

Opinnäytetyö

“Se oli vaan yksinkertaisesti paras”

Nuorimieli – toiminta

Tuettavien kokemukset

tukihenkilötoiminnasta



Hoitotyön koulutusohjelma

Johanna Niemelä /

Heidi Perttula

Kevät 2019



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tiivistelmä

Tekijät: Niemelä Johanna & Perttula Heidi

Työn nimi: ”Se oli vaan yksinkertaisesti paras.” Nuorimieli-toiminta. Tuettavien kokemukset tukihenkilötoiminnasta

Tutkintonimike: Sairaanhoidtaja (AMK), hoitotyö

Asiasanat: Tukihenkilötoiminta, vapaaehtoistyö, mielenterveys, ennaltaehkäisevä mielenterveys-työ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata tuettavan henkilön kokemuksia Nuorimieli-toiminnan järjestämästä tukihenkilösuhteesta. Tavoitteena oli tuottaa tietoa tukihenkilösuhteesta toimeksiantajalle. Tiedon avulla toimeksiantaja voi kehittää Nuorimieli-toiminnan järjestämää tukihenkilötoimintaa ja näin parantaa tarjoamansa palvelun laatua.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin teemahaastattelulla. Vastajat olivat Nuorimieli-toiminnan tukisuhteisiin osallistuneita tuettavia. Haastattelimme kahta tukisuhteessa olevaa nuorta. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisen tutkimusprosessin mukaan ja sen aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä.

Tuloksista selvisi, että tuettavat ovat tyytyväisiä Nuorimieli-toiminnan tarjoamaan tukihenkilösuhteeseen. Tuettavat olivat kokeneet tukihenkilösuhteen tuovan heille rohkeutta lähteä aiempaa useammin yksin ulos. Tuettavat kertoivat, että heistä on tullut avoimempia ja he pystyvät kertomaan asioista helpommin, kuin ennen tukisuhteen alkua. Tuettavat olivat hyvin tyytyväisiä Nuorimieli-toimintaan sekä tukisuhteisiinsa. Kehittämiskohteeksi tuettavat kertoivat, että tukihenkilön kanssa voisi enemmän hakeutua paikkoihin mistä voisi löytää itselleen seuraa.

Jatkotutkimusaiheena olisi selvittää, miten tai millaisena Kainuun sosiaali- ja terveystalvet kokevat kolmannen sektorin tuen heillä hoitosuhteessa oleville potilaille.

Abstract

Author(s): Niemelä Johanna & Perttula Heidi

Title of the Publication: "Simply the Best." Nuorimieli activities - supported persons' experiences of support person activities

Degree Title: Bachelor of Health Care, Nursing

Keywords: support person activities, voluntary work, mental health, preventive mental health care

The purpose of this thesis was to describe supported persons' experiences of their relationship with their support persons provided by Nuorimieli activities. The aim was to provide information on relationships between supported persons and their support persons. With this information, the commissioner can develop Nuorimieli support person activities and improve the quality of the services it provides.

The material for this thesis was collected with theme interviews. The respondents were persons who had participated in Nuorimieli activities. Two young persons were interviewed about their support relationship. The thesis was conducted according to a qualitative research process, and its material was analyzed by content analysis.

The results showed that supported persons were satisfied with the support relationships that Nuorimieli activities had provided. They experienced that the relationships had given them, for example, more courage to go out alone. They also considered themselves to be more open and able to share their feelings than they had been before the support relationship. They were very pleased with both Nuorimieli activities and their support relationship. Regarding further development, they thought it would benefit them to go out with their support person and meet new people as it can be a challenge to do by themselves.

Further research could find out how Kainuu Social and Health Care Joint Authority (Kainuun sote) considers the support given to its clients by third sector actors.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Nuorimieli-toiminta – nuorten hyvinvoinnin tukena.....	2
2.1	Kolmas sektori sosiaalipalvelussa – Suomen Mielenterveysseura.....	2
2.2	Kainuun Mielenterveysseura KaMi ry	3
2.3	Nuorimieli-toiminta	4
3	Tukihenkilötoiminta mielen hyvinvointia edistämässä.....	7
3.1	Mielenterveys ja mielen hyvinvointi	7
3.2	Vapaaehtoistyö mielenterveysseuroissa.....	8
3.3	Vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta.....	8
3.4	Nuorimieli-toiminnan tukihenkilökoulutus Suomen Mielenterveysseuran mallin mukaisesti.....	9
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävä.....	11
5	Tutkimusmenetelmä.....	12
5.1	Laadullinen tutkimus	12
5.2	Haastateltavien valinta	13
5.3	Teemahaastattelu	13
5.4	Sisällönanalyysi.....	15
6	Tulokset ja tulosten tarkastelu	17
6.1	Pääteema 1: Tuettavaan liittyvät kysymykset	17
6.2	Pääteema 2: Nuorimieli-toimintaan liittyvät tekijät.....	18
6.3	Pääteema 3: Tukisuhteeseen liittyvät tekijät.....	20
7	Johtopäätökset ja pohdinta	22
7.1	Luotettavuus	22
7.2	Eettisyys.....	24
7.3	Ammatillinen kehittyminen.....	25
7.4	Jatkotutkimusaiheet	26
	Lähteet.....	28
	Liitteet	

1 Johdanto

Mielenterveys on keskeinen käsite yksilöllisyyttä korostavassa hyvinvoinnissa ja sen voi käsittää monin eri tavoin. Mielenterveyden voi käsittää esimerkiksi voimavarana, jolloin se on keskeinen yleisen hyvinvoinnin kannalta. Silloin mielenterveys liitetään hyvän elämän määreisiin ja elämässä tavoiteltaviin asioihin. (Heiskanen, Lyytikäinen & Sassi 2006, 19.)

Mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä ja monet niistä ilmaantuvat ensi kertaa nuoruudessa. Näiden oireiden ja häiriöiden tunnistaminen on tärkeää jo varhaisessa vaiheessa, jotta välttäisiin ongelmien pitkittymiseltä ja vaikeutumiselta. Nuorten mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä ja tutkimusten mukaan noin 20-25% nuorista kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä. Mielenterveyshäiriöt ovat koululaisten ja nuorten aikuisten tavallisimpia terveysongelmia ja erilaisia häiriöitä voi olla yhtä aikaa useampia. (Nuorten mielenterveys 2018.)

Nuorten mielen hyvinvointia on mitattu kouluterveyskyselyissä. Vuoden 2017 tuloksista käy ilmi, että Kainuun nuorista kyselyyn vastanneista lukiolaisista 41,1% ja ammattikoululaisista 26,8% (lukion 1. ja 2. luokkalaiset ja ammattikoululaiset) ovat omasta mielialastaan huolissaan. Kohtalaista ahdistusta oli tuntenut lukiolaisista 14,3% ja ammattikoululaisista 8,8%. Tutkimustuloksista selviää, että nuoretkin kokevat yksinäisyyttä. Kuitenkin molemmissa ryhmissä yli 70% vastaajista koki olevansa tyytyväinen elämäänsä sillä hetkellä. (Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017.)

Opinnäytetyömme tutkimuksen kohteena on nuoren kokemukset Nuorimieli-toiminnan järjestämästä tukihenkilötoiminnasta. Nuorimieli-toimintaan voi hakeutua asiakkaaksi 14-29 vuotias nuori ilman lääkärin lähetettä tai diagnoosia. Opinnäytetyön tavoitteena on saada esille tuettavien kokemuksia, joita voidaan hyödyntää Nuorimieli-toiminnan järjestämässä tukihenkilötoiminnan kehittämisessä ja suunnittelussa.

Teemme opinnäytetyön tästä aiheesta, koska Nuorimieli-toiminnan järjestämästä tukihenkilötoiminnasta ja tuettavien kokemuksia Nuorimieli-toiminnan järjestämästä tukihenkilötoiminnasta ei ole aiemmin tutkittu. Toiminnalle on rahoitus sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksetta (STEA). STEA hallinnoi Veikkaus Oy:n pelituotoista sosiaali- ja terveysjärjestöjen yleishyödyllisiin, terveyttä ja hyvinvointia edistäviin hankkeisiin kohdistuvia avustuksia (STEA 2018). Tämän opinnäytetyön avulla Nuorimieli voi esittää tuettavan henkilön kokemuksia tukihenkilön sekä toiminnan tarpeellisuudesta STEA:lle ja Nuorimieli saa samalla itse tärkeää tietoa toiminnan tuloksista. Opinnäytetyömme on laadullinen tutkielma, jonka aineiston tiedonkeruumenetelmäksi valitsimme teemahaastattelun.

2 Nuorimieli-toiminta – nuorten hyvinvoinnin tukena

Tässä luvussa esittelemme kolmatta sektoria, Suomen Mielenterveysseuraa, Kainuun Mielenterveysseura KaMi ry:tä ja sen alaisuudessa toimivaa Nuorimieli-toimintaa. Kerromme myös, minkälaista toimintaa Nuorimieli on järjestänyt pääasiallisesti vapaaehtoisten ohjaamana.

2.1 Kolmas sektori sosiaalipalvelussa – Suomen Mielenterveysseura

Kolmas sektori määritellään keskeisistä näkökulmista siten, että kolmannen sektorin tarjoama toiminta on julkisesta vallasta vapaata, toimintaa ohjaavat siihen osallistuvat ihmiset, toiminta on vapaaehtoista ja toiminnalla ei tavoitella liikevoittoa. Kolmas sektori koostuu järjestöistä ja organisaatioista. (Helander 1998, 22-27; Pihlaja 2010, 22.) Suomessa kolmannen sektorin tarjoama toiminta on voimakkaasti keskittynyt sosiaalipalveluille (Kansalaisyhteiskunnan nykyinen laajuus 2018). Yhteiskunta koostuu lisäksi ensimmäisestä sektorista, jolla tarkoitetaan yrityselämää ja markkinoita sekä toisesta sektorista, joka luokitellaan valtioon ja julkiseen sektoriin (Helander 1998, 23).

Suomen Mielenterveysseura (SMS) on perustettu 1897 ja se on maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö. Sen perustehtävänä on mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ennaltaehkäisy, lisäksi mielenterveysseura puolustaa kaikkien yhtäläistä oikeutta hyvään mielenterveyteen. Mielenterveysseura tarjoaa apua elämän kriiseissä ja tukee erityisesti heikoimmassa asemassa olevien mielenterveyttä ja hyvinvointia sekä toimii ihmisoikeuksien ja yhteiskunnallisen oikeudenmukaisuuden puolesta Suomessa ja kansainvälisesti. (Historia 2018.)

120 vuotta vanha SMS on toimintansa aikana vaihtanut nimeään useasti aikakausien mukaiseksi. Perustusvuotenaan 1897 yhdistys sai nimekseen Skyddsforeningen för Sinnesjuka – Turvayhdistys mielenvikaisia varten ja tuolloin yhdistyksen toimintaperiaatteena oli auttaa mielisairaaloista kotiutuvia toipilaita. Alusta alkaen yhdistyksen toiminta nähtiin myös mielenterveystiedon välittäjänä niin hoitotyön ammattilaisille kuin laajemmin koko väestölle. (Historia 2018.)

Vuonna 1919 seuran nimi vaihtui Stifelsen för Psykisk Hälsa-Sielunterveysseuraksi ja toiminta suunnattiin entistä vahvemmin valistustyöhön. Ehkäisevän työn merkitys huomattiin

ja se tuli näkyviin nimenmuutoksessa vuonna 1939, jolloin seurasta tuli Hermo- ja mielitautien vastustamisyhdistys. Nykyinen nimi Suomen Mielenterveysseura on vuodelta 1952. Seura muuttui liitoksi vuonna 1992 ja nimen ruotsinkieliseksi muodoksi tuli Föreningen för Mental Hälsa i Finland. (Historia 2018.) SMS on ollut mukana perustamassa rinnakkaisyhdistyksiä, potilasyhdistys Mielenterveyden keskusliittoa ja omaisyhdistystä Omaiset mielenterveyden tukena (Myllymaa & Porkka 2008).

Tukihenkilötoimintaa aloitettiin kehittää tukihenkilökokeiluna vuodesta 1981 alkaen eri puolilla Suomea ja vuonna 2016 tukihenkilötoiminnassa oli mukana yhteensä jo lähes 1400 vapaaehtoista tukihenkilöä ja tukihenkilövastaavaa. Mielenterveysseuran jäsenistön muodostavat 55 paikallista mielenterveysseuraa ja 30 valtakunnallista järjestöä. (Historia 2018.)

2.2 Kainuun Mielenterveysseura KaMi ry

Kainuun Mielenterveysseura KaMi ry on Kainuussa toimiva SMS:n paikallinen jäsenyhdistys. Yhdistys on toiminut Kajaanissa 1970 luvulta lähtien. Vuonna 1994 yhdistys rekisteröityi nimelle Kajaanin Seudun Mielenterveysseura ja nykyisen nimen Kainuun Mielenterveysseura Kami ry yhdistys rekisteröi vuonna 2012. Yhdistyksen kotipaikka on Kajaani ja toiminta-alue Kainuu. Kami ry kuuluu Pohjois-Suomen alueeseen, ollen Pohjois-Suomen eteläisin seura, yhdessä Rovaniemen-, Koillis-Lapin-, Länsi-Pohjan-, Oulun-, Tunturi- ja Järvi-Lapin- ja Kuhmon Mielenterveysseuran kanssa. Aluekoordinaattorina toimii tällä hetkellä Sinikka Kähkönen Kemistä. (Vänskä 2017.)

SMS:n ja KaMi ry:n tavoitteena on edistää mielenterveyttä sekä toteuttaa ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä, että ylläpitää vapaaehtoista kansalaistoimintaa mielenterveyden alalla (Toimintasuunnitelma 2018). Suomen Mielenterveysseura ohjeistaa ja verkottaa valtakunnallisesti toimintaa sekä vapaaehtoista tukihenkilötoimintaa Kainuuseen. Toiminnan toteuttamiseksi Kami ry tekee valistus- ja tiedotustoimintaa, psykososiaalista tukipalvelutoimintaa, kouluttaa sekä toimii yhteistyössä mielenterveyttä edistävien laitosten ja yhteisöjen kanssa ja laatii tuottamistaan palveluista sopimuksia kuntien ja kuntaliittojen kanssa. (Toimintasuunnitelma 2016.)

2.3 Nuorimieli-toiminta

Nuorimieli-toiminta on Kami ry:n alaisuudessa toimiva yksikkö. Nuorimieli-toiminta auttaa nuoria ja nuoria aikuisia arjen asioissa, tukemaan ihmissuhteissa, tulevaisuuden valinnoissa, tunteiden käsittelyssä ja elämässä. (Nuorimieli-toiminta 2017.) Nuorimieli-toiminta tarjoaa tukea 14 – 29 vuotiaalle nuorille sukupuoleen ja kansalaisuuteen katsomatta. Toiminnassa on palkattuna yksi 100% toiminnanjohtaja ja toimintaa toteutetaan vapaaehtoistyön voimin ja toiminta on ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Mielenterveyttä edistävään toimintaan voivat osallistua myös tuettavan lähiomaiset. (Vänskä 2016.)



Kuva 1. Nuorimieli-toiminta

Nuorimieli-toiminta järjestää vapaaehtoisille tukihenkilökoulutuksen (LIITE 1) sekä Mielen Ensiapu 1 ja 2-koulutukset, että Nuoren Mielen Ensiapu-koulutuksen. Koulutukset ovat Suomen Mielenterveysseuran standardoituja koulutuksia. Toiminta järjestää tukihenkilönä toimivalle vapaaehtoiselle työnohjausta n.1krt/kk:ssa. (Vänskä 2016.) Ryhmätyönohjauksessa tarkastellaan tukihenkilön asenteita, ajatuksia ja arvoja sekä arvioidaan, kuinka yhteneväisiä ne ovat mielenterveysseuran toimintaa ohjaavien periaatteiden kanssa. Jakamista vapaaehtoistyössä edesauttaa myös se, että työnohjauksessa tukihenkilö voi kertoa tukisuhteessa puhutuista mieltä painamaan jääneistä asioista. Kertominen auttaa jäsentelemään asiat oikeisiin mittasuhteisiin. Vapaaehtoisen auttamisen rajat ja mahdollisuudet tehdään työnohjauksessa näkyviksi. Tämä on hyvä asia, ettei tukihenkilö huomaa vaadi itseltään tukityössä liikoja. Tukihenkilö kykenee arvioimaan voimavaransa ja ymmärtää tarvittaessa rajoittaa toimintaansa. (Porkka 2015.)

Tukihenkilötoiminnan ja koulutusten lisäksi Nuorimieli-toiminta järjestää kohderyhmälle ryhmätoimintaa. Ryhmätoimintaa järjestetään yhdessä yhteistyökumppaneiden muun muassa Kainuun Soten, Kainuun Kriisikeskuksen sekä koulutettujen vapaaehtoisten kanssa. Ryhmätoiminnassa nuori saa vertaistukea muilta nuorilta. (Vänskä 2016.) Ryhmät tavoittavat ihmisiä, joilla on samankaltainen elämäntilanne tai ryhmien kautta etsitään kokemusten jakamista, elämälle muutosta, helpotusta tai virkistystä. Ryhmämuotoinen toiminta tukee mielenterveyttä, tuettavan omaa selviytymistä sekä ehkäisee sairastumista ja syrjäytymistä. (Suomen Mielenterveysseura 2017, 45.) Tukea saa esimerkiksi ihmissuhteisiin, tunteiden käsittelyyn, tulevaisuuden valintoihin tai muuhun elämään. Ryhmät

ovat suljettuja ja ammatillisesti ohjattuja ja ne toteutetaan yhteistyössä verkostojen kanssa. Ammatillisesti ohjattua ryhmätoimintaa järjestetään myös läheisille ja perheille. (Vänskä 2016.)

Nuorimieli-toiminta järjestää ja on järjestänyt yksittäisiä nuorille suunnattuja tapahtumia. Esimerkiksi 10.10.2016 Maailman mielenterveyspäivänä Nuorimieli-toiminta järjesti yhteistyössä Kajaanin nuorisovaltuuston, Kajaanin kaupungin perusopetus- ja nuorisotyön, Nuppa-talon ja vapaaehtoisten nuorten toimijoiden kanssa kolme erillistä tapahtumaa. Kajaanin BioRex-elokuvateatterissa oli elokuvakatselmus sekä paneelikeskustelu elokuvasta Tyttö Nimeltä Varpu, Kajaanin Lukiolla "Mitä Sinulle Kuuluu" -tempaus sekä Tyttöjen Nurkassa kaikille avointa tyttötoimintaa. Yhteistyönä Kajaanin kaupungin perusopetus- ja nuorisotyön kanssa on järjestetty myös musiikkipainotteinen ulkoilmatapahtuma sekä taidetyöpaja. (Vänskä 2016.)

Nuorimieli-toiminta järjestää ja on järjestänyt vapaaehtoisille tukihenkilöille, yksilösuhteissa, ryhmätoiminnassa tai yhteistyökumppaneiden toiminnassa mukana oleville nuorille muun muassa päiväretkien Kuopion Matkuksen kauppakeskukseen. Nuorimieli-toimintaa on esitelty ja tehty tutuksi Kajaanin ammattikorkeakoulun Expo Novus- messuilla sekä aulatapahtumassa, Nuppa-talon avointen ovien kävijöille ja Kajaanin lukion tutoropiskelijoille. Toimintaan on tutustunut lisäksi opiskelijoita opettajineen. Nuorimieli-toiminta on ollut edustettuna Kajaanin päihdetyöryhmän kokoontumisissa sekä Pohjois-Suomen aluepäivillä. Kaikkiin edellä mainittuihin tapahtumiin osallistujia on ollut jakaantuneena eri tapahtumien kesken kaiken kaikkiaan noin 260 henkilöä. Suurin osallistujamäärä oli 10.10.2016 järjestetyllä tapahtumalla, joka sisälsi muun muassa paneelikeskustelun elokuvasta Tyttö nimeltä Varpu. (Vänskä 2016.)

Vuonna 2017 Nuorimieli-toiminta järjesti yhteistyökumppaneitten kanssa jälleen kattavasti tapahtumia. Nuorimieli oli mukana järjestämässä Nuorten-yö tapahtumaa, jossa oli vuoden 2017 tapahtumien suurin osallistujamäärä. Tapahtumassa oli toiminnallinen esittelypiste ja osallistujia esittelypisteellä kävi noin 400 henkilöä. Osallistavia tapahtumia on järjestetty useita vuoden 2017 aikana. Heinäkuulla muun muassa markkinakadulla Nuorimieli oli hyvin edustettuna yhteistyönä KaMi ry:n sekä Kainuun kriisikeskuksen kanssa. Markkinakadulla esiteltiin yhdistyksen sekä toimintojen toimintaa sekä osallistujilla oli mahdollisuus ripustaa paperi Hyvän mielen pyykkinarulle, johon he olivat kirjoittaneet itselle tärkeitä sekä hyvää mieltä tuottavia asioita. Kävijöitä kojulla oli ollut noin 250. (Vänskä 2017.)

Nuorimieli-toiminta on järjestänyt yhteistyössä eri toimijoiden kanssa tapahtumia, jotka ovat tavoittaneet vierailijoita aina eläkeläisistä lapsiperheisiin. 18.5.2017 Kajaanin Raati-huoneen torilla oli vilkasta. Kajaanin Eränkävijöiden vapaaehtoisten paistamat ilmaiset muurikkaletut ja nokipannukahvit aiheuttivat ihmettelyä sekä Kajaanin kaupungin perusopetus- ja nuorisotyön kautta oli soittamassa elävää musiikkia kolme nuorta aikuista. Koko tapahtuman ajan ilmapiiri oli ollut vapautunut ja kahvipannulla oli käynyt kova kuhina. Hyvän Mielen-toritapahtumassa vieraili arviolta 200 henkilöä ja tapahtuma oli osa valtakunnallista Mental Health Art Week-hyvinvointia kulttuurista-tapahtumaviikkoa. Illan aikana Nuorten palvelupaikka Nupassa nuorille ja nuorille aikuisille oli järjestetty elävää musiikkia, lautapeliä pelaamista, virtuaalinen metsäkävely, pientä purtavaa sekä yllätyksellistä ohjelmaa. Iltatapahtuma keräsi paikalle noin 40 nuorta. (Vänskä 2017.)

Nuorimieli-toiminta on ollut näkyvillä järjestäen toiminnan esittelypisteitä erilaisiin tapahtumiin sekä pitämällä Avoimet ovet Nuorimieli-toiminnan ja Kainuun kriisikeskuksen tiiloissa. Tapahtumissa kävijät ovat olleet pääsääntöisesti opiskelijoita, koska tapahtumat ovat olleet suunnattuja lukioon, ammattiopistoon tai ammattikorkeakouluun pyrkiville opiskelijoille. Tapahtumat ovat tavoittaneet kaiken kaikkiaan noin 200 nuorta. (Vänskä 2017.)

Yhteistyössä Kainuun kriisikeskuksen kanssa Nuorimieli-toiminta on järjestänyt myös toiminnassa mukana oleville vapaaehtoisille tukihenkilöille, tukipareille, ryhmiin osallistuneille nuorille sekä Kajaanin työvoimayhdistyksen jäsenille ostosmatkan Oulun Ideapark-kauppakeskukseen. Osallistujia ostosmatkalle oli 28 henkilöä. (Vänskä 2017.)

3 Tukihenkilötoiminta mielen hyvinvointia edistämässä

Tässä luvussa avaamme lyhyesti mielenterveyttä ja kuvaamme mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Kerromme mitä vapaaehtoistyö ja vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta ovat mielenterveysseuroissa. Lopuksi kerromme Nuorimieli-toiminnan tukihenkilökoulutuksesta.

3.1 Mielenterveys ja mielen hyvinvointi

Mielenterveydelle ei ole vain yhtä määritelmää vaan siihen vaikuttavat monet tekijät. Se on mielen ja ruumiin hyvinvointia ja tasapainoa. Mielen hyvinvointi ei ole pysyvä olotila, vaan se vaihtelee elämän eri vaiheissa samalla tavalla kuin fyysinen kuntommekin. (Heiskanen & Salonen 1997, 14.) Hyvästä mielenterveydestä puhuttaessa tarkoitetaan mielen hyvinvointia, positiivista mielenterveyttä. Hyvinvoivalla ihmisellä mieliala on suurimman osan päivän ajasta tasainen ja tyytyväinen. Hyvinvoiva ihminen omaa taitoja toimia yhdessä muiden ihmisten kanssa sekä hän pystyy huolehtimaan kaverisuhteista ja kykenee luomaan uusia. Positiivinen mielenterveys on siis voimavara, jolla edistetään mielenterveyttä. Sillä on myös merkitystä elämänlaatuun ja hyvinvointiin. (Mielen hyvinvointi 2019; Keyes & Simoes 2012.)

Mielen hyvinvointiin vaikuttavat useat eri tekijät. Yksilölliset tekijät esimerkiksi identiteetti ja sopeutumiskyky, sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät esimerkiksi perheen ja koulun muodostamat yhteisöt, yhteiskunnan rakenteelliset tekijät (palvelut ja yhteiskuntapolitiikka), kulttuuriset tekijät (vallitsevat yhteiskunnalliset arvot ja mielenterveyden sosiaaliset kriteerit) ja biologiset tekijät. (Terveystiedon edistäminen 2017.)

Nuoruudessa pienikin asia voi aiheuttaa kriisin. Kriisin ei tarvitse olla iso asia, esimerkiksi kehon muuttuminen tai itsenäistyminen voi aiheuttaa nuorelle kriisin. Näistä puhutaan monesti kriiseinä, vaikka nuoret eivät koe tilannetta sellaisena. Kriisejä on monenlaisia, eikä aina tarvitse olla kysymys äkillisestä tapahtumasta. Nuorilla voi olla kehityskriisejä, jotka tarkoittavat normaaliin elämään kuuluvia luonnollisten tapahtumien aiheuttamia kriisejä. Toiset kokevat kehityskriisit raskaampina ja tarvitsevat enemmän aikaa sopeutua ja selviytyä muutoksista. (Mielenterveyden vahvistaminen, kuinka selviydyn? 2019.)

Nuorten mielenterveyden häiriöt eivät ole vain suomalaisten nuorten ongelma, vaan WHO:n (World Health Organization) mukaan ne koskettavat 16% 10-19 vuotiaista koko

maailmassa. Häiriöt eivät rajoitu vain nuoruusaikaan vaan ne heijastuvat myös aikuisuuteen. Järjestön mukaan masennus on yksi johtavista sairauden muodoista nuorten keskuudessa. Tästä syystä mielenterveyden edistäminen ja mielensairauksien ennaltaehkäisy, ovat avaimet nuorten auttamisessa jaksamaan ja selviämään elämästä. (Adolescent mental health 2018.)

3.2 Vapaaehtoistyö mielenterveysseuroissa

Vapaaehtoistyö on osallistumista vuorovaikutukseen perustuvaan organisoituun auttamis- ja tukitoimintaan (Eskola & Kurki 2001, 10). Vapaaehtoistyö on arvokasta työtä eikä pelkkää puuhastelua. Työ-statusta puoltaa myös se, että työturvallisuuslaki (L738/2002) määrittelee vapaaehtoistyön työksi, vaikka siitä ei olisi olemassa kirjallista työsopimusta. Tukihenkilötyö mielenterveysseuroissa perustuu yhdistyksen ja vapaaehtoisen keskinäiseen sopimukseen ja usein tehtävätkin ovat samankaltaisia kuin yhdistyksen mahdollisilla palkatuilla työntekijöillä, sen katsotaan olevan työturvallisuuslain tarkoittamaa vapaaehtoistyötä. (L738/2002; Porkka & Salmenjaakko 2005.)

Vapaaehtoistyöllä tarkoitetaan yksittäisen ihmisen tai yhteisöjen hyväksi tehtyä toimintaa. Toiminnasta ei saa rahallista korvausta ja sitä tehdään omasta vapaasta tahdosta. Vapaaehtoisena toimii tukihenkilö, joka tukee, kuuntelee, kannustaa ja keskustelee vaikeassa elämäntilanteessa olevan henkilön kanssa. Tällainen vapaaehtoinen toiminta on ennaltaehkäisevää työtä, mutta vastuu korjaavasta työstä kuuluu kuitenkin ammattityöntekijöille. (Lehtinen 1997.) Lisäksi vapaaehtoinen tukihenkilö on sitoutunut mielenterveysseuran tukihenkilötyön arvoihin, luottamuksellisuuteen ja vaitioloon (Tukea tukihenkilöltä 2017). Tukihenkilön tekemä vapaaehtoistyö ei ole ammatillista apua, vaan tässä korostuu vastavuoroisuuden periaate. Siinä auttajakin saa itselleen jotain: hyvän mielen, mahdollisuuden kehittää ihmissuhdetaitojaan, lisää itseluottamusta, mielekästä tekemistä jne. Tavoite tukihenkilötoiminnassa ei saa eikä voi olla kuitenkaan tukihenkilöiden hyöty. (Lehtinen 1997.)

3.3 Vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta

Tukihenkilötoiminta on laajalti käytetty vapaaehtoistoiminnan muoto, jota järjestävät monet sosiaali- ja terveysalan järjestöt ja kunnat. Tukihenkilötoiminnan periaatteina ja arvoina ovat vapaaehtoisuus, työskentely tavallisen ihmisen taidoin ja tiedoin, luotettavuus,

vaitiolovelvollisuus, puolueettomuus, tasa-arvoisuus ja toimiminen tukea tarvittavan ehdoilla. (Korhonen 2005, 7-15.)

Tukihenkilötoiminta on yksilöllisempää kuin vapaaehtoistoiminta. Siinä korostuvat enemmän autettavan arkielämä ja sitoutuminen. Tukihenkilötoiminnalla on tarkoitus luoda sellaista toimintaa, jolla vaikutetaan pysyvästi vaikeassa elämäntilanteessa olevan henkilön tilanteeseen. Tukihenkilö auttaa tuettavaa löytämään hänessä itsessään olevat voimavarat, jolla hän pystyy pääsemään vaikean vaiheen yli tai tukihenkilö voi ohjata tuettavan korjaavan ammattihenkilön tuen piiriin. Tukihenkilötoiminnan tarkoituksena on auttaa ihmistä vahvistamaan ja rakentamaan omaa hajonnutta ja tai puutteellista sosiaalista verkostoaan. Tämä toiminta helpottaa myös tuettavan perhettä, sukua ja ystäviä sekä heidän mahdollisesti kokemaansa painetta selvitä elämästä tuettavan rinnalla. Tukihenkilötoiminnan tulee toteutua tuettavan ja tukihenkilön ehdoilla, jolloin lähtökohtana on tasavertainen ja vapaaehtoinen kumppanuus. (Lehtinen 1997.)

Tukihenkilötoiminta Nuorimielessä on tavoitteellista toimintaa ja osapuolet sopivat yhdessä mihin asiaan haetaan muutosta ja millä keinoilla. Toiminta on ajallisesti rajattu ja se päättyy, kun tavoite on saavutettu eikä tukihenkilölle ole enää tarvetta. (Lehtinen 1997.) Tukisuhteesta tehdään kirjallinen sopimus (LIITE 2) ja sitä seurataan säännöllisesti. Tukihenkilötapaamiset sovitaan n. 2 kertaa kuukauteen ja kestoltaan ne ovat n. 1,5h kerrallaan. (Myllymaa & Porkka 2008.)

3.4 Nuorimieli-toiminnan tukihenkilökoulutus Suomen Mielenterveysseuran mallin mukaisesti

Tukihenkilökoulutukseen jokainen hakija haastatellaan yksilöllisellä haastattelulla. Haastattelun tarkoituksena on kartoittaa tukihenkilöksi haluavan elämäntilanteen sopivuus yhdistyksellä tarjolla oleviin tehtäviin. Näin taataan asiakkaille paras mahdollinen tuki ja tukija. (Myllymaa & Porkka 2008, 10-14.)

Tukihenkilökoulutuksen lähiopetuksen kesto on 35 oppituntia, oppitunnin pituus 45 minuuttia. Kokonaislaajuus on kolme opintopistettä. Koulutus jakautuu 1,5 – 2 kuukauden ajalle ja jokaisen koulutuskerran välillä on noin viikko. Riittävä koulutusaika mahdollistaa prosessin, jossa toiminta ja henkilöt tulevat tutuiksi, ryhmäytyminen mahdollistuu ja koulutettavien sopivuus tukihenkilön tehtäviin varmistuu kaikille osapuolille. (Myllymaa & Porkka 2008, 10-14.)

Suosittelavia koulutusmenetelmiä ovat lyhyet alustukset, eläytymisharjoitukset, erilaiset pohdinnat, keskustelut ja kotitehtävät. Eläytymisharjoituksissa huomioidaan turvallisuus ja näissä harjoituksissa tarkoituksena on turvallisissa olosuhteissa harjoitella mahdollisimman paljon todellisuutta vastaavia tilanteita. Koulutusmenetelmiä käytetään monipuolisesti, koska oppijoina on hyvin erilaisia ihmisiä. (Myllymaa & Porkka 2008, 10-14.)

Koulutuksen aikana on mahdollisuus tutustua tukihenkilötyöhön kokeneen tukihenkilön kanssa. Nuorimielen tukihenkilökoulutus noudattaa Suomen Mielenterveysseuran valtakunnallisen tukihenkilöiden peruskoulutuksen mallia. (Myllymaa & Porkka 2008, 10-14.) Kouluttajina Nuorimielessä toimii yksi palkattu työntekijä yhdessä vapaaehtoisten kanssa. Jossain yhdistyksissä tukihenkilökouluttajana voi toimia myös vapaaehtoinen, mutta tuoloin hänellä tulee olla käytynä Suomen mielenterveysseuran tukihenkilöiden kouluttajakoulutus tai muutoin Mielenterveysseuralta saatu lupa kouluttaa. (Senja Vänskä, sähköposti 23.10.2018.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata tuettavan henkilön kokemuksia Nuorimieli-toiminnan järjestäjästä tukihenkilösuhteesta.

Tavoitteena on tuottaa tietoa toimeksiantajalle, jonka avulla toimeksiantaja voi kehittää Nuorimieli-toiminnan järjestämää tukihenkilötoimintaa.

Tutkimustehtävänä on selvittää, millaisia kokemuksia tuettavalla on Nuorimieli-toiminnan järjestäjästä tukihenkilösuhteesta?

5 Tutkimusmenetelmä

Tässä luvussa kerromme opinnäytetyömme etenemisen vaiheet. Kerromme mitä tutkimusmenetelmää, aineistonkeruumenetelmää ja analyysitapaa käytimme. Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus ja aineisto kerättiin teemahaastattelulla ja sisällönanalyysi toteutettiin induktiivisesti.

5.1 Laadullinen tutkimus

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus sisältää erilaisia lähestymistapoja, traditioita ja aineistonkeruu- sekä analyysimenetelmiä ihmisen ja hänen elämänsä tutkimiseksi. Laadullinen tutkimus ei ole minkään tietyn tieteenalalan tutkimustapa. Siinä aineistoa tarkastellaan kokonaisuutena. Tutkimuksen aineisto pyritään kokoamaan mahdollisimman kokonaisvaltaiseksi ja ilmiötä laajasti kuvaavaksi. Aineistoa kootaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Tutkittavien näkökulmille ja ajatuksille annetaan tilaa, jolloin päästään kiinni ilmiön laatuun ja olemukseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.)

Laadullisessa tutkimuksessa ollaan tekemisissä tarinoiden, kertomuksien ja merkityksien kanssa, joten ei ole mahdollista saada tilastollisesti yleistettävää tietoa kuten määrällisessä tutkimuksessa. Olipa tutkimus sitten määrällinen tai laadullinen, niin tieteen piirissä ollaan aina kiinnostuneita siitä, että tutkimus tehdään eettisiä periaatteita ja menetelmällistä tarkkuutta noudattaen. Lisäksi molempien tutkimuksien tavoite on, että pyritään selvittämään totuus tutkittavasta ilmiöstä tai asiasta ja jäsentämään todellisuutta paremmin hallittavaan muotoon. (Kylmä & Juvakka 2014, 15-20.)

Laadullisessa tutkimuksessa ihmisen osuudella on erityisen tärkeä merkitys kahdella tavalla. Kyse on tutkimuksen tekijästä itsestään sekä tutkimukseen osallistuvista henkilöistä ja heidän asemastaan tiedon luomisessa. Laadullisessa tutkimuksessa aiheet ovat usein hyvin henkilökohtaisia ja silloin tutkimuksen tekijä ei voi asettaa itseään ulkopuolisen tarkkailijan asemaan vaan tekijä voi kohdata aiheita, jotka koskettavat myös häntä itseään eikä hän voi välttyä henkilökohtaistumiselta. (Kylmä & Juvakka 2014, 15-20.)

5.2 Haastateltavien valinta

Haastateltavat ovat Nuorimieli-toiminnan järjestämän tukihenkilötoiminnan tuettavia henkilöitä. Haastatteluhetkellä kaikki tuettavat henkilöt olivat täysi-ikäisiä ja heitä oli seitsemän. Haastattelimme tuettavia, jotka suostuivat vapaaehtoisesti haastatteluun. Emme rajanneet haastateltavia esimerkiksi iän tai tukisuhteen keston perusteella. Tarkoituksena oli saada kattava materiaali aineistonanalyysiin.

Lukuisista yhteydenotoista huolimatta saimme haastateltavaksi vain kaksi nuorta. Yhteydenotot tapahtuivat ensin Nuorimieli-toiminnan toiminnanjohtajan kautta, joka lähetti kaikille nuorille sähköpostilla ja tekstiviestitse haastattelupyynnön. He ketkä suostuivat haastatteluun, olimme heihin yhteyksissä sähköpostilla ja sovimme haastatteluajat. Pilottihaastattelua emme pystyneet tekemään johtuen osallistujien vähäisestä määrästä. Pilottihaastattelulla tai esihaastattelulla olisimme voineet testata haastattelurunkoa ja kysymyksiä sekä tarvittaessa tehdä siihen muutoksia.

Haastattelut ovat aina vapaaehtoisia eikä niistä saa koitua minkäänlaista vahinkoa haastateltaville, nämä asiat kuuluvat laadullisen tutkimuksen peruseriaatteisiin. Haastateltavamme kuuluvat haavoittuvien haastateltavien ryhmään, joten huomioimme myös tämän asian haastatteluja tehdessä. Haavoittuvaksi katsotaan henkilö, joka on riippuvuussuhteessa tai valta-asemaltaan tavalla tai toisella alisteisessa asemassa tai hallinnollisesti ja ulkoapäin oikeusasemaltaan määritelty. Lisäksi elämäntilanne tai elämänmuutos esimerkiksi onnettomuus tai sairastuminen voi määrittää ihmisen haavoittuvaksi. (Hyvärinen, Nikander & Ruusuvuori 2017, 287-294). Mahdollisesti myös haastattelun aihe vaikutti siihen, että haastateltavia tuli vain kaksi. Aihe koski haastateltavien henkilökohtaisia kokemuksia. Lisäksi huomioitavaa on se, että tuettavat ovat saaneet tukihenkilöltä apua arkeen ja sosiaalisiin tilanteisiin. Näin ollen voisi olettaa, ettei haastateltavilla ole ollut helppoa tulla ventovieraitten ihmisten haastateltavaksi.

5.3 Teemahaastattelu

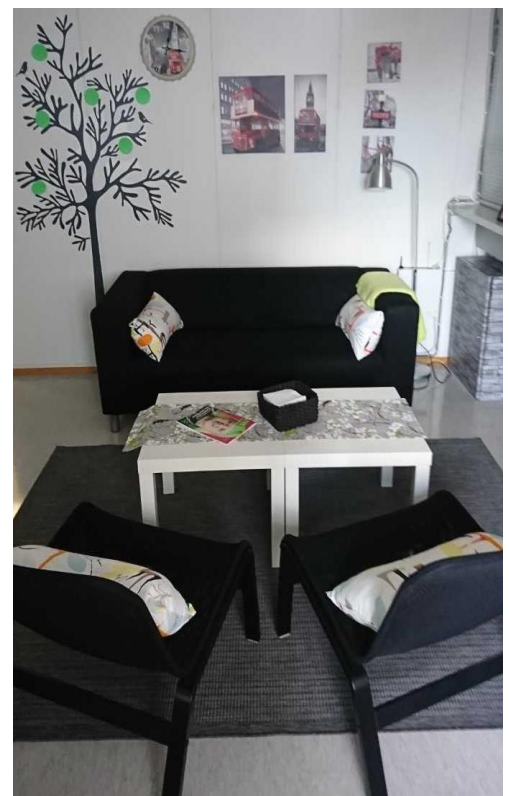
Haastattelu on yksi tiedonhankinnan perusmuoto ja se on käytetyimpiä tiedonkeruumuotoja. Haastattelu on joustava menetelmä, joten se soveltuu monenlaisiin tarkoituksiin ja sen avulla voidaan saada syvällistäkin tietoa. (Hirsjärvi & Hurme, 2000.) Haastattelua voidaan pitää eräänlaisena keskusteluna, jossa haastattelija pyrkii saamaan selville haastateltavilta tutkimuksen teemoihin kuuluvat asiat (Eskola, Lätti & Vastamäki 2018).

Teemahaastattelussa perusidea on se, että haastattelija ei lyö lukkoon haastattelukysymyksiä etukäteen, vaan hän määrittää keskeiset teemat, joita haastattelussa tulee käsitellä (Hyvärinen ym. 2017). Teemahaastattelu ei siis sido haastattelua vain yhteen asiaan vaan se etenee keskeisten teemojen varassa, eikä siinä ole yksityiskohtaisia kysymyksiä. Tällöin saimme haastateltavien mielipiteet esille, sillä teemahaastattelu huomioi sen, että ihmisten tulkinnat ja asioille annetut merkitykset ovat keskeisessä roolissa. (Hirsjärvi & Hurme 2000.) Teemahaastattelu etenee siten, että kysymykset ovat haastateltaville samat, mutta niihin ei ole valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan haastateltava saa vastata omin sanoin (Eskola & Vastamäki 2007, 27).

Vaikka teemahaastattelu on yleisesti käytössä, on ihme, että sen yhteydessä ei ole keskusteltu teemojen valitsemisesta ja niiden rajoittavuudesta. Teemojen määrittelyssä suositellaan teorialähtöistä etenemistä. Valitessaan teemahaastattelun tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi, on mietittävä tarkkaan, pääsevätkö haastateltavat valitsemaan teemoja haastattelun kuluessa tai vaikuttamaan niiden painottumiseen haastattelussa. Haastattelijan tulee ottaa huomioon, että jokin hänen valitsemistaan teemoista ei välttämättä ole kovin läheinen haastateltavalle ja silloin haastateltava voi ottaa esille itselleen läheisen aiheen. Tällaisissa tilanteissa olisi hyvä reagoida joustavasti. (Hyvärinen ym. 2017.)

Opinnäytetyömme aineisto kerättiin haastattele- malla tuettavia ja heidän kanssaan käydyt keskustelut nauhoitettiin. Tavoitteena oli luoda mahdollisimman autenttinen eli aito tilanne ja paikka haastattelulle, jotta vuorovaikutus haastateltavaan säilyisi mahdollisimman luontevana. Teimme haastattelut Nuorimieli-toiminnan tiloissa, koska paikka on tuttu haastateltaville. Paikalla ei ollut muita kuin me haastattelijoina ja haastateltava.

Ennen haastattelun aloitusta esittelimme itsemme sekä tutustuimme toisiimme. Joimme kahvia ja söimme Nuorimielen tarjoamia eväitä. Tilanne saatiin mukavaksi molemmille osapuolille. Keskustelu pidettiin hyvin rentona ja tällä tavalla pystyimme luomaan luontevan ja luotettavan ilmapiirin. Haastattelupyynnö/suostumus (LIITE 3) allekirjoitettiin ennen haastattelun aloitusta.



Kuva 2. Nuorimieli-toiminnan tilat

Haastatteluun otimme kolme teemaa, jotka ovat tuettavaan liittyvät tekijät, Nuorimieli-toimintaa liittyvät tekijät ja tukisuhteeseen liittyvät tekijät (LIITE 4). Ehkä yleisin tapa teemojen muodostamisessa on se, että ne otetaan ilmastaa. Teemoja muokataan intuition perusteella ja mietitään mitä olisi hyvä kysyä. Luovassa ideoinnissa ei pidä olla kriittinen, mutta tällaisessa haastattelurungossa on ongelmia. Kysymykset perustuvat tutkijan ennakkokäsityksiin sekä kysymyslistoista on vaikea edetä analyysiin, koska teoreettista kytköstä ei ole. Toinen vaihtoehto on, että teemat etsitään kirjallisuudesta eli katsotaan, mitä aiemmin on tutkittu ja minkälaisia teemoja alan kirjallisuus käsittelee. Kolmannessa vaihtoehdossa teemat johdetaan teoriasta. (Eskola ym. 2018, 41-46.)

Me keskustelimme toimeksiantajan kanssa teemoista ja kysymyksistä ja sen mukaan valikoimme teemat sekä niihin liittyvät kysymykset. Toki mietimme myös itse, mitä asioita olisi hyvä saada tietoon tuettavista ja tukisuhteista, jotta ne vastaavat tutkimuskysymyksiin. Jokaiseen teemaan olemme miettineet avoimia kysymyksiä, joihin ei voi vastata pelkästään kyllä tai ei. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden ilmaista itseään omin sanoin. Avoimet kysymykset eivät sido vastaajaa valmiiksi annettuihin vastauksiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 187-190.) Tuloksena teemahaastattelusta saatiin aineisto, joka avaa tutkittavaa ilmiötä eli tässä opinnäytetyössä haastateltavan kokemuksia Nuorimieli-toiminnan järjestämisestä tukihenkilötoiminnasta.

5.4 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysin tavoitteena on tuottaa tietoa tutkimuksen kohteena olevasta asiasta kerätyn aineiston avulla ja se on perustyöväline laadullisessa aineiston analyysissä (Kylmä & Juvakka 2014, 110-113). Laadullisessa tutkimuksessa aineiston keruu eli haastattelut ja analyysi tapahtuvat usein yhtä aikaa (Metsämuuronen 2001, 51). Tarkka aineiston keruun, käsittelyn ja analyysin erottaminen on joskus mahdotonta, sillä jo keruun aikana tapahtuu aineiston käsittelyä ja jopa analyysia, kun tutkija huomaa erilaisia tulkintaideoita (Kylmä & Juvakka 2014, 110-113).

Haastattelujen jälkeen kirjoitimme puhtaaksi eli litteroimme haastattelut sanasta sanaan. Litterointi voidaan tehdä joko koko haastattelusta tai vain osasta esimerkiksi vain haastateltavan puheesta (Hirsjärvi & Hurme 2000). Kirjoitimme puhtaaksi molemmat haastattelut kokonaisuudessaan. Yksi haastattelu kesti noin 30 minuuttia ja puhtaaksi kirjoitettua tekstiä saimme yhteensä 16 sivua fonttikoolla 11 ja rivinvälillä 1,5. Tutkimusaineiston voi myös

antaa jollekin muulle kirjoitettavaksi, mutta me teimme sen itse, jolloin samalla perehdyimme aineistoon. Näin saimme samalla kokonaiskuvan kummastakin haastattelusta ja ne auttoivat meitä aineiston analyysissa.

Analysoimme opinnäytetyön aineiston teemoittain käyttäen induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi on kvalitatiivisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä. Analyysissa ei tarvitse analysoida kaikkea saatua tietoa vaan siinä haetaan vastaus opinnäytetyömme tutkimustehtävään. (Kylmä & Juvakka 2014, 113.) Analyysilla saadaan esille aineistosta samankaltaisuudet ja erilaisuudet. Tätä prosessia kuvataan aineiston pelkistämisenä, ryhmittelynä ja abstrahointina. Analyysin teimme haastatteluaineistosta ja muistiinpanoista. Litteroinnin jälkeen kävimme aineistoa läpi ja tiivistimme tekstiä pelkistämällä eli etsimme tekstistä tutkimustehtäväämme liittyviä vastauksia ja ilmaisuja. Tätä kutsutaan myös koodaukseksi. Tällä toimenpiteellä pyritään saamaan aineisto käsiteltävään muotoon. (Kyngäs & Vanhanen 1999.) Saatuamme pelkistettyä tekstimme, aloimme ryhmitellä aineistoa.

Ryhmittelyssä yhdistimme pelkistetyistä ilmaisuista ne, jotka kuuluvat samaan ryhmään. Tästä vaiheesta voidaan myös käyttää nimeä luokittelu (LIITE 5). Tässä vaiheessa tulee pitää mielessä opinnäytetyömme tutkimusongelma ja –kysymykset. (Kananen 2017.) Kun olimme saaneet aineiston luokiteltua ja tulokset koottua, niin tarkastelimme tuloksia teoriatietoon pohjaten.

6 Tulokset ja tulosten tarkastelu

Tässä luvussa esittelemme opinnäytetyömme tulokset. Opinnäytetyömme tutkimustarkoituksena on kuvata, millaisia kokemuksia tuettavalla on Nuorimieli-toiminnan järjestämästä tukihenkilösuhteesta. Näiden tulosten avulla toimeksiantaja voi kehittää tukihenkilötoimintaansa.

Haastattelimme kahta tuettavaa henkilöä. Toisen tukisuhde oli päättynyt ja toisen tukisuhde oli päättymäisillään.

Alla olevat tulokset olemme laatineet haastatteluilla keräämämme ja analysoimamme aineiston pohjalta. Tulokset esitämme teemoittain.

6.1 Pääteema 1: Tuettavaan liittyvät kysymykset

Haastateltavilla oli jonkinlainen käsitys tukihenkilötoiminnasta yleisesti. Toisella oli aiemmin ollut tukihenkilö toisen järjestön kautta, mutta kokemukset siitä eivät olleet hyviä. Sen vuoksi hänellä oli hieman negatiiviset ennakko-odotukset tätä tukisuhdetta kohtaan. Haastattelussa kävi kuitenkin ilmi, että hän halusi antaa vielä mahdollisuuden toimivalle tukisuhteelle. Toinen haastateltava kertoi, että hänellä ei ollut minkäänlaisia ennakko-odotuksia tulevalle tukisuhteelle ja lähti mukaan avoimin mielin.

Molemmat haastateltavat halusivat tukea siihen, että olisi aiempaa helpompi lähteä kotoa ulos. Toisella haastateltavista oli taustalla koulukiusaamista, minkä vuoksi hänellä oli vaikea mennä paikkoihin, missä on muita ihmisiä. Häntä pelotti, että hän kohtaa kiusaajiaan eikä tiedä, miten reagoida. Toinen toi ilmi, että tukihenkilön kanssa voisi lähteä lenkille, jos kotona olo tai muut asiat ahdistavat. Lisäksi tuli esiin, että tukea tarvittiin erilaisissa virastoissa käynteihin, esimerkiksi Kela ja työvoimatoimisto.

“...että ei olis vaan kotona, vaan lähtis, vaikka sitten sen tukihenkilön kanssa, vaikka jonnekin kävelylle. Ei jäis vaan kotiin, silloin ku vaikka ahistaa.”

“...että niin ku siihen kotoa lähtemiseen...”

Molemmat haastateltavat kertoivat, että heille valittu tukihenkilö oli hyvä. Haastattelussa tuli esiin adjektiiveja paras, äidillinen ja läheinen. Tuettavat eivät itse valitse tukihenkilöä

itselleen, vaan sen tekee Nuorimielen-toiminnan vapaaehtoisten koordinoinnista vastaava työntekijä, kuunnellen tuettavan toivomuksia tukihenkilöön liittyen.

“Se oli vaan yksinkertaisesti niin, kun paras.”

Pääteeman 1 tuloksista käy ilmi se, että ei ole tietoa tukihenkilötoiminnasta, ei ole mitään odotuksiakaan tukihenkilösuhteelle tai odotukset ovat negatiivisia, mikäli aikaisemmin on ollut huono tukisuhde. Rantasen pro gradu- tutkimuksessa tulokset ennako-odotuksista ovat olleet samankaltaisia. Nuoret eivät osanneet kertoa, millaisia odotuksia heillä on tukisuhteelle, vaikka he tiesivät, mitä tukihenkilötoiminta on. (Rantanen 2010). Haastateltavamme olivat tyytyväisiä tukihenkilöönsä ja olivat heti alussa sitä mieltä, että heille on valittu sopiva tukihenkilö. Rantasen tutkimuksessa taas haastateltavat olivat pelänneet, etteivät tulisi toimeen tukihenkilön kanssa. Kirjallisuuskatsauksessa *Volunteering in the care of people with severe mental illness* (Hallet, Klug, Lauber, Priebe 2012) nousee esiin, että hyödyllisintä olisi, mikäli vapaaehtoisina toimisi hyvin erilaisia ihmisiä. Tämä osaltaan helpottaisi sopivan tukihenkilön valintaa.

6.2 Pääteema 2: Nuorimieli-toimintaan liittyvät tekijät

Haastatteluissa kävi ilmi, että kumpikin haastateltava tiedosti Nuorimieli-toiminnan olemassaolon, mutta varsinaista tietoa siitä, mitä se tarkoittaa, ei ollut. Nuorimieli-toiminnan tarjoamasta tukihenkilötoiminnasta ennakkoon tietoa heillä oli niukasti. Ulkopuolinen taho oli ehdottanut kyseessä olevaa toimintaa haastateltaville ja tätä kautta Nuorimieli-toiminta oli tullut tutuksi. Toinen haastateltavista oli kuullut toiminnasta koulukuraattorilta ja toiselle informaatio oli tullut terveydenhuollon ammattilaiselta. Toiselle haastateltavista oli tullut yllätyksenä myös se, että toiminta on maksutonta.

Tukihenkilöprosessin käynnistyttyä kummatkin haastateltavista kokivat toiminnan esitellyn laajana kattavana pakettina. Epäselvyyksille ei jätetty sijaa ja esiin tullessiin kysymyksiin vastattiin toiminnanjohtajan toimesta. Haastateltavat kokivat tullessaan kuulluksi ja heidät otettiin lämpimästi vastaan.

”Semmosen aika laajan kattavan paketin sain tietoa.”

Tukihenkilön ensitapaaminen jännitti kumpaakin tuettavaa. Toinen kertoi, että uudet asiat jännittävät häntä aina. Useamman tapaamiskerran jälkeenkin vielä jännitti, mutta tapaamisen muututtua luontevammiksi jännitys karisi. Ensitapaamisen yhteydessä tuettava ja

tukihenkilö kirjoittavat tukihenkilösopimuksen. Haastattelussa tuli ilmi, että tukisopimuksen allekirjoittaminen sinällään ei ollut ongelmallinen, eikä siihen liittynyt tuntemuksia. Kumpikin haastateltavista kertoi, että tukisopimuksen teko meni ohi itsestään.

”Mun mielestä sopimuksen teko meni vähän niinku itestään.”

Tukisuhteen säännölliset tarkastukset koettiin hyvänä tapana tarkastella tukisuhteen laa-
tua sekä sitä, että onko päästy tukisuhteelle luotuihin tavoitteisiin. Haastateltavat kertoivat, että tukisuhteen lopetus herätti heissä haikeita ajatuksia, mutta positiivisia oloiloja. Toisella tuettavalla on tukisuhde loppunut ja hän kuvasi tukisuhteen päättymistä ja loppumista haikeana. Haastattelussa tuettava kuvaa tukisuhteen antaneen hänelle paljon rohkeutta ja tuettava on päässyt elämässään eteenpäin.

”Mun mielestä jotenkin hyvä, että sitä välillä tarkastellaan, että missä mennään.”

”Kyllähän se oli haikea ja harmitti, kun piti tästä henkilöstä luopua.”

”Kuitenkin musta tuntuu siltä, että ehkä tämä oli yhden ajanjakson loppu ja uusi luku alkaa siitä.”

Toinen tuettavista, jolla tukisuhde oli kesken, osasi kuvitella ja miettiä tukisuhteen lopetusta ja päättymistä.

”Ehkä tulee vähän semmonen harmi.”

Tuettava pohti haastattelun aikana, että olisiko mahdollista tukisuhteen päätyttyä lähteä esimerkiksi lenkille tukihenkilön kanssa. Tuettava kokee, että tukihenkilöstä on tullut kaveri ja hän on onnellinen, että on saanut kokea tukisuhteen.

Itse tukitapaamisten sopimista tuettavat kuvasivat hieman outona. Hämmennystä oli aiheuttanut kolmannen osapuolen kautta sovittavat tapaamiset ja mahdolliset tapaamisten perumisot. Kuitenkin tuettavat olivat hyvin ymmärtäväisiä sen suhteen, että tukihenkilöllä täytyy säilyä yksityisyys.

”Aluksi oli outoa, että yhteydenpito tapahtu kolmannen henkilön kautta.”

”Ihan ok, että säilyy semmonen anonyymiteetti.”

Päätöksen 2 tulokset olivat pääosin positiivisia. Tukihenkilötoiminta sekä -prosessi olivat molemmille haastateltaville positiivisia kokemuksia eikä niissä koettu juuri minkäänlaisia ongelmia. Tukisopimuksen teko ja yhteiset tapaamiset olivat olleet mukavia hetkiä. Toki

kontaktin ylläpitäminen oli tuntunut hieman hankalalta, mutta tuettavat ymmärsivät sen, miksi asia hoidettiin kolmannen osapuolen kautta. Rantasen (2010) tutkimuksessa nuoret taas eivät muistaneet esim. mitä tukisopimuksessa oli lukenut tai eivät olleet lukeneet sopimusta ollenkaan. Tästä päätellen Nuorimielitoiminnassa ollaan onnistuttu tekemään tilanteesta mukava ja rento, jotta tuettavalle ei jää ikävää kokemusta ensi hetkestä.

Sekä opinnäytetyössämme että Rantasen (2010) tutkimuksessa haastateltavat olivat saaneet tiedon tukihenkilötoiminnasta kolmannelta osapuolelta. Tuettavat eivät olleet itse ottaneet suoraan yhteyttä tukihenkilötoiminnan tarjoajaan.

6.3 Pääteema 3: Tukisuhteeseen liittyvät tekijät

Molemmat haastateltavat toivat esille aika paljon samoja asioita, mitä ovat tukihenkilön kanssa tehneet tukisuhteen aikana. Haastateltavat olivat käyneet kävelemässä, kahvilla ja shoppailemassa. Lisäksi toinen oli käynyt Kriisikeskuksella lukemassa ja opiskelemassa elämönhallintakortteja tukihenkilönsä kanssa. Virkaasioiden hoitamiseen oli myös saatu tukea, muun muassa Kelassa ja työvoimatoimistossa käyntiin.



Kuva 3. Elämönhallintakortteja

He olivat tyytyväisiä tekemiinsä asioihin ja kertoivat, että ovat rohkaistuneet paljon siitä mitä he olivat ennen tukisuhteen alkua. Rohkeus oli molemmilla haastateltavilla ensimmäinen asia, minkä mainitsivat. Juuri siitä syystä he pystyvät lähtemään yksin ulos ja kauppoihin. Toinen asia oli se, että heistä on tullut avoimempia ja he pystyvät kertomaan asioista helpommin kuin ennen tukisuhteen alkua. Kysyttäessä olisivatko haastateltavat toivoneet jotain muuta tukisuhteeltaan, vastaus oli molemmilla, että ei. He olivat tehneet mitä olivat halunneet ja saaneet apua. Haastattelun edetessä myöhemmässä vaiheessa toinen tuettavista kertoi, että olisi halunnut tukihenkilön kanssa käydä paikoissa, joissa on mahdollisuus tutustua saman ikäisiin kavereihin.

“Siis kyllä mulla niin, ku on tullut rohkeutta, että pystyn lähtemään yksin vaikka tuonne kaupungille...”

”Tukihenkilön kanssa, vaikka niinku yhdessä päästäis kattoon tai tutustumaan jonnekin missä niitä kavereita vois saaha.”

Tukisuhteen keston molemmat olivat myös tyytyväisiä. Aika on sopivan pitkä, jotta ehtii tutustua tukihenkilöönsä ja tehdä hänen kanssaan asioita. Toinen haastateltava sanoi, että aika olisi voinut olla pitempikin, koska kaksi vuotta kului nopeasti. Esille tuli myös se, että on hyvä, kun tarkkaa loppumispäivää ei sanota heti alussa vaan mennään omalla painolla. Molemmilla tuli esille haikeus, kun kysyttiin ajatuksia tukisuhteen loppumisesta. Toista hieman harmittikin, kun suhde loppuu.

”Se niin, ku kaks vuotta meni niin, ku jotenki hirveen nopeesti.”

Pääteeman 3 tuloksista, jotka liittyivät tukisuhteeseen, kaikkiin muihin tuli positiivia vastauksia, mutta ymmärrettävästi tukisuhteen päättyminen tuntui haastateltavista ikävältä. Heistä kuitenkin molemmat ymmärsivät, ettei suhde voi kestää ikuisesti. Molemmat haastateltavat olivat tehneet paljon asioita tukihenkilön kanssa ja tukisuhde oli tuonut positiivia asioita tuettavien elämään. Molemmat haastateltavat mainitsivat rohkeuden, jota olivat saaneet lisää. Kaiken kaikkiaan molemmat haastateltavat olivat tyytyväisiä tukisuhteeseen sekä tekemiinsä asioihin. Rantasen (2010) sanoin ”Tukisuhdetta voidaan pitää onnistuneena, mikäli tukihenkilötoiminnan keskeiset tavoitteet, kommunikaatio, vuorovaikutus ja yhdessä tekeminen on nuoren kanssa onnistunut.”

7 Johtopäätökset ja pohdinta

Tutkimuksemme sekä toiminnanjohtajan kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta käy ilmi, että tukihenkilötoiminnalle on jatkuva tarve. Tuettavia olisi enemmän mitä on tarjota tukihenkilöitä. Tuettavat kertoivat tukihenkilötoiminnan olevan hyvin organisoitua ja toimivaa. Nuorimieli-toiminnan he kokivat tärkeäksi ja toiminnan kautta saadun tukisuhteen myötä he saivat valmiuksia elämään. Kummatkin tuettavat kokivat tukihenkilötoiminnan positiivisena ja tarpeellisena.

Tukihenkilötoiminta mahdollisti tuettaville kokemuksen normaalista elämästä, jossa voidaan lähteä kaverin kanssa ulkoilemaan pois kotiympyröistä. Kotona oleminen koetaan turvalliseksi ja sieltä on vaikea lähteä yksin liikkeelle. Tukihenkilö mahdollistaa turvallisen kanssakäymisen ilman pelkoa yksin jäämisestä. Tuettavat kokivat saaneensa riittävästi rohkeutta lähteä jatkossa itsenäisesti liikkeelle, eikä ulosmeno jännitä enää niin paljo. Voidaan todeta, että kummallekin tuettavalle tukisuhde on tuonut positiivista varmuutta kohdata elämän haasteita.

Tutkimuksessa nousi esiin tukihenkilötoiminnan huono näkyvyys. Toiminnan markkinointiin tulisi kiinnittää huomiota, jotta tavoitetaan mahdollisimman kattavasti kohderyhmä. Molemmat haastateltavat kertoivat saaneensa tiedon toiminnasta julkisen sektorin kautta. Aluksi hämmennystä oli aiheuttanut Nuorimieli-toiminnan rinnalla toimiva Kriisikeskus, erityisesti Kriisikeskuksen nimi. Kummallakin haastateltavista oli ennakkokäsitys Nuorimieli-toiminnan tukihenkilötoiminnasta, joka oli suppea. Tuettavat kertoivat, että Nuorimieli-toiminnan tukihenkilötoiminta oli mainittu jossain, mutta tarkempaa tietoa ei ollut, mitä se tarkoittaa. Tukisuhdeprosessin käynnistyttyä molemmat kokivat saaneensa riittävästi tietoa toiminnasta.

7.1 Luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysivaihetta ja luotettavuuden arviointia ei voida selvästi erottaa toisistaan, joten luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Tutkijan on siis koko ajan pohdittava omia ratkaisujaan ja näin otettava yhtä aikaa kantaa sekä tekemänsä työn luotettavuuteen, että analyysin kattavuuteen. Laadullisen tutkimuksen kriteereinä pidetään tutkimuksen uskottavuutta, siirrettävyyttä, reflektiivisyyttä ja vahvistettavuutta. Uskottavuus tarkoittaa sitä, että tutkimus ja sen tulokset ovat

uskottavia ja se osoitetaan tutkimuksessa. Uskottavuutta lisää keskustelu tutkimustuloksista toisen tutkijan kanssa, joka tutkii samaa aihetta. (Kylmä & Juvakka 2014, 127-133.) Opinnäytetyötä tehdessämme keskustelimme tuloksista sekä analyysivaiheessa pohdimme ja keskustelimme hyvin paljon saaduista tuloksista. Aluksi oli hyvin vaikea rajata tuloksia koskemaan tutkimustehtävää ja tulosten tarkastelu osoittautui haastavaksi. Koimme tuettavien vastaukset kattaviksi ja hankaluutta aiheutti vastausten ryhmittely sekä se, että jätämmekö aineistosta jotakin pois ja mikä kuvaa tarkasti tutkimustehtäväämme.

Teemahaastattelun kysymykset koostimme siten, että ne voidaan siirtää kysyttäväksi esimerkiksi Kriisikeskuksen puolella oleville tuettaville. Kysymykset ovat laadittu siten, että niitä voidaan hyödyntää, mikäli halutaan tutkia tuettavien kokemuksia laajemmin muissa toimipisteissä. Siirrettävyydestä voidaan puhua myös yleistettävyytenä. Yleistettävyys kuvaa sitä, että tulokset ovat siirrettävissä toiseen kontekstiin eli tutkimuskohteeseen tietyin ehdoin. Siirrettävyys riippuu myös siitä, miten samankaltaisia ympäristöt ovat. (Kylmä & Juvakka 2014, 127-133.) Haastatteluista saadut tulokset eivät ole siirrettävissä. Vastaukset ovat haastateltavien omia mielipiteitä ja kokemuksia omasta tukihenkilösuhteesta. Vastauksia ei voida yleistää.

Tutkimuksen reflektiivisyys edellyttää sitä, että tutkimuksen tekijän on oltava tietoinen omista lähtökohdistaan ja hänen on arvioitava, kuinka hän vaikuttaa tutkimusprosessiinsa ja aineistoonsa sekä kuvaa lähtökohdat tutkimusraportissaan (Kylmä & Juvakka 2014, 127-133). Varmuutta tutkimukseen saadaan ottamalla mahdollisuuksien mukaan huomioon myös tutkimukseen ennustamattomasti vaikuttavat ennakkoehdot (Eskola & Suoranta 1998). Toinen opinnäytetyön tekijöistä ei tiennyt ennen tutkimuksen aloittamista mitään Nuorimieli-toiminnasta eikä tukihenkilösuhteesta. Toisella tekijällä oli tukihenkilökoulutus taustalla ja tietämys Nuorimieli-toiminnasta sekä ystävyys suhde toiminnanjohtajaan. Pohdimme pitkään ystävyys suhteen vaikuttavuutta tutkimusprosessiin ja mietimme, että vaikuttaako ystävyys tulosten tarkasteluun positiivisesti. Päädyimme opinnäytetyössä teemahaastatteluun, jolloin tuettavien vastaukset ovat suoraan haastatteluista, eikä niitä ole muutettu. Tällöin koimme, että ystävyys suhteella ei ole merkitystä opinnäytetyötä tehdessä, eikä se vaikuta tuloksiin.

Luotettavuus perustuu hyvään suunnitelmaan sekä aineiston keruuvaiheeseen, analyysimenetelmiin sekä johtopäätöksien tekoon. Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta, haastatteluihin käytetystä ajasta, mahdollisista häiriötekijöistä, virhetulkintoista ja oma itsearviointi tilanteesta. Tutkimushaastattelun etuna

luotettavuutta mitattaessa on suora vuorovaikutuskontakti haastateltavaan. Tämä mahdollistaa välittömän tarkennuksen aineistonkeruun yhteydessä väärinkäsitysten välttämiseksi. (Hirsjärvi ym. 2009, 231-232.) Alkuun pidimme hyvin tarkkaa kirjaa vaiheista mitä teemme, koska teemme, kuinka toteutamme ja noudatimme aikataulua opinnäytetyön suhteen tarkasti. Suunnitelma oli hyvin laadittu ja suunnitelmassa oli helppo pysyä. Haastattelut olivat luontevia ja haastateltavien vastaukset kattavia. Haastattelut toteutimme yhteistyöllä. Kysyimme kysymyksiä vuorotellen ja kummallakin oli mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä. Harmiksemme haastateltavia ei ollut kuin kaksi ja tämä selkeästi vei kummaltakin tekijältä motivaatiota opinnäytetyön suhteen. Loppua kohden aikataulullisesti suunnitelmassa pysyminen venyi useista eri tekijöistä riippuen. Kummallakin tekijällä oli opiskelujen ohella työmäärä lisääntynyt, sekä perheellisinä yhteen sovitun ajan löytäminen oli haastavaa.

Haastattelujen aikana kummatkin haastateltavista toivat ilmi, että halusivat osallistua haastatteluun siksi, että kokivat halua auttaa tutkimuksen tekemisessä. Toinen kertoi, että pienikin apu mitä hän voi antaa, tuo hänelle iloa. Siksi tekijöinä koemme, että vastaukset ovat aitoja, eivätkä haastateltavat ole yrittäneet kaunistella asioita.

7.2 Eettisyys

Opinnäytetöiden tekemisessä eettiset seikat ovat merkittäviä, sillä epäonnistuminen eettisissä kysymyksissä saattaa viedä pohjan koko tutkimukselta. (Kylmä & Juvakka 2014, 137). Eettisyys ohjaa työskentelyämme alusta asti hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Tutkimustyön aiheen valintaa pohdittaessa eettisyys korostui siinä, että miksi tätä tutkimusta tehdään ja ketä tämä hyödyttää. Päädyimme aiheeseen, koska aiheesta ei ole aikaisemmin tehty tutkimusta. Lisäksi toimeksiantajamme on nähnyt tarpeelliseksi oman toimintansa kannalta, että tuettavien kokemuksista Nuorimieli-toiminnan järjestämästä tukihenkilötoiminnasta tehdään tutkimus.

Mietimme aihetta myös keskenämme ja totesimme sen hyödylliseksi. Koimme, että sen avulla kehitetään nuoriin kohdistuvia tukitoimia. Näillä taas saadaan mahdollisesti estettyä nuorten syrjäytymistä.

Ennen haastatteluja tuettaville kerrottiin mitä tutkimme ja mikä on tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet. Kerroimme tuettaville, miten keräämme aineiston ja kuinka analyysin jälkeen tuhoamme aineiston. Painotimme, että kukaan ulkopuolinen ei pääse aineistoon käsiksi

ja tuettavan henkilöllisyys ei missään vaiheessa tule julki. Lisäksi haastateltavalla oli mahdollisuus keskeyttää ja lopettaa haastattelu, mikäli hän niin olisi halunnut. Kerroimme haastateltaville, milloin ja missä valmis opinnäytetyömme julkaistaan. Tämän jälkeen tuettavat allekirjoittivat suostumuslomakkeen haastattelulle.

7.3 Ammatillinen kehittyminen

Omaa ammatillista kehitystämme peilaamme Kajaanin ammattikorkeakoulun sairaanhoitajan kompetensseihin. Asiakslähtöisyys, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen sekä hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus (Koulutuskohtaiset osaamistavoitteet 2019) ovat kompetensseja, joissa olemme kehittyneet tehdessämme tätä opinnäytetyötä.

Asiakslähtöisyys

Asiakslähtöisyys osaamisessa on otettava huomioon, että asiakas tai potilas on oman elämänsä asiantuntija. Työskentelipä sitten mielenterveys- tai akuuttihoitotyön parissa, niin aina on toimittava asiakslähtöisesti, koska asiakas tai potilas tietää oman tilanteensa yleensä parhaiten. Hänet, että hänen läheisensä on otettava huomioon hoidossa, sekä heille on annettava mahdollisuus olla osallisena hoidossa. Asiakslähtöisyyteen kuuluu myös vuorovaikutus ja dialogi asiakkaan tai potilaan kanssa. (Eriksson, Korhonen, Merasto & Moisio 2015). Opinnäytetyötä tehdessä olemme keskustelleet erilaisten ihmisten kanssa ja olemme oppineet huomioimaan mahdolliset asiakkaaseen tai potilaaseen vaikuttavat tilanteet sekä aiemmin tapahtuneet asiat, jotka vaikuttavat asiakkaan tai potilaan nykytilaan. Haastateltavamme kuuluivat haavoittuvien haastateltavien ryhmään, jolloin on täytynyt miettiä mitä voi kysyä ja miten kysymykset on asetettava. Tehtyjen asiakashaastattelujen kautta valmiutemme toimia asiakaskontakteissa luontevasti sekä asiakslähtöisesti kehittyi ja haastatteluissa saatujen vastausten käsittelyssä toiminta eettisesti oikein sekä sairaanhoitajan ammatillisuus huomioon ottaen vahvistui.

Terveyden ja toimintakyvyn edistäminen

Tämä kompetenssi tarkoittaa sitä, että opiskelija ymmärtää terveystieteellisen ohjauksen ja arvoperustan sekä väestön terveyden ja hyvinvoinnin periaatteet, osaa ehkäistä sairauksia, tapaturmia ja terveysongelmia. Lisäksi opiskelija tietää terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen keskeiset aihepiirit ja menetelmät. (Eriksson ym. 2015).

Opinnäytetyömme avasi vapaaehtoistoiminnan kautta saavutettavia toimintakyvyn kehittämisen malleja ja menetelmiä. Aina ei tarvita sairaanhoidollisia palveluita vaan kolmannen sektorin ennaltaehkäisevät palvelut ovat monesti jo riittäviä ja silloin ei korjaavia palveluita tarvita. Osa toki tarvitsee molempia tai sitten he tulevat mielenterveyspalvelujen kautta esimerkiksi Nuorimieli-toiminnan piiriin. Haastattelun kautta saimme selville, että monesti riittää pelkkä keskusteluapu, mutta jotkut tarvitsevat tukea ihan normaaleihin päivittäistoimintoihin. Tulevina sairaanhoitajina osaamme ja pystymme nyt helpommin ohjaamaan asiakkaita tai potilaita kolmannen sektorin palveluihin.

Opinnäytetyömme aikana etsimme tietoa Kriisikeskuksen ja Nuorimielen toiminnasta. Löysimme sekä saimme keskustelujen kautta paljon tietoa eri menetelmistä, joita he käyttävät auttaessaan asiakkaitaan. Eniten tietoa saimme tukihenkilötoiminnasta, jota opinnäytetyömmekin käsittelee. Lisäksi saimme tietoon, että Nuorimieli-toiminta antaa apua puhelimitse sekä verkossa. Nuorimieli-toimintaan voi soittaa ja varata ajan, jos haluaa keskustella kasvokkain. Kyseessä on ennaltaehkäisevä toiminta, jolloin apua voi saada ennen kuin tilanne ajautuu umpikujaan. Nuorimieli-toiminta myös ohjaa asiakasta eteenpäin, mikäli he eivät pysty tarvittavalla tavalla auttamaan.

Hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus

Hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus -osaamiseen kuuluu, että sairaanhoitaja toimii työssään hoitotyön arvojen ja eettisten periaatteiden mukaan, osaa toimia asiakkaan ja hoitotyön asiantuntijana erilaisissa työryhmissä. Sairanhoitaja on omaksunut sairaanhoitajan ammatti-identiteetin sekä pystyy tuottamaan ja jakamaan asiantuntijuutta monialaisissa tiimeissä ja verkostoissa. (Eriksson ym. 2015). Tekemiemme haastattelujen kautta saimme varmuutta omaan eettiseen ja ammatilliseen kasvuun. Vaikka kyseessä ei ollut sairaanhoidolliset palvelut, niin olimme tekemisissä asiakkaan hyvinvoinnin kanssa. Lisäksi oli eettisesti tärkeää, että saimme luotua luottamuksellisen suhteen haastateltaviin, jotta he pystyivät vastaamaan kysymyksiimme ja kertomaan omista kokemuksistaan. Opinnäytetyömme tekeminen vaati yhteistyötä eri alojen ihmisten kanssa ja sitä kautta saimme arvokasta kokemusta tiimityöskentelystä sekä saimme jakaa kokemuksiamme myös toisten opinnäytetyötä tekevien opiskelijoiden kanssa.

7.4 Jatkotutkimusaiheet

Rajasimme opinnäytetyömme koskemaan tuettavien kokemuksia Nuorimieli-toiminnan järjestämästä tukihenkilötoiminnasta. Mielestämme hyvä jatkotutkimusaihe olisi selvittää,

miten tai millaisena Kainuun sosiaali- ja terveystalvelujen tarjoajat kokevat kolmannen sektorin tuen heillä hoitosuhteessa oleville potilaille. Tämän asian tutkimisen Nuorimieli-toiminnan toiminnanjohtaja olisi halunnut jo tähän opinnäytetyöhön, mutta koimme, että silloin siitä olisi tullut liian laaja.

Jatkotutkimusaihe olisi ajankohtainen siitakin syystä, että Sote-uudistuksen myötä maakunnille siirtyy vastuu sosiaali- ja terveystalveluista. Maakuntien tehtävänä on huolehtia, että jokainen saa palveluita tasapuolisesti. Hankitut sotetalvelut järjestöiltä kuitenkin loppuvat, mutta kunnat voivat tehdä yhteistyötä järjestöjen kanssa asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Tällöin järjestön tarjoama tuki voisi olla osa palvelu- ja hoitoketjua. Sote ei kuitenkaan hanki Nuorimieleltä palveluita, vaan rahoitus tulee toiminnalle edelleen muualta.

Lähteet

Adolescent mental health. WHO. (2018). Saatavilla 14.10.2018. <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Eriksson, E., Korhonen, T., Merasto, M. & Moisio, E. (2015). *Sairaanhoitajan ammatillinen osaaminen: Sairaanhoitajakoulutuksen tulevaisuus -hanke*. Espoo: Ammattikorkeakoulujen verkosto; Helsinki: Suomen sairaanhoitajaliitto.

Eskola, A. & Kurki, L. (2004). *Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena*. Tampere: Vastapaino.

Eskola, A. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Gummerus.

Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J., (2018). *Teemahaastattelu: Lyhyt selviytymisopas*3. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Eskola, J. & Vastamäki, J. (2007). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. Teoksessa R. Valli (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus.

Hallet, C., Klug, G., Lauber, C. & Priebe, S. (2012). *Volunteering in the care of people with severe mental illness*. BMC Psychiatry.

Heiskanen, T., Lyytikäinen, M., & Sassi, P. (2006). *Miten mielenterveyttä edistetään*. Lieto: Painoprisma Oy.

Heiskanen, T., & Salonen, K. (1997). *Miten hoidan mielenterveyttäni*. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Helander, V. (1998). *Kolmas sektori: Käsitteistä, ulottuvuuksista ja tulkinnoista*. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2000). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

Historia. (2018). Suomen Mielenterveysseura. Saatavilla 7.1.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/historia>

Hyvärinen, M., Nikander, P., Ruusuvuori, J. & Granfelt, R. (2017). *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino.

Kananen, J. (2017). *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kansalaisyhteiskunnan nykyinen laajuus. (2018). Kansalaisyhteiskunta. Saatavilla 7.1.2018. https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/kansalaisyhteiskunta/kansalaisyhteiskunnan_nykyinen_laajuus

Keyes, C.L.M. & Simoes, E.J. (2012). *To Flourish or Not: Positive Mental Health and All-Cause Mortality*. American Journal of public health. Doi/10.2105/AJPH.2012.300918

Korhonen, A. (2005). *Lastensuojelun tukihenkilön käsikirja*. Helsinki: Erityishuoltojärjestöjen liitto EHJÄ.

Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. (2018). Hyvinvointi, osallisuus ja vapaa-aika. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Saatavilla 6.4.2018. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_aluevertailu

Koulutuskohtaiset osaamistavoitteet. (2019). Opinto-opas, sairaanhoitajakoulutus. Saatavilla 10.1.2019. <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68147/fi/68088>

Kylmä, J. & Juvakka, T. (2014). *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. (1999). *Sisällön analyysi*. Hoitotiede. vol 11, nro 1, 3-12.

L 738/2002. Työturvallisuuslaki. Saatavilla 15.1.2018. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö

Lehtinen, S-T. (1997). *Vapaaehtoistyö - kasvava voimavara? Näkökulmia ammattityöhön*. Helsinki: Kansalaisareena.

Metsämuuronen, J. (2001). *Laadullisen tutkimuksen perusteet*. Viro: Jaabes OÜ.

Mielen hyvinvointi. (2019). Väestöliitto. Saatavilla 20.1.2019. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/mielen-hyvinvointi/>

Mielenterveyden vahvistaminen, kuinka selviydyn? (2019). Nuortenmielenterveyden-talo.fi. Saatavilla 21.2.2019. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/kuinka_selviydyn.aspx

- Myllymaa, T. & Porkka, S-T. (2008). *Tukihenkilön peruskoulutus*. Vantaa: Dark Oy.
- Nuorimielitoiminta. (2017). Kainuun mielenterveysseura. Saatavilla 1.11.2017. <http://www.mielenterveysseurat.fi/kainuu/nuorimieli/>
- Nuorten mielenterveys. (2018). Mielenterveys. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Saatavilla 15.1.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/nuorten-mielenterveys>
- Pihlaja, R. (2010). *Kolmas sektori maaseutukunnissa*. Sastamala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Porkka, S-T. & Salmenjaakko, J. (2005). *Vapaaehtoistyön työnohjauksen järjestäminen: Opas yhdistyksille*. Helsinki: Suomen mielenterveysseura
- Porkka, S-T. (2015). Vapaaehtoistyön työnohjaus – taitolaji. Teoksessa S-T. Porkka & T. Tenhunen (toim.) *Vapaaehtoistyön työnohjauksen erityispiirteitä*. (35-48). Sälekarin Kirjapaino Oy.
- Rantanen, S. (2010). *Olisin ilman sitä varmaan jossain lastenkodissa tällä hetkellä. Nuorten kokemuksia lastensuojelun avohuollon tukihenkilötoiminnasta*. Saatavilla 22.1.2019. <https://docplayer.fi/1986059-Olisin-ilman-sita-varmaan-jossain-lastenkodissa-talla-hetkella-nuorten-kokemuksia-lastensuojelun-avohuollon-tukihenkilotoiminnasta.html>
- Stea. (2018). Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus. Saatavilla 25.2.2018. <http://www.stea.fi/stea>
- Suomen Mielenterveysseura. (2017). Ryhmätoiminta. *Tukihenkilötyön hyvät käytännöt*. Kerava: Paino Painojussit Oy.
- Terveyden edistäminen. (2017). Mielen hyvinvointi. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Saatavilla 3.1.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>
- Toimintasuunnitelma. (2016). Kainuun kriisikeskus. Saatavilla 7.1.2018. <https://docplayer.fi/12022552-Kainuun-kriisikeskus-toimintasuunnitelma-2016-kainuun-mielenterveysseura-kami-ry.html>

Toimintasuunnitelma. (2018). Suomen Mielenterveysseura. Saatavilla 7.1.2018. https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/mielenterveysseura_toimintasuunnitelma_2017.pdf

Tukea tukihenkilöltä. (2017). Suomen Mielenterveysseura. Saatavilla 8.11.2017. <http://www.mielenterveysseura.fi>

Työturvallisuuslaki. (2018). Saatavilla 15.1.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738#L6P55>

Vänskä, S. (2016). Nuorimieli-toiminta. Toimintakertomus 2016. Kajaani.

Vänskä, S. (2017). Nuorimieli-toiminta. Toimintakertomus 2017. Kajaani.

Vänskä, S. (2018). Opinnäytetyö. Sähköposti 23.10.2018.

Kainuun Mielenterveysseura KaMi ry
Kainuun Kriisikeskus
Kauppakatu 25 A 24, 4krs.
87100 Kajaani

TUKIHENKILÖKOULUTUS

Peruskurssi (35 h)
Paikka: Kainuun kriisikeskus

Kainuun Mielenterveysseura,
Kainuun kriisikeskus. Nuorimieli – toiminta.
Vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta. Vaitiolovelvollisuus.
Tukihenkilön rooli ja eettiset periaatteet.
Tukihenkilönä toimiminen käytännössä.

Traumaattiset- ja elämän kriisit.
Kriisissä olevan kohtaaminen.
Verkkoympäristöpäivystys.
Nuoruus elämänvaiheena. Nuoren kohtaaminen.

Tutustumiskäynti Nuorten palvelupaikka Nuppa (tarkempi ajankohta sovitaan myöhemmin).

Kriisipuhelinpäivystyksessä toimiminen
Kriisipuhelinharjoittelu (2h)

Itsetuntemus, vuorovaikutus. Harjoituksia.

Tukihenkilönä jaksaminen. Työnohjaus. Ryhmänohjaus.
Koulutuksen yhteenveto. Palaute ja todistusten jako.



1 (3)

YKSILÖLLINEN TUKISOPIMUS

_____ mielenterveysseura

1. Tuettava

Nimi: _____

Osoite: _____

Puhelin: _____ Ikä: _____

Sähköpostiosoite: _____

2. Tuettavan lähihenkilö (henkilö, johon voi tuettavan luvalla tarvittaessa ottaa yhteyttä)

Nimi: _____

Osoite: _____

Puhelin: _____ Sähköpostiosoite: _____

3. Tukihenkilö

Nimi: _____ Tukisuhteessa käytettävä puhelinnumero,
johon tuettava voi ottaa yhteyttä _____

4. Asuminen (Tukiasunto – yksin/muiden kanssa – milloin muuttanut nykyiseen asuntoon)

5. Tuettavan vahvuudet ja voimavarat

Minkä muiden tukipalvelujen piiriin tuettava kuuluu: _____

2 (3)

6. Mihin tuettava odottaa tukea

7. Yhdessä sovitut tukisuhdetta koskevat keinot ja sisällöt (mitä toimintaa, miten ja missä toteutetaan, yksilötapaamiset, puhelinkontakti, osallistuminen ryhmätoimintaan jne. toimintojen määrällinen toteutumistiheys)

8. Miten tukihenkilö ja tuettava ilmoittavat mahdollisesta esteestä tapaamiselle, etukäteen tiedossa olevat taudit tapaamisissa, keneen tauon aikana voi ottaa yhteyttä.

9. Toteutuneen toiminnan arviointi - tuen tarpeessa tapahtuneet muutokset ja tukisopimuksen tarkistamisajankohta/tukisuhteen päättäminen

Tarkistusajankohta Tehdyt muutokset

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Tämä tukisopimus on voimassa allekirjoituspäivästä seuraavaan tarkistamisajankohtaan, joka on

(sopimuksen tarkistamisajankohta ja paikka). Tukipalvelusopimus tarkistetaan vähintään kerran vuodessa.

3 (3)

Tukisopirrus päätetään _____ mennessä.

10. Tukisuhteen loppuarviointi

Tuettavan oma arvio tukisuhteen merkityksestä: _____

Yhteistyötahojen ja tukihenkilön arvio vaikutuksista: _____

Tukihenkilö saa antaa tarpeellista tietoa seuraaville henkilöille _____

Kukin allekirjoittaja saa yhden sopimuskappaleen (ota kopiot). Tukisuhde perustuu luottamukseen. Tukihenkilö on sitoutunut noudattamaan Suomen Mielenterveysseuran eettisiä periaatteita ja arvoja sekä vaitiolositoumustaan. Henkilötietolain mukaan tuettavaa koskevat tiedot ovat salassa pidettäviä ja niitä luovutetaan vain asianosaisen suostumuksella tai laissa nimenomaisesti asiasta säädettyllä tavalla. Sopimukset säilytetään lukitussa paikassa ja hävitetään tukisuhteen loputtua.

11. Allekirjoitukset

Paikka ja aika _____

Nimenselvennykset

Tuettava _____

Tukihenkilö _____

Läsnä myös _____ Yhteistyötahon edustaja

Tukihenkilövastaava tai yhdistyksen tukisuhteista _____

vastaava työntekijä

HAASTATTELUPYYNTÖ/SUOSTUMUS

Hei!

Olemme Heidi ja Johanna, kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa Kajaanin ammattikorkeakoulusta ja valmistumme keväällä 2019.

Opinnäytetyössämme on tarkoitus haastatteluilla selvittää tuettavan kokemuksia Nuorimieli-toiminnan järjestämästä tukihenkilötoiminnasta. Haastattelujen tulosten pohjalta Nuorimieli-toiminnalla on mahdollisuus kehittää toimintaansa.

Opinnäytetyöhön aineiston keruun toteutamme yksilöhaastatteluina, jotka tallennamme nauhoittamalla. Mielipiteesi on erittäin tärkeä, joten jos koet mahdolliseksi osallistua haastatteluun, jätä yhteystietosi Nuorimieli-toiminnan toimipisteelle niin otamme sinuun yhteyttä. Haastattelu tehdään Kriisikeskuksen tiloissa ja sen voi keskeyttää milloin tahansa. Kestoltaan haastattelu on noin yksi - puolitoista tuntia.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Tulokset tullaan esittämään ryhmätasolla eikä kenenkään henkilöllisyyttä mainita opinnäytetyössä, ainoastaan ikä sukupuoli voidaan mainita. Aineisto hävitetään analysoinnin jälkeen. Valmis opinnäytetyö on luettavissa Theseuksesta loppuvuodesta 2018.

Kiitos avustasi!

Voit ottaa yhteyttä heidiperttula@kamk.fi tai johannaniemela@kamk.fi

Haastateltavan allekirjoitus

Kyselylomakepohja teemahaastattelun tukena Nuorimieli-toiminnan tuettaville henkilöille

1. Sukupuoli
2. Ikä
3. Tukisuhteen kesto

Teema 1. Tuettavaan liittyvät kysymykset

- Millaisia ennakkoluuloja/odotuksia sinulla oli tukihenkilötoiminnasta?
- Millaisiin asioihin halusit tukea?
- Millaisiin asioihin olet saanut tukea tukihenkilöltä?

Teema 2. Nuorimieli-toimintaan liittyvät tekijät

- Mistä sait tietoa Nuorimieli-toiminnasta?
- Millaista ennakkotietoa sinulla oli Nuorimieli-toiminnan tarjoamasta tukihenkilötoiminnasta?
- Miten olet kokenut kontaktin ylläpitämisen tukihenkilöön?

Teema 3. Tukisuhteeseen liittyvät tekijät

- Millaisia asioita olet tukihenkilön kanssa tehnyt?
- Miten olet kokenut yhdessä tekemänne asiat?
- Mitä muuta toivoisit tukisuhteelta?
- Miten koet tukisuhteen keston?
- Millaisia ajatuksia tukisuhteen päättyminen herättää?

Ote analyysitaulukosta

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alakategoria
-Siis kyllä mulla niinku on tullut rohkeutta, että pystyn lähtemään niinku yksin vaikka tuonne kaupungille kävelemään ja shoppailemaan ja tekemään asioita.	...Rohkeutta lähteä yksin kaupungille...	Rohkeutta omatoimisuuteen
-Se on tuonu jonku verran semmosta niin ku rohkeutta lissää.	...Rohkeutta lisää.	
-No mä pystyin, kertoo asioita.	...Asioista kertominen...	Avoimuus
-Se niinku kaks vuotta meni niinku jotenki hirveen nopeesti.	...Hirveän nopeasti...	Tukisuhteessa ajankuluminen
-Sit se vuosi, toinen vuosi meni. Se vaan meni. Olis se voinu olla pidempikin.	...Olisi se voinut olla pidempikin...	
-Kun se loppuukin ni totta kai siitä ehkä tulee vähän niin ku harmi tai semmonen	...Tulee vähän niin ku harmi...	
-No mä en oikeen kaipaa mittään, että tarvis jotain enemmän tai siis silleen, että ihan oon kyllä tyytyväinen ollu silleen.	...Tyytyväinen ollut...	Tyytyväisyys