voivat luovasti sisältää melkein mitä vain, mahdollisuuksia on monia: musiikkia, taidetta, liikuntaa tai vaikka käsitöitä. Kulttuuripajan toiminnoissa keskitytään kuntoutujien kiinnostuksen kohteisiin sekä heidän kykyihin ja taitoihin. Motivoiva toiminta edesauttaa sitoutumista ryhmissä käymiseen, vaikka osallistuminen perustuukin täysin vapaaehtoisuuteen. Näiden luovien toimintojen ansiosta yhä suurempi määrä kuntoutujia siirtyy kulttuuripajatoiminnasta muun muassa työelämään tai opintojen pariin. (Raivio 2016, 11; Karjalainen 2016, 34.)

Kolmas osatekijä *ohjaus* perustuu kulttuuripajamallin vertaisohjaavuuteen. Vertaisohjaajat koulutetaan juuri kulttuuripajan ryhmien vetämiseen. Koulutuksen jälkeen ohjaajat suunnittelevat ja toteuttavat ryhmiä, jotka voivat olla melkein mitä vain omiin kiinnostuksen kohteisiin liittyviä toimintoja. Vertaisohjaajat saavat tukea ammatilliselta henkilöstöltä ja vertaisohjaaja kollegoiltaan. Vertaisohjaajat saavat vertaistyönohjausta sekä ryhmämuotoisesti että yksilöllisesti. Jo-

kainen vertaisohjaaja on itsekin kuntoutuja, joten oman jaksamisen ja voinnin seuraaminen ovat tärkeimpiä asioita, joita vertaisohjaajan tulee seurata. Parhaimmillaan vertaisohjaaja hyödyntää ryhmissä omia valmiuksiaan ja taitojaan, sekä jakaa niitä eteenpäin. (Karjalainen 2016, 35.)

Holmin (2010, 51) mukaan vertaisohjaajan tärkeä rooli korostuu heti ryhmän ensitapaamisesta saakka. Luottamuksellisen, turvallisen ja rauhallisen ensivaikutelman luomisella on merkityksellinen vaikutus uudelle kävijälle, jolle vertais- tukiryhmä saattaa olla ensimmäinen sosiaalinen kontakti pitkään aikaan. Kulttuuripajoilla tätä luottamuksellista ensivaikutelmaa aloitetaan rakentamaan jo kävijän alkuhaastattelusta saakka.

#### 2.4 Porin Kulttuuripaja Lumo

Tutkimusympäristönä tälle tutkimukselle toimi Porin Kulttuuripaja Lumo, joka tarjoaa 18-35 -vuotiaille nuorille mielenterveyskuntoutujille ohjattua toiminnallista vertaistukea sekä vertaisohjaajakoulutusta. Kulttuuripajan toiminnassa osallistujat voivat osallistua erilaisiin pajiin, kuten peli-, hengailu, käsityö- tai vaikka taidepajaan, vertaisohjaajan johdolla. Pajat antavat mahdollisuuden toteuttaa itseään omien mieltymysten, taitojen ja voimavarojen puitteissa. Kulttuuripajan toimintaan on helppo tulla mukaan. Uuden kävijän otettua yhteyttä, suoritetaan alkuhaastattelu, jossa kartoitetaan kuntoutujan omia mielenkiinnonkohteita ja vahvuuksia. Alkuhaastattelun jälkeen kuntoutuja on tervetullut osallistumaan kulttuuripajan toimintoihin oman halukkuuden ja jaksamisen puitteissa.

Kulttuuripaja Lumo aloitti toimintansa vuoden 2016 alussa ja sen taustalla toimii reAktori-hanke. Porin Kulttuuripajan ydintavoitteena on olla vetovoimainen, yhteisöllinen ja vaikuttava. Vetovoimalla tarkoitetaan nuorten halua oikeasti tulla mukaan toimintaan, yhteisöllisyys tarjoaa lämmihenkeisen yhteisön ja vaikuttavuudella tavoitellaan toiminnalla vaikuttamista kävijän kuntoutumiseen ja elämään. (Wallenius 2016, 29.)

Tutkimuksen kohderyhmänä ovat Kulttuuripajan kävijät sekä vertaisohjaajat. Haastatteluun valikoitui osallistujien oman halukkuuden mukaan viisi vertaisohjaajaa ja viisi kulttuuripajan kävijää, joista naisia oli yhdeksän ja miehiä yksi.

## 5 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TUTKIMUSASETELMA

### 5.1 Tutkimuksen tavoite, tarkoitus ja tutkimustehtävä

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia laadullisen tutkimuksen avulla mitä yhteyttä Porin kulttuuripaja Lumon toiminnalla on heidän vertaisohjaajilleen ja kävijöilleen. Tutkimuksen tarkoituksena on tuoda esiin tietoa ohjatusta toiminnallisesta vertaistuesta sekä kulttuuripajan toiminnasta. Tutkitun tiedon avulla kulttuuripajatoimintaa on helpompi tuoda esiin osana isompaa palvelukokonaisuutta.

Tutkimuskysymyksinä opinnäytetyössä ovat:

- Millaisia kokemuksia vertaisohjaajilla on ohjatusta toiminnallisesta vertaistuesta?
- Millaisia kokemuksia kulttuuripajan kävijöillä on ohjatusta toiminnallisesta vertaistuesta?

### 5.2 Tutkimuksen lähtökohdat ja toteutus

Opinnäytetyön lähtökohtana on oma kiinnostus mielenterveyspuoleen, sekä erilaisiin muotoihin, jotka vaikuttavat kuntoutujan kuntoutumiseen. Omat harjoittelupaikat ovat saaneet pohtimaan vertaistuen mahdollista yhteyttä kuntoutumiseen ja voimaantumiseen.

Tutkimus toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena ja aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastatteluun valikoitui haastateltavien oman halukkuuden mukaan viisi vertaisohjaajaa ja viisi kulttuuripajalla kävijää. Haastateltavia oli yhteensä kymmenen, joista naisia oli yhdeksän ja miehiä yksi. Aineiston analyysissä on käytetty aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Litterointi on toteutettu sanatarkasti. Tutkimustuloksissa sanatarkkoja sitaatteja on käytetty havainnollistamaan asiaa sekä lisäämään tutkimuksen luotettavuutta.

### 5.3 Laadullinen tutkimus

Kari Kiviniemen (2015, 74) mukaan laadullista tutkimusta voidaan kuvailla eräänlaiseksi prosessiksi. Koska laadullisessa tutkimuksessa tutkija itse kerää aineiston, siihen liittyvät tulkinnat ja näkökulmat kehittyvät vähitellen. Tutkimus ei etene tietyssä järjestyksessä, eikä vaiheita voi välttämättä etukäteen jäsentää, vaan ne voivat muotoutua tutkimuksen edetessä. Tutkimusongelmakin saattaa olla tarkasti ilmaistavissa vasta tutkimuksen edetessä. Laadullisen tutkimuksen kannalta on tärkeää oikeanlainen rajaaminen, jotta aineistosta löytyvät tutkimuksen kannalta oleelliset asiat. Rajaamiseen sisällytetään sekä ongelmanasettelun että tulkinnan rajaaminen. (Glade-Lehtimäki & Kaunismäki 2015, 24.)

Laadullisessa tutkimuksessa ei käytetä määrällisiä menetelmiä, vaan ”löydökset” pyritään löytämään sanoja ja lauseita käyttäen. Tarkoituksena on tutkimuksen ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen, mielekkään tulkinnan antaminen sekä ilmiön syvälinen ymmärtäminen. Syvälinen ymmärtäminen vaatii ilmiön monipuolisen kuvaamisen ja selittämisen, tämän vuoksi aineistoa käsitellään laadullisessa tutkimuksessa perusteellisesti syvyyssuunnassa. Keskeiset työmenetelmät laadullisessa tutkimuksessa ovat haastattelemine ja havainnointi. (Kananen 2008, 24 – 25.)

### 5.4 Aineiston keruu- ja analyysimenetelmät

Aineiston keruumenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu, joka tarkoittaa tutkimuksen haastattelutilanteessa eräänlaista keskustelua, jossa haastattelija pyrkii vuorovaikutuksessa saamaan tutkimukseen liittyvät oleelliset asiat selville. Teemahaastattelussa ei ole oleellista kysymysten tarkka muoto ja järjestys, vaan haastattelijalla on apunaan valmiiksi laadittu teemarunko. Teemahaastattelurunko on haastattelijan tukena, jotta kaikki valmiiksi päätetyt teemat käydään läpi. (Eskola & Vastamäki 2010, 26;36.) Tässä tutkimuksessa tehtiin kaksi toisistaan hieman poikkeavaa teemarunkoa riippuen siitä, oliko haastateltava kulttuuripajan kävijä vai vertaisohjaaja.

Tutkimuksessa molemmat teemahaastattelurungot olivat haastattelijan tukilistana, jotta haastattelu on mahdollisimman keskusteleva. Teemarunko oli haastattelua ohjaavana kiintopisteenä. Haastattelutilanteessa teemoja tarkennettiin tarkemmilla kysymyksillä, mutta jätettiin tilaa haastateltavan omille ajatuksille, joka on teemahaastattelun tarkoitus. Haastattelussa keskustelua jatkettiin ja syvennettiin niin pitkälle kuin haastateltava itse antoi mahdollisuutta. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 66 – 67.)

Tutkimuksessa sisällönanalyysia tehtiin haastatteluvaiheesta lähtien, jolloin tehtiin havaintoja ilmiöiden useudesta, toistuvuudesta sekä jakautumisesta. Aineiston tutkiskelu ja purku aloitettiin jo aineistonkeruu- ja litterointivaiheessa, jotta aineistoa voi tarkastella sen ollessa mahdollisimman tuore. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 135 – 136.)

Tässä opinnäytetyössä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin prosessi alkaa aineiston käsittelyllä, jolloin se käsitteellistetään eli operationalisoidaan. Käsitteellistyksen perusteella luodaan oletus teoriasta. Analyysiin kuuluu tutkimuksen ilmiöön liittyvän kirjallisuuden, haastatteluiden ja havainnointien kerääminen. Näin aineistosta pystyy keräämään oleellisia tekijöitä ja rakenteita, joista pystyy luomaan tutkimustulokset ja dokumentoimaan ne. (Kananen 2008, 20.)

Laadullisessa tutkimuksessa sisällönanalyysia on tärkeää tarkastella kokonaisuutena ja tässä opinnäytetyössä sisällönanalyysi onkin jaettu kahteen vaiheeseen: havaintojen pelkistämiseen ja tulkintaan. Aineiston pelkistämisessä otetaan huomioon tutkimuskysymykset, jotta aineistosta saadaan tutkimuksen kannalta olennaisimmat asiat esiin. (Alasuutari 2001, 39 – 40.) Haastatteluissa tulleiden ilmiöiden perustella aineisto on jaettu pääteemaan, joka on psykososiaalinen. Tämän pääteeman alle on kerätty alateemat, jotka ovat oleelliset pääteeman kannalta. Kaikista haastatteluaineistoista pystyi pelkistämään yhteiset alateemat, jotka olivat yhteisöllisyys, voimaantuminen, motivoituminen, vuorovaikutus, sosiaalinen rohkeus ja samaistuminen.

## 5.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen haastatteluaineiston luotettavuus pohjautuu aineiston laatuun. Tässä tutkimuksessa aineiston laadukkuutta tavoiteltiin hyvällä haastattelurungolla, miettimällä teemojen syventämistä ja pohtimalla lisäkysymyksiä, sekä niiden muotoilua. Haastatteluun valmistauduttiin hyvin sisäistämällä haastattelurunko. Haastattelurungon teko vaiheessa otettiin huomioon käsitteiden ymmärrettävyys, jotta haastattelijat ja haastateltavat käyttävät samoja käsitteitä haastattelutilanteessa. Hirsjärven ja Hurmeen (2009, 184) mukaan nämä ovat tärkeitä huomioida aineiston ja tutkimuksen luotettavuutta tarkastellessa.

Tutkimusolosuhteet otettiin huomioon rauhallisella ja mielekkäällä tilalla. Tutkimusympäristönä toimi Porin kulttuuripajan Lumon omat tilat, jotta haastateltavat olisivat tutussa ympäristössä. Teknisten laitteiden toimivuus varmistettiin monesti, jotta tallenteiden kuuluvuus olisi hyvä. Aineiston laadullisuutta varmistettiin litteroimalla haastattelut mahdollisimman nopeasti. Litterointi suoritettiin samoilla säännöillä alusta loppuun jokaisen haastattelun kohdalla. Litterointi tehtiin sanatarkasti ja tutkimustuloksissa on käytetty sanatarkkoja sitaatteja sekä asian havainnollistamiseksi että luotettavuuden saavuttamiseksi. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 185.) Sitaateista on poistettu sanoja, jotka olisivat saattaneet paljastaa haastateltavan henkilöllisyyden. Näin on turvattu haastateltavien anonymiteetti. Poisjätetty sana ei kuitenkaan ole muuttanut sitaatin merkitystä ilmiön havainnollistamisen kannalta, joten tutkimuksen luotettavuus säilyy.

Haastateltavat saivat osallistua tutkimukseen vapaaehtoisesti. Haastateltaviin otettiin yhteyttä Porin kulttuuripaja Lumon Facebook-sivuilla, jotta jokainen sai saman tiedon tutkimuksesta. Valikoitumisen perusteella oli ainoastaan oma halu ja kiinnostus haastattelulle. Haastatteluun saatiin viisi vertaisohjaajaa ja viisi kulttuuripajan kävijää, joista naisia oli yhdeksän ja miehiä yksi. Haastatteluja oli näin ollen siis kymmenen. Haastattelutilanteessa haastateltavalle kerrattiin tutkimuksen luonne, tarkoitus ja tavoitteet. Kaikilta haastateltavilta pyydettiin lupa haastatteluiden nauhoittamiseen. Nauhoitetut haastattelut ovat poistettu heti tutkimuksen valmistuttua. Haastatteluissa eikä tutkimuksessa mainita haastateltavien nimiä yksityisyyden suojaamiseksi.



Tutkimuksen aikana ei ole ilmennyt selkeitä eettisiä ongelmia. Tutkimus on toteutettu luottamuksellisesti haastateltavia ja heidän yksityisyytään kunnioittaen. Aineistoa tutkittaessa on oltu puolueettomia, eikä omia ennakko-odotuksia ja ajatuksia ole tuotu tutkimuksessa ilmi. Omat ennakko-odotukset ja ajatukset perustuivat jo oleviin tietoihin kulttuuripajatoiminnasta.

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

### 6.1 Vertaisohjaajien kokemukset toiminnan psyykkisistä hyödyistä

Kaikki haastateltavat vertaisohjaajat toivat esiin runsaasti tekijöitä Porin kulttuuripaja Lumon toiminnasta, joilla on psykososiaalinen yhteys mielenterveyskuntoutujan kuntoutumiseen. Psykososiaalisen psyykkisen osuuden teeman alakäsitteet tutkimuksessa olivat yhteisöllisyys, voimaantuminen ja motivoituminen.

Haastatteluissa yhteisöllisyys nousi isoksi teemaksi haastateltavien vertaisohjaajien kesken. Jokainen toi esiin toisen välittämisen, kunnioittamisen ja luottamuksellisuuden. Kulttuuripajan vertaisohjaajia arvostetaan samanarvoisesti sairaudesta tai lähtökodista riippumatta. Tämä on tuonut vertaisohjaajille tunteen omasta tärkeydestä. Omaa jaksamista seurataan ja painotetaan sen tärkeyttä.

*”Välil tulee niitä et nyt ei yksinkertaisesti jaksaa, et nyt tarvii huilata ja se on kaikille okei ja me kaikki kunnioitetaan sitä ja myös täällä kulttuuripajalla aina painotetaan sitä, että omasta voinnista lähdetään. Eihän me voida ammentaa muille tukea, jos me itse ollaan väsyneitä.” (Haastateltava A)*

Vertaisohjaajat ovat kokeneet yhteisöllisyyden kasvaneen, koska muillakin on samanlaisia tai -kaltaisia kokemuksia. Haastateltavien mukaan nämä kokemukset ovat yhdistäneet heidät enemmän yhteisöksi. Haastateltavat kokivat helpoksi olla ihmisten kanssa, jotka jakavat samanlaisia kokemuksia. ”Kohtalon tovereiden” kanssa omista vaikeista asioista keskusteleminen koettiin avoimena ja voimaannuttavana tukena. Tärkeänä pidettiin myös ymmärrystä siitä, ettei ole ainoa täällä, jolla on mielenterveyden kanssa ollut ongelmia.

*”Jos on vaikka paha päivä ollut, mut kun täältä lähtee, ni on paljon parempi olo.” (Haastateltava C)*

*”Jotenkin näiden mielipidettä arvostaa, koska ne on ittekin kokenut samanlaisii asioita.” (Haastateltava D.)*

*”Just se, et on tajunnu sen, että kuinka paljon meitä on täällä. Et en mä oo ainut kenel on, ja just saanu vähä semmost perspektiiviä, että monella on vielä huonommin asiat, kuin mulla, että loppujen lopuksi mulla on asiat todella hyvin. Oppinut olemaan kiitollisempi näistä asioista, että ei pidä tiettyjä asioita enää niin itsestäänselvyyksinä.” (Haastateltava A)*

*”Nää ymmärtää, just heitettiin yhdenkin kans hyvää läppää meidän oireista” (Haastateltava E)*

Vertaisohjaajat nostivat tärkeäksi elementiksi vastavuoroisuuden oman kuntoutumisen näkökulmasta katsottuna. Vaikka he ovatkin ryhmänsä vetovastuussa, vastavuoroisen auttamisen ja kuuntelemisen koettiin olevan yhteydessä sekä vertaisohjaajan että kävijän kuntoutumiseen.

*”Se on kyl ihana tunne, kun huomaa et ihmiset oikeesti kuuntelee, kun mä kerron välillä juttuja ja annan vinkkejä, miten voi lähteä esimerkiks paremmin ulos ja kaikkee tämmöstä. Kokoajan vastavuoroisesti keskustellaan ja ollaan avoimia.” (Haastateltava E)*

*”Muiden ihmisten sairauksien ja elämäntapahtumien kautta on oppinut sitten uutta itsestäänkin.” (Haastateltava B)*

Haastatteluissa jokainen viidestä vertaisohjaajasta toi esiin voimaantumiseen yhteydessä olevia asioita, joita ovat kokeneet saavansa. Kaikki nostivat esiin päivärytmin löytymisen ja erityisesti sitoutumisen taidon oman ryhmän pitämiseen. Oikean vuorokausirytmin löytämisellä on yhteys ryhmään sitoutumisen jaksamisen lisäksi, jaksamiseen hoitaa myös muut omaan elämään kuuluvat asiat.

*”No siis sanotaanko, että tästä on nyt reilu vuosi, kun mä oon tähän touhuun tullut mukaan, niin mun kunto on kohentunut ihan valtavaa vauhtia kattoo sitä oikeestaan millä mittarilla tahansa. Sen lisäksi, että mä jaksan tehdä työpäiviä, jaksan vetää noi vertsikkahommat, osallistua muitten vetämiin pajoihin ja kaikkeen tämmöseen, niin mä jaksan hoitaa kotona myös kaikki asiat.” (Haastateltava A)*

Sitoutumiseen ovat auttaneet vertaisohjaajuuden ansiosta opitut suunnitelmallisuus, organisointikyky ja vastuullisuus.

*”Must on tullut tän ohjaajuuden ansiosta enemmän semmonen aikuisempi ja otan enemmän vastuuta.” (Haastateltava C)*

*”Pitää ottaa kaikki huomioon tässä, se että sanot mitä materiaaleja pitää hommata, et kyl siinä aikamoinen vastuu on, koska jos sä et hoida niitä ni sit ei käy hyvin.” (Haastateltava D)*

*”Oon löytänyt uusia keinoja siihen millä mä saan keskittytyä ja niinku miettimään ja jaksottamaan sitä seuraavaa viikkoa ja niitä seuraavia tunteja mitä tehdään ja tälleen, ja sit toisaalta mä oon myös oppinut sen improvisaation tärkeyden, että aina asiat ei mee niinku suunnittelee. Mul ei enää mee sillai pasmat sekasin, vaikka ei mennäkkää ihan suunnitelmien mukaan.” (Haastateltava A)*

Jokainen on ammentanut omasta ohjaamistyöstään rohkeutta ja itseluottamusta itselleen. Kaikki haastateltavat kertoivat, etteivät omanneet ryhmän ohjaamisesta kokemusta ennen vertaisohjaajaksi ryhtymistä. Ryhmän vetämisestä saadut rohkeus ja itseluottamus ovat siirtyneet kulttuuripajatoiminnasta myös muille elämän osa-alueille.

*”Itseluottamusta tää on tuonut paljon, ensimmäisil ohjaamiskerroil mua jännitti ihan hirveesti se esiintyminen. Oon löytänyt itsestäni uusia puolia.” (Haastateltava E)*

*”Kyl tää on antanut sellasta tietynlaista rohkeutta, et uskaltaa ottaa sen oman tilan ja sen, et pystyy kertoo niille muille mitä tehdään, et siihen on tullut rohkeutta.” (Haastateltava B)*

*”Just se, että oon nykyään paljon rohkeempi ja kaikki sanoo, etten oo enää nii ujo muiden ihmisten kanssa.” (Haastateltava C)*

*”Ei haittaa, jos menee pieleen, sit vaan alottaa alusta. Itsevarmuus täällä kehittyy.” (Haastateltava D)*

Luottamus itseensä ja omiin taitoihin ovat tuoneet vertaisohjaajille omantunnon-arvoa ja tunnetta omasta tärkeydestään. On koettu isoja onnistumisen kokemuksia ja elämyksiä vertaisohjaajan tehtävässä, mikä on tuonut itselleen hyviä tuntemuksia ja ajatuksen tunnetta siitä, että on merkityksellinen yhteisön ja yhteiskunnan jäsen, jolla on oma paikkansa täällä mielenterveyden ongelmista huolimatta. Itsensä ja omien elämäkokemusten hyväksyminen ovat kasvaneet.

*”No mul on aina ollut se itsensä hyväksyminen tosi vaikeeta, et nyt se alkaa olee enemmän sitä et hyväksyy itsensä sellaisena kuin on.” (Haastateltava C)*

*”Ne ihmisten onnistumisen kokemukset on tärkeitä ja ne tuo itellenki sitä voimavaraa.” (Haastateltava D)*

*”Se, että jos mä pystyn saamaan hymyn jonkun naamalle kertomalla omista jutuistani, että se toinen kokee, et se ei oo yksin, ni mä saan siitä itelleni niin paljon. Itseasiassa tän koko kulttuuripajaprojektin myötä mä tajusinkin sen, että mikä mä haluan olla isona.” (Haastateltava A)*

Kulttuuripajatoiminta ja erityisesti vertaisohjaajuus ovat tuoneet haastateltaville tietoisuutta omista voimavaroista ja vahvuuksista, joita he ovat voineet hyödyntää omissa kuntoutumisprosesseissaan. He ovat toiminnan ansiosta oppineet itsestään uusia puolia ja asioita, jotka tuovat itselleen hyvää oloa. Myös ohjaa-

jien käymä vertaisohjaajakoulutus piti sisällään paljon omiin voimavaroihin ja vahvuuksiin tutustumista, joihin koko toiminnassa kiinnitetään erityisen paljon huomiota.

*”Se erilaisten ihmisten kanssa oleminen on semmonen kyky mitä en oo tienny, että mulla on ollut. Ja oon laajentanut harrastuksia-kin.” (Haastateltava E)*

*”Koulutuksen aikana opin itsestäni ihan valtavasti asioita. Just niit omii voimavaroja ja sit jotenkin oppi, että mitkä ovat ne mun vahvuudet ja sit mä ehkä opin avautumaan vähän eri tavalla. Opin semmosta armollisuutta itseäni kohtaan ja mä tajusin ihan uusia asioita itsestäni.” (Haastateltava A)*

Oma aktiivisuus omasta hyvinvoinnista ja sairaudesta huolehtimiseen ovat lisääntyneet. Melkein kaikki viidestä haastateltavasta mainitsivat halun ottaa enemmän vastuuta omasta kuntoutumisesta. Vertaisohjaajuuden ansiosta on saanut varmuutta omaan tekemiseen kuntoutumisen näkökulmastakin katsottuna.

*”On tosi paljon semmonen olo, et on ite tässä niskan päällä periaatteessa ja sit ei oo enää niin paljon niiden hoitojuttujen varassa. Et on tää oma kuntoutuminen enemmän omissa käsissä kuin muiden.” (Haastateltava B)*

*”Se on se mitä tää on parhaimmillaan, et pystyy itse vaikuttamaan.” (Haastateltava E)*

Yksi haastateltava toi vertaisohjaajatoiminnan yhteyttä omiin sairaalajaksoihinsa.

*”Mä oon toipunut tosi hyvin nyt. Mullahan oli viime kesänä kaks pitkää sairaalajaksoo. Mut nyt tänä vuonna en oo mennyt sairaalaan*

*ollenkaan. Nyt oon kuntoutunu tosi hyvin, et mul ei oo dissosisaatio-oireita ollut oikeestaan ollenkaan.” (Haastateltava B)*

Omaan hyvinvointiin vaikuttaminen on tuonut haastateltaville myös aktiivisuutta osallistua ja vaikuttaa. Toiminta on tuonut oman halun poistua kotoa. Mielenterveyskuntoutuja jää helposti kotiin ”neljän seinän sisään”, jolloin osallisuus kärsii.

*”Mul on välil sillai, et mieltii, okei paja alkaa siihen ja siihen aikaan, mieluummin mä sinne menen, ko olen kotona.” (Haastateltava C)*

*”Tänne on niin mukava tulla, ettei kovin usein oo semmonen olo, ettei jaksa lähtee tänne.” (Haastateltava E)*

Isoksi vaikuttajaksi osallistumishaluun nostettiin vapaaehtoisuus. Kulttuuripajan toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, eikä kenenkään tarvitse tehdä tai osallistua asioihin joihin ei halua. Kulttuuripajamallin kuntoutujalähtöisen innovatiivisuuden kerrottiin olevan hyvä asia, josta tulee tunne omasta vaikuttamisesta, kun omat mielipiteet uskaltaa ja voi tuoda ilmi.

*”Sehän on tärkeintä, että kuntoutuja tekee sitä mikä kuntouttaa parhaiten. Sit se on just silleen, et kyl se kuntouttaa, että tekee asioita eikä jää kotiin. Onhan se tärkeätä, että se lähtee ittestään, jos sut laitettais vaiks pelipajaan ja sä vihaat pelaamista, ni onko se sitten mitään kuntouttavaa, että sut laitetaan sinne” (Haastateltava D)*

*”Se (vapaaehtoisuus) on mun mielest ainut oikee tämmösessä paikassa. Et sä voi pakottaa ketään, se pitää lähtee ittestään.” (Haastateltava A)*

Kolmas iso teema, joka nousi esiin, on motivoituminen. Vertaisohjaajat kokivat kaikki oman motivaation nousua ohjaajatoiminnan aloittamisen jälkeen. Motivaation nousun syiksi tuotiin useampia eri asioita. Melkein kaikki toivat esiin omia tavoitteitaan, joiden seurauksena on oman motivoitumisen kasvaminen. Moni oli löytänyt oman tulevaisuuden suuntaansa tai toivoa tulevaisuuteensa.

*”Siis mä tulin kulttuuripajalle sillai, että mul ei oo minkäänäköistä tulevaisuutta enää, mut nyt mä on hakenut opiskelupaikkaa ja kaikkee, et tää on kyl tosi paljon valostanu mun tulevaisuuden näkemystä.” (Haastateltava B)*

*”Oikeestaan tän vuoden aikana, ko täs on ollut, ni oon alkanut miettiä työntekoa ja mä oon menossakin kesällä töihin. Tajunnu mikä on mun juttu, ja tämmönen ohjaaminenkin vois jonain päivänä olla semmonen työjuttukin.” (Haastateltava E)*

Oma kehittyminen ja onnistumisen kokemukset ohjaajan roolissa, sekä muiden kehittymisen näkeminen ovat isoja motivaation lähteitä jatkaa vertaisohjaajana. Näissä hetkissä oman ohjaamisen merkityksellisyyden tiedostaminen on vahvana mielessä. Omien taitojen eteenpäin vieminen ja muille jakaminen tuo hyödyllisyyden, tärkeyden ja motivaation tunnetta. Ajatus muiden auttamisesta saa jaksamaan ne vaikeimmatkin hetket.

*”Siit tulee ”Jes mä osaan” ja sit just ko ollaan saatu se työ valmiiks, ni tulee ”Jee, osasin neuvoo oikein” ja tulee itsellekin semmonen hyvä fiilis siitäkin, kun toinen on saanu valmiiks.” (Haastateltava C)*

*”Se on niin kivaa, ko mä tykkään tehdä tätä mun juttuu ja mul tulee siitä onnistumisen kokemuksii ja sitä on kiva jakaa eteenpäin.” (Haastateltava D)*

*”Kun mä opetan jotain asiaa missä mä koen itsekin olevani suht hyvä ja mä nään sen innon millä se porukka tulee sinne, ni se on ihan valtava motivaation lähde. Ja sit just ne pienet oppimisen ilot. Paras palkkio mitä mä ryhmän vetämisestä voin saada, on just se, et pajalainen tulee sen ryhmän jälkeen sanomaan, että ”kiitos, nähdään ens kerralla” ni siinä vaiheessa mä tajuun, et en mä ainakaan ihan kaikkee oo sössiny. Se on ehkä se paras siinä.” (Haastateltava A)*



Haastatteluissa mainittiin myös esikuvana toimiminen muille, joka tuo osansa omaan motivaatioon. Esillä oli myös haave olla tulevaisuudessa ammatissa, jossa saa toimia esikuvana ja auttaa nuoria, jotka kokevat samanlaisia asioita, joita itse on kokenut, ja joista on selvinnyt.

*”Ja mä uskon, et mä voisin olla hyvä esikuva jollekin toiselle samassa tilanteessa olevalle, että se vois aatella, et toikin on selviytynyt noista vaikeista asioista.” (Haastateltava D)*

*”Mä haluan auttaa niitä nuoria. Tulevaisuudessa haluan olla ammattitaitoinen ihminen, et mä pystyn kohtaamaan vastaavassa tilanteessa olevia nuoria.” (Haastateltava A)*

## 6.2 Vertaisohjaajien kokemuksia toiminnan sosiaalisista hyödyistä

Pääkäsitteen eli psykososiaalisen seuraavat kolme alateemaa olivat vuorovaikeus, sosiaalinen rohkeus ja samaistuminen. Nämä alateemat sisältävät sosiaalisia yhteyksiä kuntoutumiseen ja sosiaalisen pääoman kasvattamiseen.

Tutkimuksessa nousi esiin uusien ystävien merkitys kulttuuripajan vertaisohjaajatoiminnassa. Kaikki haastateltavat mainitsivat ensimmäisenä uudet ystävät, kun kysymys oli sosiaalisesta hyödyistä.

*”Mä oon saanut ihan järkyttävästi kavereita.” (Haastateltava A)*

*”Oon tutustunut tosi ihaniin ihmisiin täällä” (Haastateltava D)*

Uusien ystävien merkitys on ollut valtavan suuri vertaisohjaajille. Muiden ihmisten tapaaminen ja heihin tutustuminen on merkityksellinen väline omassa kuntoutumisessa. Se, ettei tarvitse olla yksin, on ollut suuri voimavara.

*”Oon saanut ollut toisten ihmisten kanssa, ei oo tarvinnut olla yksin, et on saanut sitä tekemistä.” (Haastateltava C)*

Vuorovaikutuksen lisäksi haastateltavat kokivat sosiaalisen rohkeuden kasvaneen ohjaamistoiminnan myötä. Muutamat haastateltavat kokivat olevansa myös kulttuuripajan ulkopuolella rohkeampia kuin ennen.

*”Mä sain tästä semmosen buustin, et tulin paljon rohkeemmaks.” (Haastateltava C)*

Vertaisohjaajuudella oli yhteyttä uskallukseen kohdata erilaisia ihmisiä. Ohjaajana on otettava ihmiset vastaan heidän lähtökohdistaan huolimatta.

*”Ei mul oo ollut mitään vaikeuksii ottaa erilaisii ihmisii huomioon. Sekin on tullut täs huomattuu, ettei se oo niin pelottavaa, et siihen on saanut rohkeutta. Tän ansiosta ei ehkä jännitä kaikkii pienii asioita enää nii kauheesti” (Haastateltava E)*

Tutkimuksessa kävi ilmi, että haastateltavat kokevat samaistumisen tunnetta vertaisohjaajuuden aikana. Kun on vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa, jotka ovat kokeneet samoja tai samankaltaisia asioita kuin itse, lisää se rohkeutta puhua omasta sairaudesta ja menneisyydestään. Samat diagnoosit ovat yhdistäneet ihmisiä, jolloin vertaistuen tunne on läsnä.

*”Joo kyl mä uskon, et tää on ainakin tän diagnoosin hyväksyminen, et pystyy siitä sanomaan muille, et en olis välttämät lähteny kokemusasiantuntijaksikaan, jos en olis käyny täällä tätä puol vuotta. Sitku meil on tosi paljon samalla diagnoosilla olevii ihmisii, ni se on kyl tosi kiva” (Haastateltava B)*

*”Koska on nuoria, jotka ovat samanlaisessa tilanteessa, ni tulee helposti sitä vertaistukea ja on niin paljon mukavii ihmisii, jotka varmasti kuuntelevat ja meil on semmonen kiva henki täällä.” (Haastateltava D)*

### 6.3 Ryhmien kävijöiden kokemuksia psyykkisistä hyödyistä

Kulttuuripajan kävijöiden haastatteluiden sisällönanalyysissä käytettiin samoja teemoja, kuin vertaisohjaajien sisällönanalyysissä. Pääteemana on psykososiaalinen yhteys ja sen alateemoina ovat voimaantuminen, yhteisöllisyys, motivoituminen, vuorovaikutus, sosiaalinen rohkeus ja samaistuminen.

Isoksi vaikuttajaksi omaan voimaantumiseen pidettiin päivärytmin ja -sisällön löytämistä. Kaikki haastateltavat kokivat nämä asiat haastaviksi, ennen kulttuuripajan toimintaan tuloa.

*”Se päivärytmin saaminen on ollut iso juttu” (Haastateltava J)*

*”Enimmäkseen se, et on päivis jotain sisältöä.” (Haastateltava I)*

*”Täältä tulee päivärytmi ja sisältöä päiviin.” (Haastateltava G)*

Toiminta on antanut kävijöille hyvän syyn poistua kotoa. Kotoa pois pääseminen koettiin isoksi yhteydeksi omaan kuntoutumiseen.

*”On päässy pois kotoo, ettei oo jääny sinne neljän seinän sisälle.”  
(Haastateltava H)*

Vaikka kotoa lähteminen toimintaan on välillä haastavaa, haastateltavien mukaan lähteminen ei koskaan jälkeinpäin ole kaduttanut ja se on antanut itselleen paremman mielialan. Pelkkä kotoa poistuminen koettiin positiivisena asiana, vaikka välttämättä ryhmässä ei jaksaisi tehdä mitään. Ryhmässä kävijät kokivat mielialansa olevan yleisesti ottaen pirteämpi ja iloisempi. Ryhmän toiminta nostaa mielialaa paremmaksi.

*”On sillee, et kyl sen huomaa, ko ain mieliala nousee, ko tulee tänne ja tekee jotain muitten ihmisten kanssa. Ja se on usein sillai, et jos kotoo lähteminen on hankalaa, ni se kyl palkitsee, sitku pääsee*

*tänne. Ei tuu semmost fiilist, et ois pitäny jäädä kotiin mielummin.”*  
(Haastateltava F)

*”Sit jos on vähä huono olo ja sit kumminkin saa lähdettyy edes, vaikka ei edes mitää tekiskään. Välil mä oon ollu vaan vartin ja lähteny pois, mut se et pääsee kotoo pois, on niinku hyvä. Yleensä tulee vähä paremmil fiiliksil, sitku on käyny”* (Haastateltava I)

*”Kyl se fiilis ain paremmaks muuttuu, kun tulee tänne.”* (Haastateltava J)

Omaan hyvinvointiin vaikuttaminen koettiin tärkeäksi elementiksi oman kuntoutumisen kannalta. Tietoisuus vaikuttamisen mahdollisuudesta omaan hyvinvointiin ja kuntoutumiseen antoi voimaantumisen tunteita.

*”Tunnen, et pystyn vaikuttamaan omaan hyvinvointiin, kun kumminkin tulee parempi olo, kun tulee ja on täällä.”* (Haastateltava I)

Oman osallisuuden kerrottiin parantuneen. Halukkuus osallistua ja vaikuttaa ovat kasvaneet toiminnassa olemisen myötä. Kokemus omien mielipiteiden ja ideoiden tärkeydestä ovat lisänneet halukkuutta tuoda niitä paremmin esiin.

*”Semmonen on tullut, et osallistuu helpommin. Enemmän on tullut semmost osallistumisintoo.”* (Haastateltava I)

*”Se on kiva, kun otetaan mielipiteet huomioon, siit tulee hyvä fiilis ja uskaltaa paremmin sanoo niitä.”* (Haastateltava J)

*”Sit kun huomaa aina, et ko saa lähdettyy vaan kotoo tänne, et tääl on kiva. Sit tulee semmonen et jatkossakin halua osallistua ja ko tääl saa kuitenkin tosi hyvin itse vaikuttaa, et mimmosii kaikki tapahtumat ja tämmöset on, ja tulee tutustuttuu kaikkiin uusiin asioihin, ni sit on matalampi kynnyks lähtee jatkossa tekee jotain tai käy-*

*mään jossain sillai, ko on ensin tutustunut tän kautta.” (Haastateltava F)*

Haastateltavat nostivat esiin omien voimavarojen löytämisen. Myös omat vahvuudet, uudet taidot ja kiinnostuksen kohteet koettiin tärkeiksi voimaantumiseen vaikuttaviksi asioiksi. Innostus sekä vanhoja että uusia taitoja kohtaan saa jatkamaan niitä myös toiminnan ulkopuolella.

*”Jos tääl tehdään jotain kivaa, ni sit rupee mieltii, et tätä mä voisin tehdä ittekseni kotona. Vähä sillee tutustunu uusiin asioihin.” (Haastateltava F)*

*”No kyl täs huomaa osaavas erilaisii asioita.” (Haastateltava I)*

*”Ainakin innostuin piirtämään taas, kun on ollut monen vuoden tauko piirtämisestä, ja sit innostui siitä taas ja se tavallaan kannustaa jatkamaan lisää ja lisää.” (Haastateltava H)*

*”Täs tulee itekki huomattuu, et ko mieltii niit asioita mitä haluis tehdä, ni tulee löydetty just semmosii asioita mistä saa iloa ja just niit asioita missä on hyvä.” (Haastateltava F)*

Uusien taitojen oppiminen on vaikuttanut itsetuntoon positiivisessa mielessä. Ymmärrys omista taidoista on laajentunut ja kulttuuripaja antaa toiminnallaan mahdollisuuden uusien asioiden oppimiseen ja oman mukavuusalueen ulkopuolelle menemiseen turvallisessa ja luotettavassa ilmapiirissä. Jokaisen toiminnassa kävijän annetaan olla oma itsensä, joka luo turvallisuuden tunnetta. Kulttuuripaja toimiikin eräänlaisena turvapaikkana, jossa on tarjolla tukea.

*”Tääl on niin paljon erilaisii ryhmi mis oon käyny, ni on tullu semmosii tilanteita et ”Oho, mä osaan tommostakin tehdä”. Sellasii yllätyksii on tullut tosi paljon.” (Haastateltava G)*

*”Ja sit sekin, et on löytänyt omii vahvuuksii, et huomaa, et joku tekeminen on kivaa ja oppii tekee kaikkee uutta. Ehkä siit tulee semmost, et huomaa sen, et kyl mäki pystyn opettelee uusii asioita.”*  
(Haastateltava F)

*”Täältä saa tukea ja turvaa, ja saa voimavaroja kerrytettyä lisää.”*  
(Haastateltava I)

*”Tää auttaa tosi paljon mun itsetuntoon, et mul paranee itsetunto ja et luotan itseeni paljon enemmän, et pystyn olemaan nykyään ihan oma itteni täällä. Alussahan se oli tosi vaikeeta, kun mä oon kauheen ujo, mut sit must tuli semmonen mölyapina. (Haastateltava G)*

Kulttuuripajan avoin ilmapiiri on vaikuttanut kävijöiden taitoon hyväksyä itsensä ja omat sairautensa. Monella mielenterveyskuntoutujalla on ollut haasteena omien sairauksien ja menneisyytensä hyväksyminen.

*”Joo siis kyl mä paremmin oon hyväksynyt oman sairauteni ja omat ongelmani. Ja sit ku tääl käy, ni se auttaa tosi paljon kaikkeen tommoseen. On paljon pirteempi ja ilosempi.”* (Haastateltava G)

*”Kyl mä oon tän ansiosta enemmän sinut itteni kanssa.”* (Haastateltava J)

Ohjatun toiminnallisen vertaistuen keskeinen pääpaino on yhdessä kivan tekemisessä, jonka haastateltavat nostivatkin vahvasti esille. Kulttuuripajan tarkoitus on antaa mielenterveyskuntoutujille mahdollisuus mukavaan tekemiseen, ilman muistutusta omasta sairaudesta. Kävijät ovat oppineet olemaan määrittelemättä itseään pelkän sairauden kautta. Kulttuuripaja on paikka, jossa välillä raskaankin arjen keskellä on mahdollisuus uppoutua tekemiseen. Toiminnallisen vertaistuen ohella on mahdollisuus puhua omista asioistaan, mutta voi keskittyä myös pelkkään toimintaan ja jättää omat ikäväksikin koetut asiat taka-alalle.

*”Helposti sitä ajattelee itseäs, et on vaan ne sairaudet, mut sit tääl huomaa, et ei välttämät tuu puhuttuu niist varsinaisesti. Ei mulla-kaan tuu tääl muista sellasta, et aattelen ”Toi varmaan sairastaa sitä ja tota”. Et sit tajuu, et ei mustakaan näy ulospäin et ”Jaaha, nyt se on masentunut.” ” (Haastateltava F)*

*”Tääl on hyvä, kun saa sen hetken olla irti omista jutuista.” (Haastateltava J)*

Yhteisöllisyyden yhdeksi isoksi vaikuttajaksi mainittiin kulttuuripajan avoin ja tervetullut ilmapiiri. Kaikki tulijat otetaan avosylin vastaan, eikä omilla lähtökohdilla, sairauksilla tai menneisyydellä ole väliä. Kukaan haastateltavista ei ole kokenut ulkopuolisuuden tunnetta. Tärkeäksi koettiin tunne, että pitkänkin ajan jälkeen on tervetullut kulttuuripajalle, eikä esimerkiksi pitkät sairaalajaksot tai muut syyt ole este toiminnan jatkamiselle.

*”Tääl ei kyl tuu semmost ulkopuolisuuden tunnetta.” (Haastateltava F)*

*”Se on kyl täs yks parhaimmista jutuista, et aina tuntee olevan tervetullut ja tärkeä yhteisön jäsen, niinku osa porukkaa” (Haastateltava J)*

Yhdessä tekeminen ja toimiminen ovat yhteisöllisyyden kannalta merkittäviä tekijöitä. Yhteisöllisyyttä tuo myös omien kuulumisten kyseleminen toisten kävijöiden taholta.

*”Kyl mä tykkään siitä, että käydään nimet läpi ja kysellään kuulumisii ja sit voi sanoo, jos on vähä huono olo tai jotain, ni sit voi saada vertaistukee muilta.” (Haastateltava I)*

Tärkeimpänä motivaattorina kulttuuripajan toimintaan pidettiin sen vapaaehtoisuutta. Kävijöiden mukaan vapaaehtoisuudessa merkittävää on oma päätösvalta siitä, milloin ja missä toiminnoissa käy.

*”Koen tän olevan mulle hyvä paikka sen takia, että mun ei tarvitse välttämättä tietää, että pääsenkö minä paikalle esimerkiksi joka viikko samaan aikaan. Mun mielestä tää on ollut tämmönen helppo paikka, koska tässä on tosi matala kynnyks tulla, koska voi tulla milloin haluaa.” (Haastateltava F)*

*”Sit ku voi tulla silloin ku haluaa, ni sit se tuntuu paljon mukavammalta, että tänne voi tulla, eikä oo et täytyy tulla.” (Haastateltava H)*

*”Sillai tää on hyvä, et ko ei tartte mitään ilmoittautuu, vaan tulee vaan paikalle, jos tulee. Aina on tervetullut tänne ja semmonen lämmin fiilis. Tää on tämmöstä pelkkää positiivista kanssakäymistä, olemista ja tekemistä.” (Haastateltava I)*

Vapaaehtoisuuteen nostettiin myös oma halu puhua tai olla puhumatta.

*”Sit kun tehdään jotain, ni siinä ei oo sellasta, että tarvis ees puhua mistään, vaan ihan voi keskittyä siihen, et tehdään jotain kivaa.” (Haastateltava F)*

*”Täällä voi keskittyä vaan tekemiseen, eikä tarvii avautua mistään, jos ei halua.” (Haastateltava J)*

Tavoitteellisuutta pidettiin toisena merkittävänä motivoivana piirteenä. Melkein jokaisella haastateltavalla oli tavoitteena vertaisohjaajakoulutus tai sitä oli ainakin harkinnut. Tavoitetta pidettiin hyvänä tapana motivoida itseään kuntoutumaan niin hyvää kuntoon, että on esimerkiksi mahdollisuus osallistua vertaisohjaajakoulutukseen ja toimia ryhmän ohjaajana. Tulevaisuuteen on saatu tavoitteita, jotka motivoivat omaan kuntoutumiseen. Yleisesti ottaen haastattelijat kokivat saaneet valoa omaan tulevaisuuteensa toiminnassa käymisen aikana.

*”Se mahdollisuus kouluttautuu vertaisohjaajaksi, ni se on ainakin semmonen motivoiva juttu. Ni sit tulee semmonen, ko aattelee, et*



*tätä mä haluan tehdä jatkossakin, ni tulee enemmän semmonen, et alkaa ajattelee sitä, et tulevaisuudessa mä teen jotain sellasta. Muuten tulee aika helposti ajateltuu, et emmää ikinä, et mä oon vaan kotona sohvalla koko loppuelämäni, mut sitku tekee jotain ja innostuu jostakin, ni sit tulee semmonen olo, et kyl mä joskus teen tätä enemmän ” (Haastateltava F)*

*”Tän ansiosta aika valosana nään oman tulevaisuuden, ja kyl mä luulen, et pääsen joskus vielä opiskelemaan, saan jonkun ammatin ja pääsen töihin. Ehkä sit saan perheen ja kaikkee.” (Haastateltava G)*

*”Kyl tää toiminta on motivoinut ajattelemaan sitä omaa tulevaisuuttakin.” (Haastateltava J)*

Vapaaehtoisuuden ja tavoitteellisuuden lisäksi onnistumisen kokemukset koettiin motivaation kannalta merkittäviksi.

*”Sit ku on mukana enemmän tämmöses toiminnas, niin sit huomaa sen, et tulee just semmosii, et ylittää ittes sillai, et saakin tehtyy jotain. Semmonen onnistumisen kokemus on tärkeätä.” (Haastateltava F)*

#### 6.4 Ryhmien kävijöiden kokemuksia sosiaalisista hyödyistä

Omaan kuntoutumiseen yhteydessä olevien psyykkisten elementtien lisäksi sosiaalisuus koettiin merkittäväksi teemaksi. Uusien ja erilaisten ihmisten kohtaaminen ja heihin tutustuminen nostettiin voimavaraksi. Uusiin ihmisiin tutustuminen ja heidän kanssaan vuorovaikutuksessa olemista ei koeta enää niin haastavaksi kuin se oli ennen. Sosiaalinen rohkeus on kasvanut, eikä haastateltavat kokeneet vuorovaikutustilanteita yhtä jännittäviksi kuin ennen.

*”Se on ollut tärkeätä, et on nähny erilaisii ihmisii.” (Haastateltava H)*

*”Kyl nyt kun on täs käynyt, ni on paljon helpompi olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja tulee juteltuu tuntemattomillekin. Et kyl tää toiminta on auttanut siihen, et tulee helpommin lähestyttyä ihmisiä ja oltua muittenkin kuin kavereiden kanssa tekemisissä, ko mä oon vähä semmonen, etten mä mielelläni muitten ihmisten kanssa olis, mutta tääl tulee kyl oltuu kaikkien kanssa” (Haastateltava I)*

*”Tääl on just saanut sitä rohkeutta sit ottaa välil yhteyttä muihin ihmisiin.” (Haastateltava F)*

*”Oon saanut täält niin paljon hyvii kavereita, jotka ovat mulle tärkeitä.” (Haastateltava J)*

Sosiaalinen rohkeus miellettiin myös rohkeudeksi hoitaa kulttuuripajan ulkopuolella sosiaalisia tilanteita.

*”Must tuntuu aina, et jos mä oon käynyt täällä, ni mun on helpompi sen jälkeen käydä hoitaa jotain asioita, et ku tuntuu jotenkin helpommalta semmoset sosiaaliset tilanteet sen jälkeen, kun on ollut ryhmässä vähän aikaa. Ja tääl tulee ihan eri tavalla lähdettyy jonnekin, vaiks sillai, et käydään porukalla jossain mihin ei uskaltais ees yksin lähtee, eikä tulis mieleenkään mennä yksin” (Haastateltava F)*

*”Täältä on saanut jaksamista ja rohkeutta liikkuu pajan ulkopuolella enemmän.” (Haastateltava G)*

Samaistumisen koettiin helpottavan vuorovaikutusta toisten kanssa. Samoja asioita kokeneiden kanssa vuorovaikutus on helpompaa. Samat diagnoosit koettiin osittain yhdistävänä tekijänä. Muiden elämäntilanteet antavat itsellekin perspektiiviä esimerkiksi omaan sairauteen.

*”Tääl oli yks semmonen kävijä, ketä oli samaan aikaan mun kanssa päiväosastolla, ni sit sen kanssa paljon helpompi ruveta juttelee.”*

*(Haastateltava I)*

*”Sit sekin, kun huomaa, et muillakin on ollut niitä vaikeita asioita elämässä, mut siltin nekin pystyy tekemään kaikkea. Ja sit huomaa sen, ettei niilläkään se sairaus tee niist mitenkään huonompii. Sit voi sillee verrata itteeskin” (Haastateltava F)*

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Arviointiaineiston on muodostanut vertaisohjaajille sekä kävijöille suunnatut haastattelut. Tulosten perusteella voidaan todeta, että Porin Kulttuuripajan Lumon toiminnalla on ollut merkittävää yhteyttä mielenterveyskuntoutujien kuntoutuksen edistämiseksi. Sisällönanalyyssissä käytettyjen teemojen valossa tarkastellessa kuntoutujat ovat saaneet kokonaisvaltaisesti hyötyä ohjatusta toiminnallisesta vertaistuesta. Vastaavaa toimintaa ei esimerkiksi Porissa muilla tahoilla ole tarjolla, joten Porin kulttuuripajatoiminnalla on aitoa tarpeellisuutta osana porilaisten nuorten mielenterveyskuntoutujien kuntoutusta.

Vertaisohjaajat kokivat ohjaajatoiminnan olleen onnistunutta, sekä saaneensa itselleen voimavaroja ja uusia taitoja, joista he mainitsivat muun muassa erilaisen ihmisten kohtaamisen, ryhmänohjaustaidot sekä itseluottamuksen- ja tunnon kasvun. Kulttuuripajan kävijät nostivat esiin esimerkiksi itsensä hyväksymisen, yhdessä tekemisen tärkeyden, elämäntaitoja ja toiminnan vapaaehtoisuuden.

Vertaisohjaajat ja kävijät toivat toiminnasta esiin monia yhteisiä piirteitä, jotka edistävät heidän kuntoutumistaan, kuten yhteisöllisyyden tunne, voimaantuminen sekä motivoituminen. Nämä teemat toistuivat aineistossa, oli kyseessä vertaisohjaaja tai kävijä. Edellä mainitut yhtenevät teemat ovat löydettävissä kaikista haastatteluaineistoista, vaikka jokainen toi ne esiin yksilöllisellä tavalla. Kaikilla aineistoista esiin tulleilla asioilla on merkityksellinen psykososiaalinen yhteys mielenterveyskuntoutujan kuntoutumiseen. Tutkimuksen haastatteluissa korostuikin enimmäkseen toiminnan yhteys psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, vaikka yhdestä haastattelusta nousi esiin myös yhteys fyysiseen hyvinvointiin. Yksikään haastateltavista ei tuonut esiin negatiivisia puolia toiminnasta, eikä osannut kysyttäessä eritellä negatiivisia yhteyksiä omaan kuntoutumiseen. Voidaankin todeta Porin kulttuuripaja Lumon toiminnan olevan osallistujien mielestä onnistunutta, voimavarakeskeistä ja kannustavaa. Porin kulttuuripaja on todettu matalankynnyksen paikaksi.

Kulttuuripajan toiminta edistää kävijöidensä prosessia passiivisesta kuntoutujasta aktiiviseksi toimijaksi. Tutkimusaineistoista kävi ilmi aito halukkuus olla enemmän mukana omassa kuntoutumisessa ja hyvinvointiin vaikuttamisessa. Kuntoutujan ollessa aktiivinen toimija omassa elämässään ja yhteiskunnassa edistää se huomattavasti mielenterveyskuntoutujan mahdollisuuksia kuntoutua mahdollisimman paljon. Yhteiskuntamme tarvitsee mahdollisuuksien mukaan enemmän aktiivisia toimijoita mielenterveyskuntoutujien keskuudessa.

Tutkimustulosten mukaan ohjatun toiminnallisen vertaistuen yksi iso merkityksellinen yhteys on kuntoutujan sosiaaliseen pääomaan. Mielenterveyden horjussa sosiaalinen pääoma vähenee, jota kulttuuripajan toiminta nostaa ylöspäin.

Tulosten perusteella voidaan todeta kulttuuripaja Lumon onnistuneen luomaan paikan, jossa nuoret mielenterveyskuntoutujat saavat olla aidosti omia itsejään ja toteuttaa omia vahvuuksiaan ja mielenkiinnonkohteitaan. Osalla tutkimukseen osallistujilla oli kokemusta myös muista vertaistuen muodoista, mutta ohjattu toiminnallinen vertaistuki todettiin parhaimmaksi muodoksi edistää omaa kuntoutumistaan. Ohjatun toiminnallisen vertaistuen koettiin tukevan enemmän omia tarpeita ja edistävän omaa halua osallistua toimintaan, koska kulttuuripajaan osallistuminen perustuu täysin vapaaehtoisuuteen.

Aineistosta nousi esiin kulttuuripajan toiminnan yhteys omiin sairaalajaksoihin ja terveyspalveluiden tarpeellisuuteen. Toiminnan todettiin olevan yhteydessä hyvinvointiin niin paljon, että sairaalajaksot ovat merkittävästi vähentyneet. Tällä on osuutensa rahalliseen merkitykseen esimerkiksi kuntatasolla muun muassa vuosisäästöissä.

## 8 POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia laadullisen tutkimuksen avulla mitä yhteyttä ohjatulla toiminnallisella vertaistuellalla on Porin Kulttuuripajan Lumon vertaisohjaajien ja kävijöiden kuntoutumiseen. Teemahaastattelua hyödyntäen aineistoa saatiin viideltä vertaisohjaajalta ja viideltä kävijältä. Haastatteluissa he toivat esiin mitä psyykkisiä ja sosiaalisia yhteyksiä he ovat kokeneet toiminnan ansiosta.

Tutkimukseen saatujen aineistojen perusteella Lumon toiminta on onnistunutta ja ohjattu toiminnallinen vertaistuki kuntoutusta edistävä vertaistuen muoto. Tutkimukseen osallistuneet haastateltavat valikoituivat haastatteluun oman halukkuutensa perusteella. Tutkimushaastatteluihin osallistuneilla haastateltavilla saattoi olla jo valmiiksi tietty positiivinen näkökulma toiminnasta ja hyödyistä omaan kuntoutumiseen. Kaikki haastatteluun osallistuneet vertaisohjaajat ja kävijät olivat olleet toiminnassa mukana jo pidemmän aikaan, joten heillä oli jo tietynlaista kokemusta ja ajatusta toiminnan yhteydestä omaan hyvinvointiin. Tutkimusaineisto ei välttämättä olisi ollut näin kattava ja laaja, jos haastatteluun olisi valikoitunut toimijoita, joilla ei olisi ollut niin monipuolisia ajatuksia ja pidempää kokemusta toiminnasta. Vaikka näiden kymmenen haastateltavan aineistoista nousi esiin pelkkiä positiivia yhteyksiä, on syytä miettiä myös niiden toimintaan osallistuneiden näkökulmaa, jotka eivät halunneet osallistua tutkimukseen.

Tein osan viimeisestä työharjoittelusta Porin Kulttuuripaja Lumolla syksyllä 2017. Pystyin harjoitteluni aikana tekemään havainnointia opinnäytetyöni näkökulmasta. Vaikka tutkimukseen olisi osallistunut täysin eri kymmenen ihmistä, uskon, että tulokset olisivat olleet samankaltaisia ja positiivisia. Toisten ihmisten toimesta olisi ehkä eri asioita ja yhteyksiä saatettu aineistoissa painottaa, mutta uskon kaikkien kulttuuripajalla kävijöiden kokevan toiminnan onnistuneena. Niiden ihmisten kokemuksia, jotka ovat syystä tai toisesta ovat jättäytynyt toiminnasta pois tai eivät ole tulleet alkuhaastattelun jälkeen ollenkaan toimintaan, eitästä tutkimuksesta käy ilmi. Olisi mielenkiintoista ovatko he kokeneet toiminnan

vääränlaiseksi muodoksi heillä, vai onko heillä ollu muita syitä pois jäämiseen. Omien havaintojeni perusteella kulttuuripajan toiminta miellettiin omaa hyvinvointia edistäväksi edes jollain tasolla. Jollekin kulttuuripaja on ollut pidempiaikaista toimintaa, josta ei enää halua luopua ja jotkut kokivat toiminnan olleen eräänlainen välietappi, josta on saanut hyvät lähtökohdat edetä opiskelu- tai työelämään. Myös ne hiljaisimmat kävijät, jotka eivät juurikaan puhuneet ja istuivat syrjässä muista, tulivat kerta toisensa jälkeen uudestaan. Kulttuuripajan toiminnassa on siis oltava jotain, jolla se sai syrjäytyneemmätkin kävijät aktivoitumaan niin paljon, että he näkivät syyn poistua kotoa toimintaan mukaan. Tutkimustulosten voidaan todeta olevan siis suhteellisen luotettavia, vaikka tutkimukseen osallistui vain pieni joukko kulttuuripajan vertaisohjaajia ja kävijöitä.

Aineistojen perusteella saadut tutkimustulokset vastasivat opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin sekä vertaisohjaajien että kävijöiden näkökulmasta. Aineistossa oli yllättävän paljon samankaltaisuuksia riippumatta siitä, oliko aineiston haastateltava vertaisohjaaja vai kävijä. Kaikista tutkimusaineistoista pystyi nostamaan teemat yhteisöllisyys, voimaantuminen, motivoituminen, vuorovaikutus, sosiaalinen rohkeus ja samaistuminen. Näitä teemoja käytettiin sisällönanalyysin alateemoina. Yksi mahdollinen syy tähän saattaa olla, että kulttuuripajalla ohjaajan ja kävijän raja on loppujen lopuksi kuitenkin melko häilyvä. Vertaisohjaajat tiedostavat olevansa ohjaajan roolissa, mutta kaikki ovat roolistaan riippumatta kulttuuripajalla tasavertaisia. Sekä vertaisohjaajat että kävijät ovat mielenterveyskuntoutujia tai jollain toisella tavalla haastavassa elämäntilanteessa, joilla on tavoitteena edistää omaa kuntoutumistaan mahdollisimman paljon.

Luvussa 3.4 esiteltujen tutkimusten tulokset tukevat ajatusta, että kulttuuripajatoiminnalla on positiivisia yhteyksiä ihmisen eri osa-alueiden hyvinvointiin. Kaikista tutkimusten tuloksista kävi ilmi edistävää yhteys kuntoutujan hyvinvointiin ja kuntoutumiseen. Omat tutkimustulokseni ovat hyvin yhteneväisiä näiden esiin nostettujen tutkimustulosten kanssa. Kulttuuripajatoiminnan voidaan todeta olevan onnistunutta ja kuntoutusta edistävää muissakin kaupungeissa kuin Porissa. Minna Walleniuksen (henkilökohtainen tiedonanto 24.11.2017) mukaan kuitenkin eri kaupunkien kulttuuripajojen vertailua tehdessä, kulttuuripaja Lumolla on eniten toiminnassa olevia viikoittaisia ryhmiä sekä prosentuaalisesti puoli-

toistakertaiset käyntimäärät muihin kulttuuripajoihin verrattuna. Omista tutkimustuloksistani vahvimmit teemoiksi nousivat toiminnan yhteys psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tämän tutkimuksen aineistoista ainoastaan yksi haastateltava toi esiin toiminnan yhteyttä omaan fyysiseen hyvinvointiinsa, koska hän oli löytänyt toiminnan ansiosta uudelleen saman liikuntalajin, mitä oli ennen harrastanut.

Opinnäytetyön tutkimukseni sai pohtimaan, miksi kulttuuripajatoiminta koetaan kaupungista riippumatta hyvinvointia edistäväksi ja negatiivisia yhteyksiä ei koeta suurissa määrin koeta. Omien tutkimustulosten ja havaintojen perusteella kulttuuripajatoiminta ja ohjattu toiminnallinen vertaistuki ovat ainutlaatuisia toimintaa, joka perustuu kuntoutujan vapaaehtoisuuteen, mielenkiinnonkohteisiin ja taitoihin. Kulttuuripaja Lumossa kuntoutujat pääsevät aidosti kertomaan millaista tukea ja toimintaa he tarvitsevat. Jokainen kävijä kohdataan yksilönä ja heidän mielipiteitään arvostetaan ja kuunnellaan. Kävijät pääsevät keskittymään omaan terveeseen puoleensa, mutta kaikille on tarjolla apua myös elämän vaikeisiin ja kipeisiin asioihin ja tilanteisiin. Toiminta antaa tunteen omasta elämänhallinnasta, koska jokaisella on oikeus itse päättää millä tavoin toimintaan haluaa osallistua.

Porin Kulttuuripajan Lumon taustalla on toiminut reAktori-hanke, joka on päätymässä vuoden 2018 lopussa. Lumon toiminta, tämän tutkimuksen tulokset ja omat havaintoni ovat osoittaneet, että Lumolla on aitoa tarpeellisuutta olla osana porilaisten nuorten mielenterveyskuntoutujien kuntoutusvaihtoehtoja. Jos toiminnalle ei löydetäisi jatkorahoitusta reAktori-hankkeen tilalla, tarkoittaisi se myös toiminnan lopettamista. Voidaankin vain kuvitella, mitä se aiheuttaisi näille kaikille ihmisille, jotka ovat löytäneet kulttuuripajalta sisältöä päiviin, mielekästä tekemistä, toivoa tulevaisuuteen, ystäviä ja voimaannuttavaa yhteisöllisyyttä. Toiminnan lopettamisella saattaisi olla negatiivisia yhteyksiä heidän hyvinvointiinsa. Kulttuuripajatoiminta ja ohjattu toiminnallinen vertaistuki ovat ainutlaatuisia toimintaa, jota on vaikea korvata toisilla vertaistuen muodoilla.

Sen lisäksi, että harjoitteluni kautta sain havainnoitua kulttuuripajan toimintaa, sain syvyyttä, tietoutta ja kokemusta toiminnallisesta vertaistuen muodosta ja



sen voimaannuttavasta yhteydestä hyvinvointiin. Ammatillisesti koen kulttuuripajan tuoneen minulle asioita, joita en välttämättä muissa paikoissa olisi saanut. Kulttuuripajatoiminta on opettanut minulle käytännössä voimavarakeskeisen ja osallistavan tavan kohdata eri elämäntilanteissa olevia mielenterveyskuntoutujia. Koen saaneeni ammatilliseen osaamiseeni taidon, jota voin hyödyntää tulevaisuudessa työskennellessäni sosionomina. Taito huomata ja keskittyä kuntoutujan terveeseen puoleen, voimavaroihin ja moniin taitoihin, on piirre, jolla haluan asiakkaani kohdata. Uskon kulttuuripajan ja sen antamien oppien kulkevan mukana riippumatta siitä, millaista työtä tulevaisuudessa teen. Opinnäytetyöprosessini on taas tuonut minulle tutuksi tämän toiminnan teoreettista puolta. On ollut antoisaa huomata, miten hyvin teoria toimii käytännössä.

Jatkotutkimusideoina opinnäytetyötutkimuksesta voisi olla seurantatutkimus, josta kävisi ilmi, miten samat haastateltavat kokevat toiminnan esimerkiksi vuoden jälkeen tämän tutkimuksen jälkeen. Mielenkiintoista olisi tehdä myös tutkimus siitä, miten tämän opinnäytetyön haastateltavat ovat kokeneet elämänsä ennen kulttuuripajaa. Näin olisi vertailukohtaa myös siitä, miten kulttuuripajan toiminta on mahdollisesti muuttanut kävijöiden elämää konkreettisesti. Tätä opinnäytetyötä Porin Kulttuuripaja Lumon on mahdollista hyödyntää esittämällä näitä tutkimustuloksia esimerkiksi uusille tai vanhoillekin yhteistyökumppaneille. Tutkimuksia on mahdollista käyttää toiminnan kehittämisessä, mutta tämän tutkimuksen hyödyntäminen kehittämistyöhön saattaa olla haastavaa, koska tutkimusaineistoista ei noussut esiin negatiivisia asioita, joita voisi lähteä parantamaan ja kehittämään. Aineiston pohjalta pystyy poimimaan toiminnan vahvuudet, jota tulevaisuudessa pystyy vahvistamaan, jotta ne ovat entistä tiukemmin osana kulttuuripajan toimintaa.

Opinnäytetyön positiiviset tutkimustulokset antavat Porin Kulttuuripajan Lumon toiminnalle kiitosta ja merkityksen sille, että toimintaa ei ole lähdetty tekemään turhaan. Jos näin moni on saanut kulttuuripajalta positiivisen kokemuksen, uskon, että kulttuuripaja toiminnalla olisi kysyntää laajemminkin Suomessa.

## LÄHTEET

- Alasuutari, Pertti 2001. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Vastapaino.
- Autti-Rämö, Ilona; Mikkelsen, Marja; Lappalainen, Tiina & Leino, Eeva 2016. Kuntoutumisen prosessi. Teoksessa Ilona Autti-Rämö, Anna-Liisa Salminen, Marketta Rajavaara & Arne Ylinen (toim.) Kuntoutuminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 59.
- Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana 2010. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittellevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. 26 – 44.
- Glade-Lehtimäki, Jaana & Kaunismäki, Elina 2015. Vertainen se on ohjaajakin. Opinnäytetyö. Pori: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Verkkojulkaisuna: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/91381/Vertainen%20se%20on%20ohjaajakin.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Haapalainen, Sirkku & Vanhala, Jaana 2016. Mahdollisuuksien Marilyn. Ohjatun toiminnallisen vertaistuen vaikutus mielenterveyskuntoutujan toimintakykyyn. Opinnäytetyö: Centria-Ammattikorkeakoulu. Verkkojulkaisuna: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/105204/Haapalainen\\_Sirkku-Vanhala\\_Jaana.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/105204/Haapalainen_Sirkku-Vanhala_Jaana.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hagelin, Päivi & Harjunpää, Jaana 2014. Selvitys Lohjan Kulttuuripajan merkityksestä mielenterveyskuntoutujan arkielämään. Opinnäytetyö: Laurea-Ammattikorkeakoulu. Verkkojulkaisuna: [http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/74881/Hagelin\\_Harjunpaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/74881/Hagelin_Harjunpaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Holm, Jaana 2010. Ihmisen kohtaaminen ja arvostava vuorovaikutus – vertaisryhmän kulmakivi. Teoksessa Asumispalvelusäätiö ASPA (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. SOLVER palvelut Oy. Verkkojulkaisuna: [http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)

- Härkäpää, Kristiina; Valkonen, Jukka & Järvikoski, Aila 2011. Kuntoutujan motivaatio ja sitoutuminen. Teoksessa Ilona Autti-Rämö, Anna-Liisa Salminen, Marketta Rajavaara & Arne Ylinen (toim.) Kuntoutuminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 75.
- Jantunen, Eila 2010. Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. Teoksessa Terhi Laine, Susanna Hyväri & Päivi Vuokila-Oikkonen (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi, 87 – 91.
- Jyrkämä, Oili 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin! Teoksessa Asumispalvelusäätiö ASPA (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. SOLVER palvelut Oy. Verkkojulkaisuna:  
[http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)
- Järvikoski, Aila & Härkäpää, Kristiina 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.
- Kananen, Jorma 2008. Klavi. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Karjalainen, Heidi 2016. GFP-malli. Teoksessa Markus Raivio, Jouko Raivio, Anna Purola, Miikka Vuorinen & Rauni Koikkalainen (toim.) Minun kulttuuripajani. Tarinoita toivosta, kohtaamisesta ja mielenterveydestä. Helsinki: Sosped säätiö, 34 – 35.
- Karppien, Alekski & Suokas, Anni 2010. Ainutlaatuinen ELVIS - Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia vertaisohjaajana toimimisesta. Opinnäytetyö: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Verkkojulkaisuna:  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/24366/Karppinen\\_Alekski-Suokas\\_Sanni.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/24366/Karppinen_Alekski-Suokas_Sanni.pdf?sequence=1)
- Kiviniemi, Kari 2015. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Raine Valli & Juhani Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 74 – 88.
- Koskela, Tuomas; Vedenkannas, Elina; Tiainen, Raija & Linnolahti, Outi 2011. ELVIS-hankkeen vaikuttavuuden arviointi. Helsinki: Kuntoutussäätiö. Verkkojulkaisuna:  
[https://niemikoti.fi/fileadmin/user\\_upload/ELVIS\\_raportti\\_FINAL\\_26.9.2011-1.pdf](https://niemikoti.fi/fileadmin/user_upload/ELVIS_raportti_FINAL_26.9.2011-1.pdf)

- Koskisuus, Jari 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.
- Laimio, Anne & Karnell, Sonja 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Asumispalvelusäätiö ASPA (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. SOLVER palvelut Oy. Verkkojulkaisuna: [http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)
- Lehtonen, Johannes & Lönnqvist, Jouko 2007. Mielenterveys. Teoksessa Jouko Lönnqvist, Martti Heikkinen, Markus Henriksson, Mauri Marttunen & Timo Partonen (toim.) Psykiatria. Helsinki: Duodecim, 26.
- Lemberg, Katja 2012. Kuntoutumisen edellytykset. Teoksessa Anna-Liisa Lämssä (toim.) Miltä musta tuntuu? Masennus ja siitä toipuminen. Juva: PS-kustannus. 129.
- Lyytikäinen, Merja; Koivisto, Juha; Savolainen, Nella & Rotko, Tuulia 2017. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keinoja. Innokylän innovaatiokatsaus. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos: työpaperi 13/2017. Verkkojulkaisuna: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132086/URN\\_ISBN\\_978-952-302-840-1.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132086/URN_ISBN_978-952-302-840-1.pdf?sequence=1)
- Munnukka, Terttu; Kiikkala, Irma & Valkama, Katri 2005. Vertaiset verkossa. Nettiäidit virtuaalihakkaat. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 236 – 254.
- Narumo, Reija 2010. Ammatillisesti ohjatut vertaistukiryhmät kriisistä selviytymisen tukena. Teoksessa Suomen Mielenterveysseura (toim.) Kyllä me yhdessä selvitään. Voimaannuttavaa vertaistukea kriisitilanteissa. Helsinki: Star-offset Oy, 13.
- Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 13 – 38.
- Nylund, Marianne 2005. Yksilöt yhdessä – Vertaistuki ja osallisuus. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 195 – 273.

- Purola, Anna 2016. Kulttuuripajamalli. Teoksessa Markus Raivio, Jouko Raivio, Anna Purola, Miikka Vuorinen & Rauni Koikkalainen (toim.) Minun kulttuuripajani. Tarinoita toivosta, kohtaamisesta ja mielenterveydestä. Helsinki: Sosped säätiö, 41 – 43.
- Raivio, Jouko 2016. Johdanto. Teoksessa Markus Raivio, Jouko Raivio, Anna Purola, Miikka Vuorinen & Rauni Koikkalainen (toim.) Minun kulttuuripajani. Tarinoita toivosta, kohtaamisesta ja mielenterveydestä. Helsinki: Sosped säätiö, 11.
- Raivio, Markus 2009. GFP-Ohjattu Toiminnallinen Vertaistukimalli. Niemikotissäätö/ELVIS-hanke. Verkkojulkaisuna:  
[https://niemikoti.fi/fileadmin/tiedostot/Elvis/Aineistopankki/GFP\\_ET\\_USIVU\\_2.2.pdf](https://niemikoti.fi/fileadmin/tiedostot/Elvis/Aineistopankki/GFP_ET_USIVU_2.2.pdf)
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2007. Asumista ja kuntoutusta. Mielenterveyskuntoutujien asumispalveluja koskeva kehittämissuositus. Viitattu 20.9.2017. Helsinki: Yliopistopaino. Verkkojulkaisuna:  
[https://www.thl.fi/documents/470564/817072/Asumista\\_ja\\_kuntoutusta\\_stm+2007+13.pdf/6740f734-8533-482c-9d65-bd86a757e235](https://www.thl.fi/documents/470564/817072/Asumista_ja_kuntoutusta_stm+2007+13.pdf/6740f734-8533-482c-9d65-bd86a757e235)
- Sosped-säätiö 2016. ReAktori-hanke 2016. Saatavilla 8.1.2016  
<http://www.sosped.fi/blog/reaktori-hanke-2016/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2004. Mielen hyvinvointi. Viitattu 14.9.2017.  
<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>
- Wallenius, Minna 2016. Lumoavaa toimintaa arjen supersankareiden kesken. Teoksessa Markus Raivio, Jouko Raivio, Anna Purola, Miikka Vuorinen & Rauni Koikkalainen (toim.) Minun kulttuuripajani. Tarinoita toivosta, kohtaamisesta ja mielenterveydestä. Helsinki: Sosped säätiö, 29 – 32.
- Wilska-Seemer, Kati 2005. Voimaantumisen vammaisten naisten vertaisryhmissä. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 255 – 273.

## LIITE 1. TEEMAHAASTATTELURUNKO KULTTUURIPAJAN KÄVIJÄLLE

### Taustatiedot:

- Ikä, sairaus, muu historia

### Päätös vertaisryhmästä

- Milloin/miksi päätös alkoi muotoutua
- Sitoutuminen päätökseen (Kuinka vaikea/helppoa sitoutua) Mikä siitä tekee helppoa/vaikeaa?
- Tulevaisuus vertaisryhmässä (Mitä tavoitteita omassa esimerkiksi omassa kuntoutumisessa/halukkuus vertaisohjaajaksi?)

### Kokemukset

#### Vertaistuesta/ryhmästä

- Mitä hyvää/huonoa?
- Miten vertaistuki on toteutunut? (tiedyt rutiinit ja rakenteet)
- Onko omasta mielestä edesauttanut kuntoutumista? Miten?
- Aktiivisuuden lisääntyminen, omaan hyvinvointiin vaikuttaminen ja toivon näkökulman lisääntyminen?

#### Vuorovaikutus/sosiaalisuus

- Kuinka helppoa se on vertaisryhmässä?
- Mitä se on antanut?

#### Itsestä, omasta kasvusta, identiteetistä, osallisuudesta ja voimaantumisesta

- Miten toiminnallinen vertaistuki on vaikuttanut näiden asioiden kehittymiseen?
- Itsensä hyväksyminen sellaisena kuin on? Mitä ajatuksia herättää?
- Onko parantanut osallisuutta ja halua osallistua?
- Oletko kokenut voimaantumista vertaistuen avulla?
- Oman itsensä ja kokemusten ymmärtäminen ja arvostaminen?
- Oma eheytyminen?

#### Toiminnallinen vertaistuki/kuntoutujalähtöinen innovatiivisuus

- Miten kokenut näiden onnistuneen?
- Mitä hyvää on toiminnallisen vertaistuen muodossa?
- Suunnataanko huomio heti vahvuuksiin ja omiin kiinnostuksen kohteisiin?
- Onko auttanut löytämään omia kykyjä ja osaamisalueita?
- Antanut rohkeutta kokeilla jotain uutta?
- Onko antanut itselle aktiivisen roolin omassa kuntoutumisessa?

## LIITE 2. TEEMAHAASTATTELURUNKO VERTAISOHJAAJALLE

## Taustatiedot:

-Ikä, sairaus, muu historia

## Päätös vertaisohjaavuudesta

-Milloin/miksi päätös alkoi muotoutua

-Sitoutuminen päätökseen (Kuinka vaikea/helppoa sitoutua) Mikä siitä tekee helppoa/vaikeaa?

-Tulevaisuus vertaisohjaajana. Mitä tavoitteita?

## Kokemukset

## vertaisohjaavuudesta/koulutuksesta

-Mitä hyvää/huonoa?

-Onko omasta mielestä edesauttanut kuntoutumista?

-Aktiivisuuden lisääntyminen, omaan hyvinvointiin vaikuttaminen ja toivon näkökulman lisääntyminen?

-Omien voimavarojen löytäminen, vastuun ottaminen ja elämän suunnan ohjaaminen?

-Vastuunottaminen omasta ryhmästä. Mitä on antanut ja mitä ajatuksia?

-Millainen koulutus oli?

-Tukeeko toiminta omaa jaksamista ja kuntoutumista?

## Vuorovaikutus/sosiaalisuus

-Kuinka helppoa vuorovaikutus on ohjaajan roolissa?

-Mitä se on antanut?

-Onko parantanut omaa vuorovaikutusta ja sosiaalisuutta? Miten?

## Itsestä, omasta kasvusta, identiteetistä, osallisuudesta ja voimaantumisesta

-Itsensä hyväksyminen sellaisena kuin on. Mitä ajatuksia herättää?

-Miten muiden ohjaaminen on vaikuttanut itseen?

-Onko parantanut osallisuutta ja halua osallistua?

-Oletko kokenut voimaantumista ohjaavuuden avulla?



- Oman itsensä ja kokemusten hyväksyminen ja arvostaminen?
- Oma eheytyminen?

Toiminnallinen vertaistuki/kuntoutujalähtöinen innovatiivisuus

- Miten kokenut näiden onnistuneen?
- Mitä hyvää on toiminnallisen vertaistuen muodossa?
- Suunnataanko huomio heti vahvuuksiin ja omiin kiinnostuksen kohteisiin?
- Onko auttanut löytämään omia kykyjä ja osaamisalueita?
- Antanut rohkeutta kokeilla jotain uutta?
- Onko antanut itselle aktiivisen roolin omassa kuntoutumisessa?

Oma tulevaisuus?

## LIITE 3. VERTAISOHJAAJIEN TUTKIMUSAINEISTOIN LUOKITTELU

Pelkistetty ilmaisu	Luokittelu
Välittäminen, kunnioittaminen, luottamuksellisuus Avoin dialogi Vastavuoroisuus	YHTEISÖLLISYYS
Elämänhallinta Sitoutuminen Suunnitelmallisuus, organisointi, vastuullisuus Itseluottamus, rohkeus Onnistumisen kokemukset Voimavarat, vanhat ja uudet taidot Aktiivisuus Osallisuus Vapaaehtoisuus	VOIMAANTUMINEN
Tavoitteellisuus Muiden onnistumisten ja kehittymisen huomaaminen Omien taitojen jakaminen ja eteenpäin vieminen Oman hyödyllisyyden ja tärkeyden tunne Esikuvana toimiminen	MOTIVOITUMINEN
Uudet ystävät Muiden ja erilaisten ihmisten kohtaaminen	VUOROVAIKUTUS
Rohkeus osallistua kulttuuripajan ulkopuoliseen toimintaan Rohkeus kohdata erilaisia ihmisiä	SOSIAALINEN ROHKEUS
Samat diagnoosit ja kokemukset yhdistävät	SAMAISTUMINEN

## LIITE 4. KÄVIJÖIDEN TUTKIMUSAINEISTOIN LUOKITTELU

Pelkistetty ilmaisu	Luokittelu
Avoin ja tervetullut ilmapiiri Ei ulkopuolisuuden tunnetta Yhdessä toimiminen ja tekeminen	YHTEISÖLLISYYS
Päivärytmi Sisältöä päiviin Mielialan nousu Osallisuus Vaikuttaminen omaan hyvinvointiin Voimavarat Itsetunnon kasvu Itsensä hyväksyminen	VOIMAANTUMINEN
Vapaaehtoisuus Tavoitteellisuus Onnistumisen kokemukset	MOTIVOITUMINEN
Rohkeus kulttuuripajan ulkopuoliseen toimintaan	SOSIAALINEN ROHKEUS
Samat diagnoosit yhdistävät Muiden kokemuksista perspektiiviä omaan tilanteeseen	SAMAISTUMINEN
Uudet ihmiset ja heihin tutustuminen	VUOROVAIKUTUS

