

Jarce Raittila & Oona Suortti

**TOIMINNALLINEN VERTAISUUS
MIELENTERVEYSKUNTOUTUJEN
AKTIVOINNIN MENETELMÄNÄ**
”Toimintaa talon täydeltä” –päivät

Opinnäytetyö
Sosionomi (AMK)

2018



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Jarce Raittila Oona Suortti	Sosionomi (AMK) Sosionomi (AMK)	Marraskuu 2018
Opinnäytetyön nimi		50 sivua 3 liitesivua
Toiminnallinen vertaisuus mielenterveyskuntoutujien aktiivisuuden menetelmänä "Toimintaa talon täydeltä" –päivät		
Toimeksiantaja		
Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry		
Ohjaaja		
Tuomo Paakkonen		
Tiivistelmä		
<p>Tämä opinnäytetyö on toimintatutkimus Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry:lle (Kakspy ry). Tarkoituksena oli selvittää, miten toiminnallinen vertaisuus aktivoi yhdistyksen kotikuntoutuksen asiakkaita kodin ulkopuoliseen toimintaan ja mitkä tekijät edistävät tai ehkäisevät toimintaan osallistumista. Tutkimus toteutettiin tiiviissä yhteistyössä Kakspy ry:n ja vertaisohjaajien kanssa.</p> <p>Toimintatutkimus koostui laadullisesta ja määrällisestä tutkimuksesta sekä toiminnallisesta osuudesta. Osallistuvalla havainnoinnilla kerättiin tietoa toiminnallisesta vertaisuudesta ilmiönä. Osallistuvaa havainnointia käyttämällä suunniteltiin myös toiminnallinen osuus yhteistyössä vertaisohjaajien ja Kakspy ry:n työntekijöiden kanssa. Haminan ja Karhulan klubitaloilla järjestettiin huhtikuussa 2018 toiminnallisina tutustumispäivinä "Toimintaa talon täydeltä" –päivät, joissa asiakkaat tutustuivat tarjolla oleviin toiminnallisiin vertaisryhmiin, joita koulutetut vertaisohjaajat ohjasivat. "Toimintaa talon täydeltä" –päiviltä kerättiin palautetta tapahtumaan osallistuneilta Kakspy ry:n asiakkailta kyselylomakkeella. Tapahtumaa mainostettiin kutsuvideon avulla ja mainoksilla.</p> <p>"Toimintaa talon täydeltä" –päiviin osallistujista 25 vastasi kyselyyn. Tulosten mukaan kiinnostus toiminnallista vertaisuutta kohtaan on suurta. Tapahtumaan osallistuneista 19 voisi osallistua tulevaisuudessa toiminnallisiin vertaisryhmiin. Vastaajat kokivat tapahtuman mielekkäänä ja toivoivat niitä järjestettävän myös tulevaisuudessa. Osa vastaajista toivoi tapahtumaan enemmän toiminnallisia rasteja ja pidempää kestoja tapahtumalle.</p> <p>Toiminnalliset tutustumispäivät ovat matalan kynnyksen tapahtuma aktivoimaan asiakkaita toiminnallisen vertaisuuden piiriin. Kaikki kotikuntoutuksen asiakkaat olivat kuulleet tapahtumasta kotikuntoutustyöntekijältään. Voidaan todeta kotikuntoutuksen työntekijöiden tuella olevan suuri merkitys asiakkaiden aktiivisuudessa. Toiminnallisia tutustumispäiviä voi jatkossa hyödyntää toiminnallisessa vertaisuudessa sekä yhdistyksen muissa toiminnoissa. Kakspy ry:n työntekijät kokivat tapahtumat hyvänä markkinoinnin välineenä.</p>		
Asiasanat		
toiminnallinen vertaisuus, vertaistuki, kuntoutus, kotikuntoutus		

Author (authors)	Degree	Time
Jarce Raittila Oona Suortti	Bachelor of Social Services	November 2018
Thesis title Occupational peer support as a method of activating reablement clients House Full of Action events		50 pages 3 pages of appendices
Commissioned by Social and Psychiatric Association of Southeast Finland		
Supervisor Tuomo Paakkonen		
Abstract <p>This thesis is practice-based study for the Social and Psychiatric Association of Southeast Finland (Kakspy ry). The purpose of this study was to define how occupational peer support model can activate reablement clients to activities outside of home and what factors can encourage or prevent them to taking part in peer activities. This study was made in close co-operation with Kakspy ry and peer tutors.</p> <p>This practice-based study consists of a qualitative and quantitative sections and the practice-based part. Data about occupational peer support as a phenomenon was gathered with participant observation. The practice-based part was also planned by using participant observation in co-operation with peer support and employees of Kakspy ry. A questionnaire was used to collect feedback from the clients of Kakspy ry who had taken part in the House Full of Action event. The event was advertised by a video invitation and flyers.</p> <p>A two-day functional event called House Full of Action was organised in the Clubhouses of Hamina and Kotka giving clients a chance to be acquainted with active peer groups led by trained occupational peer supporters. Twenty-five participants answered the inquiry in the House Full of Action event. The results showed a high interest in the occupational peer support model. In total, 19 participants out of 25 answered they could join these occupational peer groups in the future. The participants in the inquiry considered the event meaningful and expressed their wish to have this kind of events also in future.</p> <p>Functional get-acquainted days are a low-threshold event to activate clients to join occupational peer support groups. All reablement clients had heard about the event from their personal reablement carers whose support seems to have a great influence on activating the clients. The workers of Kakspy ry thought that the event was a great tool in marketing occupational peer support and can be used in some other activities of the association.</p>		
Keywords occupational peer support model, peer support, rehabilitation, reablement		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	KUNTOUTUS	7
2.1	Mielenterveyskuntoutus	8
2.2	Sosiaalinen kuntoutus.....	9
3	TOIMINNALLINEN VERTAISUUS.....	10
3.1	Vertaistuki.....	10
3.2	Toiminnallinen vertaisuus	12
3.3	Toiminnallisen vertaistuen tausta ja vaikuttavuus	13
4	KAAKKOIS-SUOMEN SOSIAALIPSYKIATRINEN YHDISTYS RY	14
4.1	Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry toimijana	14
4.2	Toipumisorientaatio	15
4.3	Klubitalot.....	16
4.4	Kotikuntoutus ja sen nuoret asiakkaat	17
5	TOIMINTATUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHTA JA TUTKIMUSMENETEMÄT	18
5.1	Työn aihe ja tarve	18
5.2	Toimintatutkimus.....	19
5.2.1	Tutkimuskysymykset ja tavoitteet	20
5.2.2	Tutkimusmenetelmät.....	20
5.3	Tutkimusmenetelmien luotettavuus	24
6	PROSESSIN KUVAUS JA AINEISTON KERUU	27
6.1	Suunnittelu.....	28
6.2	”Toimintaa talon täydeltä” –päivän ideointi	29
6.3	Kutsuvideo.....	30
6.4	”Toimintaa talon täydeltä” –päivät.....	31
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET	33
7.1	Kiinnostus toiminnallista vertaistoimintaa kohtaan.....	33
7.2	”Toimintaa talon täydeltä” –päivät aktivoinnin menetelmänä	35

7.3	Erot Kotkan ja Haminan välillä.....	37
7.3.1	Kotkan tutkimustulokset.....	37
7.3.2	Haminan tutkimustulokset.....	38
8	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	38
9	KEHITYSIDEAT.....	40
10	POHDINTA.....	42
	LÄHTEET.....	45

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. "Toimintaa talon täydeltä" –päivien mainos

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on toimintatutkimus, jonka tarkoituksena on aktivoida mielenterveyskuntoutujia Kotka–Hamina alueella käynnistyvän toiminnallisen vertaisuuden piiriin. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry (Kakspy ry), ja toimintatutkimus toteutettiin tiiviissä yhteistyössä yhdistyksen kanssa. Työn tarkoituksena on selvittää, miten toiminnallinen vertaisuus aktivoi menetelmänä yhdistyksen asiakkaita ja erityisesti kotikuntoutuksen 18–35-vuotiaita asiakkaita.

Työn tarkoituksena on laajentaa tietoisuutta toiminnallisesta vertaisuudesta ja ryhmien toiminnasta. Tutkimustietoa toiminnallisesta vertaisuudesta on niukasti, koska toiminta pohjautuu kulttuuripajamalliin, joka on syntynyt Niemikotisäätiön ELVIS-hankkeen kautta vuosina 2009–2011.

Kuntoutusäätiön vuonna 2011 tehdyn arvion mukaan kulttuuripajan asiakkaista 28 % oli siirtynyt työelämäään tai opiskelujen pariin. Kulttuuripaja ELVIS on jatkanut hankkeen jälkeen toimintaansa Helsingissä ja nyt toimintaa on alettu mallintaa myös muualla Suomessa. (Lyytikäinen, Koivisto, Savolainen & Rotko 2017, 15.)

Työn tavoitteena on selvittää Kakspy ry:n asiakkaiden valmiuksia osallistua toiminnallisiin vertaisryhmiin ja toimintaan osallistumiseen vaikuttavia edistäviä ja ehkäiseviä tekijöitä. Tutkimuksessa selvitämme erityisesti nuorten kotikuntoutusasiakkaiden aktivoitumista toiminnallisen vertaisuuden piiriin. Toimintatutkimuksessa käytämme menetelminä laadullisen tutkimuksen osallistuvaa havainnointia ja määrällisen tutkimuksen kyselylomaketta. Työmme sisältää toiminnallisen osuuden, mikä on tapahtuma Karhulan ja Haminan klubitaloilla. Tapahtuma sai nimekseen ”Toimintaa talon täydeltä” –päivät.

Selvitämme asiakkaita motivoivaa vertaistoimintaa ikä- ja paikkakuntakohtaisesti keväällä 2018 käynnissä olleiden toiminnallisten vertaisryhmien kautta, koska haluamme toteuttaa ”Toimintaa talon täydeltä” –päivät asiakaslähtöisesti. ”Toimintaa talon täydeltä” –päivät suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä vertaisohjaajien ja Kakspy ry:n työntekijöiden kanssa.

Teemme toiminnallisesta vertaisuudesta ja tapahtumista markkinointivideon, joka samalla toimii visuaalisena kutsukirjeenä tapahtumiin.

Tutkimuksemme aihe nousi esiin Kakspy ry:ltä ja tartuimme aiheeseen heti. Pääsimme toiminnallisen vertaisuuden käynnistymiseen Kotka–Hamina alueella alusta asti mukaan, ja koimme hyväksi oman oppimisemme ja opinnäytetyön kannalta olla kehittämistyössä mukana. Mielenkiinto mielenterveystyötä kohtaan toipumisorientaation viitekehyksen ja asiakaslähtöisyystyöskentelyn kautta antoi meille lähtökohdan lähteä toteuttamaan sosiaalialan kehittämis- ja tutkimustyötä työelämälähtöisesti. Koemme tutkimusprosessissa eduksemme, että vertaisohjaajat ovat mukana suunnittelussa, sillä ilman heitä ”Toimintaa talon täydeltä” –päivistä ei olisit tullut realistisia.

2 KUNTOUTUS

Nykyisin kuntoutus ymmärretään Suomessa hyvin laajasti toimintana, mikä pitää sisällään monia erilaisia elementtejä. Kuntoutuksella tarkoitetaan usein työelämään palaamisen mahdollisuuksien ja työkyvyn kohentamista, sosiaalisten valmiuksien parantamista ja erilaisista syistä menetettyjen tietojen ja taitojen uudelleen oppimista. Kuntoutuksessa korostuu myös ympäristön merkitys, sillä usein kuntoutusta kuvataan ympäristön ja ihmisen muutosprosessiksi. Siihen puolestaan liitetään kuntoutuksen ansiosta ihmisen itsenäisempi selviytyminen, parantunut toimintakyky ja hyvinvointi. Prosessina kuntoutus on usein pitkä, monialainen ja suunnitelmallinen, mikä vaatii kuntoutujalta kärsivällisyyttä. (Kuntoutuksen uudistamiskomitea 2017, 11–12.)

Kuntoutuksessa kuntoutuja on aina keskeisessä osassa ja paras asiantuntija omaan kuntoutumiseensa liittyen. Kuntoutuksessa asetetaan pidemmän ja lyhyemmän ajan tavoitteita tekemällä kuntoutussuunnitelma, jota tulee tarkkailla sopivin väliajoin. Tavoitteet perustuvat kuntoutujaan nojaavasta kokonaiskuvasta. Tavoitteita tulee miettiä realistisesti kuntoutujan voimavaroja ja tarpeita tukevaksi. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 22–23.)

Lähes jokainen ihminen joutuu elämässään jossakin vaiheessa kuntoutumaan, oli kyseessä sitten fyysinen vamma tai jokin sairaus. Yleisesti kuntoutuksella pyritään lisäämään kuntoutujalle lisää elinvuosia tai vastaavasti lisäämään vuosia työelämässä. Tästä syystä kuntoutus ei kata pelkästään sen hetkistä kuntoutusta, vaan se myös ennaltaehkäisee erilaisia ongelmia myöhemmässä elämässä, kuten työttömyyttä, syrjäytymistä ja köyhyyttä sekä siihen liittyviä ongelmia. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 33.)

2.1 Mielenterveyskuntoutus

Terminä mielenterveyskuntoutus on tullut Suomessa käyttöön 2000-luvun alkupuolella, ja se korvasi aikaisemmin käytössä olleen psykiatrisen kuntoutuksen termin. Psykiatrisella kuntoutuksella on tarkoitettu lähinnä diagnosoiduista psykiatrisista sairauksista kärsivien ihmisten kuntoutumista. Mielenterveyskuntoutus on ymmärretty laajemmin tarkoittaen kaikenlaisissa mahdollisissa eri elämän kriisitilanteissa olevien ihmisten monitahoista kuntoutumista. (Järvikoski 2013, 51.)

Mielenterveyskuntoutuksen tarve nousee joko vaikeasta mielensairaudesta tai tilapäisestä elämänkriisistä, mikä tarkoittaa sitä, kun mielen tasapaino on järkkynyt syystä riippumatta ja ihmisen toimintakyky on heikentynyt (Mielenterveystalo.fi 2018). Keskeistä mielenterveyskuntoutuksessa on se, että kuntoutuja on tärkein asiantuntija omaan elämäänsä ja sairauteensa liittyen. Tämän takia kuntoutuksessa käytetyt menetelmät ovat usein kuntoutujalle mielekkäitä. Myös motivaatio kuntoutumiseen tulee lähteä kuntoutujalta itseltään, vaikka tukea motivaation ylläpitämisessä eri tahoilta tarvitseekin. Näitä tahoja voi olla vertaistuki, ammattiapu ja omat läheiset. (Kuhanen, Kanerva, Oittinen, Seuri & Schubert 2013, 103.)

Mielenterveyskuntoutuksessa isoa huomiota tulee kiinnittää mielenterveyskuntoutujan ympäristöön, eli siihen, missä kuntoutumista tapahtuu. Muita huomioitavia asioita ovat mielekkään toiminnan löytäminen, sosiaalisen osallisuuden ja muiden arkeen liittyvien perustarpeiden korostaminen ja tukeminen. Psykkisten voimavarojen määrään voi vaikuttaa syrjäytymisen ja leimaantumisen kokemukset ja niihin liittyvät ilmiöt. Myös

arkiset stressin aiheet, kuten perhe- tai työongelmat, voivat horjuttaa kuntoutujan psyykkisiä voimavaroja. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 234.)

Kuntoutuksen ja hoidon erottaminen toisistaan voi olla haasteellista mielenterveystyössä. Tavoitteet liittyvät sairauden diagnoosin pohjalta tehtyyn hoitosuunnitelmaan. Oleelliset hoitokeinot ovat psykoterapia ja lääkehoito. Kuntoutuksessa tarkastellaan ihmisen ominaisuuksia ja kykyä selviytyä omassa toimintaympäristössään ja sopivassa sosiaalisessa asemassa. Tavoitteet voivat liittyä elämänhallinnan parantamiseen sairaudesta huolimatta normaalissa arjessa. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 237.)

Kuntoutuksen tavoitteena on kuntoutujan kokonaisvaltainen hyvinvoinnin parantaminen ja itsenäisemmän elämän saavuttaminen. Hyvinvointia pyritään parantamaan lisäämällä yleistä terveyttä, sosiaalisuutta, kuntoa ja elämänlaatua. Lisäksi jo saavutettuja asioita halutaan ylläpitää ja sairaudesta tulevia ongelmia vähentää ja ennaltaehkäistä. Kuntoutuksessa käytetään apuna monia erilaisia palveluita kuntoutujan tarpeiden mukaan. Kuntoutus on myös mahdollista jakaa ammatilliseen, kasvatukselliseen, lääkinnälliseen ja sosiaaliseen kuntoutukseen. (Laukkanen, Tuisku, Fransman & Vormo 2015.)

2.2 Sosiaalinen kuntoutus

Sosiaalinen kuntoutus on yksi neljästä kuntoutuksen yleisestä osa-alueesta. Muita kuntoutuksen osa-alueita yleisesti ovat lääkinnällinen, kasvatuksellinen ja ammatillinen kuntoutus. Sosiaalinen kuntoutus tuli vuonna 2015 lakisääteiseksi sosiaalihuoltolain uudistumisen myötä. Sosiaaliselle kuntoutukselle ei ole vielä syntynyt selkeitä yhteisesti hyväksytyjä laatuksiteereitä tai sisältöjä. Sosiaalisen kuntoutuksen alueella liikutaan tällä hetkellä enemmän tavoitteiden ympärillä jättäen tilaa erilaisille ihmisen toimintamahdollisuuksia edistävälle toiminnolle yhteiskunnassa. (Puramäki, Kuusio, Tuusa & Karjalainen 2017, 11.)

Sosiaalisen kuntoutuksen palveluiden kehittämistarve perustuu syrjäytyneiden ja syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten sosiaalisen osallisuuden, elämänhallinnan sekä opiskelu- ja työllistymismahdollisuuksien edistämiseen. Kuntoutuksessa sosiaalinen ulottuvuus on vahvistunut valtavasti. Ihmisen

sosiaalisiin tekijöihin on alettu kiinnittää huomiota entistä enemmän kuntoutustarpeen arvioinnissa, kuntoutukseen pääsyssä ja sen toteutuksessa. Ihmisen sosiaalisia tekijöitä ovat hänen sosiaalinen elämäntilanne, lähiyhteisön tuki ja elinympäristö. (Puramäki ym. 2017, 11.) Sosiaalinen kuntoutus korostaakin ihmisen ja hänen sosiaalisen ympäristönsä vuorovaikutuksen ja niiden yhteensopivuuden merkitystä (Vilkkumaa 2004, 29).

Sosiaalista kuntoutusta toteuttaessaan sosiaalihuolto toimii yhteistyössä muun muassa terveydenhuollon, työ- ja elinkeinotoimen, opetustoimen, nuorisotoimen ja kolmannen sektorin kanssa. Käytännön toteutuksessa ammattilaiset asettuvat asiakkaiden kanssa verkostosuhteisiin ja muiden toimijoiden yhdyskohtiin. (Puramäki ym. 2017, 12–13.) Sosiaalinen kuntoutus rakentuu ammattilaisten ja asiakkaiden välisistä yksilöllisistä ja yhteisöllisistä suhteista, jotka perustuvat vapaaehtoisuuteen. Se perustuu matalan kynnyksen yhteisöihin, joissa molempien osapuolien tarpeisiin vastataan. (THL 2017.)

Eräitä sosiaalisen kuntoutuksen muotoja ovat yksilöllinen tuki, ryhmämuotoinen tuki ja valmennus. Näiden avulla edistetään asiakkaan osallisuutta, elämänhallintaa, vuorovaikutustaitoja, tulevaisuuden suunnitelmia ja arjessa selviytymistä. Toteutuksessa hyödynnetään ammattilaisten tekemää työtä sekä vertaistukea, asiakkaan omaehtoista toimintaa sekä erilaisia kolmannen sektorin tuottamia aktivointi- ja harrastustoimintoja. (Puramäki ym. 2017, 12–13.)

3 TOIMINNALLINEN VERTAISUUS

3.1 Vertaistuki

Vertaistuki ja vertaisuus eivät ole ilmiöinä ja käsitteinä uusia, vaikka niiden käsitteellistäminen erityiseksi ilmiöksi tapahtui Suomessa 1990-luvulla. Aiemmin vertaisuusilmiötä on käsitelty osana sosiaalisen pääoman, luottamuksen, solidaarisuuden, sosiaalisen tuen ja vapaaehtoisuuden käsitteitä. Vertaistuessa on taustalla ihmisten sosiaalisuus, tarve vuorovaikutukseen ja yhteisöön kuulumiseen. Vertaistuki perustuu yhteiseen kokemukseen, tilanteeseen tai kiinnostukseen. Vertaistuki ilmenee usein

emotionaalisenä tukena, oman tilanteen jakamisena toisille ja siihen liittyvän kokemuksen yhteisenä pohdintana. Tämä onkin tunnetuin vertaistukiryhmien vertaistuen muoto, koska se on saanut eniten huomiota osakseen. (Hokkanen 2011, 285–286; Rissanen & Jurvansuu 2017, 5.)

Vertaistuen lähtökohtana on kyky ymmärtää toisia kokemuksellisuuden kautta. Vertaistuki ja sen tarve liitetään usein tilanteisiin, joissa ystävien, sukulaisten tai ammattilaisten tuki ja apu ei riitä, koska heiltä puuttuu omakohtainen kokemus. Vertaisryhmässä jokainen ryhmän jäsen antaa ja saa tukea samaan aikaan. Tärkeänä lähtökohtana vertaistuessa on omaehtoisuus, koska ihminen voi ainoastaan itse muuttaa elämänsä suuntaa ja ajattelutapoja. (Rissanen & Jurvansuu 2017, 5–6.)

Vertaistuki ei kaikilla ihmisillä johda haluun jakaa kokemuksiaan vertaisilleen, vaan se voi johtaa haluun toimia niin, että tilanne helpottuisi itsellä ja vertaisilla. Jaettavaksi tekijäksi vertaistuessa voi nousta myös yhteiskunnallinen toimijuus, jolloin huomio keskittyy siihen, mitä tavoitellaan paikallisessa, valtakunnallisessa tai kansainvälisessä palvelujärjestelmässä. Tällöin kohteena on asenteiden muuttaminen, oikeudenmukaisen aseman ja kohtelun tavoittaminen vertaisryhmälle konkreettisten palveluiden ja etuuksien ohella. (Hokkanen 2011, 286.)

Vertaistuki rakentuu keskinäisen kunnioituksen, tasa-arvon ja luotettavuuden ympärille. Keskinäisellä kunnioituksella viitataan vertaistilanteessa olevan ihmisen kokemuksen kyseenalaistamattomuuteen. Ihmisellä on oikeus kokemukseensa ja tilanteensa tulkintaan. Tasa-arvoisuudella viitataan siihen, että ihmisen sosioekonomisella asemalla ja määritteillä ei ole merkitystä. Luottamus liittyy vaitiolovelvollisuuteen, joka on samankaltaista kuin viranomaistoiminnassa. (Hokkanen 2011, 287.)

Vertaisuus on mielenterveysyhdistysten toiminnan ydin, aatteellinen perusta ja keskeinen arvo. Yksilöiden ja yhteisöjen omaehtoisen avun merkitys on kasvamassa, koska vastuuta hyvinvoinnista siirretään julkiselta sektorilta vertaisyhteisöille ja yksilöille. Vertaistoiminnalla oli myös keskeinen rooli kansallisessa Mieli 2009 –suunnitelmassa. Mieli 2009 –suunnitelman

tavoitteisiin kuului vertaisten ottaminen mukaan mielenterveys- ja päihdetyön suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. (Rissanen & Jurvanen 2017, 6.)

3.2 Toiminnallinen vertaisuus

Vertaistoimintaan kehitetään kaiken aikaa uusia toimintamalleja, joissa hyödynnetään vapaaehtoistyön uusia toimintatapoja yhteistyössä asiakasryhmän ja kolmannen sektorin palveluntuottajan kanssa. Vertaistoiminnan kehittäminen on tärkeää, sillä se tarjoaa mielekästä sisältöä kohderyhmän arkeen sekä antaa vapaaehtoistoimijoille mahdollisuuden edistää yhteisönsä hyvinvointia. Vertaistoiminnassa yhdeksi uudeksi toimintamalliksi on kehittynyt toiminnallinen vertaistuki, jonka tavoitteena on vahvistaa asiakkaan valmiuksia omaan elämänhallintaan. (Lyytikäinen ym. 2017, 16.)

Toiminnallinen vertaisuus perustuu osallistujien yksilöllisyyteen, jossa vertaisuus on vahvuuskeskeistä toimintaa eikä sairauskeskeistä dialogia. Kulttuuripajamallissa koulutetaan 18–35-vuotiaita mielenterveyskuntoutujia ohjaamaan toiminnallisia ryhmiä vertaisilleen. Tavoitteena on luoda yhteisö ja matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jonka keskiössä on kaikkia osallistujia yhdistävä toiminta diagnoosin ja sairauden sijaan. Kulttuuripajamalli on vahvuuslähtöinen malli, joka auttaa kuntoutujaa löytämään välineitä elämänhallinnan, toimintakyvyn ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen ja parantamiseen. (Lyytikäinen ym. 2017, 16; Raivio, Raivio, Purola, Vuorinen & Koikkalainen 2016, 7, 41.)

Kulttuuripajamalli on vaihtoehto mielenterveyskuntoutuksen perinteisten avokuntoutusmuotojen rinnalle. Kulttuuripajojen toiminta on asiakkaalle kuntouttavaa ja terapeuttista, vaikka paja ei tarjoakaan hoitoa tai terapiaa. Kyse on ihmisen voimavarojen tunnistamisesta, niiden vahvistamisesta, kokemusten jakamisesta, yhdessä toimimisesta ja vertaisuudesta. Kulttuuripajamallin avulla on luotu mielenterveyskuntoutujille ympäristö, missä he saavat keskittyä osaamiseensa ja positiivisiin voimavaroihinsa mielenterveyden ongelmiaan painottamatta. (Raivio ym. 2016, 41.)

3.3 Toiminnallisen vertaistuen tausta ja vaikuttavuus

Rissanen ja Jurvansuu (2017) kartoittivat järjestökyselyn avulla vertaistoiminnan muotoja paikallisyhdistyksissä ja valtakunnallisissa järjestöissä. Tutkimuksessa tarkastelun kohteina olivat vertaistukiryhmät, internet-välitteinen vertaisuus ja toiminnallinen vertaisuus. Tutkimuksessa toiminnallista vertaisuutta kuului joka toisen yhdistyksen toimintamuotoihin. Tutkimuksessa vertaisille oli tärkeintä toiminnan ja tekemisen ohessa tapahtuvan asioiden jakamisen sekä tukijana ja kuuntelijana toimimisen. Tämän he kokivat myös pääasiallisena tehtävänä.

Kakspy ry:n klubitaloilla Karhulassa ja Haminassa käytössä oleva toiminnallinen vertaisuus on muovautunut kulttuuripajamallista, joka on syntynyt Niemikotisäätiön ELVIS-hankkeesta. Niemikotisäätiön ELVIS-hanke on toiminut vuosina 2009–2011 RAY:n rahoittamana kehittämishankkeena. ELVIS-hankkeen tavoitteena oli ohjata ja tukea nuorta aikuista mielenterveyskuntoutujaa löytämään itselleen luontevia elämänhallinnan välineitä, kehittämään sosiaalisia taitoja sekä edistämään työ- ja toimintakykyä. Hankkeen päätyttyä Helsingin kaupunki jatkoi hankkeessa syntyneen Kulttuuripaja ELVIKSEN rahoitusta, sillä hankkeen vaikutukset olivat poikkeuksellisen myönteisiä. (Eronen 2012, 70.)

ELVIS-hankkeessa kohderyhmän ikä oli 18–35-vuotiaat nuoret aikuiset, joista monet olivat sairastuneet lähimenneisyydessä. Heidän toimintakykynsä sekä elämänhallintansa oli laskenut huomattavasti. Syrjäytymisriski oli koko kohderyhmälle ilmeinen ja osalle syrjäytyminen oli jo tapahtunut, sillä heillä oli vaikeuksia osallistua yhteiskunnan toimintaan sekä toimia muiden nuorten joukossa. (Eronen 2012, 70.)

ELVIS-hankkeen pohjalta kehittynyt kulttuuripajamalli tukee asiakkaita etsimään ja löytämään työ- ja opiskelupaikkoja sekä jatkamaan keskeytyneitä opintoja (Lyytikäinen ym. 2017, 15). Kulttuuripajamallissa hyödynnetään oppimiseen, vertaistukeen, itsearviointiin, toiminnalliseen kuntoutukseen ja erityispedagogiikkaan pohjautuvia teorioita. Mallissa ihmisen voimavaroja pyritään ohjaamaan suoraan hänen vahvuuksiin ja niihin asioihin, joissa hän kokee olevansa hyvä. Tavoitteena on tuottaa onnistumisen tunteita ja

kokemuksia, jotka johtaisivat parempaan itsetuntoon ja mahdollistaisivat tulevaisuudessa uusia onnistumisia. Myös itsenäisemmän arjen hallinnan saavuttaminen kuuluu mallin tavoitteisiin. (Raivio 2009, 3–5.)

Kulttuuripaja ELVIKSEN kävijöistä arviolta 75 % on ollut pitkäaikaisella sairaalomalalla psyykkisten sairauksien takia ja 25 % kävijöistä on ollut sairaseläkkeellä. Kuntoutussäätiön vuonna 2011 tehdyn arvion mukaan kulttuuripaja ELVIKSEN kävijöistä 28 % siirtyi työn tai opiskelujen pariin. Kuntoutumisen näkökulmasta näkyvimät vaikutukset ovat toimintakyvyn ja elämänlaadun paraneminen. Kulttuuripaja ELVIKSEN kuntouttava vaikutus näkyy myös paikallisella ja yhteiskunnallisella tasolla hyvinvoinnissa ja taloudellisessa säästössä. Useilla nuorilla mielenterveyspalveluiden käyttö oli huomattavasti vähentynyt ja esimerkiksi yhden nuoren kohdalla vähentyneet sairaanhoitokulut toivat yli 60 000 euron taloudellisen säästön. (Lyytikäinen ym. 2017, 15.)

4 KAAKKOIS-SUOMEN SOSIAALIPSYKIATRINEN YHDISTYS RY

4.1 Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry toimijana

Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry (Kakspy ry) on kotkalainen voittoa tavoittelematon yhdistys. Kakspy ry työskentelee päihde- ja mielenterveysongelmia kohdanneiden henkilöiden ja heidän läheistensä psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Kakspy ry:n toiminnan tarkoituksena on edistää mielenterveyttä sekä tukea ja kehittää mielenterveystyötä olemalla aktiivisessa vuorovaikutuksessa ympäröivään yhteiskuntaan. Kakspy ry:n toiminta perustuu yhdessä sovittuihin arvoihin, toimintaperiaatteisiin ja toipumisorientaatio ajatteluun. (Kakspy 2018a, 1.)

Kakspy ry toteuttaa päihde- ja mielenterveysongelmia kohdanneille, osatyökykyisille ja muille erityistä tukea tarvitseville ensisijaisesti järjestörahoitteisia toimintoja sekä kansallisia ja kansainvälisiä kehittämishankkeita. Toimintojen keskeisimpinä painopistealueina ovat kohderyhmän edunvalvonta ja vaikuttamistyö, työskentelyn hyvien käytäntöjen tunnistaminen ja jakaminen, jäsenoiminta sekä muu kansallinen toiminta. Kakspy ry työskentelee tarkoituksensa toteuttamiseksi yhteistyössä sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatioiden kanssa, ylläpitää ja kehittää aktiivisesti

uusia osallisuutta edistäviä toimintamuotoja, harjoittaa edunvalvontaa sekä koulutus-, tiedotus- ja julkaisutoimintaa. Yhdistys toimii paikallisesti kuntatasolla ja alueellisesti maakuntatasolla sekä lisäksi kansallisissa että kansainvälisissä verkostoissa. (Kakspy 2018a, 1, 4.)

Kakspy ry on eriyttänyt toiminnassaan palvelutuotannon ja järjestötoiminnan. Kakspy Palvelut Oy tuottaa palveluita Kotkassa, Valkealassa ja Imatralla. Tuettua asumista eli kotikuntoutusta Kakspy Palvelut Oy tuottaa Kotkassa, Haminassa ja Kouvolassa. Palveluasumista Kakspy Palvelut Oy tuottaa Kotkassa, Kouvolassa ja Imatralla sekä tehostettua palveluasumista Kotkassa. Kakspy Palvelut Oy:n tuottamat palvelut perustuvat toipumisorientaatio viitekehykseen, jota käsittelemme seuraavassa luvussa. (Kakspy 2018ab.) Palvelutoiminnan eriyttämisen myötä Kakspy ry keskittyy entistä aktiivisemmin kansalais- ja järjestötoimintaan, joka on yhdistyksen keskeinen toimintamuoto. Kakspy ry suunnittelee ja toteuttaa hyvinvointia ja osallisuutta edistävää järjestötoimintaa yhteistyössä jäsenistönsä kanssa. (Kakspy 2018a, 5.) Toiminnallinen vertaisuus on yksi esimerkki yhteistyössä jäsenistön kanssa toteutetusta toiminnasta.

4.2 Toipumisorientaatio

Toipumisorientaatiota on vaikea avata yksiselitteisesti. Siinä toipuvan henkilön ja työntekijän välisellä tasavertaisella kumppanuudella sekä sosiaalisuudella on suuri merkitys. Toipumisorientaatiossa painotetaan suurelta osin mahdollisuutta kasvaa yksilöllisesti ja voimavarakeskeisesti. Toipumisen aikana henkilö pyrkii löytämään omia piileviä resurssejaan, saamaan ohjat omasta elämästään käsiinsä ja sitä kautta parantamaan omaa elämänlaatuaan ja terveyttään. Toipuminen on aina yksilöllistä ja se vaatii usein muutoksia arvoissa, asenteissa ja päämäärissä. Sitä kautta myös taidot ja tunteiden käsittely ja niiden tunnistaminen voivat mennä eteenpäin. (Nordling, Järvinen & Lähteenlahti 2015, 133–134.)

Tärkeimpiä tavoitteita toipumisorientaatiossa ovat mielekkään elämän, sen hallinnan ja ymmärrettävyyden saavuttaminen. Iso vaikuttava tekijä siihen, saavutetaanko tavoitteet, on toipuvan henkilön ympäristö. Laitosympäristössä elävillä henkilöillä tulee helposti olo, että he ovat ainoastaan potilaita

kyseisessä laitoksessa ja tämä ajatus saattaa ohjata heidän toimintaansa. Toiminta- ja elinympäristön tulisi kuitenkin olla sellainen, joka auttaa toipuvaa henkilöä löytämään omat voimavaransa. Kodinomainen ympäristö toimii tässä asiassa hyvin. Varsinkin arkisissa oloissa, joissa mielenterveyskuntoutuja tuntee pystyvänsä elämään normaalia elämää, ilman sairauden jatkuvaa itsestään muistuttamista, voi hän oppia uutta ja löytää piileviä kykyjään. (Nordling ym. 2015, 135–136.)

4.3 Klubitalot

Klubitalojen toiminta on ennen kaikkea psykososiaalista kuntoutumista mielenterveyskuntoutujille ja syrjäytyneille ihmisille. Klubitalon jäsenyys on mahdollista jokaiselle sitä toivovalle, ja se on aina elinikäinen. Jäsenyydellä annetaan klubilaisille jaettua omistajuutta ja vastuuta toiminnasta. Vastuusiin kuuluu esimerkiksi työpainotteisiin päiviin osallistuminen. Töitä klubitaloilla jaetaan jokaisen omien voimavarojen mukaan, ja ne voivat olla siivoamista, ruoan laittoa, hallinnollisia tehtäviä ja uusien klubilaisten perehdyttämistä. (Hänninen 2016, 35.)

Klubilaisten perusoikeuksiin kuuluu oikeus paikkaan, jossa voi kokea itsensä tervetulleeksi, tarpeelliseksi ja arvostetuksi sekä saada samalla mielekkäitä ja tasavertaisia ihmissuhteita. Klubilaisilla tulee olla myös oikeus mielekkääseen tekemiseen ja työhön sekä uuden oppimiseen. Toimintaa ohjaa klubilaisten omat vahvuudet, voimavarat, taipumukset ja kehitystarpeet. Tämän takia klubilaiset ovat usein isossa roolissa päättämässä siitä, minkälaista toimintaa klubitaloilla viikoittain järjestetään. Toiminta voi olla kaikkea sulkapallosta erilaisiin turinatuokioihin. Myös erilaiset kerhot, kuten askartelukerhot, ovat klubitaloilla suosittuja. (Hänninen 2016, 35.)

Ensimmäinen klubitalo lähti liikkeelle jo vuonna 1944 kotiutettujen mielenterveyspotilaiden toimesta. Toiminta ja sen ajatusmaailma sekä ideologia levisivät alkuun Yhdysvalloissa, mutta levittyivät nopeasti 1970-luvun lopulla ympäri maailmaa. Tällä hetkellä klubitaloja on 35:ssä eri maassa yhteensä yli 330 kappaletta, joista noin 90 sijaitsee Euroopassa. (Hänninen 2016, 32–33.)

Suomen ensimmäinen klubitalo avattiin Tampereelle vuonna 1995. Klubitaloilla on siis ollut jo yli 20 vuotta aikaa kehittyä Suomessa, ja nykyään klubitaloja löytyy ympäri Suomea yhteensä 25. Klubitalojen perusajatus, toimintamallit ja laatusuositukset tulevat ulkomailta, mutta niitä on kuitenkin muokattu Suomeen paremmin sopiviksi. Esimerkiksi lainsäädäntö vaikuttaa Suomessa usein laajalti organisaatioiden toimintaan. (Hänninen 2016, 27.)

4.4 Kotikuntoutus ja sen nuoret asiakkaat

Opinnäytetyömme asiakasryhmänä ovat nuoret aikuiset, jotka ovat pääasiallisesti syrjäytyneitä, vaarassa syrjäytyä tai mielenterveyskuntoutujia. Ryhmä voi olla haastava, sillä he jäävät usein palveluiden ulkopuolelle, eikä yhdelläkään asiakkaalla ole ollut täysin samanlaista polkua heidän nykytilanteisiinsa. He eivät myöskään ole aina työ- tai opiskelukykyisiä. Kuitenkin juuri nuorilla on usein parhaimmat mahdollisuudet palata normaaliin arkeen ja työelämään. (Aaltonen, Berg & Ikäheimo 2015.)

Kotikuntoutuksen, eli tuetun asumisen avulla asiakasta ohjataan hallitsemaan oireitaan tai riippuvuuttaan sekä lisäämään yhteiskunnallista osallisuutta ja itsenäisyyttä arjessa. Kotikuntoutus tukee ja ohjaa asiakasta esimerkiksi oman asuinalueensa palveluiden hyödyntämisessä. Myös ohjaaminen työelämään tai opiskeluiden pariin kuuluu kotikuntoutuksen tehtäviin. (Kakspy 2017.)

Yksi iso haaste kotikuntoutuksella on mahdollisten nuorten asiakkaiden löytäminen. Näille nuorille koti voi olla turvapaikka, josta lähteminen saattaa tuntua epämiellyttävältä. Tästä syystä kotikuntoutus vie nimensä mukaan asiakkaan kotiin. Erilaisiin palveluihin ja aktiviteetteihin lähteminen vaatiikin usein sitä, että mukana on tuttu kotikuntoutuksen työntekijä tuomassa turvallisuuden tunnetta. (Suikkanen & Kunnari 2010, 76–78.)

Todella suuri osa syrjäytyneistä nuorista ovat jossain vaiheessa käyttäneet lääkitystä mielenterveydellisiin ongelmiin. Heidän terveydellinen tila on muutenkin usein muita nuoria heikommassa kunnossa. Heikko jaksaminen, ulos lähtemisen ja epäonnistumisen pelko, epävarmuus sosiaalisissa tilanteissa ja huono taloudellinen tilanne synnyttävät nuorelle syrjäytymisen kierteen, josta voi olla vaikeaa päästä irti. Tämän takia nuorten on hyvä

saada yksilöllistä tukea, jossa nuorten ongelmia ja haasteita ratkotaan asia kerrallaan ohjaajan avustuksella. (Aaltonen, Berg & Ikäheimo 2015.)

Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys tuottaa kotikuntoutustyön palveluita Kotkan, Haminan ja Kouvolan alueella. Kouvolassa kotikuntoutustyötä tehdään Kakspy ry:n asumisyksikkö Valkeakaaren yhteydessä asuvien asiakkaiden kanssa. Kotkassa ja Haminassa kotikuntoutus toimii omana yksikkönään kolmesta eri toimipisteestä. Kotikuntoutuksessa työskentelee kuusi sosiaali- ja terveysalan ammattilaista, joista yksi toimii esimiehenä kaikille kolmelle yksikölle. Kotkan alueella toimipisteet sijaitsevat Kotkansaarella ja Karhulassa. Haminassa on yksi toimipiste. Jokaisessa toimipisteessä työskentelee kaksi työntekijää. Kotkassa kotikuntoutuksella on 48 asiakasta ja Haminassa 38.

5 TOIMINTATUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHTA JA TUTKIMUSMENETEMÄT

5.1 Työn aihe ja tarve

Kakspy ry on käynnistänyt Haminan ja Karhulan klubitalojen yhteyteen toiminnallista vertaisuutta, mikä perustuu kulttuuripajamalliin (kts. luku 3.3). Karhulan klubitalolla on alkanut elokuussa 2017 ensimmäinen vertaisohjaaja koulutus, missä mielenterveyskuntoutujia koulutetaan ohjaamaan toiminnallisia ryhmiä vertaisilleen. Vertaisohjaajien toiminnallisista ryhmistä on tulossa osa klubitalojen toimintaa. Opinnäytetyömme aikana vertaisohjaajia valmistui kolmesta koulutuksesta.

Opinnäytetyömme aiheena on mielenterveyskuntoutujien aktivointi Kotka-Hamina alueella käynnistyvän toiminnallisen vertaisuuden piiriin. Tilaajana työllemme on Kakspy ry. Työmme kohderyhmänä on Kakspy ry:n kotikuntoutuksen 18-35-vuotiaat asiakkaat. Kakspy ry:ltä tullut kehittämistarve käsittelee sitä, miten kotikuntoutuksen asiakkaat saatettaisiin toiminnallisen vertaisuuden piiriin. Kotikuntoutuksessa on koettu haasteeksi asiakkaiden oma-aloitteinen aktiivisuus vapaa-ajan toimintoihin. Tavoitteenamme oli selvittää kaikkien Kakspy ry:n asiakkaiden valmiuksia osallistua toiminnallisiin vertaisryhmiin ja sitä, mitkä asiat voisivat osallistumista edistää tai ehkäistä.

Opinnäytetyömme pääkohderyhmänä ja -hyötyjinä ovat Kakspy ry:n kotikuntoutuksen 18–35-vuotiaat asiakkaat. Kotikuntoutuksen asiakkaat ovat itsenäisesti asuvia mielenterveys- ja päihdekuntoutujia. Heillä on iso riski syrjäytyä, ja tästä syystä he ovat valikoituneet kohderyhmäksemme. Jos työmme toteutus onnistuu, on kohderyhmämme asiakkaiden helpompi osallistua kodin ulkopuoliseen vertaistoimintaan tulevaisuudessa. Tutkimuksemme positiiviset vaikutukset näkyvät tulevaisuudessa toiminnallisissa vertaisryhmissä.

Kakspy ry on vasta käynnistämässä vertaisohjaajien ohjaamia toiminnallisia vertaisryhmiä. Työmme avulla laajennamme tietoisuutta kyseisestä toiminnasta ja selvitämme asiakkaita motivoivaa toimintaa ikä- ja paikkakuntakohtaisesti jo olemassa olevien toiminnallisten vertaisryhmien kautta. Vaikka Kakspy ry on markkinoinut vertaisohjaajakoulutusta ja vertaisuustoimintaa, ei viesti ole kuitenkaan vielä tavoittanut kaikkia kohderyhmämme ja Kakspy ry:n asiakkaita Kotkan, Karhulan ja Haminan alueella. Vaikka pääkohderyhmämme ovat kotikuntoutuksen asiakkaat, on työstä hyötyä myös muille päivään osallistuville henkilöille.

5.2 Toimintatutkimus

Toimintatutkimus on työelämässä toimivien ihmisten työn tutkimista ja kehittämistä, jossa tutkimus ja toiminta toteutuvat yhdessä.

Toimintatutkimuksessa on aina mukana tutkijoiden lisäksi ihmisiä käytännön työelämästä ja sitä voi toteuttaa jokainen työntekijä omassa tehtävässään. Toimintatutkimus pureutuu työelämän käytäntöön, siellä oleviin ongelmiin ja niiden tiedostamiseen sekä poistamiseen. Se soveltuu parhaiten tilanteisiin, joissa kohteena on ryhmä ja sen toiminta. (Kananen 2014, 11, 15.)

Toimintatutkimuksessa tavoitteena on muutos, jonka tapahtuminen edellyttää muutettavan ilmiön tuntemista ja siihen positiivisesti sekä negatiivisesti vaikuttavien tekijöiden selvittämistä. Toimintatutkimus on syklinen prosessi, jossa yksi sykli sisältää suunnittelun, toimeenpanon, tutkimuksen, havainnoinnin ja reflektoinnin. Perinteisessä laadullisessa tutkimuksessa tutkija ei ryhdy toimenpiteisiin tai kokeiluihin tutkimuksen aikana, mutta

toimintatutkimuksessa tutkijan mukana olo toiminnassa on oleellista.
(Kananen 2014, 12.)

5.2.1 Tutkimuskysymykset ja tavoitteet

Lähtökohtana tutkimuskysymyksiä muodostamisessa oli muodostaa yhteys toiminnallisen vertaisuuden, Kakspy ry:n asiakkaiden ja opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden välille. Haasteena oli, kuinka saada luotettavaa ja yleistettävää tietoa toiminnallisesta vertaistoiminnasta toiminnallisen osuuden yhteydessä. Tämä johtui siitä, ettei toiminnallinen osuutemme ole suoraan verrattavissa vertaistoimintaan ja ryhmiin, joita jo on olemassa. Päädyimme tutkimuskysymyksiimme sen kautta, mitä haasteita toiminnallisessa vertaistoiminnassa oli tähän mennessä esiintynyt Kakspy ry:n toiminnassa.

Tutkimuksessa oli tavoitteena selvittää Kakspy ry:n asiakkaiden kiinnostusta ja aktiivisuutta toiminnallista vertaistoimintaa kohtaan sekä selvittää heidän tietoisuuttaan toiminnasta ja lisätä sitä. Tutkimuksessa tavoitteena oli myös selvittää eroavaisuuksia Haminan ja Kotkan välillä toiminnalliseen vertaisuuteen liittyen. Tarkoituksena oli tutkia, millainen potentiaali on toiminnan käynnistymisessä ja ryhmien toimivuudessa paikkakuntakohtaisesti. Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

1. Millainen käynnissä oleva vertaistoiminta kiinnostaa kotikuntoutuksen asiakkaita?
2. Miten toiminnallinen tutustumispäivä aktivoi kotikuntoutuksen asiakkaita osallistumaan vertaistoimintaan?
3. Miten kiinnostus toiminnallista vertaistoimintaa kohtaan eroavat Haminan ja Kotkan välillä?

5.2.2 Tutkimusmenetelmät

Toimintatutkimuksemme koostuu sekä laadullisesta että määrällisestä tutkimuksesta ja toiminnallisesta osuudesta. Käytimme toimintatutkimuksessamme aineistonkeruun menetelminä laadullisen tutkimuksen osallistuvaa havainnointia ja määrällisen tutkimuksen menetelmänä kyselylomaketta. Valitsimme osallistuvan havainnoinnin

menetelmäksi kerätä tietoa yleisesti toiminnallisesta vertaisuudesta ilmiönä, vertaisohjaajuudesta sekä itse toiminnasta Kotkassa ja Haminassa. Kyselyn avulla keräsimme tietoa toimintatutkimuksemme vaikuttavuuden arvioinnin mittaamiseen sekä selvittämään Kakspy ry:n asiakkaiden kiinnostusta toiminnallista vertaisuutta kohtaan.

Osallistuva havainnointi

Havainnointi on yksi toimintatutkimuksen tärkeimmistä tiedonkeruumenetelmistä. Havainnoinnin käyttö on perusteltua silloin, kun tutkittavasta ilmiöstä ei ole tietoa tai tieto on vähäistä. Etuna havainnoinnissa on tilanteen ja ilmiön autenttisuus, jolloin ilmiö tapahtuu sille luonnollisessa kontekstissa ja ympäristössä. (Kananen 2014, 81.) Osallistuva havainnointi on yksi havainnoinnin muodoista. Osallistuva havainnointi on kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen tutkimusmenetelmä. Osallistuva havainnointi on Vilkan (2015, 143) mukaan hyvä tapa kerätä tietoa tutkittavasta yksilönä ja yhteisön jäsenenä sekä suhteessa tutkijaan. Menetelmän avulla saadaan myös tietoa tutkittavan yhteisön sosiaalisista ja kulttuurisista piirteistä.

Valitsimme osallistuvan havainnoinnin menetelmäksi kerätä tietoa yleisesti toiminnallisesta vertaisuudesta ilmiönä, vertaisohjaajuudesta sekä itse toiminnasta Kotkassa ja Haminassa. Osallistuva havainnointi on sitä, kun tutkija on fyysisesti läsnä tutkimustilanteessa ja pääsääntöisesti osallistuu toimintaan. Menetelmässä tutkija pääsee syvälle kiinni tutkittavan ilmiön olemukseen, vaikka hän ei olisikaan osallinen ilmiössä. Tämä takia ulkopuolisen tutkijan on oltava läsnä päästäkseen kiinni tutkittavana olevan kohdeilmiön piirteisiin ja ongelmiin. (Kananen 2014, 80.) Osallistuva havainnointi antaa menetelmänä tutkijalle mahdollisuuden osallistua toimintaan ja keskusteltiin vapaammin kuin esimerkiksi haastattelupohjaiset tutkimusmenetelmät.

Osallistuvalla havainnoinnilla teimme tapaamisista kenttämuistiinpanoja, jotka toimivat toiminnallisen osuutemme pohjana sekä tukena kyselytutkimuksessamme. Havainnointi pohjautui vertaisohjaajien ja työntekijöiden kanssa käytyihin keskusteluihin ja kenttämuistiinpanojen avulla loimme tiivistetyn kokonaiskuvauksen toiminnallisesta vertaisuudesta ilmiönä

ja siitä, miten toiminnallinen vertaisuus ilmenee käytännön toimintana Kakspy ry:ssä. Osallistuvan havainnoinnin ja kenttämuistiinpanojen avulla dokumentoimme tapaamiset Kakspy ry:n työntekijöiden ja vertaisohjaajien kanssa sekä toiminnallisen osuuden tapahtumat. Tapaamiset yhdessä Kakspy ry:n työntekijöiden ja vertaisohjaajien kanssa loivat rungon ja yksityiskohdat toiminnalliselle osuudelle. Kun toiminnallisen osuuden runko oli hahmottunut meille sekä vertaisohjaajille, pääsimme aloittamaan kyselylomakkeen suunnittelun.

Kyselylomake

Kvantitatiivinen tutkimus tarkoittaa määrällistä tutkimusta, jossa käytettävät mittarit ovat määrällisiä. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, kuinka paljon jokin tekijä vaikuttaa johonkin toiseen tekijään. Määrällinen tutkimus pyrkii yleistämään, joten tutkimus edellyttää tutkittavan ilmiön, sen tekijöiden, parametrien tai muuttujien tuntemista. Määrällisessä tutkimuksessa kyselyn otoksen edellytetään edustavan perusjoukkoa. Tämän perusteella tutkimustulokset edustavat koko perusjoukkoa, jota tutkittava ilmiö kosketti. Määrällisen tutkimuksen tuloksia ja aineistoa mitataan tilastollisin menetelmin. Tutkimusmenetelmässä onkin tärkeää, että tutkimuksen otos on riittävä takaamaan tutkimustulosten luotettavuutta ja edustamaan perusjoukkoa. (Kananen 2011, 17–18.)

Valitsimme toimintatutkimukseemme osaksi kyselylomakkeen (liite 1), joka on määrällisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmä. Kyselyn avulla keräsimme tietoa toimintatutkimuksemme vaikuttavuuden arvioinnin mittaamiseen. Kyselytutkimuksemme toteutustapana on kyselylomake. Kyselylomake koostui strukturoiduista, avoimista ja asteikko kysymyksistä. Strukturoiduissa kysymyksissä vastausvaihtoehdot ovat valmiiksi valittuja, kun taas avoimissa kysymyksissä vastausta ei ole rajattu. Avoimia kysymyksiä voidaan käyttää kyselyssä silloin, kun kartoitetaan ilmiötä tai ilmiö ei ole vielä kovin tunnettu. (Kananen 2014, 103; Kananen 2011, 30–31.) Kyselylomakkeella keräsimme tietoa toiminnallisesta osuudesta sekä toiminnallisesta vertaistoiminnasta, mikä kiinnostaisi ja aktivoisi Kakspy ry:n asiakkaita osallistumaan toimintaan.

Kyselylomakkeen alussa oli strukturoidussa muodossa olevia kysymyksiä, joilla selvitimme osallistujien taustoja. Näihin kuuluivat sukupuoli, ikä ja se, onko vastaaja kuullut toiminnallisesta vertaisuudesta aikaisemmin ja mistä vastaaja oli kuullut ”Toimintaa talon täydeltä” –päivistä. Selvitimme myös kyselylomakkeen avulla sen, mitä Kakspy ry:n palveluita vastaaja käyttää, minkä avulla saamme selville, ketkä vastaajista olivat kotikuntoutuksen asiakkaita. Kaikkia näitä tietoja pystyimme hyödyntämään tutkimustulosten analysointivaiheessa.

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseemme *Millainen käynnissä oleva vertaistoiminta kiinnostaa kotikuntoutuksen asiakkaita?* pyrimme samaan vastauksia kysymällä kyselylomakkeessa sitä, millä rasteilla ”Toimintaa talon täydeltä” –päiviin osallistujat olivat käyneet. Kysymys oli strukturoidussa muodossa. Kysyimme myös avoimena kysymyksenä sitä, mitä parannettavaa ”Toimintaa talon täydeltä” –päivissä olisi osallistujien mielestä ollut. Näin meillä oli mahdollisuus saada osallistujilta ideoita siitä, minkälaisia rasteja olisi voinut olla enemmän ja olisiko johonkin puuttuvaan vertaistoimintaan kysyntää.

Toiseen tutkimuskysymykseen *Miten toiminnallinen tutustumispäivä aktivoi kotikuntoutuksen asiakkaita osallistumaan vertaistoimintaan?* pyrimme saamaan vastauksia kyselylomakkeessa selvittämällä, ketkä vastaajista olivat kotikuntoutuksen asiakkaita. Oleellisia kysymyksiä vastauksen saamiseksi olivat, millaisille rasteille he osallistuivat ja vastasiko ”Toimintaa talon täydeltä” –päivä heidän odotuksiaan. Toiminnallisen tutustumispäivän merkitystä kotikuntoutuksen asiakkaiden aktivoinnissa toiminnalliseen vertaistoimintaan selvitimme kysymyksellä, voisiko vastaaja osallistua tulevaisuudessa toiminnalliseen vertaistoimintaan.

Kolmanteen tutkimuskysymykseen *Miten kiinnostus toiminnallista vertaistoimintaa kohtaan eroavat Haminan ja Kotkan välillä?* saimme kyselylomakkeesta tietoa vertailemalla Kotkassa ja Haminassa kerättyjä vastauksia toisiinsa. Kyselylomake oli molempiin tapahtumiin päivätty erikseen. Näin saimme tiedon, minkä kaupungin tapahtumaan vastaaja oli osallistunut. Kolmatta tutkimuskysymystä varten kyselylomakkeessa ei ole

kohdennettu yhtään kysymystä, sillä erot tulevat esiin tulosten analysointivaiheessa.

Kyselylomakkeen vastauksien analysointiin käytimme tilastollista päättelyä ja ristiintaulukointia, jotka ovat määrällisen tutkimuksen analysointimenetelmiä. Tilastollisessa päättelyssä lähtökohtana on se, että tulokset voidaan yleistää koskemaan perusjoukkoa. Tilastollisessa päättelyssä esitetään tutkimusongelman kannalta oleelliset jakaumaluvut, joita käytetään tulosten yleistämiseksi perusjoukkoon. (Kananen 2011, 85.) Ristiintaulukoinnissa tarkastellaan samanaikaisesti kahta muuttujaa ja näiden välistä riippuvuutta. Ristiintaulukoinnissa tulee ottaa huomioon, että kahden muuttujan väliseen riippuvuuteen voivat vaikuttaa muutkin ilmiöt. Riippuvuudella tarkoitetaan muuttujan arvojen kasvamista ja pienentymistä suhteessa toiseen muuttajaan. (Kananen 2011, 77, 87.)

5.3 Tutkimusmenetelmien luotettavuus

Toimintatutkimus on joukko erilaisia tutkimuksia, joilla ilmiötä tarkastellaan. Näin ollen toimintatutkimuksen luotettavuustarkastelua on lähestyttävä eri tutkimusmenetelmien näkökulmista, koska laadullisen ja määrällisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan ja tarkastellaan eri lähtökohdista.

Tutkimuksemme koostuu kahdesta tutkimusmenetelmästä, joiden tarkoituksena on tukea toisiaan. Osallistuvalla havainnoinnilla tutkimme toiminnallista vertaisuutta ilmiönä ja miten se näyttäytyy Kotkan ja Haminan klubitalojen toiminnassa. Osallistuvaa havainnointia käytimme tapaamisissa klubitalon työntekijöiden ja vertaisohjaajakoulutuksessa olevien mielenterveyskuntoutujien kanssa. Keräsimme tutkimusaineistoa heidän mielteistään ja näkökulmistaan toiminnallisesta vertaisuudesta, mitä toiminta heille merkitsee ja mitä he toiminnalta saavat tilanteeseensa. Osallistuvan havainnoinnin avulla loimme pohjan tutkimuksen toiminnalliselle osuudelle sekä selvitimme tarpeita, joita tutkimme määrällisen tutkimuksen avulla.

Koskisen, Alasuutarin & Peltosen (2005, 255) mukaan laadullisessa tutkimuksessa reliabiliteetti voidaan ymmärtää tulkinnan samanlaisuutena tulkitsijasta toiseen, jolloin kyseessä on tietynlainen tulkinnan ristiriidattomuus

(Kananen 2014, 131). Eskola ja Suoranta (2000, 210-213) sanoittavat tulkinnan ristiriidattomuuden sellaiseksi, kun tutkijan käsitteellistäminen ja tekemät tulkinnat vastaavat tutkittavan käsityksiä (Vilkkä 2015, 196). Luotettavuuden kriteerinä on tutkija itse ja hänen rehellisyytensä, koska arvioinnin kohteena ovat tutkijan tekemät teot, valinnat ja ratkaisut. Tutkijan tulee arvioida jokaisen tekemänsä valinnan luotettavuutta. Tutkimuksessa on kuvattava ja perusteltava mistä valinnat on tehty, mitä ratkaisut ovat olleet ja miten lopullisiin ratkaisuihin on päädytty. Tutkijan on myös arvioitava ratkaisujensa tarkoituksenmukaisuutta tai toimivuutta tavoitteiden kannalta. (Vilkkä 2015, 196-197.)

Osallistuvan havainnoinnin luotettavuutta pystyimme arviomaan oman dokumentoinnin kautta. Tämä oli mahdollista, koska meitä tutkijoita oli samassa tilanteessa kaksi ja molemmat teimme havaintoja ja kenttämuistiinpanoja tapaamisissa. Kun tapaamisten jälkeen kirjoitimme muistiinpanot puhtaaksi ja keskustelimme puheenaiheista ja havainnoista, huomasimme heti havaintojemme olevan yhtäläisiä. Toisena luotettavuustekijänä oli tapaamisissa se, että toinen meistä havaitsi jonkin tekijän, mikä toiselta oli jäänyt huomaamatta. Dokumentoinnin luotettavuutta pyrimme tuomaan esille tarkalla kuvauksella tapaamisista, huomioiden olennainen tieto. Tarkoituksena osallistuvan havainnoinnin käytöstä tutkimusmenetelmänä oli tuoda uutta tietoa toiminnallisesta vertaisuudesta Kotka–Haminan alueella mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta.

Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Validiteetin kautta mitataan sitä, että tutkimuksessa tutkitaan oikeita asioita. Validiteetilla varmistetaan, että tutkimuksessa käytetään sopivaa tutkimusmenetelmää ja mittaria sekä mitataan oikeita asioita. Validiteetissa tutkimuksessa ei saisi olla systemaattista virhettä, jonka syntymiseen vaikuttavat tutkittavan tapa ymmärtää mittari, kyselylomake ja kysymykset. Tutkimustulokset vääristyvät silloin, jos vastaaja ei ajattele tutkijan olettamalla tavalla. (Kananen 2014, 126; Vilkkä 2015, 193.)

Valmistelimme kyselylomakkeen vasta kuukautta ennen työn toiminnallista osuutta, koska tutkimuskysymykset ja kyselylomakkeen kysymykset tarkentuivat osallistuvan havainnoinnin kautta. Ensin meidän tuli tutkia

toiminnallista vertaisuutta ilmiönä ja vertaisten ajatuksia ja näkökulmia kyseisestä toiminnasta. Kyselylomakkeen mittareita eli kysymyksiä, muotoilimme ja testasimme moneen kertaan välttääksemme systemaattista virhettä. Kyselylomakkeeseen vastasivat asiakkaat molemmissa toiminnallisissa tutustumispäivissä. Emme itse osallistuneet tukemiseen lomakkeen täyttämässä, jottei syntyisi johdattelua vastauksiin ja sitä kautta tutkimustulosten vääristymiseen.

Reliabiliteetti tarkoittaa taas mittausten pysyvyyttä, eli jos tutkimus toistetaan, tulokset pysyvät samana tutkijasta riippumatta. (Kananen 2014, 127.)

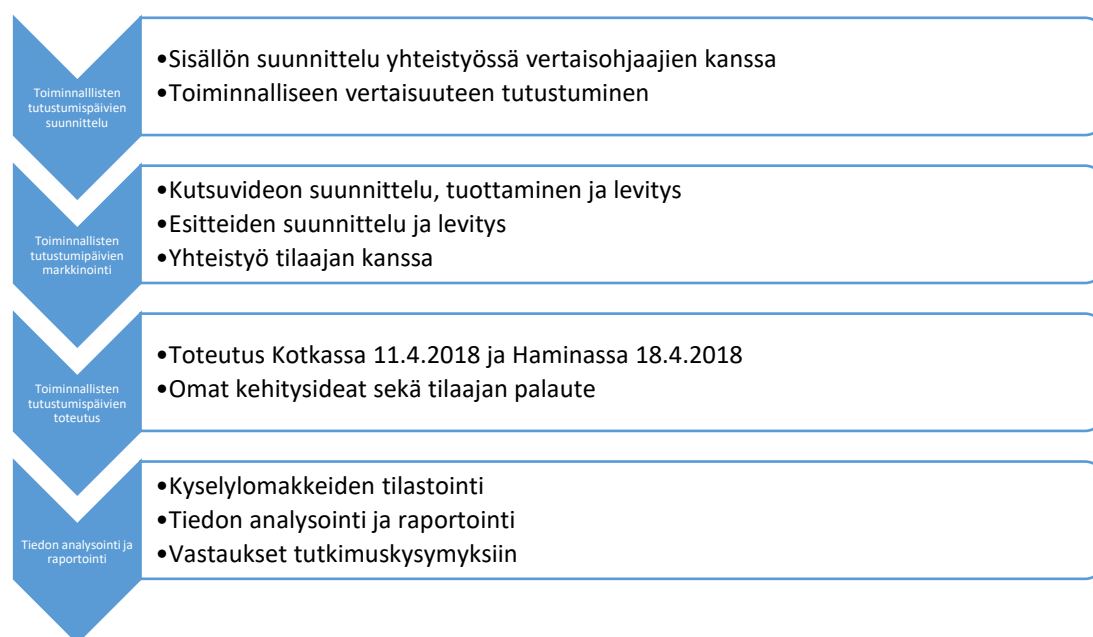
Määrällinen tutkimus on luotettava aina ajassa ja paikassa, minkä vuoksi tutkimustuloksia ei pidä yleistää esimerkiksi toiseen aikaan tai yhteiskuntaan (Vilkkä 2015, 194.) Todennäköisesti, jos tutkimuksemme toistettaisiin sellaisenaan, tulokset olisivat tietyiltä osa-alueilta samoja.

Toimintatutkimuksen tarkoituksena on kehittää toimintaa ja luoda uusia toimintatapoja. Tutkimuksesta ei tulla saamaan täsmällisesti samoja tuloksia, jos tutkimus tehtäisiin samalla tavalla myöhemmin samaan paikkaan ja samalle otokselle. Tähän vaikuttaa se, että toiminnallinen vertaistoiminta on tutkimuksen aikana käynnistynyt Kotka–Haminan alueella ja tietoisuus toiminnasta on varmasti lisääntynyt Kakspy ry:n asiakkaiden keskuudessa. Reliabiliteetin kannalta olisi mielenkiintoista nähdä tutkimustulokset, jos samalle otokselle teetettäisiin tutkimus kahden vuoden kuluttua.

Perustelemme reliabiliteetin horjumista tutkimuksessamme sillä, että tutkimuksemme on toimintatutkimus, joka koostuu kahdesta tutkimusmenetelmästä ja toiminnallisesta osuudesta. Tutkimuksemme luotettavuutta arvioitaessa on otettava huomioon kaikkien menetelmien luotettavuuskriteerit ja tutkimustyyliin ominaiset piirteet. Nämä kolme menetelmää ovat tutkimuksemme osa-alueita vaiheittain, joista koostuu kokonaisuudessa tutkimustuloksemme ja kehitysehdotuksemme. Tutkimuksen tarkoituksena on myös kehittää Kakspy ry:n toimintaa, jolloin toiminnan toivotaan muuttuvan tiettyyn suuntaan tulevaisuudessa.

6 PROSESSIN KUVAUS JA AINEISTON KERUU

Toimintatutkimuksemme prosessi koostui neljästä syklistä (kuva 1). Ensimmäinen sykli koostui toiminnallisten tutustumispäivien sisällön suunnittelusta yhteistyössä vertaisohjaajien kanssa. Tutustumispäivien tarkoituksena oli saada kohderyhmämme asiakkaita tutustumaan toiminnalliseen vertaisuuteen todenmukaisissa olosuhteissa. Toinen sykli sisälsi toiminnallisen tutustumispäivän markkinoinnin ja kutsuvideon suunnittelun, tuottamisen ja levittämisen Kakspy ry:n asiakkaille. Kutsuvideon tavoitteena oli saada ihmisiä houkutelua toiminnallisiin tutustumispäiviimme. Kolmannessa syklissä toteutimme tutustumispäivät, joiden virallisiksi nimiksi tuli ”Toimintaa talon täydeltä” –päivät, ja analysoimme päivien onnistumista. Neljännessä syklissä keräsimme ja analysoimme tutkimustietoa tutustumispäiviin osallistuneilta asiakkailta sekä Kakspy ry:n työntekijöiltä.



Kuva 1. Toimintatutkimuksen prosessi koostui neljästä syklisestä, jotka sisälsivät suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin

Tässä luvussa esittelemme opinnäytetyömme prosessin suunnittelun, toiminnallisen osuuden ideoinnin yhdessä vertaisohjaajien kanssa sekä toiminnallisen osuuden markkinoinnin ja toteutuksen. Luvut 6.1–6.4 kuvaavat toimintaamme tutustumisesta toiminnalliseen vertaisuuteen ilmiönä aina toiminnallisen osuuden toteutukseen saakka. Taustatyö toiminnallisen vertaisuuden käsitteeseen ja käytännön toimintaan vei paljon aikaa, koska toiminta oli tutkimusta aloitettaessa vasta käynnistynyt Haminan ja Kotkan

alueella. Luvut koostuvat osallistuvan havainnoinnin avulla tekemistämme kenttämuistiinpanoista tapaamisissa. Jokaisen tapaamisen jälkeen kirjoitimme muistiinpanot Word-tiedostolle ja kirjoitimme näiden pohjalta tapahtumakuvauksen.

6.1 Suunnittelu

Opinnäytetyömme aloitettiin kahdella ideointipalaverilla tilaajan kanssa. Ensimmäinen palaveri oli kesäkuussa 2017, jolloin ideoimme päälinjaisesti opinnäytetyön aihetta ja päädyimme tekemään tilaajan tarpeen mukaisesti opinnäytetyön toiminnalliseen vertaisuuteen liittyen. Samana kuukautena Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu vahvisti aiheemme. Elokuussa 2017 osallistuimme Karhulan klubitalolla seminaariin toiminnallisesta vertaisuudesta, jonka piti Markus Raivio. Markus Raivio on yksi kulttuuripajamallin kehittäjistä. Toisen ideointipalaverin pidimme tilaajan kanssa syyskuussa 2017. Palaverissa esittelimme tilaajalle kehittämämme toteutusidean toiminnallisista tutustumispäivistä vertaistoimintaan liittyen. Päätimme yhdessä tilaajan kanssa toteutuksen ajankohdaksi vuoden 2018 kevään. Toteutuspaikoiksi valikoituivat Karhulan klubitalo ja Haminan klubitalo. Saimme tuolloin tilaajan hyväksynnän toiminnallisen opinnäytetyömme käytännön toteutukselle.

Ennen opinnäytetyön suunnitelman tekoa esittelimme aiheemme ohjaavalle opettajallemme. Saimme häneltä vahvistusta työmme teoreettiseen viitekehykseen ja hyväksynnän toiminnallisille osuuksille sekä vinkkejä tavoitteiden saavuttamisen arviointeihin. Tämän jälkeen aloimme työstää opinnäytetyön suunnitelmaa, jonka esittelyseminaari oli lokakuussa 2017. Aloitimme suunnittelun keräämällä tietoa opinnäytetyötä varten. Haimme Kakspy ry:ltä tutkimuslupaa, kun opinnäytetyösuunnitelmamme oli hyväksytty. Aloitimme työmme toiminnallisen osuuden suunnittelun. Opinnäytetyömme toiminnallisissa osioissa kaikki tieto kerättiin nimettömänä, jolloin tiedon salassapitovelvollisuus täyttyy asiakkaiden kohdalla.

Työmme osatavoitteena oli saada toiminnallisen tutustumispäivän suunnitteluun mukaan vertaisohjaajia. Tarkoituksena oli saada vertaisohjaajien kautta realistisia toiminnallisen vertaisuuden ryhmiin

perustuvia rasteja, jotta päivään osallistujat saisivat konkreettisen kuvan toiminnasta ja sen mahdollisuuksista. Järjestimme kaksi tapaamista, joihin kutsuimme vertaisohjaajia Kotkan ja Haminan alueelta. Laadimme kutsukirjeen, jossa esittelimme itsemme, opinnäytetyömme idean ja kutsuimme vertaisohjaajat kertomaan kokemuksiaan omista vertaisryhmistään.

6.2 ”Toimintaa talon täydeltä” –päivän ideointi

Pidimme Karhulan klubitalolla helmikuussa 2018 tapaamisen, jonne saapui kolme vertaisohjaajaa. Heistä kaksi oli ohjannut vertaisryhmiä ennen nykyistä vertaisohjaajakoulutusta. Yksi heistä oli keväällä 2018 käynnistämässä omaa toiminnallista ryhmäänsä. Keskustelimme heidän kanssaan tulevasta toiminnallisesta tutustumispäivästä ja ideoimme päivän sisältöä ja rasteja. Paikalla olleet vertaisohjaajat olivat halukkaita lähtemään mukaan tutustumispäivän toteutukseen, ja he toivat esille mahdollisia rasteja, joita voisivat itse olla esittelemässä. Mahdollisia rasteja olisivat karaoke-, lautapeli-, tietotekniikka- ja välipalarasti.

Pidimme Haminan klubitalolla helmikuussa 2018 tapaamisen, mutta yhtään vertaisohjaajaa ei päässyt paikalle. Työelämäohjaajamme oli vaihtunut marraskuussa, ja uusi työelämäohjaajamme oli saapunut paikalle. Kävimme hänen kanssaan läpi opinnäytetyömme aihetta, tavoitetta sekä toiminnallista osuutta, joka sai nimekseen ”Toimintaa talon täydeltä” –päivät. Päätimme myös toiminnallisten tutustumispäivien ajankohdat. Järjestäisimme tutustumispäivän Karhulan klubitalolla 11.4.2018 ja Haminan klubitalolla 18.4.2018.

Vielä viimeisen palaverin pidimme viikkoa ennen ”Toimintaa talon täydeltä” –päiviä Karhulan klubitalolla. Tuolloin paikalle saapui kaikki päivissä olevat vertaisohjaajat ja työntekijöitä Karhulan ja Haminan klubitaloilta. Palaverissa päätimme monia käytännön asioita, kuten lopulliset päivien tulevat rastit, rastien pitäjät ja päivissä tarvittavat tarvikkeet, joita on valmiiksi klubitaloilla tai joita pitää erikseen hankkia. Klubitaloilla tarvikkeita löytyi kiitettävästi, mutta erikseen hankittavaksi jäi askartelurastin tarvikkeet.

6.3 Kutsuvideo

”Toimintaa talon täydeltä” –päiviä varten teimme kutsukirjeen videon muodossa. Videolla esittelimme lyhyesti, mutta kutsuvasti vertaistoimintaa ja toivotimme kaikki videota katsovat tervetulleiksi ”Toimintaa talon täydeltä” –päiville. Videolla esiinnyimme näytelmämuodossa, ja keskustelimme kortinpeluun yhteydessä siitä, millaisiin ryhmiin olisi mielenkiintoista osallistua. Nämä videolla esitetyt ryhmät toimivat rastipäivien rasteina. Videomuotoisella kutsukirjeellä tavoittelimme houkuttelevaa, mieleenpainuvaa ja uudenlaista tapaa markkinoida ja tiedottaa tapahtumista, sillä mainosvideot herättävät katsojissaan enemmän mielenkiintoa kuin perinteiset paperiset mainokset (Viljakainen, Bäck & Lindqvist 2008, 19).

Videon päätavoitteena oli innostaa asiakkaita osallistumaan tutustumispäivään. Videon tarkoituksena oli luoda mielikuva toiminnallisesta vertaisuudesta sen ideologiasta ja mahdollisuuksista sekä siitä, mitä tutustumispäivän aikana tullaan tekemään. Tavoitteena videolla oli luoda kotikuntoutuksen asiakkaille matala kynnyks osallistua ”Toimintaa talon täydeltä” –päiväämme ja osallistua vertaistoimintaan.

Saimme ulkopuolisen henkilön kuvaamaan kutsuvideomme. Hän myös editoi videon puolestamme, sillä meiltä puuttuu taito videoiden laadukkaaseen editointiin. Editoinnin valmistuttua kutsuvideo julkaistiin ja jaettiin neljälle eri Kakspy ry:n ylläpitämälle Facebook –sivuille 27.3.2018 eli kaksi viikkoa ennen ensimmäistä tapahtumaa. Ennen Toimintaa talon täydeltä –päiviämme video ehti saada 274 näyttökertaa, joten videomme sai kiitettävästi näkyvyyttä. Olimme myös kotikuntoutuksen työntekijöiden kanssa sopineet, että he pyrkisivät näyttämään videotamme asiakkailleen kotikäyntien yhteydessä, jotta saisimme päiviimme mahdollisimman monta kotikuntoutuksen asiakasta. Samalla kotikuntoutuksen työntekijät myös jakoivat tulostamiamme paperimainoksia päivästämmme, jotta markkinointimme ei olisi pelkän videon varassa.

Kutsuvideomme vastaanotto oli erittäin positiivinen. Saimme sitä kautta ”Toimintaa talon täydeltä” –päiville paljon näkyvyyttä. Varsinkin klubitalojen ja kotikuntoutuksen työntekijöiden mukaan kutsuvideomme oli erittäin

onnistunut. Positiivista oli myös huomata, että monilla ”Toimintaa talon täydeltä” –päiviimme osallistujilla video oli jäänyt mieleen, ja monet myös tunnistivat meidät videosta.

6.4 “Toimintaa talon täydeltä” –päivät

”Toimintaa talon täydeltä” –päivät olivat toimintatutkimuksemme toiminnallinen osuus. Molempien toimintapäivien aikataulu oli sama. ”Toimintaa talon täydeltä” –päiviin oli varattu aikaa kaksi tuntia. Päivät alkoivat kello 15.00 ja päättyivät kello 17.00. Molemmissa päivissä oli kahvitarjoilu. Toteutimme päivät iltapäivällä mahdollistaaksemme osallistumisen asiakkaille, jotka käyvät töissä tai opiskelevat. Päivän järjestelyt klubitaloilla aloitimme kello 13.30, ja rasteja pitävät vertaisohjaajat saapuivat paikalle kello 14.00. Tapahtumien alussa pidimme tervetuliaispuheen, jossa esittelimme itsemme, rastien sisällöt ja tapahtumapaikat sekä päivän kulun. Painotimme päivien olevan rento tapahtuma, jossa jokainen voi käydä itselleen mieluisilla rasteilla ja käyttää aikaa niissä oman mielenkiinnon ja jaksamisen mukaan.

”Toimintaa talon täydeltä” –päivien lopulliset rastit olivat askartelurasti, taiderasti, karaokerasti, englanninkielinen sanaselitysrasti, ATK-rasti ja lautapelirasti. Kaikki rastit pohjautuivat joko jo olemassa oleviin toiminnallisiin vertaisryhmiin tai myöhemmin käynnistyviin toiminnallisiin vertaisryhmiin. Vertaisohjaajat tuottivat itse ideoita rastien suunnittelussa.

Askartelurastilla tehtiin paperienkeleitä. Vertaisohjaaja oli tehnyt kaksi mallikappaletta valmiiksi ja ohjasi osallistujia vaiheittain tuotoksen tekemisessä. Taiderastilla osallistujat pääsivät maalaamaan ja kokeilemaan halutessaan erilaisia maalaustekniikoita vertaisohjaajan opastuksella. ATK-rastilla vertaisohjaaja antoi opastusta tietokoneen käytöstä ja tukea verkkopalveluissa asiointiin sitä tarvitseville. Vertaisohjaaja keräsi rastilla itselleen tietoa asioista, joissa apua usein tarvitaan. Englanninkielisellä sanaselitys-rastilla arvuuteltiin englanniksi sanoja Alias-pelin avulla. Englanninkielisen rastin ohjaaja innostui ”Toimintaa talon täydeltä” –päiviin osallistumisesta juuri ennen tapahtumien alkua. Tämän takia palautelomakkeen vastausvaihtoehtoista puuttui englannin kielen rasti.

Karhulan ja Haminan klubitaloilla karaoke- ja lautapelirastit olivat sisällöltään erilaiset, koska rasteja pitävät vertaisohjaajat pääsivät ainoastaan Haminan klubitalon toimintapäivään. Kotkassa me toteutimme rastit yhdessä vertaisohjaajakouluttajan kanssa. Pyysimme avuksemme rastien toteuttamisessa vertaisohjaajakouluttajaa, jotta pystyimme isännöimään tapahtumaa ja huolehtimaan päivän kulusta. Karhulan klubitalolla karaokea laulettiin Singstar-pelin avulla, ja Haminassa laulettiin perinteistä karaokea. Karhulan klubitalon lautapelirastilla pelattiin erilaisia korttipelejä, ja Haminan klubitalolla pelattiin Huojuvaa Tornia ja Kimbleä.

Karhulan klubitalolle osallistujat ja kotikuntoutuksen työntekijät saapuivat heti tapahtuman alkuun. Tervetuliaispuheemme jälkeen osallistujat ensin kiersivät tilat tutustuen rastien sisältöihin. Osa osallistujista aloitti kahvihetkellä ja siirtyivät myöhemmin rasteille. Osallistujat levittäytyivät melko tasapuolisesti eri rasteille. Ensimmäisiä osallistujia poistui tapahtumasta puolen tunnin jälkeen. Suurin osa osallistujista poistui tapahtumasta reilu tunti tapahtuman aloituksesta. Tapahtumassa ilmapiiri ja tunnelma oli yleisesti hyvä ja rennon oloinen. Monet osallistujat kysyivät lisätietoja vertaisryhmistä sekä tulevista vertaisohjaajakoulutuksista. Saimme osallistujilta ja työntekijöiltä tapahtumassa suullisesti positiivista palautetta.

Haminan klubitalolla työntekijät olivat järjestäneet pullakahvit puoli tuntia ennen tapahtuman alkua. Osallistujia saapui liukuvasti kahvien kautta tapahtuman aloitukseen. Kahvitarjoilu jatkui koko tapahtuman ajan. Tapahtuman alussa pidimme tervetuliaispuheen. Haminassa osallistujilla tuntui olevan selkeä kuva siitä, minkä rastin toimintaan he haluavat ensimmäisenä tutustua. Myös klubitalon ja kotikuntoutuksen työntekijät osallistuivat aktiivisesti rasteille. Tunti tapahtuman aloituksesta suurin osa osallistujista oli vielä paikalla. Vasta viimeisen puolen tunnin aikana osallistujat alkoivat poistua, mutta toimintaa rasteilla riitti tapahtuman loppuun asti. Tapahtumassa saimme paljon positiivista suullista palautetta päivästä. Yksi klubitalon työntekijöistä mainitsi, että ”Toimintaa talon täydeltä” –päivän kaltaisia tapahtumia tullaan Haminan klubitalolla järjestämään jatkossakin.

Molempien ”Toimintaa talo täydeltä” –päivien lopussa keräsimme palautetta kyselylomakkeen avulla. Palautteen antoon osallistuivat kaikki

tutustumispäivän osallistujat. Kyselylomakkeen asiakas täytti itsenäisesti tai työntekijän avustuksella. Kyselyyn vastattiin anonyymisti. Kyselylomakkeen avulla selvitimme myös, ketkä vastaajista ovat kotikuntoutuksen asiakkaita. Palautteen avulla arvioimme päivämme tavoitteen toteutumista sekä keräsimme tietoa asiakkaita kiinnostavasta vertaistoiminnasta.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

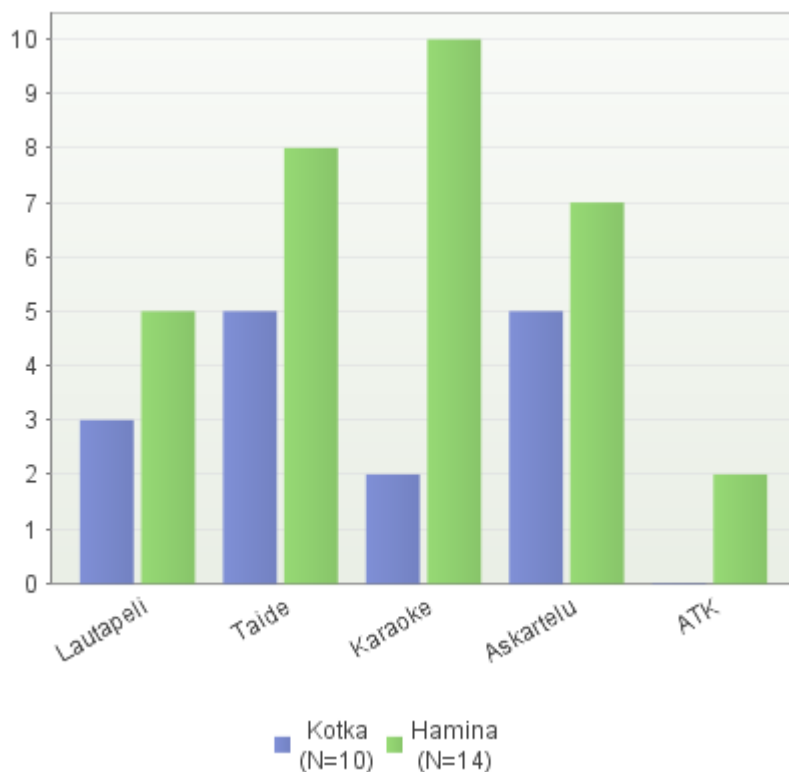
Toimintatutkimukseemme keräsimme tietoa määrällisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmällä, kyselylomakkeella (liite 1). Kyselylomake oli saatavilla molemmissa ”Toimintaa talon täydeltä” –tapauksissa. Kyselyyn vastasivat paikalla olleet asiakkaat. Kyselylomakkeeseen vastasi 25 asiakasta, joista 13 olivat kotikuntoutuksen asiakkaita. Näistä ikäryhmään 26–35 kuuluvia oli neljä henkilöä. Haminassa kyselylomakkeeseen vastasi 14 henkilöä ja Kotkassa 11 henkilöä. Kokonaisuudessaan 18 - 35 -vuotiaita vastaajia oli seitsemän, 36–50-vuotiaita seitsemän ja yli 51-vuotiaita kymmenen. Yksi vastaaja ei ole määritellyt kyselyyn ikäänsä.

7.1 Kiinnostus toiminnallista vertaistoimintaa kohtaan

”Toimintaa talon täydeltä” –päivien rasteja suunnitellessa tukeuduimme paljolti jo vertaisohjaajakoulutuksen käyneisiin tai koulutuksessa oleviin asiakkaisiin. Heiltä kuulumme realistisen kuvauksen siitä, minkälaisia ryhmiä he ovat pitäneet tai tulevat pitämään. Näin ollen pystyisimme esittelemään sellaisia ryhmiä, joihin Kakspy ry:n asiakkailla on todellisuudessa mahdollisuus osallistua. Samaan aikaan rastien tuli olla tarpeeksi monipuolisia, jotta jokaiselle löytyisi mielekästä tekemistä. Toiminnallisiin vertaisryhmiin pohjautuvia rasteja ”Toimintaa talon täydeltä” –päivissä olivat askartelu-, taide-, karaoke-, lautapeli- ja atk-rasti. Rastien suosiota selvitimme kyselylomakkeessa kysymyksellä *Mihin näistä ”Toimintaa talon täydeltä” –päivän rasteista tutustuit?* Vertailimme eri rastien kävijämääriä molemmissa tapauksissa sekä yleisesti että paikkakuntaakohtaisesti.

Kun tutkimustuloksia tarkastelee rastien suosion perusteella, on helppo huomata, että 24 vastanneen kesken eri rasteilla on käyty tutustumassa yhteensä 47 kertaa (kuva 2). Keskimäärin jokainen päivään osallistuneista kävi siis kahdella rastilla. Haminassa kävijät olivat selvästi kotkalaisia

aktiivisempia, sillä kun Kotkassa eri rasteilla käytiin 15 kertaa, oli Haminassa käyntejä eri rastien välillä yhteensä 32. Isoin ero paikkakuntien välillä oli karaokerastilla, sillä Kotkassa rasti houkutteli ainoastaan kaksi tutustujaa, kun vastaava luku Haminasta oli 10.



Kuva 2. ”Toimintaa talon täydeltä” – päivien rastien osallistujamäärät paikkakunnittain

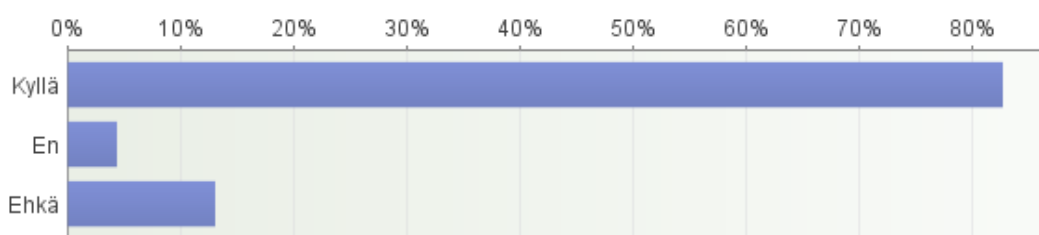
Myös naiset olivat kyselylomakkeen vastausten mukaan aktiivisempia tutustumaan eri rasteihin. Kahdeksan miestä kävi tutustumispäivien aikana yhteensä 10 rastia läpi, kun taas 15 naista kävi tutustumassa yhteensä 35 eri rastilla. Kuitenkin sukupuolesta riippumatta kävijöitä oli kaikilla rasteilla tasaisesti. Erot rastien välillä näkyy hyvin ikäjakaumassa. Alle 35-vuotiaista vastaajista ainoastaan kaksi kävi taiderastilla, kun taas karaoke ja lautapelit houkuttelivat nuoria paikalle neljä. Samaan aikaan yli 51-vuotiaista kahdeksan kävi tutustumassa taiderastiin ja ainoastaan yksi heistä kävi pelaamassa lautapelejä.

Kokonaisuudessaan kaikki rastit ATK- rastia lukuun ottamatta houkuttelivat hyvin osallistujia. Selkeää jakaumaa osallistujamäärissä kyselylomakkeiden tulosten mukaan ei tullut, sillä taiderastilla kävi 13, askartelu ja karaokerasteilla 12 ja lautapeleissäkin 8 henkilöä. Selvästi kuitenkin omin

käsin tekeminen kiinnostaa ihmisiä, sillä myös avoimissa kysymyksissä parannusehdotuksiksi kerrottiin *"jotain muutakin itsetehtyä"* ja *"lisää rasteja, kiitos"*. Rasteja olisi siis voinut olla vieläkin monipuolisemmin. ATK-rastilla kävijöitä oli yhteensä ainoastaan kaksi, mutta tämä on selitettävissä sillä, ettei paikallaolleilla sattunut olemaan valmiiksi mietittynä ongelmia, joissa voisivat tarvita apua.

7.2 "Toimintaa talon täydeltä" –päivät aktivoinnin menetelmänä

Yhteensä "Toimintaa talon täydeltä" –päiviin osallistuneista ja kyselylomakkeeseen vastanneista jopa 19 oli aikaisemmin kuullut toiminnallisesta vertaistoiminnasta. Tehtyjen havaintojen ja vasta alkaneiden toiminnallisten vertaisryhmien takia suurin osa heistä ei ollut kuitenkaan toimintaan aikaisemmin osallistunut. 23 vastaajasta 19 oli sitä mieltä, että voisi tulevaisuudessa osallistua toiminnallisen vertaisuuden ryhmiin ja kolme vastaajaa voisi ehkä osallistua (kuva 3). Halusimme myös tietää, kuinka moni vastaajista olisi kiinnostunut osallistumaan vertaisohjaaja-koulutukseen tulevaisuudessa. Vertaisohjaaja-koulutukseen voisi vastaajista osallistua kuusi ja viisi ehkä. Ainoa vastaaja, joka ei näe tulevaisuudessa itseään osallistumassa toiminnalliseen vertaistoimintaan, vastasi myös, ettei käytä mitään Kakspy ry:n palveluita.



Kuva 3. Vastaajista (N23) 83 % voisi tulevaisuudessa osallistua toiminnallisen vertaisuuden ryhmiin

Kysyimme vastaajilta, mistä he olivat kuulleet "Toimintaa talon täydeltä" –päivistä. Kysymyksen tarkoituksena oli saada tietoa siitä, millainen markkinointi ja tiedottaminen saa asiakkaita osallistumaan erilaisiin toimintoihin ja tapahtumiin. "Toimintaa talon täydeltä" –päiviä varten tehty kutsuvideo oli tulosten perusteella ollut varsin onnistunut markkinoinnin väline. Kaikista vastaajista kuusi kertoi kuulleensa "Toimintaa talon täydeltä" –päivistä

kutsuvideolta. Näistä naisia oli ollut viisi ja kotikuntoutuksen asiakkaita kolme. Kolmesta kotikuntoutuksen asiakkaasta kaksi on iältään 26–35-vuotiaita. Kutsuvideolta päivästä kuulleet olivat käyneet yhteensä tutustumassa viiteentoista eri rastiin.

Tutkimuksemme mukaan kolmestatoista kotikuntoutuksen asiakkaasta 12 oli kuullut ”Toimintaa talon täydeltä” –päivästä kotikuntoutus ohjaajaltaan. Kyselyyn vastanneista neljä henkilöä ei ollut kuullut aikaisemmin toiminnallisesta vertaistoiminnasta. Kyselyn tulosten perusteella kotikuntoutuksen työntekijät ovat vaikuttaneet suuresti kotikuntoutuksen asiakkaiden osallistumiseen ”Toimintaa talon täydeltä” –päiviin. Kotikuntoutuksen työntekijöiden on aktiivisesti tuettava asiakkaitaan osallistumaan toiminnallisen vertaistoiminnan ryhmiin.

Kyselyyn vastanneiden perusteella ”Toimintaa talon täydeltä” –päivät lisäsivät kiinnostusta osallistua toiminnallisen vertaisuuden ryhmiin. Kotikuntoutuksen neljä asiakasta ei ollut aikaisemmin kuullut toiminnallisesta vertaistoiminnasta. Kolme heistä kuuluivat 36–50-vuotiaiden ikäryhmään ja yksi 51–99-vuotiaiden ikäryhmään. Kaikki neljä kotikuntoutuksen asiakasta olivat kuulleet tapahtumasta ainoastaan kotikuntoutusohjaajaltaan. Tapahtumassa he olivat osallistuneet harvoille rasteille. Yksi vastaajista oli osallistunut lautapeli-rastiin, toinen taide-, karaoke- ja askartelu-rastiin, kolmas karaoke-rastiin ja yksi taide- ja askartelu-rastiin. Kolmella vastaajalla ”Toimintaa talon täydeltä” –päivä vastasi heidän odotuksiaan täysin ja yhden vastaajan odotuksiin osittain. Kolme heistä oli vastannut kysymykseen, voisivatko he osallistua tulevaisuudessa toiminnallisiin vertaisryhmiin. Yksi vastaavasti voisi osallistua tulevaisuudessa toimintaan ja kaksi voisivat ehkä osallistua. Tästä voidaan päätellä, että kotikuntoutuksen asiakkaat Kotkassa sekä Haminassa ovat kiinnostuneita toiminnallisen vertaisuuden ryhmistä.

Kyselylomakkeella saatujen vastausten perusteella ”Toimintaa talon täydeltä” –päivillä ja sen markkinoinnilla onnistuimme lisäämään tietoisuutta ja kiinnostusta toiminnallista vertaisuutta kohtaan. Kiinnostuksen lisääntyminen toiminnallista vertaisuutta kohtaan aktivoi asiakkaita osallistumaan itse vertaistoimintaan. ”Toimintaa talon täydeltä” –päivät toimivat aktivoinnin menetelmänä silloin, kun toiminta ja/tai ilmiö on uusi eikä se ole asiakkaalle

tuttua ja turvallista. ”Toimintaa talon täydeltä” –päivät matalan kynnyksen tapahtumana myös tulevaisuudessa mahdollistavat kotikuntoutuksen asiakkaita aktivoitumaan ja osallistumaan toiminnalliseen vertaistoimintaan.

7.3 Erot Kotkan ja Haminan välillä

Tässä luvussa tarkastelemme kyselylomakkeiden tuloksia peilaten niitä kolmanteen tutkimuskysymykseemme *Miten kiinnostus toiminnallista vertaistoimintaa kohtaan eroavat Haminan ja Kotkan välillä?*. Rajasimme tulokset käsittelemään ainoastaan kotikuntoutuksen asiakkaita, sillä he ovat pääkohderyhmämme. Erityisesti halusimme tuoda esille sitä, miten kotikuntoutuksen asiakkaat suhtautuvat toiminnalliseen vertaistoimintaan ja miten tulokset eroavat Kotkan ja Haminan välillä.

7.3.1 Kotkan tutkimustulokset

Kotkassa järjestettyyn ”Toimintaa talon täydeltä” –päivään osallistui seitsemän kotikuntoutuksen asiakasta, joista neljä oli miehiä ja kolme olivat naisia. Kotikuntoutuksen seitsemästä asiakkaasta kolme kuuluivat 26–35-vuotiaiden ikäryhmään, kolme 36–50-vuotiaiden ikäryhmään ja yksi 51-vuotiaasta ylöspäin olevien ikäryhmään. Kolme vastaajista käyttää myös Karhulan klubitalon palveluita, ja yksi käy lisäksi hoidollisessa ryhmässä.

Kaikki seitsemän kotikuntoutuksen asiakasta olivat kuulleet tapahtumasta kotikuntoutusohjaajaltaan. Yksi asiakkaista oli kuullut tapahtumasta myös klubitalon työntekijältä, yksi tekemästämme kutsuvideosta ja yksi muualta. Kotikuntoutuksen asiakkaista viisi olivat kuulleet toiminnallisesta vertaisuudesta ennen ”Toimintaa talon täydeltä” –päiviä. Vastaajista kaksi eivät olleet kuulleet toiminnallisesta vertaisuudesta ennen tapahtumaa.

Neljän vastaajan odotukset olivat tapahtuman osalta täyttyneet täysin ja kahden vastaajan lähes täysin. Yksi vastaajista koki, että hänen odotukset täyttyivät tapahtuman osalta osittain. Viisi vastaajista piti mahdollisena osallistumisestaan tulevaisuudessa toiminnallisen vertaisuuden ryhmiin ja yksi voisi ehkä osallistua. Yksi vastaajista ei ollut vastannut kysymykseen laisinkaan. Kuudesta vastaajasta neljä oli kirjoittanut perustelut osallistumiselleen. Avoimista vastauksista kaksi olivat kirjoittaneet toiminnan

tuovan mielekästä tekemistä päiviin. Taiteen ja kielten opiskelu vertaisryhmässä kiinnosti erityisesti yhtä vastaajista.

7.3.2 Haminan tutkimustulokset

Haminassa järjestettyyn ”Toimintaa talon täydeltä” –päivään osallistui kuusi kotikuntoutuksen asiakasta, joista yksi oli mies ja viisi naisia. Kotikuntoutuksen kuudesta asiakkaasta yksi vastanneista kuului 26–35-vuotiaiden ikäryhmään, kaksi vastanneista 36–50-vuotiaiden ikäryhmään ja kolme vastanneista kuului 51-vuotiaista ylöspäin olevien ikäryhmään. Kuudesta kotikuntoutuksen asiakkaasta viisi käyttivät myös Haminan klubitalon palveluita.

Kotikuntoutuksen asiakkaista neljä olivat kuulleet toiminnallisesta vertaisuudesta ennen ”Toimintaa talon täydeltä” –päiviä ja kaksi eivät olleet kuulleet toiminnallisesta vertaisuudesta ennen tapahtumaa. Kyselyyn vastanneista viisi olivat kuulleet tapahtumasta kotikuntoutusohjaajaltaan. Kaksi vastanneista oli kuullut tapahtumasta myös tekemästämme kutsuvideosta ja yksi muualta.

Tapahtuma oli vastannut neljän vastaajan odotuksia täysin ja kahdella vastaajalla lähes täysin heidän odotuksiaan. Viisi vastaajista piti mahdollisena osallistumistaan tulevaisuudessa toiminnallisen vertaisuuden ryhmiin ja yksi voisi ehkä osallistua. Avoimissa vastauksissa kaksi vastaajaa perusteli valintaansa osallistua toimintaan. He korostivat tasapuolisen vertaisuuden merkitystä ja muiden vertaisten kohtaamista.

”Tasavertaisuus, jokainen pääsee omia taitojaan opettelemaan – voimaannuttava kokemus”

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kyselylomakkeella saatujen tulosten perusteella voidaan todeta, että ”Toimintaa talon täydeltä” –päivät olivat varsin onnistuneet. Kävijöitä oli todella paljon, ja tämä vaikutti siihen, että ilmapiiri oli hyvä. Rasteilla oli käyty yhteensä 47 kertaa, mikä kertoo siitä, että kiinnostus erilaisia rasteja ja toiminnallisia vertaistoimintoja kohtaan oli suurta. Tulosten perusteella myös asiakkaat olivat päivään tyytyväisiä ja lähes kaikki olivat lähteneet hyvillä

mielin kotiin. Konkreettinen vaikutus aktivoitumisena toiminnalliseen vertaistoimintaan saattaa näkyä jo syksyn 2018 ja kevään 2019 aikana.

Tutkimuksen aikana tekemiemme havaintojen, kyselyn tulosten ja työntekijöiltä saamamme palautteen perusteella toiminnalliset tutustumispäivät ovat markkinoinnin, vertaisohjaajien ryhmätoiminnan ja ryhmänohjaamisen kannalta toimiva työväline. Vertaisohjaajien mukaan ottaminen tapahtuman suunnitteluun antaa todenmukaista kuvaa toiminnallisesta vertaistoiminnasta. Tutkimustulosten perusteella voidaan olettaa toiminnallisten tutustumispäivien aktivoivan asiakkaita toiminnallisen vertaisuuden piiriin.

Tutkimustulosten perusteella kolmetoista kotikuntoutuksen asiakasta saapuivat ”Toimintaa talon täydeltä” –päiville, mikä vastaa 15 % kaikista kotikuntoutuksen asiakkaista Kotka-Hamina alueella. Kaikki päiviin osallistuneista asiakkaista olivat kuulleet tapahtumasta kotikuntoutuksen työntekijältä ja dokumentoitujen havaintojen perusteella puolet heistä saapui paikalle kotikuntoutustyöntekijän kanssa.

Kotikuntoutuksen asiakkaat tarvitsevat tukea ja erittäin matalaa kynnystä osallistuakseen toimintaan. Tutkimustulosten perusteella voidaan olettaa, että ”Toimintaa talon täydeltä” –päivät olivat tapahtumia, joihin asiakkaiden oli helppo tulla. Tapahtumaa suunniteltiin, toteutettiin ja markkinointiin tarpeeksi pitkään kohderyhmä huomioiden. ”Toimintaa talon täydeltä” –päiviin ei olisi todennäköisesti saapunut niin paljon ihmisiä, jos klubitalon ja kotikuntoutuksen työntekijät eivät olisi antaneet suurta panosta päivien markkinointiin ja etenkin kotikuntoutuksen asiakkaille tiedottamiseen. Kotikuntoutuksen työntekijöiden panos näkyi myös siinä, että he osallistuivat tapahtumaan yhdessä asiakkaiden kanssa.

Tulosten perusteella aktiivisuus osallistua ”Toimintaa talon täydeltä” –päiviin oli suurta myös klubilaisten osalta. Vaikka klubilaiset eivät suoraan olleetkaan tutkimuksemme kohderyhmä, antoivat tutkimustulokset hyvää tietoa siitä, kuinka aktiivisia klubilaiset ovat toiminnallista vertaisuutta kohtaan. Kyselyyn vastanneista 18 käytti klubitalon palveluita, joista 8 oli kotikuntoutuksen asiakkaita. Rungas klubilaisten määrä saattaa olla myös hyvä asia

kotikuntoutuksen asiakkaille, sillä tätä kautta kotikuntoutuksen asiakkaiden on helpompi tutustua klubilaisiin ja kiinnittyä klubitaloilla tapahtuvaan toimintaan.

”Toimintaa talon täydeltä” –päivien rasteihin oli tutustuttu kohtuullisen tasaisesti, mutta pieniä eroja löytyi, kun verrataan Haminaa ja Kotkaa tai eri ikäryhmiä keskenään. Haminassa voisi tulosten perusteella olla isoakin kysyntää karaoke painotteiselle vertaistoiminnalle, sillä karaokerasti keräsi Haminassa ison joukon tutustujia. He myös viihtyivät karaokerastilla pisimpään. Vastaavanlaista intoa karaokea kohtaan ei ollut Kotkassa, mutta kiinnostus käsityörasteja kohtaan oli suurempaa. Tutkimustulosten perusteella tietynlaista toiminnallista vertaisuutta olisi myös hyvä kohdentaa tietyille ikäryhmille, sillä erilaiset asiat, kuten lautapelirastit, voivat houkutella nuorempia asiakkaita osallistumaan toimintaan.

Tutkimuksemme yhtenä tavoitteena oli aktivoida nuoria 18–35-vuotiaita kotikuntoutuksen asiakkaita toiminnallisen vertaisuuden piiriin. Tulosten mukaan Kotkassa järjestettyyn ”Toimintaa talon täydeltä” –päivään osallistui alle 35-vuotiaita asiakkaita kolme ja vastaavasti Haminassa yksi. Kyselyyn vastanneiden perusteella voidaan todeta toiminnan kiinnostavan nuoria asiakkaita. Lopullinen otanta nuorista kotikuntoutuksen asiakkaista jäi kuitenkin pieneksi. Kaikista kyselyyn vastanneista 28 % prosenttia kuului 18–35-vuotiaiden ikäryhmään.

Monet kotikuntoutuksen nuorista asiakkaista opiskelevat, käyvät töissä tai kuntouttavassa työtoiminnassa, mikä on myös voinut olla esteenä osallistumiselle ”Toimintaa talon täydeltä” –päiviin. Nuorten asiakkaiden osallistumismäärään tapahtumissa vaikutti oleellisesti myös se, että kotikuntoutuksen ja Kakspy ry:n asiakaskunta on suurelta osin iäkkäämpää kuin kohderyhmämme.

9 KEHITYSIDEAT

Tutkimustulosten perusteella ”Toimintaa talon täydeltä” – päivien kaltaiset toiminnalliset tutustumispäivät ovat matalan kynnyksen tapahtuma aktivoida asiakkaita toiminnalliseen vertaistoimintaan mukaan. Toiminnallisessa tutustumispäivässä asiakkaat pääsivät lyhytmuotoisesti tutustumaan

toiminnallisen vertaisuuden ideologiaan ja käynnissä olevien ryhmien sisältöön. Toiminnallisen tutustumispäivän runkoa voi hyödyntää ja muokata Kakspy ry:n muihinkin toimialoihin, esimerkiksi yleisesti klubitalojen toiminnan esittelyyn.

Toiminnalliset tutustumispäivät ovat hyvä keino markkinoida yleisesti vertaistoimintaa sekä osallistaa vertaisia oman toiminnallisen vertaisryhmän markkinoinnissa. Tämä käy ilmi Kakspy ry:n klubitalojen työntekijöiden sekä vertaisohjaajakouluttajan antamasta palautteesta ”Toimintaa talon täydeltä” –päivistä.

Toiminnallisista päivistä heräsi se ajatus, että näitä voisi silloin tällöin pitää. Koin itse siinä käytännön tilanteessa, että se oli hyvää mainostusta, ilmapiiri oli rento ja vapaa ja siinä oli aikaa jutella kiinnostuneiden kanssa.

Hyvin oli ohjelmakokonaisuus mietitty ja tuo vertsikoiden panos toteutuksessa erityisesti lämmitti mieltäni. Näitä tapahtumia tarvitsemme jatkossakin ja varmasti niitä järjestämmekin.

”Toimintaa talon täydeltä” –päiviä voisi järjestää tulevaisuudessakin samalla konseptilla. Vertaisohjaajat esittelisivät käynnissä olevia ryhmiä ja toiminnasta kiinnostuneet asiakkaat pääsisivät tutustumaan niihin. Tapahtuma aktivoisi myös sellaisia asiakkaita mukaan, jotka eivät välttämättä halua osallistua toiminnallisiin vertaisryhmiin mutta haluavat kuitenkin osallistua tapahtumaan jossa kohdata vertaisiaan.

Palautetta ”Toimintaa talon täydeltä” –päiviin osallistuneilta oli tullut siitä, että rasteja voisi olla monipuolisemmin ja enemmän. Lisäksi tämän kaltaisten tutustumispäivien pituutta voisi lisätä, sillä varsinkin Haminan tutustumispäivässä aika loppui kesken ja asiakkaat toivoivat päivän vielä jatkuvan kahta tuntia pidempään. Tällainen palaute antaa suoraan materiaalia ja työkaluja siihen, kuinka ”Toimintaa talon täydeltä” –päivien kaltaiset toiminnallisen vertaisuuden tutustumispäivät voisi tulevaisuudessa järjestää. Tulevaisuudessa toiminnallisten tutustumispäivien sisältö voi monipuolistua, kun toiminnallisia vertaisryhmiä on mahdollisesti käynnistynyt enemmän.

Tutkimustulosten perusteella kotikuntoutuksen asiakkaille on suuri merkitys kotikuntoutuksen työntekijöiden tuella osallistumisessa kodin ulkopuoleiseen toimintaan. Kakspy ry:llä kotikuntoutuksessa on aloitettu kesällä 2017 ryhmäkäynnit kotikuntoutusasiakkaiden kanssa. Ryhmäkäyntejä voisi hyödyntää toiminnallisen tutustumispäivän kaltaisissa tapahtumissa tai muihin vapaa-ajan virikkeisiin. Kotikuntoutuksen työntekijät tekevät järjestelmällistä ja tavoitteellista työtä asiakkaiden yhteiskunnallisen osallisuuden lisäämiseen sekä syrjäytymisen ehkäisemiseen. Käytännössä kotikuntoutuksen työntekijöiden aktiivinen työpanos ja tuki vaikuttaa asiakkaan osallistumiseen kodin ulkopuoliseen toimintaan. Ilman kotikuntoutuksen työntekijöiden panosta tutkimuksessamme ”Toimintaa talon täydeltä” – päivien markkinoinnissa ja osallistumisessa kotikuntoutuksen asiakkaiden määrä olisi todennäköisesti ollut pienempi.

10 POHDINTA

”Toimintaa talon täydeltä” –päivät olivat kaikille Kakspy ry:n asiakkaille avoin tapahtuma, koska halusimme yhdessä tilaajan kanssa laajentaa tietoisuutta toiminnallisesta vertaisuudesta kaikille asiakasryhmille. Tapahtumaan saapui ihmisiä erilaisista lähtökohdista, minkä vuoksi toiminta ei välttämättä vastannut kaikkien tarpeisiin. Ohjelman olimme yhdessä vertaisohjaajien kanssa rakentaneet niin, että kaikki halukkaat pystyvät osallistumaan rastien toimintoihin ja kaikki saivat mahdollisuuden tutustua toimintaan monipuolisesti.

Mukana ryhmänsä toimintaa esittelemässä olleet vertaisohjaajat hyötyivät toiminnallisesta tutustumispäivästä. Heille kokemus oli arvokas, koska he saivat kokemusta isompien ryhmien ohjaamisesta ja erilaisten asiakkaiden kohtaamisesta. Heidän itsevarmuutensa ohjaamista kohden kasvoi, ja joitain kehitysideoitakin asian tiimoilta löytyi. Tutustumispäivämme toimivat myös erinomaisina markkinointivälineinä heidän ryhmilleen.

Hyötyä ”Toimintaa talon täydeltä” –päivistä saivat myös klubitalot, sillä tämän kaltaisia päiviä he voivat hyödyntää myös tulevaisuudessa apuna markkinoinnissa sekä virikkeenä Kakspy ry:n asiakkaille. Kun toiminnallisesta vertaistoiminnasta tulee suositumpaa, tarkoittaa tämä lisää kävijöitä

klubitaloille. Tätä kautta toiminnasta on mahdollista saada enemmän irti, ja samalla toiminnallisen vertaistoiminnan hyödyt korostuvat asiakkaille.

Kutsuvideomme onnistumista pystyimme arvioimaan sen mukaan, kuinka paljon tutustumispäiväämme saapuu ihmisiä ja varsinkin kotikuntoutuksen asiakkaita. Palautetta videostamme saimme suoraan Kakspyy ry:n työntekijöiltä. He näkivät videomme ennen julkaisua ja antoivat sille hyväksynnän. Tutustumispäivän kyselylomakkeen kautta saimme suoraa palautetta videostamme ja sen vaikuttavuudesta. On kuitenkin mahdollista, että todellisuudessa vielä isompi osa ”Toimintaa talon täydeltä” –päiviin osallistuneista olisi kuullut päivistä myös kutsuvideostamme. Suurin osa vastanneista oli vastannut vain yhden vaihtoehdon kysyttäessä sitä, mistä oli kuullut ”Toimintaa talon täydeltä” –päivistä. Usein vastaus oli työntekijältä, vaikka todellisuudessa he ovat saattaneet nähdä videomme juuri työntekijöiden kautta.

Kyselylomakkeen vastauksia tilastoidessamme Webropol-ohjelman avulla huomasimme kyselyssä kohdan, joka saattoi virheellisesti vaikuttaa tutkimustuloksiin. Kysymyksessä, jossa tiedusteltiin, mitä Kakspyy ry:n palveluita vastaaja käyttää, oletamme tapahtuneen tulosten virhemahdollisuuden. Tehtyjen havaintojen perusteella tiedämme korkeintaan kolmen työntekijän vastanneen Haminan tutustumispäivässä kyselylomakkeeseen. Oletamme, että he ovat vastanneet käyttävänsä niitä palveluita, joissa he työskentelevät. Näitä olivat klubitalot ja kotikuntoutus. Kyselylomakkeeseen olimme laittaneet vaihtoehdon ”muu, mikä?”, johon oletimme virheellisesti työntekijöiden vastaavan olevansa työntekijöitä. Näin ollen kysymys ei ollut selkeä ja perustui meidän tutkijoiden olettamukseen vastaajan ajattelusta. Yhtenä vastausvaihtoehtona olisi pitänyt olla ”Olen työntekijänä yhdistyksessä”.

Koemme tutkimuksemme vastaavan tilaajan tarpeeseen, sillä tutkimuksemme toiminnallinen osuus sai todella hyvän vastaanoton prosessissa ja ”Toimintaa talon täydeltä” –päivissä mukana olleilta työntekijöiltä. Vertaisohjaajat kertoivat projektissa mukana olon olevan piristävää ja tapahtumaan saapuneet asiakkaat pitivät tapahtumasta tutkimustulosten perusteella. Voimme todeta tutkimuksemme tulosten ja toteuttamisen tukevan yhdistyksen

toipumisorientaatio-lähtöistä työtettä, jossa painotetaan asiakkaan vahvuuksien korostamista ja mielekästä arkea diagnoosin ja haasteiden sijasta. Olisi hienoa huomata, jos viiden vuoden päästä Kotkassa ja Haminassa voitaisiin todeta toiminnallisen vertaisuuden parantaneen vertaisten toimintakykyä ja elämänlaatua, kuten kulttuuripaja ELVIKSEN vaikutukset näkyivät vertaisten kuntoutumisessa Lyytikäisen (2017, 15) mukaan.

Toiminnallinen vertaisuus mielenterveyskuntoutujien aktivoinnin menetelmänä tukee mielenterveyskuntoutuksen ja sosiaalisen kuntoutuksen määritelmiä. Toiminnallinen vertaisuus tuo aikaisempien tutkimustulosten perusteella mielekästä tekemistä kuntoutujien arkeen, eikä se keskity diagnoosiin vaan yhteiseen tekemiseen ja itseilmaisuun vertaistuella. Toteammekin toiminnallisen vertaisuuden olevan hyödynnettävissä sosiaalisessa kuntoutuksessa eri asiakasryhmillä tulosten perusteella.

Opinnäytetyö eli tieteellinen tutkimus oli meille molemmille ensimmäinen, ja se näyttäytyi opinnäytetyön prosessissa. Tutkimuksen toiminnallisen osuuden tuottaminen oli meille alusta asti selkeä kokonaisuus, mutta tutkimusmenetelmät ja tieteellinen perusta tuotti meille prosessin aikana hankaluuksia. Vaikka käytimme toimintasuunnitelman laatimiseen aikaa ja teimme taustatyötä, toimintasuunnitelma oli vajavainen opinnäytetyöhön nähden. Toimintatutkimusta tehdessä prosessi usein muokkautuu matkan varrella, mutta pohja pysyy lähes samana. Nyt jos aloittaisimme opinnäytetyöprosessin alusta, käyttäisimme toimintasuunnitelman laatimiseen enemmän aikaa ja punnitsisimme käytettäviä tutkimusmenetelmiä tarkemmin. Kuitenkin olemme tyytyväisiä tutkimuksemme tuloksiin ja valitsemiimme tutkimusmenetelmiin, vaikka nämä tarkentuivat koko prosessin jo lähdettyä käyntiin.

LÄHTEET

- Aaltonen, S., Berg, P. & Ikäheimo, S. 2015. Nuoret luukulla –Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. PDF-dokumentti. Helsinki: THL.
Saataavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125695/URN_ISBN_978-952-302-442-7.pdf?sequence=1 [viitattu 5.10.2017].
- Eronen, S. 2012. Elviksestä potkua nuorten mielenterveyskuntoutujien elämään. PDF-dokumentti. Kuntoutus 1/2012, 70-72.
Saataavissa: https://kuntoutusportti.fi/files/attachments/kuntoutus-lehden_artikkelit/2012/eronen-hanke-esittely.pdf [viitattu 3.10.2017].
- Hokkanen, L. 2011. Vertaistuki ja vammaispalvelut Teoksessa: Järvikoski, A., Lindb, J. & Suikkanen, A. Kuntoutus muutoksessa. Tampere: Juvenes Print, 284–298.
- Hänninen, E. 2016. Mieleni minun tekevi. Helsinki: Lönnberg Oy.
- Järvikoski, A. 2013. Monimuotoinen kuntoutus ja sen käsitteet. Raportteja ja muistioita 2013:43. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saataavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70263/URN_ISBN_978-952-00-3457-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 30.4.2018].
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5. painos. Helsinki: WSOY pro Oy.
- Kakspy. 2018a. Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatirinen yhdistys ry Toimintasuunnitelma 2018. Sähköpostiviesti.
- Kakspy 2018b. Kakspy Palvelut Oy. WWW-dokumentti. Päivitetty 14.7.2018. Saataavissa: <https://kakspy.com/palvelutuotanto/> [viitattu 14.7.2018].
- Kakspy. 2017. Etelä-Kymenlaakson kotikuntoutus. WWW-dokumentti. Päivitetty 21.9.2017. Saataavissa: <https://kakspy.com/palvelutuotanto/kotikuntoutus/> [viitattu 21.9.2017].
- Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja –sarja. Jyväskylä: Juvenes Print.
- Kananen, J. 2011. Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja –sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K. Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4. painos. Helsinki: WSOY pro Oy.
- Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri T. & Schubert, C. 2013. Mielenterveys hoitotyö. 3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kuntoutuksen uudistamiskomitea 2017. Ehdotukset kuntoutusjärjestelmän uudistamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriö. *Raportteja ja muistioita 2017:41*.

Saatavissa:

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160273/RAP2017_41.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 29.4.2018].

Laukkala, T., Tuisku, K., Fransman, H. & Vormaa, H. 2015. Työikäisten mielenterveyskuntoutus. *Lääkärilehti* 21/2015. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/psykiatria/Documents/Ty%C3%B6ik%C3%A4isten%20mielenterveyskuntoutus%20SLL212015-1508.pdf> [viitattu 30.4.2018].

Lyytikäinen, M., Koivisto, J., Savolainen, N. & Rotko, T. 2017. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keinoja. Innokylän innovaatio katsaus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. *Työpaperi* 13/2017. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132086/URN_ISBN_978-952-302-840-1.pdf?sequence=1 [viitattu 3.10.2017].

Mielenterveystalo.fi. 2018. Tietoa mielenterveyskuntoutuksesta. WWW-dokumentti. Päivitetty 10.9.2018. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/default.aspx [viitattu 10.9.2018].

Nordling, E., Järvinen, M. & Lähteenlahti, Y. 2015. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015. Miten tästä eteenpäin? Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. *Työpaperi* 20/2015. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129592/URN_ISBN_978-952-302-538-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 3.3.2018].

Puromäki, H., Kuusio, H., Tuusa, M. & Karjalainen, J. 2017. Sosiaalihuoltolaki ja sosiaalinen kuntoutus. Kuntakyselyn tulokset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. *Työpaperi* 47/2016. Helsinki: Juvenes Print.

Raivio, M., Raivio, J., Purola, A., Vuorinen, M. & Koikkalainen, R. 2016. Minun kulttuuripajani. Helsinki: Printlanti.

Raivio, M. 2009. GFP-Ohjattu toiminnallinen vertaistukimalli. Helsinki: Niemikotisäätiö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://niemikoti.fi/fileadmin/tiedostot/Elvis/Aineistopankki/GFP_ETUSI_VU_2.2.pdf [viitattu 28.9.2017].

Rissanen, P. & Jurvansuu, S. 2017. Vertaistoiminnan muodot ja merkitys päihde- ja mielenterveysjärjestöissä. *Kuntoutus* 1/2017, 5-17.

Suikkanen, A. & Kunnari, M. 2010. Missä on sosiologian koti? Teoksessa Vilkkonen, A., Suikkanen, A. & Järvinen-Tassopoulos, J. (toim.) Kotia paikantamassa. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 59–80.

THL. 2017. Laadukkaan sosiaalisen kuntoutuksen periaatteita. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.10.2017. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/sosku/sosiaalinen-kuntoutus/periaatteet> [viitattu 5.10.2017].

Viljakainen, A., Bäck, A. & Lindqvist, U. 2008. Media ja mainonta vuoteen 2013. Espoo: VTT. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vtt.fi/inf/pdf/tiedotteet/2008/T2450.pdf> [viitattu 5.10.2017].

Vilkkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Juva: Bookwell Oy.

Vilkkumaa, I. 2004. Kolme tapaa nähdä sosiaalinen kuntoutuksessa. Teoksessa: Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus kanssamme. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy, 27–40.

Palautelomake "Toimintaa talon täydeltä" – päivästä
Kotka 11.4.2018

1. Sukupuoli: Mies Nainen
2. Ikä: 18 – 25 26 – 35 36 – 50 51 – 99

3. Mitä Kakspyn palveluita käytät? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Klubitalo Kotikuntoutus Tehostettu asumispalvelu
- Muu, mikä? _____

4. Oletko kuullut vertsikkatoiminnasta ennen "Toimintaa talon täydeltä" – päivää? Kyllä En

5. Mistä kuulit "Toimintaa talon täydeltä" – päivästä? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Klubitalon työntekijältä Kotikuntoutus-ohjaajalta
- Kutsuvideosta Muualta

6. Mihin näistä "Toimintaa talon täydeltä" – päivän rasteista tutustuit? Voit valita useamman vaihtoehdon

- Lautapelirasti Taiderasti Karaoke-rasti
- Askartelurasti ATK - rasti

7. Vastasiko "Toimintaa talon täydeltä" – päivä odotuksiasi?

Vastasi täysin Vastasi osittain Ei lainkaan

--	--	--	--	--

Jatkuu kääntöpuolella

8. Voisitko osallistua tulevaisuudessa vertsisikaryhmiin?

Kyllä

En

Ehkä

Miksi? _____

9. Mitä parannettavaa "Toimintaa talon täydeltä" – päivässä mielestäsi voisi

olla? _____

10. Kiinnostaako ilmoittautuminen vertaisohjaajakoulutukseen?

Kyllä

Ei

Ehkä

Miksi? _____

Kiitos palautteestasi!

”TOIMINTAA TALON TÄYDELTÄ”

Tässä kaksi sosionomiopiskelijaa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta (XAMK). Järjestämme yhdessä vertaisohjaajien kanssa Karhulan ja Haminan klubitaloilla ”Toimintaa talon täydeltä” -tutustumispäivän. Tässä on sinulle oiva tilaisuus tutustua tarjolla oleviin vertsikkaryhmiin vertaisohjaajien kanssa!

Tervetuloa tutustumaan rennolla meiningillä ja oman kiinnostuksen mukaan ainakin näihin toiminnallisiin vertaisryhmiin:

Askartelu-ryhmä ◊ Karaoke-ryhmä ◊ Välipala-ryhmä
Lautapeli-ryhmä ◊ Tukea tietokoneen käyttöön-ryhmä

Haluamme kutsua juuri sinut mukaan

”Toimintaa talon täydeltä” -päivään:

Karhulan klubitalolle keskiviikkona 11.4 kello 15-17

Haminan klubitalolle keskiviikkona 18.4 kello 15-17



Terveisin sosionomiopiskelijat
Jarce Raittila ja Oona Suortti

