

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma / sosiaalinen kuntoutus

Tanja Kimmo

YHTEISÖLLISYYS JA VERTAISTUKI VIRE-TALOLLA

Opinnäytetyö 2010

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan osasto

KIMMO TANJA

YHTEISÖLLISYYS JA VERTAISTUKI VIRE-
TALOLLA

Opinnäytetyö

42 sivua + 7 liitesivua

Työn ohjaaja

Lehtori Pirjo Ojala

Toimeksiantaja

Parik-säätiö/ Vire-talo

Lokakuu 2010

Avainsanat

mielenterveys, yhteisöllisyys, sosiaalinen pääoma, vertais-
tuki

Vire-talo on osa Parik-säätiön toimintaa. Vire-talo tarjoaa avohuollon piirissä oleville mielenterveyskuntoutujille päivä- ja työtoimintaa. Vire-talo on yhteisöllinen tapaa-
mispaikka, jossa vertaistuen, harrasteryhmien ja muun toiminnan avulla tuetaan asiak-
kaan psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä toimintakykyä ja terveyttä.

Tässä työssä tuodaan esille 33 Vire-talon asiakkaan näkemys siitä, miten yhteisölli-
syyys toteutuu Vire-talolla, miten he pääsevät siellä vaikuttamaan toimintaan ja mitä
vertaistuki heille merkitsee verrattuna työntekijöiden merkitykseen. Tutkimus toteutet-
tiin kyselylomakkeella keväällä 2010. Tutkimuksen lisäksi tehtiin yhteisöllisyyskortit
teoriaosuuden ja kyselylomakkeiden vastausten perusteella.

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että Vire-talon yhteisöön kuuluminen
koetaan tärkeäksi. Vire-taloyhteisöön kuuluminen on vähentänyt yksinäisyyttä ja asi-
akkaat ovat muodostaneet uusia ihmissuhteita. Vertaistuki koetaan tärkeäksi ja suuri
osa asiakkaista on jakanut omia sairauteen liittyviä kokemuksiaan sekä hyötäneet
muiden kokemuksista. Vire-talon asiakkaat kokevat myös, että heidän mielipiteitään
kuunnellaan ja pääsevänsä vaikuttamaan Vire-talon toimintaan.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social Care

KIMMO, TANJA

Bachelor's Thesis

Supervisor

Commissioned by

October 2010

Keywords

Sense of Community and Peer Support at Vire House

42 pages + 7 pages of appendices

Pirjo Ojala, Senior Lecturer

Parik Foundation/ Vire house

mental health, sense of community, social equity, peer support,

Vire house is a part of Parik-foundation's operations. Vire house offers day and work activities for mental health rehabilitants in open care. Vire house is a meeting place where the aim is to support a client's mental, social and physical functional capacity and welfare using for example peer support and hobby groups.

The aim of this study was to investigate clients' experiences how sense of community takes place at Vire house. Also the study aims to investigate how clients can impact on operations of Vire house, and what peer support signifies to them compared to the significance of the staff. Research data was collected by using a questionnaire. The data was collected in the spring 2010 and it included 33 answers. Also the cards were made in order to create a sense of community according to the theoretical part and the research findings.

According to the research findings, belonging to Vire house community was experienced very important among the respondents. Sense of community has decreased loneliness and clients have managed to create new relationships. Also the peer support was experienced as an important factor since the clients have had an opportunity to share their own experiences concerning their health, and also benefit from other client's experiences. The respondents felt that their opinions are listened and they have an opportunity to impact on operations of Vire house.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	MIELENTERVEYS	6
	2.1 Mielenterveyshäiriöiden vaikutukset	7
	2.2 Mielenterveys ja ihmissuhteet	7
	2.3 Laitoshoidon väheneminen ja avohoidon lisääntyminen	8
3	YHTEISÖ	9
4	YHTEISÖLLISYYS	10
	4.1 Sosiaalinen pääoma	11
	4.2 Yhteisöllisyys tänä päivänä	13
	4.3 Yhteisöllinen työskentelytapa	13
5	VERTAISTUKI	14
	5.1 Vertaistuki ja mielenterveys	15
	5.2 Oma-apuryhmä	16
	5.3 Vertaistoiminta	17
	5.4 Sosiaaliset suhteet	18
6	VIRE-TALO	19
7	TYÖN TOTEUTUS	20
	7.1 Tutkimusongelmat	22
	7.2 Yhteisöllisyyskortit	23
	7.3 Luotettavuus	23
8	TULOKSET	24
	8.1 Yhteisöllisyyden toteutuminen Vire-talolla	24
	8.2 Työntekijöiden tärkeys asiakkaiden näkökulmasta	28
	8.3 Vertaistuen merkitys Vire-talon asiakkaille	30
	8.4 Vire-talon asiakkaiden kokemus Vire-talon toimintaan vaikuttamisesta	32

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	33
------------------------------	----

LÄHTEET	40
---------	----

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake Vire-talolla

Liite 2. Yhteisöllisyyskorttien sanat

Liite 3. Kuvia yhteisöllisyyskorteista

Liite 4. Yhteisöllisyyskorttien käyttöohjeet

1 JOHDANTO

Kiinnostus tehdä tutkimus mielenterveyskuntoutujista heräsi käytännön työharjoittelujaksolla mielenterveyskuntoutujien palvelukodilla. Tartuin Parik-säätiöltä tulleeseen opinnäytetyöpyyntöön, joka koski Vire-taloa. Yhdessä Vire-talon henkilökunnan kanssa lähdimme miettimään näkökulmaa opinnäytetyöhön. Käytyjen keskusteluiden jälkeen päädyimme yhteisöllisyyden ja vertaisuuden näkökulmaan.

Vire-talo on mielenterveyskuntoutujille suunnattu päiväkeskus, jonka toiminta perustuu yhteisöllisyyteen. Vire-talolla järjestetään erilaista ryhmätoimintaa, mutta sinne voi myös tulla viettämään aikaa osallistumatta ryhmiin. Vire-talolle voi tulla tapamaan muita asiakkaita, kahvittelemaan ja syömään.

Tutkimustehtävänä on selvittää, miten Vire-talon asiakkaat kokevat yhteisöllisyyden toteutuvan Vire-talolla ja minkälainen merkitys vertaistuellalla heille on. Lisäksi tutkimuksen kohteena on työntekijöiden merkitys Vire-talon asiakkaille, jotta voidaan verrata sitä vertaistuen merkitykseen. Tutkimuksen kohteena on myös saada selville, miten asiakkaat kokevat pääsevänsä vaikuttamaan Vire-talon yhteisön toimintaan, johon he kuuluvat.

Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella, johon asiakkailla oli mahdollisuus vastata kolmen viikon ajan. Kartoitus toteutettiin alkukevällä 2010. Kyselylomakkeeseen vastaaminen oli vapaaehtoista ja se mahdollisti nimettömänä pysymisen. Korttien lisäksi tehtiin yhteisöllisyyskortit, jotka perustuivat sekä teoriaan, että Vire-talon asiakkaiden antamiin vastauksiin yhteisöllisyydestä.

2 MIELENTERVEYS

Mielenterveyttä voidaan määritellä useista eri näkökulmista. Määrittelyyn vaikuttavat meneillään oleva aikakausi, yhteiskunnassa vallitseva kulttuuri ja yhteiset arvot. Määrittelyyn vaikuttaa myös tarkastelunäkökulma ja sen asettamat tavoitteet. Luonnontieteissä tarkastellaan mielenterveyden biologista ja fysiologista taustaa ja niihin liittyviä tekijöitä. Yksilöpsykologisessa näkökulmassa kiinnitetään huomiota ihmisen varhaiseen kehitykseen ja seikkoihin, jotka voivat olla terveyttä edistäviä tai häiriöihin altis-

tavia. Kehityspsykologinen näkökulma yhdistää kaksi edellistä näkökulmaa. Yhteiskuntatieteissä kiinnostuksen kohteena on ihminen, ryhmän ja yhteisön jäsenenä. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 8.)

Mielenterveys voidaan nähdä psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavarana, jota kaiken aikaa sekä käytetään, että kerätään. Mielenterveys on keskeinen osa terveyttä, ja sen avulla ohjataan elämää. Mielenterveyden edistämisenä voidaan pitää toimintaa, joka vahvistaa mielenterveyttä tai vähentää sitä vahingoittavia tekijöitä. Se voi olla terveyteen suoraan vaikuttavaa tai aivan muuta toimintaa, kuten esimerkiksi asuin- tai työympäristön tai yhteiskunnan perusrakenteisiin vaikuttamista. (Lönnqvist, Partonen, Marttunen, Henriksson & Heikkinen 2001, 11.)

2.1 Mielenterveyshäiriöiden vaikutukset

Suurimmat mielenterveyshäiriöiden vaikutukset näkyvät mielialassa, levottomuudessa, elinvoimaisuudessa ja jaksamisessa, uniongelmissa, seksuaalisissa ongelmissa, ajattelukyvyn häiriöissä, päivittäisistä toiminnoista selviytymisessä sekä kipujen ja särkyjen alueella. Mielenterveyshäiriöt ovatkin erityisen vakavia laaja-alaisuutensa vuoksi, sillä ne vaikuttavat niin moneen elämänlaadun alueeseen. (Heiskanen 2007, 32.)

Sairastuminen voi johtaa siihen, ettei enää uskalla tai kykene olemaan toisten lähellä. Pelkää hylätyksi tai torjutuksi tulemista tai ei itse usko, että toinen on kiinnostunut ja välittää. Sairaus ja sen oireet voivat tulla ihmissuhteiden väliin. Sairastuminen vaikeuttaa myös uusien ihmissuhteiden luomista ja ylläpitämistä. Sairastunut miettii muun muassa, miten kertoa itsestään tai miten kukaan voisi olla kiinnostunut hänenlaisestaan ihmisestä. (Koskisuu 2004, 124.)

2.2 Mielenterveys ja ihmissuhteet

Mielenterveysongelmat liittyvät monin tavoin sosiaaliseen syrjäytymiseen ja syrjäytymisen uhkaan (Rissanen, Kallanranta & Suikkanen 2008, 158). Mielenterveyden

ongelmat näkyvät lähes aina myös ihmisten välisissä suhteissa. Yksi tärkeimpiä asioita ihmisen elämässä on kyky läheisiin, merkityksellisiin ihmissuhteisiin, olivatpa ne ystävyys-, sukulaisuus- tai seurustelusuhteita. (Koskisuus 2004, 123 – 124.) Ihminen on perusolemukseltaan sosiaalinen ja toisten kanssa yhteyden pyrkivä (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 8).

Koska mielenterveysongelmat vaikuttavat ihmisten kykyyn ylläpitää ja luoda vuorovaikutussuhteita, myös ongelman vaikutukset näkyvät läheisissä ihmissuhteissa. Joillakin se näkyy hyvin vähän tai ei lainkaan ja toisilla erittäin paljon. Kuntoutujat kuvaavat usein kaksijakoista suhdetta toisiin: toisaalta kaipaa läheisyyttä, niin fyysistä kuin henkistäkin, toisaalta pelkää läheisiä ihmissuhteita. (Koskisuus 2004, 123 – 124.)

2.3 Laitoshoidon väheneminen ja avohoidon lisääntyminen

Laitoshoidon väheneminen on tapahtunut erityisesti vuoden 1986 jälkeen. Rakennemuutos on vaikuttanut myös siihen, miten psykiatrisia potilaita hoidetaan. Aikaisemmin oli itsestään selvää, että akuutisti psykoottinen potilas otettiin sairaalahoitoon. Usein myös ajateltiin, että pitkä sairaalahoito oli hyvä tapa varmistaa potilaan hoitomotivaation kehittyminen ja riittävä hoitoon sitoutuminen. Sairaalaapaikkojen vähentyessä tästä ajatuksesta on pääosin luovuttu ja alettu korostaa avohoidon keskeistä roolia psykiatrisessa hoitojärjestelmässä. Ensikertalaisia psykoottisia potilaita hoidetaan yhä useammin sairaalan ulkopuolella. (Aaltonen 2007, 65.)

Mielenterveyden ongelmia hoidetaan tänä päivänä ensi sijassa avohoidossa. Avohoidossa potilas voi elää ja asua kotonaan ja käydä sieltä käsin hoidossa. Avopalveluita ovat myös yö-, päivä- ja kotisairaanhoido, toimintaterapia, asuntolatoiminta ja kuntoutus. (Niemi 2002, 14.)

Perinteisen avohoidon rinnalle on kehitetty vertaistukeen ja yhteisöllisyyteen perustuvia mielenterveyskuntoutuksen muotoja, joihin on matala osallistumiskynnys. Tällaisia ovat muun muassa klubi- ja jäsentalot, jotka pyrkivät toiminnassaan tukemaan myös jäsentensä työhön paluuta ja työllistymistä. Olennaista toiminnassa on, että kuntoutujalla on mahdollisuus käyttää kykyjään ja kehittää osaamistaan mielekkäissä

toiminnassa, saada yhteisön tukea ja laajentaa elinpiiriään. (Paatero & Rissanen 2004, 7.)

3 YHTEISÖ

Yhteisöllä on käsitteenä useita merkityksiä, mutta yleisesti sitä käytetään ryhmämuodostelmien yleisnimityksenä. Yhteisö muodostuu ihmisistä, joilla on jotain yhteistä: perhe, suku, asuinalue tai yhteinen kiinnostus tai kokemus, kuten samankaltainen elämäntilanne, sairaus tai harrastus. Kaikkiin yhteisöihin ihmiset eivät voi liittyä tai irtautua vapaaehtoisesti. Esimerkiksi institutionaalisiin yhteisöihin ihmiset tulevat jonkin ongelman tai elämäntilanteen vuoksi, eikä yhteisöllisyys silloin perustu sukuun, kansalaisuuteen tai asuinalueeseen. Yhteisöllisyyttä voidaan käyttää myös työvälineenä esimerkiksi päihteidenkäyttäjien, pitkäaikaistyöttömien, nuorten tai maahanmuuttajien kanssa työskenneltäessä. (Hyväri & Nylund 2010, 32 – 33.)

Yhteiskuntatutkimus painottaa, että yhteisöt eivät niinkään rakennu paikallisen vuoro-vaikutuksen varaan, vaan ne perustuvat merkityksen ja identiteetin etsimiseen. Sosiaalisten käytäntöjen sijaan yhteisöt ovat enemmänkin symbolisia rakennelmia. Mielikuviutus, eli kyky nähdä yhteiset merkitykset, on tärkeimpiä yhteisöllisyyttä ylläpitäviä voimia. Jos ja kun yhteisöt eivät perustu kasvokkaiseen vuoro-vaikutukseen, vaan pikemminkin merkitysten hakemiseen, kommunikaatiosta tulee niissä keskeistä. (Hautamäki, Lehtonen ym. 2005, 8 – 9.)

Yleisesti katsottuna hyvästä yhteisöstä on kysymys silloin, kun ihmiset ovat liittyneet yhteen ja ryhtyneet yhteistoimintaan ehtojensa parantamiseksi samalla, kun päätösvalta toiminnasta ja käytössä olevista toimintaresursseista on yhteisöllä, jonka hallintaan kaikki yhteisön jäsenet osallistuvat. (Lehtonen 1990, 29.) Yhteisöllä on usein tapana määrittää, mikä on normaalia, tavallista ja järkevää ja mikä taas on epänormaalia, poikkeavaa ja järjetöntä. Kun ihminen käyttäytyy tavalla, jolle ei löydy hyväksyttävää perustelua, häntä on voitu kutsua ”hulluksi” tai ”mielenvikaiseksi”. Kaikissa yhteisöissä tämä tuottaa aina seurauksia. Tällainen ihminen voidaan eristää kokonaan yhteisön ulkopuolelle tai hänet torjutaan niin, että hänestä on mahdollisimman vähän haittaa. Toisaalta koko yhteisö voi olla mukana yksittäisen henkilön paranemisprosessissa. (Pöyhönen 2003, 48.)

4 YHTEISÖLLISYYS

Yhteisöllisyys viittaa sosiaalisen vuorovaikutuksen ominaisuuteen, tapaan tai toimintaperiaatteeseen. Se voidaan käsittää myös ideana tai tavoitteena eli oppina tietystä vuorovaikutustavasta. Yhteisöllisyyden piiriin kuuluvat reaalisesti olemassa olevien vuorovaikutusprosessien lisäksi myös tietoisuuden tiloina olemassa olevat mielikuvat tällaisista prosesseista. Ensin mainitussa tapauksessa kohteena on yhteisö, kun taas jälkimmäisessä tapauksessa yhteisöllisyys ilmenee tavoitteena tai ideana. (Lehtonen 1990, 25-26.)

Aristoteles piti yhteisöllisyyttä ihmisen peruspiirteenä ja erottamattomana osana hyvää elämää. Suomalainen sosiaaliantropologi Edvard Westermarck painotti yhteiskuntateoriassaan yhteisöllisyyden biologista perustaa: ihminen hakeutuu vaistonvaraisesti ja mielellään toisten ihmisten seuraan ja näin turvaa lajin säilymisen ja toimeentulon. Yhteisöllisyys kuuluu näiden ajattelijoiden mukaan ihmisen olemukseen. (Hautamäki, Lehtonen 2005, 8.)

Yhteisöihin osallistumisen ja yhteisöllisen vuorovaikutuksen katsotaan monin tavoin ehkäisevän ja korjaavan syrjäytymisen aiheuttamia sosiaalisia ongelmia (Hyväri & Nylund 2010, 29). Perustana yhteisöllisyydelle on, että yhteisön jäsenet näkevät toisensa, tunnustavat toistensa olemassaolon ja antavat sille hyväksyntänsä (Lähteenoksa 2008, 25).

Yhteisöllisessä yhteisössä ihmiset uskaltavat rehellisesti tuoda mielipiteitään esille ja kertoa miten he kokevat asiat, mitä he toivovat, mikä heidän mielestään on ongelmallista ja millaisia muutoksia he haluaisivat aikaansaada. Yhteisöllisyys mahdollistaa sen, että kaikki yhteisön jäsenet voivat kokea olevansa osallisia siinä, mitä tapahtuu. Sellainen yhteisö koetaan myönteisenä, missä useimmilla jäsenillä on aktiivinen rooli, ja missä voi saada äänensä kuuluville ja vaikuttaa. Sen sijaan yhteisö, jossa muut määräilevät, turhauttaa, passivoi ja luo tyytymättömyyden tunteita. (Vesikansa 2000, 2.) Yhteisöllisyyteen liittyy vahvasti myös me-henki, joka tavallaan jopa ylläpitää yhteisöllisyyttä. Me-henkeen liittyy vahvasti toisista huolehtiminen ja toisten auttaminen, luottamus ja ryhmähengen luoma turvallisuuden tunne. (Hyyppä 2005, 25.)

Demokratia luo yhteisöllisyyttä, yhteisöllisyys edistää demokratiaa. Demokraattinen

toimintakulttuuri on osallistumisen kulttuuria, jossa laitetaan asioita tapahtumaan sen sijaan että ne vain tapahtuisivat ihmisille. Demokraattisessa yhteisössä jokaisen yksilön mielipiteet ja kokemukset ovat arvokkaita ja yhdessä pidetään huolta, että jokaiselle annetaan tilaa ilmaista mielipiteensä sekä mahdollisuus tulla kuulluksi ja huomioonotetuksi. Yhteisössä järjestetään tapaamisia tai kokouksia, joissa asioista voidaan valmistellusti ja järjestyneesti keskustella ja päättää. Näin ollen toiminta ohjautuu ihmisten todellisten pyrkimysten suuntaamana ja jokainen voi kokea olleensa mukana rakentamassa yhteistä elämää. (Vesikansa 2000, 2.)

Ihmisten arjessa toimii monia musertavia voimia ja usko muutoksen mahdollisuuteen on monelta kadonnut. Tämän vuoksi tarvitaan paljon rohkaisua ja sinnikkyyttä, jotta ihmiset alkavat tarttua kokemiinsa ongelmiin. Aktivoitumisen perustana on se, että samassa asemassa olevat ihmiset jakavat omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan avoimissa keskusteluissa, joissa voidaan kriittisesti pohtia ongelmien taustoja ja etsiä keinoja vapautua rajoittavista ja alistavista rakenteista. Aktivoiminen ja aktivoituminen ovat siten pitkälti tietoisuuden, keskinäisen solidaarisuuden ja toiveikkuuden herättämistä. (Vesikansa, 2000, 3.)

4.1 Sosiaalinen pääoma

Yhteisöllisyyttä kutsuttiin sosiaalseksi pääomaksi ensi kerran 1900-luvun alussa. Amerikkalainen politiikan tutkija Robert D. Putnam mainitsee Lyda Hudson Hanifanin ensimmäisen määritelmän kirjoittajaksi. (Hyypä 2002, 48) Yhteisöllisyys eli sosiaalinen pääoma on aineeton hyödyke, jota yksittäinen ihminen ei voi omistaa. Vain ihmisryhmä, yhteisö, kansa tai kansoja leimaava yhtenäiskulttuuri voi toimia sosiaalisen pääoman alustana. (Hyypä 2005, 19.)

Ihmisellä on sosiaalista pääomaa, kun hän on luotettu jäsen yhteisössä ja kun hän kykenee olemaan vuorovaikutuksessa yhteisön muiden jäsenten kanssa. Jantunen (2010) kirjoittaa Terveys 2000 -tutkimuksen osoittaneen, että mitä enemmän henkilöillä on sosiaalista pääomaa eli osallistumista, luottamusta ja sosiaalista tukea, sitä paremmaksi he kokevat terveytensä. Sosiaaliseseen toimintaan osallistuvat henkilöt kokevat oman terveytensä paremmaksi kuin osallistumattomat. (Jantunen 2010, 86.)

Ruuskanen (2002) kirjoittaa Putnamin tehneen useita tutkimuksia, jotka ovat käsitelleet sosiaalista pääomaa. Putnamin mukaan sosiaalisella pääomalla on hyvin laajoja hyvinvointipoliittisia vaikutuksia. Putnamin mukaan sosiaalinen pääoma helpottaa yhteisön toimintaa; kun ihmiset ovat usein tekemisissä toistensa kanssa ja luottavat toisiinsa, sosiaalinen vuorovaikutus helpottuu. Sosiaalinen pääoma saa ihmiset ymmärtämään, että he ovat pohjimmiltaan riippuvaisia toisistaan. Osallistuvat ihmiset ottavat tekemisissään huomioon myös muut. He ovat vähemmän kyynisiä ja empaattisempia toisten murheille. Sosiaalinen pääoma parantaa informaation kulkua, mikä tehostaa talouden toimintaa ja auttaa toimijoita päämäärien saavuttamisessa. Sosiaalisella pääomalla on myös psykologisia ja biologisia vaikutuksia, joiden kautta se parantaa ihmisten terveyttä ja elämänlaatua. (Ruuskanen 2002, 7.)

Sosiaalisen pääoman käsitteellistäminen on ollut vaikeaa. Osa tutkijoista tarkoittaa sosiaalisella pääomalla sosiologistyyppistä sosiaalisen koheesion eli yhteenkuuluvuuden tuottamaa suhdeverkostoa ja sen tiiviyyttä. Kyse on yhteisöllisen tason ilmiöstä. Kyseisessä näkemyksessä olennaista on se, että sosiaalinen koheesio vahvistaisi sosiaalisia normeja ja näin lisäisi toimijoiden keskinäistä luottamusta. Nämä tekijät taas vaikuttaisivat teorian mukaan positiivisesti esimerkiksi ihmisten hyvinvointiin tai kansalaisyhteiskunnan perusrakenteiden vahvistumiseen tai kansakunnan menestykseen ja kilpailukykyyn. (Niemelä 2004, 13.)

Toisen tulkinnan mukaan sosiaalinen pääoma on ensi sijassa resurssi, kuten esimerkiksi taloudellinen pääoma. Tässä lähtökohtana on, että sosiaalinen pääoma on yksilön resurssi, jota voidaan tarkastella myös yhteisötasolla, kuten taloudellista pääomaa ja sen muodostusta. Tässä tulkinnassa painotetaan samalla suhdeverkoston rakenteellisia tekijöitä enemmän kuin esimerkiksi koheesiota. (Niemelä 2004, 14.)

Sosiaalisen pääoman perusajatuksena on pidetty myös sitä, että perhe, ystävät ja työtoverit ovat tärkeä voimavara, jota voidaan käyttää tarvittaessa, josta voidaan nauttia sellaisenaan ja josta voidaan saada aineellista etua. Yksilöiden lisäksi tämä pätee myös ryhmiin. Ne yhteisöt, joissa on monipuolisesti sosiaalisia verkostoja ja kansalaisjärjestöjä, ovat vahvempia suojautumaan köyhyydeltä ja turvattomuudelta. (Woolcock 2000, 27.)

4.2 Yhteisöllisyys tänä päivänä

Yhteisöllisyys on vahvistumassa 2000-luvulla. Kansalaisjärjestöjä ja uusia yhdistyksiä perustetaan jatkuvasti enemmän. Sosiologi Albert O. Hirschman on esittänyt ajatuksen heiluriliikkeestä poliittisen osallistumisen ja omiin asioihin keskittymisen välillä. Tämän ajatuksen mukaan toisessa ääripäässä kansalaiset suuntautuvat julkiseen elämään ja osallistuvat joukoittain yhteisten asioiden hoitoon. Tätä kestää aikansa, kunnes osallistumiseen petytään ja kyllästytään ja ihmiset keskittyvät taas yksityiselämään, hyvinvointiin ja kuluttamiseen. Kuluttamiseen ja tavaroihinkin kyllästytään pian, jonka jälkeen yhteisöllisyyden merkitys kasvaa. Tämän ajatuksen mukaan syklit ovat 10-15 vuoden mittaisia. 1990-luku oli yksilöllisyyden ja kuluttamisen aikaa, joten 2000-luku olisi teorian mukaan yhteisöllisyyden ja politiikan aikaa. (Hautamäki, ym. 2005, 7.)

Yksilökeskeisessä kulttuurissa joutuu hyväksymään sen, että yhteisöt vaihtuvat jatkuvasti. Yhden päivänkin aikana liikutaan yhteisöstä toiseen ja jokaisella yhteisöllä on omat odotuksensa ja vaatimuksensa. Oman paikan löytämisen eteen on tehtävä töitä. Yksilökeskeinen kulttuuri sopii hyvin vaihtelunhaluiselle, itseensä luottavalle, rauhattomalle ja jopa hiukan neuroottisellekin ihmiselle. Hänellä ei ole yhteisöä, jonka etua hän ajattelisi, mutta osaa olla myös miellyttävä ja vastuullinen. Tästä voidaankin päätellä, millaisella ihmisellä on mielenterveyden kanssa ongelmia yksilökeskeisessä kulttuurissa. Hän on sellainen, jonka temperamentti ei vastaa kulttuurin odotuksia, eikä hän kestä jatkuvia muutoksia eikä hänellä ole sellaista kestävyyttä, jota odotetaan. Ympäristön vaatimukset tuntuvat liiallisilta, ja hän joko antaa periksi ja masentuu tai vetäytyy omaan maailmaansa, koska ei tule kuulluksi ja ymmärretyksi. Yhteisöllisessä kulttuurissa menestyvä ihminen on tasapainoinen, ekstrovertti, vastuullinen, mukautuva ja tuttuun ja turvalliseen pitäytyvä. (Pöyhönen 2003,49.)

4.3 Yhteisöllinen työskentelytapa

Sosiaali- ja terveysalan ammatillinen työ kohdistuu jonkin elämänkriisin tai sairauden voittamiseen tai hyvinvoinnin ja terveyden tukemiseen. Yhteisöllisillä työmenetelmillä voidaan pyrkiä myös näihin tavoitteisiin. Kansalaislähtöisessä kohtaamisessa työn painopiste on kuitenkin ensisijaisesti ihmisten kansalaisuuden, täysivaltaisuuden ja

yhteisöihin osallistumisen edistämiseksi. Ammatilaisen tehtävä voi olla erilaista yhteisöllisyyttä edistävien toimintojen mahdollistaminen ja vertaissuhteiden tukeminen. (Hyväri & Nylund 2010, 34 – 35.)

Yhteisöllisissä työmenetelmissä tavoitteena on monesti työntekijän vetäytyminen vastuunkantajan ja vallankäyttäjän roolista heti, kun toiminta on saatu käynnistettyä ja vakiinnutettua. Ammatilaisen rooli voi pysyä alusta asti suhteellisen näkymättömänä. Hän voi olla mukana tarvittaessa tai tukea kansalaisten ja vertaisten keskinäistä vuorovaikutusta. (Hyväri & Nylund 2010, 35.)

Ryhmätoiminnassa ryhmänohjaaja toimii enemmän oppaan tai opettajan kuin terapeutin roolissa. On hyvä muistaa, ettei työntekijä tiedä, miten toisen tulisi elämänsä elää. Ohjaajan ei tule ottaa ryhmässäkään vastuuta osallistujien elämän muuttamisesta. Ryhmän ohjaajan vastuullinen toiminta on oman tietämyksen, taitojen, tuen ja toiveikkuuden tuomista ryhmäläisten käyttöön. Ryhmän ohjaajan tehtävä on johdatella keskustelua ja pitää se sellaisena kuin on alun perin ollut tarkoitus. Kun ryhmän tarkoitus on jakaa omia kokemuksia eikä antaa neuvoja toisille, ja ryhmään osallistujat alkavat silti neuvoa toisia, on ryhmän ohjaajan tehtävä ohjata keskustelua toiseen suuntaan. (Koskisuus 2004, 171.)

5 VERTAISTUKI

Vertaistuki tarkoittaa sitä, että samaa tautia sairastanut tukee vastasairastunutta. Samaa tautia sairastaminen tuo yhteenkuuluvaisuutta. (Salonen 2006, 206.) Vertaistuki on myös toimintaa, jossa samassa elämäntilanteessa elävät tai samoja elämäntilanteita läpikäyneet tukevat toisiaan. Mielenterveyden keskusliitossa vertaistoimintaa on määriteltä ”omaehtoiseksi, yhteisölliseksi tueksi niiden ihmisten kesken, joita yhdistää jokin sosiaalisen tuen tarvetta lisäävä kohtalonyhteys”. Ryhmä, jonka tavoitteena on esimerkiksi helpottaa ryhmän jäsenien mielenterveysongelmia, on vertaistuki- tai oma-apuryhmä. (Mielenterveyden keskusliitto)

Mielenterveyden keskusliiton vertaistuen laukaisevana tekijänä voidaan pitää vuonna 1984 tehtyä Mielenterveystyön komitean mietintöä, jossa viitataan vuorovaikutuksen tutkimusperinteeseen. Siinä tutkimuksen kohteena ei ole vain yksilö vaikeuksineen,

vaan kahden tai useamman ihmisen välinen vuorovaikutustilanne. Niinpä mielenterveys käsitetään osaltaan yhteisölliseksi ominaisuudeksi: terveys ja sairaus ovat yksilön ominaisuuksia, mutta ihmisen mieli ja persoonallisuus kehittyvät vuorovaikutussuhteissa. Mielenterveys syntyy sosiaalisessa prosessissa ja on näin ollen yhteisöllinen ominaisuus. (Hulmi 2004, 24.)

Vertaistuki voi toteutua yksilöllisenä tai yhteisössä. Yksilöllinen vertaistuki on pääasiassa kahden henkilön välistä keskinäistä tukea. Yhteisöllinen tuki on kollektiivista, ja se toteutuu vertaistukiryhmässä. Ryhmässä jäsenet toimivat keskenään kollektiivisesti yhteisten tavoitteiden suuntaisesti. (Jantunen 2010, 87.)

5.1 Vertaistuki ja mielenterveys

Kun mielenterveys kärsii, toipuminen voi olla vuosien mittainen prosessi. Alan ammattilaisten lisäksi tärkeässä roolissa ovat omaiset ja muut läheiset. Erityinen merkitys on kuitenkin samanlaisia asioita kokeneella vertaistukijalla, joka ymmärtää jopa ilman sanoja mitä toinen tarkoittaa. (Hulmi 2004, 7 – 8.) Saman läpikäyneen toisen ihmisen tuki ja neuvot ovat uskottavia (Paatero & Rissanen 2004, 6). Erilaiset ryhmät antavat myös mahdollisuuksia omien kokemusten peilaamiseen ja siksi niiden ajatellaan tukevan kuntoutumista (Koskisuus 2004, 16). Peloista, kokemuksista ja tuntemuksista voi puhua samaa kieltä vain sellaisen kanssa, jolla on samoja kokemuksia. Puhumisen, huomatuksi ja ymmärretyksi tulemisen uskotaan edistävän paranemista. (Salonen 2006, 212 – 213.)

Aikuisen ihmisen sosiaaliseen verkostoon kuuluu yleensä ihmisiä monenlaisista yhteyksistä: ystäviä, perheenjäseniä, sukulaisia ja työtovereita. Useita laitosjaksoja kokeneen mielenterveyskuntoutujan sosiaalinen verkosto voi olla huomattavan erilainen. Ystäviä ja työtovereita on usein vähemmän kuin niillä, jotka eivät ole olleet psykiatriassa sairaalahoidossa. Ensimmäisen psykiatrisen sairaalajakson jälkeen kuntoutujan sosiaalinen verkosto saattaa vähentyä puoleen alkuperäisestä ja useiden sairaalajaksojen jälkeen jopa tätäkin pienemmäksi. Vertaisryhmä paikkaa usein ihmisverkon aukkoa, jonka esimerkiksi työelämästä poisjääminen aiheuttaa. (Vuorinen 2002, 8.)

Sosiaalisten verkostojen ja sosiaalisen tuen merkitystä terveydessä ja sairaudessa on selvitetty ja tutkittu. Sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki ovat yksilön käytössä olevia resursseja, joiden olemassaolo voi lisätä hyvinvointia, lieventää stressitilanteiden aiheuttamaa uhkan kokemusta tai antaa konkreettista tukea arkielämän hallinnassa. Tutkimusten mukaan sekä sosiaalisilla verkostoilla sinänsä, että niiden kautta käytävissä olevalla sosiaalisella tuella, näyttää olevan merkitystä ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 90.)

5.2 Oma-apuryhmä

Vertaistukitoimintaa lähellä oleva käsite on oma-apuryhmä, joka vertaistukitoiminnan tavoin perustuu mielenterveystyössä yksinkertaisesti ajatukseen siitä, että mielenterveyshäiriöitä itse kokeneet ihmiset ovat oman elämänsä parhaita asiantuntijoita. Monien kokemusten ja selvitysten mukaan mielenterveyskuntoutujan keskeisiä ongelmia ovat yksinäisyys, kielteinen leimautuminen ja mielekkään tekemisen puute. Vastavuoroisia ihmissuhteita on vaikea muodostaa kielteisen leimautumisen ja syrjäytymisen takia. Perheen ulkopuolinen sosiaalinen verkosto merkitsee ihmiselle kuitenkin usein suurinta muutoksen mahdollisuutta. (Vuorinen 2002, 5, 9.)

Hulmi (2004) nostaa esille Jyrki Muurinahan vuonna 2000 tekemän tutkimuksen Mielenterveyden keskusliiton oma-apuryhmistä ja niiden vaikutuksesta mielenterveyskuntoutujien psyykkiseen hyvinvointiin. Muurinaho totesi tärkeimmäksi ryhmään liittymisen syyksi sosiaalisten kontaktien hakemisen. Vastaukset todistivat myös ryhmäläisten itseluottamuksen kasvavan sitä mukaa, kun he ovat saaneet keskustella vertaisensa kanssa. Mieli virkistyi ja ylipäättään elämään oli löytynyt sisältöä. Myös kokemus siitä, että pystyy auttamaan toisia samankaltaisessa tilanteessa olevia voi nostaa ryhmäläisen sosiaalisen hyödyllisyyden tunnetta ja tuoda tervetullutta perspektiiviä omiin ongelmiin. Ryhmä antaa mahdollisuuden kehittyä passiivisesta potilaan roolista aktiiviseen ongelman ratkaisijan rooliin. Mitä kauemmin kuntoutuja oli käynyt ryhmässä, sitä selkeämmin hän ilmaisi tunnetta elämänhallinnasta. (Hulmi 2004, 26.)

5.3 Vertaistoiminta

Vertaistoiminta voi olla keino päästä pois potilaan roolista ja saada pitempiaikaisia ystävyysuhteita kuin mitä lyhytaikaiset hoito- ja kuntoutusinterventiot voivat tuottaa. Vertais- ja oma-apuryhmä voi mahdollistaa myös sen, että ihminen saa tilaisuuden olla avuksi toiselle sen sijaan, että itse olisi aina avun kohteena. (Vuorinen 2002, 5.) Vertaistukiryhmissä sekä auttajina että avun saajina olevat jäsenet kokevat voivansa paremmin kuin ne, jotka ovat pelkästään avun saajina (Jantunen 2010, 88).

Mielenterveyskuntoutujien vertaistoiminta tarjoaa ainutlaatuisen tilaisuuden vastavuoroisten ihmissuhteiden rakentamiseen. Vastavuoroisessa ihmissuhteessa ihmiselle tarjoutuu mahdollisuus avun saamisen lisäksi antaa sitä itse myös toisille. Vertaistuen mahdollisuus on todettu olevan yksi keskeinen ja kuntoutujien itsensä arvostama kuntoutumisen osatekijä ja edellytys. (Vuorinen 2002, 9.)

Vertaistukiryhmässä apua ei tarvitse anella eikä tyrkyttää. Auttaessaan muita auttaa myös itseään ja toisin päin. Apua ei välttämättä tietoisesti tarjota tai vastaanoteta lainkaan, eikä avun saantia ja tarjontaa usein edes huomata. Vertaistukiryhmän kokouksissa ei mietitä, kuka auttaa ketä ja miten. Vertaistoiminnassa auttaminen ei ole välttämättä tarkoitushakuista, vaan itse itseään ruokkiva sosiaalinen prosessi. (Mielenterveyden keskusliitto)

Oleennaista vertaisryhmän tuessa on, että se lähtee jäsentensä ajankohtaisista ja henkilökohtaisista tarpeista ja omista valinnoista eikä vallitsevista hoitokäytännöistä. Vertaistoiminnan kantava ajatus on, että tietyssä elämäntilanteessa eläneellä ja tiettyjä asioita itse kokeneella on kokemusasiantuntemusta, joka on ainutlaatuista ja jota muulla asiaan perehtymisellä ei voi saavuttaa. Siksi esimerkiksi vapaaehtoisen ulkopuolisen tukihenkilön tarjoama apu on toisenlaista kuin samoja asioita itse kokeneen vertaisen tarjoama tuki. (Vertaistuki)

Mielenterveysongelmista kuntoutumisessa yksi keskeinen osatekijä on, että usko omiin kykyihin ja selviytymiseen vahvistuu. Vuorinen (2002) tuo esille amerikkalaisen oppimistutkijan Banduran näkemyksen siitä, että paras tapa luoda tätä uskoa omiin kykyihin ja selviytymiseen on saada onnistumisen kokemuksia vaikeiden tilanteiden hallinnasta. Toinen tärkeä tapa on vertaiskokemuksen kautta oppiminen – kun näkee vertaisten, samassa tilanteessa olevien onnistuvan, vahvistuu usko siihen, että onnis-

tuminen on mahdollista myös itselle. Tämä kokemus auttaa myös suhteellistamaan omia, usein yli- tai alimitoitettuja tavoitteita toisten tavoitteisiin. (Vuorinen 2002, 11.)

Pienimuotoisen ja helposti viriävän ryhmätoiminnan tarve kasvaa koko ajan, sillä 1990-luvulla mielenterveysongelmat ovat nousseet yleisimmäksi eläköitymistä ja työkyvyttömyyttä aiheuttavaksi sairausryhmäksi. Jotta ryhmiin pystyy osallistumaan, täytyy ensin päästä pahimman häpeän yli. Pelkkä paikalliseen mielenterveysyhdistykseen käveleminen voi tuntua ylivoimaiselta. (Hulmi 2004, 25.)

5.4 Sosiaaliset suhteet

Sosiaalinen tuki on yksi tutkituimpia terveyttä ylläpitäviä tekijöitä. Sosiaalisella tuella tarkoitetaan niitä resursseja ja voimia, joita ihminen saa käyttöönsä vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Hyvällä sosiaalisella tuella on lukuisissa tutkimuksissa osoitettu olevan paljon yhteyksiä terveyteen ja hyvinvointiin. (Vuorinen 2002, 8.)

Mielenterveys rakentuu vuorovaikutussuhteissa. Mielenterveyden horjuessa horjuvat myös ihmissuhteet. Mielenterveyden ongelmista kärsiville tavallinen ulkopuolisuuden kokemus syntyy sosiaalisissa suhteissa. Ympäristö usein vahvistaa yksilön erilaisuuden ja ulkopuolisuuden tunnetta. Voidaan siis ajatella, että ulkopuolisuuden kokemus on yhteydessä syrjäytymiseen. Myös mielenterveyshäiriöstä toipumisessa ihmissuhteilla on keskeinen merkitys. (Jantunen 2010, 86.)

Sosiaaliset verkostot voivat merkitä yksilölle mahdollisuutta saada konkreettista apua kriisitilanteissa. Niillä on myös yleisempää merkitystä turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteen luojana ja positiivisen identifikaation kohteena. Esimerkiksi Järvikoski & Härkäpää (2004) kirjoittaa sosiologi Emile Durkheimin todenneen, että sosiaalisten yhteisöjen integraation aste vaikuttaa niiden jäsenten hyvinvointiin. Integroituneelle yhteisölle on ominaista jatkuva ajatusten ja tunteiden vaihto, moraalinen tuki, joka antaa sen jäsenille osallisuuden yhteiseen energiaan ja vahvistaa heitä heidän ollessaan uupuneita. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 90.)

Sosiaalinen tuki voi olla sisältönsä mukaan esimerkiksi emotionaalista tukea, välineellistä tukea tai sosiaalista kumppanuutta. Kuntoutuksessa on usein kyse siitä, miten so-

siaalista tukea voidaan käyttää hyväksi pitkäaikaissairauteen tai vammaan liittyvien haittojen lieventämisessä. Pitkäaikainen sairaus merkitsee toisinaan sosiaalisen verkoston ohentumista tai vaikeuksia sosiaalisten suhteiden solmimisessa tai ystävyys-suhteissa. Esimerkiksi psyykkisestä sairaudesta kärsivällä sosiaalisen vuorovaikutuksen vähäisyys saattaa olla keskeinen sairauteen liittyvä ongelma. Sosiaalisen tuen saatavuus näyttää merkitsevän parempaa ja nopeampaa kuntoutumista. Kuntoutuksessa onkin alettu kiinnittää erityistä huomiota vertaisryhmän, eli samassa tilanteessa olevien tai samasta ongelmasta kärsivien ihmisten tuen merkitykseen kuntoutusprosessin aikana. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 90 – 91.)

Sosiaalisen tuen vaikutukset riippuvat tuen luonteesta. Sosiaalinen tuki voi joissakin tilanteissa vaikuttaa myös kielteisesti: lisätä tuen saajan riippuvuutta ja heikentää hänen tunnettaan omista vaikutusmahdollisuuksista. Erityisesti ylisuojeleva suhtautuminen tai liiallinen tuki voivat ylläpitää toiminnan rajoituksia ja kykenemättömyyden tunteita. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 91.)

6 VIRE-TALO

Vire-talon toiminta on aloitettu 1.3.2003 ja se on osa Parik-säätiön kuntoutustoimintaa. Parik-säätiö tuottaa Kouvolan seudun alueella sosiaalisen työllistämisen palveluita työelämän tarpeisiin. Palveluita ostavat asiakkailleen mm. kunnat, työvoimahallinto, Kela ja vakuutusyhtiöt. Palvelut ovat suunnattu pitkäaikaistyöttömille, nuorille ja vajaakuntoisille. Vuosittain palveluita käyttää noin 600 henkilöä ja henkilökuntaa säätiöllä on 33 toimihenkilöä. Säätiön tarkoitus on yksilön omien kykyjen mukaisen ammatillisten ja sosiaalisten taitojen kasvun myötä tarjota mahdollisuus täyteen elämään työn, koulutuksen ja kuntoutuksen avulla. (Parik-säätiöstä.)

Vire-talo on avohoidossa olevien aikuisten mielenterveyskuntoutujien avoin yhteisöllinen tapaamispaikka, jossa vertaistuen, harrasteryhmien ja muun toiminnan avulla tuetaan asiakkaan psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä toimintakykyä ja terveyttä. (Vire-talo.) Toiminta perustuu asiakkaiden omien vahvojen alueiden kehittämiseen erilaista ryhmätoimintaa, vastuutehtäviä sekä työtoimintaa käyttäen. Vire-talolla on mahdollista kokeilla uusia asioita, esimerkiksi erilaisten liikuntamuotojen kokeilua, atk-taitojen

harjoittamista, kädentaitojen kokeilua ja kehittämistä ja Vire-talon oman Virne-lehden toimittamista. Sosiaalisten tilanteiden harjoittaminen ja vertaistuen kokeminen ovat myös olennainen osa Vire-talon toimintaa. Myös yhteisöllisyys korostuu Vire-talolla ja siellä on mahdollista harjoitella yhteisössä itsenäisesti tai tuetusti toimimista sekä yhteisökokouksissa asioiden ideointia ja päättämistä. Vire-talolla on myös mahdollista harjoittaa päivittäisiä toimintoja, osallistua kahvilatoimintaan ja ruuan valmistukseen. Lisäksi on mahdollista osallistua erilaisille tutustumiskäynneille, retkitoimintaan sekä kokea taidetta ja kulttuuria. (Vire-talo)

Osallistumalla Vire-toimintaan mielenterveyskuntoutuja saa tukea ajankäytön, arjenhallinnan ja päivittäisten toimintojen jäsentymisessä. Näillä keinoilla hän voi selviytyä avohuollon piirissä niin, että välttyy mahdollisilta laitoshoidoilta. Lisäksi tavoitteeksi asiakas voi asettaa kokeilumahdollisuuksien luomisen opiskelun tai työelämän suuntaan. (Vire-talo)

Vapaaehtoisuuteen perustuvassa tukea antavassa Vire-toiminnassa asiakkaille tarjoutuu mahdollisuus kuntoutusmotivaation lisääntymiseen sekä kykyjen ja taitojen testaamiseen. Ohjatussa vertaisyhteisössä asiakas jäsentää itsensä ja toimintansa suhteessa omiin voimiinsa ja ympäristöönsä. Näin tuetaan asiakasta saavuttamaan elämänhallinnan ja selviytymisen keinoja. (Vire-talo)

7 TYÖN TOTEUTUS

Kartoituksen tarkoituksena on selvittää, miten Vire-talon asiakkaat kokevat yhteisöllisyyden toteutuvan Vire-talolla ja minkälainen merkitys vertaistuellalla heille on. Tarkoituksena on saada selville, kuinka Vire-talon asiakkaat kokevat yhteisöllisyyden ja minkälaisena he näkevät itsensä osana yhteisöä. Lisäksi työn tarkoituksena on selvittää, minkälainen merkitys Vire-talon henkilökunnalla on asiakkaille ja miten asiakkaat kokevat pääsevänsä vaikuttamaan Vire-talon toimintaan.

Vire-talon toiminta perustuu yhteisöllisyyteen, minkä vuoksi oli tärkeää tutkia tämän toteutumista. Tarkoituksena oli myös herättää ajatuksia yhteisöllisyydestä ja lisätä Vire-talon asiakkaiden käsityksiä yhteisöllisyydestä. Pyrkimyksenä oli myös löytää

mahdollisia epäkohtia, joita voisi työstää Vire-talolla ja edistää yhteisöllisyyden toteutumista.

Tässä työssä on kaksi keskeistä osaa; kartoitus ja yhteisöllisyyskortit. Kartoitus on toteutettu ensin ja yhteisöllisyyskortit perustuvat osin kartoituksesta saatuihin tuloksiin. Sekä kartoitus että yhteisöllisyyskortit on laadittu ja toteutettu suurimmilta osin tämän työn teoriaosuuteen perustuen.

Kartoitus on toteutettu sekä kvalitatiivisen (laadullisen) että kvantitatiivisen (määrällisen) tutkimuksen menetelmiä hyödyntäen. Suuntaukset nähdään toisiaan täydentävinä lähestymistapoina, ei kilpailevina suuntauksina. Rinnakkain käytettynä kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen menetelmä antavat kattavamman tuloksen kuin käytettäessä vain toista menetelmää. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 130 – 132.) Kartoitus on luonteeltaan laadullinen, koska vastaukset perustuvat asiakkaiden kokemukseen, mutta tutkimus haluttiin toteuttaa määrällisen tutkimuksen menetelmää hyödyntäen, jotta saataisiin mahdollisimman kattava otos vastauksia.

Kartoitus toteutettiin strukturoidussa muodossa kyselylomaketta käyttäen. Kerätyn aineiston avulla pyritään kuvailemaan, vertailemaan ja selittämään ilmiötä (Hirsjärvi ym. 2007, 130). Tarkoituksena oli saada myös yksityiskohtaista tietoa ja vertailla vastauksia toisiinsa.

Kyselylomakkeeseen päädyimme yhdessä Vire-talon työntekijöiden kanssa, koska sillä ajateltiin saatavan mahdollisimman moni Vire-talon asiakas vastaamaan. Kyselylomakkeessa vastaaja pysyy anonyymina ja osallistuminen on vapaaehtoista. Kyselylomakkeen toimivuutta ja ymmärrettävyyttä testattiin ensin kolmella Vire-talon asiakkaalla, jotta kyselylomakkeesta saataisiin toimiva ja mahdollisimman helppo vastattavaksi. Testauksen jälkeen muutoksia ei tehty, koska siihen ei nähty olevan tarvetta. Kyselyn tarkoituksena oli tuoda esille vastaajien omia mielipiteitä ja näkemyksiä yhteisöllisyydestä, vertaistuesta, henkilökunnan merkityksestä ja toimintaan vaikuttamisesta Vire-talolla.

Kyselylomakkeen laatimisessa käytettiin mallina samankaltaisia tutkimuksia, mm. Oksasen (2005) Vire-talolle tekemää opinnäytetyötä ja Mikkosen (2009) tutkimusta vertaistuesta. Kyselylomakkeessa avoimet kysymykset pidettiin minimissä, jotta Vire-talon asiakkaat jaksaisivat vastata kaikkiin kysymyksiin. Valtaosassa kysymyksistä on

vastausvaihtoehdot valmiiksi, jotta vastaaminen olisi mahdollisimman helppoa. Lomakkeesta muodostui neljän (4) sivun mittainen, joka osoittautui sivumäärältään maksimimitaiseksi, sillä muutama vastaajista oli selkeästi jättänyt kyselylomakkeen viimeisen sivun kysymyksiin vastaamatta.

Varsinainen kysely toteutettiin niin, että opinnäytetyön tekijä osallistui Vire-talon viikkokokoukseen, jossa työn aihe ja kyselyn tarkoitus esiteltiin. Tämän jälkeen Vire-talon asiakkailta oli mahdollisuus vastata kyselyyn opinnäytetyön tekijän läsnä ollessa. Tällöin vastauksia saatiin 11. Tämän lisäksi kyselylomakkeita jätettiin Vire-talolle, jotta sillä hetkellä poissaoleilla olisi myös mahdollisuus osallistua kyselyyn. Kaiken kaikkiaan kyselyyn oli mahdollista vastata noin kolmen viikon ajan. Vastauksia saatiin yhteensä 33.

7.1 Tutkimusongelmat

Tutkimuksen tavoitteena on tuoda esille Vire-talon asiakkaiden mielipiteitä ja kokemuksia yhteisöllisyydestä, vertaistuesta ja Vire-talon toimintaan vaikuttamisesta. Myös henkilökunnan merkitystä asiakkaille halutaan selvittää.

1. Miten Vire-talon asiakkaat kokevat yhteisöllisyyden toteutuvan Vire-talolla?
2. Minkälainen merkitys Vire-talon työntekijöillä on Vire-talon asiakkaille?
3. Minkälainen merkitys vertaistuella on Vire-talon asiakkaille?
4. Miten Vire-talon asiakkaat kokevat pääsevänsä vaikuttamaan Vire-talon toimintaan?

7.2 Yhteisöllisyyskortit

Kartoituksen lisäksi tarkoituksena oli tehdä jotain konkreettista, mikä jäisi Vire-talon henkilökunnan ja asiakkaiden käyttöön. Mietimme eri vaihtoehtoja ja päädyimme Vire-talon henkilökunnan kanssa siihen, että opinnäytetyön tekijä tekee yhteisöllisyyskortit yhdessä Vire-talon asiakkaiden kanssa. Yhteisöllisyyskortteja voi käyttää esimerkiksi keskusteluryhmässä keskustelun tukena. Ajatuksena oli, että kortit herättäisivät käyttäjissä keskustelua ja mahdollisesti edistäisivät yhteisöllisyyttä.

Kortteja tehtiin 24, ja jokaisessa niissä on jokin sana, joka liittyy yhteisöllisyyteen tai vertaistukeen. Osa sanoista on poimittu teoriaosuudesta ja osa kyselyyn vastaajien vastauksista yhteisöllisyydestä. Kortit tehtiin niin, että työn tekijä tulosti paperille sanat valmiiksi, jotka sitten liimattiin kartongille. Kortit tehtiin Vire-talolla ja opinnäytetyön tekijän lisäksi niitä oli tekemässä kaksi Vire-talon asiakasta. Kaikilla paikalla olleilla asiakkailla oli mahdollisuus osallistua korttien tekoon. Korttien toiselle puolelle liimattiin sanat ja toiselle puolelle oli mahdollisuus esimerkiksi piirtää tai liimata kuvia lehdistä. Kuvien ei välttämättä tarvinnut liittyä kortissa olevaan sanaan, mutta lähes kaikissa yhteys kuvan ja sanan välillä on nähtävissä. Työn lopussa on liitteenä kuvia korteista, lista sanoista, joita käytettiin ja korttien käyttöohjeet.

7.3 Luotettavuus

Tutkimuksessa pyritään välttämään virheiden syntymistä, mutta tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa voidaan käyttää monia erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta eli tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Toinen tutkimuksen arviointiin liittyvä käsite on validius, mikä tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Esimerkiksi kyselylomakkeiden kysymyksiin saadaan vastaukset, mutta vastaajat ovat saattaneet käsittää monet kysymykset aivan toisin kuin tutkija on ajatellut. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226 – 227.)

Tämän työn tulokset perustuvat vastaajien henkilökohtaiseen kokemukseen, mitä ei pidetä reliabelina tuloksena. Vastauksissa on kuitenkin myös samankaltaisuutta, mikä viittaa reliabeliin tulokseen. Validius ei myöskään toteudu tässä tutkimuksessa täysin. Ongelmia tuotti erityisesti asteikkoon perustuva kysymys. Kysymyksessä oli erik-

seen eritelty asteikon 1 – 4 arvot, mutta vastauksissa oli huomattavissa, ettei kysymykseen välttämättä osattu vastata oikein. Osa vastaajista oli ympyröinyt ne kohdat, joissa arvojen merkitykset oli selitetty.

Tutkimustulosten yleistettävyyttä tukee vastaajien määrä (33) ja vastaajien erilaisuus. Vastauksia saatiin eri-ikäisiltä, sekä miehiltä että naisilta tasaisesti. Vastaajissa oli alle vuoden asiakkaina olleita, yli viisi vuotta asiakkaina olleita sekä näiden aikajaksojen välille sijoittuvia asiakkaita. Osa vastauksista on yleistettävissä, tulosten perusteella voidaan esimerkiksi sanoa koetaanko Vire-talon ryhmähenki pääasiassa hyväksi vai ei. Kaikkea ei kuitenkaan voida yleistää, koska kyse on suurilta osin asiakkaiden henkilökohtaisesta kokemuksesta.

8 TULOKSET

Kyselyyn vastasi 33 Vire-talon asiakasta, heistä 24 oli Kouvolan Vire-talon asiakkaita, viisi Kuusankosken Vire-talon asiakkaita, kaksi oli asiakkaana molemmilla Vire-taloilla, kaksi jätti vastaamatta kysymykseen.. Vastaajista 17 oli miehiä ja 16 naisia, mikä antaa hyvän vertailupohjan sukupuolten välisille eroille. Yksi vastaajista oli alle 30-vuotias, 19 vastaajista oli 30 – 50-vuotiaita ja 13 vastaajista oli yli 50-vuotiaita, joten iän ollessa mukana vertailuissa ei ole olennaista ottaa huomioon yhtä vastaajaa joka oli alle 30-vuotias. Vastaajista yksi kävi Vire-talolla päivittäin, 14 kävi 3 – 4 kertaa viikossa, 14 kävi 1 – 2 kertaa viikossa ja kolme harvemmin kuin kerran viikossa.

8.1 Yhteisöllisyyden toteutuminen Vire-talolla

Kysyttäessä vastaajilta kuinka heidän sosiaaliset suhteensa muuttuivat sairastumisen myötä, noin kaksi kolmasosaa (21) vastasi, että osa suhteista katkesi. Noin yksi kolmasosa vastasi, etteivät sosiaaliset suhteet muuttuneet mitenkään ja kaksi vastasi kaikkien suhteiden katkenneen. Sosiaalisten suhteiden muuttumisessa ei ollut eroja sukupuolten välillä, vaan vastaukset jakautuivat erittäin tasaisesti eri vastausvaihtoehtojen kesken. Kun vertailin sosiaalisten suhteiden muuttumista Vire-talon yhteisöön kuulumisen tärkeyteen, vastaajat kokivat melko tasapuolisesti Vire-talon yhteisöön

kuulumisen joko melko tärkeäksi (15) tai erittäin tärkeäksi (14). Suurin ryhmä oli kuitenkin vastaajissa, joiden sosiaalisista suhteista osa oli katkennut ja jotka kokivat Vire-talon yhteisöön kuulumisen erittäin tärkeäksi (10). Iällä ei näyttänyt olevan merkitystä siihen kuinka tärkeäksi Vire-talon yhteisöön kuuluminen koettiin sillä vastaukset jakautuivat tasaisesti eri ikäryhmien ja vastausvaihtoehtojen kesken. Sen sijaan sukupuolten välillä ero näkyy siinä, että naiset (9/16) kokivat enemmän Vire-talon yhteisöön kuulumisen erittäin tärkeäksi, kun taas miehet (9/17) kokivat sen melko tärkeäksi.

Vastaajista 20 oli kokenut yksinäisyyttä ainakin harvoin ennen Vire-talon asiakkaaksi tulemistä. Heistä kolme neljäsosaa (15) vastasi kokeneensa yksinäisyyttä silloin tällöin, loput vastauksista jakautuivat tasaisesti muiden vastausvaihtoehtojen kesken. Sukupuolten välisiä eroja ei näy yksinäisyyden kokemisessa, sillä vastaukset jakautuivat erittäin tasaisesti miesten ja naisten välillä. Kysyttäessä onko Vire-talon asiakkuus vähentänyt yksinäisyyttä vastaajista kaksi kolmasosaa (21/30) vastasi myöntävästi ja muodostaneensa uusia ystävyysuhteita. Yhdeksän vastaajista vastasi heille riittävän ympärillä olevan ihmisiä eivätkä he hae ystäviä. Yksikään vastaajista ei vastannut olevansa vieläkin yksinäinen.

Vastaajista noin kaksi kolmasosaa kuului Vire-talon lisäksi myös johonkin muuhun yhteisöön. Miehistä valtaosa (12/17), ja naisista noin puolet (8/15) kuului johonkin muuhun yhteisöön Vire-talon lisäksi. Muita yhteisöjä Vire-talon lisäksi olivat Valkea-kaari, oma perhe, ykseys ry, leponex-ryhmä, mielekäs päivä-ryhmä, raamattupiiri, MTKL, Nummikoti, Ava-opiskelija, Kouvolan kameraseura, metsästysseura, Pohjatuuli Ry, Siput ry, Seurakunta, tanssiseura, Ilona-koti, Nykäsen perikunta, Kyläyhdistys, tiehoitokunta, 4H, Aspa-ryhmä, erityisliikunta.

Noin kaksi kolmasosaa (21) vastaajista tunsivat voivansa luottaa muihin asiakkaisiin melko paljon. Neljä vastaajista luotti hyvin paljon ja seitsemän keskinkertaisesti. Vastaajista viisi oli ollut Vire-talon asiakkaana 3 – 5 vuotta ja heistä yksi luotti muihin melko vähän ja neljä melko paljon. Muissa asiakkuusaika-ryhmissä vastaajat luottivat muihin ainakin keskinkertaisesti ja suurin osa (17/28) melko paljon. Sukupuolten välillä ei ollut huomattavista eroja vaan vastaukset luottamuksesta jakautuivat hyvin tasaisesti.

Kyselylomakkeen kysymyksessä 12 asiakkailta kysyttiin, miten tietyt asiat toteutuvat heidän kohdallaan Vire-talolla. Kysyttäessä saivatko he tarvittaessa tukea muilta Vire-talon asiakkailta noin kolmasosa (11/31) vastasi tämän toteutuvan jokseenkin ja noin puolet (15/31) vastasi tämän toteutuvan hyvin. Naisten ja miesten välillä ei ollut juuriakaan eroa, vaan vastaukset jakautuivat tasaisesti. Vastaajista, jotka ovat olleet asiakkaina yli viisi vuotta (12), puolet vastasi tuen saamisen toteutuvan jokseenkin ja puolet hyvin. Vastaajat, jotka ovat olleet asiakkaina alle viisi vuotta ja mitä lyhyempiin asiakkuusaikoihin mennään, sitä paremmin he vastasivat tuen saamisen toteutuvan.

Asiakkaiden piti arvioida onko heidän mielestään Vire-talolla turvallista olla ja toimia. Kaksi kolmasosaa naisista vastasi tämän toteutuvan erittäin hyvin, kun taas miehistä vain kuusi vastasi tämän toteutuvan erittäin hyvin. Loput naisista vastasi tämän toteutuvan hyvin, miehistä kaksi vastasi, ettei toteudu ollenkaan ja loput, että toteutuu hyvin. Suuri osa heistä (12/13), jotka vastasivat tämän toteutuvan hyvin, olivat olleet asiakkaina 1 – 3 vuotta tai yli viisi vuotta.

Naisista kaksi kolmasosaa koki hyväksytyksi tulemisen Vire-talolla sellaisena kuin on, toteutuvan erittäin hyvin. Vain muutama vastasi, että se toteutuu hyvin, kun taas miehistä valtaosa (14/17) koki sen toteutuvan erittäin hyvin tai hyvin, mutta muutama vastasi myös, ettei se toteudu ollenkaan tai toteutuu jokseenkin. Noin puolet vastaajista (13 /21), jotka olivat olleet asiakkaina alle viisi vuotta, vastasivat tämän toteutuvan erittäin hyvin, kun taas yli viisi vuotta asiakkaina olleet vastasivat hyvin tasaisesti tämän toteutuvan erittäin hyvin tai hyvin.

Tasa-arvoa arvioidessa, naisista kaksi kolmasosaa vastasi sen toteutuvan erittäin hyvin ja miehistä noin puolet (9/17) vastasi sen toteutuvan hyvin. Miehistä kaksi vastasi, ettei se toteudu ollenkaan. Iällä ei ollut merkitystä siihen kuinka asiakkaat tähän vastasivat, vaan vastaukset jakautuivat hyvin tasaisesti. 1 – 5 vuotta asiakkaina olleista suurin osa (9/13) arvioi tämän toteutuvan erittäin hyvin, kun taas alle vuoden ja yli viisi vuotta asiakkaina olleista hieman yli puolet (11/19) arvioi tämän toteutuvan hyvin.

Asiakkailta kysyttiin, mitä heidän mielestään yhteisöllisyys on Vire-talolla. Heidän vastauksissaan nousivat vahvasti esiin ystävyys, vertaisuus, yhteenkuuluvuus ja sosiaaliset suhteet. Asioiden jakaminen, muiden hyväksyntä ja tasavertaisuus muiden kanssa koettiin vastauksissa yhteisöllisyydeksi. Seuraavassa on suoria lainauksia asiakkaiden vastauksista yhteisöllisyydestä Vire-talolla.

”Olen saanut uusia ystäviä ja löytänyt uusia vahvuuksia itsestäni, ja kokenut paikan turvallisena.”

”Jokaisen asiakkaan hyväksyntä sellaisena kun hän on.”

”Ollaan samaa joukkoa, mutta ei puututa liikaa toisten asioihin.”

”Samantapaisia ongelmia ja samanlaista suhtautumista ko. asiaan.”

”Ketään ei jätetä ulkopuolelle, siedetään vaikka olisivatkin ärsyttäviä.”

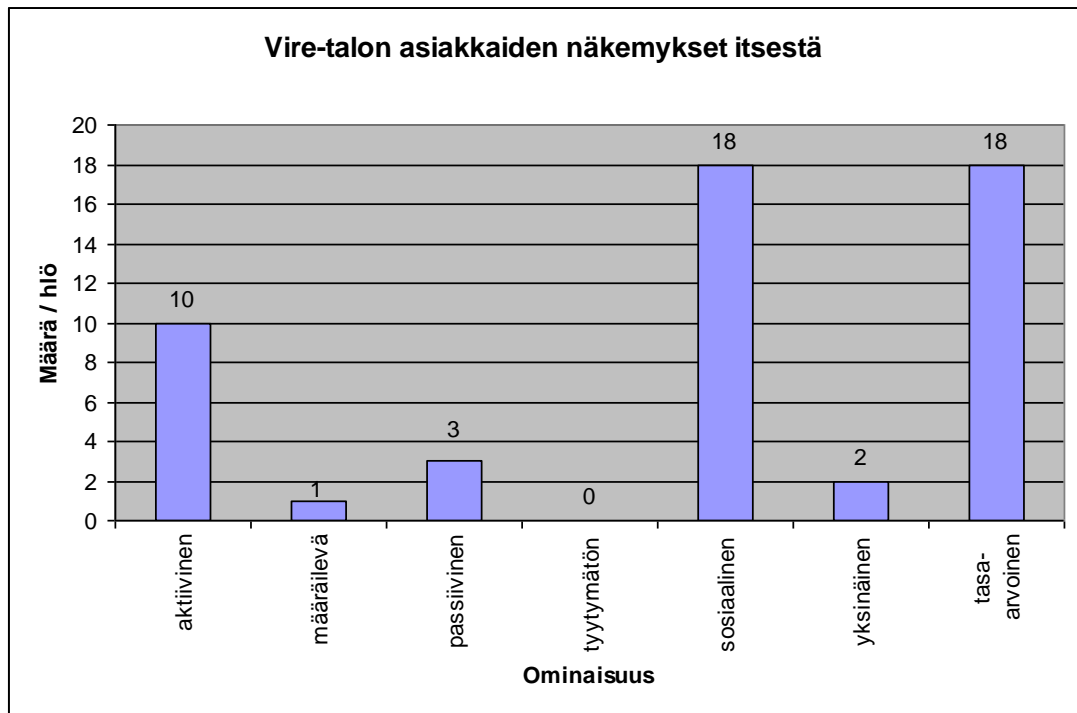
Myös erilainen yhdessä tekeminen oli Vire-talon asiakkaiden mukaan yhteisöllisyyttä. Töiden tekeminen yhdessä ja yhteiset retket nähtiin yhteisöllisyytenä. Myös biljardipeli oli yhden vastaajan mukaan yhteisöllisyyttä. Alla on suoria lainauksia asiakkaiden vastauksista.

”työntekoa ja vuorovaikutusta”

”työt tehdään yhdessä”

”seurustelu ja retket”

Kuvasta 1. nähdään minkälaisena yhteisön jäsenenä Vire-talon asiakkaat näkevät itsensä. Asiakkaista melkein kaksi kolmasosaa näki itsensä tasa-arvoisena ja sosiaalisena. Kolmasosa asiakkaista näki itsensä aktiivisena. Yksikään ei vastannut olevansa tyytymätön, mutta vastaajista kaksi koki olevansa yksinäinen Vire-talolla. Vastaajista noin puolet (14) kuvaili itseään useammalla kuin yhdellä tavalla ja noin kaksi kolmasosaa (19) kuvaili itseään yhdellä tavalla.



Kuva 1. Vire-talon asiakkaiden näkemykset itsestä.

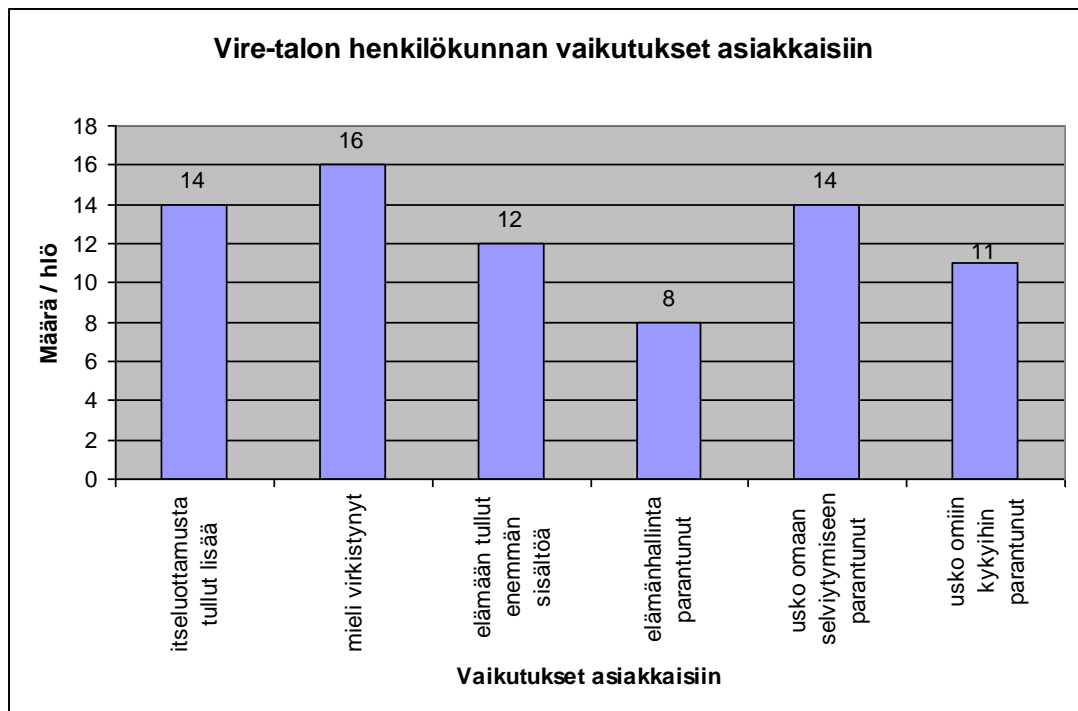
8.2 Työntekijöiden tärkeys asiakkaiden näkökulmasta

Asiakkailta kysyttiin, kumman he kokevat itselleen tärkeämmäksi, Vire-talon henkilökunnan vai muut asiakkaat. Valtaosa (28) vastasi molempien olevan yhtä tärkeitä. Sil- lä ei näyttänyt olevan tässä mitään merkitystä, kuinka kauan vastaaja on ollut asiak- kaana Vire-talolla. Kaikissa ryhmissä noin yksi vastaaja koki muut asiakkaat tärke- ämmäksi. Myöskään sukupuolten eikä iän välisiä eroja ole huomattavissa tämän ky- symyksen kohdalla.

Vastaajista kaikki, yhtä lukuun ottamatta, koki henkilökunnan tuen riittäväksi. Yksi vastaajista jätti vastaamatta tähän kysymykseen. Tuen saamisesta henkilökunnalta ky- syttiin myös toisessa muodossa, jossa piti arvioida saavatko vastaajat tarvittaessa tu- kea henkilökunnalta. Vastaukset sijoittuivat pääasiassa välille, toteutuu jokseenkin ja toteutuu erittäin hyvin. Naisista noin kaksi kolmasosaa (9/15) vastasi tämän toteutu- van erittäin hyvin, kun taas miehistä yli puolet (10/17) vastasi tämän toteutuvan hyvin. Alle vuoden asiakkaina olleista melkein kaikki (5/6) vastasi tämän toteutuvan jok- seenkin tai hyvin. Pidempään asiakkaina olleista suurin osa (22/26) vastasi tämän to- teutuvan hyvin tai erittäin hyvin.

Vire-talon asiakkaat luottivat Vire-talon henkilökuntaan pääasiassa melko paljon (14/32) tai hyvin paljon (17/32). Miesten ja naisten vastaukset jakautuvat tasaisesti näiden kahden kesken. Alle vuoden asiakkaina olleet vastasivat pääasiassa (5/6) luottavansa henkilökuntaan melko paljon, kun taas kauemmin asiakkaina olleista yli puolet (16/26) vastasi luottavansa henkilökuntaan hyvin paljon.

Kuvasta 2. nähdään millä tavoin Vire-talon asiakkaat kokevat Vire-talon henkilökunnan vaikuttaneen heihin. Vastausten perusteella Vire-talon henkilökunta on vaikuttanut monin tavoin Vire-talon asiakkaiden elämään. Kaksi kolmasosaa vastasi Vire-talon henkilökunnan vaikuttaneen useammalla kuin yhdellä tavalla. Hieman alle kolmasosa (9) vastasi henkilökunnan vaikuttaneen yhdellä tavalla. Noin puolella asiakkaista mieli on virkistynyt, itseluottamusta on tullut lisää ja usko omaan selviytymiseen on parantunut.



Kuva 2. Vire-talon henkilökunnan vaikutukset asiakkaisiin.

8.3 Vertaistuen merkitys Vire-talon asiakkaille

Suurin osa Vire-talon asiakkaista oli kertonut muille omista sairauteen liittyvistä kokemuksista. Asiakkaista vain kuusi ei ollut kertonut ja heistä puolet (3/6) oli ollut Vire-talon asiakkaana alle vuoden, ja puolet olivat olleet asiakkaina yli viisi vuotta. Niistä, jotka eivät olleet kertoneet omista kokemuksistaan, neljä oli miehiä ja kaksi oli naisia. Vastaajista 16, jotka olivat myös itse kertoneet omista kokemuksistaan, kertoivat muiden kokemuksista olleen apua itselleen. Myös kahdelle heistä, jotka eivät olleet kertoneet omista kokemuksistaan, oli muiden kokemuksista ollut hyötyä. Naiset ovat enemmän (10/14) hyötäneet muiden kokemuksista kuin miehet (8/17). Ne, jotka ovat hyötäneet muiden kokemuksista, ovat olleet pääasiassa 30–50-vuotiaita (13/18) ja ne, jotka eivät ole hyötäneet, ovat olleet yli 50-vuotiaita (8/13).

Asiakkailta kysyttiin, millainen ryhmähenki Vire-talolla on ja naisista kaikki vastasivat sen olevan hyvä, miehistäkin suurin osa vastasi sen olevan hyvä, mutta viisi miehistä vastasi, että ryhmähenki oli kohtalainen. Niistä, jotka vastasivat ryhmähengen olevan kohtalainen, neljä on ollut Vire-talon asiakkaana yli viisi vuotta ja yksi alle vuoden. Asiakkaita pyydettiin myös perustelemaan vastaus, mutta perusteluita antoi vain osa heistä, jotka vastasivat ryhmähengen olevan hyvä. Heidän perusteluissaan nousi esille erityisesti ystävät, vertaistuki, kannustava ilmapiiri, huumori ja omana itsenä oleminen:

”jokainen saa olla oma itsensä ja saa vertaistukea”

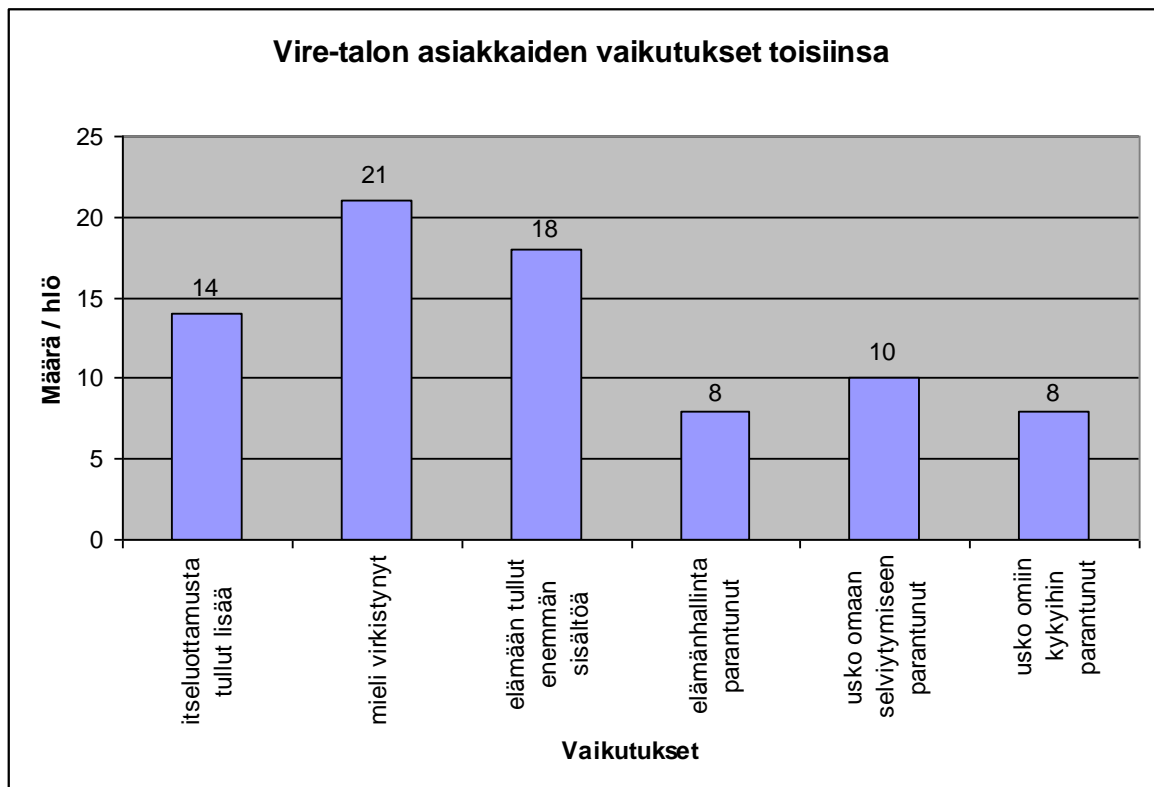
”keskustelutaito, koskaa ei kenelläkään ole riitoja, kaikilla on oikea asenne”

”kenestäkään ei puhuta pahaa selän takana. voi olla kenen seurassa vaan”

”motivoitunutta töiden suorittamista, suoraa palautetta, huumoria”

”Myönteinen, kannustava ilmapiiri. Kaikki voivat osallistua keskusteluihin halunsa mukaan.”

Kuvasta 3. nähdään, miten Vire-talon asiakkaat kokevat muiden asiakkaiden vaikuttaneen heidän elämäänsä. Asiakkaiden toisilleen antamalla tuella on ollut monia vaikutuksia. Noin kaksi kolmasosaa (19) Vire-talon asiakkaista vastasi muiden vaikuttaneen heihin useammalla kuin yhdellä tavalla. Hieman alle puolet vastasi muiden vaikuttaneen yhdellä tavalla. Noin kaksi kolmasosaa vastasi mielen virkistyneen ja noin puolet vastasi itseluottamusta tulleen lisää ja elämään tulleen enemmän sisältöä. Alla olevasta kuvasta nähtävien vastausten lisäksi yksi Vire-talon asiakas kertoi ystäväpiiriin laajentuneen, ja toinen kertoi vertaistuen auttavan jaksamaan, kun tietää, ettei ole yksin ja ainoa. Yksi asiakas kertoi myös pystyvän tutustumaan helpommin uusiin ihmisiin. Yksi asiakas vastasi, että ei ole saanut tukea, eikä ole sitä pyytänytäkään.



Kuva 3. Vire-talon asiakkaiden vaikutukset toisiinsa.

8.4 Vire-talon asiakkaiden kokemus Vire-talon toimintaan vaikuttamisesta

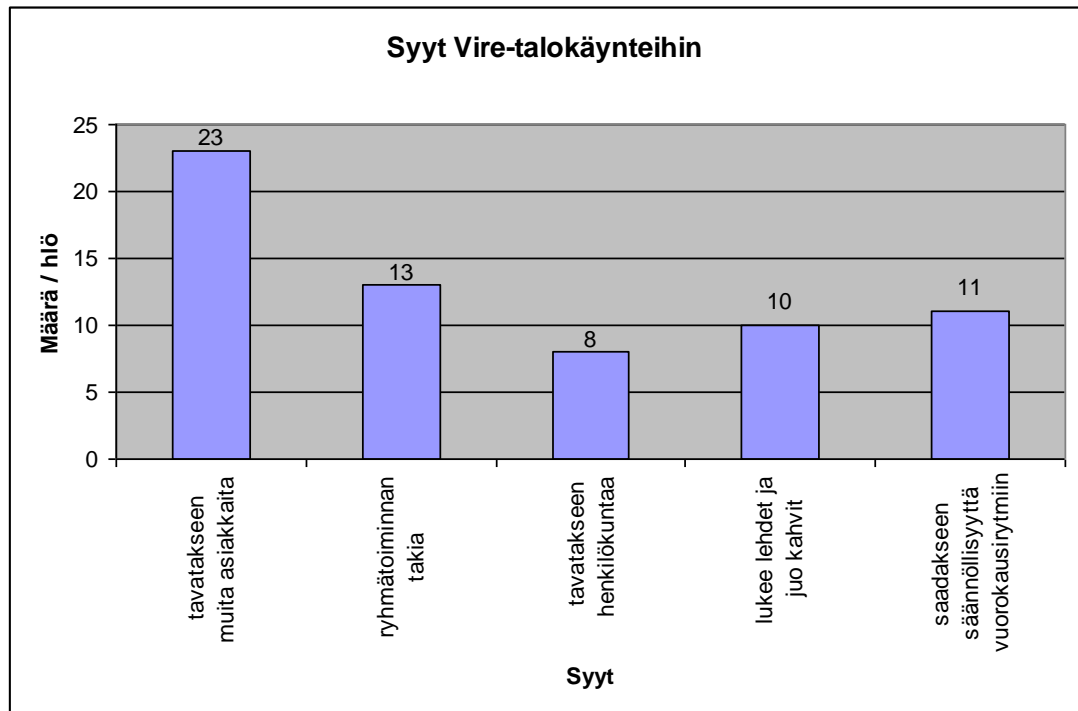
Asiakkailta kysyttiin, tulevatko heidän mielipiteensä heidän mielestään kuulluksi Vire-talolla ja valtaosa vastasi, että heidän mielipiteitään kuunnellaan aina (13/33) tai heidän mielipiteitään kuunnellaan välillä (14/33). Naiset vastasivat enimmäkseen, että heidän mielipiteitään kuunnellaan aina (9/16), ja miehet taas vastasivat, että heidän mielipiteitään kuunnellaan välillä (10/17). Muutama asiakas molemmista sukupuoli-ryhmistä vastasi, ettei halua tuoda mielipiteitä esille. Suurin osa (8/13) 1 – 5 vuotta asiakkaina olleista vastasi tulevansa kuulluksi aina, kun taas alle vuoden tai yli viisi vuotta asiakkaina olleista kolme neljäsosaa (15/20) vastasi tulevansa kuulluksi välillä tai ei halunnut tuoda mielipiteitään esille.

Asiakkailta kysyttiin mielipiteiden esille tuomisesta asiaa myös niin, että kokevatko he voivansa tuoda mielipiteitä esille. Vastaajista 29 vastasi tämän toteutuneen joko hyvin tai erittäin hyvin. Miehistä suurin osa (10/17) vastasi tämän toteutuvan hyvin ja naisista suurin osa (9/16) kokee tämän toteutuvan erittäin hyvin. Suurin ryhmä (6/14), jotka vastasivat tämän toteutuvan erittäin hyvin, on 1 – 3 vuotta asiakkaana olleet. Suhteessa suurimmat ryhmät, joiden mielestä tämä toteutui hyvin, oli alle vuoden (4/6) ja yli viisi vuotta (7/13) asiakkaana olleet.

Kyselyssä piti arvioida, kuinka asiakkaat kokevat pääsevänsä vaikuttamaan Vire-talolla järjestettävään toimintaan, ja vastaukset jakautuivat hyvin tasaisesti, noin kolmasosa vastasi tämän toteutuvan jokseenkin, noin kolmasosa vastasi tämän toteutuvan hyvin ja kolmasosa vastasi tämän toteutuvan erittäin hyvin. Eniten vaikuttamaan pääsevät vastaajien (5/10) vastauksien mukaan 1 – 3 vuotta asiakkaina olleet. Yli viisi vuotta asiakkaina olleiden mielipide jakautuu tasaisesti, kolmasosa vastasi tämän toteutuvan jokseenkin, kolmasosa vastasi tämän toteutuvan hyvin ja noin kolmasosa vastasi tämän toteutuvan erittäin hyvin. Yli puolet 3 – 5 vuotta asiakkaina olleista (3/5) vastasi tämän toteutuvan hyvin. Puolet alle vuoden asiakkaana olleista vastasi tämän toteutuvan jokseenkin.

Kuvasta 4. nähdään miksi Vire-talon asiakkaat kävivät Vire-talolla. Vire-talon asiakkaista kaksi kolmasosaa kävi Vire-talolla useammasta kuin yhdestä syystä. Kolmasosalla oli yksi syy käydä Vire-talolla. Vastaajista yli kaksi kolmasosaa kävi Vire-talolla tavatakseen muita asiakkaita. Myös ryhmätoiminta ja säännöllisyyden saami-

nen vuorokausirytmiiin olivat suurimpia syitä Vire-talokäynteihin. Kuvassa olevien syiden lisäksi asiakkaat mainitsivat syiksi myös ruokailun ja työtoiminnan.



Kuva 4. Syyt vire-talokäynteihin.

Vire-talokäyntien syyksi he vastasivat myös seuraavasti:

”saadakseni etäisyyttä omaan tämänhetkiseen tilanteeseen”

”muuta ajateltavaa, lisää keskittymiskykyä, positiivisen palautteen takia”

”yksin on moni kuollut!”

”olen sosiaalinen ja jos mahdollista yritän kuunnella ja auttaa muita vielä itseänikin heikompia ihmisiä, siitä tulee hyvä mieli”

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Kyselyyn osallistui 33 Vire-talon asiakasta, mikä vastaa keskiarvoltaan viikkokävijämäärää. Kyselyn tarkoituksena oli saada mahdollisimman kattava kuva asiakkaiden

kokemuksista yhteisöllisyydestä ja vertaisuudesta. Vastaajissa on tasaisesti miehiä sekä naisia ja eri-ikäisiä asiakkaita. Myös asiakkuusajat vaihtelevat, joten eri asiakasryhmät ovat edustettuna tutkimuksessa. Näin ollen tutkimustuloksista tehdyt johtopäätökset eivät perustu vain yhden ryhmän mielipiteeseen.

Vire-talon asiakkaat kokevat Vire-talon yhteisöön kuulumisen tärkeäksi. Naisille se on hieman tärkeämpää kuin miehille. Suurella osalla vastanneista ainakin osa aiemmista sosiaalisista suhteista oli katkennut heidän sairastuttuaan. Yksi tärkeimmistä asioista ihmisen elämässä onkin kyky läheisiin, merkityksellisiin ihmissuhteisiin. Vire-talo on heille keskeinen paikka kasvattaa sosiaalista verkostoaan.

Yhteisöihin osallistumisen ja yhteisöllisen vuorovaikutuksen katsotaan monin tavoin ehkäisevän ja korjaavan syrjäytymisen aiheuttamia sosiaalisia ongelmia (Hyväri & Nylund 2010, 29). Yksinäisyys on ollut myös monella kyselyyn vastanneella osana arkea. Vire-talolla käyminen on kuitenkin monen kohdalla vähentänyt yksinäisyyden kokemista. Moni on löytänyt Vire-talolta uusia ystäviä, mutta on myös heitä, jotka eivät halua uusia ystäviä.

Miehet kuuluivat naisia useammin johonkin muuhun yhteisöön Vire-talon lisäksi. Muista asiakkaiden mainitsemista yhteisöistä, joihin he kuuluivat, suurin osa oli suunnattu mielenterveyskuntoutujille. On tärkeää huomata, että noin kolmasosalle vastanneista Vire-talo oli ainut yhteisö, johon he kokevat kuuluvansa. Vastausten luotettavuutta haittaa kuitenkin se, miten kukin määrittelee yhteisön. Muutama vastaajista vastasi perheen olevan yhteisö, johon kuuluu Vire-talon lisäksi, mutta tämä ei välttämättä tarkoita, ettei myös muilla vastaajista olisi perhettä. He eivät välttämättä ajattele perheen olevan yhteisö.

Valtaosa kyselyyn vastanneista kokee tulevansa hyväksytyksi sellaisena kuin on. Yhteisöllisyyden perusta on, että yhteisön jäsenet näkevät toisensa, tunnustavat toistensa olemassaolon ja antavat sille hyväksyntänsä (Lähteenoksa 2008, 25). Etenkin naiset kokivat tämän toteutuvan erittäin hyvin. Miesten vastausten perusteella tämä ei toteudu yhtä hyvin. Tulokset eivät kerro syitä tähän, eivätkä vastaukset kerro sitä, ettei kaikkia hyväksyttäisi sellaisena kuin he ovat, vaan ne kertovat, miten kukin asian kokee omalla kohdallaan.

Suurin osa vastaajista kokee saavansa tukea muilta asiakkailta tarvittaessa. Mitä vähemmän aikaa vastaajat ovat olleet asiakkaina, sitä enemmän he kokivat saavansa tukea muilta. Uudemmillä asiakkailla on vahva tarve saada tukea vertaisiltaan ja halu kuulua ryhmään.

Pääasiassa Vire-talolla vallitsi luottamus muihin, mutta myös poikkeuksia on. Koska suurin osa Vire-talon asiakkaista luotti toisiinsa, poikkeukset johtuvat todennäköisesti henkilökohtaisista syistä kuin siitä, että muut Vire-talon asiakkaat olisivat epäluotettavia. Vastaajat kokivat, että Vire-talolla on turvallista olla ja toimia. Etenkin naiset vastasivat tämän toteutuneen erittäin hyvin. Yhteisöllisyyteen liittyikin vahvasti myös me-henki, joka tavallaan jopa ylläpitää yhteisöllisyyttä. Me-henkeen liittyy vahvasti toisista huolehtiminen ja toisten auttaminen, luottamus ja ryhmähengen luoma turvallisuuden tunne. (vrt. Hyypä 2005)

Asiakkaat käyvät Vire-talolla pääasiassa tavatakseen muita asiakkaita. Suurin osa Vire-talon asiakkaista on kertonut muille omista sairauteen liittyvistä kokemuksistaan. Muutama alle vuoden asiakkaina olleista ja muutama yli viisi vuotta asiakkaina olleista ei ole kertonut omista sairauteen liittyvistä kokemuksistaan. Tutkimustulokset osoittavat myös sen, että muiden kokemuksista oli ollut apua niille, jotka olivat itse kertoneet omista sairauteen liittyvistä kokemuksistaan muille. Muiden kokemuksista oli kuitenkin ollut apua myös niille, jotka eivät itse olleet kertoneet omista sairauteen liittyvistä kokemuksistaan. Vertaistukiryhmissä sekä auttajina että avun saajina olevat jäsenet kokevat voivansa paremmin kuin ne, jotka ovat pelkästään avun saajina (Jantunen 2010, 88). Tulokset kertovat myös, että naiset ovat kokeneet hyötyvänsä muiden kokemuksista enemmän kuin miehet. Vertais- ja oma-apuryhmä voi mahdollistaa sen, että ihminen saa tilaisuuden olla avuksi toiselle sen sijaan, että itse olisi aina avun kohteena. Tämä vahvistaa myös ihmisen itseluottamusta, kun saa toimia avunantajana toiselle. Erilaiset ryhmät antavat myös mahdollisuuksia omien kokemusten peilaamiseen ja siksi niiden ajatellaan tukevan kuntoutumista. (kts. mm. Vuorinen 2002 & Koskisu 2004.)

Ryhmähenki Vire-talolla oli asiakkaiden mielestä hyvä. Ryhmähenkeen on vaikuttanut muun muassa uusien ystävien saaminen ja näiden tapaaminen myös Vire-talon ulkopuolella. Omana itsenä olemisen ja vertaisuuden kokeminen lisäävät myös ryhmähenkeä. Toisten kunnioittaminen ja kannustaminen korostuivat myös Vire-talon asi-

akkaiden keskuudessa. Perustana yhteisöllisyydelle on, että yhteisön jäsenet näkevät toisensa, tunnustavat toistensa olemassaolon ja antavat sille hyväksyntänsä (Lähteenoksa 2008, 25).

Vire-talon asiakkaat vaikuttavat toisiinsa monin tavoin. Toistensa ansiosta he kokevat mielen virkistyneen, elämään tulleen enemmän sisältöä ja itseluottamuksen kasvaneen (vrt. Hulmi 2004). Näiden lisäksi myös elämänhallinta, usko omaan selviytymiseen ja usko omiin kykyihin on parantunut. Sosiaalisilla verkostoilla ja niiden kautta käytettävissä olevalla sosiaalisella tuella on merkitystä ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta (Järvikoski & Härkäpää 2004, 90). Vertaisryhmä paikkaa usein ihmisverkon aukkoa, jonka esimerkiksi työelämästä poisjääminen aiheuttaa. (Vuorinen 2002, 8.)

Vire-talon asiakkaat kokivat sekä henkilökunnan että muut asiakkaat itselleen tärkeäksi. Asiakkaat kokevat saavansa henkilökunnalta riittävästi tukea, naiset ovat kuitenkin hieman tyytyväisempiä tuen saamiseen kuin miehet. Myös pidempään asiakkaina olleet olivat tyytyväisempiä tuen saamiseen kuin uudemmat Vire-talon asiakkaat.

Asiakkaat vastasivat luottavansa Vire-talon henkilökuntaan. Kauemmin asiakkaina olleet luottivat henkilökuntaan enemmän kuin uudemmat asiakkaat. Luottamuksen ei ajatella muodostuvan hetkessä, joten on täysin luonnollista että pidempään asiakkaina olleet luottivat henkilökuntaan enemmän.

Henkilökunnalla oli monia vaikutuksia asiakkaisiin. Henkilökunnan vaikutuksesta asiakkaiden mieli oli virkistynyt, itseluottamus kasvanut ja usko omaan selviytymiseen parantunut. Asiakkaiden elämään oli tullut enemmän sisältöä ja elämänhallinta sekä usko omiin kykyihin parantunut. Mielenterveysongelmista kuntoutumisessa yksi keskeinen osatekijä on, että usko omiin kykyihin ja selviytymiseen vahvistuu. (Vuorinen 2002, 11.)

Yhteisöllisessä yhteisössä ihmiset uskaltavat rehellisesti tuoda mielipiteitään esille ja kertoa, miten he kokevat asiat, mitä he toivovat, mikä heidän mielestään on ongelmallista ja millaisia muutoksia he haluaisivat aikaansaada. (Vesikansa 2000, 2.) Vire-talon asiakkaat kokivat voivansa tuoda esille mielipiteitään. Naiset kokivat voivansa tuoda mielipiteitä esille hieman enemmän kuin miehet. Vire-talon asiakkaat kokivat myös, että heidän mielipiteitään kuunnellaan. Demokraattisessa yhteisössä jokaisen yksilön mielipiteet ja kokemukset ovat arvokkaita ja yhdessä pidetään huolta, että jo-

kaiselle annetaan tilaa ilmaista mielipiteensä sekä mahdollisuus tulla kuulluksi ja huomioonotetuksi (Vesikansa 2000, 2). Vastaajista osa ei halua tuoda mielipiteitään esille ollenkaan, mutta tutkimustulokset eivät kerro syytä tähän.

Asiakkaat kokivat pääsevänsä vaikuttamaan Vire-talon toimintaan. Tulosten perusteella eniten vaikuttamaan pääsivät 1 – 3 vuotta asiakkaina olleet, mikä viittaa siihen, että tuolloin asiakkaat ovat aktiivisimmillaan. He ovat olleet asiakkaina suhteellisen vähän aikaa, mutta ovat kuitenkin kunnolla ehtineet tutustua toimintaan ja uskaltavat tuoda esille mielipiteitä Vire-talon toiminnasta.

Kyselylomakkeella pyrittiin saamaan yksityiskohtaista tietoa yksinkertaisella tavalla. Tutkimukseen saatiin hyvä otos Vire-talon asiakkaista 33 vastauksen johdosta. Vastaukset perustuvat näiden 33 vastaajan kokemuksiin. Vastaukset käsiteltiin teemoittain, kyselylomakkeen kysymykset jaettiin tutkimuskysymysten alle, minkä pohjalta analyysi tehtiin.

Keskeisimpiä tuloksia tutkimuksen kannalta ovat yhteisöllisyyden toteutuminen Vire-talolla ja vertaistuen tärkeys Vire-talon asiakkaille. Suurin osa Vire-talon asiakkaista koki Vire-talon yhteisöllisenä paikkana, mikä on erityisen tärkeää Vire-talon toiminnan perustuessa yhteisöllisyyteen. Vertaistuki on myös vahvasti esillä Vire-talolla ja asiakkaat olivat selvästi hyötynneet toistensa tuesta saamalla muun muassa itseluottamusta lisää. Lisäksi he olivat kokeneet mielen virkistyneen ja saaneensa elämään enemmän sisältöä.

Tutkimuksessa selvitettiin myös Vire-talon henkilökunnan tärkeyttä Vire-talon asiakkaille ja asiakkaiden vaikuttamista Vire-talon toimintaan. Vire-talon henkilökunta nähtiin suurilta osin yhtä tärkeänä kuin muut Vire-talon asiakkaatkin ja henkilökunnan vaikutukset olivat hyvin samankaltaisia kuin vertaistuen. Vire-talon toimintaan vaikuttamisesta asiakkaat eivät olleet yksimielisiä. Tulosten perusteella osa asiakkaista pääsi vaikuttamaan paremmin kuin toiset, mutta tulosten perusteella ei voida sanoa mitään tiettyä ryhmää, joka pääsisi vaikuttamaan eniten Vire-talon toimintaan.

Tutkimuksen tulokset vastaavat tutkimuskysymyksiin. Tutkimuskysymyksiä muokattiin hieman tutkimuksen edetessä, jotta tutkimuskysymyksiin saatiin näkyväksi se, että vastaukset ovat Vire-talon asiakkaiden kokemaa tietoa. Tutkimuskysymysten tarkempi selventäminen ennen kyselylomakkeen tekoa olisi helpottanut kyselylomakkeen työs-

tämistä johdonmukaisemmaksi ja kyselylomakkeen kysymykset olisi saatu kohdennettua vastaamaan tarkemmin tutkimuskysymyksiin.

Kyselylomake oli menetelmänä paras vaihtoehto tutkimuksen toteutuksessa. Kyselylomake mahdollisti laajan vastausten määrän. Kyselylomake sopii myös hyvin tutkimuksen kohteena olevalle kohderyhmälle, koska se mahdollisti anonyymiyden ja vastaaminen sujui helposti ja nopeasti.

Kyselylomakkeen rakenteeseen ja kysymysten muotoiluun olisin voinut paneutua enemmän. Syvempi perehtyminen teoriaan ennen kyselylomakkeen laatimista olisi selkeyttänyt kyselylomakkeen laatimista ja auttanut muodostamaan selkeämpiä ja johdonmukaisempia kysymyksiä. Tutkimuksesta olisi muodostunut tavoitteellisempi ja kyselylomakkeeseen olisi löytänyt paremmin olennaisimmat asiat. Aikataulu tuli kuitenkin vastaan tässä tutkimuksessa, ja kyselylomake perustui keskeneräiseen teoriatietoon.

Opinnäytetyöprosessi on opettanut, kuinka tärkeää on paneutua taustaan ja teoriaan ennen tutkimuksen toteutusta. Toteutuksessa on tärkeää ottaa huomioon tutkimuksen kohderyhmän erityispiirteet, jotta tutkimus voidaan toteuttaa parhaalla mahdollisella menetelmällä ja tutkimusryhmälle sopivimmalla tavalla. Tulosten käsittelyssä ja analysoinnissa on tärkeää osata löytää tutkimuksen kannalta keskeisimmät ja tärkeimmät asiat.

Tämä tutkimus on osoittanut tekijälle yhteisöllisyyden ja vertaistuen merkityksen mielenterveyskuntoutujien kuntoutumisessa. Yhteisöllisyydellä ja vertaistuella on yhteys yksinäisyyden vähentämiseen ja syrjäytymisen ehkäisyyn. Vire-talon kaltaisilla paikoilla pystytään vaikuttamaan näihin asioihin, kuten tutkimuksen tuloksistakin voidaan päätellä. Vire-talon asiakkaat eivät koe yksinäisyyttä yhtä paljon kuin silloin, kun he eivät vielä olleet Vire-talon asiakkaita.

Tämän tutkimuksen tulokset ovat osoittaneet sen, miten tärkeää on mahdollistaa eri asiakasryhmille yhteisöllisiä kohtaamispaikkoja ja vertaistuen saatavuutta. Sosiaalialan ammattilaisen on tärkeää olla ajan tasalla siitä, kuka tällaisia palveluja järjestää ja missä asiakas voi niihin osallistua. Yhteisöllisyys ja vertaistuki voivat olla erittäin tärkeässä roolissa kuntoutusprosessissa, joten näiden mahdollistaminen asiakkaalle on tärkeää.

Tämä työ on toinen Vire-talon toimintaan liittyvä tutkimus. Tämän työn jatkona voisi tutkia yhteisöllisyyskorttien toimivuutta käytännössä ja kehittää niitä. Lisätutkimuksen aiheiksi nousee tämän tutkimuksen pohjalta myös laajempia tutkimusaiheita. Miten yhteisöllisyyden kokeminen tukee kuntoutumisprosessia? Miten vertaistuki tukee kuntoutumisprosessia? Miten yhteisöllisyydellä voidaan vaikuttaa syrjäytymiseen?

Tämä opinnäytetyö vastaa tilaajan eli Vire-talon antamiin tarpeisiin. Tutkimuksella saatiin selvitettyä Vire-talon asiakkaiden mielipiteitä ja kokemuksia Vire-talon yhteisöllisyyteen ja vertaistukeen liittyen. Lisäksi saatiin selville myös henkilökunnan merkitystä asiakkaille ja asiakkaiden kokemuksia Vire-talon toimintaan vaikuttamisesta ja mielipiteiden esille tuomisesta. Tutkimuksen lisäksi tehdyt yhteisöllisyyskortit ovat Vire-talon tarpeista lähtöisin ja ne jäävät Vire-talolle myöhempää käyttöä varten. Laajemmalla tasolla opinnäytetyön merkitys jää pieneksi.

LÄHTEET

- Aaltonen, J. 2007. Vaikeat mielenterveyshäiriöt yhteiskunnan kuvastajina. Teoksessa: Eskola, J., Karila, A. Mielekäs Suomi – Näkökulmia mielenterveystyöhön. 2007. (toim.) Helsinki. Edita Prima Oy.
- Hautamäki, A., Lehtonen, T., Sihvola, J., Tuomi, I., Vaaranen, H. & Veijola, S. 2005. Yhteisöllisyyden paluu. Tampere: Tammer-Paino.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Prima.
- Heiskanen, T. 2007. Mielenterveyden häiriöt romuttavat elämänlaatua. Lehdessä: Mielenterveys 5/2007.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hulmi, H. 2004. Ihminen, vertainen. Vantaa. Printway Oy.
- Hyväri, S. & Nylund, M. 2010 Yhteisöllisiä työmenetelmiä syrjäytymisen voittamisessa. Kirjassa: Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.) Riika Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla: Livonia Print.
- Hyyppä, M. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.
- Hyyppä, M. 2005. Me-hengen mahti. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.
- Jantunen, E. 2010. Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. Kirjassa: Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.) Riika: Livonia Print.
- Järvikoski, A., Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Vantaa. DARK Oy.

Koskisuus, J. 2004. Eri teitä perille – Mitä mielenterveyskuntoutus on?. Helsinki. Edita Prima Oy.

Koskisuus, J. 2004. Oman elämänsä puolesta – Mielenterveyskuntoutujan käsikirja. Helsinki. Edita Prima Oy.

Lehtonen, H. 1990. Yhteisö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Lähteenoksa, M. 2008. Viisas arki – opas yhteisöllisyyteen. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Lönnqvist, J., Partonen, T., Marttunen, M., Henriksson, M. & Heikkinen, M. 2001. Psykiatria – kysymyksiä ja vastauksia. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Mikkonen, I. 2009. Sairastuneen vertaistuki. Väitöskirja. Kuopio: Kopijyvä.

Niemelä, P. 2004. Sosiaalinen pääoma Suomen kunnissa. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Niemi, H. 2002. Elämän vuoristiradalla. Mielenterveyspotilaan, kuntoutujan ja omaisen opas. Helsinki: Erikoispaino Oy.

Oksanen, L. 2005. VIRE – TALOSTA VOIMAA ARKEEN. Opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu.

Paatero, H. & Rissanen, P. 2004. Näkökulmia mielenterveyskuntoutukseen. Lehdessä: Kuntoutus 3/2004. Helsinki: Yliopistopaino.

Parik-säätiöstä. Parik-säätiö. Verkojulkaisu. Saatavissa:
<http://www.parik.fi/?pariksaatiosta> [viitattu 23.7.2010]

Pyöhönen, E. 2003. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalo – Yhdessä kohti työelämää. Helsinki. Art-Print Oy.

Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. 2008. Kuntoutus. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Ruuskanen, P. 2002. Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Salonen, S. 2006. Sairaahan hyvä potilas. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Vertaistuki. Mielenterveyden keskusliitto. Verkkojulkaisu. Saatavissa:
<http://www.mtkl.fi/tietopankki/kuntoutuminen/vertaistuki/> [viitattu 7.8.2010.]

Vesikansa, S. 2000. Kansalaistoiminta, demokratia ja yhteisöllisyys. Saatavissa:
http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/354ed6004a175166b3a3fb3d8d1d4668/Kansalais-toiminta,+demokratia+ja+yhteisllisyys_Vesis.doc?MOD=AJPERES

Vire-talo – mielenterveyskuntoutujille suunnattua toimintaa. Esite. Parik-säätiö.

Vire-talo. Parik-säätiö. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <http://www.parik.fi/?vire> [viitattu 23.7.2010]

Vuorinen, M. 2002. Meidän ryhmä –hyvä juttu. Kokemuksia ja tuloksia oma-aputoiminnasta. Vantaa: Printway Oy.

Woolcock, M. 2000. Sosiaalinen pääoma: menneisyys, nykyisyys, tulevaisuus. Kirjassa: Kajanoja, J. & Simpura, J. (toim.) Saarijärvi. Sosiaalinen pääoma: globaaleja ja paikallisia näkökulmia.: Gummerus Kirjapaino Oy.

Liite 1. KYSELYLOMAKE VIRE-TALOLLE

Ympyröi vastausvaihtoehdoista oikea vastaus.

Perustiedot:

1. Oletko asiakkaana: Kouvolassa / Kuusankoskella

2. Sukupuoli Mies / Nainen

3. Ikä
1. Alle 30
2. 30-50
3. yli 50

4. Kuinka kauan olet ollut Vire-talon asiakkaana?
1. Alle vuoden
2. 1-3 vuotta
3. 3-5 vuotta
4. yli 5 vuotta

5. Kuinka monta kertaa viikossa käyt Vire-talolla?
1. Joka päivä
2. 3-4 kertaa
3. 1-2 kertaa
4. harvemmin

6. Miten aiemmat sosiaaliset suhteesi muuttuivat sairastuttuasi?

- a. eivät mitenkään
- b. osa suhteista katkesi
- c. kaikki suhteet katkesivat

7. Kuulutko Vire-talon lisäksi myös johonkin muuhun yhteisöön?

- a. kyllä
- b. en

Jos vastasit kyllä niin mihin? _____

8. Miten tärkeää Vire-talon yhteisöön kuuluminen sinulle on?

- a. ei tärkeää
- b. hieman tärkeää
- c. melko tärkeää
- d. erittäin tärkeää

9. Miksi käyt Vire-talolla? (voit valita useamman vaihtoehdon)

- a. tavatakseni muita asiakkaita
- b. ryhmätoiminnan takia
- c. tavatakseni työntekijöitä
- d. luen lehdet ja juon kahvit
- e. saadakseni säännöllisyyttä vuorokausirytmiiin
- f. jokin muu syy, mikä? _____

10. Koitko olevasi yksinäinen ennen Vire-talon asiakkaaksi tuloa?

- a. päivittäin
- b. melko usein
- c. silloin tällöin
- d. harvoin
- e. en koskaan
- f. yksinoloni on vapaaehtoista

11. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kokeneesi yksinäisyyttä, niin onko Vire-talon asiakkuus vähentänyt sitä?

- a. kyllä, olen muodostanut uusia ystävyys-suhteita
- b. minulle riittää että ympärillä on ihmisiä, en hae ystäviä
- c. ei, olen vieläkin yksinäinen

12. Miten koet seuraavien asioiden toteutuvan Vire-talolla? Arvioi asteikolla 1-4

- 1= ei toteudu ollenkaan
- 2= toteutuu jokseenkin
- 3= toteutuu hyvin
- 4= toteutuu erittäin hyvin

1. Saan tarvittaessa tukea muilta Vire-talon asiakkailta	1	2	3	4
2. Saan tarvittaessa tukea Vire-talon henkilökunnalta	1	2	3	4
3. Vire-talolla on turvallista olla ja toimia	1	2	3	4
4. Minut hyväksytään sellaisena kuin olen	1	2	3	4
5. Minä olen tasa-arvoinen muiden asiakkaiden kanssa	1	2	3	4
6. Voin tuoda esille oman mielipiteeni	1	2	3	4
7. Olen päässyt vaikuttamaan Vire-talolla järjestettävään toimintaan	1	2	3	4

13. Mitä yhteisöllisyys on mielestäsi Vire-talossa?

14. Miten vaikutat Vire-talon asioihin? (voit valita useamman vaihtoehdon)

- a. tuon esille omia toivomuksia
- b. kerron, jos jokin asia kaipaa mielestäni muutosta
- c. mielipiteeni on vaikuttanut jonkin asian muuttumiseen tai toteutumiseen
- d. en tuo mielipiteitäni esille

15. Millaiseksi Vire-talon asiakkaaksi kuvailisit itseäsi? (voit valita useamman vaihtoehdon)

- a. aktiiviseksi
- b. määrälliseksi
- c. passiiviseksi
- d. tyytymättömäksi
- e. sosiaaliseksi
- f. yksinäiseksi
- g. tasa-arvoiseksi
- h. jokin muu, mikä? _____

16. Kumman koet itsellesi tärkeämmäksi?

- a. Vire-talon muut asiakkaat
- b. Vire-talon henkilökunnan
- c. Molemmat yhtä tärkeitä

17. Minkälainen ryhmähenki Vire-talolla on?

- a. hyvä
- b. kohtalainen
- c. huono

Miten perustelet valinta-

si? _____

18. Tulevatko mielipiteesi mielestäsi kuulluksi Vire-talolla?

- a. mielipiteitäni kuunnellaan aina
- b. mielipiteitäni kuunnellaan välillä
- c. en halua tuoda mielipiteitäni esille
- d. minua ei kuunnella

19. Tunnetko voivasi luottaa muihin Vire-talon asiakkaisiin?

- a. hyvin vähän
- b. melko vähän
- c. keskimääräisesti
- d. melko paljon
- e. hyvin paljon

20. Tapaatko Vire-talon asiakkaita myös sovitusti muualla kuin Vire-talolla?

- a. kyllä
- b. en

Jos vastasit kyllä, niin missä? _____

21. Minkälaisia vaikutuksia Vire-talon asiakkaiden antamalla tuella on sinuun ollut? (voit valita useamman vaihtoehdon)

- a. itseluottamusta on tullut lisää
- b. mieli on virkistynyt
- c. elämään on tullut enemmän sisältöä
- d. elämänhallinta on parantunut
- e. usko omaan selviytymiseen on parantunut
- f. usko omiin kykyihin on parantunut
- g. jotakin muuta, mitä? _____

22. Oletko kertonut muille Vire-talon asiakkaille omista sairauteen liittyvistä kokemuksista?

- a. kyllä
- b. en

23. Onko muiden Vire-talon asiakkaiden kokemuksista ollut apua sinulle?

- a. kyllä
- b. ei

Jos vastasit kyllä, niin millais-

ta? _____

24. Tunnetko voivasi luottaa henkilökuntaan?

- a. hyvin vähän
- b. melko vähän
- c. keskimääräisesti
- d. melko paljon
- e. hyvin paljon

25. Minkälaisia vaikutuksia Vire-talon henkilökunnan antamalla tuella on sinuun ollut?

- a. itseluottamusta on tullut lisää
 - b. mieli on virkistynyt
 - c. elämään on tullut enemmän sisältöä
 - d. elämäntilanne on parantunut
 - e. usko omaan selviytymiseen on parantunut
 - f. usko omiin kykyihin on parantunut
 - g. jotakin muuta, mitä? _____
-

26. Miten koet henkilökunnan tukevan sinua?

- a. riittävästi
- b. liian vähän

Haluatko vielä lisätä jota-

kin? _____

Kiitos vastauksista!

Liite 2. Yhteisöllisyyskorttien sanat

Yhteisöllisyyskorttien sanat:

Yhteisö	Yhteisöllisyys
Tuen antaminen	Tuen saaminen
Tasa-arvo	Hyväksyntä
Turvallisuus	Vertaistuki
Vertainen	Luottamus
Syrjäytyminen	Ihmissuhteet
Vuorovaikutus	Osallisuus
Rehellisyys	Demokratia
Aktiivisuus	Yhteenkuuluvuus
Vaikuttaminen	Auttaminen
Kuunteleminen	Ymmärrys
Huumori	Onnistumisen kokemukset

Liite 3. Kuvia yhteisöllisyyskorteista



Liite 4. Yhteisöllisyyskorttien käyttöohjeet

Korttien käyttöohjeet:

Yhteisöllisyys/vertaistukikortit on tarkoitettu käytettäväksi keskustelun pohjana eri kokoisten ryhmien kanssa. Kortteja voi soveltaa omien tarpeiden mukaan. Kortteja voi käyttää mm. seuraavin tavoin:

- Jokaiselle keskusteluryhmään osallistuvalla jaetaan yksi kortti, josta jokainen saa vuorollaan tuoda ajatuksiaan esille. Ryhmässä voidaan sopia saavatko kaikki aina kommentoida josta korttia vai annetaanko kortin haltijan tuoda ainoastaan ajatuksiaan esille.
- Saman keskustelun voi toteuttaa myös siten, että antaa jokaisen ryhmään osallistujan itse valita jokin kortti, josta sitten keskustelu lähtee liikkeelle.

*Tätä tapaa käytettäessä keskustelu voidaan aloittaa esimerkiksi kysymällä osallistujilta miksi he ovat valinneet juuri tämän kortin ja mikä merkitys sillä hänelle on.

*Tässä on myös mahdollisuus toteuttaa keskusteluryhmä siten, että ryhmänohjaaja pyytää osallistujia valitsemaan kortit jonkin tietyn teeman mukaisesti, esimerkiksi ryhmänohjaaja voi aluksi muistuttaa osallistujia yhteisössä olemisesta ja pyytää valitsemaan sellaisia sanoja joihin he kaipaavat muutosta tai sellaisia, jotka heidän mielestään ovat toteutuneet hyvin.

- Kortteja ei välttämättä tarvitse jakaa osallistujien kesken, vaan ryhmänohjaaja voi pitää kortit itsellään ja nostaa yhden kortin kerrallaan keskustelunaiheeksi, jolloin myös osallistujat keskittyvät parhaiten vain tähän yhteen asiaan.
- Ryhmänvetäjä voi halutessaan valita korteista tiettyjä teemoja, joita haluaa käsitellä ja jättää osan korteista kokonaan pois.