

Jutta-Kaisa Lehtikoinen

**NAAMION TAKANA — KIRJASTON RESURSSIT JA KEINOT
MIELENTERVEYDEN TUKEMISESSÄ**

Naamion takana

Kirjaston resurssit ja keinot mielenterveyden tukemisessa

Jutta-Kaisa Lehikoinen
Opinnäytetyö
Syksy 2018
Kirjasto- ja tietopalveluala
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Tekijä: Jutta-Kaisa Lehtikoinen

Opinnäytetyön nimi: Naamion takana — kirjaston resurssit ja keinot mielenterveyden tukemisessa

Työn ohjaaja: Ulla Virranniemi

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi:

Syksy 2018 46 sivua + 1 liite

Työn taustat saivat alkunsa ollessani ammattiharjoittelussa, jolloin sain idean tehdä opinnäytetyön kirjaston resursseista ja keinoista tukea mielenterveyttä. Tarkempi ajatus aiheesta muokkaantui tehdessäni kirjanäyttelyä mielenterveysongelmiin liittyen. Opinnäytetyöni on pienimuotoista jatkumoa kirjastoalan tutkimus- ja kehittämishankkeen projektista nimellä Naamion takana, joka oli mielenterveysaiheinen kirjanäyttely. Toimeksiantajana on Oulun ammattikorkeakoulu.

Tavoitteenani on selvittää kirjastojen valmiuksia kohdata sosiaalisesti ja psyykkisesti estynyt henkilö työelämässä, esimerkiksi kirjastotyöntekijänä asiakaspalvelutilanteessa. Selvitän myös mielenterveysalan asiantuntijan näkemyksiä kirjastojen ja heidän välisistä suhteista ja yhteistyötoiminnasta. Molemmilta osapuolilta pyysin kehittämisajatuksia kirjastoalan toimintaan liittyen.

Tutkimusmenetelminä käytin kirjastoille suunnattua kyselytutkimusta, johon sain vastauksia yhteensä 21 kappaletta eri puolelta Suomea. Kyselylinkki oli auki 14.11.2018-29.11.2018 eli yli kaksi viikkoa. Haastattelin myös mielenterveysalan ammattilaisia, runsaasta yhteydenotoista huolimatta sain ainoastaan yhden haastateltavan, minkä takia voi olla haastavaa yleistää mielenterveyspuolen edustajien mielipiteitä ja näkemyksiä. Tämän lisäksi tässä opinnäytetyössä on kaksi tapausesimerkkiä: Naamion takana -kirjanäyttely ja Hyvän mielen sarjakuva -lukupiiri. Näiden avulla tarkastelen konkreettisesti valitsemaani aihetta.

Eniten huomioni keskittyi siihen, miten sosiaalinen ja psyykinen esteettömyys on kirjastoille vieras termi, ja siihen, miten yhteistoimintaa on paikoin liian vähän mielenterveysalan ammattilaisten ja kirjastojen välillä. Mielenterveysongelmien kohtaaminen kirjastossa vaikuttaa olevan hieman hankala aihe, jos huomioi kyselyistä ilmenneet kommentit ja vastaukset. Johtopäätökseni on, että yhteistyötä halutaan tehdä molemmin puolin, jos vastaan tulee sopivaa toimintaa. Koulutusta voitaisiin järjestää sosiaalisesta ja psyykkisestä esteettömyydestä, niin että perehdytetään kirjastoalan työntekijät käsitteeseen ja pohditaan, miten voidaan kohdata mielenterveysongelmainen henkilö. Voidaan myös pohtia konkreettisesti, miten yhteistyötä voidaan tehdä niin, että molemmat osapuolet hyötyvät työskentelystä synergisesti.

Asiasanat: kirjasto, mielenterveys, kirjastopalvelut, kirjastoala, mielenterveyshäiriöt, esteettömyys
-- sosiaalinen, esteettömyys -- psyykinen

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Library and Information Science

Author: Jutta-Kaisa Lehtikainen

Title of thesis: Behind the mask — Library resources and ways to support mental health

Supervisor: Ulla Virranniemi

2018 Fall

46+1

The main reason for choosing this topic was to find out what kind of resources libraries already have and how the resources could be better developed. The inspiration for this thesis became during authors professional training at Oulu City Library. This is a small continuum from authors book display project called Behind the Mask which was translated from Finnish. Principal of this thesis is Oulu University of Applied Sciences.

The main goals of this thesis were to find out possibilities of libraries to work with socially or mentally inhibited customers in working life, for example in customer service situations and in addition another aim was define the point of view about libraries and their importance of supporting mental health and how much collaboration there is between these parties.

An interview with a mental health professional from Hyvän mielen talo in Oulu was conducted via e-mail to find ideas for libraries about what they can do better and if there is any collaboration between mental health service and library. Even though many attempts to contact mental health professionals only one agreed to be interviewed, which makes hard to generalize the point of view of mental health services. Furthermore, a survey for libraries was conducted to discover their point of view about how they see their resources and abilities when confronted with socially or mentally inhibited person. Intention was to find out if library professionals are familiar with the term "social and psychological accessibility". Hyperlink of the survey was open over two weeks and 21 libraries replied from near and far from Finland. In this thesis there were two case examples: which were the book display Behind the Mask at Kaijonharju Library, Oulu and another one was Hyvän mielen comic book club at Hervanta Library, Tampere. The topic of this thesis is examined tangibly by the ways of this case examples.

As a conclusion it can be claimed that libraries and mental health services have a common interest to collaborate if there are suitable and interesting projects. According to replies to the survey is that social and psychological accessibility is an unfamiliar term. Training on social and mental accessibility for the library professionals could be organized. Concrete ways of collaboration in a synergetic way could also be considered. According to some libraries who replied to the survey there is too little collaboration between libraries and mental health professionals. Confronting mental health problems in a library environment seems to be a rather difficult matter.

Keywords: library, mental health, library services, library sector, mental disorder, accessibility -- social, accessibility -- mental

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	8
2	SOSIAALINEN JA PSYKKINEN ESTEETTÖMYYS	10
3	MIELENTERVEYS JA KIRJASTOT	16
3.1	Terapiamuotoja	18
3.1.1	Kirjallisuus ja lukeminen terapiamuotona	19
3.1.2	Elokuvaterapia	20
3.1.3	Musiikkiterapia	21
3.1.4	Muita terapiamuotoja	22
3.2	Naamion takana –kirjanäyttely	22
3.3	Hyvän mielen sarjakuvalukupiiri Tampereella	24
4	TUTKIMUSMENETELMÄT JA -KYSYMYKSET	26
5	TULOKSET	29
5.1	Kirjastojen näkökulma	29
5.2	Mielenterveyspuolen näkökulma	37
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	39
7	POHDINTA JA OMA OPPIMINEN	41
	LÄHTEET	43
	LIITTEET	47

1 JOHDANTO

Kirjastossa ammattiharjoittelussa ollessani tiskillä tuli eteen tilanne, jossa asiakkaana oli epäselvästi puhuva henkilö. Jälkeenpäin sain tietää, että kyseessä oli puhevammaisen henkilö, joka oli ennestään muun työyhteisön tiedossa. Työharjoittelijana olisin toivonut tukea ja parempaa tietoa avustavista työvälineistä, koska perusajatuksenahan on, että kirjasto on tarkoitettu kaikille käyttäjille välittämättä käyttäjien toimintarajoitteista tai muista vastaavista. Varsinkin aloittelevan työntekijän ja harjoittelijan näkökulmasta kyseessä voi olla turhauttavaa, epämiellyttävää ja joissain tapauksissa uhkaavaltakin tuntuva tilanne, vaikka asiakas haluaa käyttää ihan asiallisesti kirjaston aineistoja ja palveluja. Olisin toivonut tietoa käytössä olevista apuvälineistä, esimerkiksi mahdollisista kirjain- tai kuvakorteista, että asiakkaan ja minun välinen kommunikaatio olisi sujunut jouhevammin.

Valitsin esteettömyyden opinnäytetyön aiheeksi, koska mielestäni se on kiinnostava ja tuntui merkittävältä aiheelta. Osittain sekin motivoi tutkimaan aihetta, kun työelämässä voi tapahtua edellä mainitun kaltaisia skenaarioita. Minun mielestäni tätä aihetta tai tästä näkökulmasta on tutkittu vähän kirjasto- ja tietopalvelualalla ja tarkoituksena on pohtia kirjastojen keinoja auttaa kirjaston käyttäjää mielenterveyden ylläpidossa ja hoitamisessa käyttäen kirjaston olemassa olevia resursseja ja kehittämällä uusia tapoja hoitaa omaa mielenterveyttä. Toimeksiantajana opinnäytteelle toimii Oulun ammattikorkeakoulu. Kirjaston resursseilla tarkoitan tässä asiayhteydessä aineistoja, henkilökunnan osaamista ja yhteistyötoimintaa muiden alan toimijoiden kanssa. Opinnäytetyöni on pienimuotoista jatkumoa Kirjastoalan tutkimus- ja kehittämishankkeen projektityöstä. Projektityönäni järjestin mielenterveysteemaisen kirjanäyttelyn Kaijonharjun kirjastossa. Tämä osaltaan innosti minua tutkimaan mielenterveystyötä kirjastossa.

Myös uudessa kirjastolaista löytyy minulle perusteluja tähän opinnäytetyöhön ja perusteluita sille, miksi tämä on todellisuudessa merkityksellinen aihe.

Uuden kirjastolain tavoitteena on muun muassa edistää:

- 1) väestön yhdenvertaisia mahdollisuuksia sivistykseen ja kulttuuriin;
- 2) tiedon saatavuutta ja käyttöä;
- 3) lukemiskulttuuria ja monipuolista lukutaitoa;
- 4) mahdollisuuksia elinikäiseen oppimiseen ja osaamisen kehittämiseen;

5) aktiivista kansalaisuutta, demokratiaa ja sananvapautta.

Tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat yhteisöllisyys, moniarvoisuus ja kulttuurinen moninaisuus. (Laki yleisistä kirjastoista 29.12.2016/1492. 2 §.)

Laki määrittelee yleisen kirjaston tehtäviksi seuraavat:

- 1) tarjota pääsy aineistoihin, tietoon ja kulttuurisisältöihin;
- 2) ylläpitää monipuolista ja uudistuvaa kokoelmaa;
- 3) edistää lukemista ja kirjallisuutta;
- 4) tarjota tietopalvelua, ohjausta ja tukea tiedon hankintaan ja käyttöön sekä monipuoliseen lukutaitoon;
- 5) tarjota tiloja oppimiseen, harrastamiseen, työskentelyyn ja kansalaistoimintaan;
- 6) edistää yhteiskunnallista ja kulttuurista vuoropuhelua. (Sama, 6§.)

Yleisellä kirjastolla voi olla 1 momentissa mainittujen tehtävien lisäksi valtakunnallinen kehittämistehtävä, alueellinen kehittämistehtävä ja erityinen tehtävä. Edellä 1 momentissa tarkoitetun tehtävän hoitamiseksi yleisellä kirjastolla tulee olla tarkoituksenmukaiset tilat, ajantasainen välineistö sekä riittävä ja osaava henkilöstö. (Sama, 6§).

Ihmisestä puhutaan persoonallisuutena se sisältää yksilölle tietynlaisen tavan ajatella, tuntea ja käyttäytyä. - - Persoonallisuus on kuin naamio, jonka takaa tulkitsemme ja reagoimme elämässämme. Tämä persoonallisuuden naamio herättää reaktioita toisissa ihmisissä. Sosiaalinen ja kulttuurinen ympäristö vaikuttavat ihmisen persoonallisuuden muodostumiseen (Kempainen 2010. 7—8). Sosiaalisen ja psyykkisen esteettömyyden näkökulmasta tämä voi tarkoittaa sitä, että tällä tavalla rajoittunut henkilö voi olla asennoitunut erilaisiin tilanteisiin eri tavoin kuin ei-estynyt henkilö. Sosiaalisesti tai psyykkisesti estyneellä voi olla pelkoja tai asenteita, jotka vaikuttavat arjen toimintaan, esimerkiksi kaupassa tai kirjastossa asioimisessa.

2 SOSIAALINEN JA PSYKKINEN ESTEETTÖMYYS

Esteettömyydestä puhuttaessa keskitytään yleensä vain fyysisiin rajoitteisiin. Mielestäni kirjastojen olisi hyvä pohtia esteettömyysasioissa myös sellaisia käyttäjiä, joiden rajoitteet eivät välttämättä ole paljain silmin nähtävissä. Tällaisia rajoitteita voivat olla erilaiset mielenterveysongelmat, pelot ja asenteet. Tällöin puhutaan psyykkisestä ja/tai sosiaalisesta estyneisyydestä.

Sosiaalisella esteettömyydellä tarkoitetaan sitä, että tilassa on turvallista tehdä asioita ilman pelkoa syrjinnästä, väheksymisestä tai kiusaamisesta. Psykkisellä esteettömyydellä tarkoitetaan usein niitä kykyjä, tietoja ja taitoja, joita yksilöt tarvitsevat voidakseen tehdä työtään tehokkaasti. Psykkiset rajoitteet liittyvät yksilön ominaisuuksiin. Sairaudet tai vammat, jotka vaikuttavat muun muassa eläytymiskykyyn, puhekykyyn, muistiin tai asioiden hahmottamiseen, voivat aiheuttaa vaikeita tilanteita julkisilla paikoilla. Tämä vaikuttaa mielen hyvinvointiin. Se näkyy niin, että miten työpaikalla suhtaudutaan muihin ihmisiin, miten puhutaan ja käyttäydytään tai miten asiat otetaan esiin. (Vates-säätiö. Viitattu 18.4.2017.)

Kirjastossa tämä tarkoittaa sitä, että pitäisi ymmärtää asioita tästä näkökulmasta, esimerkiksi jos tiskille tulee joku aggressiivisesti käyttäytyvä henkilö. Kyse ei välttämättä ole silloin siitä, että asiakas olisi kirjaston työntekijälle vihainen vaan mahdollisesti turhautunut itseensä. Johanna Jyrkinen kirjoittaa seuraavasti:

Monesti ajatellaan, että aggressiivisesti käyttäytyvä asiakas on humalassa tai muiden päihteiden vaikutuksen alaisena. Käytöksen taustalla saattaa kuitenkin olla muutakin, ja olisi hyvä edes vähän pystyä tunnistamaan mistä voisi olla kyse. Tärkeintä olisi saada tilanne hoidettua turvallisesti kaikkien kannalta. Vartijan kutsuminen on äärimmäinen keino, joka saattaa karkottaa asiakkaan lopullisesti kirjaston käyttäjistä. Uhkaavasti käyttäytyvä asiakas ei välttämättä ole vihainen häntä palvelevalle henkilökunnalle, vaan turhautunut esimerkiksi omaan itseensä, jos ei osaa, löydä tai ymmärrä jotain. Tämä huomioon ottaen, olisi kaikkien kannalta paras, että tilanne rauhoittuisi ilman vartijan apua, koska vartijan kutsuminen voi asiakkaan suuntaan tuntua erittäin uhkaavalta. (Jyrkinen, J. 2013. Viitattu 18.4.2017.)

Miten mielenterveyshäiriöt voivat näkyä ulospäin toisille ihmisille, sitä on vaikeaa lähteä määrittelemään. Mielenterveysongelmien tunnistaminen voi olla haastavaa, sillä ihmisten elämäntilanteesta ei välttämättä pysty tekemään erityisen selviä johtopäätöksiä. Mielenterveyteen liittyvistä sairauksista voi kärsiä vaikkapa paras ystävä, perheenjäsen, kumppani tai työkaveri.

Joissakin tapauksissa toisesta ihmisestä voi näkyä nopeasti, jos kaikki asiat eivät ole ihan kunnossa. Joku voi kokea erikoisia aistiharhoja ja kärsiä skitsofreniasta eläen samanaikaisesti normaalia arkielämää käyden töissä ja seurustelemalla ystäviensä kanssa.

Ihminen voi vitsailla ja vakuuttaa kaiken olevan elämässään hyvin, mutta silti samalla tämä henkilö voi kärsiä itsetuhoisista ajatuksista ja masennuksesta. Asia voi tulla ilmi esimerkiksi niin, että läheinen on huolissaan ja tuo asian esille. Ihminen voi kertoa mielenterveyteen liittyvistä hankaluuksistaan, mutta se yleensä vaatii erittäin paljon rohkeutta. Periaatteessa mielenterveysongelmista kärsivä henkilö haluaa ylläpitää arkeaan kykyjensä mukaan ja olla mukana yhteiskunnassa tavallisena ihmisenä. Masentuneisuus voi ilmetä myös lisääntyneenä itkuisuutena tai päinvastoin kyvyttömyytenä tuntea minkäänlaisia tunteita.

Mielenterveyteen vaikuttavat monet seikat, kuten sosiaalisen tuen saanti eli perheen ja ystävien läheisyys, fyysinen terveys ja myönteiset varhaiset ihmissuhteet. Yhteiskunnalliset tekijät, kuten mahdollisuudet kouluttautua ja työskennellä, sekä yhteiskunnassa vallitsevat arvot ja ilmapiiri, kuten kyky suvaita erilaisuutta, ovat tärkeitä hyvän mielenterveyden edellytyksiä.

Mielenterveys koostuu monista asioista. Sen voidaan ajatella jopa olevan seuraus kaikista ihmisen elämään liittyvistä tekijöistä. Mielenterveyttä tukevat esimerkiksi riittävän hyvä itsetunto, turvallinen elinympäristö ja hyvät ongelmanratkaisutaidot. Mielenterveyttä kuormittavat esimerkiksi syrjäytyminen, erilaiset kriisit ja huonot ihmissuhteet. Kuormituksen kasvaessa liian suureksi seurauksena voi olla mielenterveyden häiriö. (Suomen Mielenterveysseura [2018], viitattu 10.10.2018.)

Ero seurustelukumppanista, koulukiusaaminen, työpaikan menettäminen, perheen sisäiset ongelmat ja läheisen ihmisen kuolema ovat sellaisia elämän kriisejä, jotka voivat vaikuttaa mielen tasapainoon. Hyvä esimerkki on seuraava varsin tyypillinen tapahtumakulku, omasta tuttavapiiristäni. Seuraava esimerkki olisi voinut tapahtua kenelle tahansa, koska tapahtumien rakenne on aika samaistuttavissa. Ystäväni läheinen vaikutti iloiselta ja tyytyväiseltä kaikkeen elämässään. Kaikki vaikutti olevan ihan mukavasti ja tällä kyseisellä henkilöllä oli tuolloin opiskelupaikka, jossa hän viihtyi. Näin hän ainakin vakuutti muutamaa päivää aikaisemmin, kun näimme hänet kaupungilla. Käännekohtana vain muutama päivä myöhemmin tapaamisestamme saatiin kuulla hänen tehneen itsemurhan masennuksen takia, kun hänen vanhempansa soitti ystävälleni illalla. Tämän tyyppiset uutiset voi olla musertavaa kuultavaa kenelle tahansa ja tällaista voi tapahtua ihan kenelle tahansa. Nämä mielenterveysongelmat vaikuttavat lähisukulaisten lisäksi ystäväpiiriin ja jopa ystäväpiirin perheenjäseniin.

Opetusministeriön Esteetön kirjasto -julkaisussakin painotetaan, että kirjastohenkilökunnan ja asiakkaan välisen viestinnän tulee olla selkeää ja ymmärrettävää. Julkaisussa kerrotaan, että kirjastoon tulevien vammaisten henkilöiden tulee tuntee itsensä tervetulleiksi. Paras tapa varmistaa tämä on antaa henkilökunnalle tietoa eri sairauksista ja vammoista sekä niistä aiheutuvista erityisistä tarpeista. Henkilökunta ei tässä yhteydessä tarkoita vain kirjastonhoitajia ja -virkailijoita, vaan koko henkilöstöä, mukaan lukien harjoittelijat ja muut tilapäiset työntekijät ja avustajat. (Nielsen & Irvall 2006, 2.) Tässä ilmenee, kuinka tärkeää on löytää kirjastohenkilöstön ja asiakkaan välillä yhteinen ja ymmärrettävä kieli, jotta edellisessä kappaleessa mainittu kuviteltu tilanne sujuisi mutkattomasti niin kirjastoharjoittelijalta kuin alan vankalta ammattilaiselta.

Kirjaston saavutettavuuden toteuttaminen on lähinnä kirjastonjohtajan vastuulla. Hänen vastuutehtäviään on informoida kirjaston rahoittajapiirejä ja hankkia rahoitusta muulla tavoin. Toisaalta myös jokaisen kirjaston työntekijän tehtävänä on kertoa johtajalle ja työtovereille havaituista ongelmista ja ratkaisuvaihtoehdoista. (Sama.)

Sosiaalisesta ja psyykkisestä esteettömyydestä puhuttaessa keskitytään enemmän saavutettavuuteen kuin esteettömysteemaan, vaikka näitä käytetään yleensä rinnakkain.

Kaikkien ei ole välttämättä helppoa käyttää kirjastoa. Näkö- tai kuulovammaisella tai vaikka pyörätuolin käyttäjällä on siihen omat haasteensa. Toisenlaisten ryhmien, erityisesti päihde- ja mielenterveyskuntoutujien mutta usein myös kehitysvammaisten, esteet ovat jotakin näkymättömämpää.

Sosiaalinen esteettömyys aivan yhtä tärkeä esteettömyyden aspekti kuin fyysinen esteettömyys. Tähän liittyvät seikat ovat kirjastonkäytön esteinä, jos asianomainen ei kehtaa tulla kirjastoon eikä usko olevansa tervetullut, vaikka taustalla ei olisi edes mitään huonoja kokemuksia. Mielenterveys- ja päihdeongelmaisilla voi itsetunnon puutteen lisäksi olla vanhentuneet tai kokonaan puuttuvat tietotekniset taidot, joten tietokoneen käyttämiseen liittyvät asiat vaikeuttavat kirjaston käyttöä.

"Tietotekninen tuki, jota olemme antaneet – esimerkiksi kirjaston verkkopalveluihin tutustuminen porukalla – on todella tärkeää. Samoin se, että on kerrottu mitä kaikkea kiinnostavaa kirjasto voisi myös näille ryhmille tarjota.", Tiinanen kertoo Salonien artikkelissa. (Saloniemi 2015, viitattu 18.6.2018.)

Mielenterveysongelmaiset ihmiset voivat olla erityisen vaarassa jäädä ulkopuolelle kulttuuri- ja koulutusmahdollisuuksista, joita julkiset kirjastot tarjoavat. Osa mielenterveysongelmaisista voi olla laitoshoidossa, jossa laitosten hoitotiimin jäsenet voivat rajoittaa tai evätä pääsyn yhteisökunnan

palveluihin, kuten lähikirjastoon tai ulkoiluun laitostilan ulkopuolella. (Newman, N & Dickens, G. 2012. 28).

Mielenterveyslaitoksen sisällä olevilla potilailla on samanlaiset tarpeet käyttää kirjastoa kuin muillakin sivukirjaston käyttäjillä, kuten myös tarve saada palvelua monipuolisesti välittämättä etnisestä taustasta (Newman & Dickens 2012, 28). Kirjaston käyttämiseen voi olla muitakin esteitä kuin käyttäjän mielen sisäiset pelot ja asenteet, sillä mielenterveyskuntoutujan asioista päättävä taho voi rajoittaa kirjaston ja muiden palveluiden käyttöä siitä huolimatta, että kuntoutuja haluaisi osallistua enemmän tai vähintään yhtä paljon kuin kuka tahansa muukin henkilö yhteiskunnan toimintaan.

Newman ja Dickens viittaavat artikkelissaan myös Ranganathanin viiteen kirjastoalan lakiin (ks. Kuvio 1), jotka tukevat kirjastopalvelujen saatavuutta kaikille. ”Kirjasto on enemmän kuin yksinkertainen huone, jossa on kirjoja ja muuta mediaa; kirjastonhoitajat ovat asiantuntijoita omalla alallaan, jotka järjestävät median saataville kirjastotieteen lakien mukaan.” (Sama, 29.)

Box 1 Five laws of library science

1. Books are for using: the library and library materials should be as accessible as possible to all users.
2. Every reader, his or her book: every library user should be able to obtain the books or other materials that they require, collections should meet the needs of the community served.
3. Every book its reader: each item in the collection will be useful to someone and should be made as accessible as possible. The service should be marketed so that potential users are aware.
4. Save the time of the reader: by employing knowledgeable staff and centralising collections, library management can be improved and help the user to access materials efficiently.
5. The library is a growing organism: the library must be able to accommodate growing collections, use and staff.

(Ranganathan 1931)

Kuvio 1. Viisi kirjastotieteen lakia Ranganathanin mukaan. (Newman & Dickens. 2012, 29)

Ranganathanin lait voitaisiin kääntää suomeksi seuraavasti: 1. Kirjat ovat käyttöä varten; kirjojen ja kirjastoaineiston on oltava saatavilla mahdollisimman monelle käyttäjälle 2. Jokaiselle lukijalle

kirja. Jokaisen kirjaston käyttäjän on päästävä käsiksi tarvitsemiinsa materiaaleihin. 3. Jokaiselle kirjalle lukija, eli jokainen nide on hyödyllinen jollekin käyttäjälle. Kirjojen saatavuus on hoidettava mahdollisimman hyvin, jotta potentiaalinen lukija löytää kirjan. 4. Palkkaamalla asiantuntevaa henkilökuntaa ja hyvin järjestetyllä kokoelmalla säästetään lukijan aikaa. Johtamista voidaan kehittää ja auttaa käyttäjää pääsemään tehokkaasti käsiksi aineistoihin. 5. Kirjasto on kasvava organismi, eli kirjaston on kyettävä sovitamaan ja kehittämään monin eri tavoin: kun esimerkiksi kokoelmat kasvavat, henkilökunta ja kirjaston käyttö lisääntyvät. Ranganathanin kirjoittamat lait ovat edelleenkin päteviä kirjastoalalla, sillä siinä huomioidaan saatavuus kaikkialle ja kaikkien yhtäläiset tarpeet.

Moninaisuus voidaan ottaa huomioon kunnioittamalla ihmisen identiteettiä ja kulttuuritaustoja turvallisessa ja myönteisessä ilmapiirissä eli niin, että kuka vain voi tuntea olonsa tervetulleeksi ja kunnioitetuksi sellaisena kuin on. Ihmisen on pystyttävä osallistumaan yhteiskunnan toimintaan ilman pelkoa syrjinnästä (Kulttuuria kaikille 20.8.2018. Viitattu 21.8.2018). Sosiaalisen ja psyykkisen esteettömyyden lisäksi on otettava huomioon vielä eri kulttuuritaustoista tulevat ihmiset, koska erilaisista taustoista johtuvat kulttuuriset erot voivat vaikuttaa myös ihmisen mielenterveyteen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Tämä voi näkyä niin, että eri kulttuuritaustoista tulevat henkilöt eivät välttämättä ymmärrä toisiaan kielimuurin takia. Tähän voivat esimerkiksi auttaa erilaiset kirjallisuuspiirit, kuten Tampereen kaupunginkirjastossa järjestetty Hyvän mielen sarjakuvapiiri, jonka tarkoituksena oli mielenterveysasioiden nostamisen lisäksi ”edistää suomen kielen lukutaitoa ja madaltaa lukemisen kynnystä suomen kieltä harjoitteleville, edistää kahdensuuntaista kotoutumista, jolloin syntyperäiset suomalaiset ja maahanmuuttajat saavat tilaisuuden oppia kommunikoimaan keskenään ja oppia eri kulttuureiden tapaa käsitellä mielenterveysasioita” (Pohjalainen 2018, viitattu 23.4.2018.) Mielestäni tällainen kuulostaa innostavalta tavalta nostaa esiin mielenterveysaiheita ja samaan aikaan auttaa maahanmuuttajia kotoutumaan Suomeen. Kuunnellessani luentoa tästä aiheesta Seinäjoella minulle kävi ilmi, että joissain kulttuureissa mielenterveysongelmat voivat olla suurempi tabu kuin Suomessa.

Opinnäytetyötä varten haastattelin Ella Sohloa Hyvän mielen talolta sähköpostitse. Hän kuvaili sosiaalisesti ja psyykkisesti estyneen ihmisen seuraavanlaisesti: ”Psyykkisesti estyneellä ihmisellä jokin ajattelumalli, psyykkinen sairaus tai trauma vaikuttaa hänen toimintaansa ja ajatteluunsa tai hänen elämässä kohtaamiinsa tilanteisiin.” (Sohlo, sähköpostihaastattelu 6.11. 2018.)

Mielenterveysongelmasta, kuten esimerkiksi masennuksesta kärsivä ihminen voi joskus masennuskauden iskiessä jättää huomioimatta kirjastosta lainatut kirjat ja levyt, jotka jäävät kotiin keräämään pölyä, kunnes kuukauden päästä huomaa olevansa kirjastolle velkaa enemmän euroja kuin käyttää kuukaudessa ruokaan. (Radikaalia mielenterveyttä 2017, viitattu 15.11.2018). Muun muassa masentuneen ihmisen aikakäsitys häiriintyy, ja arkisten asioiden hoitaminen muuttuu merkityksettömäksi tai ylivoimaiseksi askareeksi niin, ettei esimerkiksi pysty välttämättä palauttamaan kirjoja eräpäivään mennessä, minkä takia lainattu aineisto tai kirjastomaksut unohdetaan maksaa. Kirjaston käyttö voi muutenkin jäädä vähemmälle, jos kokee tarvetta eristäytyä peläten sosiaalista kanssakäymistä.

Radikaalia mielenterveyttä -blogikollektiivin tekemässä haastattelussa kerrotaan, että maahanmuuttajataustaiset turvanpaikanhakijat on otettu huomioon esimerkiksi niin, että muiden maiden dokumentteja on kelpuutettu henkilöllisyyttä todistettaessa ja ilman Suomen sosiaaliturvatunnusta asiakas saa vuoden voimassa olevan kirjastokortin. Turvapaikanhakijoille todistukseksi riittää vastaanottokeskuksen myöntämä kortti. (Radikaalia mielenterveyttä 2017, viitattu 15.11.2018.)

3 MIELENTERVEYS JA KIRJASTOT

Kirjaston käyttäjien tukeminen mielenterveysongelmien kanssa voi olla haastavaa kenelle tahansa kirjaston henkilökunnalle. Toisin kuin fyysiset vammat, mielisairautta on vaikea havaita ulkokuoresta katsoen. Käyttäjillä voi olla eri tasoisia vaikeusasteita mielensisäisissä sairauksissa. (Pun 2015, 1.) Havainnoimalla käyttäjäkuntaa voisi tietty päästä pitkälle, mutta on huomioitava, että osassa ihmisten mielenterveysongelmat eivät ilmene niin selvästi. Asiakas voi käyttäytyä asiallisesti, pukeutua siististi ja jopa pirteästi tervehtiä kirjaston työntekijöitä, vaikka hän samalla kärsisi esimerkiksi masennuksesta tai kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä.

Mitä kirjastot voivat sitten tehdä mielenterveyden tukemiseksi ja mitä kaikkia jo kirjastossa olevia resursseja voidaan käyttää? Ellen Berg Larsen (2015, 1) pohtii IFLA:n julkaisemassa projektiraportissaan, että kohentaako romaanien lukeminen ja elokuvien katsominen meidän mielenterveyttämme. Kirjallisuus ja elokuvaterapia ovat tällä hetkellä terapiamuotoja, joista on tehty jonkun verran opinnäytetöitä. Valitessa asiansanaksi kirjallisuusterapian Theseuksessa, hakuosuma tulee yhteensä 23 osumaa ja käyttämällä elokuvaterapiaa asiansanana saa 3 osumaa.

Kirjastoilla on paljon asioita, joista voitaisiin kehittää uudenlaisia palveluja tukemaan mielen hyvinvointia. Lukukoirista voisi esimerkiksi kouluttaa terapiakoiria aikuisille, koska tähän asti ei ole aikuisikäisille asiakkaille järjestetty mitään vastaavia asioita, mitä lapsille. Kirjastolehden artikkelissa kirjaston kerrotaan olevan hyvä foorumi ottaessa esille mielenterveyteen liittyviä asioita, sillä se tavoittaa kuntalaisia kattavasti. Kirjastossa voi esimerkiksi järjestää näyttelyitä ja kampanjoita sekä kerätä aiheeseen liittyviä lukupaketteja. (Kirjastolehti 2007, 30). Samassa lehtiartikkelissa mainitaan Seinäjoessa järjestettävästä "Ilman kirjoja olisin tullut hulluksi – kirjaston merkitys ennaltaehkäisevässä mielenterveystyössä"- nimisessä koulutuksesta, jossa käydään lävitse kirjastotyötä mielenterveyden hoitamisen näkökulmasta.

Markku T. Hyypä sanoo kirjaston olevan julkinen tila eli public space. Tämä tarkoittaa paikkaa, jonne kaikki voivat tulla ikään, sukupuoleen, säätyyn, väriin tai uskontoon katsomatta. Nykyään on hyvin vähän sellaista tilaa, joka olisi demokraattista. Kirkot ja kauppakeskukset ovat kanssa julkisia tiloja, mutta näissä paikoissa on sääntöjä, joita pitää noudattaa. (Hyypä 2013, 80). Tietysti kirjastoilla on kanssa omat sääntönsä ja sielläkin voi esiintyä häiriökäyttäytymistä, mutta toisin kuin muissa paikoissa, sen perusolemuksena on toimia kaikille sopivana kohtaamispaikkana.

Opinnäytetyössäni pohtiessani kirjaston resursseja tarkoitan nimenomaan kirjaston tilaa ja aineistoa sekä mahdollisesti asiantuntevaa henkilökuntaa. Mielenterveyteen liittyviä asioita voi nostaa esille esimerkiksi vinkkaamalla aineistoa, järjestelemällä näyttelyitä ja muita vastaavia tapahtumia yleisölle kirjastossa. Tämän tueksi voisi olla yhteystyötä mielenterveysjärjestöjen kanssa, jos kirjastoilla on haluja ja mielenkiintoa tehdä tällaista.

Kaksi kirjaston käyttäjää, Maj-Lis Voutilainen ja Hannele Hovi, kertovat artikkelissa kokemuksistaan kirjaston käyttämisestä. Toisen käyttäjäkokemuksen mukaan pieni lähikirjasto on turvallisempi kuin isompi kirjasto. Artikkelissa vertailukohteina on Sellon kirjasto ja Kivenlahden kirjasto. Iso kirjasto ei ole ihmisläheinen ja Selloa kuvaillaan turvattomana, isona ja hahmottomana paikkana. Asiakkaalle ennestään tuttu henkilökunta madaltaa kynnystä kirjaston käyttämisen suhteen. Voutilaisen asiakaskokemuksen perusteella tutulta henkilökunnan jäseneltä on helpompaa ja miellyttävämpää kysyä apua kirjaston käyttämiseen liittyen. Hän kertoo, että monelle kirjaston käyttäjälle on vaikeaa kysyä neuvoa tarvittaessa. Ulkopuolisuuden tunne vahvistuu, jos ei pyydä apua. Kirjaston henkilökunta saa vaihtelua ja ehkä jonkunlaisen palkitsevuuden tunteen, kun osaa auttaa avun pyytäjää hädässä. Voutilaisen mielestä kirjaston pitäisi olla kohtaamispaikka. Hovi toivoo, että yhteispalvelupiste jakaa tietoa mielenterveyspalveluista. (Kirjastot kuuluvat kaikille 2014, 36—37). Tässä ollaan asian ytimessä ajatellessa kirjaston roolia.

Lisää tietoisuutta mielenterveysasioista yhteiskunnassamme, kirjastoissa voitaisiin kiinnittää huomiota ja tukea tietoa sosiaalisen mediatyökalujen, esimerkiksi Facebookin, Tumblirin tai Twitterin avulla. On olemassa monia eri työkaluja, joilla voi auttaa kirjastoja tukemaan mielenterveysyhteisöjä (Pun 2015, 5). Tämä on nykyaikana aina vain kasvava tapa saavuttaa sellaisia ihmisiä, joilla mahdollisesti on psyykkisiä tai sosiaalisia esteitä. Useat kirjastot ympäri maailmaa ovat mukana mainostamassa Maailman Mielenterveyspäivää sosiaalisessa mediassa, kuten Facebookissa ja Twitterissä. Tällainen toiminta rohkaisee muita jakamaan ja luomaan keinoja sekä oppia tapoja tukea mielenterveysongelmaisia ihmisiä. Kaikkein tärkeintä on että, tämä toiminta voi lisätä tietoisuutta mielenterveyshäiriöihin liittyvistä ennakkokäsityksistä tai myyteistä. Tukemalla syrjäytyneitä ihmisryhmiä näiden velvoitteiden avulla, tämä havainnollistaa kirjaston sitoutuneisuutta tukea erilaisuutta yhteiskunnassa. (Sama.) Suomessa vastaavana on ollut Mielenterveysviikko syksyllä. Antamalla tietoa mielenterveysongelmaisten kohtaamista ennakkoluuloista tai uskomuksista, voidaan rikkoa aiempia käsityksiä kertomalla ja tuomalla mielenterveysongelmaisten todellisuutta esille kirjallisuuden tai muun avulla. Hyvänä esimerkkinä tästä voi sanoa Naamion takana- kirjanäyttelyn Kaijonharjun kirjastossa tai sitten Tampereen

kirjaston hyvän mielen lukupiirin. Näissä molemmissa tuotiin mielenterveysongelmia esille muun muassa kokemusasiantuntijoiden ja elämänkertojan avulla.

Mielenterveys-lehdessä pohditaan, että sosiaaliset esteet ovat olleet yllättävimpiä asioita. Tämä tarkoittaa sitä, ettei ihminen ole varma, onko hän tervetullut käyttämään kirjastoa ja saako todella apua askarruttaviin kysymyksiin. Voi nousta sellainen ajatus, että oletteko kirjastossa oikeasti kiinnostuneita meistä. (Kirjastot kuuluvat kaikille 2014, 37.) Tämä viittaa sisäiseen itsesyrjintään tai psyykkiseen esteeseen, koska ihminen pelkää tai jännittää tällaista tilannetta, eikä siksi välttämättä uskalla ottaa kontaktia kirjaston työntekijään. Sosiaalisten tilanteiden pelon takia ihminen välttelee arkisiakin sosiaalisia kanssakäymisiä, vaikkapa kirjastossa tai kaupassa käymistä. Erityisesti silloin, kun tämä pelko on niin voimakasta ja vakavaa, että se hankaloittaa normaalin arjen sujumista. Tästä herääkin sellainen kysymys, että päteekö kirjaston syrjinnästä vapaa alue myös psyykkisesti ja sosiaalisesti rajoittuneisiin henkilöihin. *vastauksia kyselystä tähän, aiheeseen liittyen*

Kirjaston asema kaikenikäisten kansalaisten peruspalveluna perustuu kirjastotoiminnan monipuolisuuteen, maksuttomuuteen ja tilojen vapaaseen käyttöön. Ylläpitämällä kunnallisia kirjastoja ja kehittämällä niiden toimintaa tuetaan jokaiselle kuntalaiselle kuuluvia sivistyksellisiä perusoikeuksia. Kirjasto antaa meille kaikille mahdollisuuden päästä tiedon lähteille. (Kietäväinen 2016, 7.)

3.1 Terapiamuotoja

Hakusanalla elokuvaterapia löytyy kolme opinnäytetyötä: yksi Kymenlaaksosta ja kaksi Tampereen ammattikorkeakoulusta. Kirjallisuusterapiaa käyttäessään hakusanana löytyy 23 osua opinnäytetöistä. Pelien käyttämistä terapiamuotona ei ole vielä oivallettu käyttää opinnäytetyön aiheena, joten siitä voisi halutessaan tehdä tutkimustyötä. Osa peleistä on kuitenkin sellaisia, että niissä on selkeä juoni ja samaistuttavia henkilöihahmoja. Lähteenä tässä lyhyessä katsauksessa on käytetty kansallista Theseus-tietokantaa, jonne on tallennettu ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä ja muita julkaisuja. Seuraavissa osioissa käydään läpi erilaisia terapiamuotoja ensiksi niin, että määritellään terapiamuoto käsitteenä ja seuraavaksi millainen aineisto on hyvää juuri kyseistä terapialajia ajatellessa. Lopuksi pohdin, miten näitä terapiamuotoja voitaisiin hyödyntää kirjastoissa. Koristan kuitenkin, että kirjastot eivät tarjoa hoitavaa terapiaa. Sen sijaan

kirjastossa pidettävät kirjallisuus-, elokuva- ja musiikkipiirit voivat olla elämyksenä terapeuttisia näihin piireihin osallistuvan henkilön mielestä.

3.1.1 Kirjallisuus ja lukeminen terapiamuotona

Ihanuksen mukaan kirjallisuusterapiassa käytetään joko valmista tai itse tuotettua kirjallista tai suusanallista aineistoa, jota käydään kokemuksellisesti läpi terapeuttisessa vuorovaikutuksessa pari-, yksilö-, ryhmä- tai perheterapeuttisesti. Yksin lukiessa tai kirjoittaessa sekä tuttavien kanssa kirjallisuudesta keskusteltaessa puuttuu vuorovaikutuksellinen terapiatilanne, joten niin ei voi tehdä kirjallisuusterapiaa. (Heikkilä 2000, 27.) Kirjallisuusterapiaistunnoissa oletettavasti mennään syvemmälle kuin arkisissa keskusteluissa, sillä tuttavien kanssa keskustellessa tulee puhuttua pintapuolisesti lukukokemuksista.

Katja Kallio pohtii kolumnissaan (Kallio 2018, viitattu 19.4.2018) lukemisen vaikutusta yksinäisyyteen. Hänen mukaansa lukeminen on voimavara, jonka avulla ulkopuoliseksi itsensä kokeva ihminen voi tuntea kuuluvansa kirjan henkilöiden kanssa samaan joukkoon. Hänen toteamuksensa ei ole kaukaa haettu, sillä joskus lukija todella voi uppoutua kirjan tarinaan ja löytää samaistumisen ja yhteenkuuluvuuden tunteen joistakin kirjallisuuden henkilöistä. Tämä voi auttaa lukijaa selviytymään arjen haasteista, kun hän löytää lukemastaan tekstistä toivon pilkahduksia elämään. Havaitessaan samaistumista kirjallisuuden tarinaan tai henkilöhahmoihin suhteen voi myös tuoda ilmi sellaisia asioita, joita on vaikeaa muuten kuvata tai nostaa esille. Tätä näkökulmaa tukee Kirjastolehden artikkeli (Kortesmäki 2007, 30), sillä siinä pohditaan, että kirjoista voi löytää palasen itseään ja palasen toisia. Tämän takia luetut tarinat ovat sillanrakentajia ihmisten välille luoden yhteyden, auttaen eheytymisessä ja ongelmanratkaisussa.

Kirjasto on kaikkialla maailmassa ainoa paikka, jossa kuka tahansa voi kohdata kirjan. Kirjastosta puhuttaessa pitäisi puhua ennen muuta tästä kirjaston ainutlaatuisesta ominaisuudesta. Sen lisäksi, että ihminen voi kohdata kirjastossa kirjan, niin hän voi kohdata myös toisen lukijan tai kirjailijan. (Tuomi 2016, viitattu 5.4.2018.) Tämä voi tulla ilmi esimerkiksi suoraan lainaamalla kirjan, osallistumalla lukupiiriin tai kirjailijan tapaamiseen erilaisissa kirjallisuustapahtumissa, kuten esimerkiksi kirjaston kirjailijavierailuissa tai teoksen julkistamistilauksissa, joita järjestetään kirjastoissa. Muun muassa kirjallisuuspiireissä on mahdollista keskustella kirjallisuuden kautta rankoistakin aiheista, kuten mielenterveysongelmista ja syömishäiriöistä. Toinen ehkä

hienovaraisempi tapa tuoda näitä teemoja esille on nostaa aiheeseen liittyvää kirjallisuutta kirjanäyttelyn keinoin, kuten esimerkiksi Naamion takana- kirjanäyttelyn yhtenä tavoitteena oli. Nämä kaksi tapaa eivät toisaalta opinnäytetyön tekijän mielestä sulje pois toisiaan, vaan voivat jopa tukea toisiaan. Lukupiirin kirjoista voidaan koota näyttely, jotta muutkin kuin lukupiirissä käyneet voivat lukea siellä keskustelluista kirjoista. Kirjanäyttelystä voi seurata lukupiiri, jos aineisto on hyvää ja kiinnostavaa tai kiinnostuksen noustessa muutenkin esille järjestää.

3.1.2 Elokuватerapia

Elokuватerapia on oma itsenäinen hoitomuoto. Se eroaa muista terapiamuodoista olematta kuitenkaan muita muotoja parempi tai huonompi ja se muistuttaa kaikista luovuusterapioista eniten elämää itseään. Terapian määrittelyyn liittyvät olennaisesti vallitsevat terveys- ja sairauskäsitykset sekä käsitykset yleisesti ihmisolemuksesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. (Mäkipää 1996. 14—15.) Elokuvien avulla voi heijastaa omia elämäkokemuksiaan vertaillen juonikuvioihin ja henkilöhahmoihin, sillä inspiraatiota elokuvan tarinoihin saadaan enemmän tai vähemmän oikeasta elämästä ja elävistä ihmisistä. Koska elokuva muistuttaa Mäkipään mukaan kaikkein eniten todellista elämää, niin tässä olisi syy miksi se on hyvä työkalu terapiaistunnoissa.

Terapiaan hakeva ihminen haluaa pois nykyisestä kielteiseksi ja ei-toivotuksi tulleesta olotilasta. Hän uskoo tai ainakin toivoo saavansa terapian kautta jotain parempaa kuin elämäntilanne nykyisyydessään tarjoaa. Tässä yhteydessä elokuvaterapia käsitetään elävään kuvaan liittyväksi, tietoisesti ja tavoitteellisesti hoidolliseksi toiminnaksi. Hoidolla tarkoitetaan kaikkea koettuja ongelmia, vaikeuksia, sairauksia parantavaa tai jollain muulla tavalla myönteisesti ja rakentavasti vaikuttavaa ihmisten välistä vuorovaikutusta. (Sama.) Tästä näkökulmasta voi ajatella, että terapiassa käyvä henkilö haluaa keinon paeta arjen ahdistuksia elokuvien kautta tai vaihtoehtoisesti voimaannuttavan taidekokemuksen, josta saa toivoa, voimaa ja innoitusta omaan elämään.

Elokuватerapiaan voidaan käyttää kaikkea elävää kuvaa hoidollisesti, joko suoraan tai epäsuoraan. Elokuvan muodon, laadun tai tyyllilajin valinta määräytyy kulloisestakin käyttötarkoituksesta. -- Elokuватerapiassa käytetään sellaista elokuvaa, joka koskettaa ja puhuttelee terapeuttavaa. Hoidollinen kokemus alistaa sivuseikaksi taidenautinnon. (Sama.)

Hyvälle terapiakäyttöön soveltuvalla elokuvalla ei ole mitään erityistä määritelmää. Kuten Mäkipää sanoo: "Hoidollisesti hyvä, toimiva elokuva on hyvä elokuva, olkoot kriitikot tai muut auktoriteetit sen hyvydestä mitä mieltä tahansa." (Mäkipää 1996, 14—15.) Tämä lainaus tiivistää tässä hyvin sen ajatuksen, mikä on sopiva elävä kuva elokuvaterapiassa. Tämä terapiamuoto voidaan hänen mukaan jakaa kahteen eri lajiin, toiminnalliseen ja vastaanottavaan, elokuvaterapiaan.

Kirjastoissa elokuvaterapiaa voidaan toteuttaa minun mielestäni katsomalla kirjoista tehtyjä elokuvia, järjestämällä kirjallisuuspiiriin tyylinen elokuvatapahtuma tai -kerho, jossa yleisö katsottuaan elokuvan voi keskustella esiin tulleista ajatuksista tai varaamalla kirjaston tiloissa tai sen lähetyvillä sijaitseva elokuvien katselutila.

3.1.3 Musiikkiterapia

Musiikkiterapia on tieteelliseen tutkimukseen perustuva kuntoutus- ja hoitomuoto, jossa musiikin eri elementtejä kuten esimerkiksi rytmiä, harmoniaa, melodiaa, äänensävyä ja dynamiikkaa käytetään vuorovaikutuksen keskeisenä välineenä yksilöllisesti asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Musiikkiterapia voi olla joko yksilöllistä tai ryhmäterapiamuotoista. Musiikkiterapiaa käytetään sekä kokonahoidon osana muiden hoitomuotojen rinnalla että pääasiallisena hoitomuotona. Musiikkiterapialla voidaan saavuttaa positiivisia tuloksia psyykkisten, fyysisten, neurologisten ja sosiaalisten oireiden ja sairauksien hoidossa. Musiikkiterapia soveltuu melkein kaikenikäisille (Suomen Musiikkiterapiayhdistys 2015, viitattu 8.10.2018.)

Musiikin kuuntelu tai laulaminen auttaa varsinkin muistisairauksista kärsiviä. -- Mikä tahansa musiikki käy, kunhan potilaalla on emotionaalinen kokemussuhde musiikkiin. Musiikin pitää olla tunnistettavaa. Mielleyhtymät kuunneltavaan musiikkiin merkitsevät paljon esimerkiksi dementikolle. Masennuksen hoidossakin voidaan käyttää musiikkia. (Loukkola & Hirvonen 2012).

Musiikilla on todella valtava voima. Laulun sanoituksista voi löytää lohtua, lempikappaleen melodia voi antaa energiaa ja rohkaista arjen eri haasteissa. Musiikkiterapialla on hyviä puolia: se sopii kaikenikäisille ja melkein kenelle tahansa.

3.1.4 Muita terapiamuotoja

Seuraava askel terapiamuodoissa voisi olla roolipelaaminen, johon voitaisiin yhdistää muihin terapeuttisiin metodeihin esimerkiksi käyttämällä hahmokirjoittamista, joka auttaa kasvattamaan itseluottamusta ja opettaa käyttäytymismalleja oikeaan elämään. Tästä aiheesta Theseuksessa on tehty yksi opinnäytetyö Satakunnan ammattikorkeakoulussa vuonna 2011. Hakulausekkeella pelit ja mielenterveystyö löytyi kaksi hakutulosta, jotka oli julkaistu vuosina 2013 ja 2011, pelit ja toimintaterapialla löytyi kolme hakutulosta, niistä kaksi opinnäytetyötä oli myös julkaistu 2013, ja yksi opinnäytetyö oli julkaistu 2009. Tästä aiheesta voisi päätellä, että aihe on uusi ja vain vähän tutkittu. Tutkittavia näkökulmia voisi olla esimerkiksi pelaaminen emotionaalisen ja sosiaalisen kehittymisen tukena tai pelaaminen toimintaterapeuttisena muotona.

Koirien käyttö terapiassa samalla, kun mielenterveyspotilaat lukevat kirjallisuutta, tämän tyylinen palvelu on jo olemassa lukukoirien muodossa, mutta se on tarkoitettu lukemaan oppiville lapsille. Aikuisille ei ole olemassa mielestäni vielä olemassa tällaista palvelua kirjastossa, siitä ei ole ainakaan tutkittua tietoa. Theseuksesta löytyy viisi hakuosumaa hakulausekkeella "koirat+mielenterveystyö+toimintaterapia", joiden julkaisuvuosi on 2007—2017. Asiasanoin "koira-avusteinen toimintaterapia + mielenterveys" löytyi seitsemän opinnäytetyötä, joiden julkaisuvuodet ovat vuosien 2012 ja 2016 välillä. Myös tätä aihetta on tutkittu kanssa vähän, mutta havaintojeni perusteella hieman enemmän kuin pelien käyttöä toimintaterapiamuotona. Koirien terapiakäyttöä voisi tutkia niin, että selvittää esimerkiksi lukukoirien hyödyntämistä kirjallisuusterapiassa tukena.

3.2 Naamion takana –kirjanäyttely

Tein Kirjastoalan tutkimus- ja kehittämishanke-nimiselle kurssille tähän aiheeseen liittyvän kirjanäyttelyn. Projekti kantoi nimeä Naamion takana ja sen tavoitteena oli lisätä tietoa mielenterveysongelmista nostamalla esille aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Tämä kappale toimii korvaavana projektin loppuraporttina. Oheismateriaalina tuotin kirjavinkkejä näyttelykirjoista ja kirjalistan, joka oli jaettu eri mielenterveyshäiriöitä käsitteleviin teemoihin. Aiheita olivat muun muassa masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö, pakko-oireinen häiriö eli OCD ja pakkomielleet,

syömishäiriöt, skitsofrenia ja harhat sekä muut mielenterveyshäiriöt. Kategoriaan muuhun kuului myös sellaista aineistoa, jossa oli useampia mielenterveyshäiriöitä käsitteleviä aiheita. Keksin suurimman osan aihepiireistä itse tiedonhaun avulla, paitsi syömishäiriöteemaa ehdottivat työkaverit kirjastossa. Mielestäni ihan hyvä idea ottaa nekin mukaan, koska nekin ovat omanlaisensa mielenterveyshäiriö. Kirjalista on myös saatavilla Koha- kirjastojärjestelmästä kirjanäyttelyn nimellä ja se on julkisesti kaikkien nähtävillä. Toimeksiantajan ja muiden Kaijonharjun kirjaston työntekijöiden mielestä kirjalista oli selkeä ja hyvä. Näin jälkikäteen ajatellen listaa olisin voinut tiivistää, niin että kustakin kategoriasta olisin poiminut pari esimerkkikirjaa ja loput listan teoksista jättää QR-koodin taakse.

Kirjavinkkien lopussa lyhyenä kuvauksena on *"Naamion takana on kirjanäyttely erilaisista mielenterveysongelmista ja niiden hoitamisesta. Näyttelyyn on osittain kerätty tarinoita todellisilta ihmisiltä, jotka ovat olleet joskus mielenterveysongelmaisina. Kirjanäyttelyn järjestäjänä toimii Jutta-Kaisa Lehikoinen, neljännen vuoden kirjastoalan opiskelija Oulun ammattikorkeakoulusta. Näyttely liittyy OAMKin kurssiin Kirjastoalan kehittämis- ja tutkimushanke. Kirjavinkkilista löytyy myös sähköisenä."* (Lehikoinen, J. 2017. Naamion takana- kirjanäyttelyn kirjavinkit. Viitattu 14.5.2018 Materiaalit opinnäytetyön tekijän hallussa.) Tämä vinkkien lopussa oleva teksti kuvaa mielestäni hyvin projektin taka-ajatusta ja tiivistää melko ymmärrettävästi keskeisimmät asiat, joissa käy ilmi, että miksi tämä näyttely tehdään, kuka tekee ja mitä tekee.

Näyttely järjestettiin Kaijonharjun kirjastossa 23.10.2017—9.11.2017 eli samaan aikaan kun olin ammattiharjoittelussa siellä. Kaijonharjun kirjasto sijaitsee lähellä Oulun yliopistoa Linnanmaalla. Kirjaston vieressä on nuorisotila. Asiakaskunta muodostuu kirjastossa enimmäkseen lapsiperheistä, nuorisosta ja yliopiston opiskelijoista. Aineistoksi valitsin kirjallisuutta niin tieto- kuin kaunokirjallisuuden puolelta sekä pienen määrän sarjakuvia. Osa aineistosta herätti kiinnostusta ja meni lainaan. Näyttelyn tavoitteena oli lisätä tietoa mielenterveysongelmista tuomalla esille aiheeseen liittyvää tietoa ja aineistoa.

Minun alkuperäinen ajatukseni projektista oli pitää kirjavinkkaustuokio tästä aiheesta, mutta se kehittyi yhteistyössä kollegoiden kasvotusten keskustellen ja kirjaston edustajan kanssa sähköpostitse käydyssä viestinnässä. Loppuen lopuksi päädyimme Kaijonharjun kirjaston henkilökunnan kanssa kirjanäyttelyyn ja siihen liittyviin materiaaleihin. Tähän näyttelyyn käytettiin yhteensä arviolta 19 tuntia, ja siihen sisältyy näyttelyn suunnittelu, aineiston hankinta ja näyttelyn kokoaminen sekä oheismateriaalien teko. Käytetty aika merkittiin projektisuunnitelmaan ja siinä on

se, mitä arviolta oikeastikin kului. Eniten käytettyjä resursseja olivat minun työaikani sekä kirjaston tarjoamat aineistot, tilat ja laitteistot.



KUVA 1: Naamion takana- kirjanäyttely Kaijonharjun kirjastossa. Valokuva: Jutta-Kaisa Lehikoinen. Kuvauspäivä 24.10.2017.

Loppuen lopuksi näyttely oli melko onnistunut, muutamia kehittämistarpeita löytyi, mutta pääasia on, että sain kasattua näyttelyyn. Näyttelyn toteutettu ajankohta osui syyslomaviikolle, joten jos sen olisi siirtänyt, oltaisiin saatu ehkä enemmän yleisöä. Minun ja työtovereiden mielestä konsepti ja idea olivat hyviä. Riskien ennakoiva arviointi oli ihan hyvin onnistunut osittain. Mielenterveys-teema oli melkein koko projektin aikana läsnä, ellei se toiminut jopa lähtökohtana. Jatkossa tästä voidaan kehittää esimerkiksi satutunti lapsille tai kirjapiiri varttuneemmille, jossa olisi aineistoa ollut eri aiheista. Aineistoista voitaisiin nostaa esille enemmän kaunokirjallisuutta ja lasten kirjallisuutta, koska ne olisivat varmaan olleet mielenkiintoisempia ja vedonneet kirjaston käyttäjäkuntaan. Loppuen tuosta projektityöstäni tuli omannäköiseni tuotos.

3.3 Hyvän mielen sarjakuvalukupiiri Tampereella

Osallistuin Seinäjoessa Aluehallintoviraston järjestämään koulutukseen. Sen koulutuspäivän nimi oli ”Ilman kirjastoa olisin tullut hulluksi”. Menin sinne saadakseni ajatuksia ja inspiraatiota

opinnäytetyöhöni. Siellä Tampereen kaupunginkirjastosta eräs kirjastotyöntekijä kertoi, että Tampereen Hervannan kirjastossa oli järjestetty vuonna 2017 Hyvän mielen sarjakuvalukupiiri-hanke, jonka vahvana teemana toimi mielenterveyden erilaiset haasteet. Hankkeen tavoitteisiin kuului esimerkiksi lisätä mielenterveystietoutta helpolla tavalla, edistää suomen kielen lukutaitoa ja madaltaa lukemisen kynnystä suomen kieltä harjoitteleville, edistää kahdensuuntaista kotoutumista, jolloin kantasuomalaiset ja maahanmuuttajat saavat tilaisuuden oppia kommunikoidaan keskenään sekä oppia eri kulttuureiden tapaa käsitellä mielenterveysasioita. Kirjaston aineistoa käytetään mahdollistamaan mielenterveysasioiden käsittelyä. Lopuksi toteutettiin viisi sarjakuvalukupiiriä aiheista syömishäiriö, perhe sodan keskellä, työelämä ja perfektionismi, mielenterveysdiagnosi, elämänmuutos ja maahanmuutto. (Pohjalainen 2018. Seinäjoki, viitattu 23.4.2018, 2-3, 8.) Otin tämän sarjakuvalukupiirin toiseksi tapausesimerkiksi, koska se oli mielestäni erittäin innostava tapa nostaa mielenterveyteen liittyvää sarjakuva-aineistoa esille ja keskustella eri kulttuurien välisistä eroista käsitellä mielenterveysasioita.

Kyseisen lukupiirin osallistujilta saadusta loppupalautteesta käy ilmi muun muassa, että

- idea on toimiva tai konsepti on hyvä
- käsiteltävät aiheet olivat mielenkiintoisia ja tärkeitä
- keskustelu sujui, eikä ilmapiiri ollut uhkaava tai tuomitseva
- oli matala kynnys osallistua.

(Tuomaala 2017, viitattu 23.4.2018.) Tämän loppuraportin liitteessä on ohjeita siihen, miten järjestää vastaavanlaisia tapahtumia muissa kirjastoissa, jos yleisö on monikulttuurinen tai semmoinen, jossa on eri kulttuuritaustoista tulevia ihmisiä. Tästä voi päätellä, että tällaisille lukupiireille on kiinnostusta. Minua kiinnostaisi ammatillisesti osallistua vastaavaan sarjakuvalukupiiriin projektityöntekijänä tai toisena vetäjänä. Tuo projekti kuulosti innostavalta myös sen takia, että itselläni harrastuneisuutta sarjakuvien piirissä on paljon, koska luen mielelläni sarjakuvia ja olen vetänyt toisen opiskelijan kanssa sarjakuvavinkkausta yläasteikäisille nuorille.

4 TUTKIMUSMENETELMÄT JA -KYSYMYKSET

Tässä tutkielmassa käytän laadullista tutkimusmenetelmää eli pyrin löytämään vastauksia tutkimusongelmiini kyselyin ja tarvittaessa haastatteluin, jotta saan tarpeeksi syvällistä tietoa. Tuen tätä tilastollisella osuudella, jossa kerrotaan, kuinka moni vastaajista ajattelee jollain tietyllä tavalla.

Tutkijan lähestymistapa tarkasteltavaan aiheeseen voi olla

- tutkiva tai erittelevä, jolloin hän tarkastelee kysymystä eri näkökulmista
- arvioiva tai kritisoiva, jolloin hän punnitsee kohteen laatua
- vertaileva ja vastakkain asetteleva, jolloin hän etsii ja korostaa ilmiöiden tai asioiden yhtäläisyyksiä ja eroja
- suhteita osoittava, jolloin hän näyttää, miten ilmiö juontuu toisesta, osoittaa, millaiset muut asioiden keskinäiset suhteet ovat ja missä suhteessa ne ovat muihin asioiden ja ilmiöiden kanssa
- kantaa ottava, jolloin tutkijan roolissa oleva joko kannattaa tai vastustaa asiaa ja yrittää argumentoiden saada toisen näkemään asian tutkijan omasta näkökulmasta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 39.)

Lähteiden suhteen tässä opinnäytetyössä yritän tarkastella mahdollisimman monipuolisesti eri näkökulmista käsiteltäviä asioita liittyen mielenterveyteen ja kirjastoalaan. Edellä mainituista menetelmistä käytän tutkivaa ja erittelevää käsitellessäni lähdeaineistosta nousevia ajatuksia, vertailevaa ja vastakkain asettelevaa tarkastellessani esimerkiksi kirjastoalan ammattilaisen ja vähemmän kokeneen henkilön näkökulmasta sekä mielenterveysseuran ja kirjaston näkökulmasta. Vähemmän kokeneemman näkökulma voi olla esimerkiksi kirjastossa ammattiharjoittelun suorittavan opiskelijan, jolla on aiempaa kokemusta kirjastotyöstä vain vähän. Vertailua voin käyttää myös tutkiessani ajan kuluessa tapahtunutta muutosta. Suhteita osoittavaa lähestymistapaa käytän pohtiessani tekemäni projektin suhteita toisiin asioihin ja ihmisiin. Tässä opinnäytetyössä minun tarkoitukseni ei ole kritisoida tai ottaa kantaa esiin nouseviin asioihin, sillä tavoitteenani on tarkastella niitä mahdollisimman objektiivisesti.

Laadullisen tutkimuksen muotoutuminen kirjalliseksi tuotokseksi eroaa teoriapohjaisesta tutkimusselosteen yleisestä kaavasta. Tällaista tutkimusmenetelmän kirjallista kuvausta on sanottu "juoneltaan eteneväksi kertomukseksi" (Hirsjärvi, S. 2009. 266.) Tämä määritelmä kuvastaa hyvin tämän opinnäytetyön tekstirakennetta, jossa ensiksi tarvittaessa avaan käytetyt määritelmät ja termit, perehdyn hankittuun aineistoon ja lopuksi tarkastelen jostain uudesta näkökulmasta tai asian merkitystä jonkun toisen asian suhteen. Haluan kartoittaa nykytilanteen kirjastossa ja vertailukohtana käytän aikaisemmin hankittua tutkimustietoa.

Päätutkimuskysymyksenäni on selvittää, että mitkä ovat sellaisia kirjaston käytössä olevia resursseja, joista voisi muokata uusia tapoja tukea käyttäjien mielenterveyttä? Toisin sanoen, mitä kirjastoilla on jo olemassa ja voiko niitä laajentaa mihinkään suuntaan? Tarkastelen myös mielenterveysjärjestön tai muun mielenterveysalan asiantuntijan näkökulmasta kirjaston merkitystä mielenterveyden tukemisessa sekä tästä asiasta esille tulevia kehittämisideoita. Kartoitan kirjaston kokemuksia siitä, millaiset valmiudet niillä on kohdata sosiaalisesti tai psyykkisesti estynyt henkilö vai onko tämä esteettömyyteen liittyvä käsite täysin vieras kirjaston työntekijöille.

Kyselytutkimuksen etuna on yleensä se, että niiden avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto: tutkimukseen voidaan saada paljon henkilöitä, ja siinä voidaan myös kysyä useita asioita. Tämä menetelmä on tehokas, koska se säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. (Hirsjärvi. 2009, 195). Tätä tutkimusmenetelmää minulla aion käyttää aineiston saamiseksi, minkä lisäksi opinnäytteessä on tiedonhaun kautta hankittua kirjallista aineistoa ja tarvittaessa kyselystä poimitaan muutamia henkilöitä syvällisempään haastatteluun, jota kautta voidaan tuoda paremmin ilmi tarvittavia kehitysnäkökulmia kirjastoissa.

Toisaalta näissä menetelmissä on heikkouksia. Haittana voi esimerkiksi olla tässä tapauksessa, että

- vastausvaihtoehdot eivät ole ymmärrettäviä vastaajien näkökulmasta
- vastaajien kokemattomuus kysyttävistä asioista, joita on tarkoitus selvittää tai tutkijan näkökulmasta "ei tiedetä, miten vastaajat ovat selvillä aiheesta"
- lomakkeen laatiminen vaatii aikaa ja tutkijalta monipuolista tietoa ja taitoa
- kato eli vastaamattomuus voi olla jossain tapauksissa suurta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195.)

Kaikkein suurimpina haittoina tai vaaroina tämän opinnäytetyön kyselyssä voi olla todella se, ettei kysymyksiä ymmärretä niin kuin ne olisi tarkoitus ymmärtää, tai sitten se, että vastaajien perehtyneisyys kysyttäviin asioihin ja määritelmiin ovat olemattomat. Nämä otan huomioon selkeillä kysymyksillä ja vastausvaihtoehdoilla valitsemalla muutaman kirjaston, jonne lähettää kyselyn sähköisenä versiona. Kirjastojen rajaaminen tuli ehdotuksena kirjastoalan ammattilaiselta ollessani Seinäjoen koulutuspäivillä.

5 TULOKSET

Kirjaston aktiivinen käyttö ennustaa pidempää elinikää. Japanissa 1990-luvulla toteutetussa tutkimuksessa kävi ilmi, että julkiseen kirjastolaitokseen panostavissa kunnissa ihmiset elivät kauemmin kuin niissä, joissa kirjastoon ei panostettu. Eri tutkimusten valossa merkittävin terveyttä edistävä ja elinikää pidentävä tekijä on se, että kulttuuriharrastukset ovat yleensä sosiaalisia tapahtumia. Kirjastot, taidemuseot, petankkikerhot, kuorot ja siirtolapuutarhat tuovat ihmisiä yhteen. Tärkeää on harrastuksen mielekkyys: terveyttä edistävän kulttuurin ei tarvitse olla kallista tai perinteisessä mielessä ymmärrettyä korkeakulttuuria. (Hoikkala. 2015, viitattu 4.4.2018.) Tästä tulee ilmi, että panostaessaan julkisiin kulttuuripalveluihin ja erityisesti kirjastoihin kulttuuria harrastavien henkinen hyvinvointi paranee. Tyytyväisyys elämään ja pitkä elinikä rinnastuvat kulttuuripalvelujen sosiaalisuuteen ja yhteisöllisyyteen, vaikka lukuharrastus varsinaisesti ei ole sosiaalista, poikkeuksena lukupiirit ja vastaavat, joissa ihmiset voivat jakaa kokemuksiaan ja tunteitaan luetun teoksen välityksellä.

Pääkaupunkiseudun kirjastoissa eli Helmet-kirjastoissa muun muassa voi hakea maksuvapautusta kirjastojen myöhästymismaksuista ottamalla yhteyttä kirjastossa näistä asioista vastaavaan henkilöön. Tämän artikkelin perusteella Suomen kirjastot toimivat hyvin samankaltaisesti näissä asioissa. Kirjastolaissa määritellään, miten kirjastojen tulee toimia lainauskiellon ja käyttökiellon osalta. Pieniä eroja voi toki olla. (Radikaalia mielenterveyttä 2017, viitattu 15.11.2018.) Mielestäni on hyvä asia, että esimerkiksi pääkaupunkiseudulla voi anoa maksuvapautusta, jos on tarpeeksi hyvät ja asialliset perustelut.

5.1 Kirjastojen näkökulma

Selvitin kirjastoammattilaisten näkökulmia mielenterveyden tukemisen suhteen kyselytutkimuksella. Kyselyyn vastattiin yhteensä 21 eri kirjastosta. Kaikista vastaajista 14 oli pääkirjastoja, kuusi lähikirjastoa ja yksi muunlainen kirjasto, joka myöhemmin kyselyssä määriteltiin oppilaitoskirjastoksi. Vastaajakirjastoja oli miellyttävästi ympäri Suomea. Melkein jokaisessa vastaajakirjastossa vakituista henkilökuntaa oli vähintään viidesosa, joissakin jopa enemmän. Muutamissa kaikki henkilökunnasta olivat vakituisia työntekijöitä. Pinta-alaltaan pienin

vastaajakirjasto oli Espoon kaupunginkirjastojen Viherlaakson kirjasto, jossa kirjaston pinta-alaksi arvioitiin 200 neliometriä. Suurin vastaajakirjasto oli pinta-alaltaan Ison Omenan kirjasto Espoossa. Suurin osa vastaajakirjastoista kertoi, että kirjasto sijaitsee keskustassa tai lähellä kaupungin tai kunnan keskustaa. Muita sijainteja oli kauppakeskuksessa ja monitoimitiloissa.

Selvitin kyselyssä kirjastojen valmiuksia kohdata sosiaalisesti tai psyykkisesti rajoittunut henkilö. Kirjastojen valmiudet kohdata sosiaalisesti tai psyykkisesti rajoittuneen henkilö ovat kyselyn vastaajien mielestä suurimmilta osin ”keskitasoa tai he eivät ole kiinnittäneet asiaan niin paljon huomiota, seitsemän vastasivat valmiuksien olevan melko hyvät. (vrt. Kuvio 2)



Kuvio 2. Kyselytutkimus kirjastojen resursseista mielenterveyden tukemisessa.

Sosiaalisesti tai psyykkisten estyneiden lisäksi on huomioitava eri kulttuuritaustoista olevat henkilöt, koska eri kulttuuritaustat voivat omalta osaltaan vaikuttaa sosiaaliseen kanssakäymiseen. Suurin osa, jopa 19 vastaajista vastasivat, että kirjastossa on otettu huomioon eri kulttuuritaustoista tulevat henkilöt. Parhaiten eri kulttuuritaustoista tulevat henkilöt on huomioitu niin, että heille oli aineistoa ja käyttöohjeet saatavilla eri kielillä. Henkilökunnan kielitaitoa hyödynnetään monikulttuurisessa kohtaamisessa. Monikulttuurisuus ei vaikuta olevan mielestäni niin suuri haaste kuin mielenterveysongelmat.



Kuvio 3. Kyselytutkimus kirjastojen resursseista ja keinoista mielenterveyden tukemisessa.

Termi psyykkinen ja sosiaalinen esteettömyys käsitteenä oli aika monelle melko tuntematon, sillä kahdeksan vastaaja valitsi tämän vaihtoehdon, melko tuttu tämä käsite on viidelle vastaajista. Erittäin tuntematon tämä termi on kahden vastaajan mielestä, ja kahden vastaajan mielestä se on erittäin tuttu. Neljä valitsi vaihtoehdon ”EOS/ei tuttu, mutta ei tuntematon”. (vrt. Kuvio 3). Kysymyksen avoimiin muun muassa kommentointiin, että kirjastossa ovat kuulleet käsitteen jossain, mutta eivät ole tarkemmin kiinnittäneet huomioita.



Kuvio 4. Kyselytutkimus kirjastojen resursseista ja keinoista mielenterveyden tukemisessa.

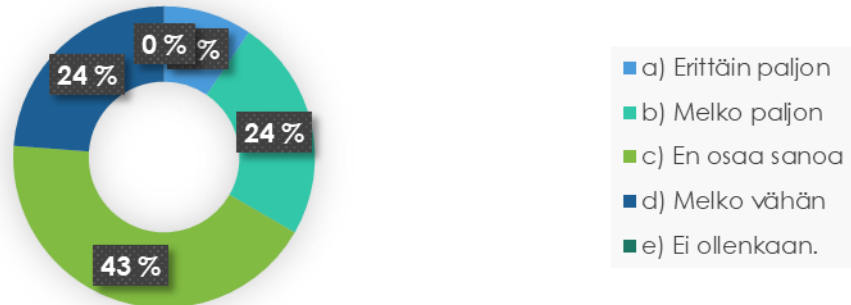
Melkein kaikkien vastaajakirjastot olivat sitä mieltä, että syrjinnästä vapaa alue –merkki pätee myös sosiaalisesti ja psyykkisesti rajoittuneisiin henkilöihin. Yhdeksän vastaajaa valitsivat vaihtoehdon pitää täysin paikkaansa, kuusi taas pitää osittain paikkaansa ja loput eivät osanneet sanoa tai valita sopivaa vastausta. (ks. Kuvio 4)



Kuvio 5. Kyselytutkimus kirjastojen resursseista ja keinoista mielenterveyden tukemisessa.

Kyselyyn vastanneiden kesken suurin osa oli sitä mieltä, että kirjaston voimavarat mielenterveyden tukemisessa on ”keskinkertaiset tai ei osaa sanoa”. Yhdeksän vastaajaa eli 43 % valitsi tämän vaihtoehdon. Toiseksi eniten vastauksia tuli kohtaan ”melko niukat”, sillä 38 % vastaajista (kahdeksan vastaajaa) koki tämän vaihtoehdon kuvaamaan kokemuksia. Viisi prosenttia vastaajista eli ainoastaan yksi kirjasto valitsi vaihtoehdon ”niukat”. ”Melko hyvät” voimavarat kirjastoilla on kolmen vastaajan mielestä, mikä on 14 % kaikista vastaajista. (ks. Kuvio 5.)

Miten paljon kirjastossanne halutaan tehdä yhteistyötä mielenterveyspuolen tahojen kanssa?

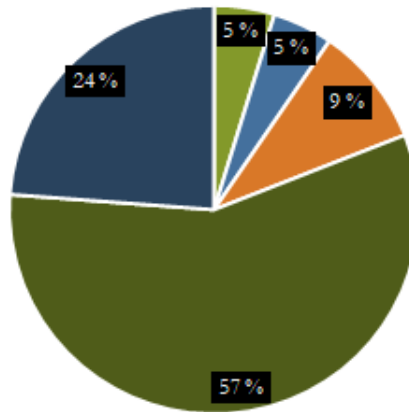


Kuvio 6. Kyselytutkimus kirjastojen resursseista ja keinoista mielenterveyden tukemisessa.

Vajaa neljäsosa eli viisi vastaajakirjastoa vastasi, että yhteistyötä kirjaston ja mielenterveysalan asiantuntijoiden välillä halutaan tehdä melko vähän. Saman verran vastaajista kuitenkin väitti, että yhteistyötä halutaan tehdä melko paljon. 43 % eli suurin osa vastaajista valitsi vaihtoehdon, että ”ei osaa sanoa”. Erittäin paljon yhteistyöhalukkuutta oli kahden vastaajakirjaston mielestä. (ks. Kuvio 6).

Nykyään yhteistyötä on vastaajaenemmistön mielestä melko vähän. Vajaan neljäsosan mielestä yhteistyötä on ”liian vähän”. ”Melko paljon” yhteistyötä on viiden prosentin mielestä, kuten myös ”erittäin paljon”. (ks. kuvio 7)

Miten paljon yhteistyötoimintaa ON nykyään?

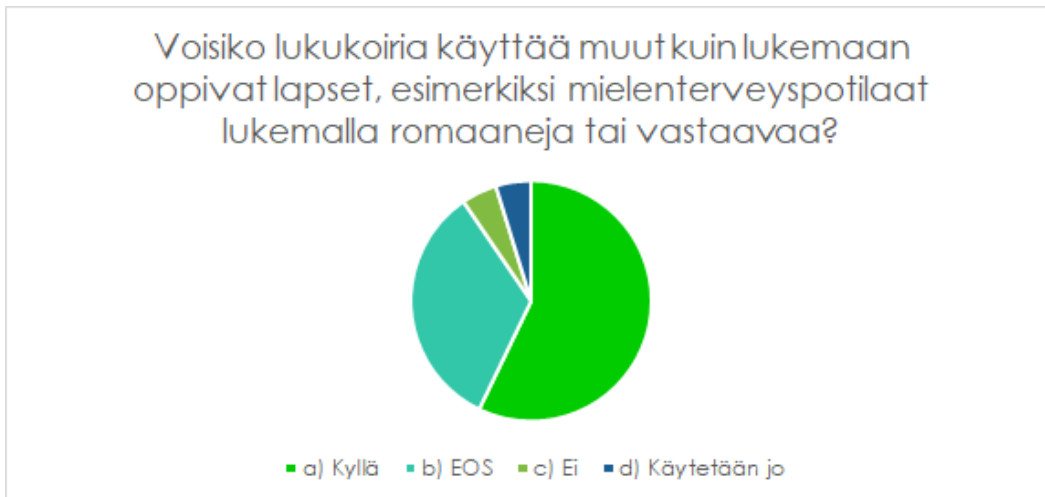


- a) Erittäin paljon ■ b) Melko paljon ■ c) Sopivasti
- d) Melko vähän ■ e) Liian vähän

Kuvio 7. Kyselytutkimus kirjastojen resursseista ja keinoista mielenterveyden tukemisessa.

Verrattaessa yhteistyöhalukkuutta ja yhteistyötoimintaa nykyään voidaan päätellä, että kiinnostusta yhteistyötoimintaan on enemmän, kuin mitä yhteistyötä tällä hetkellä tehdään. Siinä missä kirjaston voimavarat ja resurssit loppuvat, mielenterveyspuolella voi olla osaamista ja taitoa auttaa.

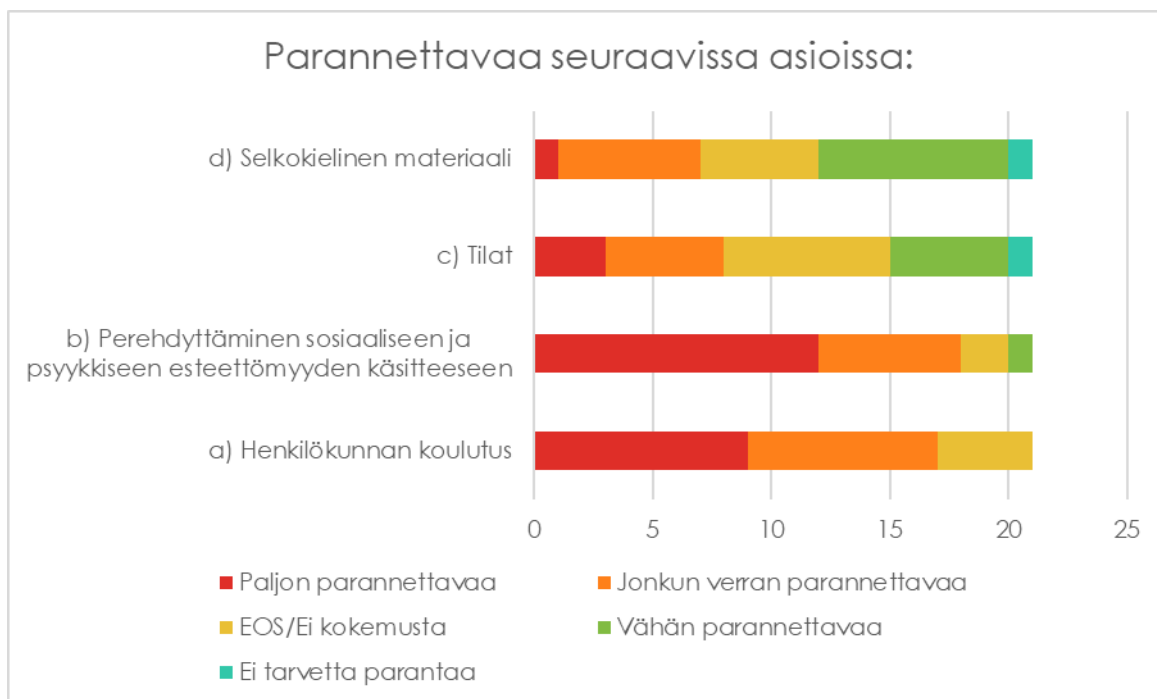
Opinnäytetyökyselyn toiseksi viimeisenä kartoitin, että voisiko lukukoiria käyttää muut kuin lukemaan oppivat lapset. Esimerkiksi voisivatko mielenterveyspotilaat lukea romaaneja tai vastaavaa aineistoa? Yli puolet vastasi, että kyllä voi käyttää. Noin kolmasosa vastaajista ei osannut sanoa. Ainoastaan yksi vastasi, että lukukoiria ei voida käyttää muuhun tarkoitukseen kuin lukukoiratoimintaan, ja yksi vastasi, että niitä käytetään jo. (Ks. Kuvio 8). On erittäin hyvä asia tietää tämä, että lukukoiria voi käyttää muutkin kuin lukemaan oppivat lapset. Joillakin ihmisillä voi olla suuri kynnyksen kommunikoida toisten ihmisten kanssa joko sosiaalisten tilanteiden pelon, ahdistuksen tai jonkun muun syyn takia. Lukukoirat voivat olla matala kynnyksen harjoitella sosiaalisia tilanteita ja kirjaston käyttöä.



Kuvio 8. Kyselytutkimus kirjastojen resursseista ja keinoista mielenterveyden tukemisessa.

Oheinen kuvio (ks. Kuvio 9) havainnollistaa kyselystä ilmi käyneet parannusehdotukset. Eniten parannettavaa on henkilökunnan koulutuksessa sekä siinä, että perehdytetään sosiaalisen ja psyykkisen esteettömyyden käsitteeseen. Selkokieliseen materiaalin ei tarvitse välttämättä enempää panostaa. Vastaukset eivät yllättäneet, sillä minullekin sosiaalinen ja psyykinen esteettömyys oli melko vieras termi ennen tämän opinnäytetyön tekemistä. Mielestäni tästä aiheesta voisi esimerkiksi joku pitää

luennon, jossa kerrotaan selkeällä kielellä, mitä sosiaalinen ja psyykinen esteettömyys on ja miten se voi näkyä kirjastoissa ja muualla. Kirjasto- ja tietopalvelualan koulutuksessa jo voidaan käydä lävitse näitä asioita. Kirjastoalalla tuntuu olevan todella selkeä tarve tällaiseen koulutukseen ja tiedotukseen kyseisestä aiheesta.



Kuvio 9. Kyselytutkimus kirjaston resursseista ja keinoista mielenterveyden tukemisessa.

Kyselyssä kartoitin myös potentiaalista koulutustarvetta. Seitsemän vastasi, että koulutustarvetta on, sillä he valitsivat vaihtoehdon ”kyllä”. Kolmetoista vastasi, että koulutustarvetta ehkä voisi olla ja ainoastaan yksi kirjasto vastasi, ettei koulutusta tarvitse mistään erityisesti.

Tätä seuraavassa kysymyksessä pyysin vastaajia tarkentamaan koulutustarpeen aiheita. Näistä vastauksista nousi hyvin selkeästi näkyviin se, miten vieras termi sosiaalinen ja psyykinen esteettömyys on.

Kyselyssä kommentointiin muun muassa seuraavanlaisesti:

“Termi on ymmärrettävä, mutta en ollut kuullut sitä aiemmin. Meillä on toki asiakkaita, jotka varmaankin kuuluvat tai kuuluvat tähän ryhmään. Yritämme toki palvella heitä yhtä hyvin kuin kaikkia muita asiakkaita, mutta miten siinä onnistumme, niin ei aavistustakaan.”
(Viherlaakson kirjasto/Espoo)

“Mitä koko käsite edes tarkoittaa?” (Lieksan kirjasto)

“Tätä kyseistä erityisryhmää ei ole koskaan minun 23 vuotta kestäneen kirjastourani aikana nostettu esille esimerkiksi koulutuksessa. En osaa edes ajatella, että miten heitä pitäisi kohdella asiakaspalvelussa eri tavalla. Paremminkin ilmaistuna voidaan mieltää, mitä erityistarpeita heillä voisi olla, joista minun pitäisi asiakaspalvelussa olla tietoinen. Heidän kanssaan ollaan ymmärtääkseni niin kuin kaikkien muidenkin asiakasryhmien kanssa. Humalaiset ovat paljon vaikeampi kohdata asiakaspalvelussa kuin

mielenterveysongelmista kärsivät. Tai olen minä kerran pelästynyt, kun tiskin ohi on kävelty ja mutistu veitsestä käsilaukussa, mutta henkilö ei ollutkaan meidän vakioasiakkaitamme.”
(Elimäen kirjasto)

Koin hieman samankaltaisia tuntemuksia ollessani ammattiharjoittelussa, johdannossa kuvaamassani tapauksessa. Mielestäni kirjaston palveluhenkisyys kuuluu, että kaikenlaiset ihmiset pitää kohdata inhimillisesti ja tasa-arvoisesti, olipa kirjaston kävijällä näkyvissä mielenterveysongelmia tai ei ja välittämättä henkilön taustoista. Selvisin kertomastani tapauksesta mielestäni ihan kunniallisesti, mutta vähän heräsi ajatuksia, miten tietynlaiset ihmiset pitää kohdata asiakaspalvelutilanteessa.

5.2 Mielenterveyspuolen näkökulma

Haastattelin opinnäytetyötä varten Hyvän mielen talon työntekijää Ella Sohloa sähköpostitse. Haastattelussa kysyin yhteistyötoiminnasta, kirjaston merkityksestä mielenterveyden tukemisessa ja kehittämisajatuksia kirjastoille joko yhteistyötoimintaan tai kirjastotyöhön liittyen. Pyysin häntä myös määrittelemään omin sanoin sosiaalisen ja psyykkisen esteettömyyden käsitteen. Hän sanoo sosiaalisesti ja psyykkisesti estyneistä ihmisistä, että sosiaalisesti estyneellä ihmisellä on psyykinen sairaus, mielenterveysongelmat tai jokin muu tekijä vaikuttaa hänen sosiaaliseen elämäänsä tai osallistumiseen sosiaalisiin tilanteisiin; kynnys voi olla korkea osallistua toimintaan tai tapahtumiin, joissa on muita ihmisiä tai olla kanssakäymisissä toisten ihmisten kanssa.” (Sohlo 2018, viitattu 6.11.2018).

Yhteistyötoimintaa kirjaston ja Hyvän mielen talon välillä ei ole läheistä yhteistyötä kirjastojen kanssa, mutta kirjaston tiloissa on järjestetty toimintaa yhdessä muiden toimijoiden kanssa. Esimerkkinä elävä kirjasto, joka järjestetään vuosittain. Mielellään tehdään jatkossakin yhteistyötä, mikäli sopivaa yhteistoimintaa kehitellään. (Sohlo 2018, viitattu 6.11.2018.)

Kirjaston merkityksestä mielenterveyden tukemisessa Sohlo sanoo, että: ”Monipuolisen kirjallisuuden ja tiedon haun mahdollistuminen kaikille esimerkiksi psyykkisistä sairauksista. Tapahtumapaikkana kirjasto on helposti saavutettava ja se on niin sanotusti neutraali paikka osallistua esimerkiksi mielenterveysasioihin liittyviin tapahtumiin.” (Sama.) Neutraalilla paikalla

Sohlo tarkoittaa leimaamatonta paikkaa, tästä voisi päätellä että "Syrjinnästä vapaa alue" pätee myös psyykkisen ja sosiaalisen esteettömyyden näkökulmasta.

Kehittämissideoita kirjastoille hänellä on paljon. Mielenterveyteen liittyviä näyttelyitä, teemaviikkoja ynnä muuta voitaisiin järjestää kirjastoissa enemmän. Myös lapsille ja nuorille tarvitaan tietoa mielenterveydestä, sillä nuorilta saadun palautteen perusteella kouluissa ei oteta mielenterveysongelmia puheeksi tarpeeksi eikä tietoa tarjota riittävästi. Mielenterveysjärjestöt voisivat auttaa toiminnan järjestämisessä ja tarjota osaamistaan vaikkapa kokemusasiantuntijoiden tai puhujien tavoittamisessa. Mielenterveysteemat ja -sairaudet koskettavat isoa osaa väestöstä, siksi kynnystä niistä puhumiseen olisi hyvä madaltaa. Ihmiset kaipaavat tietoa.

(Sohlo 2018. Sama.)

Tästä aiheesta voitaisiin muun muassa järjestää erilaisia hankkeita tai projekteja, esimerkiksi sarjakuva- ja kirjavinkkauksia, kirjaston tietoisuuksia eri ikäisille koulussa ynnä muuta aiheeseen liittyviä tapahtumia. Sohlo nosti esille erityisesti nuorten tarpeen saada tietoa mielenterveydestä ja tästä voisivat kirjastot tuoda omia resurssejaan esille, esimerkiksi järjestämällä näyttelyitä, tapahtumia, aineistovinkkauksia tai jopa aiheeseen liittyvää tiedonhakuopastusta. Yhteistyöhalukkuutta olisi kuulemma ainakin hänen mielestään olemassa. Olen samaa mieltä siitä Ella Sohlon kanssa, että mielenterveysteema ja mielenterveyteen liittyvät sairaudet koskettavat lähes kaikkia.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Päällisin puolin mieleeni jäi, että tämä opinnäytetyö herätti mielenkiintoa haastateltavissa ja kyselyyn vastaajissa. Oli myös mielenkiintoista perehtyä sosiaalisen ja psyykkisen esteettömyyden käsitteeseen ja luoda verkostoja mielenterveysalan ammattilaisiin. Koen, että tästä on hyötyä jatkossa esimerkiksi työelämässä. Haastattelusta selvisi, että kiinnostusta yhteistyöhön kirjastojen kanssa on sopivien tapahtumien ja hankkeiden tullessa vastaan. Siitä nousi esiin myös se, että kirjasto on tilana ja paikkana neutraali tila, jossa kuka tahansa saa olla ja osallistua vapaasti mielenterveysasioihin liittyviin tapahtumiin ilman pelkoa leimaantumisesta. Nuorille ja lapsille toivottiin lisää tietoa ja tapahtumia mielenterveyteen liittyen. Tästä esimerkiksi kirjastot voivat tehdä mielenterveysaiheisia sarjakuva, kirja- tai muun tyyliä vinkkauksia. Tapahtumia tai näyttelyitä voi järjestää kirjastossa kanssa vinkkausten lisäksi.

Kyselystä nousi esiin vahvasti se, että sosiaalinen ja psyykinen esteettömyys käsitteenä on kirjastoalan ammattilaisille tuntematon käsite, ja siitä toivottiin muun muassa perehdytystä tai koulutusta.

Kehittämisideoita ja muita kommentteja kyselyssä oli muun muassa se, että:

”On osattava kohdatta ihminen oli taustat mitkä hyvänsä.” (Raahen kirjasto).

Elimäen kirjastosta puolestaan kerrottiin, että ”joissakin asiakaspalvelutilanteissa vaaditaan hieman enemmän hienotunteisuutta: yksinäisyys voi ilmetä puhetulvana, surunvalittelurunojen kohdalle opastaminen ja voi olla tiedonhaun tarvetta, jolloin halutaan etsiä sairauksista kertovia kirjoja.”

Lisäksi nousi vahvasti esille sosiaalitoimen/mielenterveyspuolen ja kirjaston välisen yhteistyötoiminnan lisääminen. Ison Omenan kirjastosta kommentointiin kyselyyni, että ”*pitäisi kehittää yhteistyötä sosiaalitoimen kanssa! Toivomuksissa on, että olisi olemassa sellainen sosiaalitoimen yksikkö, joka ottaisi aidosti koppia kirjastossa tavatuista ihmisistä ja heidän elämäntilanteensa selvittämisestä.*” Tapiolan kirjaston kommentti tiivistää mielestäni hyvin kaiken olennaisen tähän yhteistyötoimintaan liittyen: ”*Toimiminen ja yhteistyö sosiaalipuolen ja alan järjestöjen kanssa on aika vähäistä. Tällainen kuitenkin voisi auttaa synergisesti kunkin osapuolen tavoitteiden täyttymisessä*”

Yhteistyöhalukkuus vaikutti molemminpuoleiselta, mikä on mielestäni erittäin positiivinen asia. Tosin saatuaani ainoastaan yhden haastateltavan, on hankalaa lähteä yleistämään mielenterveysalan asenteita kirjastojen ja mielenterveyspuolen välisistä suhteista. Mielenterveyspuolen tehtävänä voisi olla esimerkiksi tarjota omia yhteisöjään ja osaamistaan kirjastossa, kuten vaikkapa auttamalla kokemusasiantuntijoiden hankkimista tapahtumiin. Tätä voitaisiin kuvailla synergisenä yhteistyönä, jossa molemmat osapuolet saavat jotain hyvää. Mielenterveyspuolelta voi tosiaan tulla hyviä ajatuksia siihen, miten kirjastot voivat kehittää toimintaansa parempaan suuntaan ja miten kirjastot voivat vuorostaan tarjota omia resurssejaan parhaansa mukaan. Mielestäni molemmat voisivat hyötyä kummankin osapuolen resursseista, kun esimerkiksi järjestetään tapahtumia tai koulutuksia.

7 POHDINTA JA OMA OPPIMINEN

Käytetyistä tapausesimerkeistä huomasin, että hyvin pienellä panostuksella kirjastossa voidaan tukea mielenterveyttä. Siihen tarvitaan vain innostusta kyseisiin hankkeisiin, motivoituneita ihmisiä ja aikaa. Naamion takana -kirjanäyttely opetti minulle, että jopa yhden ihmisen motivoituneella panostuksella voidaan saada aikaiseksi hyvä kirjanäyttely, joka käsitteli mielenterveyshäiriöitä. Korjattavaa riitti, mutta kun otetaan huomioon olosuhteet ja käytössä olleet resurssit, saimme aikaiseksi hyvän tavan nostaa mielenterveyteen liittyvää kirjaston aineistoa. Kirjanäyttelyni oli hienovarainen tapa nostaa mielenterveysaihetta esille ilman, että tietoa oltaisiin tarjottu väen väkisin. Tällä tavalla kiinnostuneet ja tietoa tarvitsevat kirjaston käyttäjät löysivät mielenterveyteen liittyvää aineistoa helposti, koska tieto oli silmin nähden nostettu esille. Tampereen sarjakuvalukupiiri herätti vahvaa innostusta ja sellaisen tunteen, että minäkin haluaisin osallistua samantyyppiseen toimintaan, koska minulta löytyy harrastuneisuutta sarjakuvista ja kokemusta mielenterveysteemaisesta aineistosta. Yhteistä Tampereen kirjaston ja Kaijonharjun kirjaston projektissa oli, että lähtökohdana oli tehdä kyseinen hanke mielenterveysasia edellä. Toteutustyyli muuttui molemmissa ajan kuluessa, mutta lähtökohdat olivat samat.

Seinäjoen koulutuspäivä oli myös erittäin innostava kokemus ja suosittelen tätä koulutusta lämpimästi kollegoille ja opiskelijoille. Sieltä löytyi hyvää aineistoa ja uudenlaista inspiraatiota opinnäytetyöhöni. Sitä kautta sain muun muassa toisen tapausesimerkin opinnäytetyöhöni ja ajatuksia, miten opinnäytetyön tekemistä voisi jatkaa. Koulutuksessa käsiteltiin mielenterveyttä monipuolisesti eri-ikäisten ryhmien näkökulmasta.

Opinnäytetyön aihe on sellainen, että sen lopputuloksia voi käyttää laajemminkin, esimerkiksi kunnallisessa päätöksenteossa. Toiset opiskelijat voivat tästä aiheesta tehdä toisenlaisia opinnäytetöitä esimerkiksi roolipeliterapiasta mielenterveytyön näkökulmasta tai tietyn ikäisiin käyttäjiin keskittyen tai koira-avusteisesta toimintaterapiasta kirjallisuusterapian apuvälineenä. Tähän aiheeseen ja teemaan liittyvillä kirjastoprojekteilla on kysyntää, ja yhteistyöhalukkuutta löytyi ainakin Hyvän mielen talolla.

Minua alkoi mietityttämään, kuinka paljon mielenterveyspuolelta saatuja vastauksia voidaan yleistää eri ikäryhmiin ja kuntiin, koska sain toistaiseksi vain yhden haastateltavan näkemyksen.

Toisaalta tämä yksi haastateltava antoi mielestäni ihan hyviä vastauksia, joista esimerkiksi selvisi tarkemmin, mitä sosiaalinen ja psyykinen esteettömyys tarkoittaa. Pohdin, olisiko ollut parempi aloittaa haastateltavien hankkiminen vielä vähän aikaisemmin sekä vielä hanakammin varmistaa kiinnostus esimerkiksi puhelimitse. Sähköpostiyhteydenottoihin tuli vaihtelevasti vastauksia. Osa vastaajista auttoi eteenpäin lähettämällä viestin kollegoilleen tai kysymällä oman työyhteisön sisällä suosituksia. Jotkut taas eivät vastanneet ollenkaan, vaikka laitoinkin ainakin yhdelle varmistusviestiä. Yhdessä vaiheessa aloin kyselemään tutuilta, tuntevatko he jonkun, joka olisi mielenterveystyön kanssa tekemisissä. Tämä on ihan hyvä lisätaktiikka hankkia haastateltavia, tosin pidin kyllä huolen, että tätä kautta saadut lähteet olivat päteviä. Tällä tavalla sain yhteyden yhteen henkilöön, joka oli psykogeriatrisella osastolla eli vanhuksiin keskittyvässä psykiatriaosastolla töissä. Hän muun muassa kertoi, että mielenterveyspuolella vastataan aika hitaasti sähköpostitse tehtäviin yhteydenottoihin, mikä auttoi ymmärtämään sitä, miksi mielenterveyspuolelta ei tullut enempää vastauksia ja toisaalta ymmärtämään se, että informantteja olisi ehkä lähtökohtaisesti pitänyt lähestyä toisella tapaa.

Haastattelusta esille nousseista kehitysideoista oivalsin, että nuorille voitaisiin nostaa mielenterveyteen liittyvää sarjakuvia ja kirjallisuutta vinkkaamalla. Näin voisin itse ainakin yhdistää mielenterveyden aiheena ja sarjakuvaharrastukseni. Tämä olisi konkreettinen tapa yhdistää kirjastoaineiston tarjonta ja aiheen kysyntä nuorten näkökulmasta. Oivalluksestani voitaisiin mahdollisesti kehittää uusi hanke.

Kysely puolestaan oli paremmin rakennettu ja vastaajia oli riittävä määrä kaikenkokoisista kirjastoista. On hienoa, että vastaajakirjastoja oli eri puolilta Suomea, ettei vain esimerkiksi suurista kaupungeista vastattu vaan myös pienemmistä kunnista. Kokonaisvaltaisesti oli hyvä, että valitsin tutkimusmenetelmiksi juuri kyselyn ja haastattelun, sillä vastaukset olivat loppuen lopuksi tyydyttäviä. Vastausaika oli mielestäni sopiva, sillä sain noin kahden viikon aikana riittävästi ja monipuolisesti vastauksia.

LÄHTEET

Berg Larsen, E. 2015. Stronger Mental Health for Children and Adolescents in the Library. IFLA:n julkaisuja. Viitattu 4.4.2017, 1. <http://library.ifla.org/1111/1/189-larsen-en.pdf>

Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipale, I. 2000. Mieli ja taide. Vantaa: Mielenterveyden keskusliitto Ry. 27, 43

Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2009. 15. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi. 39, 195, 266

Hoikkala, H. 2015. Mikä tekee lukemisesta terveellistä? Viitattu 4.4.2018, <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/09/11/mika-tekee-lukemisesta-terveellista>

Hyypä, M. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Porvoo: Duodecim.

Jyrkinen, J. 2013. Kirjasto tervehdyttää -hanke. Porin kaupunginkirjasto.

Kallio, K. 2018. Lukeminen on lääke yksinäisyyteen. Julkaistu 8.3.2018 Kirjasto-lehdessä. Viitattu 19.4.2018. <http://kirjastolehti.fi/artikkelit/katja-kallio-lukeminen-on-laake-yksinaisyyteen/>

Kemppinen, J. 2010. Naamion takaa — Persoonallisuuden mahdollisuudet. Tammi: Helsinki.

Kietäväinen, T. 2016. Esipuhe: Kirjaston rooli elinvoimaisessa kunnassa. Viitattu 24.5.2018, http://shop.kunnat.net/download.php?filename=uploads/kirjastot_sisalto_ebook.pdf.

Kirjastot kuuluvat kaikille 2014. Mielenterveys 53 (6), 36—37.

Kortesmäki, E. 2007. Kirjasto on psyyken apteekki. Kirjastolehti 100 (3), 30.

Kulttuuria kaikille 20.8.2018. Moninaisuus: Mitä on moninaisuus. Viitattu 21.8.2018, http://www.kulttuuriakaikille.fi/moninaisuus_mita_on_moninaisuus

Laki yleisistä kirjastoista 29.12.2016/1492.

Lehikoinen, J. 2017. Naamion takana- kirjanäyttelyn kirjavinkit. Viitattu 14.5.2018. Materiaalit tekijän hallussa.

Loukkola, P. & Hirvonen, T. 2012. Musiikin parantavasta voimasta on saatu näyttöä. Päivitetty 15.11.2012. <https://yle.fi/uutiset/3-6370563>

Mäkipää, P. 1996. Elokvaterapiasta eli elävän kuvan hoidollisesta käytöstä. 14–15

Newman, N. & Dickens, G. 2012. Modernising the library service in a secure mental health setting. *Mental Health Practice* 16:4, 28—29.

Nielsen, G. S. & Irvall, B. 2006. Esteetön kirjasto. Helsinki: Opetusministeriö.

Pohjalainen, M. 23.3.2018. Seinäjoki. Hyvän mielen sarjakuvalukupiiri-hanke. Aluehallintovirasto. Ilman kirjastoa olisin tullut hulluksi-koulutus. Viitattu 23.4.2018, <https://www.avi.fi/documents/10191/11075327/Marjut+Pohjalainen+-+Hyv%C3%A4n+mielen+sarjakuvalukupiiri.pdf/e11359f9-5b5a-4181-b515-0ec45cb46a45>

Pun, R. 2015. Librarians Under Crisis Call: Supporting library patrons with various mental difficulties can be a challenge for any library. IFLA:n julkaisu. Viitattu 4.4.2017, <http://library.ifla.org/1259/1/100-pun-en.pdf>

Radikaalia mielenterveyttä 2017. Sairas voi hakea vapautusta kirjastojen myöhästymismaksuista. Viitattu 15.11.2018, <https://radikaali mielenterveytta.blog/2017/09/26/sairas-voi-hakea-vapautusta-kirjastojen-myohastymismaksuista/>

Saloniemi, M. 2015. Eikö joku oikeasti uskalla tulla kirjastoon? Espoon kaupunginkirjasto. Viitattu 18.6.2016, [http://www.helmet.fi/fi-FI/Tapahtumat_ja_vinkit/Uutispalat/Eiko_joku_oikeasti_uskalla_tulla_kirjast\(58935\)](http://www.helmet.fi/fi-FI/Tapahtumat_ja_vinkit/Uutispalat/Eiko_joku_oikeasti_uskalla_tulla_kirjast(58935))

Sohlo, E. 2018. Järjestöyöntekijä/viestinnän suunnittelija, Hyvän mielen talo, sähköpostihaastattelu 6.11.2018. Tekijän hallussa.

Suomen Mielenterveysseura 2018? Mielenterveyden häiriöt. Viitattu 10.10.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t>

Suomen Musiikkiterapiayhdistys 2015. Mitä on musiikkiterapia? Viitattu 8.10.2018, <http://www.musiikkiterapia.net/index.php/mita-musiikkiterapia>.

Tuomaala, S. 2017. Hyvän mielen lukutaito- hanke. Aluehallintovirasto. Viitattu 23.4.2018, https://www.avi.fi/documents/10191/11075327/Hyv%C3%A4n+mielen+lukutaito_+loppuraportti.pdf/f6b69fa2-0e17-4790-9469-a62d2804ba90.

Tuomi, P. 2016. Lukeminen edistää hyvinvointia ja terveyttä. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 5. Viitattu 5.4.2018, <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe20160226783529>.

Vates-säätiö. 2017? Sosiaalinen ja psyykinen esteettömyys. Viitattu 18.4.2017, <http://www.vates.fi/tietopaketti/tyoelaman-esteettomyys/sosiaalinen-ja-psykinen-esteettomyys.html>.

Kyselytutkimus kirjastojen resursseista ja keinoista mielenterveyden tukemisessa. Webropol.
Kirjasto ja mielenterveys 2018. <https://www.webropol-surveys.com/S/25E29DC2BEB51F74.par>

Statistics

Kirjaston resurssit mielenterveyden tukemisessa



Tämä kysely liittyy opinnäytetyöhön, jossa on tarkoitus selvittää kirjastojen olemassa olevia voimavaroja ja tapoja tukea mielenterveyttä.

1. Vastaavan kirjaston taustatiedot: *

Kirjaston nimi tai kirjastokunta	<input type="text"/>	Kuinka paljon henkilökuntaa kirjastossanne on töissä?	<input type="text"/>	Kuinka suuri osa kirjastonne työntekijöistä on vakituudessa työsuhhteessa?	<input type="text"/>
Kirjastotilan pinta-ala?	<input type="text"/>	Kirjastotilan sijainti	<input type="text"/>		

Seuraava -->

Statistics

Kirjaston resurssit mielenterveyden tukemisessa



2. Kirjasto sijaitsee lähellä: *

- a) Koulun lähellä
- b) Terveysaseman lähellä
- c) Mielenterveyspalveluiden lähellä
- d) Muualla?

3. Kirjasto on *

- a) Lähikirjasto
- b) Pääkirjasto
- c) Muu

4. Jos vastasit, että kirjasto on muu, niin tarkenna millainen kirjasto on kyseessä? (Esimerkiksi potilaskirjasto, vankilakirjasto tms.)

<-- Edellinen

Seuraava -->

5. Millaiset valmiudet kirjastolla on kohdata sosiaalisesti tai psyykkisesti rajoittunut henkilö? *

- a) Erittäin huonot
- b) Melko huonot
- c) En osaa sanoa: keskitasoa
- d) Melko hyvät
- e) Erittäin hyvät

6. Termi psyykinen ja sosiaalinen esteettömyys on käsitteenä: *

- a) Erittäin tuttu
- b) Melko tuttu
- c) EOS/ Ei tuttu, mutta ei tuntematon
- d) Melko tuntematon
- e) Erittäin tuntematon

7. Arvioi tämän väittämän paikkaansapitävyys kirjastossanne: Syrjinnästä vapaa alue-merkki pätee myös sosiaalisesti ja psyykkisesti rajoittuneisiin henkilöihin *

- a) Pitää täysin paikkaansa
- b) Pitää osittain paikkansa
- c) EOS
- d) Ei pidä paikkaansa,
- e) Ei ollenkaan pidä paikkaansa

8. Arvioi tämän väittämän paikkaansapitävyys kirjastossanne: Kirjastossa on otettu huomioon eri kulttuuritaustoista tulevat henkilöt? *

- a) Kyllä
- b) En osaa sanoa
- c) Ei

9. Jos vastasit edelliseen kysymykseen (kysymys nro 8) kyllä, niin miten tämä näkyy kirjastossanne?

- a) Monikieliset opastekyltit
- b) Työntekijöiden kielitaito
- c) Aineisto saatavilla eri kielillä
- d) Ohjeistus ja käyttöohjeet saatavilla erikielisinä
- e) Muu

10. Millaiset voimavarat kirjastolla on tukea mielenterveyttä kirjastoalan asiantuntijan näkökulmasta?

- a) Niukat
- b) Melko niukat
- c) EOS/Keskinkertaiset
- d) Melko hyvät
- e) Erinomaiset

11. Miten paljon kirjastossanne halutaan tehdä yhteistyötä mielenterveyspuolen tahojen kanssa? *

- a) Erittäin paljon
- b) Melko paljon
- c) En osaa sanoa
- d) Melko vähän
- e) Ei ollenkaan.

12. Miten paljon yhteistyötoimintaa ON nykyään? *

- a) Erittäin paljon
- b) Melko paljon
- c) Sopivasti
- d) Melko vähän
- e) Liian vähän

13. Parannettavaa seuraavissa asioissa: *

	Paljon parannettavaa	Jonkun verran parannettavaa	EOS/Ei kokemusta	Vähän parannettavaa	Ei tarvetta parantaa
a) Henkilökunnan koulutus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Perehdyttäminen sosiaaliseen ja psyykkiseen esteettömyyden käsitteeseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Tilat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Selkokielineen materiaali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Onko koulutus jostakin edellä mainitusta aiheesta tarpeellinen kirjaston henkilökunnalle? Mistä erityisesti, tarkenna avoimeen kohtaan. *

- a) Kyllä
- b) Ehkä
- c) Ei

15. Voisiko lukukoiria käyttää muut kuin lukemaan oppivat lapset, esimerkiksi mielenterveyspotilaat lukemalla romaaneja tai vastaavaa? *

- a) Kyllä
- b) EOS
- c) Ei
- d) Käytetään jo

16. Muita kehitettäviä asioita (kirjastoalalla)

200 merkkiä jäljellä