



TAMPEREEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

# **MIELENTERVEYSPALVELUJEN KÄYTTÄJIEN KOKEMUKSIA YHDESSÄOLOILLOISTA**

Jari Suoranta

Karoliina Yli-Kerttula

Opinnäytetyö  
Marraskuu 2018  
Sairaanhoitajakoulutus



## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sairaanhoitajakoulutus

JARI SUORANTA & KAROLIINA YLI-KERTTULA:  
Mielenterveyspalvelujen käyttäjien kokemuksia yhdessäoloiltoista

Opinnäytetyö 59 sivua, joista liitteitä 3 sivua  
Marraskuu 2018

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Sopimusvuori Oy:n järjestämien yhdessäoloiltojen merkitys niihin osallistuville mielenterveyspalvelujen käyttäjille. Työn tehtävinä oli edelleen selvittää, mikä saa Sopimusvuori Oy:n mielenterveyspalvelun käyttäjän osallistumaan yhdessäoloiltoihin, oliko yhdessäoloilloilla osallistujien kokemuksen mukaan vaikutusta joihinkin mielenterveyttä suojaaviin tai uhkaaviin tekijöihin sekä selvittää yhdessäoloiltojen merkitystä mielenterveyspalvelujen käyttäjille. Työn tavoitteena oli tuottaa mielenterveyshoitotyön tekijöille tietoa vapaamuotoisesta ryhmätoiminnasta, jotta hyväksi koettuja käytäntöjä voidaan hyödyntää esimerkiksi vastaavan toiminnan järjestämisessä.

Opinnäytetyössä käytettiin laadullista menetelmää. Aineistonkeruumenetelmänä oli teemahaastattelu, joka toteutettiin ryhmähaastatteluna. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että yhdessäoloillat lisäsivät mielenterveyttä suojaavia tekijöitä, kuten hyviä ihmissuhteita, sosiaalista kanssakäymistä, vertaistukea ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta. Yhdessäoloillat vaikuttivat myös mielenterveyttä uhkaaviin tekijöihin suotuisasti: psyykkinen huonovointisuus lievittyi, oirehtivaa ymmärrettiin, yksinäisyys väistyi ja kiusaamista tai syrjimistä ei esiintynyt. Tuloksista ilmeni, että järjestetyn vapaa-ajan toiminnan tärkeitä elementtejä olivat ohjaajien läsnäolo, turvallinen ilmapiiri ja toimintaympäristö, järjestetty tekeminen sekä vapaaehtoisuus ja -muotoisuus.

Tuloksia voidaan hyödyntää, kun pyritään lisäämään mielenterveyspalvelujen käyttäjien psyykkistä hyvinvointia järjestämällä vapaa-ajan ryhmätoimintaa. Mahdollistamalla osallisuus ohjattuun vapaamuotoiseen ryhmään voidaan lievittää monia psyykkisen huonovointisuuden ilmentymiä. Samankaltainen mahdollisuus osallistua vapaa-ajan ryhmään ja saada siten sosiaalisia kontakteja voisi kohentaa myös mielenterveyspalveluja laajemmin terveyspalvelujen käyttäjien hyvinvointia, esimerkiksi eri pitkäaikaissairauksista kärsiviä, ikäihmisiä ja yksinäisyyttä kokevia.

---

Asiasanat: mielenterveys, ryhmäohjaus, ryhmätoiminta, sosiaalinen tuki, vapaa-aika

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care

SUORANTA, JARI & YLI-KERTTULA, KAROLIINA:  
Informal Social Gatherings for Individuals Using Mental Health Services

Bachelor's thesis 59 pages, appendices 3 pages  
November 2018

---

The purpose was to examine the role of informal social gatherings for individuals concurrently using mental health services. The aim was to produce information on informal group activities for mental health workers in order to utilise useful practices when organizing similar activities.

The study was qualitative in nature and the data were collected through theme interviews. The data were analysed using content analysis.

The results indicate that informal social gatherings have a positive effect on their participants. Participants experienced improvements in their interpersonal relationships and social skills with a particular improvement in creating a more accepting and supporting social environment.

These gatherings served to alleviate issues that may potentially lead to negative mental health consequences. This was seen in the participants as an improvement in feelings of loneliness and sympathy, as well as a general improvement in mental well-being. This also contributed in creating an environment that was free of bullying and discrimination.

This study found several key factors that contributed to the success of these social gatherings. The presence of supervisors that can provide a casual yet enjoyable plan was one of these. This was found to contribute to the positive and safe atmosphere that was instrumental to the success of these groups.

The results of this study can be utilised when working to increase the social engagement of individuals using mental health services. These informal group activities can help alleviate the symptoms of mental health issues as well promote mental well-being.

---

Key words: mental health, social gatherings, social engagement

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE.....	7
3	TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS.....	8
4	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	9
4.1	Varhaisaikuisuus elämänvaiheena .....	10
4.2	Varhaisaikuisuuden mielenterveys .....	11
4.3	Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä.....	13
4.3.1	Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä .....	14
4.3.2	Mielenterveyttä uhkaavia tekijöitä.....	16
4.4	Mielenterveyshoitotyö .....	18
4.4.1	Mielenterveystyö ja ryhmät.....	19
4.4.2	Ryhmän ohjaaminen.....	21
5	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT .....	23
5.1	Lähteet .....	23
5.2	Aineiston keruu ryhmähaastattelulla.....	23
5.3	Aineiston analysointi .....	26
6	TULOKSET .....	32
6.1	Vaikutukset mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin.....	32
6.2	Vaikutukset mielenterveyttä uhkaaviin tekijöihin .....	34
6.3	Toimivan vapaa-ajan ryhmän ominaisuudet.....	35
7	TULOSTEN TARKASTELU .....	38
7.1	Vaikutukset mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin.....	38
7.2	Vaikutukset mielenterveyttä uhkaaviin tekijöihin .....	40
7.3	Toimivan vapaa-ajan ryhmän ominaisuudet.....	41
8	POHDINTA.....	44
8.1	Eettisyys.....	46
8.2	Luotettavuus.....	48
8.3	Jatkotutkimusehdotukset.....	50
	LÄHTEET.....	51
	LIITTEET .....	57
	Liite 1. Tiedote .....	57
	Liite 2. Tietoinen suostumus .....	58
	Liite 3. Teemahaastattelurunko .....	59

## 1 JOHDANTO

Nuoret – ja yhtä hyvin aikuiset – tarvitsevat mahdollisuuksia vain olla, hengailu. Hengailu toisten kanssa antaa mahdollisuuden muokata omaa identiteettiä. Joutilaisuutta joskus kritisoidaan: ajatellaan, että pitäisi tehdä jotain kehittäväää tai järkevää. Asia saattaa olla päinvastoin: päämäärättömältä vaikuttava oleskelu voi olla juuri sitä, mitä esimerkiksi aikuistuva nuori tarvitsee. (Tani & Pyyry 2017, 41.)

Nuorten aikuisten psyykkinen pahoinvointi on lisääntynyt Suomessa 2000-luvulla (Toivio & Nordling 2013, 107). Psyykkisen huonovointisuuden helpotus- ja hoitokeinoja kaivataan siis kipeästi. On tiedossa, että ihmisen psyykkistä hyvinvointia lisäävät muun muassa hyvät ihmissuhteet ja sosiaalinen tuki toisilta ihmisiltä. Vertaistuki, samankaltaisten kanssa oleminen, on myös monin tavoin hyödyllistä: se tuo hyväksytyksi tulemisen tunteen, joka vahvistaa itsetuntoa. Vertaistuen merkitys korostuu vaikeissa elämäntilanteissa. Tällöin vertaistuki antaa toivoa: vaikeistakin asioista voi selvitä. (Dennis 2003, 322–328; Lehtonen 2007, 238.) Nuorilla aikuisilla tulisi siis olla paljon mahdollisuuksia olla toisten nuorten aikuisten kanssa. Haastavissa elämäntilanteissa mielellään myös samanlaisia vaikeuksia kohdanneiden kanssa.

Tamperelaisella Sopimusvuori Oy:llä on palveluasuntoja nuorille aikuisille. Asukkaiden yhteinen nimittäjä on se, että he käyttävät mielenterveyspalveluja. Sopimusvuori Oy on järjestänyt vapaamuotoisia ohjattuja yhdessäoloiltoja näille varhaisaikuisille asukkailleen. Iltoihin on osallistunut yleensä 20–30 henkilöä. Ideana on ollut nuorisotalomaisuus: vapaa hengailu ja yhdessä oleminen. (Hakuni 2018.)

Sopimusvuori Oy halusi selvittää vapaamuotoisen yhdessäolon merkitystä mielenterveyspalvelujensa käyttäjille, ja siitä saimme aiheen tähän opinnäytetyöhön. Pyrimme laadullista menetelmää käyttäen ja teemahaastattelun avulla saamaan vastauksia siihen, mikä saa osallistumaan yhdessäoloiltoihin, mikä iltoihin osallistumisen merkitys oli osallistujille ja edelleen näistä vastauksista selvittämään, vaikuttivatko illat kenties mielenterveyttä suojaavasti tai uhkaavasti. Työmme tavoitteena on tuottaa mielenterveyshoitotyöntekijöille kokemukseräistä tietoa vapaamuotoisesta ryhmätoiminnasta. Mikäli yhdessäoloiltoista on ollut hyötyä osallistujille, voidaan niiden hyviä käytäntöjä hyödyntää mielenterveyshoitotyössä, esimerkiksi järjestämällä vastaavaa toimintaa.

Tämä opinnäytetyömme selvittää yhdessäoloiltojen vaikutusta 18–30-vuotiaiden mielenterveyspalvelujen käyttäjien kokemana. Ikävaiheena varhaisaikuisuus on vaativa: pitäisi saada esimerkiksi opiskelupaikka ja ammatti. Tehdyillä valinnoilla voi olla merkittävä vaikutus elämäntapaan (Dunderfelt 1990, 105). Nuoren aikuisen suuret elämänmuutokset voivat vaikeuttaa elämäntapaa, minkä seurauksena mielenterveys saattaa vaarantua (HE 90/2010).

Mielenterveyshäiriöitä pyritään ehkäisemään ja hoitamaan mielenterveyshoitotyön keinoin. Koska yhdessäoloillat ovat mielenterveyspalvelujen piirissä tapahtuvaa ryhmätoimintaa, käsittelemme tässä työssämme ryhmiä osana mielenterveyshoitoa ja onnistuneen ryhmän rakentamista.

Mielenterveyttä kohentavien hoitokeinojen kartoittaminen ja käyttöönotto on tärkeää sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta. Sosiaali- ja terveysministeriö (2016) on todennut, että mielenterveysongelmilla on suuri kansantaloudellinen merkitys. Siksi se on linjannut keskeisiä mielenterveys- ja päihdetyön periaatteita ja tehnyt toimenpidesuunnitelmia. Suunnitelmien toteutumisen väliarvioissa on huomattu myönteistä kehitystä muun muassa vertaistoiminnassa sekä edistävän ja ehkäisevän työn kehittämisessä. Tavoitteena on edelleen lisätä näitä työmuotoja vuoteen 2020 mennessä. (STM 2016, 22.) Vertaisryhmät voisivat ehkä olla tällainen työmuoto – melko edullinen ainakin verrattuna vaikkapa osastohoidon kustannuksiin.

Ihmissuhteista puhutaan terveystutkimuksessa myös sosiaalisena pääomana. Runsas sosiaalinen pääoma poikii hyvää terveyttä ja hyvinvointia. Sosiaalista pääomaa voi mitata esimerkiksi ihmissuhteiden lukumäärällä ja sisällöllä. Yksi keino lisätä sairastuneen tai sairaudesta toipuvan hyvinvointia on tukea sosiaalisia resursseja. (Lehto ym. 2017, 297–309.) Edelleen hyvä syy laajentaa ryhmätoimintaa ja tarjota osallisuuden mahdollisuuksia! Mielenterveyteen suotuisasti vaikuttavien ilmiöiden ymmärtäminen on edellytys tulokselliselle mielenterveyshoitotyön tekemiselle. Toivomme oppineemme tässä opinnäytetyöprosessissa siitä, miten mielenterveyspalvelun käyttäjän sosiaalista pääomaa voi ryhmätoiminnan avulla kasvattaa.

## 2 TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyömme tarkoituksena on haastattelun avulla selvittää, mikä on vapaamuotoisten yhdessäoloiltojen merkitys niihin osallistuville mielenterveyspalvelujen käyttäjille.

Opinnäytetyömme tehtävät ovat:

- Selvittää, mikä saa Sopimusvuori Oy:n mielenterveyspalvelun käyttäjän osallistumaan yhdessäoloiltoihin?
- Selvittää, oliko yhdessäoloilloilla osallistujien kokemuksen mukaan vaikutusta joihinkin mielenterveyttä suojaaviin tai uhkaaviin tekijöihin?
- Selvittää yhdessäoloiltojen merkitystä mielenterveyspalvelujen käyttäjille.

Työmme tavoitteina ovat:

- Tuottaa mielenterveyshoitotyöntekijöille kokemuseräistä tietoa vapaamuotoisesta ryhmätoiminnasta.
- Mikäli iltatapaamisista on ollut hyötyä osallistujille, voidaan niiden hyviä käytäntöjä hyödyntää mielenterveyshoitotyössä, esimerkiksi järjestämällä vastaavaa toimintaa.

### 3 TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS

Sopimusvuori Oy on Tampereella toimiva organisaatio, jonka palveluvalikoimaan kuuluvat muun muassa mielenterveys- ja päihdepalvelut sekä ikäihmisten palvelut. Sopimusvuori Oy:ssä työskentelee noin 200 työntekijää. Sen yhteistyökumppaneita ovat Tampereen kaupunki, Pirkanmaan alueen kunnat, järjestöt, yksityiset asiakkaat ja yritykset. Sopimusvuori Oy:n ideologiana on toimia yhteistyössä ja yhteisöllisyyttä vaalien sekä parantaa elämisen laatua, elämäniloa ja osallisuutta lähiyhteisössä. (Sopimusvuori Oy n.d.)

Mielenterveyspalvelujen toimialalla Sopimusvuori Oy:ssä on 16 kuntoutusyksikköä ja noin 40 tukiasuntoa. Yksiköissä toimitaan yhteisin periaattein, mutta palvelunkäyttäjän yksilöllisyys huomioiden. Toiminnan tavoitteena on, että asiakas palaisi mahdollisuuksien mukaan joko työelämään tai selviytyisi arjessa mahdollisimman itsenäisesti. Sopimusvuori Oy:n mielenterveysasiakkaille tarjoamat asumismuodot ovat tuettu asuminen, tukiasuminen, palveluasuminen ja tehostettu palveluasuminen. Palveluasumisessa ja tehostetussa palveluasumisessa on myös erikseen 18–35-vuotiaille nuorille aikuisille suunnattuja asumismuotoja. (Sopimusvuori Oy n.d.)

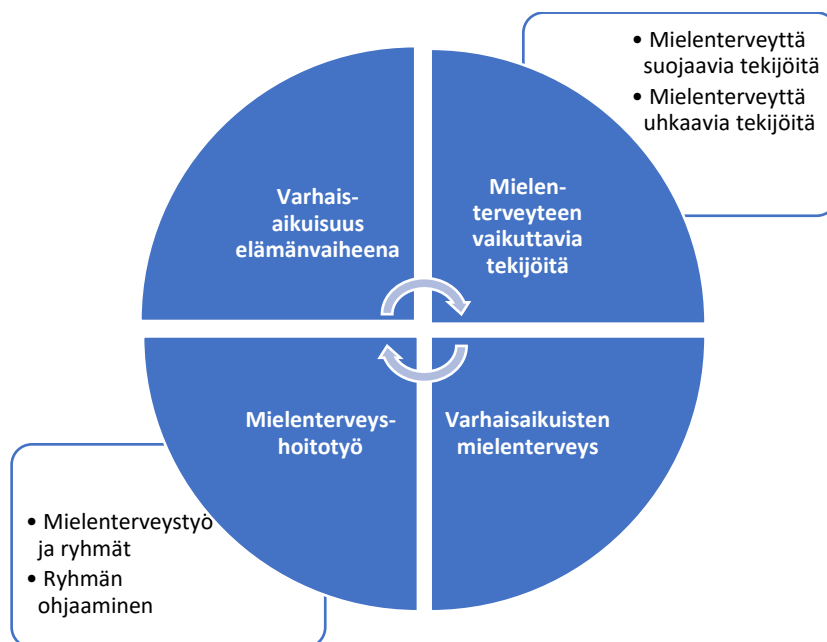
Sopimusvuori Oy on järjestänyt nuorille aikuisille asumispalvelujensa käyttäjille vuosina 2017–2018 viikoittain mahdollisuuden kokoontua kello 17.00–19.30 Sopimusvuori Oy:n tiloihin ja pihapiiriin viettämään aikaa yhdessä. Ohjaajat keksivät yhdessä nuorten kanssa illoille Valo-ilta-nimen. Toiminnan tarkoituksena oli luoda paikka, jossa saa pelailta, hengailta tai ihan vaan olla toisten seurassa. Yhdessäoloilloissa oli tarjolla kahvia, mehua ja pientä purtavaa. Toimintaan olivat tervetulleita kaikki, jotka tunsivat itsensä nuoreksi tai nuorekkaaksi. (Sopimusvuori Oy 2018.)



## 4 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Varhaisaikuisuuteen kohdistuu paljon vaatimuksia (Lehtovirta & Peltola 2012, 167). Suuret elämänmuutokset 18–23-vuotiaana voivat johtaa mielenterveyden heikkenemiseen (HE 90/2010), jos mielenterveyttä kuormittavat asiat kasautuvat. Mielenterveyttä suojaavat tekijät puolestaan vahvistavat mielenterveyttä. (Heiskanen ym. 2008, 13.) Mielenterveyshoitotyössä pyritään muun muassa ehkäisemään ja hoitamaan mielenterveyshäiriöitä. Mielenterveyshoitotyössä käytetään paljon erilaisia ryhmiä, joiden eräs muoto on vertaisryhmät. Ryhmän ohjaajan on hyvä olla mielenterveyshoitotyön ammattilainen, jottei vertaisohjaaja kuormitu liikaa jo valmiiksi raskaassa elämäntilanteessa. (Dennis 2003, 328–329, Jokela 2013, 11.) Ohjaajan tulee antaa ryhmälle henkistä tukea, luoda toivoa ja rohkaista jäseniä (Kuuluvainen 2016, 49).

Kuviossa 1 on esitetty tämän opinnäytetyömme keskeiset käsitteet. Työmme koskee siis varhaisaikuisuuden herkästi haavoittuvaa elämänvaihetta eläviä nuoria aikuisia, joilla on mielenterveyshaasteita. Mielenterveyttä pyritään kohentamaan mielenterveyshoitotyössä, tämän opinnäytetyön mielenkiinnon kohteena on vertaisista koostuva ryhmä ja sen vaikutuksen mielenterveyteen.



KUVIO 1. Keskeiset käsitteet

## 4.1 Varhaisaikuisuus elämänvaiheena

### **Ikäkausien määrittelyä**

Ikävuosia 20–40 kutsutaan varhaisaikuisuudeksi (Lehtovirta & Peltola 2012, 168). Käytämme tässä opinnäytetyössämme ikävuosista 18–40 nimitystä varhaisaikuisuus ja tämän ikäisistä nimityksiä nuoret aikuiset ja varhaisaikuiset. Yhdessäoloiltojen osallistujat olivat 18–30-vuotiaita. Koska terveysongelmat voivat hidastaa kehitystä (Hakuni 2018), olemme käyttäneet jonkin verran myös nuorisotutkimusta lähteenämme. Kun kirjoitamme 14–18-vuotiaista, käytämme nuoret-sanaa. Esimerkiksi Suomen Laissa nuoret-sana tosin on mielenterveyspalvelujen hoitopäätöksessä ulotettu koskemaan alle 23-vuotiaita (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2010/1326, 53 §). Samoin Maailman terveysjärjestö WHO suunnittelee laajentavansa nuoruusiän määritelmän kestäväksi 24-vuotiaaksi asti. Uudelleenmäärittelyllä halutaan antaa kehitykselle riittävästi aikaa. (Hermanson, Sajaniemi & Kaltiala-Heino 2018.)

### **Psyykkiset ja sosiaaliset valmiudet**

Nuoren siirtyminen varhaisaikuisuuteen sisältää paljon psykososiaalisia muutoksia. Psyykkisten ja sosiaalisten valmiuksien kehittyminen onkin olennainen osa varhaisaikuisuuden alkuvaihetta. (Ruoppila 1997, 290.) Varhaisaikuisuuteen siirryttäessä irrottaudutaan vanhemmista, luodaan heihin aikuismainen suhde ja rakennetaan uusia ihmissuhteita. Nuoren tulee oppia olemaan sekä omillaan että muiden kanssa. (Lehtovirta & Peltola 2012, 115, 167–169.) Sosiaaliset suhteet ovat varhaisaikuisuudessa korostuneita tärkeitä (Dunderfelt 1990, 105).

### **Kehityskriisit**

Eriksonin mukaan ihminen kokee elämänsä aikana kehityskriisejä, jotka voivat joko onnistua tai epäonnistua. Esimerkiksi lapsuudessa koettujen kriisien seurauksena syntyy joko perusluottamus tai perusturvattomuus ja ahkeruus tai alemmuus. Nuoruusiän kehitystehtävä on oman identiteetin rakentaminen. Jos tämä kehitystehtävä epäonnistuu, nuori ei ehkä kykene tekemään elämäänsä koskevia päätöksiä. Varhaisaikuisuudessa tärkeiksi nousevat sekä kiintymys, rakkaus ja pysyvä parisuhde että itsenäisyys. Epäonnistuminen tässä kehityskriisissä voi johtaa eristäytymiseen ja yksinäisyyden tunteeseen. (Lehtinen, Kuusinen & Vauras 2007 mukaan, Erikson 1950.)

### **Varhaisaikuisuus ja yhteiskunnan odotukset**

Yhteiskunta luo varhaisaikuisuuteen paljon odotuksia ja vaatimuksia, jotka heijastuvat nuorten aikuisten tavoitteisiin (Lehtovirta & Peltola 2012, 167). Odotukset ja vaatimukset ovat erilaisia varhaisaikuisuuden alussa kuin myöhemmin keski-iässä (Ruoppila 1997, 290). Varhaisaikuisuuteen liitetään usein opiskelu, työpaikan saaminen, perheen perustaminen ja yhteisöllisen vastuun ottaminen (Dunderfelt 1990, 105). Nämä kaikki ovat valintatilanteita, joissa menestyminen voi merkittävästi vaikuttaa elämäntietoon. Tosin varhaisaikuisuus on ikään kuin elämän etsikköaika – pysyvämmät ratkaisut tehdään nykyään usein myöhemmin (Mustonen ym. 2013, 15, 34.)

### **Elämäntieteen suoja- ja riskitekijät**

Mikäli nuori onnistuu ratkaisemaan ikävaiheensa kehitystehtävät, hänellä on edellytykset selviytyä myös aikuiselämästä (Mustonen ym. 2013, 23). Useissa pitkittäistutkimuksissa on etsitty elämäntieteen riski- ja suoja-tekijöiden yhteyttä nuorten aikuisten mielenterveyteen (mm. Kokko 2005, Kinnunen 2011, Mustonen ym. 2013). On kuitenkin syytä muistaa, että elämäntieteen ovat yksilöllisiä. Samankaltaisista lähtökohdista oleville nuorille voi muotoutua hyvinkin erilainen elämäntieteen ja päinvastoin: hyvin erilaisista lähtökohdista voidaan päätyä samanlaiseen kehitysketjuun. Aina joku selviytyy elämässään hyvin huolimatta hankalasta henkilöhistoriasta. On yksilöllisistä elämäntietuista huolimatta tärkeää tuntea mielenterveyseroihin vaikuttavat suuret linjat: silloin niihin voi pyrkiä vaikuttamaan. Huono-osaisuus nuoruudessa voi nimittäin johtaa eriarvoisuuteen monella elämäntieteen alueella myös aikuisuudessa. (Mustonen ym. 2013, 71.)

## **4.2 Varhaisaikuisuuden mielenterveys**

### **Mielenterveyden määritelmiä**

Mielenterveys on yksilön ja hänen ympäristönsä välinen tasapainotila (Laitila 2010, 52). Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan mielenterveys ilmenee kykynä luoda ihmissuhteita ja välittää toisista, taitona ilmaista tunteitaan, työkykynä, ajoittaisen ahdistuksen ja hallinnan menetyksen sietämisenä sekä siinä, että voi hyväksyä elämässä tapahtuvat muutokset (THL 2018). Hyvä mielenterveys on siis voimavara, joka auttaa ihmisiä kokemaan elämän mielekkääksi, solmimaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita sekä toimimaan tuottavina ja luovina yhteisön jäseninä. Mielenterveyttämme suojaavat ja uhkaavat monet asiat. Mielenterveyttä kuormittavien asioiden kasautuessa terveys ja hyvinvointi

usein heikkenevät. (Mustonen ym. 2013, 15.) Koska yhdessäoloiltoihin osallistuneet olivat 18–30-vuotiaita, keskitymme tässä työssämme nuorten ja varhaisaikuisen mielenterveyteen.

### **Nuorten mielenterveysongelmat**

Mielenterveysongelmat ovat suomalaisnuorten tavallisimpia terveysongelmia (Marttunen 2013, 10) ja melko yleisiä: noin 20–25 %:lla nuorista on jokin mielenterveyshäiriö. Aikuisen mielenterveysongelma on monesti alkanut lapsena tai nuorena. Nuorilla on usein samaan aikaan monia mielenterveyshäiriöitä. Yleisimpiä mielenterveyshäiriöitä nuorilla ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, päihde- ja käytöshäiriöt. (Marttunen & Karlsson 2013, 10, 13.) On myös syytä muistaa, että osa nuorista aikuisista ei hae apua mielenterveysongelmiinsa – ja ne jäävät tällöin sekä hoitamatta että tilastoimatta. Mielenterveyshäiriöitä lienee siis enemmän kuin neljänneksellä tai viidenneksellä varhaisaikuisista (Trigoboff 2014, 532.) Avun hakemista ammattilaiselta voivat estää mielenterveyshäiriöihin liittyvät negatiiviset mielikuvat, pelko tulla nähdyksi vain sairauden kautta, epäluulot hoidon vaikutuksia kohtaan ja se, ettei nuori usko ammattilaisten voivan auttaa (Rickwood, Deane & Wilson 2007, 537).

Varhaisaikuisuus todetaan herkäksi kehitysvaiheeksi myös hallituksen esityksessä, jonka perusteella säädettiin uusi terveydenhuoltolaki. Sen mukaan 18–23-vuotiaana lapsuudenkodista irtautuminen ja muut suuret elämänmuutokset voivat vaikeuttaa elämänhallintaa, mistä voi aiheutua psyykkisiä ongelmia. Hallituksen esityksen perusteella päädyttiinkin siihen, että lapset ja nuoret pääsevät aikuisia nopeammin mielenterveyshoitotyön piiriin. Varhainen hoidon ja palvelujen piiriin pääseminen on tärkeää, jotta mielenterveysongelmat eivät pahene. (HE 90/2010, TervHuoltoL 2010/1326, 53 §.)

### **Mielenterveysongelmien seurauksia**

Samalla kun mielenterveyshäiriöt ja/tai niiden diagnosointi lisääntyvät nuorten aikuisten keskuudessa, kasvaa myös työkyvyttömiä määrää (Rantala ym. 2017, 156–157). Mielenterveyshäiriöt voivat olla myös hengenvaarallisia: itsemurhat ovat yleisin kuolinsyy suomalaisilla nuorilla aikuisilla (Tilastokeskus 2017). Itsemurhan tehneelle on lähes aina kasautunut monia ongelmia, kuten mielenterveyshäiriöitä ja päihteiden liikkakäyttöä (Lahti 2015). Yli 75 % itsemurhan tehneistä on miehiä, melko eri-ikäisiä. Naisten itsemurhissa painottuvat alle 25-vuotiaiden tekemät itsemurhat. (Tilastokeskus

2017.) Itsemurhia voidaan parhaiten ehkäistä mielenterveyshäiriöiden hyvällä hoidolla (Lahti 2015).

### **Enemmistö varhaisaikuisista voi hyvin**

Monilla varhaisaikuisilla on siis mielenterveyshäiriöitä. Silti selvä enemmistö, yli 80 % nuorista aikuisista, kokee terveydentilansa hyväksi. Huolimatta esimerkiksi siitä, että yli puolet Mustosen ym. (2013) tutkimasta varhaisaikuisesta (yhteensä 2 200 nuorta aikuista) oli kokenut kuluneen vuoden aikana kielteisiä tai raskaita asioita elämässään. (Mustonen ym. 2013, 51.) Suurimmalla osalla nuorista aikuisista näyttäisi siis olevan toimivia selviytymisstrategioita (ks. tarkemmin 4.3.1).

### **4.3 Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä**

Mielenterveyteen vaikuttavat sekä yksilölliset ja sosiaaliset tekijät että yhteiskunnan arvot ja resurssit (Laitila 2010, 52). Mielenterveyttä suojaavat tekijät lisäävät elämänhallintaa ja helpottavat kriiseistä selviytymistä. Näin ne vahvistavat mielenterveyttä. Mielenterveyttä uhkaavat tekijät puolestaan saattavat lisätä alttiutta sairastua psyykkisesti. (Heiskanen ym. 2008, 13.) Kuvioon 2 on koottu yksilön sisäisiä ja ulkoisia mielenterveyden ylläpitäjiä ja riskitekijöitä. Kirjoitamme niiden yhteydestä varhaisaikuisien ja nuorten mielenterveyteen alaluvuissa 4.3.1 ja 4.3.2.



KUVIO 2. Mielensterveyttä suojaavia ja uhkaavia tekijöitä (Kinnunen 2011, 51, 89; Soisalo 2012, 121; Griggs 2017, 28–35; Lehtonen & Lönnqvist 2017, 39)

#### 4.3.1 Mielensterveyttä suojaavia tekijöitä

##### **Henkilökohtaiset voimavaratekijät**

Mielensterveyttä suojaavat henkilökohtaiset voimavaratekijät eli psykososiaaliset resurssit. Niitä ovat esimerkiksi hyvä itsetunto, elämänhallinnan kokemus sekä selviytymiskeinot, joilla ihminen pyrkii selviytymään uhkaavista tilanteista ja sopeutumaan. Toimivia

selviytymiskeinoja ovat esimerkiksi tuen hakeminen muilta ja aktiivinen ongelmanratkaisu. (Mustonen ym. 2013, 38.)

### **Hyvät ihmissuhteet**

Hyvät suhteet vanhempiin ja kodin sopuisa ilmapiiri kehittävät nuoren psykososiaalisia resursseja (Okeoma 2017, 23–29). Ihmisen sisäisillä suojatekijöillä on myös vaikutusta kodin ilmapiirissä selviämiseen: vaikka lapsuudenperheessä olisikin ristiriitoja, voi hyvä itsetunto suojata nuorta aikuista masennukselta. Ehjä perhe, hyvät perhe- ja ystävyys-suhteet, hyvä koulumenestys sekä hyvä oma ja vanhempien mielenterveys suojaavat varhaisaikuisen mielenterveyttä. Kaikki nämä vaikuttavat myös myöhemmän elämän henkiseen hyvinvointiin. Esimerkiksi hyvät suhteet vanhempiin lapsuudessa ja nuoruudessa ovat merkittävä suoja aikuisen masennusta vastaan. Eniten iloa sekä 22-vuotiaiden että 32-vuotiaiden varhaisaikuisen elämään toivat ystävyys-suhteet (95 % kokee näin) (Mustonen ym. 2013, 41–42, 71.)

### **Sosioekonominen tilanne ja mielenterveys**

Vanhempien hyvä sosioekonominen tilanne suojaa nuoren aikuisen mielenterveyttä. Huomionarvoista on, että henkilökohtaisten voimavarojen suotuisa kehitys kaventaa sosioekonomisia terveyseroja. (Mustonen ym. 2013, 71.) Uusi-seelantilaisen pitkittäistutkimuksen mukaan hyvä mielenterveys nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa ennakoi 2,4 kertaa todennäköisemmin hyvää sosioekonomista ja yhteiskunnallista asemaa verrattaessa nuoriin ja varhaisaikuisiin, joilla oli useampia masennusjaksoja. (Fergusson, Boden & Horwood 2007, 341.)

### **Toivo**

Selviytymiskeinoista toivo on osoittautunut hyvän mielenterveyden osatekijäksi. Tosin on epäselvää, onko toiveikkailla parempi mielenterveys vai lisääkö hyvä mielenterveys toiveikkuutta. (Griggs 2017, 28–35.) Amerikkalaistutkimuksen mukaan opiskelijaa suojaavat masennukselta vanhempien tuki ja opiskelijoiden vertaistuki, positiivisiin asioihin keskittyminen, ratkaisukeskeisyys ja toivon ylläpitäminen – siis omat toimivat selviytymiskeinot. (Brandy ym. 2015, 38–44.) Suomalaisista 14-vuotiaista noin 72 % luotti siihen, että elämä järjestyi; oli siis toiveikkaita (Kinnunen 2011, 81).

### **Sosiaalinen tuki**

Sosiaalinen tuki suojaa mielenterveyttä. Useimmat nuoret aikuiset puhuvat ongelmistaan mieluummin ystävilleen tai seurustelukumppanilleen kuin vanhemmilleen. Tosin tytöistä melkein puolet voi kertoa vaikeuksistaan myös äidilleen. Hyvä äitisuhde myös parantaa nuoren naisen itsetuntoa ja vaikuttaa positiivisesti varhaisaikuisen parisuhteeseen. (Mustonen ym. 2013, 36–37, 52–53.)

### **Vertaistuki**

Vertaisuus on merkittävä sosiaalisen tuen muoto. Sen merkitys korostuu vaikeissa elämäntilanteissa tai kun ihmisen täytyy sopeutua muutoksiin. Toisen ihmisen kokemuseräistä tietoa kutsutaan vertaistueksi. Vertaistuessa samassa elämäntilanteessa olevat käyvät läpi tunteitaan ja kokemuksiaan. He voivat tukea toisiaan vastavuoroisesti ja yhdenvertaisesti. Vertaisen kanssa voi puhua avoimesti vaikeistakin asioista. (Liskola 2007, 227–231.) Kokemus vertaistuesta antaa toivoa siitä, että vaikeistakin asioista voi selvitä. Vertaistuessa keskeisintä on se, että ihminen ei ole elämäntilanteessaan yksin. (Lehtonen 2007, 238.) Vertaistuki vaikuttaa positiivisesti: Emotionaalinen tuki mahdollistaa sen, että voi tuntea olevansa hyväksytty ja arvokas ongelmista huolimatta. Ongelmista keskusteleminen parantaa itsetuntoa. Vertaistuessa tulee kokeneeksi välittämistä, kuulluksi tuleamista ja rohkaisua. Vertaistuki myös lisää tietoa, ja auttaa siten päätöstenteossa. (Dennis 2003, 322–328.)

#### **4.3.2 Mielenterveyttä uhkaavia tekijöitä**

##### **Vahingollisten asioiden kertyminen**

Mielenterveydelle vahingollisilla asioilla on taipumus kasautua: esimerkiksi liikaa päihkeitä käyttävillä nuorilla on enemmän kielteisiä elämäntapahtumia. Ikäviä muutoksia läheisissä ihmissuhteissa kokeneilla taas on muita enemmän psykosomaattisia oireita. (Mustonen ym. 2013, 32–37). Tavallisimpia oireita ovat väsymys, ärtyneisyys, päänsärky ja nukahtamisvaikeudet. Nämä psykosomaattiset oireet ovat edelleen yhteydessä ahdistukseen varhaisaikuisuudessa. (Kinnunen 2011, 74.) Syiden ja seurausten välillä voi kulua vuosia: esimerkiksi huono ilmapiiri kotona, huono koulumenestys ja ongelmat ystävien kanssa 16-vuotiaana voivat ennustaa masennusta 22-vuotiaana. (Mustonen ym. 2013, 42.) Samoin huolestuneisuus 14-vuotiaana on yhteydessä joidenkin 24-vuotiaiden mielenterveysoireisiin (Kinnunen 2011, 78).



## **Päihdehäiriöt**

Nuoren mielenterveyttä voivat uhata omat ja vanhempien päihdehäiriöt (Tamminen, Karlsson & Santalahti 2016, 430). Runsasta pähteidenkäyttöä ennustavat miessukupuoli, runsas juominen jo nuoruudessa, masennus ja vanhempien ero (Mustonen ym. 2013, 52–53). Nuorella aikuisella, jolla on psykiatrinen diagnoosi, on diagnoosittomiin verrattuna kaksinkertainen riski alkaa käyttää huumeita. Sama kaksinkertainen riski pätee toiseenkin suuntaan: raittiisiin verrattuna huumeita käyttävällä nuorella aikuisella on kaksinkertainen riski sairastua psyykkisesti. Amerikkalaisista psyykkisesti oireilevista nuorista aikuisista arviolta yli 29 % käyttää liikaa päihteitä. (Kalinyak ym. 2016, 49.)

## **Vanhempien parisuhde**

Avioerot ovat lisääntyneet monissa länsimaissa huomattavasti viime vuosikymmeninä. Tämä on aiheuttanut perhedynamiikassa paljon muutoksia. Yhä useampi nuori kasvaa uusioperheessä tai yksinhuoltajan kanssa. Tämän on katsottu saattavan aiheuttaa nuorille epäsosiaalista käyttäytymistä ja mielenterveysongelmia. (Robb 2007, 321.) Vanhempien keskinäiset ristiriidat ja vanhempien ero aiheuttavat nuorille sekä psykosomaattista oireilua että itsetunto-ongelmia. Nämäkin ongelmat voivat kasautua: Lapsuudessa (ennen 16 vuoden täyttämistä) vanhempien eron kokeneille saattaa kertyä muitakin kielteisiä kokemuksia, kuten eroja omista parisuhteista ja työttömyyttä. Nuorille naisille vanhempien ero aiheuttaa enemmän mielenterveysongelmia ja ihmissuhdevaikeuksia kuin yhdessä pysyneiden vanhempien lapsilla on. Masennus on jonkin verran yleisempää eronneiden lapsilla. (Mustonen ym. 2013, 32–33, 42, 52–53.)

## **Ongelmat lapsi–vanhempi-suhteessa**

Amerikkalaistutkimuksen mukaan 73 %:lla nuorisopsykiatrian mielialahäiriöpotilaista on ongelmia lapsi–vanhempi-suhteessa. Suhdetta vaarantavat sekä vanhemman välinpitämättömyys että takertuminen lapseen, vanhemman huono impulssikontrolli, riitainen suhde, vanhempien avioero sekä vähäinen vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä. (Okeoma 2017, 23–29.) Etäiseksi jäänyt suhde isään lisää riskiä masentua ja voi heikentää itsetuntoa (Mustonen ym. 2013, 42).

## **Yksinäisyys**

Myös yksinäisyys voi uhata nuoren aikuisen mielenterveyttä (Tamminen ym. 2016, 430). Sosiaalisen tuen puute vaikeuttaa stressaavista elämäntapahtumista selviämistä. Huomi-

onarvoista on, että 22-vuotiaista miehistä viidennes kokee, ettei halua puhua ongelmistaan kenellekään tai ettei ole ketään, jolle niistä kertoa. (Mustonen ym. 2013, 32–37). Nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa mielenterveyshäiriöitä sairastava voi olla avun ulottumattomissa. Suhteet vanhempiin voivat olla katkenneet, koulu on jäänyt kesken tai hän on työelämän ulkopuolella: kukaan ei puutu tilanteeseen. (Rickwood, Deane & Wilson 2007, 537.) Jopa mielenterveyshäiriöiden ehkä synkin ilmenemismuoto, itsemurha, voi olla estettäviissä sillä, että ihmisellä on joku, jolle hän voi kertoa huolistaan ja murheistaan (Lahti 2015).

### **Huolet**

Erilaiset huolet voivat heikentää mielenterveyttä. Eniten huolta varhaisaikuisille aiheutuu taloudellisesta tilanteesta, jonka noin puolet nuorista aikuisista kokee huolestuttavaksi. (Mustonen ym. 2013, 41.) 14-vuotiaita huolestuttavat muun muassa kiusaaminen, ystävien puute, kiireiset vanhemmat ja perheen raha-asiat. Esimerkiksi joillakin perheen rahasioista 14-vuotiaina huolestuneilla on vaihtelevia psyykkisiä oireita 24-vuotiaina (Kinunen 2011, 77–79.)

### **Heikko sosioekonominen tilanne**

Heikolla sosioekonomisella asemalla on vaikutusta hyvinvointiin ja elämäntapojen terveellisyyteen. Etenkin naisilla matala sosioekonominen asema ja vähäinen tuki altistavat myöhemmälle masennukselle. Myös henkilökohtaiset voimavarat – itsetunto, selviytymiskeinot ja hallinnantunne – näyttävät olevan riippuvaisia sosioekonomisesta asemasta. Vaikutus on kaksisuuntainen: jos henkilökohtaiset voimavarat vähenevät, myös sosioekonominen asema huononee. (Mustonen ym. 2013, 52.)

## **4.4 Mielenterveyshoitotyö**

Mielenterveystyö on mielenterveyden edistämistä, mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyä ja hoitoa. Mielenterveyshoitotyö perustuu tietoon siitä, mitä mielenterveys on. Työn tavoitteita ovat muun muassa mielenterveyden häiriintymisriskien varhainen tunnistaminen, mielenterveysongelmien hoidon antaminen sekä mielenterveyden kohentaminen ja palauttaminen. Tausta-ajatus on ihmisestä psykofyysisenä kokonaisuutena: ilman mielenterveyttä ei ole terveyttä. (Hämäläinen ym. 2017, 18–19.)

Mielenterveyspalvelujen käyttäjät kuvaavat sairaanhoitajan tekemää mielenterveyshoitotyötä rooliksi, jossa inhimillisyys ja kliiniset taidot kietoutuvat yhteen. He odottavat saavansa sairaanhoitajilta sekä käytännöllistä ja sosiaalista tukea että kliinistä osaamista ja tietoa. (Nolan & Brimblecombe 2012, 287.) Eräässä tutkimuksessa opiskelijat kertoivat hyötynensä sairaanhoitajan tapaamisesta ja ratkaisukeskeisten selviytymiskeinojen opettelusta näissä tapaamisissa. (Brandy ym. 2015, 38–44.)

### **Vertaistuki osana mielenterveyshoitotyötä**

Mielenterveyshoitotyössä myös vertaistuella on nykyään tärkeä merkitys. Ammattilaisten tulee sen vuoksi tuntea vertaistukea: tietää, milloin sitä erityisesti tarvitaan ja tuntea myös vertaistukeen liittyviä mahdollisia ongelmia. Vertaistukea tarvitaan etenkin sairauden kohtaamisvaiheessa ja kuntoutumisessa. (Dennis 2003, 329.)

#### **4.4.1 Mielenterveystyö ja ryhmät**

##### **Yhdessäoloillat ryhmänä**

Mielenterveyshoitotyössä käytetään paljon erilaisia ryhmiä. Ryhmillä on tavoite, ja usein niillä on myös teoreettinen viitekehys: ryhmä voi olla esimerkiksi kuntouttava tai psykoedukatiivinen, ja sen tavoite voi olla vaikkapa oirehallinnan oppiminen. (Hämäläinen ym. 2017, 208–209.) Tämän opinnäytetyön kiinnostuksen kohteena oleva yhdessäoloil-tatoiminta ei ole helposti sovitettavissa mihinkään hoidollisen ryhmän muottiin. Yhdessäoloillat ovat hengailupaikka, jonne kulloinkin kokoontuvista muodostuu ryhmä. Toiminnalle ei suoranaisesti ole asetettu hoidollisia tavoitteita. (Hakuni 2018.) Vaikka ryhmällä ei olisi asetettu selkeää hoidollista tavoitetta, on jokaisella ryhmällä kuitenkin perustehtävänsä; ”punainen lanka”. Se on toiminnan tarkoitukseen liittyvä tehtävä ja tunnetavoite, joka pitää ryhmän koossa. (Kaukkila & Lehtonen 2011, 15.)

On tärkeää muistaa, että iltoja järjestävän Sopimusvuori Oy:n mielenkiinto kohdistuu juuri siihen, mikä on tällaisen vapaamuotoisen, ei-tavoitteellisen ryhmän merkitys osallistujille (Hakuni 2018). Koska yhdessäoloillat – huolimatta niiden mielenterveyttä edistävästä vaikutuksista – eivät ole muodollisesti kuntouttava ryhmä, keskitymme tässä kertomaan yhdessäoloiltojen kannalta olennaisia asioita ryhmistä yleensä: esimerkiksi ryhmän rakentumisesta, ryhmän ohjaajan merkityksestä, vertaisryhmistä ja ryhmän ilmapiiristä.

### **Suuryhmä**

Yhdessäoloiloissa oli yli kymmenen jäsentä, yleensä peräti 20–30 osallistujaa. Tällöin puhutaan suuryhmästä. Suuryhmässä haasteeksi muodostuu usein se, etteivät kaikki sen jäsenet pysty olemaan enää vuorovaikutuksessa kaikkien kanssa tai osallistumaan tasa-puolisesti. Ohjaajalla tai ohjaajilla on merkittävä rooli suuryhmän toimivuudessa. Heidän tehtävänsä on suunnitella ryhmätoiminta siten, että kaikilla on mahdollisuus osallisuuteen. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 15, 22. Ks. myös s. 21 tässä työssä.)

### **Toimiva ryhmä**

Toimivassa ryhmässä sen jäsenillä on mahdollisuus vaikuttaa ryhmän toimintaan. Jäsenet tulevat positiivisesti riippuvaisiksi ryhmästä, kun he saavat käyttää siinä vahvuuksiaan ja hyödyntää toisilta saatua tukea. (Kataja ym. 2011, 15, 22.) Ryhmän jäsenten samankaltaiset taustat ja turvallinen toimintaympäristö voivat lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä tuen antamista ja vastaanottamista (Kuuluvainen 2016, 48–49). Turvallinen ympäristö mahdollistaa luottamuksen syntymisen jäsenten välillä. Luottamuksesta puolestaan seuraavat avoimuus ja arvostus toisia kohtaan. (Kataja ym. 2011, 17, 22.) Ryhmän jäsenten toimintaan ryhmässä vaikuttavat myös osallistujien aiemmat kokemukset kohtelusta ihmissuhteissa (Kaukkila & Lehtonen 2011, 47–48).

### **Vertaisryhmät**

Vertaisryhmät ovat lähteneet terveydenhuollossa liikkeelle yhdysvaltalaisista oma-apuryhmistä, jollainen esimerkiksi AA-ryhmä on (Jokela 2013, 8, Adamsen & Rasmussen 2001, 912 mukaan). Esimerkiksi mielenterveyshoitotyössä käytetään paljon vertaisryhmiä ammattilaisten antaman hoidon rinnalla. Vertaisryhmä ehkäisee sosiaalista syrjäytymistä, ja sen jäsenyys ja yhteenkuuluvuus ovat tärkeitä jäsenille. (Liskola 2007, 232.) Vertaistukeen liittyy joskus ongelmia, kuten liiallista emotionaalista sitoutumista ja ristiriitoja (Dennis 2003, 328–329). Tästä syystä on perusteltua, että ammattilaiset vetävät vertaisryhmiä silloin, kun ryhmäläisillä on raskaita elämäntilanteita. Tällöin ryhmän vetäjä on objektiivisempi kuin muut jäsenet. Hän voi tehdä ammattilaisen silmin havaintoja, ohjata ryhmää tarvittaessa uuteen suuntaan ja pyrkiä varmistamaan osallistujien hyvinvoinnin ryhmässä. (Jokela 2013, 11.) Ammattilaisten tekemä hoitotyö ja vertaistuki hyötyvätkin toisistaan useimmiten parhaiten, kun ammattilainen ohjaa vertaisista muodostuvaa ryhmää tai toimii ohjaajaparina vertaisohjaajalle. Vertaisilla on kokemustieto, ammattilaisilla hoitamiseen liittyvä tieto. (Liskola 2007, 234–235.)

## 4.4.2 Ryhmän ohjaaminen

### Ryhmän rakentuminen

Ryhmän rakentuminen on prosessi. Toimivan ryhmän muodostumisessa ohjaajan tulee antaa tilaa, joka mahdollistaa ryhmän tunnelman syntyminen ja ohjattavien keskinäisen dynamiikan hioutumisen. (Kaukkila & Lehtonen 2011, 57.) Tavoitteena on saada ihmiset ryhmäytymään. Ohjaajan tulee ohjata ryhmän jäseniä olemaan hyödyksi toisilleen. Sitä edesauttaa turvallisen ja rakentavan ilmapiirin vakauttaminen. (Vehviläinen 2014, 82–83.) Ryhmässä ohjaaja rohkaisee ohjattavia keskustelemaan keskenään ja pyrkii saamaan kaikkien äänen kuuluviin. Toimivassa ryhmässä myös hiljaisimmat pääsevät ja rohkaistuvat puhumaan: olemaan osa ryhmää. Ohjaajan on kuitenkin muistettava ja kunnioitettava osallistujien yksilöllisyyttä. Ryhmän jäsenellä on halutessaan myös lupa olla hiljaa. (Kaukkila & Lehtonen 2011, 61, 68–69.)

### Ryhmän ohjaus prosessina

Kuten ryhmän rakentuminen, myös ohjaus on prosessi. Se sisältää aloituksen, työskentelyvaiheen ja lopetuksen. Prosessin toimijoita ovat ohjaaja tai ohjaajat sekä ohjattavat. Ohjattavat voivat kuulua johonkin ryhmään tai yhteisöön; ohjaustapahtuman taustalla on usein jokin instituutio tai organisaatio. Ohjaustyön tavoitteena on tukea ja edistää ohjattavaa siten, että hänen toimintavalmiutensa vahvistuu. Hyvään ohjaukseen kuuluvat kunnioitus toisia kohtaan, rakentava kohtaaminen ja dialoginen vuorovaikutus. (Vehviläinen 2014, 12, 197.)

Ohjaajan tulee opastaa ja näyttää ryhmän jäsenille, miten ryhmän jäsenet voivat auttaa toisiaan, olla hyödyksi toisilleen sekä hyötyä toistensa kokemuksista. Ryhmä on tilassa, jossa se oppii toimintatapoja ryhmäprosessin edetessä. (Kuuluvainen 2016, 80.) Ohjaajan johtamis- ja ohjaamistapa sekä niissä onnistuminen vaikuttavat siihen, miten kiinteäksi ja toimivaksi ryhmä itsensä kokee (Kataja ym. 2011, 20.) Hyvä ryhmänohjaaja pitää ryhmän perustehtävässä, kannustaa jäseniä oikeaan aikaan ja oikealla tavalla sekä innostaa ryhmäläisiä (Kaukkila & Lehtonen 2011, 58).

Mielenterveyshoitotyössä tapahtuvassa ryhmäohjauksessa ohjaajan tulee osata antaa osallistujille henkistä tukea, luoda toivoa ja rohkaista. Ryhmän toiminnan kannalta ohjaajan on tärkeää pyrkiä luomaan ympäristö ja tunnelma, jossa on helppo ilmaista itseään. (Kuuluvainen 2016, 49.)

## 5 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyömme toteutettiin käyttämällä kvalitatiivista eli laadullista menetelmää. Menetelmä valikoitui aiheemme perusteella: selvitimme ainutkertaisia kokemuksia asiasta, josta tiedetään vähän (Kilkku 2018). Käymme tässä luvussa läpi käyttämämme menetelmän ja kerromme tekemästämme ryhmähaastattelusta. Kuvaamme myös aineistolähtöisen sisällönanalyysimme toteutusta.

### 5.1 Lähteet

Opinnäytetyömme perustuu kirjallisuuteen, tutkimustietoon ja tekemäämme ryhmähaastatteluun. Teimme systemaattisia tiedonhakuja muun muassa seuraavista tietokannoista: CINAHL, Linda, PubMed, Cochrane, Tamcat, TamPub, Medic, Terveysportti, Finna.fi, ARTO ja Julkari. Käytimme siis hoito- ja lääketieteen tietokantoja sekä sosiaali- ja käyttäytymistieteiden tietokantoja.

Käytimme tiedonhauissa keskeisiä käsitteitämme eri muodoissa, ja muodostimme hakusanoista hakulauseita. Pyrimme rajaamaan lähteet 2000-luvulla julkaistuihin. Klassikoita ei tietenkään sivuutettu iän perusteella. Etsimme suomen-, ruotsin- ja englanninkielisiä lähteitä. Lähteet valittiin lähempään tarkasteluun otsikon ja tiivistelmän perusteella. Sitten tutustuimme tarkemmin löytämiimme lähteisiin, ja arvioimme niiden soveltumista opinnäytetyöhömmme. Teimme koko opinnäytetyöprosessin ajan myös manuaalisia hakuja. (Peltonen 2018.)

### 5.2 Aineiston keruu ryhmähaastattelulla

Aineisto tarkoittaa laadullisessa tutkimuksessa yksinkertaisimmillaan tekstiä. Teksti on voinut syntyä esimerkiksi haastattelun perusteella: on tallennettu haastattelu ja kirjoitettu sitten haastattelu tekstiksi. (Eskola & Suoranta 2014, 15.) Tämän opinnäytetyön aineisto on tällainen tekstiksi kirjoitettu haastattelu. Haastattelimme Sopimusvuori Oy:n yhdessä-

oloiltatoimintaan osallistuneita mielenterveyspalvelujen käyttäjiä. Päädyimme hankkimaan aineistomme ryhmähaastattelulla saadaksemme kuvaavia esimerkkejä ja kokemusperäistä tietoa (Hirsjärvi & Hurme 1982, 15).

### **Ryhmähaastattelu**

Ryhmähaastattelussa on samanaikaisesti paikalla useita haastateltavia ja mahdollisesti myös useampia haastattelijoita. Sopivana ryhmäkokona pidetään 4–8 haastateltavaa. Ryhmähaastattelu sopii käytettäväksi esimerkiksi silloin, jos epäillään haastateltavien jännittävän yksilöhaastattelua. (Eskola & Suoranta 1998, 94, 96.) Ryhmähaastattelu on keskustelu, jonka toteuttamisen voi teemahaastattelumuodossa (ks. s. 25 tässä työssä) pitää melko vapaamuotoisena. Hyvässä ryhmähaastattelussa osallistujat keskustelevat spontaanisti ja tuottavat monipuolista tietoa käsiteltävästä aiheesta. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 61.) Aiheesta saatetaan saada ryhmähaastattelumenetelmällä enemmän tietoa kuin yksilöhaastattelulla: toimivassa ryhmähaastattelussa käsiteltävää aihetta muistellaan yhdessä ja herätetään mielikuvia toisia täydentäen. (Eskola & Suoranta 1998, 94.)

### **Hyvän ryhmähaastattelijan tunnusmerkit**

Hyvä haastattelija on tutustunut aiheeseen ja pystyy keskustelemaan siitä. Hän on valmistautunut tilanteeseen sekä miettinyt valmiiksi keskustelua eteenpäin vieviä helppoja ja yksinkertaisia kysymyksiä, joita esitetään selkeästi ja ymmärrettävästi. Haastattelutilanteessa haastattelijan pitää osata havainnoida sekä omaa että haastateltavan verbaalista ja nonverbaalista ilmaisua, jotta hän pystyy muuttamaan toimintaansa esimerkiksi haastateltavan ahdistuessa. Haastattelijan tulee ottaa huomioon kaikki haastatteluun osallistujat ja kysymyksiä on kohdennettava välillä myös hiljaisemmille. Kaikkia haastateltavia tulee tietenkin haastatella samalla kunnioituksella ja arvostuksella. Haastattelijan tulee olla haastattelutilanteessa luottamusta herättävä ja avoin. Hänen tulee osata poimia merkitykselliset asiat haastateltavien puheesta, ja näin syventää keskustelua reflektoimalla kuulemaansa. On tärkeää kunnioittaa haastateltavien tärkeiksi kokemia asioita. Haastattelija ei saa ottaa haastattelutilanteesta liian suurta roolia; pyrkimyksenä on pysyä sivuosassa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 61, 68–69.)

### **Ryhmähaastattelun toteutus**

Pidimme ajatuksesta, että ryhmähaastattelu antaa mahdollisuuden vertaiskeskusteluun: olivathan haastateltavat lähteneet mukaan vertaistoimintaan jo osallistuessaan yhdessä-oloiltoihin. Ryhmäkeskusteluun voi myös saada osallistumaan sellaisen ihmisen, joka ei



haluaisi osallistua yksilöhaastatteluun. (Valtonen 2005, 227.) Haastatteluympäristön ja paikan tulisi olla haastateltavalle sopiva, neutraali ja turvallinen (Eskola & Suoranta 1998, 90). Pidimme haastattelun Sopimusvuori Oy:n tiloissa, haastateltaville tutussa ympäristössä. Haastattelu kesti 1,5 tuntia. Rekrytoimme haastateltavat osallistumalla kahden yhdessäoloiltaan, kertomalla siellä opinnäytetyöstämme ja kysymällä kuka haluaisi osallistua.

### **Ryhmähaastatteluun liittyvät ilmiöt**

Ryhmähaastatteluun liittyy väistämättä ryhmädynaamisia ilmiöitä, joilla lienee vaikutusta aineistoon. Puhutaan ryhmäajattelusta, jonka voisi ehkä tulkita pakoksi pyrkiä yksimielisyyteen. Ryhmän sinänsä hyvästä pyrkimyksestä, pysyä yhtenäisenä ja kiinteänä, voi seurata se, ettei kriittisiä äänenpainoja suvaita. Tällaiselle ryhmäajattelulle on olemassa tunnusmerkkejä, kuten eriävien mielipiteiden tukahduttaminen tai ryhmän ajattelun vastaisten merkkien vähättely. (Pennington 2005, 170–171; Kataja ym. 2011, 21.) Ryhmähaastattelussa voi ilmetä myös yhdenmukaisuuden painetta, jolloin yksilö uskoo enemmistön tietävän paremmin ja mukauttaa omat vastauksensa toisten miellyttämiseksi (Kataja ym. 2011, 21).

Emme huomanneet ryhmähaastattelussamme painetta ryhmäajatteluun tai yhdenmukaisuuden tavoitteluun. Silti yhdessäoloiltojen hyvä ilmapiiri oli läsnä haastattelutilanteesakin. Ryhmäläiset olivat suurimmaksi osaksi yksimielisiä. Selvästi eriäviäkin mielipiteitä kuitenkin esitettiin, eivätkä ne mielestämme aiheuttaneet muutoksia dynamiikassa. Eriävät mielipiteet eivät esimerkiksi herättäneet vastaväitteitä.

### **Teemahaastattelu**

Haastattelimme osallistujia teemahaastattelulla (ks. haastattelurunko, liite 2, s. 59). Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu on pääpiirteittäin ennalta määritelty haastattelu. Se sijoittuu haastattelutyypinä kiinteän lomakehaastattelun ja täysin avoimen haastattelun väliin. Teemahaastattelu sopii käytettäväksi, kun haastateltavia on melko vähän. Samoin sen sanotaan soveltuvan, kun haastattelu koskee emotionaalisesti arkoja aiheita tai aiheita, joista haastateltavat eivät ole tottuneet puhumaan päivittäin. Teemahaastattelua pidetään esimerkiksi kvantitatiivista menetelmää pehmeämpänä. Parhaimmillaan se tuo tiukasti strukturoituja lomakekyselyjä paremmin esille todellisuuden moni-ilmeisyyden. Vapaammassa keskustelussa on mahdollista tavoittaa haastateltavien ajatuksia ja kokemuksia. (Hirsjärvi & Hurme 1982, 35–36, 128.)

Pyrimme valmistautumaan haastattelutilanteeseen hyvin. Pehdyimme ryhmä- ja teema-haastattelujen teoriaan. Hankimme tietoa myös haastateltavien rekrytoinnista ja mahdollisesti haavoittuvan ihmisjoukon haastattelemisesta. Esimerkiksi Hirsjärven ja Hurmeen mukaan on tärkeää, että teemahaastatteluun osallistuva on motivoitunut keskustelemaan (Hirsjärvi & Hurme 1982, 46). Koska kysyimme yhdessäoloiltoissa ketä kiinnostaisi osallistua haastatteluun, ja saimme vapaaehtoisia, olivat osallistujat lähtökohtaisesti kiinnostuneita. Pyrimme vahvistamaan kiinnostusta aloittamalla haastattelutapaamisen keventämällä tunnelmaa lyhyellä nimimerkkileikillä ja kysymällä osallistujien vapaa-ajan harrastuksista. Ryhdyimme tallennukseen noin 15 minuutin alkulämmittelyn jälkeen. Sovimme myös säännöt: ei puhuta yhtä aikaa ja jokainen sanoo nimimerkkinsä ennen kuin puhuu. Sääntöjä noudatettiin moitteettomasti koko haastattelun ajan, ja keskustelu oli vilkasta.

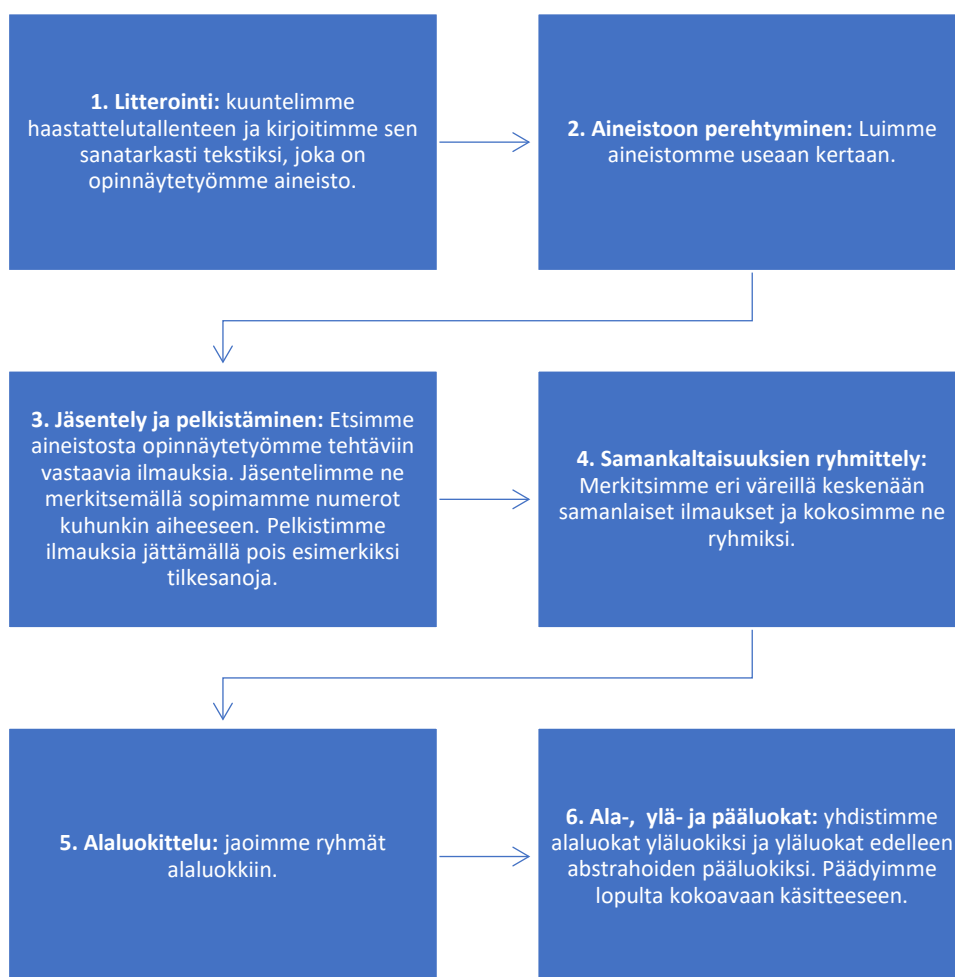
### **5.3 Aineiston analysointi**

#### **Litterointi**

Haastattelun muuttamista kirjoitetuksi tekstiksi kutsutaan litteroinniksi. Litteroinnin tarkkuus voi vaihdella tutkimusmetodin mukaan. Vuorovaikutustilanteissa kerätyn aineiston tarkkaa litterointia pidetään tärkeänä. (Ruusuvoori & Tiittula 2005, 16.) Kirjoitimmekin haastattelun tekstiksi sanatarkasti. Tarkoituksenamme oli merkitä näkyviin myös esimerkiksi hiljaiset hetket, naurahdukset tai muut mahdollisesti merkitykselliset ei-sanalliset ”tapahtumat”. Niitä ei kuitenkaan aineistoomme tullut: keskustele eteni pitemmittä tauoitta ja ilman vaikkapa naurunremakoita. Litteroinnin jälkeen meillä oli aineisto, joka oli pituudeltaan 14,5 Word-sivua (sama kirjasin, kirjasinkoko ja riviväli kuin tässä opinnäytetyössä) ja sisälsi noin 25 000 merkkiä (välilyönteineen).

#### **Analysoinnin vaiheita**

Aineistonkeruun tarkoitus oli saada aikaan selkeä sanallinen kuvaus opinnäytetyön aiheesta; saada uutta tietoa. Tätä varten aineistoa piti analysoida. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.) Aineiston sisältämän informaation ei tietenkään pitäisi kärsiä analyysistä. Päinvastoin, sen tulisi selkiytyä ja jäsentyä alkuperäisaineistoa ehjemmäksi: kiinnostuksen kohteena oleva tietohan on alkuperäisaineistossa hajallaan. (Eskola & Suoranta 2014, 138.) Analysoimme aineistoamme kuviossa 3 kuvatulla tavalla.



KUVIO 3. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen (muokattu lähteestä Tuomi & Sarajärvi 2018, 123)

Vaikka opinnäytetyön tehtävä ei olisi selvillä ennen aineistonkeruuta, on kuitenkin usein olemassa joitain ennakko-oletuksia ja työhypoteeseja. Niiden varassa tehdään ne ratkaisut, jotka on pakko tehdä ennen esimerkiksi teemahaastattelua: mitä kysymme, mitä haluamme tietää. Nämä ennakkoajatukset saattavat muuttua aineiston sisällönanalyysin myötä. (Kiviniemi 2018, 74–75.)

Jaoimme aineistoamme teemoihin työelämäkontaktimme ennakko-oletusten ja aineistosta ilmenneiden, mielestämme kiinnostavien asioiden mukaan. Työelämäkontaktimmehan oli kiinnostunut siitä, syntyykö iltatoiminnassa sosiaalisia kontakteja ja onko yhdessäololla myönteisiä vaikutuksia. Ennakko-oletuksena oli, että osallistujilla on kynnys sosiaalisiin kontakteihin ja että tästä on seurannut joillekin yksinäisyyttä. (Hakuni 2018.)

Näiden ennakko-oletusten lisäksi olimme kiinnostuneita siitä, oliko iltatoiminnalla vaikutuksia muihinkin mielenterveyttä suojaaviin tai uhkaaviin tekijöihin.

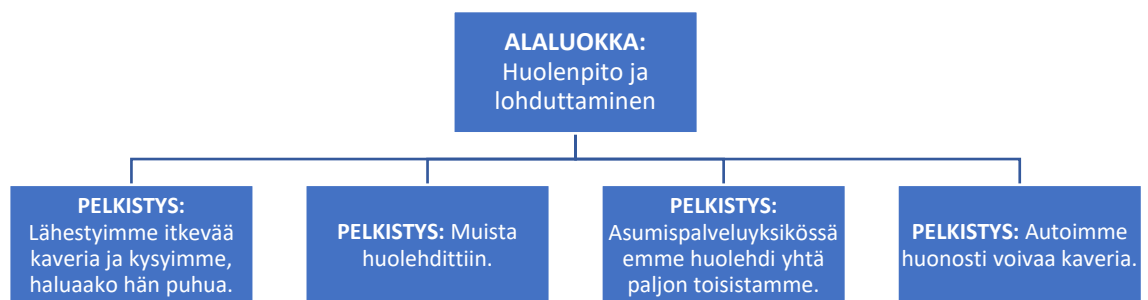
Laadullisessa metodissa aineisto usein jäsentää teoreettista tarkastelua. Jätimme siis ennakoajatustemme teoreettisten käsitteiden (sosiaalinen kanssakäyminen tai osallisuus, nuoret aikuiset, yksinäisyys ja mielenterveys) lisäksi tilaa aineistosta ilmenevien keskeisten käsitteiden teoreettiselle tarkastelulle. (Kiviniemi 2018, 77.) Jotkin ennalta miettimämme käsitteet saivatkin tehdä tilaa aineistosta ilmenneille keskeisille asioille: esimerkiksi osallisuuden ja syrjäytymisen käsitteet jäivät pois, ja ohjaus nousi keskeisen käsitteen asemaan.

Ennen itse analyysiä on tietenkin päätettävä analyysiyksikkö (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 25). Meillä se on yhden ihmisen sanoma yksittäinen lause tai lausuma. Sisällysanalyysin ensimmäinen vaihe on aineiston pelkistäminen, joka aloitetaan aineiston ryhmittelemisellä. Aineiston ryhmittely on samankaltaisuuksien etsintää. Pelkistäminen puolestaan on etsittävän asian erottelua autenttisesta lausumasta käyttäen kieltä, joka on hyvin lähellä haastateltavan ilmaisua. Ryhmittely voi olla autenttista, jolloin yksi vastaus esitetään esimerkkinä tyypillisestä vastauksesta, tai yhdistettyä, jolloin muodostetaan tyyppi, jossa on mukana ainoastaan asioita, jotka esiintyvät lähes kaikissa vastauksissa. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 27–29; Eskola & Suoranta 2014, 183; Tuomi & Sarajärvi 2018, 104–107.) Olemme tässä työssämme käyttäneet sekä autenttisia että yhdistettyjä pelkistyskäsitteitä, jolloin seuraavatkin analyysin vaiheet ovat jompaakumpaa. Teimme tämän ratkaisun, jotta haastateltavien anonymiteetti säilyisi mahdollisimman hyvin. Taulukossa 1 on esimerkkejä tavastamme pelkistää alkuperäisilmauksia.

TAULUKKO 1. Esimerkkejä alkuperäisaineiston pelkistämisestä (kuvion 2 vaihe 3)

ALKUPERÄISILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS
<i>Siellä tuli sosiaalisemmaksi, vaikka oli ollut koko päivän huoneessaan, niin sitten kun puhui muiden kanssa ja teki kaikkea.</i>	Mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen.
<i>Ehkä myöskään ei jännittänyt niin paljoa, esimerkiksi ”mitäköhän noi musta ajattelee, koska mulla on mielenterveysongelmia”. Helpottaa kun kuitenkin tiesi, että muilla oli myös omat ongelmansa.</i>	Vertaisten seurassa ei tarvitse jännittää toisten suhtautumista mielenterveysongelmiin.
<i>Kun paikalla oli ohjaajia, pystyi myös jotenkin luottamaan enemmän myös muihin kävijöihin ja olemaan heidän kanssa.</i>	Ohjaajien läsnäolo helpotti luottamuksen syntymistä ja kanssakäymistä osallistujien kesken.
<i>Ei siellä kuitenkaan puitu koko aikaa kuinka sairaita me ollaan.</i>	Ei keskusteltu vaan siitä, kuinka sairaita ovat.
<i>Siellä oltiin tosi ymmärtäviäisiä, jos oli tosi huono olla ja lähti pois.</i>	Sai lähteä pois, jos voi huonosti.

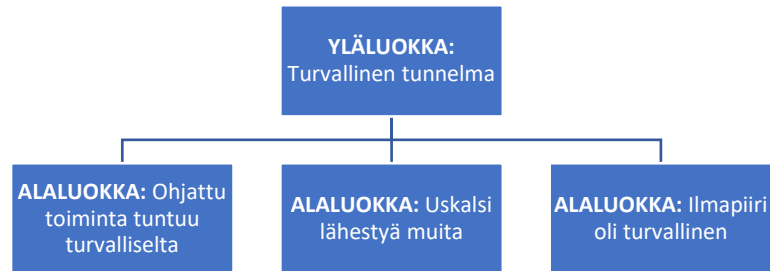
Sisällönanalyysin toinen vaihe on ryhmittely. Pelkistyksistä etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia, minkä jälkeen käsitteet ryhmitellään ja niistä muodostetaan luokka. Ryhmittelyn tavoitteena on tiivistää aineistoa. Pelkistyksistä muodostuu yleisempiä käsitteitä. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 110.) Kuviossa 4 on esimerkki siitä, miten olemme muodostaneet pelkistetyistä ilmaisuista erään alaluokan.



KUVIO 4. Esimerkki aineiston ryhmittelystä alaluokiksi (kuvion 3 vaiheet 4 ja 5)

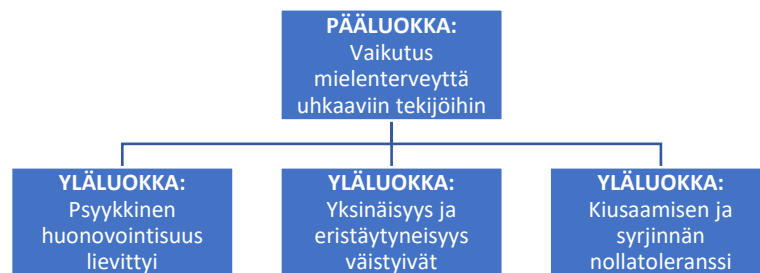
Sisällönanalyysin kolmas vaihe on abstrahointi, jossa alaluokkia yhdistellään yläluokiksi pyrkien jo abstraktimpaan ilmaisuun. On tärkeää, että luokat ovat toisensa pois sulkevia (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 23, 29.) Abstrahoinnissa jäljelle jää opinnäytetyön

kannalta olennainen tieto, josta muodostetaan teoreettisia käsitteitä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 111). Kuviossa 5 on eräs esimerkki aineistomme luokittelusta alaluokista yläluokiksi.



KUVIO 5. Esimerkki aineiston luokittelusta alaluokista yläluokiksi (kuvion 3 vaihe 6)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä abstrahointia jatketaan niin pitkälle kun se aineiston puolesta on mahdollista (Tuomi & Sarajärvi 2018, 111). Kuviossa 6 on yksi esimerkki aineistomme luokittelusta yläluokista pääluokiksi.



KUVIO 6. Esimerkki aineiston luokittelusta yläluokista pääluokiksi (kuvion 3 vaihe 6)

Sisällönanalyysissä pyritään liikkumaan empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkökulmaa, kadottamatta kuitenkin aineiston sisältämää informaatiota (Tuomi & Sarajärvi 2018, 111–112). Kuviossa 7 olemme kuvanneet sisällönanalyysikuvion 3 vaiheita 3–6. Pyrimme kuviolla 7 osoittamaan sisällönanalyysimme läpinäkyvyyttä ja luotettavuutta; alkuperäisaineistomme informaation säilymistä analyysissämme. Analyysimme päättyy siihen, että pääluokista muodostuu kokoava käsite, joka on opinnäytetyömme nimi: Mielenterveyspalvelujen käyttäjien kokemuksia yhdessäoloiltoista.



KUVIO 7. Sisällönanalyysin kokoava kuva (sisältää kuvion 3 vaiheita 3–6)

## 6 TULOKSET

Sisällönanalyysin tuloksena kiteytyi kokoava käsite ”mielenterveyspalvelujen käyttäjien kokemukset yhdessäoloiloista”. Se muodostuu kolmesta pääluokasta, jotka ovat 1. Vaikutukset mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin, 2. Vaikutukset mielenterveyttä uhkaaviin tekijöihin ja 3. Toimivan vapaa-ajan ryhmän ominaisuudet. Esittelemme tässä luvussa tuloksemme mainittujen kolmen pääluokan mukaan jaoteltuina. Tuloksia kuvaa mieles-tämme hyvin eräs alkuperäisilmaus yhdessäoloiltojen ryhmästä:

*Siitä on muodostunut tiivis perhe.*

Alkuperäisaineistossa on silloin tällöin Valo-sana. Se tarkoittaa siis yhdessäoloiltoja, joi-den nimi sopimusvuorelaisten kesken on Valo-ilta. Nimi on lyhentynyt osallistujien kes-ken pelkäksi Valoksi.

### 6.1 Vaikutukset mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin

Yhdessäoloiltoihin osallistuminen lisäsi joitakin mielenterveyden suojatekijöitä osallis-tujien elämään. Yhdistelimme aineistosta taulukossa 2 näkyvät neljä yläluokkaa, joista muodostuu Vaikutukset mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin -pääluokka.

TAULUKKO 2. Tulokset yhdessäoloiltojen vaikutuksista mielenterveyttä suojaaviin te-kijöihin

<b>Pääluokka</b>	<b>Vaikutukset mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin</b>
Yläluokka 1	Sosiaalisen kanssakäymisen lisääntyminen ja mahdollistuminen
Yläluokka 2	Hyvät ihmissuhteet
Yläluokka 3	Vertaistuki
Yläluokka 4	Hyväksytyksi tulemisen kokemus



### **Sosiaalisen kanssakäymisen lisääntyminen ja mahdollistuminen**

Sosiaalisen kanssakäymisen mahdollistui ja lisääntyi yhdessäoloiloissa. Ohjatuissa illoissa oli helppo lähestyä toisia. Yhdessäoloiloissa sai rohkaisua tutustumiseen ja harjoitella sosiaalisia taitoja – esimerkiksi vuorovaikutusta. Sellaisia mahdollisuuksia ei välttämättä ole paljon muualla. Yhdessäoloiloissa sai myös uusia kavereita. Yhteyttä uusiin kavereihin saatettiin pitää myös iltatapaamisten ulkopuolella.

*Vaikka asuu samassa talossa tai pihapiirissä, niin on silti jotenkin hankalaa lähestyä muita ihmisiä muuten. Valo on ollut hyvä keino tutustua esimerkiksi pelin lomassa.*

### **Hyvät ihmissuhteet**

Yhdessäoloiloissa oli hyviä ihmissuhteita: sekä osallistujat että ohjaajat kannustivat ja kunnioittivat kaikkia. Myös yhdessäoloiltojen ilmapiiri oli kannustava, ja jokaista kannustettiin tasapuolisesti. Oli helppo lähteä esimerkiksi kokeilemaan uutta peliä, kun toiset rohkaisivat. Ei haitannut, jos ei osannut. Yhdessäoloiloissa oli myös huolehtiva ilmapiiri. Suhteista muodostui hyviä, koska ketään ei kiusattu, vaan ihmisten erilaisuutta kunnioitettiin.

*Siellä ollaan ... aikuisia ihmisiä. Kunnioitus toisia kohtaan on ihan eri kuin joskus ala-asteella.*

### **Vertaistuki**

Yhdessäoloiloissa sai paljon sosiaalista tukea. Siitä puhuttiin usein käyttäen vertaistukisanaa. Tuen saamista kuvattiin tärkeäksi ja arvokkaaksi. Vertaistukea sai yhdessäoloiloissa selvästi enemmän kuin asumispalveluyksikössä. Myös uusilta tuttavuuksilta sai vertaistukea.

*Ehkä myöskään ei jännittänyt niin paljoa, esimerkiksi ”mitäköhän noi musta ajattelee, koska mulla on mielenterveysongelmia?” Helpotti kun tiesi, että muilla oli myös omat ongelmansa.*

Vertaistuki tuntui olevan kanssakäymisen kynnystä madaltava tekijä. Vertaisuus, joka näissä illoissa oli mielenterveyspalvelujen käyttämistä syystä tai toisesta, ei ollut kuitenkaan iltojen teema. Yhdessäoloiltoihin tultiin tekemään mitä kulloinkin huvitti, ei puimaan sitä, että osallistujilla oli jokin tarve mielenterveyspalveluille.

*Me ei tultu sinne niinku: ”minä olen masentunut”. Vaan me tultiin sinne: ”minä olen X”.*

*Valo-iltaan ei tultu diagnoosi edellä.*

Sairauksia ja niiden oireita ymmärrettiin vertaisista muodostuvassa ryhmässä. Yhdessä-oloiloissa ei kuitenkaan juurikaan keskusteltu sairauksista tai osallistujien senhetkisestä psyykkisestä voinnista. Puhumiselle kyllä annettiin aikaa, jos joku oli tuen tarpeessa. Huonosti voivaa ymmärrettiin ja lohdutettiin. Mielenterveysongelmien vuoksi leimautumista ei myöskään joutunut vertaisryhmässä miettimään tai jännittämään.

*Jos jollekin tuli huono fiilis omista jutuistaan niin sen sai sanoa, mutta tunnelma ei ollut sellainen, että nyt tässä puidaan, kuinka paska olo meillä kaikilla on.*

### **Hyväksytyksi tulemisen kokemus**

Yhdessäoloiloissa koki olevansa hyväksytty. Tämä ilmeni muun muassa erilaisuuden hyväksymisenä; ei ollut vaatimusta olla tietynlainen. Kun toiset hyväksyivät, oli myös itse helpompi hyväksyä itsensä. Oli tärkeää, että sai olla sellainen kuin on, mitään rooleja ei tarvittu eikä esiintynyt. Ohjaajatkin ”riisuiivat” roolinsa ohjaajina.

*Kaikki saa tulla omien heikkouksiensa ja vahvuuksiensa kanssa paikalle.*

## **6.2 Vaikutukset mielenterveyttä uhkaaviin tekijöihin**

Yhdessäoloiltoihin osallistuminen helpotti joitakin mielenterveyden uhkatekijöitä. Yhdistelimme aineistosta taulukossa 3 näkyvät kolme yläluokkaa, joista muodostuu Vaikutukset mielenterveyttä uhkaaviin tekijöihin -pääluokka.

TAULUKKO 3. Tulokset yhdessäoloiltojen vaikutuksista mielenterveyttä uhkaaviin tekijöihin

<b>Pääluokka</b>	<b>Vaikutukset mielenterveyttä uhkaaviin tekijöihin</b>
Yläluokka 1	Vaikutus psyykkiseen huonovointisuuteen
Yläluokka 2	Yksinäisyys ja eristäytyminen väistyivät
Yläluokka 3	Syrjimisen ja kiusaamisen nollatoleranssi

### **Vaikutus psyykkiseen huonovointisuuteen**

Yhdessäoloilloilla oli vaikutusta psyykkiseen huonovointisuuteen. Vaikutus oli pääasiassa suotuisaa. Ainoana poikkeuksena oli erään osallistujan kokemus voinnin huonontumisesta verrattuna muihin, joilla näytti sillä hetkellä menevän paremmin. Muutoin psyykinen huonovointisuus lievittyi tai meni kokonaan ohi yhdessäoloilloissa. Toiminnan iltajoitus oli onnistunut: iltaa kuvattiin ajaksi, jolloin vointi on usein huonoin. Muiden seura ja yhdessä tekeminen toi helpotusta esimerkiksi ahdistukseen. Paha olo saattoi väistyä ryhmästä saadun tuen avulla. Vointi koheni esimerkiksi siksi, että sai muuta ajateltavaa kuin omat ongelmat.

*...oli ahdistusta monesti ennen Valo-iltatoimintaa, niin ahdistus lähti pois siellä...*

*Siellä tuli paljon paremmalle tuulelle. Sosiaalisemmaksi ... kun puhui muiden kanssa ja teki kaikkea.*

### **Yksinäisyys ja eristäytyminen väistyivät**

Usein iltaisin ei ollut tekemistä; yhdessäoloillan myötä sai sekä mielekästä tekemistä että seuraa. Yksinäisyys ja halu eristäytyä omiin oloihin väistyivät yhdessäoloilloissa. Aineistostamme käy ilmi, että ilman järjestettyä toimintaa helposti vaan eristäytyy illaksi muista.

*... mukava nähdä muitakin ihmisiä, kun helposti jää vaan omaan huoneeseen ja vähän eristäytyy muusta maailmasta.*

### **Syrjimisen ja kiusaamisen nollatoleranssi**

Yhdessäoloilloissa ei syrjitty eikä kiusattu ketään. Iltoja kuvattiin syrjinnästä vapaaksi alueeksi. Yhdessäoloilloissa oli nollatoleranssi kiusaamiselle. Jos sitä olisi esiintynyt, siihen olisi puututtu. Kiusaamisen nollatoleranssi nostatti yhteishenkeä ja helpotti kanssakäymistä myös uusien tuttavuuksien kanssa.

*... on ollut vähän niin kuin syrjinnästä vapaa-alue.*

## **6.3 Toimivan vapaa-ajan ryhmän ominaisuudet**

Poimimme aineistostamme toimivan vapaa-ajan ryhmän muodostumiseen vaikuttavat asiat. Yhdistelimme ne neljäksi yläluokaksi (taulukko 4), joista muodostuu Toimivan vapaa-ajan ryhmän ominaisuudet -pääluokka.

TAULUKKO 4. Tulokset toimivan vapaa-ajan ryhmän ominaisuuksiin vaikuttavista asioista

Pääluokka	Toimivan vapaa-ajan ryhmän ominaisuudet
Yläluokka 1	Turvallinen tunnelma
Yläluokka 2	Ohjaajien rooli ja merkitys
Yläluokka 3	Vapaus, vapaaehtoisuus ja vapaamuotoisuus
Yläluokka 4	Järjestetty tekeminen

### **Turvallinen tunnelma**

Turvallinen tunnelma yhdessäoloiltoissa oli tärkeä. Turvallinen tunnelma muodostui muun muassa siitä, ettei tarvinnut pelätä väkivaltaa tai kiusaamista. Ohjaajat takasivat turvallisuuden tunteen – samoin alaluvussa 6.1 kuvattu vertaisuus. Turvallisen tunnelman ansiosta osallistumiskynnys yhdessäoloiltoihin oli matala.

*Ohjaajat toivat turvallisuutta. Heidän kanssaan pystyi juttelemaan ja heiltä sai myös tukea.*

### **Ohjaajien rooli ja merkitys**

Ohjaajien läsnäolo koettiin tärkeäksi. He kannustivat juttelemaan uusien ihmisten kanssa ja kehuivat, kun osallistujien välille syntyi hyvää vuorovaikutusta. Illoissa oli kerrallaan 2–4 ohjaajaa eri asumisyksiköistä. Uusiin ohjaajiin tutustuminen oli mukavaa ja antoisaa, koska jokainen ihminen on ainutkertaisena persoonana kiinnostava ja uusilta ohjaajatuttavuuksilta sai elämänohjeita. Vuorovaikutus ohjaajien kanssa oli monipuolista ja tasa-arvoista.

*Tiedän yhden ihmisen joka ei olisi ilman ohjaajaa tullut paikalle. Sai niin kuin alkusysäyksen ... On edes aluksi yksi tuttu ihminen mukana ...*

Hyvän vapaa-ajan illanvieron elementti oli se, että ohjaajat eivät korostaneet ammattirooliaan, vaan osallistuivat tasavertaisina yhdessäoloiltoiltaisina. Ohjaajia kuvattiin innostuneiksi. Myöskään haastateltavien mukaan melko iso ikäero heidän ja ohjaajien välillä ei vaikeuttanut tasavertaista kanssakäymistä.

*... ohjaajat olivat Valo-illoissa enemmän samalla viivalla meidän kanssa.*

*Ohjaajat olivat tasavertaisia. Vaikka ikäeroa oli ohjaajien ja meidän välillä, niin ohjaajat olivat silti nuorekkaita ja leikkimielisiä, toiminta ei tuntunut vakavalta.*

### **Vapaus, vapaaehtoisuus ja vapaamuotoisuus**

Vapaus, vapaaehtoisuus ja -muotoisuus olivat tärkeitä vapaa-ajan toiminnan piirteitä: se, ettei tekeminen ja osallistuminen yhdessäoloiltoissa ollut sitovaa vaan vapaaehtoista. Yhdessäoloiltoista esimerkiksi sai poistua syytä kertomatta kesken illan. Mihinkään toimintaan ei pakotettu. Ei tarvinnut osallistua, jos ei halunnut tai juuri sillä hetkellä pystynyt. Silloin sai vain olla.

*Mihinkään ei ole ollut pakko osallistua, se on ollut sellasta vapaata. Totta kai siis ollaan kysytty, että tulisikko ... mutta se ei ole ollut sellasta pakottamista.*

### **Järjestetty tekeminen**

Yhdessäoloiltoissa oli joka kerralla järjestettyä tekemistä ja ohjelmaa. Siellä muun muassa pelattiin mölkkyä, biljardia ja minigolfia, pidettiin levyraatia ja leivottiin. Toiminta ja ohjelma auttoivat tutustumisessa ja luottamuksen syntymisessä osallistujien kesken.

Vaikka ohjaajat suunnittelivat suurimman osan tekemisestä ja ohjelmasta, myös osallistujat saivat vaikuttaa yhdessäoloiltojen sisältöön. Toiminta oli monipuolista. Kun yhdessäoloiltojen sisältö vaihteli, oli jossain vaiheessa jokaiselle jotakin mielekästä tekemistä, vaikei joka kerta olisi ollutkaan. Uusien pelien tai toimintojen kokeileminen rennossa hengessä oli mukavaa.

*Oli mukavaa, kun meitä myös kuunneltiin ja saatiin olla vaikuttamassa sisältöön.*

## 7 TULOSTEN TARKASTELU

Hyvässä hengessä toimiva ryhmä väylänä kohti yksilökeskeisen yhteiskunnan vaatimuksia. Ei kuulosta välttämättä ristiriidattomalta: miten tasa-arvoinen ryhmä valmistaa vaikkapa kilpailuhenkiseen työelämään? Vastaus saattaa olla: palauttamalla uskon oikeudenmukaisuuteen ja keskinäiseen kunnioitukseen. Ryhmiin osallistuvathan jo tietävät, että maailma on myös kova ja epäoikeudenmukainen. Ehkä ennen ryhmää keinovalikoimassa on ollut vaikkapa luovuttaminen tai eristäytyminen. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden olla myönteisellä tavalla aktiivinen. (Ojanen 2003, 53.)

Ryhmät voivat parhaimmillaan tuoda mielenterveyspalvelujen käyttäjille elämään sisältöä ja tunnetta elämänhallinnan vahvistumisesta. Osallistuminen ryhmätoimintaan tuo päivään rytmiä ja auttaa yksinäisyyden kokemukseen. Joitain saattaa auttaa pääseminen kotoa pois ihmisten ilmoille – on jokin paikka, minne mennä. Mielekäs tekeminen ja aktiivisuus arjessa pitää ihmisen toimeliaana, millä on suotuisa vaikutus mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin. (Pääkkönen 2014, 57.)

Tarkastelemme tässä luvussa tuloksiamme verrattuna muiden samankaltaista toimintaa tutkineiden tuloksiin. Etsimme vertailukohteiksi tutkimuksia, joissa on myös kuvattu melko vapaamuotoisiin mielenterveyshaasteisten ryhmiin osallistuneiden kokemuksia niistä. Oli melko vaikeaa löytää tutkimuksia tällaisista vapaamuotoisista ryhmistä. Eniten niitä löytyi sosiaalitieteiden alueelta. Emme löytäneet kuin yhden englanninkielisen tutkimuslähteen. Todennäköisesti siksi, että suomenkielisiääkään ei löytynyt keskeisinä pitämillämme hakutermeillä, vaan oli käytävä hyvinkin laajoja hakutuloksia läpi esimerkiksi pelkän mielenterveys-hakusanan perusteella. Emme myöskään löytäneet kiusaamiseen tai syrjimiseen liittyviä tuloksia vertailumme kohteena olevista tutkimuksista ja opinnäytetöistä – eikä niitä ollut omassa työssämme.

### 7.1 Vaikutukset mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin

#### **Sosiaalisen kanssakäymisen lisääntyminen ja mahdollistuminen**

Yhdessäoloillat lisäsivät mielenterveyspalvelujen käyttäjien mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen, ja tätä pidettiin tärkeänä. Samankaltainen tulos on Pääkkösen

(2014, 47) pro gradu -tutkielmassa voimaantumista edistävästä tekijöistä nuorten Tilke-päivätoiminnassa: uudet sosiaaliset suhteet ja niistä saatu tuki olivat tärkeimpiä voimaantumisen edistäjiä. Helmijoen pro gradu -tutkielma (2018) tarkastelee päivä kuntoutuspalvelua osana mielenterveyskuntoutusta. Palvelu on kolmannen sektorin tarjoamaa, muun muassa ohjaajien keskustelutukea ja erilaista ryhmätoimintaa. Helmijoenkin haastateltavien mukaan sosiaalinen kanssakäyminen on keskeinen hyvinvoinnin ylläpitäjä. Sosiaalinen tuki kuvautuu Helmijoen tuloksissa esimerkiksi arvostamisen kokemuksena. (Helmijoki 2018, 48.)

Aineistostamme ilmeni, että oli hyödyllistä saada harjoitella sosiaalisia taitoja yhdessäoloiltoissa. Samaan tapaan Pääkkösen tutkielmassa (2014, 60) koettiin päivätoiminnan tuoneen varmuutta ja itseluottamusta lähestyä muita, olla sosiaalisempi, vaikka siinä oli aiemmin ollut vaikeuksia. Myös Haapalaisen ja Vanhalan opinnäytteen (2016, 43) tulos oli, että sosiaaliset taidot kohenivat Kulttuuripajassa. Kulttuuripaja on mukavan tekemisen yhteisö nuorille aikuisille, joilla on jokin mielenterveyshaaste (Sosped n.d.).

### **Hyvät ihmissuhteet**

Yhdessäoloiltoja kuvattiin muun muassa tiiviinä perheenä. Samoin sanoin kuvailivat kulttuuripajalaiset yhteisöään: perheenä ja kodinomaisena maailmana. Sekä opinnäytetyömme kohteesta, yhdessäoloiltoista, että Haapalaisen ja Vanhalan Kulttuuripaja-kohteesta sai uusia ystäviä. Molemmissa ystäväystymistä helpottivat yhteisön tuki ja ohjattu tekeminen. Opinnäytetyömme yhdessäoloiltoja ja Kulttuuripajaa yhdisti myös täsmälleen samoin sanoin kuvattu hyvälle ihmissuhteelle tärkeä ominaisuus: erilaisuuden kunnioitus. (Haapalainen & Vanhala 2016, 43.) Helmijoen haastateltavat kertoivat myös ”kuuluvansa joukkoon” päivä kuntoutustoiminnassa (Helmijoki 2018, 52).

### **Vertaistuki ja hyväksytyksi tuleminen**

Vertaistuki kuvautui tärkeänä asiana opinnäytetyömme ryhmässä. Se syventyi myös kokemukseksi huolenpidosta ja siitä, että sai olla oma itsensä, mikä madalsi kanssakäynnystä muiden kanssa. Vertaistuki ilmenee ryhmässä monin tavoin: Pääkkönen (2018) kuvaa tärkeäksi ryhmässä olevien ihmisten samankaltaisia kokemuksia; se helpottaa vuorovaikutuksen syntymistä ja lisää yhteenkuuluvuutta. Luottamuksellinen ilmapiiri on tärkeä. Parhaimmillaan yhteisössä on me-henki. Syntyy tunne, että tulee hyväksytyksi sellaisena kuin on ja voi olla oma itsensä. Voi kokea tunteen omasta normaaliudesta. (Pääk-

könen 2014, 47–48.) Pääkkösen tulokset ovat hyvin samankaltaisia kuin haastateltaviemme kokemukset yhdessäoloilloista, joissa tunsivat tulevansa ymmärretyksi ja hyväksytyksi sekä vallitsi yhteenkuuluvuuden ilmapiiri.

Jokela (2013) on pro gradu -tutkielmassaan analysoinut mielenterveyskuntoutujiin liittyvän vertaisryhmän keskustelua. Vertaistuen ilmenemismuodoksi osoittautuivat muun muassa toisen ymmärtäminen ja hyväksynnän ilmaiseminen – samat asiat, jotka mainittiin tärkeiksi myös meidän aineistossamme. Jokelan mukaan kokemus vertaisuudesta voi syntyä jo siitä tietoisuudesta, että läsnä on samantyyppisiä asioita kokeneita ihmisiä. Tämä kävi ilmi myös meidän aineistostamme: yhdessäoloiltoihin lähtemistä helpotti tieto siitä, että muilla on samoja ongelmia. Vertaistuen kokemus ei siis edellyttänyt yhdistävien asioiden jakamista. (Jokela 2013, 74–82.)

## **7.2 Vaikutukset mielenterveyttä uhkaaviin tekijöihin**

### **Vaikutus psyykkiseen huonovointisuuteen**

Yhdessäoloilloilla oli aineistomme perusteella myönteinen vaikutus psyykkiseen vointiin: esimerkiksi ahdistus helpotti ryhmässä. Helmijoen haastateltavat kokivat päiväkuntoutuspalvelun voinnin takeena, joka turvasi tasaisen olon (Helmijoki 2018, 53). Pääkkösen tuloksissa ilmeni myös päivätoiminnalla olevan suotuisia vaikutuksia osallistujien mielenterveyteen. Ongelmien kasautuminen oli heikentänyt itsetuntoa ja itseluottamusta. Onnistumisten kokeminen ja rohkaisevan palautteen saaminen auttoivat: haastateltavista yhtä lukuun ottamatta kaikki olivat saaneet toiminnasta jotakin myönteistä vaikutusta itseluottamukseensa ja itsetuntoonsa. (Pääkkösen 2014, 64.)

Luhtaselan (2009) lisensiaatintutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten kuntouttavassa työtoiminnassa olevien työttömien osallisuus rakentuu. Miten kuntouttava työtoiminta kuntouttaa ja mitä kokemuksia, esimerkiksi osallisuudesta, se antoi osallistujille ja heidän elämälleen. Tunne osallisuudesta vahvistui toiminnassa, jossa tuettiin toisia ja ympäristö oli kannustava. (Luhtasela 2009, 126–127.)



## **Yksinäisyys ja eristäytyminen**

Yksinäisyyden tunne helpotti yhdessäoloiltoissa. Kangasniemi (2009) tutki 15–30-vuotiaiden yksinäisyyden kokemuksia. Myös hän toteaa, että yksinäisyyttä voi purkaa viettämällä aikaa vertaisten kanssa, jotka olivat siis muita itsensä yksinäiseksi kokevia. Kangasniemi analysoi myös yksinäisyyteen liittyviä tunteita, ja huomasi ahdistuneisuuden kytkeytyvän yksinäisyyteen. (Kangasniemi 2009, 56–58.) Tämän opinnäytetyömme tulokset osoittavat myös ahdistuksen ja yksinäisyyden kietoutuneisuutta: yksin ollessa koettu ahdistus lievittyi, kun lähti yhdessäoloiltaan. Pääkkösenkin (2014) tutkielmassa koettiin linnoittautumisen koettiin huonontavan psyykkistä vointia. Oli tärkeää pyrkiä kotoa pois, ihmisten pariin. Kun elämä koostui vain kotona olemisesta, kuvasivat Pääkkösen haastateltavat sitä tunteeksi osattomuudesta ja tilaksi, joka ei ole ihmiselle normaali (Pääkkönen 2014, 57–58). Helmijoki tulkitsi haastateltavaansa niin, että tämä koki sosiaalisen tuen vaarantuneen, koska ei vointinsa vuoksi jaksanut pitää yhteyttä ystäviin. Tämä tuen vaarantuminen vaarantaa edelleen toipumisen, jossa sosiaalinen tuki on merkitsevää. (Helmijoki 2018, 49.)

### **7.3 Toimivan vapaa-ajan ryhmän ominaisuudet**

#### **Turvallinen tunnelma**

Turvallinen tunnelma ja toimintaympäristö olivat tulostemme mukaan syy uskaltautua mukaan yhdessäoloiltoihin. Pääkkösen tutkielmassa kuvattiin luottamuksen luoneen avointa ilmapiiriä, joka mahdollisti tunteen turvallisuudesta. Kun ilmapiiri on hyvä, madaltuu kynnyks osallistua. (Pääkkönen 2014, 50.) Helmijoen haastateltavat kokivat myös päivä kuntoutuspalvelun turvallisuutta tuottavana asiana (Helmijoki 2018, 52). Jääskeläisen (2015) opinnäytetyössä tarkasteltiin vertaistuen voimaannuttavaa vaikutusta mielen-terveyshäiriöistä kärsivien vanhemmille suunnatussa vertaisryhmässä. Aineistosta kävi ilmi vertaisten voimaannuttava vaikutus ryhmässä. Kipeistä ja aroista asioista keskustelu onnistui, kun ilmapiiri oli luotettava ja turvallinen. (Jääskeläinen 2015, 2, 30.) Pokki ja Talvitie (2018) haastattelivat pro gradu -tutkielmassaan eri kulttuurisektoreilla työskenteleviä ryhmän ohjaajia. Tarkoituksena oli tuottaa tietoa ryhmän ohjaamisen prosessista ja antaa kehitystyökaluja eri alojen ryhmän ohjauksen parissa työskenteleville. Tuloksista kävi ilmi, että hyvän ryhmän ohjaajan tehtäviin kuuluu luoda toiminnalle sellaiset säännöt, rajat ja ympäristö, joissa mahdollistuvat sekä henkisen että fyysisen turvallisuuden tunteen kokeminen. (Pokki & Talvitie 2008, 3, 66.)

### **Ohjaajien rooli ja merkitys**

Ohjaajien läsnäolo oli tulostemme mukaan yhdessäoloiltojen onnistumisen edellytys: ilman heidän läsnäoloaan ei välttämättä olisi lähdetty lainkaan tutustumaan yhdessäoloiltoihin. Helmijoen tuloksissa näkyy myös ohjaajien merkityksellisyys mukavana asiana. Ohjaajien kanssa oli mahdollista keskustella, ja kun ohjaajia oli vielä useita, sai eri ohjaajien kanssa mahdollisuuden keskustella eri asioista. Oli hyvä, että keskustelu toi vaihtelevia haasteita. (Helmijoki 2018, 49–50.) Meidän aineistomme osoittaa myös, että eri ohjaajien erilaiset persoonat koettiin rikkautena.

Ohjaajien tasavertaisuus tuntui tärkeältä vapaa-ajan toiminnassa; roolit ikään kuin riisuttiin. Chiramberro (2018) on kehittänyt Peijaksen sairaalassa uutta hoitomuotoa, Feeniks-ryhmää, joka on myös keskittynyt mukavaan yhteiseen vapaa-ajan viettoon. Ryhmään kuuluivat potilaiden lisäksi – ja heidän kanssaan tasavertaisina jäseninä – lääkäri ja hoitaja. Ryhmän kokoontumisista yritettiin tehdä tavallista ihmistenvälistä kanssakäymistä, jossa ei korosteta ammattilaisten rooleja. Feeniks-ryhmä on saavuttanut hyviä tuloksia tavoitteessaan ehkäistä skitsofrenian uusiutumiskasvoja. Onnistumiseen on muun ohella vaikuttanut roolien purkamisesta seurannut rento tunnelma. (Chiramberro 2018, 29–32.)

Virtanen (2009) haastatteli kehittämissä projektissään nuorisotilojen ohjaajia. Hänen tulostensa mukaan hyvän ohjaajan ominaisuuksia olivat taito olla läsnä ja antaa tukea, ongelmatilanteissa auttaminen ja hyvät ohjaustaidot. Hyvä huumorintaju, lapsellisuus, luotettavuus ja ymmärtäväisyys olivat luonteenpiirteitä, joita odotetaan hyvältä ohjaajalta (Virtanen 2009, 26.) Yhdessäoloilloissa ohjaajat toivat turvaa ja antoivat tukea, mutta myös kevensivät tunnelmaa leikkimielisyydellään.

### **Vapaus, vapaaehtoisuus ja vapaamuotoisuus**

Yhdessäoloiltojen onnistumisen edellytykseksi osoittautui myös vapaus: illoista sai lähteä vapaasti ja osallistuminen esimerkiksi peleihin oli vapaaehtoista. Pääkkönen (2014) lähestyi asiaa itsemääräämisoikeuden kautta, joka hänen tutkielmassaan tarkoitti ihmisen oikeutta tehdä omaa elämäänsä koskevat ratkaisut itsenäisesti. Myös Pääkkösen tutkimat päivätoimintaan osallistujat pitivät tärkeänä toiminnan vapaaehtoisuutta ja omien valintojen tekemisen mahdollisuutta. (Pääkkönen 2014, 55.) Helmijoen (2018) tutkielman mukaan oli toimiva ratkaisu, että sai osallistua omista lähtökohdistaan käsin ja itselle sopivassa määrin. Päiväkuntoutukseen osallistuminen olisi saattanut vaarantua, jos toiminta tuottaisi stressiä – sisältäisi esimerkiksi liikaa vaatimuksia. Vapaaehtoisuus-sana tulee

esiin sekä Helmijoen tutkielmassa että meidän aineistossamme. Helmijoen haastateltavan mukaan oli myös tärkeää, että sai tehdä itseään koskevia valintoja; elämään ei puututtu liikaa. (Helmijoki 2018, 53–54.)

### **Järjestetty tekeminen**

Järjestetty mukava tekeminen, kuten mölkky, biljardi, leipominen ja levyraati, koettiin tuloksissamme myönteiseksi asiaksi. Se esimerkiksi helpotti tutustumista uusiin ihmisiin. Chiramberron Feeniks-ryhmässä muun muassa tehtiin yhdessä pastaa ja pitsaa sekä katsottiin elokuvia, käytiin museossa ja paistettiin makkaraa. Chiramberron ajatus oli, että ryhmässä täytyy olla mukavaa, jotta osallistujat saapuvat paikalle. (Chiramberro 2018, 29–32.)

## 8 POHDINTA

Tämän opinnäytetyömme tehtäviä olivat selvittää, mikä saa sopimusvuorelaisen varhaisaikuisen osallistumaan yhdessäoloiltaan ja mikä merkitys näillä illoilla oli osallistujille. Edelleen tehtävänä oli saada tietoa siitä, vaikuttiko yhdessäoloiltoihin osallistuminen mielenterveyttä suojaaviin tai uhkaaviin tekijöihin. Työmme tavoitteena oli tuottaa mielenterveyshoitotyöntekijöille kokemusperäistä tietoa vapaamuotoisesta ryhmätoiminnasta sekä mahdollisesti saattaa tietoon hyviä käytäntöjä vastaavan ryhmän järjestämiseksi.

Lähdimme selvittämään tehtäviä ja pyrkimään tavoitteisiin käyttäen laadullista menetelmää; teemahaastattelua ja laadullista sisällönanalyysiä. Laadullista menetelmää käyttäen tehdyn opinnäytteen tuloksia voi hyödyntää esimerkiksi asiakkaan tai palvelunkäyttäjän ymmärtämisen perustana. Ihmisten elämää koskevan kuvauksen lukeminen luonnollisesti auttaa ymmärtämään heitä. Mielenterveyspalveluille on paljon kysyntää, ja niiden tuottamiseen on rajalliset resurssit. On hyödyllistä saada monipuolista tietoa mielenterveyspalvelujen vointiin edullisesti vaikuttavista käytänteistä. Haastatteleamalla ihmisiä heidän kokemuksistaan voidaan parhaimmillaan löytää keinoja kehittää terveydenhuoltoa. (Kylmä, Vehviläinen-Julkunen & Lähdevirta 2003, 609–611.)

Kävi ilmi, että yhdessäoloiltoihin osallistuminen lisäsi mielenterveyttä suojaavia tekijöitä osallistujien elämään ja psyykinen huono olo useimmiten lievittyi illoissa. Vapaa-ajan ryhmään osallistumisessa koettu psyykkisen hyvinvoinnin koheneminen antaa aiheen miettiä vastaavien ryhmien käynnistämistä laajemminkin. Etenkin, kun ryhmäkokoontuminen on melko edullinen tapa kohentaa osallistujien hyvinvointia. Rohkeimmillaan voi ajatella, että vertaisryhmiin osallistuminen hengailuhengessä saattaa jopa vähentää mielenterveyspalvelujen tarvetta.

Kuinka sitten kävi tehtävien ja tavoitteiden kanssa? Yhdessäoloiltoihin osallistumisen syiksi selvisivät muun muassa hyvät ihmissuhteet, turvallinen ohjattu ryhmä, hyväksytyksi tuleminen ja kannustus sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen pääseminen. Yhdessäoloillat merkitsivät osallistujille ainakin mukavia mahdollisuuksia hengailuun ja hyviin ihmiskontakteihin, kiinnostavia tilaisuuksia kokeilla pelejä ja tutustua pelien lomassa uu-

siin ihmisiin sekä vaihtelua yksinäisiin iltoihin. Yhdessäoloiltoihin osallistuminen vaikutti myönteisesti mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin ja lievensi mielenterveyttä uhkaavia asioita (ks. niistä tarkemmin Tulokset-luku, s. 32). Pääsimme mielestämme tavoitteeseemme tuottaa kokemuseräistä tietoa vapaamuotoisesta ryhmätoiminnasta, toivoaksemme se välittyy tästä raportista. Tulosten ja niiden tarkastelun perusteella uskomme myös löytäneemme hyviä käytäntöjä, joita kannattaa kopioida vastaavia vapaa-ajan ryhmiä järjestäessä.

Jälkiviisauden valossa olisimme yrittäneet saada nopeammin opinnäytetyösuunnitelmamme luvanhakuvaiheeseen, joka oli edellytys aineiston keruun aloittamiselle ja siten myös yhdessäoloiltoihin osallistumiselle. Olisi ollut hyödyllistä olla useamminkin kuin kaksi kertaa mukana. Toisaalta meillä säilyi ulkopuolisen rooli ja siten ehkä objektiivisuus, kun emme olleet ryhmän jäseniä. Jos olisimme osallistuneet useammin, olisimme todennäköisesti osanneet kysyä laajemmin ja tarkentaa keskustelun fokusta tai palauttaa mieleen joitakin kokemuksia muistin virkistämiseksi taikka keskustelun elävöittämiseksi. Ja taas toisaalta: koska emme olleet ”valoiltalaisia”, pysyimme ainakin haastattelijan sivuroolissamme (ks. s. 24) ryhmähaastattelun keskusteluissa.

Toimeksiantajaamme Sopimusvuori Oy:tä kiinnostivat sosiaalisen kanssakäymisen ja hengailun vaikutus yksinäisyyteen ja mahdollisesti syrjäytymisen kokemuksiin. Puhuimme myös osallisuus-käsitteestä alkutapaamisissamme; löytyisikö iltatoiminnan yhteyksiä osallisuuteen. Pehdyimmekin melko paljon osallisuuden ja syrjäytymisen teoriaan prosessin alussa. Ne osoittautuivat mielestämme näin suppeassa opinnäytteessä ylätasoisiksi, emme kyenneet tuomaan niitä osaksi haastattelun keskustelua. Emme myöskään mielestämme voineet mennä abstrahoinnissa niin pitkälle, että olisi voitu siirtyä sosiaalisesta kanssakäymisestä laajempaan osallisuus-käsitteeseen. Mitään syrjäytymiseen viittaavaa ei tullut aineiston keruussa esille, siksi emme käsittele sitä lainkaan. Uskoaksemme pystyimme kuitenkin tuottamaan Sopimusvuori Oy:lle tärkeää tietoa yhdessäoloiltoista – vaikka iltojen suosio epäilemättä on välittynyt ohjaajille ja muille Sopimusvuori Oy:n työntekijöille.

## 8.1 Eettisyys

Opinnäytetyö tai tutkimus voi olla luotettava ja sen tulokset uskottavia vain silloin, kun siinä on noudatettu eettisesti hyväksyttävää tieteellistä käytäntöä. Tutkijat ja lainsäädäntö määrittelevät rajat hyvälle eettiselle toiminnalle. (TENK 2012–2014.)

### **Laadullisen menetelmän käytön eettisiä näkökulmia**

Eettisiä kysymyksiä oli mietittävä heti opinnäytetyön aiheen kohdalla: aiheella tulee olla eettinen oikeutus, jotta työn tekeminen on eettisesti perusteltua. Tällainen eettinen oikeutus vaatii ainakin välttämättään vahingon tuottamista ja edellyttää hyvän tekemistä. (Kylmä ym. 2003, 609–611.) Pyrimme välttämään vahingon aiheuttamista, esimerkiksi haastattelusta ahdistumista, valitsemalla ryhmähaastattelun yksilöhaastattelun sijaan ja käyttämällä haastattelurungossamme neutraaleja kysymyksiä, kuten ”miten koit iltapaamiset?” esimerkiksi kielteisiä tunteita ehkä herättelevän ”huononiko vointisi tapaamisissa?” sijaan. Pyrimme huomioimaan mahdollisen vahingon aiheuttamisen myös siten, että jätimme sovituksi ajaksi haastattelutilanteen jälkeen haastattelupaikkaan mahdollisia lisäkysymyksiä tai keskustelua varten. Ajattelimme myös olevamme tuottamassa hyvää osallistujille: tietoa yhdessäoloiltojen vaikutuksista voidaan hyödyntää tuettaessa heitä elämäntilanteessaan.

Myös opinnäyteaiheen arkaluonteisuutta ja haastateltavien mahdollista haavoittuvuutta oli arvioitava (Kylmä ym. 2003, 609–611). Mielenterveyspalvelujen käyttäjiä voi mielestämme pitää haavoittuvana ryhmänä, koska aihe liittyy heikentyneeseen terveydentilaan. Samalla perusteella aihe on arkaluonteinen. Pyrimme huomioimaan eettisesti nämä tekijät pyytämällä yhdessäoloiltojen ohjaajien apua haastateltavien rekrytoinnissa: tällöin olisi voinut tulla ilmi, että joku on liian huonovointinen osallistuakseen. Pidimme haastattelun aikana tauon, jotta tilanne ei kävisi liiaksi osallistujien voimille. Aineiston keruussa, tiedon säilyttämisessä ja raportoinnissa on huolehdittu tarkasti osallistujien anonymiteetin säilymisestä.

### **Haastateltavien suoja**

Tutkimuksen eettisiä kysymyksiä tarkasteltaessa suurin osa kirjallisuudessa keskittyy tutkittavien (tässä haastateltavien) suojaan liittyviin kysymyksiin, ja sitä on myös tutkittaville korostettava (Tuomi & Sarajärvi 2018, 131). Eettisesti tärkeitä periaatteita ovat

myös itsemääräämisen kunnioittaminen ja oikeudenmukaisuus. Näiden toteutumista pyrimme huomioimaan korostamalla sekä rekrytointi- että haastatteluvaiheessa osallistumisen vapaaehtoisuutta ja oikeutta sanoutua hankkeesta irti koska tahansa: myös jälkikäteen voi kieltää itseään koskevan materiaalin käyttämisen. Kerroimme myös, ettei mihinkään kysymykseen ole pakko vastata. Annoimme kaikille tasapuolisesti mahdollisuuden osallistua ja sanoa mielipiteensä. Olemme myös pyrkineet kirjoittamaan raportin niin, että se tekee mahdollisimman paljon oikeutta alkuperäisilmauksille, jotta haastateltavien viesti välittyisi lukijalle. (Kylmä ym. 2003, 609–611.)

Myös tutkittavien yksityisyyden ja tietosuojan turvaaminen on tärkeää (TENK 2012–2014). Osallistujille on kerrottava selkeästi tavoitteet ja käytettävä menetelmä. Saatu aineisto on luottamuksellista. Sitä säilytetään asianmukaisesti ja käytetään ainoastaan sovitettuun tarkoitukseen. Koko opinnäytetyöprosessin ajan työn tekijöiltä edellytetään vastuuntuntoa ja rehellisyyttä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 131.) Pidimme lupauksemme haastatteluamme osallistuneille koko opinnäytetyöprosessin ajan. Säilytimme ja hävitimme haastatteluaineiston asianmukaisesti. Kerroimme opinnäytetyöhön osallistuville sekä suullisesti että kirjallisesti opinnäytetyömme tarkoituksen ja tavoitteet.

### **Lähteiden eettinen käyttö**

Opinnäytetyön toteutuksessa on noudatettava sen suunnittelu-, toteutus- ja raportointivaiheessa tieteelliselle tiedolle asetettuja vaatimuksia. Lähdemateriaalia hyödynnettäessä on kunnioitettava tutkijoiden tekemää työtä; tuotava muiden työ ja saavutukset esille. (TENK 2012–2014.) Käytimme tässä opinnäytetyössämme tarkasti lähdeviitteitä, ja merkitsimme ne oikeaoppisesti lähdeluetteloon. Emme plagioineet kenenkään tekstiä, vaan viittasimme siihen ohjeistuksen mukaisesti. Tulostentarkasteluosiossamme olemme pyrkineet esittämään toisten tutkimustulokset uskollisina alkuperäislähteille; emme ole esimerkiksi yleistäneet enempää kuin tutkimuksen tekijä on tehnyt.

Laadullisen menetelmän käytön eettisyys ja siihen liittyvät kysymykset kulkevat mukana koko opinnäytetyöprosessin ajan. Työn tekijöiden on pohdittava pieniä ja isoja eettisiä valintoja prosessin edetessä. Oikeille valinnoille ei ole yhtä oikeaa normistoa. Mikäli opinnäytetyön tekijä tiedostaa eettiset ongelmat työssään, hän luultavasti tekee oikeita valintoja. (Eskola & Suoranta 1998, 52.)

## 8.2 Luotettavuus

### Raportin uskottavuus

Laadullisen menetelmän käytön luotettavuusarviointi on pitkälti tutkimusprosessin (tässä opinnäytetyöprosessin) luotettavuuden arviointia. Onnistunut raportti on Eskolan ja Suorannan (2014) mukaan elämänmakuinen ja todentuntuinen. Nämä ominaisuudet eivät vielä riitä luotettavuusarvioinnin mittareiksi. Laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta puhutaan monilla käsitteillä. Yksi niistä on uskottavuus: vastaavatko tulkinnat haastateltavien käsityksiä? Varma luotettavuusmittari ei tämäkään ole: haastateltavat voivat katsoa tilannettaan ikään kuin liian läheltä, sokeutua sille. (Eskola & Suoranta 2014, 211–213.)

### Vahvistavuus

Vahvistavuus on toinen luotettavuuskäsite. Sillä tarkoitetaan sitä, että tulkinnat saavat tukea muista samankaltaista ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista. (Eskola & Suoranta 2014, 211–213.) Tämä vahvistettavuuden kriteeri näyttäisi toteutuvan melko hyvin tämän opinnäytetyömme kohdalla; muista vastaavista vapaa-ajan kokoontumisista tehtyjen tutkimusten ja opinnäytetöiden tulokset olivat hyvin lähellä omiamme. Vahvistettavuudella tarkoitetaan myös sitä, että prosessin etenemistä pystyy seuraamaan (Kylmä ym. 2003, 609–611). Tätä olemme pyrkineet varmistamaan liittämällä työhömmme esimerkkejä analyysin etenemisestä. Esitämme myös suoria lainauksia, jotta haastateltavien ääni tulee kuulluksi. Vahvistettavuus ei ole laadullista menetelmää käytettäessä ongelmatonta: joku toinen ei välttämättä päätyisi saman aineiston perusteella täsmälleen samaan tulkintaan. Voi kuitenkin ajatella, että erilaiset tulkinnat kuitenkin lisäävät ymmärrystä kohteesta – ja olla pitämättä tulkinnanvaraa luotettavuusongelmana. (Kylmä ym. 2003, 609–611.)

### Arvioitavuus ja toistettavuus

Eräs laadullisen menetelmän käytön tutkimuksen luotettavuusmittari on arvioitavuus: onko lukijan mahdollisuus seurata päättelyä? Toistettavuus puolestaan viittaa siihen, että analyysi on selitetty mahdollisimman yksiselitteisesti. Lukijalle on hyvä osoittaa aineistokatkelmin, kuinka sisällönanalyysi on edennyt. (Eskola & Suoranta 2014, 217–218.) Olemme pyrkineet siihen, että lukijan olisi helppo seurata analyysiä ja päättelyämme; siis läpinäkyvyyteen ja selkeyteen.



### **Haastattelun luotettavuus**

Haastattelu ei tietenkään ole luottamusarvioinnista irrallinen osa. Teemahaastattelun luotettavuutta voidaan arvioida ensinnäkin miettimällä sitä, onko kiinnostuksen kohteena olevan ilmiön olennaiset piirteet tavoitettu. Olennaisen löytäminen edellyttää etukäiteistä paneutumista aiheeseen liittyvään tutkimukseen, käsitteistöön ja tutustumista haastateltavaan ryhmään. (Hirsjärvi & Hurme 1982, 129.) Saimme tutustua mielenterveyspalvelujen käyttäjien yhdessäoloiltoihin sekä osallistumalla niihin että kuulemalla kattavan kertomuksen (Hakuni 2018) siitä, miksi illat oli päätetty järjestää ja millaisia odotuksia iltojen suhteen oli. Näiden käytännön tietojen perusteella pääsimme valitsemiemme käsitteiden äärelle ja etsimään tutkimuksia mahdollisimman samankaltaisesta toiminnasta. Ohjauksen ja hyvän ilmapiirin merkitys nousivat haastattelussa keskeisemmiksi aiheiksi kuin olimme ennalta osanneet ajatella. Ehkä olisimme osanneet ennakoida näihin aiheisiin liittyviä kysymyksiä paremmin, jos olisimme olleet toiminnassa kauemmin ja useammin mukana.

### **Reflektiivisyys**

Laadullisen menetelmän käytön onnistumista voi punnita myös arvioimalla sen reflektiivisyyttä. Reflektiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että laadullisen menetelmän käyttäjän täytyy arvioida, kuinka hän on vaikuttanut aineistoonsa ja prosessiinsa. (Kylmä ym. 2003, 609–611.) Olemme vaikuttaneet aineistoon ainakin valitsemalla haastattelumuodoksi ryhmähaastattelun, johon liittyy ryhmäilmiöitä, joilla on vaikutusta tulokseen. Myös ennako-oletuksemme ovat vaikuttaneet siihen, millaisen teemahaastattelurungon teimme (ks. s. 27). Haastattelutilanteessa pyrimme syventämään keskustelua aiheista, jotka haastateltavat nostivat heille tärkeiksi. Meidän tulkintamme heidän kokemuksistaan on siis vaikuttanut myös haastattelun kulkuun.

### **Tulosten siirrettävyys**

Laadullisen menetelmän käytön arvioinnissa pohditaan myös tulosten siirrettävyyttä eli sitä, kuinka joku voi hyödyntää tuloksiamme vastaavassa tilanteessa, vaikkapa järjestäessään hengailutapaamisia. Siirrettävyys edellyttää käytännössä sitä, että opinnäytteessä on kerrottu riittävästi osallistujista ja heidän elämäntilanteestaan. (Kylmä ym. 2003, 609–611.) Emme voineet haastateltavien anonymiteetin takia kertoa heistä kuin iän ja yhteyden ryhmään. Uskomme silti, että se on riittävä tieto vastaavaa toimintaa mielenterveyspalveluja käyttävien vapaa-ajan toimintaa suunnitteleville. Voisi ehkä sanoa vain ”terveyspalveluja käyttävien vapaa-ajan toimintaa suunnitteleville”: miksei samankaltaisesta

mahdollisuudesta osallistua vapaa-ajan ryhmään ja saada siten sosiaalisia kontakteja olisi hyötyä mielenterveyspalvelujen käyttäjäkuntaa laajemminkin terveystalvelujen käyttäjille, esimerkiksi eri pitkäaikaissairauksista kärsiville, ikäihmisille ja yksinäisyyttä kokeville.

### 8.3 Jatkotutkimusehdotukset

Jäimme aineiston kerättyämme miettimään, että olisi kiinnostavaa selvittää tarkemmin myös hyvän ilmapiirin rakennusaineita. Olimme kovasti vaikuttuneita siitä lämmöstä, jolla yhdessäoloiltojen ilmapiiriä haastattelussa kuvattiin. Mietimme myös, että olisimme lähestyneet aiheitamme ehkä toisin, jos meillä olisi ollut ennen opinnäytetyöprosessin aloittamista jo kokemusta mielenterveyshoitotyöstä. Nyt raportin kirjoittamisen loppuvaiheissa meillä on jo hieman työkokemusta, ja sen perusteella olisimme kiinnostuneita käytännön ohjeista näin hyvässä hengessä toimivan ryhmän rakentamiseksi.

Voisikin olla hyvä ajatus tehdä samasta aiheesta opinnäytetyö, johon haastateltaisiin yhdessäoloiltojen – ja ehkä muidenkin vastaavien vapaa-ajan ryhmien – ohjaajia. Nyt kiinnostaisi ainakin kysyä, oliko yhdessäoloilloille laadittu säännöt, ja jos oli, olivatko ne ohjaajien laatimat vai yhdessä laaditut. Vai oliko kenties niin, että Sopimusvuori Oy:n asunnoissa on säännöt, joita sitten noudatettiin myös yhdessäoloilloissa? Niin tai näin, ihailtavaa kanssakäymistä ihmisten kesken: erilaisuutta siedetään ja kaikki otetaan mukaan kaikkeen.

Olisi tietenkin myös kiinnostavaa kuulla tuloksista, jos yhdessäoloiltojen vaikutuksesta psyykkiseen hyvin- ja pahoinvointiin tehtäisiin pitkäaikaisseuranta. Olisiko vapaa-ajan ryhmän avulla mahdollisuus kohentaa vointiaan niin paljon, että se lisäisi toimintakykyä ja voimavaroja niin, että esimerkiksi tuen tai lääkityksen tarve vähenisi?

## LÄHTEET

Brandy, J. M., Penckofer, S., Solari-Twadell, P. A. & Velsor-Friedrich, B. 2015. Factors Predictive of Depression in First-Year College Students. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*. Vol 53, February 2015, New Jersey, 38–44.

Chiramberro, M. 2018. Finland. New therapeutic approach for schizophrenia that strengthens resilience and saves one million euros per year. Teoksessa Ziglio, E. (toim.) 2018. Health 2020 prioritys area four: creating supportive environments and resilient communities. A compendium of inspirational examples. Geneve: World Health Organization.

Dennis, C-L. 2003. Peer support within a health care context: A concept analysis. *International Journal of Nursing Studies*. April 2003, 321–332.

Dunderfelt, T. 1990. *Elämänkaaripsykologia*. 9.–12. painos. Helsinki: WSOY.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 3. painos. Tampere: Vastapaino.

ETK 2017. Suomen työeläkkeensaajat 2017. Eläketurvakeskuksen tilastoja 07/2018. Suomen virallinen tilasto. Sosiaaliturva 2018. Helsinki: Eläketurvakeskus.

Fergusson, D. M., Boden, J. M. & Horwood L. J. 2007. Recurrence of major depression in adolescence Recurrence of major depression in adolescence and early adulthood, and later mental health, educational and economic outcomes. *British journal of psychiatry* (2007), 335–342.

Funk, M. & Drew, N. (toim.) 2017. *Creating peer support groups in mental health and related areas*. Geneve: World Health Organization.

Griggs, S. 2017. Hope and Mental Health in Young Adult College Students. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*. Vol 55, February 2017. New Jersey. 28–35.

Haapalainen, S. & Vanhala, J. 2016. Mahdollisuuksien Marilyn. Ohjatun toiminnallisen vertaistuen vaikutus mielenterveyskuntoutujan toimintakykyyn. Centria-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Hakuni, H. palvelujohtaja 2018. Keskustelu 5.2.2018. Opinnäytetyön alkupalaveri. Sopimusvuori Oy. Läsä Hakuni, H., opinnäytetyön ohjaaja Rinne, A., Suoranta, J. ja Yli-Kerttula, K. Tampere.

HE 90/2010. Hallituksen esitys Eduskunnalle terveydenhuoltolaiksi sekä laeiksi kansanterveyslain ja erikoissairaanhoidon lain muuttamiseksi sekä sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista annetun lain muuttamiseksi 90/2010.

Heiskanen, T., Salonen, K., Kitschener B. & Jorm, A. 2008. *Käsikirja mielenterveydestä ja ensiavusta*. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Helmijoki, S. 2018. ”Kyllä joku päivä siihen määränpäähänsä päättyy.” Asiakkaiden tuottamat diskurssit omasta toipumisprosessistaan mielenterveyskuntoutuksessa kolmannella sektorilla. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma.

Hermanson, E., Sajaniemi, N. & Kaltiala-Heino, R. 2018. Nuoret tarvitsevat kasvurauhaa ja aikaa kypsyä. Helsingin sanomat 10.8.20018.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1982. Teemahaastattelu. 2., korjattu painos. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Gaudeamus.

Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. 2017. Mielenterveyshoitotyö. 5., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Jokela, T. O. 2013. ”Rantapaikkaa katsomassa” – Kulttuurisesti herkistä aiheista puhuminen vertaistuellisessa ryhmässä. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma.

Jääskeläinen, S. 2015. Vertaistuen voimaannuttava merkitys – mielenterveyshäiriöisten nuorten vanhemmat kuvaajina. Sosiaaliala. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Opin näytetyö.

Kalinyak, C. M., Gary, A. G., Killion, C. M. & Suresky M. J. 2016. Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services. New Jersey. Vol 54, March 2016, 48–52.

Kangasniemi, J. 2009. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisiion Nuorten palstan kirjoituksissa. Nuorisotutkimus 2/2009. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry.

Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen J. 2011. Ryhmä liikkeelle. Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2011. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Suomen mielenterveysseura: SMS-Tuotanto oy.

Kela 2016. Kelan sairausvakuutuslilasto. Suomen virallinen tilasto. Sosiaaliturva 2017. Helsinki: Kansaneläkelaitos.

Kilkku, N. 2018. Kohdennetut metodiopinnot. Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä. Verkkoluento. Kuunneltu 3.3.2018. TAMK. Tampere.

Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisuuden mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoitavat tekijät. Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö. Akateeminen väitöskirja.

Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, Raine (toim.) 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. 5., uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kokko, K. 2005. Näkökulmia epälineaarisuuteen. Kehitystä lapsesta aikuiseksi. Psykologia-lehti 5–6/05, 552–558.

Kuuluvainen, V. 2016. Supportive Communication in Al-Anon Mutual-aid Groups. School of communication, media and theatre. University of Tampere. Akateeminen väitöskirja.

Kylmä, J., Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J. 2003. Laadullinen terveystutkimus – mitä, miten ja miksi? Teoksessa Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2003;119(7). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 609–615.

Lahti, A. 2015. Lasten ja nuorten itsemurhat. Muutoksia kuolleisuudessa ja tekotavoissa. Luettu 9.8.2018. <http://www.psykiatriantutkimussaatio.fi/index.php?tid2=19>

Laitila, M. 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Fenomenografinen lähestymistapa. Itä-Suomen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja.

Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. 1. painos. Helsinki: WSOY.

Lehtinen, E., Kuusinen, J. & Vauras, M. 2007. Kasvatuspsykologia. 2., uud. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Lehto, U-S., Ojanen, M.; Nieminen, T. & Turpeenniemi-Hujanen, T. 2017. Sosiaalisten resurssien vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen: sairausspesifi sosiaalinen pääoma. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 4/2017, 297–309.

Lehtonen, E. 2007. Koulutuksesta ja työnohjauksesta voimaa vertaistukeen. Teoksessa Forsström, S., Franski, R. & Tamminen, S. (toim.) Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki, Helsinki: WSOY.

Lehtonen, J. & Lönnqvist, J. 2017. Psykiatria ja mielenterveys. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) Psykiatria, 12., uud. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Lehtovirta, M. & Peltola, L. 2012. Ihminen mielessä. Psykologian perusteet lähihoitajalle. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Liskola, P. 2007. Samanlaiset kohtalot yhdistävät. Teoksessa Forsström, S., Franski, R. & Tamminen, S. (toim.) Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki, Helsinki: WSOY.

Luhtasela, L. 2009. Osallisuuden rakentuminen kuntouttavassa työtoiminnassa. Helsingin yliopisto: Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalityön erikoiskoulutuksen lisensiaatintutkimus.

Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, H. & Viialainen, R. (toim.). 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Marttunen, M. & Kaltiala-Heino, R. Nuorisopsykiatria. (2011) Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) Psykiatria. 9., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa: Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) 2013. Nuorten mielenterveysongelmat. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Opas 25. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Mustonen, U., Huurre, T., Kiviruusu, O., Berg, N., Aro, H. & Marttunen, M. 2013. Elämänkulku, mielenterveys ja hyvinvointi – Seurantatutkimus 16-vuotiaista tamperelaisnuorista 22-, 32- ja 42-vuotiaana (TAM-projekti). THL:n Raportti 17/2013. Helsinki.

Nolan, P. & Brimblecombe, N. Mental health services in the United Kingdom. Teoksessa Brimblecombe, N. & Nolan, P. (toim.) 2012. Mental health services in Europe – provision and practice. Lontoo: Radcliffe Publishing, 269–296.

Ojanen, M. 2003. Yhteisöllisyyden merkitys mielenterveyskuntoutujalle. Teoksessa Pöyhönen, E. (toim.) 2003. Mielenterveyskuntoutujien klubitalo. Helsinki: STAKES ja Suomen Fountain House -verkosto ry, 48–52.

Okeoma, B. C. 2017. Parent–Child Relationships. Implementation of a Screening and Referral Program for Adolescents with Mood Disorders. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*. Vol 55, November 2017, 23–29.

Peltonen, T. 2018. Tiedonhaku askel askeleelta -opintomateriaali. TAMK. Luettu 26.4. 2018. <http://tabula.tamk.fi/mod/page/view.php?id=814118>

Pennington, D. C. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Alkuperäisteos 2002, suom. Marja Ahokas. Helsinki: Gaudeamus.

Pokki, K. & Talvitie-Kella, T. 2008. Ammattina ryhmän ohjaaminen – Ohjausprosessi ryhmänohjaajien kokemana ja kertomana. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Pääkkönen, T. 2014. Osattomuuden kokemuksista voimaantumiseen. Voimaantumista edistävät tekijät Tilke-päivätoiminnassa nuorten kuvaamana. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma.

Rantala, J. (toim.), Hietaniemi, M., Nyman H., Laaksonen, M. & Kuivalainen, S. 2017. Työkyvyttömyyseläkkeensaajien eläketurva ja toimeentulo 2000-luvulla. Eläketurvakeskuksen tutkimuksia. Helsinki: Eläketurvakeskus.

Rickwood, D. J., Deane, F. P. & Wilson, C. J. 2007. When and how do young people seek professional help for mental problems? Getting there: proto-psychiatry. *MJA* 2007; 187: 535–539.

Robb, M. 2007. Relating. Teoksessa Kehily, M. J. (toim.) Understanding youth: perspectives, identities and practices. Lontoo: Sage Publications, 313–345.

Ruoppila, I. 1997. Persoonallisuuden kehitys lapsuudesta aikuisuuteen. Teoksessa Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. (toim.). 1997. Näkökulmia kehityspsykologiaan kehitys kontekstissaan. 1.–2. painos. Helsinki: WSOY, 290–297.

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) 2005. Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.

Soisalo, R. 2012. Särkyvä mieli – lasten ja nuorten psyykinen oireilu. Helsinki: Suomen Psykologinen Instituuttiyhdistys ry.

Sopimusvuori Oy 2018. Sopimusvuoren nuorille uusi hengailumesta. Luettu 13.10.2018. <http://sopimusvuori.com/ajankohtaista/366-sopimusvuoren-nuorille-uusi-hengailumesta>

Sopimusvuori Oy N.d. Luettu 24.4.2018. <http://www.sopimusvuori.com/mielenterveys/tuettu-asuminen>

Sosped N.d. Luettu 3.11.2018.

[http://www.sosped.fi/kulttuuripaja/wp-content/aineistot/sites/7/2016/04/KP\\_esite\\_Kainuu.pdf](http://www.sosped.fi/kulttuuripaja/wp-content/aineistot/sites/7/2016/04/KP_esite_Kainuu.pdf)

STM 2016. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Suunnitelman loppuarviointi ja ohjausryhmän ehdotukset. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2016:3. Helsinki.

Suvisaari, J. & Suokas, J. 2009. Syömishäiriöt. Teoksessa Aalto, M., Bäckmand, H., Haravuori, H., Lönnqvist, J., Marttunen, M., Melartin, T., Partanen, A., Partonen, T., Seppä, K., Suomalainen, L., Suokas, J., Suvisaari, J., Viertiö, S. & Vuorilehto, M. 2009. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen. 1. painos. Helsinki: THL, 56–58.

Tamminen, T., Karlsson, L. & Santalahti, P. 2016. Mielenterveyden edistäminen ja ennaltaehkäisy. Teoksessa: Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.) 2016. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 1.–2. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Tani, S. & Pyyry, N. 2017. Nuorten hengailu julkisessa kaupunkitilassa. Teoksessa Juntunen, I. & Ylimys, S. (toim.) Askelmerkkejä löytävään nuoristyöhön. Nuorisotyötä asemilla, kaduilla ja kauppakeskuksissa. 1. painos. Helsinki: Aseman lapset ry.

TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki: Tutkimuseettisen neuvottelukunta.

TENK N.d. Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Helsinki. Luettu 10.11.2018.

<https://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi-ihmistieteissa>

Terveystieteiden laitos 30.12.2010 1326/2010.

THL 2018. Mielenterveyden voimavaroja voi vahvistaa. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 19.7.2018. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-oppilaitoksissa>

Tilastokeskus 2017. Suomalaisien kuolemansyyt vuonna 2016. Luettu 9.8.2018. [http://tilastokeskus.fi/til/ksyyt/2016/ksyyt\\_2016\\_2017-12-29\\_tie\\_001\\_fi.html?ad=notify](http://tilastokeskus.fi/til/ksyyt/2016/ksyyt_2016_2017-12-29_tie_001_fi.html?ad=notify)

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Trigoboff, E. 2014. Children. Teoksessa Kneisl, C. R. & Trigoboff, E. (toim.) 2014. Contemporary Psychiatric-Mental Health Nursing. 3., uudistettu painos. Lontoo: Pearson Education Limited, 531–555.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Valtonen, A. 2005. Ryhmäkeskustelut – millainen metodi? Teoksessa: Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) 2005. Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. 1. painos. Tampere: Vastapaino.

Vehviläinen, S. 2014. Ohjaustyön opas. Yhteistyössä toimijuutta. 1. painos. Helsinki: Gaudeamus.

Virtanen, N. 2009. Ohjaajan pitää olla vähän lapsellinen. Kartoitus tamperelaisten nuorten nuorisotilojen käytöstä. Tampereen yliopisto: sosiaalityön tutkimuksen laitos.



## LIITTEET

### Liite 1. Tiedote



15.05.2018

Hyvä Valo-iltatoimintaan osallistuja!

Pyydämme teitä osallistumaan opinnäytetyöhömmе, jonka tarkoituksena on haastatteluin selvittää, mikä on vapaamuotoisten yhdessäoloiltojen (Valo-iltatoiminta) merkitys osallistujille. **Haluamme korostaa, että osallistumisesi ja mielipiteesi on meille erittäin arvokas!**

Osallistumiseen tähän opinnäytetyöhön on täysin vapaaehtoista. Voitte kieltäytyä osallistumasta tai keskeyttää osallistumiseen syytä ilmoittamatta milloin tahansa. Opinnäytetyölle on myönnetty lupa Sopimusvuori Oy:stä, joka toimii opinnäytetyön yhteistyötahona.

Opinnäytetyö toteutetaan haastattelemalla muutamaa iltatoimintaan osallistujaa. Me opinnäytetyöntekijät tulemme mukaan yhteen iltatapaamiseen ja kysymme keitä kiinnostaisi osallistua. Haastattelut tehdään Sopimusvuori Oy:n tiloissa. Haastattelu kestää noin 1–2 tuntia.

Nauhoitamme haastattelut. Opinnäytetyön valmistuttua aineisto hävitetään asianmukaisesti. Aineisto on ainoastaan opinnäytetyön tekijöiden käytössä. Aineisto säilytetään salasanalta suojattuina tiedostoina, kirjallinen aineisto lukitussa tilassa.

Teiltä pyydetään kirjallinen suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta. Opinnäytetyön tulokset käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä, opinnäytetyön raportista ei yksittäistä vastaajaa pysty tunnistamaan. Opinnäytetyöt ovat luettavissa elektronisessa Theseus-tietokannassa ja Sopimusvuori Oy:n kotisivuilla internetissä.

Mikäli Teillä on kysyttävää tai haluatte lisätietoja opinnäytetyöstäni, vastaamme mielellämme.

Opinnäytetyön tekijät

Jari Suoranta  
sairaanhoitajaopiskelija  
Tampereen ammattikorkeakoulu  
[jari.suoranta@health.tamk.fi](mailto:jari.suoranta@health.tamk.fi)

Karoliina Yli-Kerttula  
sairaanhoitajaopiskelija  
Tampereen ammattikorkeakoulu  
[karoliina.yli-kerttula@health.tamk.fi](mailto:karoliina.yli-kerttula@health.tamk.fi)

## Liite 2. Tietoinen suostumus



Olen saanut sekä kirjallista että suullista tietoa opinnäytetyöstä, jonka tarkoituksena on kuvata mielenterveyspalvelujen käyttäjien kokemuksia Valo-yhdessäoloilloista. Olen saanut mahdollisuuden esittää opinnäytetyöstä kysymyksiä sen tekijöille.

Ymmärrän, että osallistuminen on vapaaehtoista. Minulla on oikeus kieltäytyä osallistumasta opinnäytetyöhön milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Ymmärrän myös, että tiedot käsitellään luottamuksellisesti.

Paikka ja aika

\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Suostun osallistumaan  
opinnäytetyöhön:

Suostumuksen  
vastaanottaja:

\_\_\_\_\_  
Haastateltavan allekirjoitus

\_\_\_\_\_  
Opinnäytetyöntekijän allekirjoitus

\_\_\_\_\_  
Nimenselvennys

\_\_\_\_\_  
Nimenselvennys

\_\_\_\_\_  
Opinnäytetyöntekijän allekirjoitus

\_\_\_\_\_  
Nimenselvennys

### Liite 3. Teemahaastattelurunko

- Mikä sai sinut lähtemään mukaan iltatoimintaan?
- Millaisena koit iltatapaamiset?
- Mikä tapaamisissa oli sinulle tärkeää?