



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Pollesta Potkua mielenterveyteen

Mari Takko

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Pollesta Potkua mielenterveyteen

Mari Takko
Sosionomikoulutus
Opinnäytetyö
2018 2018

Mari Takko Takko Mari

Pollesta Potkua mielenterveyteen

Vuosi 20182018 Sivumäärä 62

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selkiyttää Pollesta Potkua ry:n toimintaa kuvaamalla sen toiminnan teoreettista viitekehystä ja arvioimalla sen toimintaa. Tavoitteena oli tuottaa tietoa toiminnan kehittämiseksi. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Kehittämisen pohjaksi haastateltiin yhdistyksen toimijoita, yhteistyökumppaneita ja kursseille osallistuneita. Tutkimuskysymyksiä olivat: "Mihin viitekehukseen pohjautuu Pollesta Potkua ry:n toiminta?", "Miten Pollesta Potkua ry edistää mielenterveyttä ja hyvinvointia?" ja "Miten Pollesta Potkua ry:n toimintaa voidaan kehittää?".

Selvityksen mukaan yhdistyksen toiminnan tavoitteena on toipumisorientaatioon perustuva mielenterveyden kehittäminen. Teoreettinen viitekehys muodostuu pääasiassa sosiaalipedagogiikasta, kriittisestä pedagogiikasta ja voimavarakeskeisyydestä. Green Care ja hevosavustein toiminta ovat toiminnan keskiössä. Teoriaosassa on tarkasteltu myös yhdistystoiminnan erityispiirteitä. Yhdistys tarjoaa tavoitteellista, yhteisöllistä ja elämyksellistä toimintaa hevosten parissa. Periaatteita ovat tasa-arvoisuus, moniäänisyys, dialogisuus, kuuntelu, kunnioitus ja kannustus. Tavoitteensa toteuttamiseksi Pollesta Potkua ry järjestää avoimia sosiaalipedagogisia kursseja ammattilaisille ja kuntoutujille.

Tärkeimmiksi kehittämiskohteiksi nousi haastattelujen pohjalta yhdistyksen rahoituksen varmistaminen, verkostoituminen, viestinnän ja markkinoinnin kehittäminen sekä toiminnan fokuoiminen yhdistyksen ydinosaamiseen. Jatkotutkimusaiheeksi on esitetty toiminnan vaikuttavuuden tutkimista.

Asiasanat: Sosiaalipedagoginen hevostoiminta, toipumisorientaatio, mielenterveys

Mari Takko

Mental Health with Pollesta Potkua ry

Year 2018 2018 Pages 62

In this thesis the objective is to clarify the work of Pollesta Potkua ry by describing and evaluating the operations and the respective theoretical framework. The objective is to produce information in order to improve the operations. This thesis is a qualitative study and it is based on interviews with employees, associates and course attendees. The research questions are: "Into which categorical framework do the operations of Pollesta Potkua ry fall into?", "How Pollesta Potkua ry improves mental health?" and "How one could improve the operational side of Pollesta Potkua ry?"

According to the study, the objective of the association is to improve mental health based on the recovery-orientation. The theoretical framework mainly consists of social-pedagogics, critical pedagogics and empowerment theory. Green Care and equine-assisted activities are in the core of the operations. The special traits of the association's work are examined in the theoretical section. Pollesta Potkua ry provides memorable, objective- and community-oriented activities with horses. The principles of the association are equality, communication, dialogue, listening, respecting and encouraging. To reach its target, Pollesta Potkua ry organizes open social-pedagogic courses for mental health rehabilitators and professionals.

The most important areas of improvement include securing the funding, networking, documentation of activities, improving communication and marketing and focusing the operations on the core competences of the association. The effectivity of the work was proposed as a topic for further studies.

Keywords: Social pedagogical horse activity, Recovery, Mental health

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Pollesta Potkua ry:n toiminnan viitekehys	6
2.1	Sosiaalipedagogiikka	8
2.2	Kriittinen pedagogiikka	10
2.3	Sosiokulttuurinen innostaminen	11
2.4	Voimavarakeskeisyys	13
2.5	Mielenterveys	16
2.6	Kuntoutus	19
2.7	Toipumisorientaatio	20
2.8	Opinnollinen kuntoutus	22
2.9	Ohjaus	23
2.10	Green Care	25
2.11	Sosiaalipedagoginen hevostoiminta	28
2.12	Järjestöt osana palvelujärjestelmää	29
2.13	Yhteenveto teoriasta	33
3	Tutkimuksen toteutus	34
4	Tutkimustulokset	36
4.1	Yhdistyksen tavoitteet ja tulokset	36
4.2	Toiminta	37
4.2.1	Kurssitoiminta	38
4.2.2	Muu toiminta	41
4.3	Kohderyhmät	42
4.4	Resurssit	43
4.5	Sisäinen työnjako ja vapaaehtoistyö	45
4.6	Viestintä ja markkinointi	45
4.7	Yhteistyökumppanit	46
4.8	Arviointitiedon kerääminen ja hyödyntäminen	47
5	Johtopäätökset ja kehittämissuhteet	47
5.1	Vahvuudet	49
5.2	Kehittämissuhteet	51
6	Pohdinta	56

1 Johdanto

Mielenterveyden haasteet, yksinäisyys ja syrjäytyminen ovat tässä ajassa merkittäviä elämänlaatua heikentäviä tekijöitä. Mielenterveys on sekä yksilön elämässä että yhteiskunnan tasolla asia, joka kaipaavaa jatkuvaa huolenpitoa. Meillä kaikilla on mielenterveys, joka vaihtelee elämänkaaren eri vaiheissa. Monet asiat uhkaavat mielenterveyttä mutta toisaalta tiedämme, että monilla tekijöillä sitä voidaan myös suojata. Mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn ja kuntouttamiseen tarvitaan matalan kynnyksen palveluja ja uudenlaisia, tuettuja toimintamuotoja, joilla positiivista mielenterveyttä voidaan edistää. Näiden palvelujen tuottajina yhdistyksillä on yhä kasvava merkitys ja rooli. (Sayed 2016; Soste.)

Pollesta Potkua ry on vuonna 2007 perustettu voittoa tavoittelematon yhdistys. Pollesta Potkua pyrkii toiminnallaan edistämään mielenterveyttä ja hyvinvointia. Pollesta Potkua ry on valtakunnallinen Mielenterveyden keskusliiton ja Suomen Green Care-yhdistyksen jäsenyhdistys. Toiminta on keskittynyt Knehtilän luomutilalle Hyvinkäälle.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selkiyttää Pollesta Potkua ry:n (myöhemmin myös Polle) toimintaa kuvaamalla sen toiminnan teoreettista viitekehystä ja arvioimalla sen toimintaa. Tavoitteena on tuottaa tietoa toiminnan kehittämiseksi. Kehittämisen pohjaksi haastatellaan yhdistyksen toimijoita, yhteistyökumppaneita ja kursseille osallistuneita asiakkaita. Tutkimuskysymyksiä ovat

- Mihin viitekehykseen pohjautuu Pollesta Potkua ry:n toiminta?
- Miten Pollesta Potkua ry edistää mielenterveyttä ja hyvinvointia?
- Miten Pollesta Potkua ry:n toimintaa voidaan kehittää?

2 Pollesta Potkua ry:n toiminnan viitekehys

Sosiaali-, vuorovaikutus- ja kasvatustyö perustuu ihmisten kohtaamiseen. Tavoitteena on usein elämänlaadun paraneminen, positiivinen muutos, uuden oppiminen ja kasvu. Erilaisilla interventioilla, toimenpiteillä, ammatillisella tuella ja ohjauksella pyritään haluttuun tavoitteeseen. Ohjaustyössä tarvitaan käytännön ohjaustyön lisäksi teoreettista tietämystä ja kykyä teoriaan pohjautuvien menetelmien soveltamiseen. Teoreettinen viitekehys luo raamit toiminnalle ja tuo luotettavuutta ja vaikuttavuutta työskentelyyn. Tässä luvussa tarkastellaan sitä viitekehystä, missä Pollesta Potkua ry toimii. Teoreettisen viitekehyksen muodostamisessa on hyödynnetty opinnäytetyön empiiristä osaa varten tehtyjä haastatteluja, kohdeyhteisön materiaaleja sekä tutkijan omia havaintoja ja niihin pohjautuvia valintoja. Sosiaalipedagogiikka, vapauttavapedagogiikka ja sosiokulttuurinen innostaminen ovat keskeisimmät teo-

riasuuntaukset, joihin Pollesta Potkua ry:n toiminta ja työorientaatio perustuvat. Työmenetelmät pohjautuvat voimavarakeskeisyyteen, dialogisuuteen, reflektiivisyyteen, narratiivisyyteen ja rakentavaan ja myötäelävään vuorovaikutukseen. Keskeisenä työmenetelmänä on sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Teoriaosassa on esitetty myös keskeisiä mielenterveyteen liittyviä teorioita ja suuntauksia, keskeisimpänä toipumisorientaatio. Teoriaosassa on myös tietoa yhdistystoiminnasta ja sen kehittämistä empiirisen osan tueksi.

Sosiaali- ja vuorovaikutustyön menetelmät ja käytännöt voidaan jäsentää seuraavien teoriasuuntausten pohjalta:

- psykodynaamiset näkökulmat
- kriisi-interventio ja tehtäväkeskeiset mallit
- kognitiivis - behavioraaliset teorit
- systeemiteoria ja ekologinen näkökulma
- sosiaalipsykologinen näkökulma ja sosiaalinen konstruktivismi
- humanismi ja eksistentialismi
- yhteistyön teorit: sosiaalisen ja yhteisöllisen kasvun ja kehityksen
- näkökulmat
- radikaalit ja kriittiset teorit
- feministinen näkökulma
- antidiskriminatiivinen ja kulttuurisensitiivinen näkökulma
- voimaantumisen (empowerment) ja sosiaalisen asianajon mallit

Työorientaatio tarkoittaa työntekijän ymmärrystä omasta toiminnastaan; miten ja miksi oma toiminta edistää vuorovaikutustyön tarkoitusta. Työorientaatioon liittyy myös ihmiskäsitys. Metodisuus muodostuu teoriasta, työn kohteesta ja toimintaympäristöstä. Ohjaustyön menetelmät ovat ammattikunnan sisällä vakiintuneita, käytännön kokemuksen, käytännöntiedon ja tutkimustiedon kautta muodostuneita työtapoja ja toimintoja, jotka antavat tukea ja auttavat asiakastyön tavoitteiden saavuttamista. Menetelmän edellytetään tavoitteellisuutta, systemaattisuutta ja soveltumista käytännön asiakastyöhön sekä menetelmäteoreettista perustaa. Työvälineet voivat olla teknisiä tai aineellisia kuten erilaiset haastattelurungot, lomakkeet, aktivoivat kuvat tai ohjaustyössä hyödynnettävät luovan ilmaisun välineet kuten musiikki, värit, luonnon materiaalit tai tekstit. Eläinavusteisessa työskentelyssä työvälineinä toimivat eläimet. Myös työntekijä itse on oman persoonansa kautta osaltaan väline muutokseen - sitä edistäen tai tukahduttaen. (Hirvonen 2015, 17-19.)

2.1 Sosiaalipedagogiikka

Sosiaalipedagogiikka on tieteenala, joka korostaa yhteiskunnallisia, inhimillisiä ja henkisiä arvoja ja yhteisöllistä oppimista. Sosiaalipedagogiikka pyrkii pedagogisin keinoin, vaikuttamalla ihmisiin, edistämään hyvinvointia ja ehkäisemään ja lievittämään sosiaalisia ongelmia. Sosiaalipedagogiikka ja sosiaalityö voidaan nähdä synonyymeinä tai lähellä toisiaan olevina käsitteinä. Sosiaalipedagogiikka ja sosiaalityö ovat päämääriltään ja menetelmiltään nykyisin hyvin samankaltaisia ja toisiaan täydentäviä. Sosiaalipedagogiikan voidaan nähdä myös sosiaalityön viittekehysteorianä. Sosiaalipedagogiikka ei kuitenkaan ole vain sosiaalialan ammattioppi vaan kaikessa ihmistyössä on mahdollista käyttää sosiaalipedagogista orientaatio ja siitä ohjautuvia työmuotoja. (Hämäläinen 2001, 14-16, 24, 59; Kinnunen, Penttilä, Rantala, Salonen, Tervo 2003, 16.)

Sosiaalipedagogiikassa tarkastelun kohteena on yksilön läpi elämän tapahtuva kasvu ja erityisesti sen sosiaalinen luonne. Sen ydintavoitteena on tukea sekä ihmisen persoonan kehittymistä että kuulumista yhteisöön (Kurki 2014, 117). Kasvun lisäksi huomion kohteena on pedagoginen, kasvatuksellinen toiminta, jolla sosiaalista kasvua tuetaan ihmisen elämänkulun eri vaiheissa. Sosiaalipedagogiikka tarkastelee kasvun ja kasvatuksen yhteisöllisiä ja yhteiskunnallisia kytkentöjä ja tuo pedagogisen näkökulman sosiaaliseen työhön. Sosiaalipedagogiikan keskeisiä teemoja ovat yksilöiden ja yhteisöjen omaehtoisen toimintakyvyn ja täysipainoisen kansalaisuuden vahvistuminen. Sosiaalipedagogisessa toiminnassa kyse on toisaalta kaikkia koskevasta yleisestä sosiaalisen kasvun tukemisesta ja toisaalta erityisestä kasvatuksellisesta sosiaalisesta työstä, joka kohdistuu erilaisten vaikeuksien vuoksi erityistä tukea tarvitseviin. Erityisen kasvatuksellisen tuen tarpeet voivat liittyä koulutuksesta tai työstä syrjäytymiseen, mielenterveys- tai päihdeongelmiin, vaikeisiin perheoloihin, vammaisuuteen jne. Toiminnan tavoitteena on tukea ihmisten yhteiskunnallista osallisuutta, yhteiskuntaan integroitumista sekä ehkäistä ja lievittää syrjäytymistä ja huono-osaisuutta. Sosiaalipedagogiselle ajattelulle on luonteenomaista myös yhteiskunnallinen kriittisyys, integraation lisäksi tavoitteena on emansipaatio, vapautuminen elämää tukahduttavista, toimimattomista käytännöistä ja rakenteista. Näin ollen sosiaalipedagoginen toiminta pyrkii tukemaan paitsi paikan löytämistä yhteiskunnassa myös kykyä kriittisen ajattelun ja toimintaan. (Sosiaalipedagogiikka 2017.)

Sosiaalipedagogiikassa korostuu teorian ja käytännön, ajattelun ja toiminnan, liittyminen tiiviisti yhteen. Sosiaalipedagogiikan tutkimuksen kohteena voidaan pitää ihmisen subjektiuden rakentumista. Kiinnostuksen kohteena ovat inhimillisen kasvun ja oppimisen prosessit, joiden avulla muodostuu riittävä elämänhallinta, sosiaalinen toimintakyky, yhteiskunnallinen identiteetti, osallisuus ja yhteiskuntaan integroituminen. Tutkimuskohteisiin kuuluvat myös ne ongelmat, joita ihmisillä on subjektiuden rakentumisessa, integroitumisessa eri toimintajärjestelmiin ja yhteisöihin, jotka ylläpitävät elämänlaatua ja -hallintaa sekä osallisuutta. Sosiaalipedagogisen työn lähtökohtana on tarjota ihmisille mahdollisuus osallistua, kohdata muita ihmisiä, toteuttaa ja kehittää itseään, tehdä mielekkäitä asioita, kokea itsensä tarpeelliseksi ja yhdessä

toisten kanssa etsiä suuntaa elämässä. Pedagoginen vaikuttaminen tapahtuu yhteisöissä ja yhteisöjen avulla, kiinnittämällä huomiota vuorovaikutuksen pedagogiseen laatuun. Kuulumalla erilaisiin yhteisöihin ihmiset rakentavat vuorovaikutuksen avulla identiteettiään, ylläpitävät elämänlaatuaan ja kehittävät arjessa tarvittavia valmiuksia. Saksalainen teoreetikko Hans Thiers kiteyttää sosiaalipedagogisen työn "ihmisten konkreettiseksi auttamiseksi ponnistelussa paremman arjen saavuttamiseksi". (Hämäläinen 2001, 15,32-33, 52.)

Sosiaalipedagoginen työ voi olla yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa, ryhmässä tapahtuvaa pedagogista vaikuttamista, erilaisissa yhteisöissä toimimista ja niiden kasvatuspotentiaalin hyödyntämistä. Sosiaalipedagoginen työ voi olla myös ihmisten aktivoimista poliittiseen toimintaan ja kulttuuriseen vaikuttamiseen pedagogisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Kaikissa työmuodoissa perusajatuksena on ihmisen auttaminen itse oivaltamaan. Oivaltamiseen pyritään dialogisen keskustelun kautta tai oivallusta avaavan toiminnan kautta. Sosiaalipedagogisessa työssä korostuvia periaatteita ovatkin toiminnallisuus, yhteisöllisyys ja elämyksellisyys. Työ on tilannesensitiivistä, avointa ja vuorovaikutuksellista. Kaikki toimijat voivat osallistua ja vaikuttaa toimintaan omien resurssiensa mukaan. (Hämäläinen 2001, 66.)

Aikuiskasvatuksessa sosiaalipedagoginen orientaatio on vahva. Aikuiskasvatus on osallistavaa ja osallistajat ovat toimijoita omassa arkipäivässään. Oppimisen nähdään viriävän osallistujien omasta aktiivisuudesta. Kyseessä on etsimisen prosessi, missä oppiminen tapahtuu yhdessä sosiaalisissa suhteissa. Samalla aikuiset tunnistavat omia tarpeitaan ja ongelmiaan, joita tulisi ratkaista. Syntyy myös ymmärrys oman roolin ja kasvuprosessin vaikutuksesta yhteisöön. Tuloksena on pyrkimys oman sosiaalisen todellisuuden arvioimiseen, sitoutuminen ja osallistuminen sen laadulliseen muuttamiseen, transformaatioon. Koko aikuiskasvatuksen prosessin tavoite on siis yksilön elämänlaadun paraneminen eli inhimillinen kasvu ja kehitys. Tämä kehitys on paitsi yksilöllistä myös yhteisöllistä ja yhteiskunnallista. Aikuisten kasvattajan rooli tässä prosessissa on olla innostaja ja oppimisen ja oivaltamisen edesauttaja. (Kurki 2014, 120-121.)

Sosiaalipedagogisessa työssä käytetään paljon luovaan toimintaan perustuvia työmenetelmiä. Luovat menetelmät ovat tehokkaita keinoja hyvinvoinnin lisäämiseen ja kasvun tukemiseen. Luovaa toimintaa voidaan käyttää terapiana, terapeuttisena toimintana, kasvatuksena tai harrastuksena. Luovat ja toiminnalliset menetelmät antavat osallistujalle mahdollisuuden tarkastella itseään ja elämäänsä yksilönä ja yhteisön jäsenenä, vahvistavat itseilmaisua ja itsetuntemusta. Luovassa toiminnassa ihminen saa kosketuksen omiin tunteisiinsa kokemuksellisuuden kautta. Kokemusten kautta omaa elämäntarinaa ja minäkuvaa on mahdollista muovata. Menetelmät auttavat häntä jäsentämään omaa elämäänsä, rohkaisevat omaperäiseen ja luovaan toimintaan. Luovat ja toiminnalliset menetelmät lisäävät arjen toiminnallisuutta ja tuottavat merkityksellisiä, vahvistavia onnistumisen kokemuksia ja edesauttavat arjessa jaksamista. Luovat

ja toiminnalliset menetelmät toimivat myös ihmisten välisen vuorovaikutuksen väylänä ja vuorovaikutuksen syventäjänä. Luovassa toiminnassa voidaan hyödyntää mm. musiikkia, kuvataiteita, draamaa, kirjoittamista, kirjallisuutta, valokuvia, luontokappaleita ja luontoympäristöjä, liikkumista, sirkusta tai muita toiminnallisia kokemuksia. Tavoitteena ei ole toiminnan lopputulos vaan prosessi, joka etenee kokemusten ja niiden reflektoinnin kautta. (Hirvonen 2015, 27-28; Hämäläinen 2001, 67; THL 2017.)

2.2 Kriittinen pedagogiikka

Kriittinen pedagogiikka kytkeytyy Paulo Freiren (1921-1997) oppeihin ja vapauttavaan pedagogiikkaan. Kriittinen pedagogiikka ei ulotu vain formaaliin oppimiseen vaan kaikkiin toimijoihin ja tilanteisiin, missä ihmiset kasvattavat ja kehittävät toisiaan ja itseään. Kriittinen pedagogiikka on Kurjen (2005) mukaan monia tieteenaloja yhdistävä melko vapaa ja joustava ajattelun, keskustelun ja toiminnan orientaatiooperusta. Kriittisen pedagogiikan tehtävä on sekä yksilöllinen että yhteisöllinen. Siinä vapautuminen nähdään muutoksen ja kehittymisen edellytyksenä. Oppiakseen uutta ja kyetäkseen elämään täydempää elämää ihmisen on kyseenalaistettava aiempia ajatuksiaan, asenteitaan ja uskomuksiaan. Tavoitteena on vapauttaa ihminen, hänen persoonansa ja tietoisuutensa niin, että hän kykenisi näkemään todellisen tilanteensa ja lähtemään liikkeelle ja toimimaan positiivisen muutoksen suuntaisesti. Yhteisöllinen tehtävä on johdattaa ihmiset yhdessä toimimaan kohti inhimillisempää ja vastuullisempaa yhteisöä ja yhteiskuntaa. (Freire 2005; Kinnunen ym. 2003, 8; Kurki 2005, 337-338.)

Freirelän ajattelun mukaan yksilön elämän asiantuntija voi olla vain yksilö itse. Todellisuutta tulee tarkastella niistä puitteista, ajasta, paikasta ja todellisuudesta käsin, missä yksilöt elävät. Oman elämismaailman analysointi ja rohkeus tarkastella kriittisesti omaa tilannetta mahdollistavat subjektiivisuuden ja toimijuuden syntyminen. Yksilö ei Freiren mukaan kuitenkaan voi vapautua yksinään. Valtaistumisen tunne ja muodostuu yhteisössä, sosiaalisen vuorovaikutuksen, osallistumisen ja dialogin kautta. Aito osallisuus mahdollistuu, kun oma ääni tulee kuulluksi. Osallisuus on kuulumista ja kuulluksi tulemistä. Osallinen ihminen voi vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja yhteisiin asioihin. Kyse on ihmisten välisestä kohtaamisesta, dialogista, kokemusten jakamisesta ja heidän arkensa rakentamisesta. (Kiilakoski 2008, 70-72; Kurki 2005, 336.)

Kriittistä ja vapauttavaa pedagogiikkaa jäsentävät kulttuurin ja ideologian käsitteet. Arvoista, symboleista ja herkkyydestä rakentuva kulttuuri määrittää ihmisenä olemista. Kulttuuria voidaan tarkastella kolmesta eri näkökulmasta. Kulttuurin voidaan nähdä perustuvan opiskeltuihin tietoihin, taitoihin ja taiteelliseen luovuuteen. Se on vain harvojen saavutettavissa, individualistista ja älyllisesti hienostunutta, jopa elitististä. Toisen näkemyksen mukaan kulttuuri on yhteisön sosiaalista perintöä, missä yhdistyvät yhteisön arvot, ajattelutyyli, elämäntavat ja tiedot. Sosialisatioprosessin kautta kaikki yhteisön jäsenet ovat kulttuurista osallisia. Kolmas näkökulma korostaa kulttuurin konstruktivistista luonnetta. Kulttuurin sosiaalistumisen ja

sopeutumisen rinnalla ihminen nähdään myös kulttuurin luoja, ei vain sen tuotteena. Kulttuuri perustuu yksilön inhimilliseen aktiviteettiin, osallistumiseen ja tietoiseen valintaan perustuvaan toimintaan. Kulttuurin tehtävänä on heijastaa tavoitteita, millainen tulevaisuuden halutaan olevan. Kulttuuri on sekä yksilöllisen että kollektiivisen, yhteisöllisen tulevaisuuden luomista ja vastuun ottamista siitä. Yhteisöjen kulttuuriin on taltioitunut tietoa siitä, mikä toimii ja mikä ei toimi, mikä johtaa hyvään ja mikä pahaan. Ihmisyden kulttuurin tavoitteena on edistää hyvää elämää ja korjata itse itseään silloin kun kulttuuriset perusolettamukset ovat joko vanhentuneet ja osoittautuneet vääriksi. (Kinnunen 2003,10; Kurki 2005, 339.)

Ideologia on jokapäiväiseen arkeen ja elämään kuuluva tiedostettu tai tiedostamaton asia. Ideologiaan kuuluu arvostukset, asenteet, uskomukset, käsitykset ja ennakkoluulot maailmasta. Ihmiset, jotka jakavat samankaltaisen ideologian, tuntevat usein yhteenkuuluvuutta ja tarvetta ryhmäytyä. Yhteiset aatteet, ideologiat ja kiinnostuksen kohteet saavat aikaan liikettä ja vuorovaikutusta. (Kurki 2005, 337.)

Kriittisen pedagogiikan ydinkysymys on persoonaksi kasvun tukeminen. Persoonan kasvattaminen ei tapahdu ulkoapäin tuotettuun muottiin ohjaamisena vaan oman itsen ja vapaan persoonan herättämisenä. Personalismi korostaa ihmisten ainutkertaisuutta ja arvokkuutta. Personalismi perustuu ajatukseen, että ihminen on samanaikaisesti yksilöllinen ja yhteisöllinen. Ihminen kasvaa itsekseen vain yhteisössä, toisten ainutlaatuisten persoonien kanssa. Kasvaakseen tähän ainutkertaisuuteen ihminen tarvitsee dialogista suhdetta muihin ihmisiin. Hän tarvitsee tukea kokemustensa vastaanottamisessa ja niiden pohdiskelevassa arvioinnissa eli reflektoinnissa tullakseen kykenevämmäksi ottamaan vastuuta arkipäivästään, yhteisöstään ja yhteiskunnasta omana itsenään. Ihmistä autetaan liittymään aidosti, omana itsenään siihen yhteisöön, jossa hän elää ja toimii. Kyse on persoonallisten ja yhteisöllisten suhteiden elvyttämisestä, kehittämisestä ja vahvistamisesta. Tätä kautta muodostuu aitoja yhteisöjä ja toisaalta aidot yhteisöt voivat toimia persoonan kasvun alustoina. (Kurki 2005, 339-341.)

Kurjen (2005) mukaan personalismi luo erinomaisen pohjan vapautuksen ja muutoksen pedagogiikan hengessä toteutettavalle toiminnalle. Laajasti voidaan puhua sosiaalisen toiminnan metodologiasta. Sen piiriin kuuluvat sosiaalityö, aikuiskasvatus, freireläinen kansansivistystyö, yhteisöjen kehittäminen, osallistava toimintatutkimus ja sosiokulttuurinen innostaminen. (Kurki 2005, 343.)

2.3 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiaalipedagogisen työn yksi erityismuoto on sosiokulttuurinen innostaminen (Hämäläinen 2001, 72). Sosiokulttuurinen innostaminen syntyi Ranskassa toisen maailmansodan jälkeen demokraattisen, tasa-arvoisen ja yhtenäisen yhteiskunnan jälleenrakentamiseksi. Innostaminen kehittyi lähinnä työväestön kouluttamiseen ja sivistämiseen tähtäävän education populaire-liikkeen kautta. Sosiaalisen kasvatuksen ammattina se syntyi 1960-luvulla vapaaehtoistyön

pohjalta. Unescon otettua käsitteen tuolloin omaan käyttöönsä, toiminta alkoi laajentua Euroopassa, Kanadassa, Latinalaisessa Amerikassa ja Afrikassa. Suomessa sosiaalikulttuurinen innostaminen on kasvattanut suosiotaan erityisesti vapaan sivistystyön, aikuiskasvatuksen ja monien taiteen, vapaaehtoistyön ja järjestöjen piirissä. Sosiokulttuurisen innostamisen kenttä ulottuu kattavasti varhaiskasvatuksesta ja nuorisotyöstä mielenterveys- ja päihdekuntoutukseen, poliittisista projekteista pakolaistyöhön. (Kurki 2005, 343, 351, 354.)

Sosiokulttuurinen innostaminen on pedagogista toimintaa, jonka tavoitteena on saada ihmiset osallistumaan oman elämänsä ja yhteisönsä kokonaisvaltaiseen, aktiiviseen ja tiedostavaan kehittämiseen. Innostaminen on ensisijaisesti osallistumista, sillä osallistuessaan ja innostuessaan ihmiset ovat viranomaisten sijasta toimijoita omien tarpeidensa määrittelyssä, oman todellisuuden tutkimisessa ja arvioimisessa ja oman toiminnan suunnittelussa (Kurki 2014, 124). Innostamalla pyritään aikaansaamaan kokemuksia, joiden vahvistamina ihmiset uskaltavat ilmaista itseään persoonallisesti aiempaa paremmin. Persoonalliset arvot ja yhteisöllinen sitoutuminen kulkevat käsikädessä. Sosiokulttuurisen toiminnan tavoitteena on johdattaa ihmisiä yhteen ja synnyttää aitoa yhteisöllisyyttä. Aito yhteisöllisyys syntyy yhteisistä intresseistä ja arvoista ja niiden muovautumisesta, yhteisön jäsenten välisestä dialogista ja kaikkien jäsenten tarpeiden tasapuolisesta huomioimisesta ja yhteisön kyvystä ratkaista esiin nousevia ristiriitoja. Yhteisöön kuulumisen herkistää ja lisää sellaisia tunteita, jotka auttavat toimimaan yhdessä haluttujen yksilöllisten ja yhteisöllisten tavoitteiden suuntaan. (Kinnunen ym. 2003, 20; Kurki 2005, 335, 344.)

Sosiokulttuurinen innostaminen lähtee liikkeelle ihmisen tarpeista, ei niinkään yhteiskunnallisten järjestelmien rakenteista tai palveluista. Sosiokulttuurisessa toiminnassa oppiminen ja oivaltaminen tapahtuvat tekemisen kautta. Innostaminen voi olla kulttuurista, sosiaalista, yhteisöllistä tai vapaa-aikaan liittyvää. Sosiokulttuurisen toiminnan tavoitteena on herättää elämää siellä, missä sitä ei näytä olevan sekä saada ihmiset uskomaan kadonneisiin unelmiinsa. Kyse on sisäisen motivaation heräämisestä, aktiivisesta toimijuudesta ja vastuun ottamisesta omaa elämää ja elinympäristöä koskevassa muutosprosessissa. Tavoitteena on tukea ja saada esille olemassa olevia tiedostamattomia tai heikosti kehittyneitä kykyjä ja vahvuuksia. Sosiokulttuurinen innostaminen on kaikkien sellaisten toimenpiteiden yhdistelmä, jotka luovat osallistumisen prosesseja, joissa ihmiset voivat kasvaa aktiivisiksi toimijoiksi omassa elämässään ja yhteisössään. (Kinnunen 2003, 18.)

Innostaminen on aina suunniteltua ja tavoitteellista toimintaa. Innostamisessa on kolme ulottuvuutta pedagoginen, sosiaalinen ja kulttuurinen. Pedagogisen, kasvatuksellisen toiminnan avulla tavoitellaan ihmisen persoonallista kehittymistä, asenteiden muutosta, kriittisen ajattelun kehittymistä, motivaation lisääntymistä ja herkistymistä oman vastuun ottamiseen. Toimintatapoja ovat esimerkiksi erilaiset seminaarit, kurssit, väittelyt, kulttuuripiirit ja työpa-

jat. Sosiaalinen ulottuvuus liittyy ryhmään ja yhteisöön, joka tuo ihmisiä yhteen ja mahdollistaa sosiaalisen integraation ja osallistumisen. Sosiaalinen ulottuvuus voi yhdistyä liikuntaan, seikkailuun, luontoon, meditaatioon tai leikkeihin ja peleihin. Kulttuurisen ulottuvuuden tavoitteena on luovuuden ja monipuolisen itseilmaisun kehittyminen. Kulttuurisia innostamisen tapoja ovat erilaisten taidetapahtumien rinnalla ei-ammattilliset taiteellisen ilmaisun menetelmät kuten yhteisötaide, musiikkitoiminta, tanssi, osallistava teatteri, kirjoittaminen ja käsityöt. Innostamisella ei ole omia toimintamenetelmiä vaan osallistavaan pedagogiikkaan perustuvat menetelmät haetaan eri tieteiden piiristä, pääasiassa luovista ja toiminnallisista menetelmistä. Toimivia ovat sellaiset menetelmät ja sosiaaliset käytännöt, joiden avulla ihmiset saadaan vuorovaikutukseen toistensa kanssa. Osallistuminen on innostamisen moottori. Osallistumisen on oltava avointa ja vapaaehtoista. Menetelmien avulla pyritään edesauttamaan sellaisen dialogin syntymistä, joka kohtaa ihmiset ja heidän tarinansa. Ammatillisen työntekijän, ohjaajan, innostajan tehtävä on herkistää, rohkaista, motivoida ja kannustaa ihmisiä osallistumaan ja auttaa heitä reflektoimaan ja hyödyntämään kokemuksiaan. Työntekijän, innostajan rooli vähenee sitä mukaan, kun ihmisten omat voimavarat aktivoituvat. (Kurki 2005, 345-347.)

Innostamisen vaiheet ovat samat kuin freireläisessä ja sosiaalipedagogisessa metodologiassa. Liikkeelle lähdetään vallitsevasta todellisuudesta ja sen kriittisestä analysoinnista eli sosioanalyttisestä momentista. Todellisuus on tunnettava ennen kuin sitä voidaan muuttaa. Seuraavassa vaiheessa, hermeneuttisessa momentissa, tulkitaan ja pyritään ymmärtämään analyysin todellisuutta. Sen jälkeen katsotaan tulevaisuuteen ja luodaan visio, millainen kyseinen todellisuus voisi parhaimmillaan olla. Lopuksi, käytännön momentissa, etsitään yhdessä välineitä vision saavuttamiseksi ja sitä kohti etenemiseksi. (Kurki 2005, 348.)

2.4 Voimavarakeskeisyys

Voimavarakeskeinen lähestymistapa on usein asiakastyön menetelmien lähtökohtana, kun tavoitteena on luoda, palauttaa ja ylläpitää omaehtoisen selviytymisen, hyvän elämänlaadun ja elämäntilanteen edellytyksiä ja lisätä osallisuutta. Voimavarakeskeisen lähestymistavan taustateorianä on sosiaalinen konstruktionismi, jossa tarkastelun kohteena on vuorovaikutuksen ja sosiaalisten käytäntöjen prosessi ja sosiaalisen todellisuuden ja merkitysten rakentuminen. Perusoletuksena on että, tieto ja todellisuus eivät ole pysyviä vaan ihmiset rakentavat omaa todellisuuttaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja ihmisten välisissä kohtaamisissa. Tarkasteltavat ilmiöt ja ongelmat, ovat sidoksissa kulttuuriin ja henkilön historiaan, aikaan ja paikkaan. Sosiaalisessa konstruktionismissa kieli, sosiaalisen toiminnan muotona, luo määrittelyjä ja ilmiölle annettavia merkityksiä ja määrittelee toimintaa. Voimavarakeskeisessä lähestymisessä asiakkaat ja kansalaiset nähdään aktiivisina toimijoina ja tiedonrakentajina. (Vogt 2016, 29-30.)

Sosiaalinen konstruktivismi voimavarakeskeisyyden taustalla nostaa esille kysymyksen, millaisia todellisuuksia ja kenen lähtökohdista erilaisia asiakastyön kohtaamisia rakennetaan mm. sosiaali- ja terveysalalla. Rakentuvatko kohtaamiset työntekijälähtöisesti, ammatillisen tiedon ja "totuuden" varaan vai asiakaslähtöisesti asiakkaan määrittäessä itse elämänsä, ajatteluaan ja toimintaansa omista lähtökohdista käsin. Tasa-arvoinen ja arvostava kohtaaminen mahdollistaa työntekijän ja asiakkaan välisen suhteen rakentumisen kumppanuussuhteeksi, missä molemmilla on asiantuntijuutta ja he toimivat rinnakkain vuorovaikutuksen ollessa vastavuoroista. Vastavuoroisessa suhteessa molemmat vaikuttavat toisiinsa ja rakentavat yhteistä todellisuutta. Työntekijän tavoitteena ei ole muuttaa asiakasta tai tämän toimintaa vaan miettiä, miten hänen oma toimintansa vaikuttaa vuorovaikutussuhteessa ja miten asiakkaalle annetaan tilaa tutkia ja määrittää elämänsä. (Vogt 2016, 30-31.)

Voimavarakeskeisyyteen voidaan pyrkiä dialogisuuden, reflektiivisyyden, narratiivisuuden, ratkaisukeskeisyyden sekä rakentavan ja myötäelävän vuorovaikutuksen avulla. Dialogisuus on myös sosiokulttuurisen innostamisen ydinkäsite. Dialogissa on kyse ihmisten välisestä, onnistuneesta vuorovaikutuksesta. Dialogissa vuorovaikutus tapahtuu molempien ehdoilla. Dialogisuus vaatii aitoa halua ja uskallusta asettua tasapuoliseen suhteeseen muiden toimijoiden kanssa. Vastavuoroisuus syntyy siitä, että vuorovaikutustilanteessa toisen oleminen ja puhe vaikuttavat toiseen ja päinvastoin. Keskustelun teemoja ja niiden merkityksiä tarkastellaan yhdessä eri näkökulmista. Syntyy vuoropuhelua, jota ohjaa utelias ja avoin suhtautuminen toisen tunteita, näkökulmia, ajatuksia, arvoja ja käsityksiä kohtaan. Ei ole "sinun" tai "minun" totuutta vaan vuorovaikutuksen avulla molemmat rikastuttavat toistensa ymmärrystä ja luovat uutta, jaettua todellisuutta. Martin Buber puhuu dialogisesta Minä-Sinä suhteesta, missä ihminen kohtaa toisen ihmisen ainutkertaisena ilman odotuksia, vaatimuksia, tavoitteita ja pyrkimyksiä. Minä- sinä - suhde on suora, molemminpuolinen ja läsnäoleva. Tämä mahdollistaa yhteyden, joka mahdollistaa kasvun persoonaksi. Erillisyyden korostaminen puolestaan johtaa Buberin mukaan ihmisten kasvuun toisista irrallisiksi egoiksi. Tällaisessa Minä-Se -suhteessa toinen on ihmisen pyrkimysten tai tavoitteiden kohteena, objektina. Monologisessa Minä-Se -suhteessa kaikki minän ulkopuolinen on minästä erillistä, minän havainnoinnin ja toiminnan kohdetta ja ihminen pyrkii hallitsemaan maailmaa ja muita ihmisiä välineellisesti. Minä- Se suhteessa voidaan päästä yhteisymmärrykseen, vaikka käsitykset ovatkin erilaiset. Aito yhteys ja kohtaaminen jäävät kuitenkin puuttumaan. Dialogisen kommunikaation perustana on aito kuuntelu, omien uskomusten, ennakkokäsitysten ja tulkintojen syrjään laittaminen ja oman sisäisen puheen hiljentäminen. Kuuntelun rinnalla tärkeässä roolissa on vastaaminen, koska uusia näkökulmia syntyy vain vuoropuhelussa. Vastaaminen voi tarkoittaa sanotun sanallista tai nonverbaalia huomioimista. Ulkoisen, ihmisten välille rakentuvan dialogin lisäksi, ihmisten mielissä syntyy myös sisäistä dialogia. Sisäinen dialogi syntyy ihmisten peilattaessa muiden puhetta omiin arvoihinsa, uskomuksiinsa ja tunteisiinsa. Samalla ihminen rakentaa mielessään

uudenlaista ymmärrystä ja todellisuutta. (Anttila 2003, 24,28; Kinnunen ym. 2003, 19; Vogt 2016, 32-33.)

Dialogisuuteen ja erityisesti sisäiseen dialogiin, liittyy reflektiivisyys. Reflektio kohdistuu omaan ja muiden toimintaan ja kokemuksiin ja niiden herättämiin ajatuksiin ja tuntemuksiin. Se on kokemuksen uudelleen arviointia ja liittämistä aiempiin kokemuksiin. Se on omien uskomusten ja toimintatapojen kriittistä tarkastelua ja kyseenalaistamista. Reflektoinnille on tyyppillistä kysyminen ja ihmettely. Keskeisiä kysymyksiä ovat: "Miksi reagoin tai toimin tilanteessa juuri näin, ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet reagointiini tai toimintaani?" Reflektiivisyydessä jäsennetään näkyvän, tietoisien vuorovaikutuksen ohella tunteita ja muita sisäisiä prosesseja. Vuorovaikutustilanteissa reflektiivisyys toteutuu moniäänisenä reflektiona ja samanaikaisesti osallistujien sisäisenä reflektiona. Reflektiivisen pohdinnan tuloksena syntyy uusia mahdollisuuksia ja oivalluksia edetä omassa elämässä. (Vogt 2016, 34, 36.)

Voimavarakeskeisyyteen liittyy myös narratiivisuus, tarinallisuus. Ihmisen elämä ja hänen käsityksensä itsestä ja elämästä koostuu useista, samanaikaisesti vaikuttavista tarinoista. Narratiivisuuden ulottuvuuksia ja tarkastelun kohteita ovat kerrottu tarina eli kertomus, sisäinen eli koettu tarina ja eletty tarina eli draama. Hallitsevat, usein ongelmatarinat, syntyvät ja vahvistuvat yhdistelemällä mielessä toisiaan tukevia elämäntapahtumia ja niiden merkityksiä. Hallitsevan tarinan vastaiset tarinat voivat jäädä merkityksettömiksi ja huomaamatta omaa elämää hahmotettaessa. Narratiivisessa työskentelyssä pyritään tutkimaan myös näitä huomiotta jääneitä tarinoita ja luomaan uudenlaisia voimavaraistavia tarinoita ja muuttamaan uskomuksia ja käsityksiä itsestä. (Vogt 2016, 36-37.)

Ratkaisukeskeisyys on voimavarakeskeinen ajattelu- ja työtapa, missä vahvistetaan ihmisen omia voimavaroja ja mahdollisuuksia ja pyritään löytämään uusia ajatusmalleja ja toimintatapoja. Ratkaisukeskeisyydessä luotetaan omiin kykyihin, taitoihin ja sisäiseen tietoon sekä positiivisen palautteen voimaan ja yhteisön tukeen. Ratkaisukeskeisyyteen liittyy tulevaisuussuuntautuneisuus, myönteisyys, luovuus, toiveikkaus ja eteneminen pienin askelin kohti itse määriteltä, rajattua tavoitetta visiota tai unelmaa. Ongelman syitä ei pyritä selittämään tai syyllisiä etsimään vaan menneisyys nähdään voimavarana ja resilienssin edistäjänä. (Ratkes; Vogt 2016, 38-39; Vuokila-Oikkonen & Kiviniemi 2016, 47.)

Rakentava ja myötäelävä, väkivallaton vuorovaikutus (Nonviolent Communication NVC) on vuorovaikutustaitoihin ja kieleen perustuva prosessi, jonka avulla on mahdollista saavuttaa aito yhteys itseensä ja toisiin. Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus opettaa tekemään havaintoja itsestä ja muista, tunnistamaan tarpeita ja tunteita ja vapautumaan käyttäytymismalleista ja olosuhteista, jotka vaikuttavat meihin eri tilanteissa. Puolustautumisen, vetäytymisen tai hyökkäämisen sijaan keskitytään todellisiin tarpeisiin ja toiveisiin. Vuorovaikutus ei

perustu tällöin opittuun, automaattiseen reagointiin. Menetelmä auttaa kuuntelemaan tarkasti ja suhtautumaan kunnioittavasti ja empaattisesti itsen ja toisiin. Empatia on ymmärtävää suhtautumista toisen kokemuksiin. Vuorovaikutustilanteessa annetaan tilaa toisella tuntea ja kokea rauhassa, mitä tunteita ja tarpeita nousee esille. Neuvojen, ratkaisuehdotuksien tai rauhoittelun sijaan pyritään ymmärtämään toisen tarpeita riippumatta siitä, miten hän asian ilmaisee. Empaattinen kuuntelu tapahtuu olemalla läsnä, tyhjentämällä oma mieli tulkintoista ja heijastamalla koko olemuksella takaisin toisen viestejä. Vuorovaikutuksessa pyritään toisten ajatusten sijaan selvittämään, mitkä tarpeet ja tunteet ilmenevät ja ohjaavat toimintaa siinä hetkessä. (Rosenberg 2015, 27-34, 149-205.)

Rosenberg (2015) puhuu elämästä vieraannuttavasta vuorovaikutuksesta, johon liittyy moraalista arviointia, vertailua, vastuun kieltämistä ja vaatimusten esittämistä. Moraalista arviointia tapahtuu, kun toiset ihmiset eivät toimi omien arvojemme mukaisesti ja tuomitsemme heidät ja vuorovaikutusta ohjaa oletus, että toisissa on jotakin vikaa, kun he eivät reagoi ja käyttäydy haluamallamme tavalla. Vertaileminen puolestaan estää meitä tuntemasta myötätuntoa itseämme ja muita kohtaan. Vastuun kieltäminen omista ajatuksista, tunteista ja teoista sulkee pois vaihtoehtojen ja valintojen mahdollisuuden. (Rosenberg 2015, 46- 54.)

Myötäelävän vuorovaikutuksen avulla pyritään eroon elämästä vieraannuttavasta vuorovaikutuksesta. Tavoitteena on toimia niin, että motivaationa toimii halu rikastuttaa omaa ja toisten elämää eivätkä pelko, syyllisyys, häpeä tai pakko. Prosessiin liittyy keskeisenä havaintojen ja tulkintojen erottaminen toisistaan. Vuorovaikutuksessa tulkinnat ja mielipiteet kuuluaan herkästi kritiikkinä ja niihin liittyy aina yleistämistä. Vuorovaikutuksessa pyritään päästämään irti kaikista ennakkokäsityksistä ja arvioinneista. Kyky tunnistaa, nimetä ja ilmaista omia tunteita ja erottaa tunteet ajatuksista helpottaa aitoa vuorovaikutusta. Myös kyky tunnistaa itsestä, miten muiden sanat ja teot toimivat tunteita herättävinä ärsykkeinä lisää itseyttä. Tämä mahdollistaa kaikille vastuun ottamisen omista tunteista ilman, että ottaa kantaakseen toisten tunteita. Rakentavassa vuorovaikutuksessa opetellaan myös omiin havaintoihin, tunteisiin ja tarpeisiin perustuvien pyyntöjen ja toiveiden ilmaisemista selkeällä, myötätuntoa herättävällä tavalla. (Rosenberg 2015, 77-117.)

2.5 Mielenterveys

Mielenterveys (Mental health) on keskeinen osa terveyttä. Mielenterveys on psyykkisiä toimintoja ylläpitävä voimavara, jonka avulla ohjaamme elämäämme. Mielenterveys on monien eri osatekijöiden summa ja se muotoutuu koko elämän ajan. Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen pystyy tunnistamaan omat kykynsä, sopeutumaan arkielämän haasteisiin, työskentelemään tuottavasti ja ottamaan osaa yhteiskunnan toimintaan. Hyvään mielenterveyteen liittyy kyky ihmissuhteisiin, rakkaus, toisista välittäminen, kyky ja halu vuorovaikutukseen ja tunneilmaisuuksiin. Työskentely vaikeuksien voittamiseksi, stressin ja ahdistuksen riittävä hallinta, menetysten sietäminen ja valmius

elämän muutoksiin kuuluvat positiiviseen mielenterveyteen. Mielenterveyden perustana on todellisuudentaju, joka auttaa erottamaan oman ajatusmaailman ulkoisesta todellisuudesta. Terveen mielen ominaisuuksiin kuuluu kyky säilyttää oman kokemusmaailman aitous ja tuoreus ja kokea mielihyvää ja merkityksellisyyttä omassa elämässä. Merkittävä tekijä on myös yksilöllinen luovuus. Hyvä mielenterveys on psyykkistä kimmoisuutta, resilienssiä ja kykyä suojautua haitallisilta tekijöiltä haastavissakin olosuhteissa. Mielenterveys on voimavara, joka vaatii jatkuvaa huolenpitoa. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 235; Lehtonen & Lönnqvist 2017, 26-29.)

Elämäntilanne, siihen liittyvät kokemukset ja erilaiset kriisit voivat vahvistaa mielenterveyttä tai altistaa mielenterveyden häiriöille. Mielenterveydestä puhuttaessa huomio onkin usein mielen sairauksissa, mielenterveyden häiriöissä ja puuttuvassa toimintakyvyssä. Mielenterveyden häiriöt ovat yksilön terveyttä, toiminta- ja työkykyä sekä osallisuutta haittaavia tekijöitä. Mielenterveyden häiriöt aiheuttavat sekä sosiaalista, henkistä että taloudellista taakkaa sairastuneen lisäksi hänen lähipiirilleen ja koko yhteiskunnalle. Yhteiskunnassa mielenterveyden häiriöihin liittyy voimakas leimaaminen ja diskriminointi. Työelämässä mielenterveyden häiriöt ovat edelleen vaiettu ja vaikea asia. Mielenterveyskuntoutujilla on muita korkeampi kynnys työllistyä ja välttää syrjäytymistä. Helposti unohdetaan, että myös mielenterveyden häiriöistä kärsivillä on paljon positiivisia voimavaroja, joiden avulla he voivat selviytyä arjesta ja kuntoutua. Mielenterveydelle on luonteenomaista kyky uusiutua ja mahdollisuus inhimilliseen kasvuun ja kehitykseen. Mielenterveyttä tulisi tarkastella ns. kahden jatkumon mallina, minkä mukaan mielen hyvin- ja pahoinvointi ovat kaksi erillistä ulottuvuutta, eivät saman jatkumon vastakkaisia päitä ja mielenterveys ei ole vain mielenterveyshäiriön puuttumista (Nordling 2017). Keskustelu ja avoimuuden lisääntyminen toivottavasti lisäävät yhteiskunnallista positiivista ilmapiiriä mielenterveyteen liittyvien asioiden ympärillä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 14; Sayed 2016, 129.)

Mielenterveyden häiriö on yleisnimitys erilaisille psykiatrisille häiriöille. Mielenterveyden häiriöitä ovat mm. psykoosit, elimellisen sairauden aiheuttamat oireyhtymät, mielialahäiriöt, erilaiset pelot ja ahdistuneisuushäiriöt, unihäiriöt, syömishäiriöt, käyttäytymiseen ja persoonallisuuden liittyvät häiriöt sekä päihdehäiriöt. Masennus eli depressio on keskeisin mielenterveyden häiriö ja sitä on kutsuttu Suomessa jopa kansansairaudeksi sen yleisyyden vuoksi. WHO:n mukaan koko maailmassa masennuksen ennustetaan kasvavan ja muodostavan yhden suurimmista terveyteen liittyvistä haasteista vuoteen 2020 mennessä. Väestötutkimusten mukaan suomalaisista vain osa mielenterveyden ongelmista kärsivistä on hoidon piirissä (Järvikoski ym. 2011, 234). Arviolta noin 20% suomalaisista sairastaa masennusta elämänsä aikana, puolella sairaus uusiutuu. Suomalaisista noin 37000 on eläkkeellä masennuksen vuoksi. Joukossa on myös nuoria ja nuoria aikuisia. Masennuksen vuoksi sairauslomapäivinä menetetään noin 2,5 miljoonaa työpäivää vuodessa. Masennus, kuten muutkin mielenterveyden häiriöt voivat

lisätä riskiä sairastua fyysisesti esimerkiksi sydän ja verisuonitauteihin. Pahimmillaan ne voivat johtaa itsemurhaan. Mielenterveyden ongelmat ovat Suomessa keskeisin syrjäytymiseen johtava tekijä. (Lönqvist & Lehtonen 2017, 14; THLa.)

Työikäisten keskuudessa työuupumus eli burn out on lisääntynyt ja se uhkaa paitsi työkykyä myös toimintakykyä ja mielenterveyttä. Työuupumus syntyy pitkittyneen työstressin seurauksena ja sen oireita ovat pitkäaikainen, voimakas väsymys, työn mielekkyyden ja merkityksen katoaminen, kynnistynyt asenne työtä kohtaan, alentunut suorituskyky, heikentynyt ammatillinen itsetunto ja muut voimakkaat stressioireet. Työuupumukseen liittyy riski sairastua mm. masennukseen, unihäiriöihin, päihdehäiriöihin ja stressiperäisiin somaattisiin sairauksiin. Työväestöstä noin 2-3% kärsii vakavasta työuupumuksesta ja 23-24% lievästä työuupumuksesta jossakin elämänsä vaiheessa. Työuupumus syntyy ponnisteluista tavoitteiden saavuttamiseksi ilman riittäviä toimintaedellytyksiä. Työuupumukseen johtavia tekijöitä löytyy siis yleensä niin työstä kuin työntekijästäkin. Liialliset työn vaatimukset suhteessa voimavaratekijöihin, esimerkiksi osaamiseen, liian suuri työmäärä, työyhteisön kyvyttömyys ratkaista ristiriitoja, esimiehen liian vähäinen tuki, työssä koettu epäoikeudenmukaisuus, vähäiset vaikuttamismahdollisuudet, rooliristiriidat ja sosiaalisen tuen puute ovat yhteydessä työuupumukseen. Työuupumukselle altistavia työntekijän yksilöllisiä ominaisuuksia voivat olla itselle tai työlle asetetut epärealistiset vaatimukset, voimakas velvollisuudentunto ja suoriutumisen tarve sekä vähäiset tai haitalliset selviytymiskeinot stressitilanteessa ja palautumisessa. Yksilölliset ominaisuudet ja elämäntilanteeseen liittyvät tekijät voivat yhdessä työn kuormittavuuden kanssa edesauttaa työuupumuksen kehittymistä. (Ahola, Tuisku & Rossi 2015.)

Perimä, vuorovaikutustekijät, ympäristön vaatimukset, arvot, normit ja yhteiskunnalliset olosuhteet ovat tekijöitä, jotka suojaavat tai altistavat mielenterveyden häiriöille. Nopeatemppoinen kilpailu- ja informaatioyhteiskunta haastavat mielenterveyttä. Taloudellinen tilanne, taantuma, työttömyys, työperäinen stressi, kulttuuriset ristiriidat, laitostuminen, eristäytyneisyys, ihmissuhdeongelmat, erot ja menetykset, hyväksikäyttö ja laiminlyönnit, koulukiusaaminen, koulutuspaikan puuttuminen, päihteet, onnettomuudet ja kriisit aiheuttavat suoria ja epäsuoria uhkia mielenterveydelle ja haastavat psyyken hyvinvointia. Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat hyvät tunne- ja tietoisuustaidot, vuorovaikutus -ja ihmissuhdetaidot sekä ongelmanratkaisu- ja elämänhallinnan taidot. Muita suojaavia tekijöitä ovat fyysinen terveys ja perimä, myönteiset kokemukset varhaisissa ihmissuhteissa, terve itsetunto ja hyvä oppimiskyky. Ulkoisina suojaavina tekijöinä pidetään mm. turvallista elinympäristöä, koulutus mahdollisuuksia, työtä ja riittävää toimeentuloa, vaikuttamismahdollisuuksia, kuulluksi tuleamista, sosiaalista tukea ja itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia. Mielenterveyttä voidaan edistää lisäämällä suojaavia tekijöitä ja vähentämällä altistavia riskitekijöitä. (Lönqvist & Lehtonen 2017, 30; Sayed 2016, 129-130.)

Monet edellä mainitut mielenterveyteen vaikuttavat tekijät ovat suurelta osin terveydenhuollon ulottumattomissa. Mielenterveyspolitiikassa ja mielenterveystyössä onkin kyse laajemmasta kokonaisuudesta kuin vain terveydestä ja useamman sektorin kuin vain terveydenhuoltoalan toimista. Varsinaiseen mielenterveystyöhön kuuluvat mielenterveyttä edistävä työ, mielenterveyden häiriöiden ehkäisy ja mielenterveyspalvelut. Mielenterveyspalveluja ovat neuvonta, ohjaus ja tuki, kriisitilanteiden psykososiaalinen tuki, mielenterveystyöiden tutkimus, hoito ja kuntoutus. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 235; Sayed 2016, 130, 133.)

Lääketieteellisten ja hoidollisten keinojen riittämättömyyden tunnustaminen mielenterveystyössä on tuonut niiden rinnalle käyttäytymis- ja yhteiskuntatieteeseen perustuvia tutkittuja lähestymistapoja, työmuotoja ja palveluja. Psykososiaalisessa työorientaatiossa huomioidaan kuntoutuksessa myös yhteiskunnalliset, kulttuuriset, sosiaaliset ja psykologiset tekijät. Psykososiaalisessa ohjauksessa huomio kiinnitetään oireiden ja häiriöiden sijaan ongelmatilanteeseen ja siitä selviytymiseen ja uudelleen orientoitumiseen. Asiakkaan elämäntilanne ja elämänvaiheet ja niissä koetut vaikeudet, ristiriidat ja neuvottomuus ja niiden ilmeneminen ovat tarkasteltavina. Lakisääteisissä mielenterveyspalveluissa psykososiaalinen ohjaus ja sen sisältö määräytyvät kuntoutus ja palvelusuunnitelmalähtöisesti. Matalan kynnyksen toimintaympäristöissä psykososiaalisen ohjauksen lähtökohdat voivat lähteä yksikön arvoista tai tavoitteista, joita voivat olla esimerkiksi kävijöiden syrjäytymisen ehkäiseminen, hyvinvoinnin lisääminen, elämänhallinnan vahvistaminen, arjen rikastuttaminen, osallisuuden lisääminen tai vertais-tuen mahdollistaminen. Psykososiaalinen ohjaustyö on selkeästi erotettavissa psykoterapiasta. (Sayed 2016, 135-137.)

2.6 Kuntoutus

Kuntoutuksen tavoitteena on vähentää mielenterveyden häiriön negatiivisia seurauksia, edistää hyvinvointia ja elämänhallintaa ja kokonaisvaltaista kuntoutumista paitsi kuntoutujan itsensä myös hänen lähipiirinsä osalta. Kuntoutuksella edistetään ihmisen toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä, osallistumismahdollisuuksia, työllistymistä ja hyvinvointia. Kuntoutus voi olla lääkinnällistä, kasvatuksellista, ammatillista tai sosiaalista kuntoutusta. Lääkinnällisessä kuntoutuksessa huomio suuntautuu psykofyysisen toimintakyvyn parantamiseen lääketieteen avulla. Lääkinnälliseen kuntoutukseen lukeutuu myös erilaiset terapiat. Kasvatuksellinen kuntoutus voi olla opetuksen tukitoimi tai se voi olla kansanopistojen, oppilaitosten tai mielenterveysjärjestöjen järjestämää valmennusta tai kurssitoimintaa. Kasvatukselliseen kuntoutukseen liittyvää opinnollista kuntoutusta käsitellään myöhemmin omassa luvussa. Ammatillisen kuntoutuksen keskiössä on kuntoutujan työssä jaksaminen, työkyky ja työllistyminen. Sosiaalisella kuntoutuksella pyritään sosiaalisen toimintakyvyn parantamiseen, osallisuuden vahvistamiseen ja vuorovaikutuksen edistämiseen. Sosiaalista kuntoutusta on toiminta, jolla pyritään parantamaan kuntoutujan mahdollisuuksia selviytyä arkipäivän toimista, vuorovaikutussuh-

teista ja oman toimintaympäristön edellyttämistä rooleista. Kokonaisvaltaisessa kuntoutuksessa otetaan huomioon kaikki toimintakykyä kohentavat näkökulmat. Kuntoutuksen avulla on mahdollista palautua vakavistakin mielenterveyden ongelmista. (Heikkinen-Peltonen ym 2014, 296-298; Järvikoski ym. 2011, 21-22; Sayed 2016, 130-131, 136.)

Kuntoutumisessa toimijuus on keskeinen käsite. Toimijuus tarkoittaa ihmisen kykyä saada haluamiaan asioita tapahtumaan omalla toiminnallaan. Ihmisellä on mahdollisuus kokea itsensä aktiivisena, sosiaaliseen ympäristöönsä vaikuttavana toimijana. Hän pystyy vaikuttamaan elämänsä kulkunsa ja elämäntilanteisiinsa tehden valintoja ja toimien erilaisia rajoja ja mahdollisuuksia antavissa rakenteellisissa ja kulttuurisissa olosuhteissa. Ihmisen toiminta sitoutuu aikaan ja sosiokulttuuriseen ympäristöön ja erilaiset ympäristöt ja tilanteet tarjoavat erilaisia mahdollisuuksia toimijuudelle. Myös ihmisen ikä, elämänvaihe- ja -tilanne, ajankohta ja paikka määrittelevät sitä, millaiseksi toimijuus muodostuu. (Järvikoski ym. 2011, 101.)

Toimijuus on sidoksissa toimintakykyyn. Toimijuuteen voidaan liittää erilaisia modaliteetteja, tulokulmia. *Kykeneminen* viittaa perinteiseen fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Osaaaminen eli tiedot ja taidot mahdollistavat toimintaa. *Haluaminen* viittaa tahtotilaan, motivaatioon toimia eri elämäntilanteissa. *Täytyminen* on toimijuuteen liittyvää ulkopuolelta tulevaa pakkoa ja painetta. Pakko ja paineet voivat olla fyysisiä, sosiaalisia tai kulttuurisia. *Tunteminen* liittyy emootioihin, tunteisiin ja arviointeihin, jotka liittyvät tilanteisiin ja asioihin. *Voiminen* viittaa tilanteen ja rakenteiden tuottamiin mahdollisuuksiin. Modaliteetit muodostavat vuorovaikutteisen kokonaisuuden, joka aikaansaa toimijuutta tai vähentää sitä. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 101-102.)

2.7 Toipumisorientaatio

Toipumisorientaatio, recovery toimii kokonaisvaltaisen kuntoutuksen ja henkilökohtaisen toipumisen perustana. Toipumisorientaatio on ajattelun ja toiminnan viitekehys, missä painottuvat voimavarat, osallisuus, toivo, elämän merkityksellisyys, mielekkyys ja positiivinen mielen-terveys. Toipuminen nähdään henkilökohtaisena ja ainutlaatuisena asenteiden, arvojen, tunteiden, päämäärien, taitojen ja roolien muutosprosessina ja uudelleenmäärittelynä. Toipumisorientaatiossa kuntoutujaa tuetaan omien tarpeiden, päämäärien, unelmien ja tulevaisuuden suunnitelmien löytämisessä. Tämä edellyttää vastuun antamista kuntoutujalle, ymmärrystä, että ratkaisut lähtevät kuntoutujan tarpeista ja hän on oman elämänsä ja elinolosuhteidensa paras asiantuntija. Keskeisintä toipumisorientaatiossa on merkityksen löytäminen omalle elämälle ja oman elämäntarinan näkeminen kärsimyksineen ja haasteineen kehityskuluna ja kasvualustana, joka voi johtaa hyviin asioihin tulevaisuudessa. (Nordling 2017.)

Toipumisorientaatio muodostuu viidestä asiakokonaisuudesta *liittymisestä, toivosta ja optimismista, identiteetistä, elämän tarkoituksesta ja voimaantumisesta*. Liittyminen on subjek-

tiivinen tunne, joka muodostuu merkityksellisistä ihmissuhteista, tuen saamisesta muilta, vertaisuuden ja yhteisöön kuulumisen kokemuksesta. Toivo ja optimismi ovat uskoa toipumisen mahdollisuuteen. Siihen liittyy positiivinen ajattelu, että omat tavoitteet ovat saavutettavissa, mikä lisää motivaatiota muutoksiin. Myönteisen minäkuvan rakentuminen ja sairauteen liittyvän stigman voittaminen vahvistavat puolestaan identiteettiä. Merkityksellisten, elämänlaatua lisäävien sosiaalisten roolien ja päämäärien löytäminen tuovat elämään tarkoitusta. Voimaantumista tapahtuu henkilökohtaisen vastuun ja kontrollin vahvistuessa elämän eri osaluilla. Toipumisprosessin kannalta merkittäviksi asioita ovat myös vastavuoroisuus ja muiden tukeminen, kokemus hyödyksi olemista, vuorovaikutustaitojen parantuminen, henkilökohtaisten oppimiskokemusten ja sosiaalisen hyväksynnän saaminen. Osallisuuden kokemus syntyy kuulumisesta sellaiseen ryhmään, yhteisöön tai toimintaan, missä tulee ymmärretyksi ja hyväksytyksi ja jossa voi luottamuksellisesti jakaa omia kokemuksiaan tai tunteitaan. Osallisuuden tunnetta lisää yhteyden luominen ja säilyttäminen ihmisiin, toimintoihin tai asioihin, joita pitää itselle merkityksellisinä. Kuntoutumisen kannalta erityisen tärkeä asema on vertaisuudella ja kokemusasiantuntijatoiminnalla, koska niiden kautta toteutuvat monet osallisuuden muodot. (Nordling 2017.) Muita toipumisorientaatioissa käytettäviä keinoja ovat mm. tietoisuustaitojen lisääminen - tietoinen läsnäolo ja mindfulness, sanallistaminen, positiivisten kokemusten vahvistaminen, positiivinen palaute, itsehoidon ja -hallinnan lisääminen, systemaattinen opettaminen ja taito- ja valmennus (Korkeila 2016).

Henkilökohtainen toipuminen tarkoittaa mielenterveyskuntoutujan omaa kokemusta elämäntilanteesta ja elämän mielekkyydestä ja kasvua sairauden seurauksista huolimatta. Henkilökohtaisen kuntoutumisen yhteys hyvinvointiin ei ole riippuvainen kliinisestä paranemisesta, vaikka hyvinvoinnin ja lääketieteellisen toipumisen välillä onkin selvä yhteys. Diagnoosi ei ohjaa elämää eikä sulje pois mahdollisuuksia. Henkilökohtainen toipuminen on kokemusta oman toimintakyvyn lisääntymisestä, omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistamisesta ja kyvystä hyödyntää omia piirteitä ja taitoja, vaikka oireita edelleen ilmenisikin. Henkilökohtainen toipuminen merkitsee ennen kaikkea kokemusta toipumisen lähteenä olemisesta, siirtymistä pois potilaan roolista ja innostumista itse edistämään omaa toipumistaan. Kuntoutuja oppii tuntemaan mahdollisuuksia, joilla voi edistää kuntoutumistaan. Työntekijän näkökulmasta tämä tarkoittaa valta-aseman tunnistamista ja perinteisistä rooleista luopumista. Tämä vaatii epävarmuuden sietämistä, rohkeutta, rehellisyyttä, avoimuutta ja oman taustan avaamistakin. Sosiaalinen ja tunneperäinen tuki, ajan antaminen, sitoutuminen, tasavertaisuus, häpeän lievittäminen, kunnioitus ja vastavuoroisuus ovat keinoja, joilla kuntoutumista ja toipumista voidaan auttaa. (Korkeila 2017; Sayed 2016, 136; Toipumisorientaatio 2016.)

2.8 Opinnollinen kuntoutus

Mielenterveystyössä ja -kuntoutuksessa käytetään monia opinnollisia elementtejä, vaikka niitä ei kutsuta koulutukseksi tai kasvatukseksi. Vakiintuneen aseman on saanut esimerkiksi *psykoedukaatio eli koulutuksellinen terapia*, missä tavoitteena on lisätä tietoa sairaudesta ja parantaa potilaan ja hänen perheensä elämänlaatua ja kykyä elää täysipainoista arkielämää sairaudesta huolimatta (Mielenterveystalo). *Sopeutumisvalmennuksen* tavoitteena on tukea kuntoutujaa löytämään omassa elämässään olevia hyvinvointia ja jaksamista lisääviä asioita ja edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja aktiivista toimijuutta. (MTKL 2.) Opinnollinen kuntoutus on uusi kuntoutus- ja koulutusalan käsite, joka syntyi Parlamentaarisen aikuiskoulutustyöryhmän työn pohjalta 2000-luvun alkuvuosina. Opinnollista kuntoutusta on kehitetty erityisesti Vapaan sivistystyön kentällä. Opinnollinen kuntoutus tähtää yhdenvertaisuuteen ja marginalisaation ehkäisemiseen koulutuksen ja kasvatuksen avulla. Opinnollinen kuntoutus on lähellä käsitettä kasvatuksellinen kuntoutus. (Opinnollinen kuntoutus.)

“Opinnollisella kuntoutuksella tarkoitetaan opiskeluun yhdistettyä kokonaisvaltaista prosessia, joka kehittää oppijan oppimisvalmiuksia, psykososiaalisia taitoja ja oman elämän hallintaa. Opiskelija toimii prosessissa aktiivisena ja kuntoutumisen tuloksena hän saa mahdollisuuden ymmärtää omaa tilannettaan aiempaa selkeämmin ja vahvistaa käsitystään omista voimavaroistaan. Opinnollisessa kuntoutumisessa on kysymys myös oman identiteetin ja omien mahdollisuuksien tunnistamisesta ja rakentamisesta.” Opinnollisen kuntoutuksen tavoitteena on tukea ja vahvistaa opiskelijan vahvuuksia ja voimavaroja ja lisätä hänen toimijuuttaan ja osallisuuttaan yhteiskunnassa. Tavoitteena voi olla psyykkisten ja sosiaalisten valmiuksien rakentaminen, persoonallisuuden kehittyminen ja minäkuvan vahvistuminen. (Opinnollinen kuntoutus.)

Opinnollisen kuntoutuksen taustalla on sekä voimaantumiseen perustuva kuntoutumiskäsitys että konstruktivistinen oppimiskäsitys. Kuntoutusnäkökulmaa painottava teoriatausta perustuu vahvuuksien psykologiaan. Voimavaroja ja vahvuuksia kasvatetaan hyvinvoinnin eri osa-alueilta, joita ovat mm. ihmissuhteet, yksityisyys, yhteisöllisyys, toiminnallisuus, ammatillisuus. Fyysisen hyvinvoinnin osa-alueita voivat olla ravinto, liikkuminen, päivän rytmittäminen, uni ja palautuminen. Konstruktivistisen oppimiskäsitys perustuu käsitykseen, että tieto ei siirry ihmiseltä toiselle vaan ihminen rakentaa eli konstruoi tietoa omien tavoitteidensa ja tarpeidensa mukaisesti ja hän liittyy hankkimansa uuden tiedon jo olemassa olevaan tietopäamaansa (Nissinen 2014, 38-40). Opinnollisessa kuntoutuksessa korostuu myös kokemuksellinen oppiminen, missä kokemuksellisuus ja teoreettinen lähestymistapa vuorottelevat. Uuden oppiminen voi olla aiemmin opitun vahvistamista, asioiden uudelleen yhdistämistä tai aiemmin opitun muuttamista ja poisoppimista. (Opinnollinen kuntoutus.)

Opinnollisen kuntouttamisen toteuttamisessa korostuu sekä yksilöllinen että yhteisöllinen ote. Oppija asettaa itse oppimisen ja kuntoutumisen tavoitteet. Opinnollinen kuntoutus toteutetaan ryhmämuotoisena toimintana mutta osallistujien yksilölliset tavoitteet huomioiden. Ryhmässä toimiminen, kokemusten vaihtaminen ja oppimisprosessin yhteinen reflektointi ovat opinnollisen kuntoutuksen keskeisiä osa-alueita. Niiden avulla on mahdollista kokea vertaisuuden tunteita ja löytää ratkaisuja omiin ongelmiin. Kuntoutujilla voi olla erilaisia oppimisen haasteita tai aiempiin oppimiskokemuksiin liittyen ennakkoluuloja tai pelkoja, joten oppimisen tueksi tarvitaan monipuolisia, opiskelijälähtöisiä ja luovia ratkaisuja, jotka liittyvät oppimisympäristöön, oppimismenetelmiin, oppimisvälineisiin ja oppimistapoihin. Opinnollisen kuntoutuksen rinnalla voidaan osallistua muuhun kuntoutukseen, esimerkiksi pitkäkestoiseen terapiaan. (Opinnollinen kuntoutus)

Norjalaistutkimuksessa on saatu hyviä tuloksia opinnollisesta kuntoutumisesta. Tutkimuksissa vakavista mielenterveydenhäiriöstä kärsiville mielenterveyskuntoutujille tarjottiin mahdollisuus kirjautua aikuisoppilaitokseen opiskelijoiksi aiheena oman kuntoutuksen oppiminen ja henkilökohtainen kasvu. Tulosten mukaan kuntoutujat kokivat saaneensa opinnollisuudesta tukea omien päämäärien toteuttamiseksi ja he kokivat vuorovaikutustaitojensa, sosiaalisten kontaktiensa ja elämän mielekkyyden lisääntyneen enemmän kuin hoidossa oleva vertailuryhmä. "Opiskelija" kokivat myös opinnollisen kuntoutuksen auttaneen heitä integroitumaan uudelleen yhteiskuntaan. He raportoivat myös, vertailuryhmän kuntoutujia enemmän, oireiden hallinnan ja säätelyn ja subjektiivisesti koetun hyvinvoinnin parantuneen. (Lauveng, Tveiten, Ekeland, Torleif 2016.) Yhdysvaltalaistutkimuksessa vastaavasti potilaita kirjattiin Bostonin Yliopiston opiskelijoiksi ja tulokset olivat samansuuntaiset (Korkeila 2016).

2.9 Ohjaus

Ohjaus on tavoitteellinen vuorovaikutussuhde ohjaajan ja ohjattavan välillä. Kuntoutumisen ohjaus on toimintaa, jossa ohjaaja tukee, motivoi ja haastaa kuntoutujaa toimimaan oman elämänlaatunsa parantamiseksi. Ohjaus pohjautuu asiakkaan elämäntilanteeseen ja tarpeisiin. Ohjaus voi kohdistua ongelmien ehkäisyyn tai korjaamiseen. Ohjaus voi tähdätä asiakkaan elämänhallinnan, hyvinvoinnin, toimintakyvyn tai arjen sujuvuuden edistämiseen. Tavoitteena on inhimillinen kasvu ja kehitys. Ohjauksella pyritään kannustamaan asiakasta omien voimavarojen tunnistamiseen ja ratkaisujen etsimiseen. Keskeistä on ohjattavan osallistuminen ja sitoutuminen oman elämänsä muutostyöhön. Ohjattavan kanssa yhdessä asetetaan työskentelylle tavoitteet, suunnitellaan prosessi, toteutetaan se, seurataan tavoitteiden toteutumista ja arvioidaan prosessia sekä sovitaan mahdollisista jatkotoimenpiteistä ja päätetään prosessi. Ohjaustilanteet rakentuvat asiakaslähtöisesti yhteistyössä, vuorovaikutuksen avulla, luoden yhteistä todellisuutta ohjattavan ja ohjaajan välille. Ohjaus voi toteutua myös ryhmän tai yhteisön kanssa. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 310-312; Helminen 2016, 24-25; Nissinen 2014, 38-40.)

Ohjauksen keskeisenä tehtävänä on asiakkaan toimintavoiman ja valtaistumisen tukeminen. Voimaantuminen (empowerment) on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, jota jäsentävät omat päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot. Kykyuskomukset liittyvät minäkäsitykseen, johon liittyy minäkuva, itsetunto, identiteetti, itseluottamus, itsearvostus, itsesääätelykyky vastuunotto ja omat rajat. Kontekstiuskomukset kuvaavat koettua hyväksyntää, arvostusta, luottamusta ja kunnioitusta. Uskomusten vaikutuksia voidaan vahvistaa positiivisilla kokemuksilla, myönteisen, avoimen ja turvallisen ilmapiirin luomisella ja valinnanvapaudella. Emootiot ovat tärkeä osa kokemusten käsittelyä ja niillä on energisoiva vaikutus ihmiseen. Emootioihin kuuluvat eettisyys, toiveikkaus, innostuneisuus ja onnistumisen kokemukset. Voimaantumisen lähikäsite on elämänhallinta. (Uosukainen 2014, 28.)

Kuntoutumisprosessissa ohjaaja on yhteistyökumppani, tukihenkilö, palautteen antaja, innostaja ja mahdollisuuksien avaaja. Empatia, välittäminen ja toivon ylläpitäminen kuuluvat ohjaussuhteeseen. Positiivisen, kannustavan ilmapiirin luominen on tärkeää. Ohjaaja luo olosuhteet, joissa on mahdollista saavuttaa onnistumisen kokemuksia. Kannustava palaute vahvistaa kuntoutujan motivaatiota ja voimavaroja. Ohjaaja luo myös olosuhteet, missä ohjattavan on mahdollista turvallisesti tarkastella omia päämääriään, uskomuksiaan ja emootioitaan. Suhde perustuu tasa-arvoisuuteen, kunnioitukseen ja itsenäisyyteen. Sekä ohjattava että ohjaaja kehittyvät työskentelyn aikana. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 3111.)

Ohjauksen osatekijät, tiedon antaminen, neuvonta, auttaminen, konsultaatio ja terapia painottuvat kuntoutuksen eri vaiheissa ja eri ohjaustilanteissa tavoitteiden mukaan. Ohjauksessa on kyse myös oppimisesta. Mattilan (2002) mukaan ohjauksen muodot voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen. Opettaminen ja neuvominen (guidance) korostaa asiantuntijuutta ja ohjaajan asiantuntijaroolia. Ohjaus, neuvonta, opastus ja arviointi perustuvat ohjaajan kompetenssiin. Ulkoapäin ohjautuminen (supervision) on ohjausmuoto, missä toiminnalle pyritään asettamaan normeja ja ohjeistuksia. Normatiivisuuteen kuuluu myös valvonta ja kontrollointi. Kokemusperäinen ohjaus (counselling) keskittyy ohjattavan kokemuksiin ja niiden yhdessä tutkimiseen. Siihen liittyy runsaasti vuoropuhelua ja vapautta. Ohjaajan tehtävä on kuunnella, selkiyttää asioita ja reflektoida niitä ohjattavan kanssa. Keskeisessä roolissa on yksilöllisyys ja luovuus. Ohjaus perustuu kokemukselliseen oppimiseen. Oppiminen tapahtuu kokemuksen kautta, sitä työstetään reflektion kautta pohjaksi uuden oppimiselle ja oman minän ja persoonan kasvulle. Kokemuksellisessa oppimisessa hyödynnetään eri aistikanavia, tunteita, elämyksiä, mielikuvia ja kokemuksia. Yhteistyö ja spontaani vuorovaikutus toteutuvat parhaiten mahdollisimman epämuodollisissa ja luonnollisissa tilanteissa. Toiminnallisuus ja yhteinen tekeminen luovat tilaa pohtimiselle ja oivaltamiselle. Ohjaava kuntoutus perustuu usein kokemusperäiseen ohjaamiseen mutta opettamisella ja tiedon jakamisellakin voi olla keskeinen rooli kuntoutumisprosessissa. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 311-313; Nissinen 2014, 38-40.)

2.10 Green Care

Ihminen hakeutuu usein omaehtoisesti ja luontaisesti luonnon äärelle virkistäytyäkseen, palautuakseen ja rauhoittuakseen. Luonnon rauhoittavaa ja aktivoivaa vaikutusta voidaan hyödyntää myös tavoitteellisena asiakastyön menetelmänä ja eri asiakasryhmille suunnattuna palvelutuotteena. Luonnon hyvinvointivaikutukset on tunnettu Suomessa jo pitkään, mutta luontoa on hyödynnetty viime vuosikymmeninä vain vähäisesti sosiaali-, terveys- ja kasvatustalvelujen tuottamisessa. Viime vuosina luontoon tukeutuvien menetelmien hyödyntäminen on kuitenkin noussut voimakkaasti esille tutkimuksissa ja hyvinvointityön arjessa. Green Care -käsitettä alettiin käyttää Suomessa vuonna 2008 ja Suomen Green Care-yhdistys perustettiin 2010 edistämään luontoavusteisten menetelmien käyttöä. Vihreä Veräjä on Green Care Finland ry:n ja Sininauhaliiton yhteistä toimintaa, minkä ydinajatuksena on, että oikeus luontoyhteyteen kuuluu kaikille, riippumatta ihmisen toimintakyvystä tai elämäntilanteesta. Vihreä Veräjä tukee sosiaali- ja terveysjärjestöjä luontoavusteisen toiminnan käynnistämässä, kouluttaa työntekijöitä ja vapaaehtoisia käyttämään luontoavusteisia menetelmiä työssään ja kehittää Green Care-toimintamalleja ja materiaaleja. Englanninkielinen käsite Green Care viittaa luontoon ja hoivaan. Green Care on maaseutu- ja luontoympäristöön liittyvää toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Green Caressa luontoa käytetään apuna helpottamaan, vahvistamaan tai nopeuttamaan terapeuttisten, kuntouttavien tai ohjauksellisten interventioiden tavoitteiden saavuttamista. Erilaisia luontoavusteisia menetelmiä voidaan soveltaa esimerkiksi kuntoutuksessa, lasten ja nuorten palveluissa, ikäihmisten hoivassa, päivätoiminnassa, päihde- ja mielenterveystyössä, erityisryhmien palveluissa ja työhyvinvointitoiminnassa. Green Caren tavoite voi olla terapeuttinen, kuntouttava tai kasvatava. Sitä voidaan käyttää hoidon tarjoamisessa diagnosoidun ongelman ratkaisemiseksi terapiapalveluissa, kuntouttavana työtoimintana esimerkiksi laitoshoidon jälkeen tai ennalta ehkäisevänä ja terveyttä tukevana toimintana, kun diagnoosia ei vielä ole mutta toimintakyvyn tukeminen koetaan tarpeelliseksi. Sosiaalipedagoginen kasvatustalvyty liittyy keskeisesti Green Care-toimintatapoihin. Tästä esimerkkinä on sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Sosiaalipedagogista kasvatusta on myös varhaiskasvatuksessa ja kouluissa toteutettavat luontokoulut ja ympäristökasvatustalvyty. (Green Care Finland; Laitinen 2014, 92; Martin-Päivä 2014, 89; Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari, Kirveenummi 2011, 323; Vihreäveräjä 2017.)

Green Care menetelmät voidaan jakaa eläin- ja luontoavusteisiin menetelmiin sekä viherympäristön ja maatilantuntouttavaan käyttöön. Eläinavusteisia menetelmiä ovat ratsastusterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta, kaverikoirat ja muu eläinavusteinen toiminta. Kaikki hevosavusteinen toiminta kuuluu Green Care-sateenvarjon alle. Luontoavusteisiin menetelmiin kuuluvat ekopsykologian menetelmät, elämyspedagogiikka ja seikkailukasvatustalvyty, luonnon materiaalien käyttö ja ympäristökasvatustalvyty. Viherympäristö kuntouttavana menetelmänä pitää sisällään puutarhaterapian, sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan sekä terapeuttiset

pihat. Kuntouttava työ maatilalla kuuluu maatalan kuntouttavaan käyttöön eli hoivamaatalouteen. (Green Care Finland; Laitinen 2014, 92; Martin-Päivä 2014, 89.)

Luonto, kokemuksellisuus ja osallisuus luovat Green Care -toiminnan ja sen vaikuttavuuden ytimen. Luontolähtöisellä toiminnalla on monia hyvinvointivaikutuksia hoito-, hoiva- ja kasvatustilanteissa. Luontoympäristöjen ja kohentuneen mielialan välisestä yhteydestä on jo paljon tutkimusnäyttöä. Keskeisin tutkimus on Ulrichin 1980-luvulla laitospäiväkodissä toteuttama tutkimus, missä todettiin hoitajaksojen olevan lyhyempiä potilaille, joiden ikkunasta avautui metsämaisema kuin potilaiden, joilla ikkunasta avautui näkymä toisen talon seinään. Luontoon liittyvissä interventioissa yhdistyvät rauhoittuminen ja aktivoituminen. Monissa tutkimuksissa on osoitettu luontoelementtien yhteys aktiivisuuden nousuun ja toisaalta rauhoittamiseen kouluissa, laitoksissa ja työpaikoilla. Rauhoittumiseen liittyy keskittymiskyvyn ja läsnäolon taitojen lisääntyminen, mielialan paraneminen ja turvallisuuden tunne. Toistuvat, yksinkertaiset rauhoittavat tehtävät voivat vähentää aggressiivisuutta ja levottomuutta. Tekeminen aktivoi, tuottaa onnistumisen ja mielihyvän tunteita. Luonto voi haastaa ihmisen suoriutumaan ja selviytymään. Vastuun kantaminen, työn tulosten näkeminen ja osallisuus jäsentävät ja rikastuttavat arkea. Tekemisen kautta ihminen on vuorovaikutuksessa ympäröivään maailmaan ja oppii uusia tietoja ja taitoja. Toiminta luo todellisuutta, yhdistää päämäärät ja keinot, mielen ja kehon. Fyysinen rasitus parantaa kuntoa, kehittää vastustuskykyä ja motorisia taitoja. Luonto voi olla tekemisen ja toiminnan tausta tai toiminnan kohde tai väline. Osallistamalla ja ottamalla vastuuta yksilö kiinnittyy yhteisöön ja yhteiskuntaan ja pystyy kokemaan osallisuutta. Osallisuuden kautta Green Care -ajatteluun liittyy arvo aktiivisesta kansalaisuudesta. Ihminen saa mahdollisuuden tulla nähdyksi, saada sosiaalista tukea, mahdollisuuden jakaa kokemuksiaan ja tunteitaan. Green Care tuottaa myös kokemuksen ja tunteen paikkaan kuulumisesta, mikä on ihmisen perustarve arvostuksen, hyväksytyksi tulemisen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden rinnalla (Hirvonen 2014, 26; Soini ym. 2011, 324-325; Uosukainen 2014, 29-30.)

Ryhmässä tapahtuva toiminta, yhdessä tekeminen ja jaettu luontokokemus samoin kuin eläimen ja ihmisen välinen vuorovaikutus tuottavat jaettua kokemuksellisuutta ja osallisuutta. Voimauttavana kokemuksena luontoavusteinen toiminta lisää osallisuuden mahdollistavia resursseja ja voimavaroja osallistua ympäröivään yhteiskuntaan. Asiakkaiden osallisuuden vahvistaminen tietoisena ammatillisen asiakastyön tavoitteena edellyttää asiakkaan ja työntekijän tasavertaista kohtaamista. Asiakkaan omat voimavarat, mielipiteet ja valinnat ovat vuorovaikutuksen ja toiminnan suunnittelun keskiössä. Luontolähtöisessä toiminnassa osallisuuden vahvistaminen toteutuu esimerkiksi asiakkaiden kannustamisena oma-aloitteellisuuteen ja yhdessä sovittuna työn- ja vastuunjakona. Tärkeää on myös asiakkaan mahdollisuus itse säädellä osallistumistaan, aktiivisuuttaan ja kokea kontrollin tunnetta. Myös mukana olo muiden toimintaa seuraamalla voi vahvistaa osallisuuden kokemusta ja voimaannuttaa. (Uosukainen & Hirvonen 2014,35.)

Careva-hankkeessa (2011) kootun tutkimustiedon pohjalta on tunnistettu ja määritelty luonnon hyvinvointivaikutuksiksi rauhoittuminen, stressireaktioista palautuminen ja keskittymiskyvyn elpyminen, havaitseminen ja läsnäolo sekä mielialojen paraneminen sekä luonnossa tapahtuva aktivoituminen. Vastaavasti eläinten kanssa toimittaessa hyvinvointivaikutuksiksi jaennettiin, rauhoittuminen lohtu ja hellyys, sosiaaliset vuorovaikutustaidot sekä aktivoituminen ja vastuunotto. (Uosukainen 2014, 30.)

Eläinavusteisten interventioiden vaikutukset perustuvat eläinten ainutlaatuihin kykyihin tuottaa ärsykeitä, jotka aikaansaavat myönteisiä, terapeuttisia reaktioita. Eläinten aktivoiva vaikutus voi ilmetä rohkaistumisena ja omien rajojen ylittämisen kokemuksena. Eläimille luontainen tunneherkkyys, välitön reagointi ja palaute antavat mahdollisuuden peilata ja tulkita omia tunteita ja käyttäytymismalleja. Eläimellä voi olla myös välittäjän rooli ja ne voivat aktivoida ihmisiä keskinäiseen vuorovaikutukseen. Ihmisen ja eläimen välinen vuorovaikutus voi johtaa myönteisiin kognitiivisiin ja käyttäytymisen muutoksiin, oman toimijuuden hyväksymiseen ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseen. (Hirvonen 2014, 26-27.)

Green Care-toiminta voidaan organisoida eri tavoilla. Palvelun voi tuottaa julkinen laitos tai organisaatio, yksityinen yritys, järjestö tai yhdistys. Julkinen laitos voi sijaita esimerkiksi maatilaympäristössä tai esimerkiksi vankilassa voi olla puutarhatoimintaa. Pitkäaikaistyöttömiä ja vajaakuntoisia työllistävät sosiaaliset yritykset ovat yksi, voimakkaasti kasvava Green Carea tuottava taho. Myös kolmas sektori tuottaa Green Care- palveluja, usein yksityisen ja julkisen sektorin kanssa yhteistyössä. Green Care-toiminnan tulee olla ammatillista, tavoitteellista ja vastuullista. Ammatillisuus tarkoittaa ammattialan lainsäädännön, eettisten ohjeiden ja asiakaslähtöisyyden noudattamista. Palvelujen tarjoajalla tulee olla riittävä ammatillinen koulutus ja osaaminen käytettävään menetelmään. Moniammatillisuus ja eri alojen välinen yhteistyö mahdollistaa osaamisten yhdistämisen. Tutkimusten mukaan lyhytkestoiset tai kertaluontoisetkin luontokokemukset voivat helpottaa mm. stressiä ja lisätä voimavaroja. Sosiaali-, terveys- ja kasvatustalveissa korostuu usein kuitenkin tavoitteellisuus ja pitkäjänteisyys. Siihen päästään asettamalla henkilö- tai ryhmäkohtaisia tavoitteita, laatimalla asiakassuunnitelmia, toteuttamalla ja arvioimalla tuloksia suhteessa asetettuihin tavoitteisiin. Tämä vaatii sekä palveluntarjoajan että asiakkaan ja hänen lähipiirinsä pitkäjänteistä sitoutumista. Green Care toiminnalle on laadittu eettiset ohjeet ja alan koulutus- ja laatuksiteereitä työstetään Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kanssa. Green Care Finland ry:n alainen Green Care-laatulautakunta myöntää yrityksille, yhdistyksille ja muille palvelun tuottajille laatu-merkkejä, jotka kertovat, että palvelun tuottaja tuntee Green Care-toimintatavan ja palvelu tuotetaan ammatillisesti, tavoitteellisesti ja vastuullisesti. Sosiaali- ja terveyspalveluiden Green Care-laatu-merkki on nimellä "LuontoHoiva-laatu" ja virkistys-, hyvinvointi- ja kasvatustalveiden nimellä "LuontoVoima-laatu". (Green Care Finland; Soini ym. 2011, 321, 325-326.)

2.11 Sosiaalipedagoginen hevostoiminta

Hevosavusteinen toiminta (Equine Assisted Activities EAA) on toimintaa, jossa toimijoina ovat asiakas, ohjaaja, tarvittaessa avustaja sekä hevonen. Toimintaan liittyy erilaisia hevosen hoitoon ja käsittelyyn sekä hevosen elinympäristöön liittyviä aktiviteetteja. Hevosen käsittely voi tapahtua maasta käsin, hevosen selästä tai esim. hevoskärryistä. (Laitinen 2014, 91.) Ratsastusterapiasta (Equine Assisted Therapy EAT) on kyse, kun koulutuksen saanut terapeutti käyttää hevosta apunaan terapiassa. Ratsastusterapiaa käytetään asiakkaan henkilökohtaisen kuntoutussuunnitelman mukaan lääkinällisen kokonaiskuntoutuksen osana. Ratsastusterapiassa korostuvat motoriset, pedagogiset ja psykologiset tavoitteet. Suomessa ratsastusterapia yhdistetään lähinnä fysioterapiaan mutta sillä on annettavaa myös psykologiselle kuntoutukselle ja erityispedagogiikalle. Ratsastusterapiaa käytetään esimerkiksi psykoterapian apuna, masennuksen hoidossa, CP- ja monivammaisilla, autisteilla, käytöshäiriöisillä tai huumevieroituksen tukena tai lastensuojelun tukitoimena. Lääkinällisen kuntoutuksen tuottajaksi hyväksytyt ratsastusterapeutit toteuttamaa ratsastusterapiaa voidaan korvata osana kokonaiskuntoutusta Kelan, kuntien, sairaanhoitopiirien tai vakuutusyhtiön toimesta. Ratsastusterapeutti on Suomessa suojattu ammattinimike. Ratsastusterapiaa voi tarjota vain ratsastusterapeutiksi koulutautunut henkilö. (Matti-Rautiainen 2014, 93.)

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta pohjautuu sosiaalipedagogiseen teoriaan. Sen keskiössä ovat toiminnallisuus, elämyksellisyys, yhteisöllisyys ja dialogisuus. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta perustuu yksilön kokemuksiin, kokemusten reflektointiin ja sitä kautta uuden oppimiseen. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ei ole suojattu nimike, joten toiminnan tarjoajan koulutus ja ammatillinen tausta voi vaihdella. Ratsastusterapiaa lukuun ottamatta hevosavusteinen toiminta ei ole Kela-korvauksen piirissä. Lastensuojelun tukitoimena, syrjäytymisen ehkäisyssä, sosiaalisessa työllistämisessä, kuntoutuksena, sairaanhoitopiiriin tai seurakunnan kautta tai osana toimintaterapiaa voi olla mahdollista saada korvauksia. (Laitinen 2014, 93, 95.)

Hevosen kanssa työskentely perustuu kokemuksellisuuteen. Hevonen voi edistää merkittävästi ihmisen kasvua ja kehitystä. Hevosen kanssa työskentelyn on todettu parantavan elämänlaatua, vähentävän stressiä, alentavan verenpainetta, parantavan kuntoa ja rauhoittavan mieltä. Ison eläimen kanssa työskentely ja sen hallinta vahvistavat itsetuntoa. Hevonen ei aseta paineita ulkonäön tai sosiaalisen aseman suhteen vaan hyväksyy ihmisen ilman ennako-odotuksia. (Martin-Päivä 2014, 89.)

Hevonen toimii ryhmätyön monipuolistajana. Talliympäristö tarjoaa mahdollisuuden solmia ihmissuhteita ja toimia ryhmän jäsenenä. Oman roolin hahmottaminen suhteessa hevoseen ja muihin ihmisiin mahdollistuvat. Hevosen kanssa työskentely helpottaa sosiaalista kanssakäymistä ja mahdollistaa osallisuuden kokemuksen. (Laitinen 2014, 95; Martin-Päivä 2014, 89.)

Hevosta havainnoimalla ja sen kanssa toimimalla ihminen oppii tekemään havaintoja myös itsestään, omasta tavastaan toimia ja reagoida. Hevostoiminnan kautta voidaan lisätä aktiivisuutta ja sitoutumista. Hevosen kanssa toimiessa korostuu niiden perusasioiden tärkeys, joilla on merkitystä myös oman hyvinvoinnin syntymisessä. Esimerkiksi säännöllisyys, puhtaus, terveellinen ravinto, sopiva liikunta ja riittävä palautuminen. Tunnetaitojen harjoittelu ja kehittyminen ovat osa hevosavusteista toimintaa. Tunnetaidot kehittyvät ihmisen ja hevosen sekä yhteisön välisessä vuorovaikutuksessa. (Laitinen 2014, 93,95; Martin-Päivä 2014, 89-91.)

Hevosen käyttämisestä kuntouttavassa ja ennaltaehkäisevässä hoivatyössä on paljon hyviä kokemuksia. Hevosavusteisia kuntoutuspalveluja voidaan hyödyntää lasten ja nuorten, aikuisten ja ikääntyneiden parissa. Hevosavusteisia menetelmiä käytetään mm. mielenterveys ja päihdekuntoutujien toipumisessa, muistisairaiden aktivoinnissa, syrjäytymisen ehkäisyssä, elämäntilanteen hallinnan harjoittelussa tai lastensuojelun tukitoimena. (Laitinen 2014, 95; Martin-Päivä 2014, 89.)

2.12 Järjestöt osana palvelujärjestelmää

Sosiaalipalveluihin, niiden sopeuttamiseen ja kehittämiseen, kohdistuu muutospaineita monelta eri taholta. Lakiuudistukset, tärkeimpänä sosiaalihuoltolaki 1201/2014, valtion ohjauksen heikentyminen, kuntaliitokset ja Sote-alueiden muodostaminen, yhteiskunnan eriarvoistuminen mm. tuloerojen kasvaessa, työelämämuutokset, väestön ikääntyminen, sosiaalipalveluiden medikalisoituminen ja markkinaistuminen sekä heikosta taloudellisesta tilanteesta johtuva palvelutarjonnan kaventuminen ja ohentuminen sekä asiakkaiden palvelutarpeiden ja -toiveiden kasvu aiheuttavat suurimmat muutospaineet. Myös tekniikan kehittyminen haastaa palvelujen tuottamista. Paineita aiheuttaa samanaikaisesti tarve lisätä kuntalaisten hyvinvointia ja yhdenvertaisuutta laadukkaita palveluja tuottamalla ja toisaalta taloudelliset intressit, kustannustehokkuus ja palvelujen priorisointi. (Palola, Parpo 2011, 48-73)

Suomessa sosiaalipalvelut ovat perinteisesti rakentuneet järjestelmäkeskeisesti, jolloin on korostunut ns. welfare-hyvinvointi (hyvin selviytyminen), elintaso, tulotaso ja niihin liittyvät mittarit. Viime vuosina wellbeing-hyvinvointi (hyvin voiminen) on nostanut päätään. Hyvinvointi nähdään kokemuksellisena yhdistelmänä onnellisuutta, terveyttä ja varallisuutta. Tähän liittyy kansalaisten subjektiivinen ja yksilöllinen arvio omasta avun- ja tuentarpeestaan sekä siihen liittyvät vaatimukset. (Toikko 2012, 22-28.)

Yhteiskunnassa on korostunut viime vuosina myös sosiaalipolitiikan ja -palveluiden paikallistuminen (desentralisaatio), palveluiden tuottaminen markkinoilla, ostopalveluina kaupallisilta palveluntuottajilta ja asiakkaiden roolin muuttuminen aktiiviseksi toimijaksi ja palvelujen kuluttajaksi. Asiakaslähtöisyys korostaa asiakkaan subjektiivista tarvetta ja oikeutta saada tarvitsemaansa palvelua ja apua. Palvelunkäyttäjät osallistuvat palveluiden suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Asiakaslähtöisyydessä korostetaan myös asiakkaan aktiivisuutta ja

vastuuta omasta hyvinvoinnistaan ja toimeentulostaan. Asiakaskeskeisyys mahdollistaa asiakkaan itsemääräisoloisuuden lisääntymisen, oikeuden itseään koskevaan tiedon saamiseen sekä aktiivisemmän osallistumisen itseään koskevaan päätöksentekoon. Asiakkaalla on lisääntyvissä määrin myös mahdollisuus valita palvelut ja palvelun tuottajat. (Toikko 2012, 57, 65-67).

Sosiokulttuuriset kontekstit haastavat vahvan julkisen sektorin kautta tarjottavia sosiaalipalveluja. Hyvinvoinnin haasteet vaativat monimuotoisia ratkaisuja, joiden tuottamiseen tarvitaan uudenlaista, eri toimijoiden välistä yhteistyötä. Sosiaalipalveluiden tuottajana julkisen sektorin rinnalle on noussut voimakkaasti yksityinen sektori. Yksityisen sektorin toiminta perustuu taloudelliseen ajatteluun ja taloudellisen edun tavoitteluun. Kansalaistoimijoilla ja järjestöillä eli kolmannen sektorin toimijoilla on pitkät perinteet sosiaalisen tuen, sosiaalipalveluiden ja edunvalvonnan tuottamisessa. Monet yhdistykset edustavat tietyn asiakasryhmän intressiä tai sosiaalista missiota mutta osa edustaa yleisesti vapaan kansalaistoiminnan intressiä. Epävirallisen sektorin toimijoita ovat palvelunkäyttäjien, heidän omaistensa ja muiden kansalaisten muodostamat paikalliset toimijaryhmät. Epävirallinen sektori perustuu toimijoiden yksityiseen asemaan. Heillä on merkittävä rooli epävirallisessa hoivassa, omaishoidossa ja vertaistukena. Tämän ryhmän toimintaa on kasvattanut viime vuosina sosiaalisen median käyttö verkostojen ylläpitämisessä. (Toikko 2012, 72-76.)

Tarkasteltaessa julkista, kolmatta, yksityistä ja epävirallista sektoria integroituneena kokonaisuutena, puhutaan hyvinvoinnin sekataloudesta (mixed economy of welfare) tai paikallisesta hyvinvointirakenteesta (local welfare systems). Julkisen sektorin roolin heikentyessä kolmannen ja yksityisen sektorin rooli kasvaa ja yhteistoiminnan tarve lisääntyy. Toimiva yhteistyö edellyttää roolien ja vastuunjaon selkeyttämistä sekä rakenteiden näkyväksi tekemistä. (Toikko 2012, 72-74.)

Kansalaisyhteiskunnalla viitataan yhteiskunnan osaan, kolmanteen sektoriin, joka ei ole osa julkista valtaa eikä yksityistä yrityssektoria. Kansalaisyhteiskunta eroaa luonteeltaan ja toimintalogiikaltaan yksityisestä ja julkisesta sektorista. Kansalaisista lähtevät aktiivisuus, vapaaehtoisuus, yleishyödyllisyys, autonomisuus ja yhteisöllisyys ovat kansalaisyhteiskunnan keskiössä. Hyvinvoinnin, luottamuksen ja sosiaalisen pääoman kasvattaminen ovat kansalaisyhteiskunnan tavoitteita. Erilaiset yhdistykset muodostavat kansalaisyhteiskunnan keskeisen rakenteen. Kansalaisjärjestöt edustavat ja auttavat usein niitä, jotka ovat putoamassa muiden järjestelmien tai yhteiskunnan ulkopuolelle. Sosiaali- ja terveysjärjestöillä on merkittävä rooli palvelujen tuottajana sekä uusien palvelumuotojen kehittäjänä. Järjestöt tuottavat yleishyödyllisiä palveluita, markkinaehtoisia palveluita ja lakisääteisiä palveluita. Suomessa toimii noin 10 000 rekisteröityä sosiaali- ja terveysalan yhdistystä. (Soste.)

Mielenterveysjärjestöt ja muut kolmannen sektorin toimijat nostavat esiin mielenterveystyön kehittämisen tarpeita ja tarjoavat uudenlaisia ehkäiseviä ja kuntouttavia toimintamalleja ja palveluita julkisen ja yksityisen sektorin palvelujen rinnalle. Järjestöjen ja yhdistysten ylläpitämät tuki- ja kuntoutuspalvelut toimivat usein matalan kynnyksen periaatteella. Keskeisessä roolissa ovat vertaistoimijat ja kokemuskouluttajat ja -asiantuntijat. Toimivaksi on osoittautunut myös mallit, joissa hyödynnetään toimijoiden sekä ammatti- että kokemustietoa. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 298-300; Sayed 2016, 138.)

Sekä yksilöiden että yhteiskunnan näkökulmasta yhä tärkeämpään rooliin on nousemassa mielenterveyden edistämiseen tähtäävät ennaltaehkäisevät ja matalan kynnyksen palvelut. Tulevaisuudessa toimivat ja hyvät palvelut eivät koostu vain jo olemassa olevista palveluista vaan erilaisista julkisten palveluiden ja yksityis- ja kolmannen sektorin palvelujen tarjoamien palveluiden luovista yhdistelmistä. Tämä vaatii toimijoilta hyvää yhteistyötä ja palveluohjausta. Asiakaslähtöisyys niissä toteutuu, kun asiakkaan elinympäristö ja palvelut kytkeytyvät yhteen ja asiakkaalla on mahdollisuus osallistua hoidon ja kuntoutuksen suunnitteluun, toteutukseen, arviointiin ja saada vertaistukea. (Sayed 2016, 133-134.)

Valtakunnallisia mielenterveysjärjestöjä ovat Suomen Mielenterveysseura, Mielenterveyden keskusliitto ja FinFami. Lisäksi toimijoina paljon pieniä yhdistyksiä ja järjestöjä kuten Pollesta Potkua ry. Mielenterveyden keskusliitto ajaa mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien ja heidän läheistensä etuja, tuottaa heille palveluja ja toimii asiantuntijana mielenterveyteen liittyvissä asioissa. Tavoitteena on edistää mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien sosiaaliturvaa, kuntoutusta, työllisyyttä, opintoja ja asunto-oloja tekemällä aloitteita, järjestämällä palveluja ja olemalla yhteistyössä jäsenjärjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa. Työmuotoja ovat tiedotus-, kehittämis- ja tutkimustoiminta, mielenterveyskuntoutujien terveys-, liikunta, kulttuuri- ja muu vapaa-ajantoiminta, vertaistukeen perustuva kuntouttava toiminta, sopeutumisoljennus, ammattilaisten lisäkoulutus, kokemusasiantuntijuus sekä vuosittain järjestettävät mielenterveysmessut. Suomen Mielenterveysseuran tavoitteena on edistää mielenterveyttä ja ehkäistä mielenterveyden ongelmia. Sen työmuotoja ovat yhteiskunnallinen vaikuttaminen, kehittämis- ja julkaisutoiminta, mielenterveysosaamisen jakaminen, koulutus, ryhmämuotoiset vertaistukiryhmät, akuutti kriisityö sekä rikosuhripäivystys. Mielenterveysomaisien keskusliitto FinFami on mielenterveyskuntoutujien omaisten ja -omaishoitajien valtakunnallinen edunvalvoja ja omaistyön asiantuntijaorganisaatio. FinFami edistää mielenterveysongelmiä kokeneiden omaisten ja perheiden hyvinvointia tarjoamalla neuvontaa, tukea, ohjausta ja ohjattua vertaistoimintaa. (FinFami, MTKL 2016; Suomen Mielenterveysseura.)

Raha-automaattiyhdistys on ollut sosiaali- ja terveysalan järjestöjen suurin tukija ja rahoittaja. Vuoden 2017 alussa Raha-automaattiyhdistys, Veikkaus ja Fintoto yhdistyvät yhdeksi isoksi rahapeliyhtiöksi, jonka nimi on Veikkaus. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustukset ja-

kaa sosiaali- ja terveysministeriö ja käytännön avustustyötä siellä tekee Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA. Vuonna 2017 sosiaali- ja terveysministeriö myönsi avustusta 859 sosiaali- ja terveysalan yhdistykselle ja säätiölle 1834 kohteeseen yhteensä 317,6 miljoonaa euroa. Avustusta voidaan myöntää oikeuskelpoisille yleishyödyllisille yhteisöille ja säätiöille toimintaan, jolla edistetään terveyttä ja hyvinvointia. STEA:n avustuslinjaukset määrittelevät tarkemmin, mihin kohteisiin avustuksia suunnataan. Veikkauksen lisäksi keskeisin järjestöjen ulkopuolinen avustusten lähde ovat kunta-avustukset. 53% yhdistyksistä saa kunnalta toiminta-avustusta. Muita järjestöjen julkisia tulonlähteitä ovat avustukset, joita voi hakea mm. ELY-keskuksista ja Euroopan Unionin ohjelmista. Asiakas-, jäsen- ja palvelumaksut sekä vuokrat ovat merkittäviä tulonlähteitä järjestöille, jotka tuottavat palveluita. Järjestöt voivat myydä palveluita yrityksille, kunnille ja Kansaneläkelaitokselle. Yritysyhteistyö lisää järjestöjen näkyvyyttä, vaikuttavuutta ja tuo järjestölle lisää resursseja työhön. Yritykselle yhteistyö järjestön kanssa voi olla tapa toteuttaa yrityksen yhteiskuntavastuuta ja yhteistyö voi tuottaa myös liiketoiminnallista hyötyä ja uudenlaista osaamista. Yhteistyön muotoja ovat esimerkiksi lahjoitukset, sponsorointi, strateginen kumppanuus tai toiminnallinen yritysyhteistyö. Järjestöillä voi olla sekä henkilöjäseniä että yhteisöjäseniä. (Soste.)

Vuonna 2017 käynnistyneen Järjestö 2.0. ohjelman tavoitteena on vahvistaa järjestöjen roolia ja toimijaverkoston muodostumista sosiaali- ja terveyspalvelujen ja maakuntaudistuksessa ja kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön tukemisessa. Tavoitteena on käynnistää jokaisessa maakunnassa hanke, joka voi toimia tukena muutospäivämuutoksessa. Hankkeiden tehtävänä on koordinoita ja edistää järjestöjen muutosvalmiutta, edistää järjestöjen keskinäistä yhteistyötä, ja verkottumista kuntien ja maakuntien kanssa hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Järjestötyötä ja kansalaistoimintaa tehdään näkyväksi ja rohkaistaan järjestöjä kehittämään uusia toimintamuotoja. Avustusjärjestelmän ja -käytäntöjen hallinnollinen työ kuormittaa etenkin pieniä järjestöjä. SOSTE (Suomen sosiaali ja terveys ry) pyrkii tuomaan esille järjestöjen näkökulmia järjestelmien kehittämiseksi. Järjestöjen rahoitusverkosto on SOSTEn koordinoima avoin oppimisverkosto, joka jakaa tietoa, auttaa luomaan kontakteja, kannustaa järjestöjä yhteistyöhön, ideointiin ja kehittämiseen. (Soste.)

Vapaaehtoistyö on sosiaali- ja terveysjärjestöjen toiminnan selkäranka. Noin puoli miljoonaa suomalaista on mukana sote-järjestöjen vapaaehtoistoiminnassa. Siitä ei makseta palkkaa, mutta vastavuoroisuus tuottaa auttajalle elämänsisältöä, mielekästä toimintaa ja iloa. Vapaaehtoistyön tärkeimpiä motiiveja ovat halu auttaa muita ja halu käyttää aikaansa johonkin hyödylliseen. Vapaaehtoistyön esteitä ovat ajan puute ja se, ettei kukaan ole pyytänyt vapaaehtoistoimintaan mukaan. (Soste.)

Vapaaehtoistoiminnan johtaminen vaatii myös erityistä osaamista. Yhdistyksen toimintaa, viestintää, taloutta ja vapaaehtoistoimintaa tulee suunnitella, markkinoida, resursoida, organisoida ja kehittää. Toiminta tulee tuotteistaa niin konkreettisesti, että siihen on helppo tulla

mukaan. Markkinoinnin ja viestinnän avulla toiminnasta syntyy oikeanlainen ja innostava kuva. Vapaaehtoistoimijat pitää perehdyttää tehtäväänsä ja heitä pitää pystyä neuvomaan ja tukemaan koko tehtäväkaaren ajan. Palaute ja kannustus auttavat sitoutumaan ja jaksamaan. Myös vapaaehtoistehtävistä luopuminen pitää olla kunniakasta. Toiminnasta ja sen kehittämistä pitää käydä rakentavaa ja avointa vuoropuhelua. (Soste)

Järjestöjen kehittämisen tulisi olla systemaattinen ja jatkuva prosessi, joka sisältää arvioinnin, muutostavoitteen määrittelyn, segmentoinnin, ymmärryksen kohderyhmästä, ideoinnin ja innovoinnin, kokeilut ja vakiinnuttamisen. Kehittämistyön tulee perustua toiminnan arviointiin ja kohderyhmien tarpeisiin. Arvioinnin avulla saadaan tietoa toiminnan tuloksista ja osataan tunnistaa muutostarpeet ja tehdä suunnanmuutoksia oikeaan aikaan. Arvioinnin avulla voidaan kirkastaa yhdistyksen perustehtävää ja nostaa esiin sen vahvuuksia ja osaamisia. STEA:n (entinen RAY) rahoittaessa toimintaa järjestöjä pyydetään esittämään tuloksellisuus- ja vaikutus selvitys eli TVS, missä on koottuna toiminnan toteuttajien, kohderyhmän, sidosryhmien sekä vapaaehtoisten arviointia järjestetystä toiminnasta. Arvioinnin avulla tehdään näkyväksi, miten toiminta on vastannut asetettuja tavoitteita. Faktoihin ja kerättyyn palautteeseen perustuva arviointi ja dokumentointi tuovat uskottavuutta ja luottamusta paitsi toiminnan kehittämiseen myös rahoittajille ja muille yhteistyötahoille. (Artsi.)

2.13 Yhteenveto teoriasta

Yhdistyksen teoreettinen viitekehys nousi tehdyistä haastatteluista ja käydyistä täydentävistä keskusteluista. Teorian avulla on kuvattu, mihin teorioihin toiminta ja kurssien sisällöt perustuvat. Seuraavassa (Taulukko 1) on koottu yhteen teoriat, joihin Pollesta Potkua ry:n toiminta pohjautuu. Lisäksi taulukkoon on koottu teorioista keskeinen sisältö.

Teoria	Keskeinen sisältö	
Green Care Luontoavusteisuus Hevosavusteisuus	Luonnon hyvinvointivaikutukset Kokemuksellisuus Toiminnallisuus Osallisuus Rauhoittuminen Läsnäolo Aktivoituminen	Onnistumisen kokemukset Merkityksellisyys Vuorovaikutus Tunnetaidot Roolit Tasa-arvoisuus
Sosiaalipedagogiikka	Kokemuksellinen oppiminen Yhteisöllinen oppiminen Persoonan kehittyminen Sosiaalinen kasvu Subjektius Osallisuus	Kansalaisuuden vahvistuminen Vapautuminen toimimattomista käytännöistä Luovat ja toiminnalliset menetelmät
Kriittinen ja vapauttava pedagogiikka	Persoonan kasvun tukeminen Yksilö oman elämänsä asiantuntijana Vapautuminen muutoksen ja kehittymisen edellytyksenä	
Sosiokulttuurinen innostaminen	Ihmisen omat tarpeet Sisäinen motivaatio	Aktiivinen toimijuus Osallistuminen

	Unelmat Oppiminen ja oivaltaminen tekemisen kautta Tiedostamattomat kyvyt ja vahvuudet	Osallisuus Reflektio Muutosprosessi Toiminnan luominen
Voimavarakeskeisyys Sosiaalinen konstruktionismi Dialogisuus Narratiivisuus Ratkaisukeskeisyys Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus (NVC)	Todellisuuden rakentuminen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa Kielen merkitys Tasa-arvoinen kohtaaminen Vastavuoroisuus Moniäänisyys Kuuntelu Läsnäolo Uskomukset Reflektiivisyys	Voimavarat Tarpeet Tunteet Havainnot Toiveet Vastuu omista tunteista, ajatuksista ja teoista Kokemukset
Kuntoutus Toipumisorientaatio (Recovery) Opinnollinen kuntoutus	Hyvinvointi Toimijuus Elämänhallinta Liittyminen Osallisuus Voimaantuminen Henkilökohtainen vastuu Toivo ja optimismi Elämän tarkoitus Merkityksellisyys	Luottamuksellisuus Vertaistuki Oppiminen Henkilökohtainen kokemus Psykofyysinen, sosiaalinen ja ammatillinen toimintakyky

Taulukko 1. Teoreettinen viitekehys Pollesta Potkua ry

3 Tutkimuksen toteutus

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selkiyttää Pollesta Potkua ry:n toimintaa kuvaamalla sen toiminnan teoreettista viitekehystä ja arvioimalla sen toimintaa. Tavoitteena on tuottaa tietoa toiminnan kehittämiseksi. Tietoa kerätään laadullisin menetelmin haastattelujen avulla. Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus vastaa kysymyksiin miksi, miten ja millainen. Tavoitteena on ilmiön kuvaaminen, selittäminen ja ymmärtäminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Aineistosta ei tehdä päätelmiä yleistettävyyttä ajatellen. Kvalitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Tässä opinnäytetyössä kerätään tietoa teemahaastattelujen ja avointen haastattelujen avulla. Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu etenee keskeisten, etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten avulla. Teemojen avulla pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tavoitteen ja ongelmanasettelun mukaisesti. Avoimessa haastattelussa on määritelty tutkittava ilmiö, josta keskustellaan ja avointen kysymysten avulla pyritään avaamaan tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman perusteellisesti. Haastattelijan tehtävä on syventää tiedonantajien vastauksia rakentamalla haastattelun jatko saatujen kysymysten pohjalta. Haastattelu valittiin tiedonkeruun menetelmäksi sen joustavuuden vuoksi. Haastattelijalla oli mahdollisuus esittää tarkentavia ja syventäviä kysymyksiä, selventää ilmauksia, oikaista väärinkäsityksiä ja käydä keskustelua tiedonantajan kanssa. (Tuomi, Sarajärvi 2013, 71-76.)

Tutkimuksen luotettavuutta käsitellään yleensä validiteetin ja reliabiliteetin käsitteiden avulla. Lisäksi arvioidaan tutkimuksen eettisyyttä. Validiteetti tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä todellisuutta, mitä on tarkoituskin mitata. Mittareista voi aiheutua tuloksiin virheitä, jotka heikentävät validiteettia, jos esimerkiksi vastaajat ovat ymmärtäneet kysymykset toisin kuin tutkija on ajatellut. Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa mittaus- ja tutkimustulosten toistettavuutta. Reliabelius tarkoittaa tutkimuksen kykyä antaa tarkkoja, ei-sattumanvaraisia tutkimuksia. Reliabelius tarkoittaa, että tutkimus on toistettavissa samanlaisin tuloksin. Tutkimusta toistettaessa kaksi eri arvioijaa päätyisi samaan tulokseen ja tutkimustulos pysyisi samana, jos samaa henkilöä tutkittaisi eri tutkimuskerroilla. Hyvää tutkimusta ohjaa eettinen sitoutuneisuus ja moraalit. (Hirsjärvi ym. 2010, 216-2018; Tuomi ym. 2013, 125, 136-137.)

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta ja eettisyyttä kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Luotettavuutta arvioitaessa raportoidaan tutkimuksen ajankohtaan ja keston, haastatteluaineiston keräämiseen, mahdollisiin virhetulkintoihin, tutkimuksen tiedonantajiin, tutkija-tiedonantaja suhteeseen, aineiston analyysiin ja raportointiin. Haastatteluaineistot ovat vain tutkijan käytettävissä ja ne on hävitetty opinnäytetyön valmistuttua. Myös oikeanlaisella teoriapohjan valinnalla on yhteys tutkimuksen luotettavuuteen. Tällöin jo tehtyjä tutkimustuloksia voidaan käyttää omien tutkimustulosten vahvistamisessa ja näin lisätä tutkimuksen luotettavuutta. (Tuomi ym. 2013, 132, 140-141.)

Tiedon antajat valittiin niin, että mukana oli Pollesta Potkua ry:n hallituksen jäseniä (Hallituksen jäsen 1 Pollesta Potkua ry:n vastaava ohjaaja ja kouluttaja, Hallituksen jäsen 2 Pollesta Potkua ry:n hallituksen varapuheenjohtaja), yhteistyökumppaneita (Yhteistyökumppani 1 Kansan Sivistystyön Liiton (KSL) opintokeskuksen hanketoiminnasta vastaava kehityspäällikkö ja yhteistyökumppani 2 Suomen Green Care-yhdistys ja Vihreä Veräjä ry) ja ammattilaiskursseille osallistuneita, jotka ovat edelleen mukana yhdistyksen toiminnassa (Hallituksen jäsen 2, Leiriläinen 1, joka myös Pollesta Potkua ry:n kurssille osallistunut kurssilainen ja Leiriläinen 2). Haastatteluista sovittiin puhelimitse. Tutkittavilla on ollut mahdollisuus lukea ja kommentoida tutkimuksen tulokset ennen julkaisemista. Mahdollisia asiavirheitä tai vääriä tulkintoja on ollut mahdollista korjata. Eettisyyteen on kiinnitetty huomiota myös siinä, että tiedonantajilla on ollut mahdollisuus osallistua niemetömänä. Osallistuminen on ollut vapaaehtoista. Tutkimuksen luotettavuutta on lisännyt tiedonantajien asiantuntemus aiheesta. Opinnäytetyöntekijällä ei ollut aiempaa tietoa yhdistyksen toiminnasta tai tiedonantajista. Tämä lisäsi tutkimuksen objektiivisuutta, kun ennakkokäsitykset tai subjektiiviset kokemukset eivät vaikuttaneet aineistosta tehtyyn analyysiin ja tulkintoihin.

Tutkimusaineisto kerättiin 12.11.2017- 7.2.2018 välisenä aikana. Yhteistyökumppanilta 2 saadut tiedot on kerätty 12.11.2017 Green Care-luennon yhteydessä. Leiriläinen 2 on antanut omat tietonsa sähköpostilla. Yhteistyökumppanin 1 haastattelu on tehty KSL:n tiloissa Helsingissä. Hallituksen jäsenen 1 ja Leiriläisen 1 haastattelut on tehty Pollen tiloissa Hyvinkäällä ja Hallituksen jäsenen 2 haastattelu hänen kotonaan. Haastattelut kestivät 1,5-2 tuntia. Muut haastattelut olivat yksilöhaastatteluja, paitsi Hallituksen jäsen 1 ja Leiriläinen 1 olivat paikalla kaksin. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin luotettavuuden lisäämiseksi. Haastattelujen runkona käytettiin pienten yhdistysten toiminnan arviointiin suositeltua arviointityökalua Artsia (Artsi 2018). Pollesta Potkua ry:n toiminnan kuvaamiseksi ja arvioimiseksi valittiin teemoiksi yhdistyksen (1) tavoitteet ja tulokset, (2) kohderyhmät, (3) toiminta, (4) resurssit, (5) sisäinen työnjako ja vapaaehtoistyö, (6) viestintä ja markkinointi, (7) yhteistyökumppanit ja (8) arviointitiedon kerääminen toiminnasta. Teemojen avulla pyrittiin kuvaamaan Pollen toimintaa ja saamaan vastauksia kysymyksiin, missä on onnistuttu, mitkä ovat haasteita, mitä asioita tulisi kehittää.

Aineiston analysoinnissa käytettiin SWOT-analyysiä. SWOT on yleisesti käytetty yritys- ja yhdistystoiminnan analysointimenetelmä. Nelikenttäanalyysi sisältää sekä yhdistyksen vahvuuksien ja heikkouksien (nykytilanteen) että sen ulkoisten mahdollisuuksien ja uhkien (tulevaisuuden) analysoinnin haastatteluista saadun aineiston pohjalta. Konkreettiset kehittämissuositukset kumpuavat näistä nelikentän ruutuihin kirjatusta asioista vahvistamalla ja hyödyntämällä vahvuuksia, korjaamalla ja kehittämällä heikkouksia, hyödyntämällä mahdollisuuksia ja varautumalla uhkiin. (Loimu 2013, 118-119.)

Tulokset on raportoitu teemahaastattelun rungon mukaisesti. Tutkimustulokset-osiossa on esitetty vain puhtaasti haastattelutulokset. Näin on pyritty pitämään erillään tutkijan omat tulokset ja havainnot ja kuvaamaan yhdistyksen toimintaa luotettavasti. Johtopäätökset-osiossa on analysoitu tuloksia SWOT-analyysin avulla ja peilattu tuloksia teorialähtöisesti. Loppuun on koottu analyysissä nousseet kehittämissuositukset. Teoreettinen viitekehys on pyritty rakentamaan mahdollisimman ajankohtaisista ja tutkimuksen tavoitetta tukevista lähteistä. Viitekehystä on täydennetty haastattelujen jälkeen.

4 Tutkimustulokset

Tässä luvussa on kuvattu haastatteluaineisto teemojen mukaisesti.

4.1 Yhdistyksen tavoitteet ja tulokset

Yhdistyksen tavoitteena on ehkäistä mielenterveyssyistä johtuvaa syrjäytymistä, tukea kuntoutumista ja edistää mielenterveyttä ja henkistä hyvinvointia kurssien ja sosiaalipedagogisen hevostoiminnan avulla. Hallituksen jäsenen 1 mukaan tavoitteeseen on päästy hyvin. Käytössä olevat menetelmät on testattu usean vuoden aikana ja niitä on kehitetty jatkuvasti. Tulokset ovat olleet hyviä. Toimintaan osallistuneet ovat kokeneet aitoja kohtaamisia ja saaneet uusia

taitoja, heidän tietoisuutensa omista arvoista ja tarpeista on lisääntynyt ja elämänhallintansa parantunut. Toimintakyky on parantunut ja monet kuntoutujat ovat palanneet työelämään toiminnan voimaannuttamina. (Hallituksen jäsen 1 21.1.2018.)

Hallituksen jäsen 2 tuo esille, että Pollen tavoitetta on vaikea kiteyttää. Toisaalta tavoitteena on tarjota mielenterveyskuntoutujille tai työelämän ulkopuolella oleville paikka matalan kynnyksenkohtaamiseen, vertaistuen saamiseen, mielekkääseen, konkreettiseen tekemiseen. Tavoitteena on, että mukana olevat voivat tuntea itsensä tarpeellisiksi ja kokea onnistumisen tunteita. Herää tunne, että kuuluu johonkin, osaa tehdä asioita ja on samanarvoinen muiden toimijoiden kanssa. Kaikki tekevät samoja tallitöitä ja hevosten hoitoa yhdessä, tasa-arvoisesti riippumatta koulutuksesta, ammatista tai mahdollisista diagnooseista. Mitään aiempaa osaamista ei tarvita. Tärkeää on oppia ilmaisemaan tyytyväisyyttä tai tyytymättömyyttä, sanoa kyllä tai ei, haluan tai en halua tai tarvitsen apua. Ryhmätoiminta ja yhdessä tekeminen synnyttävät vuorovaikutusta ja kommunikointia. Luonnossa liikkuminen ja eläinten kanssa toimiminen luovat hyvää oloa, mikä vapauttaa puhumaan vaikeistakin asioista ja jakamaan omia kokemuksia ja oppimaan toisilta. Eläimet auttavat peilaamaan omia tunteita ja tarpeita. Hallituksen jäsen 2 näkisi hyvänä, että perinteinen sosiaaliohjaus voisi toimia samalla mallilla. Tarve muutokseen nousi asiakkaan omasta tarpeesta, sen havainnoimisesta ja aloitteesta; ”Mulla on tällainen ongelma, voitko auttaa?” Tavoitteena on, että ihminen ei odota, että hänen puolestaan tehdään asioita vaan itse alkaa tehdä asioita, jotka auttavat häntä voimaan paremmin. Tämä oivallus, ahaa-elämys syntyy usein toiminnan tuloksena. Toisaalta Hallituksen jäsen 2 näkee, että Pollen tavoitteena on tarjota kaikille omasta hyvinvoinnistaan kiinnostuneille paikka kohdata itsensä ja muita ihmisiä aidosti ja voimaantua hevosten ja luonnon parissa. (Hallituksen jäsen 2 7.2.2018.)

Lisäksi tavoitteena on mm. sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten ymmärryksen lisääminen, miten kohdata aidosti kuntoutujia. Tasa-arvoinen ja kunnioittava kohtaaminen sosiaalipedagogisin menetelmin ja kokemuksellisen oppimisen kautta voi tuoda moniin ammatteihin uudenlaista syvyyttä ja tuloksellisuutta. Ammatillainen voi olla myös asiakas tai potilas. Kuka vaan voi sairastua. Se ei tee meistä huonompia tai parempia. Tämä kokemus voi auttaa tasa-arvoisen suhteen ja dialogin luomisessa. (Hallituksen jäsen 2 7.2.2018.)

4.2 Toiminta

Pollesta Potkua ry:n toiminnan ytimessä on pedagoginen hevostoiminta ja kohtaaminen. Yhdistys tarjoaa tavoitteellista, yhteisöllistä ja elämyksellistä toimintaa hevosten parissa. Periaatteita ovat tasa-arvoisuus, moniäänisyys, dialogisuus, kuuntelu, kunnioitus ja kannustus. Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa toiminta painottuu hevosten kanssa vuorovaikutuksessa olemiseen, yhdessä hengittämiseen, hevosista huolehtimiseen, tallitöihin ja hevosten maasta käsittelyyn ja ratsastustoimintaan. Toiminta tarjoaa luontokokemuksia, mahdollisuuden hiljai-

suuteen ja rauhoittumiseen. Vertaisuus ja kohtaaminen ovat keskiössä. Toiminta ei ole terapiaa, mutta on terapeutista ja voi tukea mahdollista terapiaa. Aiempaa osaamista tai hevoskokemusta ei edellytetä. Ohjaus ja perehdytys hevosten kanssa toimimiseen on yksilöllistä ja tavoitteellista. (Hallituksen jäsen 1 21.1.2018.) Yhdistyksessä on noin 50 jäsentä, uutiskirjeen tilaajia on 80, kurssilaisia on vuosittain noin 70 (Hallituksen jäsen 2 7.2.2018).

Kesällä 2017 leirille osallistunut kuvaa kokemustaan seuraavasti:

”Minua ilahdutti ja kosketti se välitön tunnelma, mikä vallitsi, vaikka kaikki ihmiset olivat alkuun vieraita toisilleen. Sopivan alkukantaiset ja juurevat olosuhteet voivat olla jollekin alkuun hiukan kauhistuttavia, mutta itselleni maaseudun tyttönä ei mitään omituista. Olosuhteissa on vähän pakko riisua manttelit ja tittelit, jos ei sitä jo aiemmin ole tehnyt. Pollen toiminnassa hyvää on tasa-arvoisuus, lämpimyys, helposti lähestyttävyyys, saa olla sellainen kuin on. Ei tarvitse osata hevosista välttämättä mitään ja voi olla hevosen kanssa tekemisissä juuri sen verran kuin itsestä hyvältä tuntuu. Ei siis suorituspainetta, missään tekemisessä eikä olemisessa. Eläimet sellaisenaan ovat jo hyvin maanläheisiä, juurruttavia. Niiden kanssa on oltava juuri siinä hetkessä ja läsnä. Nämä elementit on sellaisia, mitä ei joka paikassa pääse kokemaan, eivätkä ne ole itseltään selvästi missään aina saavutettavissa. Siksi ne on mielestäni sellaisia valtteja, jota Polle voisi enemmänkin nostaa esille ja korostaa toimintaa markkinoidessaan. Ja tietysti sitä, mikä merkitys niillä on ihmiselle siinä kontekstissa ja kaikkien niiden teorioiden valossa, jota tähän toimintaan linkittyy. Leirillä ja tapahtumissa hyvää on ollut avoimet keskustelut, joita kuitenkin jollain lailla on ohjattu ”päivän teemaan”. Oivalluksia, itsensä (ja toistenkin) näkemistä uusien silmin.” (Leiriläinen 2 15.3.2018)

4.2.1 Kurssitoiminta

Tavoitteensa toteuttamiseksi Pollesta Potkua ry järjestää avoimia sosiaalipedagogisia kursseja, joita Hallituksen jäsen 1 kutsuu opinnolliseksi kuntoutukseksi, missä kaikki osallistujat ovat oppijoita, kukaan ei ole potilas (Hallituksen jäsen 1 29.1.2018). Opinnollinen kuntoutus on kuntoutusta, joka tapahtuu opintokontekstissa hoitokontekstin sijaan. Sivistyspedagogiikan ajatuksen mukaan opinnollisuus lähtee voimauttamisen ajatuksesta. Tavoitteena on emansipoida, auttaa pedagogisin keinoin kansalaisia löytämään omat jalkansa ja seistä tukevasti niillä. Tavoitteena ovat aktiiviset kansalaiset. Opinnollisen kuntoutuksen lähtökohtana on alkujaan ollut tavoittaa hankalasti saavutettavia ryhmiä, kuten mielenterveys- ja päihdekuntoutujia. Toiminta ei perustu kuitenkaan diagnoosipohjaisuuteen. Nähdään, että ihmiset ovat erilaisia, heillä on erilaisia mielenrakenteita ja elämäntilanteita ja he kokevat eri asioita haastavina ja heitä pyritään auttamaan opinnollisuuden avulla. Kaikki opinnollisuus ei ole kuitenkaan kuntouttavaa. Yhteistyökumppanin 1 mukaan opinnollisuus ei kuntouta, jos lähtökohtana

on, että ohjaaja antaa valmiita vastauksia. Pollen kurssit perustuvatkin kriittisen ja vapauttavan pedagogiikan ajatukseen, että ihminen ajattelee itse ja ottaa ohjat omiin käsiinsä. Lisäksi Pollen kursseilla kuntouttavana elementtinä toimivat myös hevoset. Toimiminen elävän eläimen kanssa, joka ei tuomitse antaa mahdollisuuden olla vain läsnä ja reagoida hevosen kanssa (Yhteistyökumppani 1 5.2.2018.)

Pollen kurssien tavoitteena on saada kokemus ryhmä- ja muutosprosessista, missä rakennetaan luottamusta ja omana itsenä kohdatuksi tulemista. Keskeistä on päästä pois potilas/asias vs. ammattilainen asetelmasta. Rooleista, tietämisestä, pätemisestä ja suorittamisesta luopuminen ovat keinoja olla aidosti läsnä itselle ja muille. Kurssin keskeisenä teemana on esille nousevien tunteiden tunnistaminen, ilmaiseminen, kantaminen ja hyväksyminen. Tutkittavana on myös oma subjektiivisuus, toimijuus ja vastuullisuus. Oppiminen, muutos tapahtuu oma-kohtaisen kokemuksen kautta, osallistujan omasta tilanteesta, omista tarpeista, kokemuksista ja tunteista käsin. Jokainen osallistuja asettaa itse omat henkilökohtaiset tavoitteensa ja osallistujien tavoitteet voivat olla hyvinkin erilaisia. Kurssilla tehdään paljon ohjattuja harjoituksia. Yhdessä toimiminen ja mm. ruokailut ovat tärkeä osa prosessia. Reflektointia tapahtuu sekä ohjatusti ja hiljaisesti. Tapaamisten välillä on tehtäviä, jotka auttavat asioiden syventämistä. (Hallituksen jäsen 1 29.1.2018.)

Kurssit eivät pelkästään perustu sosiaalipedagogiseen orientaatioon ja harjoituksiin vaan kurssilaiset perehdytetään myös tietoperustaan, jota kurssin työskentelyssä käytetään. Näin ymmärrys toiminnasta kasvaa ja osallistujat pystyvät soveltamaan paremmin syntyvää osaamista myös omassa työssään. Keskeisiä osa-alueita ovat sosiaalipedagogiikka, vapauttava pedagogiikka, mindfulness, rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus, dialogisuus, systeemiteoria ja ratkaisukeskeinen ajattelu. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on kurssilla yhdessä tekemistä, yhteisen kokemuksen jakamista, hevosten elämään tutustumista, rajojen tunnistamista, turvallisuutta, kosketusta, aistimista, lähestymistä, sanatonta läsnäoloa, liikkumista hevosten kanssa maasta käsin tai ratsailla. "Hevonen haluaa olla läsnä koko ajan - ihmisen pitää olla itse läsnä, jotta ihminen ja hevonen voivat kohdata." Hevosten kanssa toimimiseen voi liittyä esimerkiksi omien tarpeiden tunnistamista - "mitä tarvitsen juuri tänään, tässä hetkessä hevosen kanssa", pelkojen tunnistamista ja kohtaamista. Hevosen kanssa toimiminen ei ole suorittamista vaan olemista, kuulostelua, tilan tekemistä sille, mikä haluaa nousta esiin. Hevostoiminta tarjoaa mahdollisuuden opetella riittävyttä. Toiminta ja oleminen vuorottelevat. "Ei tekeminen" - auttaa kuuntelemaan omia tuntemuksia ja ajatuksia ja mahdollistaa vapaan vuorovaikutuksen ja reflektoinnin myös ryhmässä. (Hallituksen jäsen 1 29.1.2018)

Hallituksen jäsen 2 korostaa kokemuksellisen oppimisen merkitystä kurssien viitekehyksenä. Teoriaa sosiaalipedagogiikasta, vapauttavasta pedagogiikasta, NVC:sta ja mindfulnessista on hyvä esitellä lyhyesti ja käydä läpi keskustellen, se tuo lisää ymmärrystä, mutta kurssin luonteeseen ei kuulu asioiden opettelu monisteiden tai power point-esitysten avulla. Teoria tulee

eläväksi toiminnan, kokemusten ja reflektoinnin kautta. Jotkut osallistujat odottavat kurssille tullessaan opinnollisen kuntoutuksen oleva kouluttajalähtöisempää ja perinteiseen oppimiskäsitykseen perustuvaa. Tapaamisten välillä kukin voi omien voimavarojen ja tarpeiden mukaan täydentää teoriaosaamista mm. lukemalla. (Hallituksen jäsen 2 7.2.2018.) Yhteistyökumppanin 1 mukaan siirtovaikutuksen aikaansaamiseksi toisia auttaa tiedollinen ajattelu, teoreettisen viitekehyksen sisäistäminen käytetystä pedagogiikasta. Toisaalta on oltava jo melko syvällä sosiaali- ja vapauttavassa pedagogiikassa, jotta pystyy kiinnittämään teorian omaan työhön ja itseen. Joissakin ryhmissä riittää, että toimintaa toteutetaan valitulla orientaatiolla. (Yhteistyökumppani 1 5.2.2018.)

Ryhmällä ja yhteen kokoontumisella on tärkeä tehtävä prosessissa. Ryhmä toimii vertaisryhmänä. Ryhmän roolina on kurssilla toimina peilinä, rikastuttaa omaa ajattelua, avartaa elämän ja tunteiden kirjoa. Ryhmässä keskeistä on tasa-arvoisuus ja moniäänisyys Dialogisuus, yhdessä tutkiminen ja kokemusten jakaminen ovat tärkeitä elementtejä. Dialogisuus ei tarkoita peräkkäisiä monologeja vaan jakamista ja toisilta oppimista. Dialogisuus on toisen heijastamista, erillisyyttä ja yhteisyyttä samanaikaisesti. Osallistujalla on mahdollisuus ryhmän ja oman muutosprosessin avulla oppia, miltä tuntuu tulla aidosti kohdatuksi (Leiriläinen 1 29.1.2018). Kuulemiskierrokset ovat keskeinen osa kohtaamista. Jokainen päättää, mitä halua itsestään jakaa. "Jaetut puheenvuorot ovat parasta ryhmässä, tulee itse kuulluksi ja kuuntelemalla muita, voin miettiä, mitä itse ajattelen tästä asiasta ja miten se minuun vaikuttaa" (Hallituksen jäsen 2 7.2.2018). Toisiin ei pyritä vaikuttamaan tai heitä ei pyritä neuvomaan. Muut tuovat omiin asioihin uusia näkökumia ja haastavat miettimään ja ihmettelemään. Tavoitteena ei ole niinkään vuorovaikuttaminen vaan nimenomaan kohtaaminen. Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus toimii kohtaamisen lähtökohtana. Hallituksen jäsenen 1 mukaan myös hiljaa oleminen, aito kuuntelu, "oman sanottavan säilöminen" mahdollistaa sisäisen dialogin. "Ryhmässä oli tilaa kohdata omat tunteet, vain katsekontakti tai pään nyökkäys riitti synnyttämään yhteyden" (Leiriläinen 1 29.1.2018). Tuloksena on syvälinen oppimisprosessi, joka tapahtuu suhteessa toisiin ihmisiin. Syntyy voimakas kokemus, että ymmärtää ja arvostaa itseä, toisia ja koko maailmaa paremmin. (Yhteistyökumppani 1 5.2.2018; Hallituksen jäsen 1 29.1.2018; Leiriläinen 1 29.1.2018.)

Ryhmäprosessi vaatii vahvaa ohjaajuutta, mutta ohjaaminen tapahtuu samalta maaperältä (Hallituksen jäsen 1 29.1.2018). Struktuuri on vahva, mutta osallistujat luovat sisällön. Dialogisen prosessin ohjaaminen vaatii ammattitaitoa ja rohkeutta. Vaatii rohkeutta antaa valtaa ryhmälle, kun ohjaaja ei voi tietää, mihin suuntaan ryhmä lähtee. Ohjaamisessa on myös coachaavaa, valmentavaa otetta. Työskentely on tavoitteellista ja sitä ohjataan mutta ihmiset itse löytävät, mikä on seuraava askel ja mihin suuntaan haluavat mennä. Ohjaaja on fasilitoija, joka luo raamit, pelisäännöt ja tilan, että asioita pääsee tapahtumaan. Ohjaajan rooli on varmistaa myös, ettei kukaan ryhmäläisistä "kaappaa" tilannetta. Kun ollaan oman sisimmän kanssa läsnä, dialogisessa oppimisessä on terapiapiirin vaara. Tällöin joku ryhmäläisistä

alkaa käyttää ryhmää terapiaryhmänä. Muu ryhmä alkaa kantaa yhtä ryhmäläistä ja syntyy hoidettavan ja hoitajan rooli ja vastarooli. Ohjaajan on oltava selvillä ryhmän dynamiikasta, ettei ryhmä joudu tilanteeseen, joka ei ole ryhmän tavoitteen ja tarkoituksen mukainen. (Yhteistyökumppani 1 5.2.2018.)

Pollesta Potkua mielenterveyteen on nk. ammattilaiskurssi, jonka tavoitteena on saada voimavaroja omaan työhön ja elämään ja oppia aitoa kohtaamista. Omakohtaisen prosessin kautta osallistujat saavat työkaluja omaan vuorovaikutustyöhönsä. "Vain, minkä on itse oivaltanut voi antaa muille". *Katse korvien väliin ja ohjat omiin käsiin*-kurssilla tavoitteena on saada välineitä oman mielenterveyden huoltamiseen. Kurssi tarjoaa mielenterveyskuntoutujille paikan tulla nähdyksi ja kuulluksi. Tavoitteena on tulla tietoiseksi omista tarpeista, oppia sanomaan "kyllä ja ei", lisätä toimijuutta ja lähteä liikkeelle. Kurssin perustana on ollut Kellan kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssin tavoitteet vuodelta 2005. Työttömille järjestettävän *Hevosavusteisen voimavara*-koulutuksen tavoitteena on ollut vahvistaa elämäntilannetta, tunnistaa omia voimavaroja ja saada tukea omaan muutosprosessiin. Kaikilla kursseilla orientaationa on sosiaalipedagogiikka ja sosiaalipedagoginenhevostoiminta, vapauttava pedagogiikka, mindfulness, rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus, dialogisuus, systeemiteoria ja ratkaisukeskeinen ajattelu. (Hallituksen jäsen 1 29.1.2018.)

4.2.2 Muu toiminta

Yhdistys tarjoaa mahdollisuuden osallistua matalan kynnyksen periaatteella hevostoimintaan ja vapaaehtoistyöhön osallistumalla tallirinkiin. Tallirinki huolehtii aamu- ja iltatallien tekemisestä, hevosten ruokinnasta ja hyvinvoinnista. Tallirinki tarjoaa mielekästä tekemistä, osallistumista ja mahdollisuuden vuorovaikutukseen ja kohtaamiseen muiden kanssa. Tallirinkiin kuulumisen on vastikkeetonta. Tallirinkiin osallistujat perehdytetään hevosten kanssa toimimiseen ja hevosten tarpeista huolehtimiseen. Lähes kaikki vapaaehtoiset tulevat mukaan toimintaan kurssien tai ratsastustuntien kautta. Yhdistys järjestää myös ohjattuja, maksullisia ratsastustunteja tai maastoratsastusta opettajan johdolla. Kokeneet ratsastajat voivat vuokrata itsenäisesti hevosia. (Hallituksen jäsen 2 7.2.2018)

Yhdistys järjestää myös leirejä ja jonkin verran räätälöityjä hyvinvointipäiviä ja koulutuksia. Kesäisin osa hevosista on aiemmin siirtynyt laitumelle Joutsaan, missä on mahdollisuus sosiaalipedagogisen hevostoiminnan lisäksi muuhun luontoavusteiseen ja sosiaalipedagogiseen toimintaan leireillä. Erilaisia teemoja leireillä ovat olleet hevostoiminnan ja ratsastuksen lisäksi ratsastuspilates, jooga, afrikkalainen ja itämainen tanssi, puutarhan hoito, huovutus, yrttien ja villivihannesten käyttöä ja hemmotteluviikko. Tarkoitus on, että osallistujat voivat jakaa omia kiinnostuksen aiheita ja omaa osaamistaan. Kesällä 2018 leirejä järjestetään Hyvinkäällä Knehtilän tilalla. Pollesta Potkua ry on osallistunut useiden vuosien ajan vuosittain järjestettäville Mielenterveysmessuille. Syksyllä 2017 järjestettiin Pollen 10-vuotis juhlaseminaari ja mielenterveyteen liittyvä luentosarja. (Hallituksen jäsen 1 21.1.2018.)

Toiminnan kehittämisen suuntaviivoina Hallituksen jäsen 1 pitää opinnollisen kuntoutuksen aseman ja tunnettavuuden lisäämistä ja kurssitoiminnan ylläpitämistä jatkossakin toiminnan kulmakivenä. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan keskeinen rooli halutaan säilyttää. Hevostoiminnan rinnalla olisi mahdollista tarjota aktiivisemmin muitakin luontolähtöisiä ja luovia menetelmiä kuntoutumisen ja hyvinvoinnin tueksi. Mahdollisuutta lisätä pitkäaikaistyöttömille suunnattua koulutusta kartoitetaan. Toimintaa voitaisi laajentaa lisäämällä työyhteisöille, ammatti- ja muille ryhmille järjestettäviä kokemuksellisia kohtaamisia ja hyvinvointipäiviä sosiaalipedagogisen orientaation ja innostamisen hengessä. Myös työnohjauksen tarjoamista on mietitty. (Hallituksen jäsen 1 21.1.2018.)

Kansan Sivistystyön Liiton (KSL) opintokeskus on valtakunnallinen vapaan sivistystyön aikuisoppilaitos. KSL kouluttaa, tukee järjestöjä ja tuottaa julkaisuja ja järjestää kulttuuritoimintaa. KSL-opintokeskus tekee yhteistyötä vapaan sivistystyön edunvalvonnassa esimerkiksi Vapaa Sivistystyö ry:n, Opintokeskukset ry:n, Suomen Kansanopistoyhdistyksen ja Sivistystyönantajien kanssa. Lisäksi yhteistyötä tehdään vapaan sivistystyön kentän toimijoiden ja eri oppilaitosten kanssa kehittämishankkeissa niin kansallisesti kuin kansainvälisestikin. (Yhteistyökumppani 1 5.2.2018; KSL)

Kansan Sivistystyön Liitto on aiemmin antanut kurssitukea ammattilaiskursseihin osallistumiseen. Tuen loppuessa 2018 alusta on mahdollista, että kurssin hinta nousee omarahoitteisena liian korkeaksi. Tämä voi vähentää kiinnostuneiden mahdollisuutta osallistua kursseille. Yhtenä mahdollisuutena Hallituksen jäsen 2 näkee lyhyempien viikonloppukurssien ja teemapäivien järjestämisen. Tämä kuitenkin muuttaa oleellisesti kurssin luonnetta, mihin liittyy mm. prosessinomaisuus, luottamuksen rakentuminen ryhmässä ja tilan tekeminen henkilökohtaiselle muutokselle oppimisen ja oivaltamisen kautta. (Hallituksen jäsen 2 7.2.2018.)

Hallituksen jäsen 2 nostaa esille mahdollisuuden, että yhdistys voisi tarjota täysin avoimen, matalan kynnyksen kohtaamispaikan kaikille hevostoiminnasta ja luontolähtöisyydestä kiinnostuneille. Toimintaa voitaisi kehittää perustamalla säännöllisesti kokoontuvia, kohtaamiseen perustuvia, kuntouttavia "Turpaterapia"-ryhmiä, joissa olisi mahdollisuus kokea yhteisöllisyyttä ja hyväksyntää, saada vertaistukea ja merkityksellistä toimintaa arkeen. Tilalla olisi mahdollista toteuttaa myös kuntouttavaa työtoimintaa, puutarhan- ja ympäristöhoitoa ja rakentamista. Kuntouttavan toiminnan laajentaminen ja kaikille avoimen toiminnan tarjoaminen vaatii resursseja palkata ohjaajia. (Hallituksen jäsen 2 7.2.2018)

4.3 Kohderyhmät

Pollesta Potkua ry:n kohderyhmään kuuluvat mielenterveyskuntoutujat ja ammattilaiset, jotka kohtaavat työssään mielenterveyteen liittyviä haasteita ja haluavat lisätä omaa ymmärrystään ja kohtaamisaamiansa sosiaalipedagogiikan avulla. Lisäksi kohderyhmään kuuluvat

kaikki, jotka ovat kiinnostuneita omasta mielen hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan. Diagnoosia ei tarvita. "Meillä kaikilla on mielenterveys". Toiminta on suunnattu yksityishenkilöille ja ryhmille. Yhdistyksen toiminnassa mukana olevista valtaosa on osallistunut jollekin kurssille tai leirille. Hallituksen jäsen 1 painottaakin, että on tärkeää, että toimijat jakavat saman ymmärryksen Pollen toiminnan arvoista ja päämääristä. (Hallituksen jäsen 1 21.1.2018.)

Pollessa puhutaan paljon mielenterveyskuntoutujista mutta ihan kaikille voisi olla hyötyä pysähtyä, tutkia syvällisemmin omaa tilannetta, omia rajoja ja mitä tarvitsen. Tässä ajassa on paljon stressiä ja muutoksia ja Polle tarjoaa paitsi irtiottoa arjesta, rentoutumista ja rauhoittumista myös opinnollista puolta. Teemana voisi olla "Tule ja pysähdy, ihmeitä tapahtuu". (Yhteistyökumppani 1 5.2.2018.)

Kohderyhmänä ovat myös hevosten kanssa toimimisesta ja ratsastuksesta kiinnostuneet. Hevostoiminta ei ole tavallisiin ratsastuskouluihin verrattuna teknistä osaamista, suorituskeskeisyyttä ja kilpailutoimintaa korostavaa. Hevosten kanssa toimiminen ja ratsastus ovat hyvinvointia ja jaksamista edistävää toimintaa, minkä lähtökohtana on psyykinen ja fyysinen turvallisuus. Vaatimuksia ei ole, kukin etenee omassa tahdissa, omien tarpeiden mukaan. Hallituksen jäsen 2 mainitsee, että hevostoiminta antaa mahdollisuuden kohdata omia pelkoja, oppia luottamusta ja kokea läsnäoloa. Liikkuminen luonnossa ja fyysinen työ tekee hyvää. Ulkona luonnossa olo ja hevosesta huolehtiminen voivat olla joillekin keskeinen syy tulla mukaan toimintaan. Samalla yhteisö ja ympäristö "huomaamatta" vaikuttaa positiivisesti mieleen ja tuottaa uudenlaisia näkökulmia ja oivalluksia ja parantaa hyvinvointia. (Hallituksen jäsen 2 7.2.2018.)

Pollen kurssit ja toiminta ovat räätälöityissä eri kohderyhmille. Kurseja ja toimintaa kannattaisi paketoita erilaisiin paketteihin ja sanoittaa niitä kohderyhmän mukaan (Yhteistyökumppani 1 5.2.2018). Uusia kohderyhmiä voisivat olla esimerkiksi mielenterveyskuntoutujien omaiset, lastensuojelun- ja sijaishuollon asiakkaat, syrjäytymisuhan alla olevat nuoret, sosiaali- ja terveysalan opiskelijat sekä työ- ja muut yhteisöt, myös perheet. Vertaisryhmissä yhdistävä tekijä voi nousta osallistujien erityistarpeista tai intresseistä. (Hallituksen jäsen 2 7.2.2018; Hallituksen jäsen 1 21.1.2018.)

4.4 Resurssit

Pollesta Potkua ry rahoittaa toimintaansa jäsen- ja kurssimaksuilla. Järjestettävien kurssien hinnat ja jäsenmaksut ovat olleet alhaiset, jotta kaikilla olisi mahdollisuus osallistua kursseille ja toimintaan. KSL on myöntänyt tukea ammattilaiskursseiden järjestämiseen vuoteen 2017 saakka. Yhdistys on hakenut rahoitusta Raha-automaattiyhdistykseltä (STEA), mutta tukea ei ole myönnetty. Tallialueen infrastruktuurin rakentamiseen on haettu Leader-rahoitusta. Hallituksen jäsen 1 on itse rahoittanut monia yhdistyksen kehittämisprojekteja. (Hallituksen jäsen 1 21.1.2018)

Yhdistyksessä ei ole palkattuja työntekijöitä. Ratsastuksen ohjaajille ja kurssin vetäjälle maksetaan tuntikorvaus. Suurin menoerä ovat hevoset. Kaikki toiminnasta saatava raha menee ensisijaisesti hevosten ylläpitoon. Rehut, kuivikkeet, lantahuolto, eläinlääkärikulut, lääkkeet ja kengitykset ovat juoksevia kuluja, jotka on saatava katettua. Lisäksi kuluja aiheutuu talli- ja muiden tilojen, kentän ja toiminnan kannalta välttämättömän muun infrastruktuurin kunnossapitoon. Suurin osa työstä tehdään talkootyönä. Sähkötyöt ja erikoisosaamista vaativat rakennustyöt teetetään ammattilaisilla. (Hallituksen jäsen 2 7.2.2018.)

Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan kannalta resurssit ovat hyvät. Yhdistys ylläpitää neljää hevosta ja ponia. Keväällä syntyy yhdistykselle ensimmäinen varsa. Hevoset, hevosten varusteet ja siirtotallin omistaa Hallituksen jäsen 1. Alueella olevia tallirakennuksia on kunnostettu ja yhdistys on rakentanut valaistun ratsastuskentän. Hevosten tarhoja on mahdollista laajentaa. Knehtilän luomutila sijaitsee luonnonkauniilla paikalla ja ympärillä on paljon metsiä, joissa on mahdollisuus liikkua hevosten kanssa. Sosiaalilana toimii lämmitettävä ”vankkuri”. Erillisessä rakennuksessa on varustevarasto. Yhdistyksellä on mahdollisuus vuokrata Knehtilän tilalla olevaa navettakahvilaa suurempien tilaisuuksien järjestämiseen. Kurseja varten edullisempia tiloja etsitään lähiympäristöstä. Knehtilän tilalle ei pääse suoraan julkisella liikenteellä. (Hallituksen jäsen 2 7.2.2018; Hallituksen jäsen 1 21.1.2018.)

Toiminnan ylläpitäminen ja kehittäminen vaativat uudenlaista, vakaata rahoitusta. KSL:n tuen loputtua joudutaan pohtimaan, miten kurssitoiminta rahoitetaan. Erilaisina tulevaisuuden vaihtoehtoina ovat mm. mahdolliset avustukset STEA:lta, hankerahoitukset, sponsorointi, mesenaattikampanja ja yritys yhteistyö. Hyvinkään kaupunki on mukana valinnanvapauskokeilussa, missä Sote-uudistuksen myötä kansalaisilla on mahdollisuus ostaa palvelusetelillä palveluja eri palveluntuottajilta. Pollesta Potkua toivoo, että voisi olla mukana kokeilussa. Myös erilaisia yrittäjyyteen tai osuuskuntaan perustuvia ratkaisuja voidaan kartoittaa. Keskustelua on käyty, että Mielenterveyden Keskusliitto ottaisi Pollen kurseja koulutuskalenteriinsa. (Hallituksen jäsen 2 7.2.2018; Hallituksen jäsen 1 21.1.2018.) Yhteistyökumppani 2 kannustaa pieniä yhdistyksiä verkostoitumaan muiden toimijoiden kanssa ja yhdistämään voimavarojaan ja osaamistaan (Yhteistyökumppani 2 2017).

Hankerahoitusta varten yhdistyksellä tulee olla jokin kehittämistavoite. Hankerahoitusta ei yleensä myönnetä perustoiminnan pyörytykseen. Mikäli toiminta fokuoituu koulutuskenttään, voi esimerkiksi erilasten koulutuspakettien luominen olla pedagoginen kehittämishanke, jota opetusministeriö voisi tukea. Sosiaali- ja terveysalan hankkeet haetaan taas Stealta ja niissä kehittäminen voisi kohdistua mielenterveyden edistämiseen. (Yhteistyökumppani 1 5.2.2018.)

Yhdistyksen toiminnan on oltava organisoitua ja säännönmukaista. Tarvitaan monenlaista osaamista. Hankerahoituksen hakeminen, avustusten anominen ja yritys yhteistyön solmiminen vaativat hakemusten tekemistä ja erilaisten dokumenttien laatimista. Hakemusten laatiminen

määrämuotoisena ja määräaikana on ollut haasteellista työvoimaresurssien puuttuessa. Hankekoordinointi ja markkinointiosaaminen ovat tärkeässä roolissa Tukien myöntämistä varten tarvitaan koottua tietoa yhdistyksen toiminnasta, mm. liiketoimintasuunnitelma. Toiminnan suuntaamisesta olisi hyvä tehdä toimintaympäristöanalyysi, missä kuvataan eri vaihtoehdot ja mitä rekrytointi ja rahoituskanavia kuhunkin kohteeseen liittyy. (Hallituksen jäsen 2 7.2.2018; Yhteistyökumppani 1 5.2.2018; Hallituksen jäsen 1 21.1.2018.)

4.5 Sisäinen työnjako ja vapaaehtoistyö

Yhdistyksen toiminnasta vastaavat ovat sosiaalialan ammattilaisia. Kurssien vetämisestä vastaa Hallituksen jäsen 1. Hän pitää mahdollisena ja toivottavana, että myös muut pystyisivät jatkossa osallistumaan kurssien vetämiseen. Tämä vaatii perehdyttämistä ja oikeanlaista osaamista. Kurssien rakennetta ja sisältöjä ei ole dokumentoitu kovin tarkasti, mikä koetaan haasteena. Kurssien järjestämiseen liittyy paljon vaiheita ja prosessi on ollut pääasiassa Hallituksen jäsenen 1 vastuulla. Hallituksen jäsen 2 toimii yhdistyksen varapuheenjohtajana ja tekee vapaaehtoistyötä perehdyttämällä ja auttamalla muita vapaaehtoisia hevostoiminnassa. Yhdistyksessä on ollut työkokeiluissa olevia ja sosionomiopiskelijoita harjoittelussa. Heidän toimenkuvaansa on vaihdellut osaamisen ja kiinnostuksen mukaan. Koska perehdyttämiseen ja ohjaukseen ei ole paljoa resursseja, odotetaan heiltä runsaasti aktiivisuutta ja oma-aloitteellisuutta kiinnostuksen lisäksi. (Hallituksen jäsen 1 21.1.2018.)

Yhdistyksen toiminta pohjautuu vapaaehtoistyöhön. Koska "hallinnollisissa" tehtävissä aktiivisia toimijoita on vähän, tehtävät kasaantuvat. Hallituksen jäsenet osallistuvat mm. toiminnan suunnitteluun, jäsenrekisterin ylläpitoon ja erilaisiin tapahtumiin. Tallirinki toimii vapaaehtoisvoimin. Rakennus- ja kunnostus projekteja toteutetaan talkoovoimin. Vapaaehtoisia uusia toimijoita on tulossa mukaan runsaasti, mutta vapaaehtoistyön koordinointi vaatii suunnittelua, perehdyttämistä ja resursseja. Tärkeänä pidetään, että vapaaehtoisille, vanhoille ja uusille, löytyy mielekästä tekemisistä ja talliringissä mm. riittävästi tallivuoroja. Sitoutuminen heikkenee, jos osallistumismahdollisuuksia on haluttua vähemmän. Myös turvallisuutta korostetaan hevosten kanssa toimiessa. (Hallituksen jäsen 2 7.2.2018; Hallituksen jäsen 1 21.1.2018.)

4.6 Viestintä ja markkinointi

Yhdistyksen viestintä ja markkinointi tapahtuvat pääasiassa sosiaalisen median ja yhdistyksen kotisivujen kautta. Jäsenille ja rekisterissä oleville lähetetään uutiskirje sähköpostilla joka kuukausi. Viestintä painottuu kurssiin, tapahtumiin ja ratsastustunteihin. Mielenterveysmessut on toiminut myös markkinointikanavana. Mielenterveyden keskusliiton kautta Pollesta Potkua on myös saanut positiivista näkyvyyttä. Hallituksen jäsenen 1 haastattelut eri lehdissä ovat tuoneet myös lisänäkyvyyttä. Hevosten kanssa on osallistuttu paikallisiin tapahtumiin ja

tehty samalla toimintaa tunnetuksi. (Hallituksen jäsen 2 7.2.2018.) Hallituksen jäsen 1 toteaa, että Pollesta on kasvanut vuosien myötä tunnettu sosiaalipedagogisen hevostoiminnan brändi. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan toimijoita on tullut alalle paljon, mutta Pollen on toiminut uranuurtajana. (Hallituksen jäsen 1 21.1.2018).

Viestinnän haasteena on saada kursseista, tapahtumista ja leireistä tiedotettua riittävän ajoissa. Haasteena on ollut myös tavoittaa potentiaaliset kohderyhmät. Viestinnässä nousee vahvasti esille, että toiminta on suunnattu mielenterveyskuntoutujille. Mielenterveyden keskusliiton kautta tavoitetaan hyvin niitä, joilla on haasteita mielenterveyden kuntoutumisessa, mutta samalla tämä saattaa rajata potentiaalisia osallistujia, jotka eivät koe olevansa mielenterveyskuntoutujia, vaikka toiminta muuten olisi juuri heidän tavoitteidensa ja tarpeidensa mukaista (Yhteistyökumppani 1 5.2.2018). Myös ammattilaiskurssi sana saattaa antaa vääränlaisen mielikuvan kurssista. Asiaa tuntemattomille myös sosiaalipedagogiikan, vapauttavan pedagogiikan ja opinnollisen kuntoutuksen käsitteet saattavat markkinointiviestinnässä tuntua vierailta. Hallituksen jäsen 2 nostaa esille, että kohtaaminen, hyvinvoinnista huolehtiminen, itsensä kehittäminen ja hevosavusteinen toiminta voisivat olla tutumpia ja helpommin lähestyttäviä. Kohderyhmien lisäksi viestintää ja markkinointia tulisi lisätä, selkiyttää ja terävöittää päättäjiin ja yhteistyötahoihin päin. (Hallituksen jäsen 2 7.2.2018.)

Leiriläinen 1 kokee, että yhdistyksen viestinnässä voisi korostaa enemmän kurssien positiivista sisältöä ja antaa. Kurssin käytyään hän koki saaneensa paljon enemmän kuin ennakkoon osasi markkinoinnin pohjalta odottaa. Hän pitää myös tärkeänä, että tiedot ovat oikein, ajan tasalla ja puhuttelevat oikeita kohderyhmiä. (Leiriläinen 1 29.1.2018.)

Yhteistyökumppani 2 puolestaan korostaa, että myytävän palvelutuotteen tulee olla ostajalle selkeä paketti. Ostajalle pitää välittyä kuva, mitä pakettiin kuuluu, mitä tapahtuu, mikä on kesto ja mikä on tuotteen hinta. (Yhteistyökumppani 2 2017.)

4.7 Yhteistyökumppanit

Pollesta potkua ry tekee luonnollisesti yhteistyötä Knehtilän luomutilan kanssa. Polle osallistuu tilalla pidettäviin yleisötapahtumiin ja hevostoimintaa voidaan liittää tilan asiakkaiden yksityistilaisuuksiin. Yhdistys on tehnyt yhteistyötä ja toteuttanut kurseja yhteistyö Mielenterveyden keskusliiton kanssa. Pollesta Potkua on Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistys. Mielenterveyden keskusliitto on myöntänyt 2018 Hallituksen jäsenelle 1, Ulla Linjama-Lehtiselle, kultaisen ansiomerkin työstä mielenterveyden edistämiseksi. Yhteistyö Kansan Sivistystyön Liiton (KSL) opintokeskuksen kanssa on jatkunut vuosia. Kurssiavustusten lisäksi KSL on tarjonnut apua ja tukea yhdistystoiminnassa. Pollen pedagogiikka on kehittynyt KSL:n opinnollisen kuntoutuksen ja Freireläisen ajattelun pohjalta. Mielenterveyden keskusliiton kuntoutuskurssit ja sopeutumisvalmennukset ovat pohjautuneet pitkälti samaan orientaatioon kuin Pollen kurssit. (Hallituksen jäsen 1 21.1.2018.)

Yhteistyötä tehdään myös Suomen Green Care-yhdistyksen kanssa. Green Care yhteisön puheenjohtaja Tuomo Salovuori on osallistunut Pollen seminaareihin ja luennoinut luontotoiminnasta, sen hyödyntämisestä ja kehittämisestä Suomessa. Pollesta Potkua kuuluu myös Keskiuudenmaan yhdistysverkostoon. Kuntapäätäjii ja sosiaalialan toimijoita on kutsuttu tutustumaan Pollen toimintaan. (Hallituksen jäsen 2 7.2.2018; Hallituksen jäsen 1 21.1.2018.)

Toiminnan kehittämisen, viestinnän ja rahoituksen näkökulmasta Pollen tulisi selkiyttää, halutaanko toimia yhteistyössä mielenterveyskentän vai koulutuskentän kanssa. Tähän saakka näkökulma on ollut vahva, että toiminta on opinnollista, mutta kumppanuuksia haetaan mielenterveysmaailmasta. Tämä voidaan kokea yhteistyötahoissa ristiriitaisena ja toiminnan fokus ei avaudu riittävästi. Mikäli toiminta suunnataan kaikille, voidaan korostaa opinnollisuutta ja hakea yhteistyökumppaneita koulutuskentästä, tällöin ei puhuta mielenterveydestä vaan kohtaamisesta ja itsensä kehittämisestä. Jos mielenterveyskuntoutus on selkeästi läsnä, tulee tätä puolta tuoda esille ja hakea kumppaneita siltä suunnalta. Nuorisotoimella on omat rahoituskanavat ja yhteistyötahot. *”Yhtä aikaa ei voi olla läsnä joka paikassa, vaan on tehtävä valintoja ja kirkastettava kuvaa”*. Kun kuva on itselle kristallinkirkas, voidaan puhua sitä kieltä ja nostaa niitä asioita esille, jotka ovat ko. kentässä keskeisiä. Samalla pystytään kohdistamaan hakevaa toimintaa oikeisiin paikkoihin ja oikeille kohderyhmille. Toiminnan sama pedagoginen idea säilyy, kyse on markkinoinnista ja palvelun myymisestä. (Yhteistyökumppani 1 5.2.2018.)

4.8 Arviointitiedon kerääminen ja hyödyntäminen

Toiminnasta kerätään palautetta vaihtelevasti. Kurkseista on kerätty joskus kirjallista palautetta, mutta strukturoitua lomaketta tai palautejärjestelmää ei ole. Pääasiassa välitön palaute nousee ryhmän keskusteluista suullisena. Keskeisin arvioitava asia on kurssilaisten kokemus suhteutettuna heidän henkilökohtaisiin, itseasettimiinsa tavoitteisiin. Hallituksen jäsen 1 korostaa, että kurssien vaikuttavuuden arvioiminen pitäisi tapahtua vasta muutamien viikkojen tai kuukausien jälkeen. Leiriläisen 1 kokemuksen mukaan *”kurssin kokemukset ja asiat alkavat jäsentyä vasta viikkojen jälkeen, kun maaperään kylvetyt siemenet alkavat pikkuhiljaa itää”* (Leiriläinen 1 29.1.2018). Lapin yliopistossa on tekeillä Pro-gradu työnä tutkimus Pollen kurseilla käyneiden kokemuksesta, miten kurssi on lisännyt heidän toimijuuttaan. Tästä saadaan myös hyödyllistä, tutkittua tietoa. Toiminnasta voi antaa palautetta myös yhdistyksen Facebook-sivuilla. (Hallituksen jäsen 2 7.2.2018; Hallituksen jäsen 1 21.1.2018.)

5 Johtopäätökset ja kehittämissuhteukset

Tässä luvussa on analysoitu Pollesta Potkua ry:n nykytilaa ja kehittämistarpeita SWOT-nelikenttäänalyysin avulla.

VAHVUUDET	HEIKKOUEDET
-----------	-------------

Positiivisten tekijöiden lista organisaation toiminnassa	Kehittämistä vaativien tekijöiden lista organisaation toiminnassa
<ul style="list-style-type: none"> - Selkeä tavoite ja missio - Tunnettu brändi - Matalan kynnyksen toiminta - Osaaminen - Kurssit ammattilaisille ja kuntoutujille - Sosiaalipedagoginen hevostoiminta, toipumisorientaatio ja opinnollisuus toiminnan viitekehyksenä - Hevostoiminnan resurssit - Toimiva vapaaehtoisten tallirinki - Kiinnostus ja motivaatio toiminnan kehittämiseen - Ammatillisuus - Eettisyys ja kestävä kehitys 	<ul style="list-style-type: none"> - Taloudellisten resurssien pienuus - Aktiivisten, sitoutuneiden toimijoiden vähäinen määrä - Hallinnollisen osaamisen vaje - Rahoitus ym. hakemusten teko - Toiminnan fokuksen hajanaisuus - Palvelutuotteiden puutteellinen kuvaus - Prosessien puutteellinen kuvaus - Riittävä, kohdennettu viestintä ja markkinointi - Verkostoituminen - Riittävä tarjonta toiminnassa - Vapaaehtoisten sitouttaminen ja ohjaaminen - Toimijoiden jaksaminen ja voimavarat
<p>MAHDOLLISUUDET</p> <p>Toimintaan liittyvät ulkoiset mahdollisuudet ja muutosvoimat</p>	<p>UHAT</p> <p>Toimintaan liittyvät ulkoiset uhkatekijät ja muutosvoimat</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Mielenterveyshaasteita paljon, toiminnalle tarvetta - Toipumisorientaatio, Recovery-ajattelu vahvistumassa - Green Caren ja hevosavusteisuuden kiinnostus kasvussa - Sote-mallin valinnanvapaus - Matalan kynnyksen toiminnan kysyntä - Kohderyhmien moninaisuus - Lähialueen toimijoiden välinen yhteistyö - Yhteistyö Mielenterveyden Keskusliiton kanssa 	<ul style="list-style-type: none"> - Rahoituksen riittävyys - Kurssien hinta nousee liian korkeaksi - Tarjonta ja kysyntä eivät kohtaa - Asiakkaiden ohjautuminen muualle - Ei tavoiteta oikeita kohderyhmiä - Yhteistyökumppaneita ei löydy riittävästi - Kilpailutilanteen kiristyminen - Hevosten vanheneminen ja sairastuminen

<ul style="list-style-type: none"> - Yhteistyö Knehtilän tilan kanssa - Positiivinen julkisuus ja näkyvyys 	
--	--

Taulukko 2. SWOT-analyysi Pollesta Potkua ry

5.1 Vahvuudet

Yhdistyksen vahvuutena on selkeä tavoite ja missio ehkäistä mielenterveyssyistä johtuvaa syrjäytymistä, tukea kuntoutumista ja edistää mielenterveyttä ja henkistä hyvinvointia. Mielenterveyspoliittisen neuvottelukunnan kannanotossa (2018) todetaan, että Suomen menestyminen ja kilpailukyky riippuvat suomalaisten mielenterveydestä. Mielenterveyden häiriöistä ja syrjäytymisestä aiheutuvat kustannukset ovat noin kuusi miljardia euroa vuodessa. Alkoholi-lain muutokset saattavat lisätä kustannuksia. Mielenterveyden edistämiseen sijoitettu raha maksaa itsensä moninkertaisesti takaisin. Bruttokansantuote kasvaisi 0,3-0,5 prosenttia, jos mielenterveyssyistä työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyminen vähenisi 10-15 prosenttia. Mielenterveyden ongelmien kasvusta huolimatta yhä pienempi osuus terveydenhuoltomenoista ohjautuu mielenterveyden edistämiseen ja ehkäisevään toimintaan. (Mieli 2.0.) Mielenterveyden edistämiseen ja kuntoutumiseen tarvitaan uudenlaisia toimintamuotoja. Hallituksen jäsen 1 on kehittänyt vuosien aikana ainutlaatuisen mallin, missä yhdistyvät sosiaalipedagoginen hevostoiminta, toipumisorientaatio ja opinnollisuus. Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa painopisteenä on ennaltaehkäisevä toiminta ja sosiaalisen kuntoutuksen tarpeet. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on tähtää syrjäytymisen ehkäisyyn, sosiaaliseen kasvuun ja hyvinvoinnin tukemiseen. (Green Care.)

Toiminnan taustalla on teoreettista osaamista ja toimiva viitekehys. Toiminnan peruselementit nousevat sosiaalipedagogian teoriasta; yhteisöllisyydestä, dialogisuudesta, aidosta kohtaamisesta, elämyksellisyydestä ja toiminnallisuudesta. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan mukaisesti Pollen toiminta perustuu yksilön omaan kokemukseen ja sen kautta oppimiseen ja asioiden oivaltamiseen (Sosiaalipedagoginen hevostoiminta). Teoreettisen viitekehäyksen kulmakiviä ovat sosiaalipedagogian lisäksi, kriittinen- ja vapauttava pedagogiikka, sosiokulttuurinen innostaminen, sosiaalinen konstruktionismi ja toipumisorientaatio. Toipumisorientaatio kuntoutuksen perustana on suuntaus, joka on voimakkaassa kasvussa ja osaamiselle on tarvetta. (Nordling 2018). Työote on voimavara- ja ratkaisukeskeinen. Kohtaaminen perustuu rakentavan ja myötäelävän vuorovaikutuksen (NVC) prosessiin. Teoriat tukevat hyvin toisiaan ja muodostavat raamit toiminnalle. Vahvuutena voidaan nähdä myös, että kursseilla myös avataan taustalla olevia teorioita ja käsityksiä, jotta osallistujat oppivat soveltamaan ja hyödyntämään kokemaansa omassa elämässään ja työssään jatkossakin.

Yhdistyksen toiminta on ammatillista ja sosiaalialan eettisten periaatteiden (Talentia 2017, 7) mukaista. Toiminnan keskiössä on yhdenvertaisuus, arvostava vuorovaikutus ja luottamus.

Kursseilla ja muussa toiminnassa korostuu ihmisen oikeus ja mahdollisuus ilmaista sekä positiivisia että kielteisiä tunteitaan ja kokemuksiaan. Jokaisen kokemuksia ja tunteita arvostetaan ja korostetaan ihmisen yksilöllisyyttä ja ainulaatuisuutta. Toiminnan avulla autetaan osallistujia valtaistumaan ja itse löytämään omia voimavaroja ja vahvuuksia ja rohkaistaan hyödyntämään niitä. Vapauttavan pedagogiikan mukaisesti yhdistyksen tavoitteena on lisätä itsemääräämisoikeutta itseä koskevissa valinnoissa ja ratkaisuisissa. Yhdistyksen toiminta mahdollistaa osallisuuden kokemuksen. Osallisuus on toiminnassa kehittyvä tunne, ei ulkoapäin tuotettu rakenne. Yhdistyksen tavoitteena on myös vastustaa mielenterveyssyistä johtuvaa eriarvoisuutta ja syrjintää ja muuttaa kuntoutujien kokemia epäoikeudenmukaisia käytäntöjä.

Myös Green Care -toiminnan periaatteiden (Green Care 2018) mukaan sosiaalipedagogisen hevosostominnan tulee olla ammatillista, vastuullista ja tavoitteellista. Sosiaalialan ja hevostominnan pätevyys, opittu ja koettu tieto sekä toimintaa tukeva teoreettinen viitekehys ja orientaatio lisäävät Pollen toiminnan ammatillisuutta. Eettisyys ja vastuullisuus näkyvät myös työtovereina toimivien hevosten kohtelussa. Eläinten hoito vaatii osaamista ja motivaatiota. Eläinten hyvinvoinnin edellytyksiksi on määritelty riittävä ja hyvälaatuinen ravinto ja vesi, terveydestä huolehtiminen ja tarpeettoman kivun ja kärsimyksen välttäminen, riittävä liikunta, vapaus lajityypilliseen käyttäytymiseen, vapaus pelosta ja stressistä sekä eläinten jälkeläisten hyvä hoito (Ettinen eläintenhoito 2018). Pollessa eläinten ja niiden tarpeiden kunnioitus ja hyvinvoinnista huolehtiminen ohjaavat ensisijaisesti sekä taloudellisten että muiden resurssien käyttöä. SWOT-analyysissä on nostettu uhaksi hevosten ikääntyminen tai sairastuminen. Hyvillä hevosmiestaidoilla ja vastuullisella hoidolla voidaan tätä uhkaa pienentää.

Toiminta tarjoaa matalan kynnyksen paikan tulla nähdyksi ja kuulluksi, aidosti kohdatuksi, omana itsenään. Toimintaan voi osallistua ilman diagnoosia. Kursseilla kaikki osallistujat ovat oppijoita, eivät potilaita. Potilaan roolista luopuminen auttaa ottamaan itse vastuuta omasta hyvinvoinnistaan. Toipumisorientaation mukaisesti diagnoosien, oireiden tai puutteiden sijaan huomio on hyvinvoinnissa ja voimavaroissa. "Paranemisen" sijaan huomio kiinnitetään siihen, että kuntoutuja on kokija ja toimija kaikissa rooleissaan. Kuntoutuminen nähdään oppimis- ja muutosprosessina, missä kuntoutuja on oman elämänsä paras asiantuntija. Tavoitteiden uudelleen määrittelyyn, yhteisöllisyyden ja osallisuuden kautta tapahtuu henkilökohtaista toipumista. (Pirkola 2017.) Kursseilla opetellaan keinoja, miten voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja toipumiseen omien tavoitteiden mukaisesti. Yhteisö, ryhmä toimii vertaistukena ja peilinä ja tarjoaa tilan reflektoida omia uskomuksia, arvoja, tarpeita ja tavoitteita.

Hevosilla ja luontoelementillä on merkittävä rooli Pollen toiminnassa. Tutkimusten mukaan sekä luonnon näkeminen, kokeminen että aktiivinen luonnossa tekeminen lisäävät ihmisten hyvinvointia monella tapaa. Luonnosta saatavat psyykkiset ja fyysiset hyvinvointivaikutukset ilmenevät nopeasti ja pysyvät pitkään. Luontoympäristö vaikuttaa positiivisesti myös vuoro-

vaikutukseen. Luonnon avulla suhde omaan itseen ja muihin ihmisiin koetaan myönteisemmäksi. Myös erilaisten ryhmien välinen kanssakäyminen helpottuu. (Hippolis; Mielenterveys-talo.) Luonnon hyvinvointivaikutukset vaikuttavat Pollen toiminnassa monella tavalla. Toisaalta ulkona, luonnossa oleminen ja liikkuminen lisää aktiivisuutta, parantaa kuntoa, rauhoittaa mieltä ja lisää hyvänolon hormonin, endorfiinin tuotantoa. Hevostoiminta ja tallirinkiin kuuluminen antavat mahdollisuuden kokea onnistumisen tunteita ja lisäävät toimijuutta. Tallitöiden tekeminen kohottaa kuntoa. Vuorovaikutus hevosen kanssa tapahtuu tässä ja nyt, kiireettömästi. Hevosen kanssa toimiminen antaa mahdollisuuden aitoon läsnäoloon, omien tarpeiden ja tunnetilojen tunnistamiseen ja ilmaisemiseen. Osallisuuden kokemus vahvistuu, kun voi kantaa vastuuta hevosten hyvinvoinnista ja kokea olevansa merkittävä osa yhteisöä. Aktiivinen osallistuminen tuo struktuuria arkeen, mikä lisää elämänhallinnan tunnetta. Yhteisö tarjoaa myös mahdollisuuden vuorovaikutus- ja ystävyyssuhteisiin.

Hevosavusteiseen toimintaan olosuhteet ja resurssit ovat tällä hetkellä hyvät. Talleja on kunnostettu ja valaistu kenttä on rakennettu. Knehtilän luomutila tarjoaa erinomaiset puitteet luontoavusteiselle toiminnalle kauniissa maisemassa, metsien vieressä. Yhdistyksen käytössä olevat hevoset ovat rauhallisia ja luotettavia ja ne sopivat hyvin terapeuttiseenkin käyttöön. Lisäksi hevoset sopivat ratsastuskäyttöön ja yhdistyksellä on mahdollisuus järjestää myös ohjattuja ratsastustunteja. Ratsastustoiminnan avulla saadaan myös uusia toimijoita mukaan yhdistyksen toimintaan ja tehdään yhdistystä tunnetuksi. Keväällä 2018 syntyy yhdistyksen ensimmäinen varsa, joka rikastuttaa hevostoiminnan mahdollisuuksia. Varsa myös viestii toiminnan jatkumisesta ja yhdistyksen pitkäjänteisestä, tulevaisuussuuntautuneesta työstä.

Pollesta Potkua ry on muutostilanteessa KSL:n tuen loputtua 2017. Taloudellisista haasteista huolimatta yhdistyksestä löytyy motivaatiota ja kiinnostusta toiminnan kehittämiseen. Usko yhdistyksen toiminnan vaikuttavuuteen ja halu olla kehittämässä luonto- ja hevosavusteista toimintaa positiivisen mielenterveyden edistämiseksi on vahva. Tästä kertoo myös infrastruktuuriin tehdyt taloudelliset investoinnit ja uudistuksiin käytetyt sadat vapaaehtoistyöllä toteutetut työtunnit.

5.2 Kehittämiskohteet

Haastattelujen perusteella käy ilmi, että taloudelliset ongelmat ovat Pollesta Potkua ry:n suurin haaste. Ilman riittävää rahoitusta ei kurssi- ja hevostoimintaa voida ylläpitää tai kehittää. Laadukkaan, uskottavan palvelutuotteen tuottaminen vaatii panostusta ja resursseja. Rahoitusta toimintaan on haettu Raha-automaattiyhdistykseltä (nykyinen STEA) ilman tulosta. Osittain rahoituksen saamiseen on voinut vaikuttaa se, että toimintaa ei ole pystytty kuvaamaan riittävän selkeästi ja dokumentointi on ollut vähäistä. Myös hanke- ym. rahoitushakemusten tekemiseen vaadittavaa osaamista ei ole ollut käytettävissä riittävästi. KSL:n myöntämä tuki on aiemmin kattanut osan kurssien kuluista ja alentanut tuntuvasti kurssien hintaa. Tuen jäätyä pois saattaa hinta tulla esteeksi kurssille osallistumiseen. Osallistujat ovat maksaneet

osallistumisensa pääosin itse ja maksajana ei ole ollut "kolmatta tahoa", kuntaa tai esimerkiksi työnantajaa. Hintojen alentaminen heikentää entuudestaan heikkoa kannattavuutta. Kun pääasiallisena kohderyhmänä ovat olleet mielenterveyskuntoutujat, on heidän osallistumisensa saattanut peruuntua viime tipassa jaksamisongelmien tai vastaavien vuoksi. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan mahdollistavat hevoset muodostavat kuluuerän, mistä ei voida tinkiä. Kulut pitäisi saada katettua säännöllisillä tuloilla. Haasteena on myös se, että Hallituksen jäsen 1 on sijoittanut omaa rahaa yhdistyksen toimintaan. Hän on myös ohjannut kursseja ilman korvausta, jos taloudellinen tilanne on ollut heikko.

Toiminta on ollut melko aktiivista, mutta pienen ryhmän ylläpitämää. Tallirinki on saatu toimimaan hyvin ja vapaaehtoisten verkostoon olisi enemmän tulijoita kuin on mahdollista ottaa mukaan. Kursseja on ohjannut pääasiassa vain Hallituksen jäsen 1, mikä sitoo paljon yhden ihmisen resursseja ja tekee toiminnasta haavoittuvaa. Hallituksen jäsen 2 on vastannut pääosin hevostoiminnasta ja vapaaehtoisten talliringistä. Ylimääräiseen suunnitteluun, verkostoitumiseen ja toiminnan kehittämiseen ei riitä aikaa eikä voimavaroja. Riskinä on toimijoiden uupuminen. Tavoitteellisuudesta huolimatta yhdistys- ja vapaaehtoistoiminnalle on haitallista, jos sitä leimaa liiallinen suorituskeskeisyys ja tehokkuusajattelu. Myös yhdistysten toiminnassa on huolehdittava riittävästä palautumisesta ja jaksamisesta. Inhimillistä yhteiskuntaa tai yhteisöä ei voi rakentaa epäinhimillisellä tavalla. Myös innostaja tarvitsee lepoa ja luvan olla heikko. Tarvitaan sopiva sekoitus tekemistä ja olemista, tuottavaa ja mahdollisuuksia luovaa, realismia ja unelmointia. (Kinnunen 2003, 23-24.) Suunnitelmallisuus ja voimavarojen keskittäminen ydintoimintoihin voivat lyhyellä tähtäimellä auttaa. Pitkällä aikavälillä on yhdistyksen toimintaan saatava lisää aktiivisia toimijoita eri vastuualueille. Työharjoittelijoiden ja työkokeilussa olevien roolia ja vastuuta voisi lisätä selkeillä työnkuvilla ja suunnitelmillä. Yhdistyksellä on paljon passiivisia jäseniä, jotka voisivat olla kiinnostuneita toimimaan yhdistyksessä aktiivisesti, jos sopivaa toimintaa olisi tarjolla. Jäsenille voisi tehdä kyselyn, missä kartoitettaisi heidän halukkuuttaan osallistua erilaisiin tapahtumiin tai toimintaan. Samassa kyselyssä voisi kartoittaa, mitä sellaista osaamista jäsenillä on, jota he voisivat jakaa ja hyödyntää Pollen toiminnassa. Kyselyyn voisi valmiiksi tehdä ehdotuksia erilaisista aktiviteeteistä ja tiedustella kiinnostusta niihin. Avoimella kysymyksellä voisi tiedustella uusia ideoita. Riittävä toiminta ja jäsenten aktivoiminen ja sitouttaminen tekevät yhdistyksestä elinvoimisen.

Yhdistyksen toimintatapa on kehittynyt yhdistyksen kymmenen toimintavuoden aikana kokemuksen ja jatkuvan kehittämisen kautta. Yhdistyksen sisällä on paljon ns. hiljaista, impliittistä tietoa, mitä ei ole dokumentoitu. Dokumentointi tarkoittaa toiminnan tallentamista tavalla tai toisella. Yhdistyksen laaja teoreettinen viitekehys, erilaisten kurssien sisällöt, toimintaprosessit esimerkiksi viestintä- ja markkinointi, tallirinki ja hallituksen työskentely, on tärkeää kuvata. Kurssipalautteet on hyvä kerätä myös kirjallisesti palautelomakkeella. Jos tietoa on vaikea saada ja hahmottaa, on uusien toimijoiden haasteellista saada kokonaiskuvaa

yhdistyksen toiminnan lähtökohdista, viitekehuksesta ja prosesseista. Tämä voi vaikuttaa jäsenten toimintaan ja oman aktiivisen roolin löytämiseen, toimeen tarttumiseen ja sitoutumiseen. Toiminnan kehittämistä helpottaa, jos selkeästi on dokumentoitu, miten yhdistys toimii. Dokumentointi helpottaa myös toiminnan seurantaan ja vaikuttavuuden ja tulosten osoittamista, mikä on merkittävää yhteistyökumppanien ja rahoittajien näkökulmasta. (Rosengren, Törrönen 2013.) Tiedon implisiittisyys vaikuttaa myös toiminnasta viestimiseen. Palvelutuotteiden kuvaaminen niin, että toiminnan ydin ja keskeinen, kriittinen osaaminen ja tavoitteet tulevat oikein ymmärretyiksi vaatii toiminnan kiteyttämistä viestinnässä kohderyhmälähtöisesti. Mielenterveyskuntoutujat, ammattilaiset, päättäjät ja rahoittajat tarkastelevat Pollen toimintaa omista lähtökodistaan, omien tarpeidensa mukaisesti ja viestintä tulee sopeuttaa heidän käsitemaailmansa mukaiseksi. Markkinoinnilla ja viestinnällä on merkittävä rooli, jotta palvelun kysyntä ja tarjonta saadaan kohtaamaan. Eri sidosryhmät myös saavutetaan eri viestintäkanavien kautta. Sosiaalinen media ei välttämättä tavoita päättäjiä ja potentiaalisia rahoittajia vaan viestintä ja markkinointi on suunniteltava eri pohjalta. Toisaalta sosiaalinen media on tehokas kanava tavoittaa jäseniä. Pollesta Potkua ry voisi hyödyntää enemmän kursseilla ja toiminnassa mukana olevien tarinoita osana viestintää. tarinat kertovat, että ihmeitä tapahtuu ja muutos on mahdollinen.

Myös toiminnan fokuksen kirkastaminen selkeyttää viestintää. Haastatteluissa nousi esille monia vaihtoehtoja toiminnan laajentamisesta eri kohderyhmille ja tuotevalikoiman lisäämisestä. Monien ideoiden ja innostuksen vallassa voi yhdistyksen ”perustehtävä” hämärtyä. Perustehtävä vastaa kysymyksiin: Miksi yhdistyksemme on olemassa? Miten yhdistyksen perustehtävä muutetaan toiminnaksi? (Rosengren, Törrönen 2013). Vakaiden asiakas- ja kumppanuussuhteiden solmimiseksi voisi olla hyvä ensin vahvistaa asemaa niillä osa-alueilla, missä Pollen vahvuudet ja ydiosaaminen ovat, toipumisorientaatioon pohjautuvassa kuntouttavassa sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa ja opinnolliseen kuntoutukseen pohjautuvissa kursseissa. Ammattilaiskurssit lisäävät kyseistä osaamista ja edistävät samalla ihmissuhdetyötä tekevien omaa työhyvinvointia ja jaksamista. Ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä voidaan tehdä järjestämällä hevostoiminnan lisäksi esimerkiksi luentojen, erialaisia kohtaamistapahtumia tai teemapäiviä. Palvelutuotteet pitää myös pystyä paketoimaan selkeiksi tuotteiksi ja palvelusta pitää olla selkeä kuvaus, mitä ostaja saa, miten asiakas hyötyy, mitä tehdään, mitä maksaa ja miten palveluprosessi etenee (Yhteistyökumppani 2 2017).

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta kiinnostaa paljon. Helsingissä 8.2.2018 pidetyssä hevos-, sosiaali- ja terveysalan yhteisessä seminaarissa, Yhteistyöllä yritystoimintaa, kuntoutusta ja hyvinvointia, todettiin, että hevosella uskotaan olevan yhä kasvava rooli hyvinvoinnin edistäjänä (Hippolis). Hallituksen jäsenen 1 osaaminen on laajasti arvostettua ja tunnettua mielenterveyden ja sosiaalipedagogisen hevostoiminnan kehittämisen edelläkävijänä. Hallituksen jäsenen 1 kertoo haastattelussa, että yhteydenottoja tulee paljon hevostoiminnasta kiinnostu-

neilta, hevosten omistajilta tai sosiaalialan toimijoilta, joilla olisi kiinnostusta hevosavusteisen toiminnan käynnistämiseen tai hyödyntämiseen omassa työssä. Myös asiantuntijapuheenvuoroja pyydetään. (Hallituksen jäsen 1 21.1.2018.) Hallituksen jäsen 2 kertoo, että vapaaehtoisten tallirinkiin olisi enemmän tulijoita kuin voidaan ottaa (Hallituksen jäsen 2 7.2.2018). Pollesta Potkua ry voisi toimia pedagogisen hevostoiminnan osaamiskeskuksena. Se voisi koota toimijoita yhteen kokemusten vaihtoon ja uusien toimintatapojen kehittämiseen. Säännöllisesti kokoontuva ryhmä voisi toimia kohtaamispaikkana uusille ja kokeneemmille toimijoille. Asiantuntijuuden lisäksi ryhmän tavoitteena voisi olla tuen jakaminen ja hyvinvoinnin lisääminen Pollen filosofian mukaisesti. Green Care-ajattelu ja sosiaalipedagoginen hevostoiminta yhdistettynä toipumisorientaatioon saattaisi kiinnostaa myös sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoita. Yhteistyömahdollisuuksia ja esimerkiksi yhteisiä hankkeita oppilaitosten kanssa tulee kartoittaa.

Järjestöt ovat kunnille tärkeä kumppani julkisten palveluiden tuottamisessa Kuntien ja järjestöjen välinen yhteistyö ja uudet kumppanuudet yksityissektorin kanssa ovat tärkeällä sijalla väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä ja väestöryhmien välisten terveyserojen kaventamistyössä. Sote-uudistuksessa järjestöjen toiminta muuttuu joko kilpailutettavaksi sote-palveluiden tuottamiseksi tai yleishyödylliseksi järjestötoiminnaksi. Kilpailutettavan palvelutoiminnan ulkopuolelle jää osallisuutta, yhteistöllisyyttä ja hyvinvointia tukeva kansalaistoiminta. Yhdistysten toimintaa ovat rahoittaneet pääasiassa STEA ja kuntien eri toimialat. Soten mahdollisesti siirtyessä maakunnalliseksi toimijaksi, saattaa yhdistysten sosiaali- ja terveystoimen rahoitus katketa ja pudota kuntien ja maakuntien vastuiden väliin. Toisaalta uudistukseen sisältyvä valinnanvapaus saattaa olla järjestöille vahvuustekijä. Arvot korostuvat valinnoissa, kun asiakas pääsee itse valitsemaan palvelunsa tuottajan. (Kiukas 2016; THL.) Sosiaali- ja terveystieteillä toimivista järjestöistä noin 40 prosenttia on "mikrojärjestöjä", jotka työllistävät alle kymmenen työntekijää. Pienten yhdistysten toiminta saattaa olla uudistuksessa uhattuna, kun suurten yhdistysten rooli kasvaa entisestään. Pienten järjestöjen ja yhdistysten verkottuminen ja palvelujen tarjoaminen yhdessä saattaa olla tarpeen. Yhteisten tavoitteiden ajamiseksi yksi riittävän suuri ja hyvin toimiva yhdistys voi yhdistää paremmin voimavarojaan, osaamistaan ja vaikutusmahdollisuuksiaan. (Kiukas 2016, Rosengren, Törrönen 2013; Soste.) Pienenä yhdistyksenä myös Pollelle voi verkottuminen tuoda merkittäviä etuja. Verkostoitumista Green Care Finlandin, Mielenterveyden Keskusliiton, paikallisten yhdistysten ja sosiaali- ja terveystoimen kanssa kannattaa tehostaa. Erilaisten hankkeiden kautta saattaisi löytyä yhteistyökumppaneita ja uusia toimintaideoita. Esimerkiksi Työtehoseuran GreenCare-Lab-hankkeessa luodaan uusia tapoja tuottaa luontolähtöisiä hyvinvointia edistäviä palveluja yhteistyössä yritysten, julkisen ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa (TTS). Myös yrittäjyyteen pohjautuvaa yhteistyömallia tulisi kartoittaa, mikäli kiinnostusta ilmenee. Yritystoi-

mintu saattaisi tuottaa uusia palveluita ja innovaatioita hevosavusteisen hyvinvoinnin kehittämiseen. Monialaisessa yhteistyössä voisi toimia sosiaali- ja terveysalan, hevosalan ja hyvinvointialojen ammattilaisia.

Mielenterveyspoliittinen neuvottelukunta (2018) on esittänyt uuden kansallisen mielenterveys- ja päihdeohjelman ohjelman sisällöksi mm. mielenterveyden edistämistä koko elämänsä ajan, ongelmien ehkäisyä, ihmisten nostamista keskiöön ja korjaavista palveluista siirtymistä varhaiseen tukeen. Ehdotuksessa mainitaan mm. mielenterveysosaamisen lisääminen kansalaistaidoksi, yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäiseminen, Vaikuttavien, työmenetelmien käyttöönotto, kynnyksettömien palveluiden kehittäminen, monitoimijaiset palvelut, sisältäen järjestöjen palvelut ja ehkäisevän työn rahoitusmallien käyttöönotto. (Mieli 2.0.) Pollesta Potkua ry vastaa hyvin tähän huutoon.

Seuraavassa taulukossa on koottuna tulosten pohjalta esille nousseet keskeiset kehittämissuhteet.

Kehittämissuhteet Pollesta Potkua ry
<ul style="list-style-type: none"> • Yhdistyksen toiminnan fokuksen kirkastaminen ja perustehtävän kuvaaminen • Palveluiden tuotteistaminen ja kuvaaminen • Prosessien kuvaaminen • Yhdistyksen vuosikellon laatiminen • Liiketoimintasuunnitelma tekeminen • Viestintä ja markkinointisuunnitelman tekeminen • Viestinnän kohdentaminen eri ryhmille • Jäsenkyselyn toteuttaminen • Jäsentoiminnan aktivoiminen ja uusien jäsenten hankinta • Verkostoituminen muiden alan toimijoiden kanssa, osaamisverkoston rakentaminen • Verkostoituminen palvelun ostajien kanssa: sosiaali- ja terveystoimi ja yksityiset sosiaali- ja terveysalan yritykset • Yhteistyön vahvistaminen Mielenterveyden Keskusliiton kanssa • Yhteistyön vahvistaminen Suomen Green Care-yhdistyksen kanssa • Rahoitushakemusten aktiivinen tekeminen • Yrittäjyysmallin eri vaihtoehtojen kartoittaminen • Asiakastyytyväisyyden mittaaminen, palautelomakkeen laatiminen • Toiminnan jatkuva arviointi ja sen dokumentointi, toiminnan tunnuslukujen päättäminen • Toimijoiden hyvinvoinnin ja jaksamisen lisääminen

Taulukko 3. Kehittämissuhteet

6 Pohdinta

Tämä opinnäytetyö on pyrkinyt selkiyttämään, miten Pollesta Potkua ry edistää mielenterveyttä ja henkistä hyvinvointia. Tavoitteena on auttaa yhdistystä kehittämään toimintaansa. Opinnäytetyön teoriaosassa on tarkasteltu, mihin teoreettiseen viitekehyksen Pollen toiminta perustuu. Empiirisessä osassa on haastateltu yhdistyksen toimijoita ja koottu tietoa Pollen tavasta toimia, sen vahvuuksista ja kehittämistarpeista. Johtopäätöksissä on esitetty kehittämissuhteita.

Opinnäytetyöprosessin alussa tutustuessani Pollesta Potkua ry:n toimintaan, se näyttöäytyi vaikeasti hahmotettavana. Yhdistyksen toiminta perustuu sekä pedagogiseen hevostoimintaan että opinnollista kuntoutusta tarjoaviin kurssihin eri kohderyhmille. Kohderyhmiä, kurssien tavoitteita ja sisältöjä ei ollut kuvattu riittävän selkeästi, mikä vaikeutti yhdistyksen toimintatavan ja tavoitteiden hahmottamista. Teoreettista viitekehystä ja orientaatiota oli eri kohderyhmien haastavaa viestinnästä ymmärtää. Tämä on osaltaan saattanut vaikeuttaa markkinointia ja rahoitusten saamista.

Opinnäytetyöprosessin aikana on pyritty kirkastamaan myös toimijoiden omaa näkemystä Pollen tavoitteista ja tulevaisuudesta. Toimintaa on pyritty avaamaan, sanallistamaan ja kuvaamaan teorian ja toiminnan osalta. Uskon, että mukana prosessissa olleet toimijat ovat pystyneet tekemään näkyväksi ammatillista osaamistaan ja orientaatioperustaa, jolla he tekevät työtä. Opinnäytetyö osoitti, että yhdistys on muutosvaiheessa. Rahoituksen muutos pakottaa uudistumaan mutta toisaalta uudet mahdollisuudet kannustavat uusia toimijoita mukaan ja usko yhdistyksen tulevaisuuteen on vahva. Kehittämissuhteissa on esitetty suunnitelmallisuuden lisäämistä, palveluiden tuotteistamista ja toiminnan fokuoimista ydinosaamisiin ja viestinnän kohdentamista ja lisäämistä. Jäsenten hankinta ja aktivoiminen on tärkeää. Kestävä yhdistystoiminta vaatii johtamista, moniosaamista ja verkostoitumista. Opinnäytetyöprosessi on ollut vuorovaikutuksellinen kehittämissuhteissa. Monet kehittämistoimet ovat jo käynnistyneet. Verkostoituminen on ollut aktiivista ja palaveria on sovittu. Kurssia on alettu kuvata prosessin aikana ja tuotteistamista jatketaan edelleen.

Pollen toiminta on ainutlaatuisia ja vaikuttavaa. Mielenterveyden ongelmiin liittyy paljon häpeää ja huononmuuden tunteita. Omien vahvuuksien ja voimavarojen käyttö, liikkeelle lähteminen ja ohjasten ottaminen omiin käsiin vaativat jaksamista, motivaatiota, tulevaisuususkoa ja toiveikkautta. Lisäksi tarvitaan tietoa ja taitoja, miten oma muutosprosessi käynnistetään ja miten omaa elämänhallintaa voidaan lisätä. Tarvitaan siis kannustusta, kuuntelemista, kunnioitusta ja mahdollisuus uuden oppimiseen. Luontoavusteisuus motivoi myös niitä, joita muuten on vaikea saada liikkeelle tai osallistumaan. Pollen kurssien ja hevostoiminnan arvostavassa, tasa-arvoisessa kohtaamisessa ja dialogisessa vuorovaikutuksessa syntyy oppimiselle ja muutokselle otollinen maaperä. Kiinnostus luonnon hyvinvointivaikutuksiin on selkeässä kas-

vussa. Digiloikan vastapainoksi tarvitaan toinen ulottuvuus, joka tarjoaa mahdollisuuden palautumiseen ja elpymiseen. Medikalisaation kasvun rinnalle on ainakin Ruotsissa ja Japanissa alettu määrätä toiminnallisia reseptejä, esimerkiksi metsässä kävelyä tai hevostoimintaa. Tämä suuntaus toivottavasti kasvaa Suomessakin. Toivon, että sosiaali- ja terveysalan muutoksissa Pollesta Potkua ry saa tukea omalle toiminnalleen ja pystyy ylläpitämään ja kehittämään toimintaansa. Uskon, että tämä opinnäytetyö osaltaan auttaa yhdistystä kehittämissä työssä. Olen erittäin kiitollinen, että olen saanut mahdollisuuden oppia niin paljon uutta sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta, aidosta kohtaamisesta ja sen merkityksestä mielen hyvinvoinnille.

Jatkotutkimuksissa olisi hyvä keskittyä Pollen toiminnan vaikuttavuuden mittaamiseen. Kurssilaisten kokemuksia voisi mitata määrällisenä kokonaisotoksena. Jatkotutkimusaiheena voisi olla myös laadullinen tutkimus, miten Pollen ammattilaiskurssit ovat vaikuttaneet sosiaali-, terveys- tai vuorovaikutusalojen asiantuntijoiden työhön ja työotteeseen. Toipumisorientaatio on uskoakseni tulevien vuosien suuntaus mielenterveyskuntoutuksessa. Siihen olisi kiinnostavaa paneutua enemmän ja oppia siitä lisää.

Lähteet

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M., Virta, M. 2014. Mieli ja terveys. Edita

Helminen, J. 2016 Sosiaaliohjauksen lähtökohtia ja käytäntöjä. Teoksessa Sosiaaliohjauksen lähtökohtia ja käytäntöjä. Toimittanut Helminen, J. Edita.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Tammi.

Hirvonen, J. 2014. Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset. Teoksessa Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut - opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Toimittanut Hirvonen, J.; Skyttä, T. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Hämäläinen, J. 2001. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Opetusjulkaisu 1/1999. Kuopion yliopiston koulutus ja kehittämiskeskus.

Järvikoski, A., Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. WSOYpro.

Kinnunen, P., Penttilä, L., Rantala, J., Salonen, K., Tervo, T. 2003. Innostuskirja. Nyt. Sosiokulttuurisen toiminnan polunpäitä. Opintokeskus Kansalaisfoorumi.

Kiilakoski, T. 2008. Koulun käytäviltä yhteistyöhön - kriittinen pedagogiikka koulun ulkopuolella. Teoksessa Koulutuksen kulttuurit ja hyvinvoinnin politiikat. Toimittanut Lairio, M., Heikkinen, H. Tenttilä, M. Suomen kasvatustieteellinen seura.

Kurki, L. 2015. Sosiokulttuurinen innostaminen yhteisöllisyyden rakentajana. Teoksessa Kenen kasvatus? Kriittinen pedagogiikka ja toisinkasvatuksen mahdollisuus. Toimittanut Kiilakoski, T., Tomperi, T., Vuorikoski, M. Vastapaino. Tampere.

Laitinen, A. 2014. Hevosavusteinen toiminta. Teoksessa Hevoset ja kunta - rajapintoja. Toimittanut Laitinen, A., Mäki-Tuuri, S. Hippolis.

Lönnqvist, J., Lehtonen, J. 2017. Mielenterveys. Teoksessa Psykiatria. Toimittanut Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M., Partonen, T. Duodecim.

Martin-Päivä, M. 2014. Hevoset sosiaali- ja terveyspalveluissa. Teoksessa Hevoset ja kunta - rajapintoja. Toimittanut Laitinen, A., Mäki-Tuuri, S. Hippolis.

Mattila-Rautiainen, S. 2014. Ratsastusterapia. Teoksessa Hevoset ja kunta - rajapintoja. Toimittanut Laitinen, A., Mäki-Tuuri, S. Hippolis.

Nissinen, S. 2014. Ohjaus työotteena. Teoksessa Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut - opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Toimittanut Hirvonen, J., Skyttä, T. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Rosenberg, M. 2015. Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus. Basam Books.

Rosengren, P., Törrönen, A. 2013. Yhdistystoiminnan avaimet. Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry.

Sayed, T. 2016. Sosiaaliohjaus mielenterveystyössä. Teoksessa Sosiaaliohjaus - lähtökohtia ja käytäntöjä. Toimittanut Helminen, J. Edita.

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, K., Kirveenummi, A. 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76 (2011):3.

Toikko, T. 2012. Sosiaalipalveluiden kehityssuunnat. Tampereen yliopistopaino Oy

Uosukainen, L. 2014. Luonto voimaannuttajana. Teoksessa Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut - opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Toimittanut Hirvonen, J., Skyttä, T. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Uosukainen, L., Hirvonen, J. 2014. Asiakaslähtöisyys luontolähtöisissä hyvinvointipalveluissa. Teoksessa Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut - opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Toimittanut Hirvonen, J., Skyttä, T. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Vogt, I. 2016. Voimavarakeskeinen lähestymistapa sosiaaliohjauksessa. Teoksessa Sosiaaliohjaus - lähtökohtia ja käytäntöjä. Toimittanut Helminen, J. Edita.

Vuokkila-Oikkonen, P., Kiviniemi, L. 2016 Kuormittavien tunteiden ratkaisuksi voimavaroja vahvistava moniammatillinen toimintamalli. Teoksessa Sosiaaliohjaus - lähtökohtia ja käytäntöjä. Toimittanut Helminen, J. Edita

Sähköiset lähteet

Ahola, K.; Tuisku, K., Rossi, H. 2015. Työuupumus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 11.1.2018. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dIk00681#s3.

Anttila, E. 2003. A dream journey to the unknown : searching for dialogue in dance education. Väitöskirjatutkimus. Taideteollinen korkeakoulu. Viitattu 19.1.2018. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/33789>.

Artsi. Opas oman toiminnan arviointiin järjestöille. Viitattu 10.1.2018. <http://hankkeet.kuntoutussaatio.fi/artsi/wp-content/uploads/sites/4/2015/06/opas.pdf>

Eettinen eläintenhoito. Viitattu 7.3.2018. http://www.virtuaali.info/module/index.php?oa_id=2.

FinFami. Mielenterveysomaisten keskusliitto. Viitattu 4.1.2018. <https://finfami.fi/>.

Green Care Finland ry kotisivut.. Viitattu 10.11.2017. <http://www.gcfinland.fi/>.

Hirvonen, J. 2015. Avauksia sosiaaliohjauksen menetelmällisyyteen. Toimittanut Hirvonen, J., Niiranen-Linkama, P., Saksio, M. Sosionomit asiakastyön kentillä. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97130/URNISBN9789515885111.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 8.11.2017

Hippolis. Yritystoimintaa ja yhteistyötä. Hevosavusteinen toiminta kaataa perinteisiä rajoit-
toja. Viitattu 11.3.2018. http://hippolis.fi/hippolis/hippolis_tiedottaa?newsid=2331%20

Kiukas, V. 2016. Kuinka pärjää kolmassektori sote-uudistuksessa. Viitattu 11.3.2018.
<https://www.sttk.fi/2016/10/27/parjaa-kolmas-sektori-sote-uudistuksessa/>.

Korkeila, J. 2017. Toipumisorientaation paluu. Viitattu 9.2.2018. <http://www.laakari-lehti.fi/ajassa/paakirjoitukset-tiede/toipumisorientaation-paluu/?pub-lic=3f6e140baeb49cdab9790eb31d5c57e0>.

Korkeila, J. 2016. Miten toipumisorientaatio muuttaa psykiatriaa? Viitattu 9.2.2018.
<https://www.slideshare.net/THLfi/miten-toipumisorientaatio-muuttaa-psykiatriaa>. Turun Yli-
opisto.

KSL-opintokeskus. Viitattu 4.2.2018. <http://www.ksl.fi/>.

Lauveng, A., Tveiten, S., Ekeland, T., Torleif, R. 2016. Treating symptoms or assisting human
development: Can different environmental conditions affect personal development for pa-
tients with severe mental illness? International Journal of Mental Health Systems 2016:10:8.
Viitattu 21.2.2018. <https://ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13033-016-0041-2>.

Loimu, K. 2013. Yhdistyksen ABC - opas suomalaiseen yhdistystoimintaan. Viitattu 26.2.2018.
https://issuu.com/jarjestohautomo/docs/yhdistyksen_abc_-_opas_suomalaiseen/205

Mielenterveystalo. Viitattu 22.2.2018. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/oireenhallinta.aspx>.

Mieli 2.0. Suomi mielenterveyden mallimaaksi. Mieli 2.0.- Uusi kansallinen mielenterveys ja
päihdeohjelma vuoteen 2025. Viitattu 7.3.2018. <https://www.mielenterveys-seura.fi/fi/suomi-mielenterveyden-mallimaaksi-mieli-20-%E2%80%93-uuksi-kansallinen-mielen-terveys-ja-p%C3%A4ihdeohjelma-vuoteen>

MTKL a. Mielenterveyden keskusliiton vuosikertomus. Viitattu 4.1.2018. http://mtkl.fi/wp-content/uploads/2014/04/MTKL_vuosikertomus_2016.pdf.

MTKL b. Sopeutumisvalmennus. Viitattu 22.2.2018. <http://mtkl.fi/palvelut/sopeutumisvalmennus/>.

Nordling, E. 2017. Toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat - mikä tässä on uutta? Toipumisorientaatio -seminaari, Tampere. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 10.3.2018. https://www.slideshare.net/THLfi/toipumisorientaation-teoreettiset-lhtkohdat-mik-tss-on-uutta?next_slideshow=1

Nordling, E. 2018. Recovery - toipumisorientaatio, toipumisen uusi suunta. Viitattu 9.3.2018. www.kpspy.fi/assets/files/Toipumisorientaatio_Esa_Nordling.ppt. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Opinnollinen kuntoutus. Viitattu 8.1.2018. https://fi.wikipedia.org/wiki/Opinnollinen_kuntoutus.

Opinnollinen kuntoutus. Suositus kansanopistoille erityisen tuen tarpeessa olevien opiskelijoiden opetukseen. Viitattu 5.1.2018. http://www.kansanopistot.fi/yhdistys/opiku/opiku_lopulinen.pdf.

Palola E. & Karjalainen V. (toim.) 2011 Sosiaalipolitiikka - hukassa vai uuden jäljillä? Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Unigrafia Oy Yliopistopaino. Viitattu 12.1.2017. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80271/970d363e-9edf-4b54-a76e-446b81ed34b5.pdf?sequence=1>

Pollesta Potkua. Viitattu 2.1.2018. <https://www.pollestapotkua.net/>..

Ratkes. Viitattu 2.1.2018. <http://www.ratkes.fi/ratkes-pahkinankuossa>.

Pirkola, S. 2017. Positiivinen mielenterveys. Viitattu 7.3.2018. https://ssyk.fi/wp-content/uploads/2016/04/Positiivinen_mielenterveys.pdf.

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Viitattu 7.3.2018. <https://www.hevostoiminta.net/10>.

Sosiaalipedagogiikka. Viitattu 2.1.2018. <http://www.sosiaalipedagogiikka.fi/sosiaalipedagogiikka/>.

Soste. Viitattu 7.1.2018. <https://www.soste.fi/elinvoimaiset-jarjestot/jarjestojen-tuottamat-palvelut.html>.

Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 4.1.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi>. .

Talentia. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilöstön eettiset ohjeet. Viitattu 7.3.2018. http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikka-opas_2017.pdf.

THL a. Mielenterveys. Viitattu 3.3.2018. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/keinoja-mielenterveyden-edistamiseen/time-out-aikalisa-elama-raiteilleen/aikalisaohjaajien-materiaalipaketti/mielenterveys/masennus>

THL b. 2017. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. Viitattu 13.1.2018.

<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/sokra/osallisuuden-edistamisen-mallit/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>.

TTS. Green Care lab. Viitattu 24.2.2018. <http://www.tts.fi/etusivu-100701>.

Vihreä Veräjä. 2017. Viitattu 28.11.2017. <http://www.vihreaveraja.fi/>.

Toipumisorientaatio. Ideasta paradigmaksi 2016. Viitattu 21.2.2018. http://www.epshp.fi/files/9187/Recovery-seminaarit_tyoryhmat_1-4_Vain_luku_.pdf.