

”Täällä kaikki on sillain hyvin ja tänne on helppoa ja turvallista mennä sekaan”

Asiakkaiden kokemuksia toipumisorientaation toteutumisesta Verstaalla

Johanna Hyytinen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2019
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Toimintaterapeutti (AMK)

Tekijä(t) Hyytinen, Johanna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä toukokuu 2019
	Sivumäärä 68	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi "Täällä kaikki on sillain hyvin ja tänne on helppoa ja turvallista mennä sekaan" Asiakkaiden kokemuksia toipumisorientaation toteutumisesta Verstaalla		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapeutti (AMK)		
Työn ohjaaja(t) Kristiina Juntunen		
Toimeksiantaja(t) Nuorten toimintakeskus Verstaas, Sopimusvuori ry		
Tiivistelmä Toipumisorientaatio-malli on ajattelun ja toiminnan viitekehys, joka painottaa psyykkisesti sairastuneen ihmisen voimavaroja, merkityksellistä elämää, osallisuutta, toivoa ja positiivista mielenterveyttä. Toipumisorientaation käytön tarkoituksena on lisätä osallisuuden kokemusta, joka tässä viitekehyksessä tarkoittaa kuulumista ryhmään, jossa ihminen voi kertoa omista kokemuksistaan ja saada hyväksyntää ja ymmärrystä osakseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella mallin toteutumista toimintaterapian viitekehystenä Sopimusvuori ry:n Verstaalla sekä selkiyttää mallin pääkäsitteitä, jotta niiden käyttö vakiintuisi Sopimusvuori ry:ssä. Tarkoitus oli kuvata mallin toteutumista Verstaalla asiakasnäkökulmasta ja selvittää mitä parannuksia asiakkaat toivoivat mallin käyttöön. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin teemahaastattelulla viideltä Verstaan asiakkaalta ja ilmiötä tarkasteltiin analysoimalla haastatteluaineistoa teoriaohjaavan sisällönanalyysin keinoin. Tuloksien mukaan toipumisorientaation käyttö vahvisti asiakkaiden osallisuuden kokemusta merkittävästi. Yhteisöllisyys ja vertaistuki, merkityksellinen toiminta, sosiaalisten taitojen vahvistuminen sekä arjenhallinnan ja voimavarojen lisääntyminen nousivat esille tärkeimpinä tekijöinä. Verstaas oli onnistunut mallin käyttöönotossa erittäin hyvin. Verstaas oli asiakkaille merkityksellinen paikka, jossa sai toipua ja kerätä voimavaroja. Haastatteluissa ilmeni kuitenkin, että Verstaan ulkopuolinen elämä aiheutti stigmaan liittyvää häpeää ja oman tilanteen peittelyä. Arjesta puuttuivat rutiinit tai mahdollisuus mielekkääseen tekemiseen. Tämän vuoksi jatkokehittämiskohteeksi suunniteltiin Verstaan asiakkaiden toiminnan tasapainottamista pienryhmätoiminnalla, jossa huomio keskittyisi ensisijaisesti Verstaan ulkopuoliseen aikaan, jotta kokemus omassa arjessa toimimisesta ja pärjäämisestä voisi vahvistua.		
Avainsanat (asiasanat) Toipumisorientaatio, kumppanuus, toivo, optimismi, identiteetti, elämän tarkoitus, voimaantuminen, osallisuus, laadullinen tutkimus, teemahaastattelu		
Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Hyytinen, Johanna	Type of publication Bachelor's thesis	Date May 2019
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 68	Permission for web publication: x
Title of publication "Everything here is kind of good, and it's easy and safe to join the crowd" Clients' experiences related to their recovery orientation process at Versta		
Degree programme Degree Programme in Occupational Therapy		
Supervisor(s) Juntunen, Kristiina		
Assigned by Nuorten toimintakeskus Versta, Sopimusvuori ry		
<p>Abstract</p> <p>The recovery model is a framework of thinking and activity emphasizing the resources, meaningful life, participation, hope and positive mental health. The purpose of the model is to increase the experience of participation. Within this framework participation means being a part of a group where one can share her own experiences and have acceptance and understanding in her situation.</p> <p>The goal of the thesis was to examine the realization of the recovery model as the framework for occupational therapy in Versta at Sopimusvuori and to clarify the main concepts of the model in a way that they could be settled in everyday use at Sopimusvuori. The purpose was to describe the realization of the model from the clients' perspective and find out what kind of improvements they requested for the use of the model.</p> <p>The thesis was implemented as a qualitative research. The material was gathered from five clients at Versta using thematic interview. The effect of the model was studied with analyzing the interviews according to the guiding theory. According the results using of the model significantly strengthened the experience of participation among the clients. Communality, peer support, meaningful occupation, developing social skills, maintaining the daily routines and having stronger resources appeared to be the most important factors.</p> <p>The model had been implemented successfully. Versta was an important place where the clients were able to recover and gather resources. Yet the theme interviews showed that the stigma still caused the clients insecurity outside Versta. Some of the clients were also lacking routines and meaningful occupation outside Versta. Therefore Versta decided to develop teamwork for the clients focused on balancing the occupations and daily routines outside Versta to be able to strengthen their experience of managing everyday life, too.</p>		
Keywords/tags (subjects) Recovery orientation, connectedness, hope, optimism, identity, meaning in life, empowerment, participation, qualitative research, theme interview		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Toipumisorientaatio saapuu Suomeen	3
2	Toipumisorientaatio-malli ja siihen liittyvät käsitteet	5
2.1	Toipumisorientaatio (Recovery)	6
2.1.1	Kumppanuus (Connectedness)	7
2.1.2	Toivo ja optimismi (Hope and optimism)	8
2.1.3	Identiteetti (Identity).....	10
2.1.4	Elämän tarkoitus (Meaning in life).....	13
2.1.5	Voimaantuminen (Empowerment)	15
2.2	Osallisuus.....	16
3	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	17
4	Tutkimuksen toteutus.....	18
4.1	Yhteistyökumppani	18
4.2	Laadullinen tutkimus teemahaastatteluna	19
4.3	Aineiston keruu.....	20
4.4	Teorialähtöinen sisällönanalyysi.....	21
5	Tulokset	24
5.1	Kumppanuus.....	24
5.2	Toivo ja optimismi.....	26
5.3	Identiteetti.....	29
5.3.1	Positiivinen näkemys itsestä.....	29
5.3.2	Stigman voittaminen	36
5.4	Elämän tarkoitus	37
5.5	Voimaantuminen	41

6	Keskeisten tulosten tarkastelu suhteessa teoreettiseen viitekehykseen	45
6.1	Kumppanuus	45
6.2	Toivo ja optimismi.....	46
6.3	Identiteetti.....	47
6.4	Elämän tarkoitus	49
6.5	Voimaantuminen	50
7	Pohdinta	51
7.1	Huomioita haastattelumenetelmän käytöstä	51
7.2	Eettisyys ja luotettavuus	52
7.3	Johtopäätökset ja kehittämis ehdotukset.....	56
	Lähteet	58
	Liitteet	62
	Liite 1. Verstaan tutkimushaastattelukysymykset.....	62
	Liite 2. Tutkimustiedote	66
	Liite 3. Tietoinen suostumus	68
	Kuviot	
	Kuvio 1. Viisi toipumista edistävää prosessia	6
	Taulukot	
	Taulukko 1. Esimerkit viiden eri teeman luokittelusta	23

1 Toipumisorientaatio saapuu Suomeen

Mielenterveyden hoidossa ja kuntoutuksessa toipumisorientaation (engl. recovery) käsitteestä alettiin puhua Amerikassa 1980-luvun alkupuolella. 1960- ja -70-luvulla vallinneen laitoseskeisyyden haastoi ajatus siitä, että mielenterveyspotilaat tarvitsevat muutakin kuin oireiden mukaista lääkehoitoa. Heillä voi olla monia asumiseen, työhön, koulutukseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyviä tarpeita ja toiveita. Hoito- ja palvelujärjestelmät muuttuivat yhteisökeskeisempään ja vaihtoehtoisempaan suuntaan. Myös hoitotäkemys muuttui ja alettiin kiinnittää huomiota potilaiden tarpeisiin ja toiveisiin. (Anthony 1993, 521–522.) 2000-luvulla toipumisorientaatiota alettiin toteuttaa useissa maissa mielenterveyspalveluita järjestettäessä. Aktiivisia käyttäjämaita ovat USA, Uusi-Seelanti ja Australia sekä Englanti, Skotlanti ja Irlanti. (Nordling 2017.)

Suomessa laitoseskeisyyden purkaminen alkoi vuonna 1981 perustetusta Skitsofreniaprojektista, jonka puitteissa tehtiin kuntoutuksen rakenteellisia ja sisällöllisiä muutoksia. Pitkästi Sopimusvuori ry:n mallin mukaan Suomeen luotiin porrasteinen kuntoutusjärjestelmä. (Nordling, Järvinen, & Lähteenlahti 2015, 133.) Sopimusvuori ry perustettiin Tampereelle vuonna 1970 ja se oli tuolloin ensimmäinen terapeuttisen yhteisön periaattein toimiva mielenterveyskuntoutusyhdistys. Tänä päivänä Sopimusvuori Ry:n toiminnan tarkoituksena on sosiaalisen esteettömyyden ja positiivisen mielenterveyden edistäminen sekä muistisairaiden ihmisten sosiaalisen aseman ja hoitomahdollisuuksien parantaminen. Sopimusvuori ry järjestää sosiaalista kuntoutusta Tampereella seitsemässä eri yksikössä pääasiassa klubitalotoiminnan ja kuntouttavan työtoiminnan muodossa. (Ks. 4.1 Yhteistyökumppani.) (Yhdistys Nd.)

Kuntoutujalle haluttiin tarjota hänen psykososiaaliselle tilalleen parhaiten sopiva paikka, minkä vuoksi avohoitojärjestelmän tuli sisältää kuntoutuskoteja, päiväkeskusta, tuettuja asuntoja, työsaleja ja sosiaalisia kerhoja (Ojanen, Nordling, & Lauren 1994). 1990-luvun alun lama kuitenkin heikensi suuresti panostamista psykiatriseen

hoitoon ja kuntoutukseen. Vasta 2000-luvulla mielenterveyskuntoutujien vaikuttamismahdollisuudet oman hoidon suunnittelussa paranivat, kun kansallisessa mielen-terveys- ja päihdesuunnitelmassa otettiin esille vertaistoimijuuden ja kokemusasiantuntijuuden mahdollisuudet. Nämä muutokset loivat pohjan toipumisorientaatiomallin saapumiselle Suomeen. (Nordling ym. 2015, 133–134.) Tällä hetkellä toipumisorientaatio on toiminnan viitekehyksenä Mielenterveyden keskusliitossa ja Sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliittoon (SSYK) kuuluvissa jäsenjärjestöissä. Asiasta ovat kiinnostuneita myös psykiatrinen erikoissairaanhoido ja kuntien mielenterveyspalvelut. (Nordling 2018, 1481.)

Suomen sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliitto (SSYK) järjesti alkuvuodesta 2016 toipumisorientaatiota esittelevän opintomatkan Århusiin, jossa oli mukana myös Sopimusvuori ry:n ja Oy:n työntekijöitä. Saman vuoden syksyllä THL:n mielenterveysyksikön kehittämispäällikkö Esa Nordling koulutti mallia Sopimusvuori ry:n ja Oy:n henkilökunnalle. Toipumisorientaatiomalli rantautui Sopimusvuori ry:n toimintamalliksi ja sen jokainen yhteisö työskentelee tehdäkseen sen näkyväksi, samalla peilaten toimintaansa sen arvojen eläväksi todentamisen kautta. (Ulmanen 2018.)

Ajatus opinnäytetyön aiheesta nousi Sopimusvuori ry:n Nuorten toimintakeskus Verstaalta. Verstaas pyysi asiakastutkimusta, jonka avulla voidaan selvittää, kuinka hyvin asiakkaat kokevat toipumisorientaatio-mallin toteutuvan Verstaan toiminnassa ja mitkä kohdat mallissa jäävät liian vähälle huomiolle. Verstaan toiveena oli myös saada selkiytystä toipumisorientaatio-mallin käsitteisiin, jotta niitä voitaisiin käyttää kaikille ymmärrettävästi henkilökunnan ja asiakkaiden välisessä kommunikoinnissa. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka aineisto kerättiin teema-haastattelulla viideltä Verstaan asiakkaalta. Aineisto analysoitiin teoriaohjaavan sisälönanalyysin keinoin.

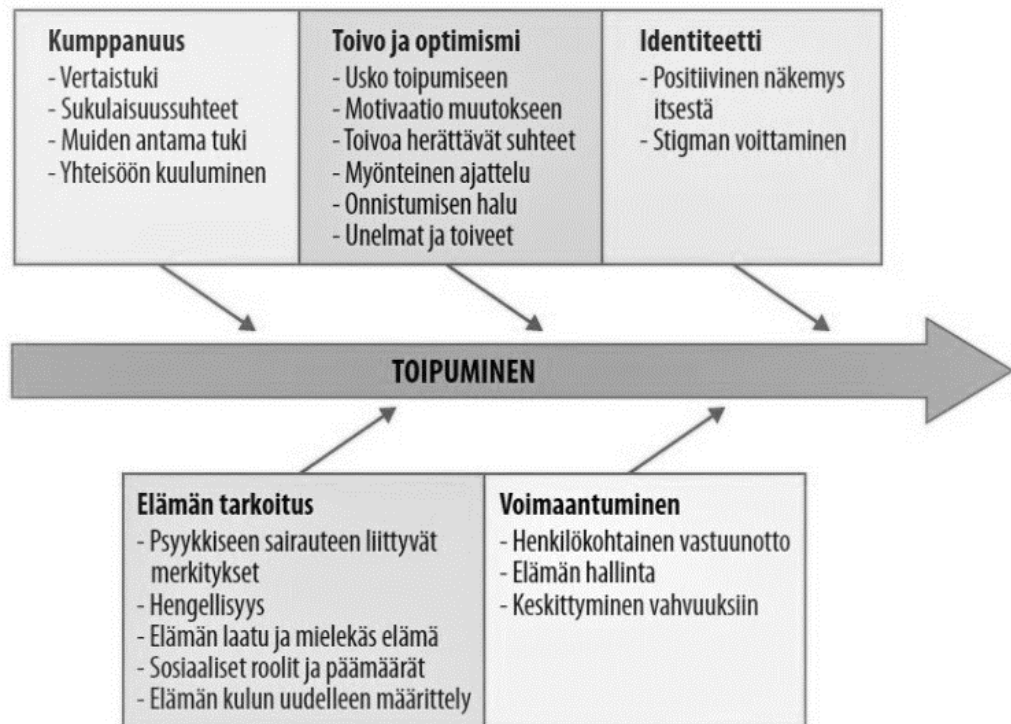
Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, koska toipumisorientaatio-mallia on käytetty Suomessa vasta vähän aikaa ja aiheesta ei ole tehty aiemmin opinnäytetyötä toimintaterapian näkökulmasta. Nugentin, Hancockin ja Honeyyn (2017) mukaan toipumisorientaation ja toimintaterapian teorioissa on paljon yhteneväisyyksiä, ja toipumis-

orientaation mukainen työskentelyote onkin luontevasti yhdistettävissä toimintaterapeutin työnkuvaan. Molemmissa korostetaan ihmisen itsemääräämisoikeutta, valinnan mahdollisuutta, vahvaa terapeutista kumppanuutta (partnership) sekä asioiden mahdollistamista asiakkaalle. (Nugent, Hancock & Honey 2017, 1.)

2 Toipumisorientaatio-malli ja siihen liittyvät käsitteet

Toipumisorientaation nykyinen käsitteellinen viitekehys luotiin systemaattisen kirjallisuuskatsauksen pohjalta vuonna 2011. Henkilökohtaiseen toipumiseen liittyy viisi prosessia, joihin vaikuttamalla toipumista voidaan edistää. Ne ovat kumppanuus, toivo ja optimismi, identiteetti, elämän tarkoitus sekä voimaantuminen. (Leamy, Bird, Le Boutillier, Williams & Slade 2011, 445, 449–450; Nordling 2018, 1478–1479.)

Opinnäytetyössä pyrittiin selvittämään millä tavoin toipumisorientaatio-malli ilmenee Verstaalla. Malli ja siihen kuuluvat viisi keskeistä toipumista edistävää prosessia on esitelty kuviossa 1. Kunkin prosessin määritelmän yhteyteen on liitetty kirjallisuudesta ja tutkimuslähteistä nousseita esimerkkejä siitä, miten prosesseja voidaan vahvistaa käytännössä.



Kuvio 1. Viisi toipumista edistävää prosessia (Nordling 2018, 1479).

2.1 Toipumisorientaatio (Recovery)

Toipumisorientaatio on laaja-alainen ajattelun ja toiminnan viitekehys, jossa painotetaan psyykkisesti sairastuneen ihmisen voimavaroja, merkityksellistä elämää, osallisuutta, toivoa ja positiivista mielenterveyttä. Toipuminen viittaa siihen, kuinka ihminen sopeutuu ja selviytyy psyykkisen sairautensa asettamista haasteista. (Le Boutilier, Leamy, Bird, & Slade 2011, 1470.) Toipumisorientaatio eroaa perinteisestä toipumisen käsitteestä siten, että sillä ei tarkoiteta kliinistä sairauden paranemiseen johtavaa toipumista (Nordling 2017). Sen sijaan toipumisessa painotetaan ihmisen yksilöllistä kasvua ja pyritäänkin löytämään hänen vahvuutensa, voimavaransa ja hänelle mielekkäät sosiaaliset roolit sairaudesta huolimatta (Nordling ym. 2015, 134). Toipuminen tapahtuu ihmisen ja häntä ympäröivän maailman jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Päivittäinen kanssakäyminen toisten ihmisten kanssa on toipumisen kannalta paljon tärkeämpää kuin yksittäiset toimenpiteet. Toimintaterapian näkökulmasta muutos ihmisessä sekä elämän merkityksellisyyden löytäminen tapahtuvat ihmisen ja

ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa päivittäisessä toiminnassa. (Sutton, Hocking & Smythe 2012, 142.)

Toipumisorientaatio-malli on asiakaskeskeinen, se tarjoaa monia vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia sekä tukea ja toivoa ihmisen tilanteeseen. Ihminen nähdään oman elämänsä ja toipumisensa asiantuntijana, jolloin hän myös toimii aktiivisesti toipuakseen. Toipumisprosessi on ainutlaatuinen ja henkilökohtainen matka (engl. personal journey), johon kuuluu etenemisen ja taantumisen vaiheita. Ne etenevät yksilöllisesti vaihdellen pienin askelin tai harppauksin. Ammattilaisen tehtävänä on arvioida, millä toipumisen osa-alueilla kuntoutuja tarvitsee tukea, ja suunnitella työkäytäntönsä kuntoutujan kanssa näitä osa-alueita vahvistaviksi. (Nordling 2018, 1478.) Toipumisen aikana ihmisen arvot, asenteet, päämäärät, taidot, roolit ja tunteet kokevat muutoksia. Hän hyväksyy itsensä vastuullisena ihmisenä, tuntee voivansa vaikuttaa itselleen tärkeisiin asioihin ja löytää tavan elää toiveikasta ja merkityksellistä elämää. (Nordling ym. 2015, 134, 137; Nugent ym. 2017, 1.)

2.1.1 Kumppanuus (Connectedness)

Kumppanuus toipumisorientaation osana viittaa siihen, miten hyvin ihminen subjektiivisesti kokee kuuluvansa yhteisöön. Kumppanuuden ilmenemistä voidaan tarkastella neljän eri tekijän kautta, jotka ovat vertaistuki, sukulaisuussuhteet, muiden antama tuki sekä yhteisöön kuuluminen. (Leamy ym. 2011, 448.) Tässä tutkimuksessa keskityttiin vertaistuen ja yhteisöön kuulumisen vaikutuksiin, jotka olivat tutkimuskysymysten kannalta olennaisimmat tekijät.

Yhteisöön kuuluminen ja vertaistuki

Yhteisöön kuulumisen tunnetta vahvistavat merkitykselliset ihmissuhteet, joiden kautta ihminen voi saada tukea ja vertaisuuden kokemuksia (Leamy ym. 2011, 448; Nordling 2017). Toisten ihmisten tuki on todettu erityisen tärkeäksi, kun ihminen on etääntynyt sosiaalisista suhteistaan ja yhteisöstään. Ystävystyminen vertaisten eli samassa ikäryhmässä ja mahdollisesti samantyyppisessä elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa, heidän kiinnostuksensa toipujaa kohtaan sekä osallistuminen yhdessä mukaviin sosiaalisiin tapahtumiin tai ajanviettoon, tukevat merkittävästi sosiaaliseen

elämään paluussa. (Davidson 2007, 64S.) Nordling (2017) mainitsee vielä erikseen toipumisprosessille merkittävät vastavuoroisuuden ja muiden tukemisen, joiden kautta ihminen voi vahvistaa kokemustaan siitä, että hänestä on hyötyä myös muille. Samalla hän voi saada sosiaalista hyväksyntää ja vahvistaa vuorovaikutustaitojaan. (Nordling 2017.)

Sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääntyminen ja sen antama tuki sekä merkityksellisten ihmissuhteiden luominen edistävät sairaudesta selviämisessä, mielekkään elämän löytämisessä ja paluussa takaisin omaan yhteisöön (Hultqvist, Markström, Tjörnstrand & Eklund 2017, 108).

2.1.2 Toivo ja optimismi (Hope and optimism)

Kylmän (2015) mukaan toivo on ihmisen perusvoimavara. Toivossa painottuu optimismin tavoin myönteinen näkökulma tulevaisuuteen. Toivo voi kohdistua ihmiseen itseensä tai hänen läheisiinsä. Toivo voidaan nähdä sekä dynaamisena elämänvoimana että toiveina tai toivon kohteina. Toiveet voivat vahvistaa toivoon liittyvää elämänvoimaa, joka taas voi kantaa ihmistä eteenpäin jonkin toiveen jäädessä toteutumatta. (Kylmä 2015.) Toivo ja optimismi ovat toipujan elämässä eteenpäin vieviä voimia, joiden ilmenemiseen toipumisorientaatiossa liittyy useita ihmisen tietoiseen ajatteluun liittyviä tekijöitä (Leamy ym. 2011, 448).

Myönteinen ajattelu ja onnistumisen halu

Optimismilla tarkoitetaan ihmisen toiveikasta, tulevaisuuteen suuntautuvaa asennetta. Optimistinen ihminen uskoo hyvien asioiden tapahtumiseen ja haluaa myös vaikuttaa niiden toteutumiseen omalla toiminnallaan. Optimistinen asenne vaikuttaa myönteisesti ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä sosiaalisiin suhteisiin edesauttaen toipumista. Se lisää myös sopeutumista ja selviytymistä erilaisissa elämäntilanteissa ja vahvistaa sinnikkyyttä tavoitteiden saavuttamiseksi. (Mattila, 2009.)

Motivaatio muutokseen

Kokemus toivon olemassa olostä vaikuttaa ihmisen ajatuksiin tulevaisuudesta ja on siten yhteydessä myös siihen, mitä hän voi saavuttaa elämässään. Toivo ei ole vain

ohimenevä ajatus, vaan siihen tarvitaan tunnepitoista ja tahdonalaista tietoista ajattelua. (Bassett, Lloyd & Tse 2008, 256.) Ihmisen toivo voi vaihdella suuresti erilaisissa elämäntilanteissa ja eri ihmisten kokemukset toivosta samanlaisessa elämäntilanteessa voivat poiketa paljonkin toisistaan (Kylmä 2015).

Usko toipumiseen

Toivon merkitys korostuu henkilökohtaisten voimien ollessa vähissä tai kun ihminen kokee olevansa hankalassa tai uhkaavassa tilanteessa vailla tietoa tulevaisuudesta. Toivolla on siten hyvin tärkeä merkitys myös psyykkisesti sairastuneen ihmisen toipumisessa. (van Gestel-Timmermans, van den Bogaard, Brouwers, Herth & van Nieuwenhuizen 2010, 67–68.) Psyykkinen sairastuminen voi aiheuttaa eristäytymistä arjen toiminnoista ja muista ihmisistä. Paradoksaalisesti päivittäisistä rutiineista luopuminen ja yksinolo voivat antaa toipujalle uutta perspektiiviä ja tilaa, jonka jälkeen hänen on taas helpompi palata arkeen ja liittyä muiden seuraan. Toivo herää uudelleen, kun ihminen huomaa taas elämisen arvoisia asioita, kuten toisista huolehtimisen tai omistautumisen jollekin itselleen tärkeälle asialle. (Sutton, Hocking & Smythe 2012, 145.) Toivoa voidaan lujittaa myös vahvistamalla muita ihmisen voimavaroja, kuten itsetuntoa, itsenäisyyttä tai huumoria. (Kylmä 2015; Nordling 2017.)

Unelmat ja haaveet

Toivo kohdistuu usein tulevaisuuteen, minkä vuoksi tulevaisuuden unelmat, tavoitteet ja suuntautuminen tulevaisuuteen vahvistavat toivon olemassaoloa ja ihmisen motivaatiota muutokseen elämässä (Kylmä 2015; Nordling 2017).

Toivoa herättävät ihmissuhteet

Toivon ja motivaation ylläpitämiseen ihminen tarvitsee myönteisiä ja kannustavia ihmissuhteita. Niitä voivat olla suhteet ystäviin ja läheisiin, vertaisiin ja/tai hoitaviin henkilöihin. Toivoa ylläpitävä asiakassuhde vaikuttaa kuntoutumiseen monin tavoin: asiakkaan sitoutuminen hoitoon vahvistuu, hoitotulokset paranevat ja oireet vähenevät, jolloin myös asiakkaan elämänlaatu paranee. (Korkeila 2016; Leamy ym. 2011, 448.) Toipumisorientaation mukainen suhde asiakkaaseen on toivoa ylläpitävä. Se perustuu asiakasta arvostavaan ja luottamukselliseen vuorovaikutukseen, joka mahdollistaa rehellisyyden myös puhuttaessa toipumista mahdollistavista ja rajoittavista

tekijöistä. (Korkeila 2016.) Ammattilaisen on mahdollista vahvistaa toipujan toivoa kohtaamalla hänet ainutlaatuisena ihmisenä ja ottamalla toipujan käsitys todellisuudesta hoidon lähtökohdaksi. Ammattilainen voi kohdata niin toipujan toivon kuin toivottomuuden tai epätoivon vasta, kun hän tunnistaa ensin oman elämänsä toivon ja epätoivon. (Kylmä 2015.)

2.1.3 Identiteetti (Identity)

Ihmisen identiteettiä tarkastellaan toipumisen kannalta kahdesta näkökulmasta: siitä, kuinka positiivinen näkemys hänellä on itsestään sekä kuinka hän kykenee voittamaan sairauden aiheuttaman stigman (Leamy ym. 2011, 448). Identiteetti tarkoittaa ihmisen käsitystä siitä kuka ja millainen hän on ihmisenä sekä mitkä ominaisuudet tekevät hänestä ainutlaatuisen. Identiteetin kehittymiseen vaikuttavat ihmisen persoonalliset ominaisuudet, arvomaailma ja kiinnostuksen kohteet, jotka kehittyvät ja muuntuvat vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Sen vuoksi identiteetti voi muuttua elämän mittaan. Omaa identiteettiä vahvistavat mahdollisuuksien näkeminen elämässä, erilaisten asioiden kokeileminen sekä erilaisten ajatusten ja näkökulmien pohdittaminen. Vahva identiteetti luo pohjan ihmisen eheydelle eri elämänaalueilla ja joustaa vaihtelevissa tilanteissa ja muutoksissa. Ihmisellä voi olla myös omaksuttu identiteetti, jolloin hän suorittaa muiden ihmisten asettamia odotuksia välittämättä tai tiedostamatta omaa tahtoaan. (Helkama, Myllyniemi, Liebkind, Ruusuvuori, Lönnqvist, Hankonen, Mähönen, Jasinskaja-Lahti & Lipponen 2015, 184; Identiteetti, minäkuva ja itsetunto 2014.)

Henkilökohtainen ja sosiaalinen identiteetti

Identiteetin sosiaalinen puoli ilmenee ryhmän jäsenyytenä. Siihen kuuluu tarve samaistua tiettyyn ryhmään, kuten ikä-, harrastus- tai ammattiryhmät. Sekä henkilökohtainen että sosiaalinen identiteetti perustuvat ihmisen omaan luokitteluun itsestään verrattuna muihin ihmisiin. Henkilökohtainen ja sosiaalinen identiteetti vaihtelevat ajankohdasta ja tilanteesta riippuen. Henkilökohtaisen identiteetin ohjatessa ihminen havainnoi eroja itsensä ja muiden ihmisten välillä, kun taas sosiaalisen identiteetin vaikuttaessa erot nousevat esille oman sisäryhmän ja muiden ihmisten välillä. (Helkama ym. 2015, 184, 186; Identiteetti, minäkuva ja itsetunto 2014.)

Toiminnallinen identiteetti

Toimintaterapiassa identiteettiä huomioidaan myös ihmisen toimijuuden ja toiminnallisen pätevyyden näkökulmasta. Toiminnallinen identiteetti kuvaa ihmisen käsitystä itsestään toimijana menneisyydessä ja nykyhetkellä sekä haastaa myös pohtimaan, millaiseksi toimijaksi hän haluaisi tulla tulevaisuudessa. Toiminnalliseen identiteettiin vaikuttavat ihmisen käsitys omasta suorituskyvystä ja kokemus oman toiminnan tehokkuudesta, kokemus toiminnan mielekkyydestä ja tärkeydestä tai siihen liittyvästä velvollisuudesta tai rutiinista, ihmissuhteiden ja sosiaalisten roolien kautta välittyvä kokemus itsestä sekä ihmisen kokema ympäristö, sen tuki ja odotukset ihmisen toiminnalle. (Taylor 2017, 117.)

Toiminnallinen pätevyys

Toiminnallinen pätevyys (occupational competence) ilmenee ihmisen toiminnallisen identiteetin mukaisena osallistumisena toimintaan. Toiminnallinen pätevyys toteutuu, kun ihminen voi tehdä itselleen merkityksellistä, kykyjensä, päämääriensä, arvonsa ja rooliensa mukaista toimintaa, jonka hän kokee hallitsevansa ja joka vahvistaa tyytyväisyyden tunnetta. (Taylor 2017, 117–118.)

Toiminnallinen osallistuminen

Sutton ja muut (2012) tutkivat toiminnallista osallistumista (occupational engagement) toipumisprosessin aikana ja totesivat ihmisen aktiivisuuden vaihtelevan toipumisen aikana neljässä erilaisessa vaiheessa. Osallistumattomuuden (disengagement) ja osittaisen osallistumisen (partial engagement) vaiheissa ihminen välttelee arkista vuorovaikutusta muiden kanssa, koska hän kokee, ettei pysty vastaamaan muiden ihmisten odotuksiin. (Sutton ym. 2012, 144–146.)

Tätä vaihetta seuraa päivittäisen osallistumisen vaihe (everyday engagement), jossa toiminta on tavoitteellista, ihminen on sitoutunut siihen ja sen aikatauluihin, toimintaan kohdistuu odotuksia muiden ihmisten taholta ja se auttaa toipujaa liittymään vahvemmin toisten ihmisten joukkoon. Hän on vielä epävarma sosiaalisesta identiteetistään ja tekee asioita yhdessä muiden kanssa ja/tai muita varten. Hän kokee toiminnan jossain määrin uuvuttavana, mutta se antaa myös palkitsevaa tyytyväisyyden

tunnetta. Samanlaiset päivärutiinit toisten ihmisten kanssa antavat elämään tasapainoa ja struktuuria. Vuorovaikutus toisten kanssa ja heidän odotuksiinsa vastaaminen luovat hänelle vakautta, tarkoituksen ja asioiden saavuttamisen tunnetta sekä vahvistavat hänen kokemustaan itsestään. (Mts. 144–147.)

Kehittynein toiminnallisen osallistumisen vaihe on kokonaisvaltainen osallistuminen (full engagement), jonka aikana ihmisen toiminta tapahtuu tiedostamattomasti, tuntuu miellyttävältä ja on häntä voimauttavaa. Ihminen kokee toimivansa itselleen luonteenomaisesti ja hän unohtaa helposti itsensä ja ajankulun uppoutuessaan täysin tehtäväänsä. (Mts. 146–147.)

Toipumisprosessin aikana ilmenee erilaisia toiminnallisen osallistumisen jaksoja, jotka vaihtelevat toipumisen aikana suhteessa ympäröivään maailmaan. Jaksot eivät etene suoraviivaisesti osallistumattomuudesta kokonaisvaltaiseen osallistumiseen, kuten ei toipumisprosessikaan, vaan ne vaihtelevat sen mukaan, kuinka ihminen kulloinkin tulkitsee sen hetkisen tilanteen. Siirtyminen tilanteesta ja toiminnasta toiseen vaatii aina ihmisen sopeutumista muutokseen. (Mts. 146–147.)

Stigman vaikutus

Psyykkisesti sairastuneen ihmisen toipuminen on vahvasti sidoksissa hänen käsitykseensä itsestään. Psyykkinen sairaus aiheuttaa vielä nykyäänkin enemmän häpeää kantajalleen kuin somaattinen sairaus. Siihen liittyy helposti kielteinen ja stereotyyppinen häpeäleima eli stigma. Sairastumiseen liittyvä stigma voi aiheuttaa häpeän ohella syrjinnän pelkoa, jolloin ihminen saattaa salata sairautensa muilta. Tämä johtaa usein pelkoon totuuden paljastumisesta, mikä vielä lisää ihmisen psyykkistä kuormittumista. (Kaltiala-Heino, Poutanen & Välimäki 2001.) Psyykkiseen sairastumiseen liittyy yleisesti myös epäonnistumisen ja mahdollisuuksien menettämisen tunteita, jotka vaikuttavat ihmisen kokemukseen pärjäämisestä ja kyvystä vaikuttaa omaan elämäänsä (Nordling 2017).

Toipumisorientaatio ohjaa kohtaamaan ihmisen kokonaisvaltaisesti huomioiden hänen tunteensa, arvonsa ja asenteensa (Nordling ym. 2015, 134). Sen avulla voidaan

vahvistaa ihmisen myönteisen minäkuvan rakentumista ja auttaa voittamaan sairastumisen aiheuttamaa stigmaa (Leamy ym. 2011, 448; Nordling 2017). Myönteisempää henkilökohtaista identiteettiä voidaan luoda luottamuksellisella terapeuttisella suhteella sekä tiedostamalla hänen tarpeensa, arvonsa ja unelmansa (Nordling ym. 2015, 134). Ryhmässä omaksutut normit, roolit ja muilta saatu palaute omasta toiminnasta muokkaavat sosiaalista identiteettiä. Myönteinen kuntoutujan identiteetti vahvistuu myönteisessä ja kannustavassa vuorovaikutuksessa ryhmän kanssa, mutta negatiivisesti suhtautuvassa ympäristössä se heikentyy hidastaen samalla toipumista. (Ryhmä ja yksilö Nd.)

2.1.4 Elämän tarkoitus (Meaning in life)

Elämän tarkoitus kuvaa ihmisen subjektiivista kokemusta siitä, mitkä seikat hän kokee elämässään merkityksellisinä (Martela & Steger 2016, 532). Toipumisorientaation viitekehyksen mukaan elämän tarkoitusta tarkastellaan ihmisen itselleen ja elämälleen luomien merkitysten kautta (Leamy 2011, 448). Tässä opinnäytetyössä hengellisyysvaikutusta Verstaan nuorten elämässä ei tutkittu, koska se ei ollut tutkimuskysymysten kannalta olennaista.

Koherenssi

Toipumisorientaation mukaisella työskentelyllä halutaan vahvistaa ihmisen koherenssin eli elämänhallinnan tunnetta. Se on yhteydessä hyvään terveyteen ja stressinhallintakykyyn, joka voi ehkäistä psyykkistä sairastumista. (Nordling ym. 2015, 135–136.) Koherenssi kuvaa elämän ymmärrettävyyttä eli sitä, että ihminen voi nähdä ja ymmärtää oman elämänsä ja elämäntilanteensa selkeänä ja loogisena. Koherenssin avulla ihminen pystyy myös paremmin jäsentämään ympäristöstä saamia aistiärsyksiä tunnistettaviksi kokonaisuuksiksi, mikä lisää tilanteiden ennakointikykyä. (Martela & Steger 2016, 533-534.) Ihmisen hallinnan kokemus on yhteydessä hänen kokemukseensa kyvystään hallita ja selviytyä erilaisista tilanteista. Merkityksellinen ja myönteisiä kokemuksia tuottava toiminta vahvistaa mielekkyyden tunnetta. (Nordling ym. 2015, 135–136.)

Elämän kulun uudelleen määrittely

Pyrkimys (purpose) on motivaatioon liittyvä elämän tarkoituksen ulottuvuus. Ihmisellä on tunne siitä, mitkä ovat keskeisiä tavoitteita hänen elämässään ja hänellä on myös selkeä suunta ja pyrkimys niiden toteuttamiseen. (Martela & Steger 2016, 534.)

Elämän laatu ja mielekäs elämä

Elämän merkitys (significance) kuvaa elämän arvoa ja tärkeyttä ihmiselle. Siihen kuuluvat omanarvontunne ja ihmisen kokemus elämänsä hyödyllisyysarvosta, jonka perusteella hän määrittelee, kuinka paljon on valmis ponnistelemaan jonkin asian eteen tai mitä asioita hän asettaa elämässään etusijalle. (Mts. 534.) Priorisoimalla itselleen tärkeitä ja mielekkäitä asioita ihminen voi tuntea elämänsä elämisen arvoiseksi.

Sosiaaliset roolit ja päämäärät

Jotta elämä voi tuntua merkitykselliseltä, ihmisellä tulee olla myönteinen käsitys itsestään sekä omassa yhteisössään että sen ulkopuolella. Jokaisella ihmisellä on elämässään useita erilaisia ja myös samanaikaisia sosiaalisia rooleja, kuten lapsi, työntekijä, ystävä tai potilas. Ihminen toimii omaksumiensa roolien puitteissa, jotka vaihtelevat myös elämänsä eri vaiheissa. Rooleihin kohdistuu sekä ihmisen omia että muiden ihmisten luomia erilaisia odotuksia ja normeja sen mukaan, miten tietyssä sosiaalisessa asemassa kuuluu toimia ja ajatella. Sosiaaliset roolit voidaan jakaa status-, asema- ja tilapäisiin rooleihin. Statusrooleja kutsutaan annetuiksi rooleiksi ja niitä ovat esimerkiksi biologiset roolit, kuten ikä ja sukupuoli. Asemaroolit ovat hankittuja, institutionaalisia rooleja, kuten ammatti. Tilapäiset roolit vaihtelevat eri elämäntilanteissa, esimerkiksi opiskelijan tai vieraan roolit. (Sosiaalinen vuorovaikutus Nd.)

Psyykkiseen sairauteen liittyvät merkitykset

Psyykkisesti sairastuneen ihmisen elämään liittyy usein epäonnistumisten ja mahdollisuuksien menettämisen kokemuksia, jotka muuttavat ihmisen ajatuksia omasta selviytymisestä kielteisemmiksi. Samalla ne muuttavat ihmisen kokemusta omasta sosiaalisesta roolistaan kielteisemmäksi. Sairastunut ihminen saattaa määritellä itsensä sairautensa vuoksi muista poikkeavaksi, jolloin hän alkaa vähitellen käyttäytyä sairastuneen rooliin liittyvien odotusten mukaan, mistä voi seurata pessimistinen

kuva tulevaisuudesta ja siihen liittyvät motivaatio-ongelmat, vieraantuneisuus yhteiskunnasta ja opittu avuttomuus. Roolin mukaisesta käyttäytymisestä seuraa roolin oppiminen ja sen sisäistäminen osaksi identiteettiä, mikä voi jopa tukahduttaa ihmisen muut aiemmat roolit. (Nordling 2017; Roolit sosiaalisuuden kuvaajina Nd.) Suttonin ja muiden (2012, 147) mukaan McCann ja Clark (2004) kehottavat mielenterveyden ammattilaisia ottamaan selvää, kuinka asiakas kokee sairautensa (tunteeko hän esimerkiksi olevansa sen ilmentymä/henkilöitymä), koska asiakkaan kokemus vaikuttaa siihen, kuinka hän tulkitsee itsensä ja toimintansa eri tilanteissa.

Toipumisorientaation avulla autetaan toipujaa ymmärtämään omaa sairastumisen kokemustaan sekä vahvistetaan ja tuetaan häntä merkityksellisten ja elämän laatua parantavien sosiaalisten roolien omaksumisessa ja päämäärien löytämisessä (Nordling 2017; Leamy ym. 2011, 448).

2.1.5 Voimaantuminen (Empowerment)

Voimaantuminen on ihmisen henkilökohtainen sosiaalinen prosessi, jonka kuluessa hän oppii näkemään omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan. Voimaantuessaan ihminen kokee myös sisäistä voimantunnetta, joka vahvistaa hänen henkilökohtaista vastuunottoaan ja kontrolliaan elämän eri osa-alueilla. Voimaantumisen seurauksena ihmiselle voi syntyä oman elämän hallinnan tunne, joka auttaa ongelmien ratkaisemisessa itsenäisesti. Voimaantumisen kokemus vaihtelee elämäntilanteiden ja ympäristön vaikutuksesta, mutta ei katoa kokonaan, vaan on mahdollista löytää aina uudestaan. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä, & Rusi-Pyykkönen 2013, 93; Leamy ym. 2011, 448; Voimaantuminen 2017.)

Keskittyminen vahvuuksiin

Ihmisen käsitys omista taidoista ja vahvuuksista heikentyy sairastumisen myötä usein ja hän tarvitsee apua voidakseen huomata, että hänen vahvuutensa ovat edelleen tallella tilanteesta huolimatta. Nordling (2017) korostaa toipujan osaamisen ja kykyjen nostamista esille henkilökohtaisissa keskusteluissa hänen kanssaan, esimerkiksi kyselemällä missä asioissa hän on taitava ja mitä hän arvostaa itsessään. Toipujan niimeämien asioiden pohjalta voidaan hänen kanssaan suunnitella hänen vahvuuksiaan

ja taitojaan tukevaa toimintaa. Myös uusien asioiden kokeileminen voi tuoda esille piileviä vahvuuksia ja kykyjä. (Nordling 2017.)

Henkilökohtainen vastuunotto

Voimaantumisen tunnetta lisää toipuvan ihmisen tietojen ja taitojen karttuminen. Samalla vahvistuvat itsetunto sekä kokemus omasta terveydestä ja elämänlaadusta. Vähitellen ihminen voi tuntea, että hän voi vaikuttaa elämäänsä koskeviin valintoihin ja pystyy myös toimimaan niiden mukaisesti. Voimaantuminen lisää myös kuntoutujan omatoimisuutta, kuten osallistumista kotitöihin, opintoihin, työhön sekä vapaa-ajan aktiviteetteihin. Vahva toipumisorientaation mukainen työskentely on yhteydessä kuntoutujien voimaantumisen ja tyytyväisyyden tunteen vahvistumiseen. (Sutton, Bejerlund & Ekholm 2017, 1–2; Voimaantuminen 2017.)

Elämäntaloudenhallinta

Empowerment voidaan suomentaa myös valtaistumiseksi. Kuntoutuksessa asiakkaan valtaistumisella tarkoitetaan hänen mahdollisuuttaan saada tietoa kuntoutuksensa tavoitteista ja niiden saavuttamista edistävistä ja rajoittavista tekijöistä. Asiakkaalle siirretään valtaa, jolloin hänellä on halutessaan mahdollisuus kontrolloida itse kuntoutumisprosessiaan. Valtaistumista tukee kuulluksi tuleminen ja omien valintojen tekemisen mahdollisuus. (Hautala ym. 2013, 92–93). Valtaistumista voidaan edistää muuttamalla palvelurakenteita niin, että asiakas voi vaikuttaa omien valintojensa lisäksi myös kuntoutusyksikköään koskevaan päätöksentekoon. Ammattilaisten tasavertainen ja huomioiva suhtautuminen asiakkaaseen on avainasemassa, kun suunnitellaan toipumista edistäviä palveluita. (Hultqvist 2017, 43.)

2.2 Osallisuus

Toipumisorientaatio-mallissa osallisuus määritellään ihmisen kuulumiseksi ryhmään tai toimintaan, jossa hänellä on mahdollisuus kertoa omista kokemuksistaan ja tunteistaan sekä saada hyväksyntää ja ymmärrystä osakseen. Osallisuus edellyttää ihmiseltä kykyä luoda ja säilyttää merkityksellisiä ihmissuhteita sekä osallistumista itselle merkityksellisiin toimintoihin. Laajempänä käsitteenä osallisuuteen kuuluu lisäksi

myös ihmisen mahdollisuus saada tarvittavia palveluita ja osallistua päätöksentekoon itseään koskeissa asioissa. (Nordling ym. 2015, 137.) Osallisuuden kokemus vähentää ihmisen eriarvoisuuden ja ulkopuolisuuden tunnetta sekä ehkäisee voimakkaasti syrjäytymistä (Osallisuus 2017).

Toipujan osallisuuden kokemusta voidaan vahvistaa tarjoamalla hänelle mahdollisuuksia vaikuttaa oman kuntoutuspalvelunsa muotoihin ja sisältöön. Osallisuutta lisää myös hänelle tärkeiden ja selviytymisen kannalta keskeisten sosiaalisten verkostojen kartoittaminen ja yhteyksien vahvistaminen niihin. Vertaistuen (ks. 2.1.1 Kumppanuus) lisääminen ja kokemusasiantuntijatoiminta vahvistavat monin tavoin. Toipunut ihminen auttaa näkemään sairastumisen vaikean vaiheen väliaikaisena ja pystyy siten luomaan uskoa selviämiseen ja hyvään tulevaisuuteen. Toipujan on helpompi tunnistaa omia tunteitaan, kun hän kuulee kokemuksia vastaavasta tilanteesta ja kertomalla omasta tilanteestaan hän pystyy jäsentämään omia ajatuksiaan ja tilannettaan. (Nordling ym. 2015, 137.)

Käytännössä kaikki viisi toipumiseen kuuluvaa prosessia eli kumppanuus, toivo, identiteetti ja elämän tarkoituksen vahvistuminen sekä voimaantuminen tuottavat kuntoutujalle osallisuuden kokemuksia. Kuntoutujan osallisuuden vahvistaminen onkin toipumisorientaation mukaisen työskentelyn tavoite. (Mts. 137.)

3 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Toipumisorientaatioon pohjautuva työskentely oli otettu Sopimusvuori ry:n Nuorten toimintakeskus Verstaalla käyttöön vuoden 2016 aikana, joten sen käytöstä oli noin kahden vuoden kokemus. Verstaas toivoi asiakastutkimusta ja se päädyttiin toteuttamaan asiakkaiden teemahaastatteluna, koska ilmiöstä haluttiin saada mahdollisimman kattava käsitys.

Opinnäytetyön **tavoitteena** oli selvittää toipumisorientaatio-mallin toimivuutta toimintaterapian viitekehyksenä Verstaalla sekä selkiyttää toipumisorientaatio-mallin pääkäsitteitä, jotta niitä voidaan paremmin käyttää asiakkaiden ja henkilökunnan välisessä vuorovaikutuksessa ja kuntoutuksessa Sopimusvuori ry:ssä. **Tarkoituksena** oli kuvata, kuinka asiakkaat kokivat toipumisorientaatio-mallin toteutumisen Verstaalla alkukesällä 2018 sekä mitä he toivoivat siltä jatkossa.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat:

1. Miten toipumisorientaatio-malli toteutuu Verstaalla asiakkaiden näkökulmasta?
2. Miten Verstaalla pitäisi toimia, jotta toipumisorientaatio-malli toteutuisi toiminnassa vielä paremmin?

4 Tutkimuksen toteutus

4.1 Yhteistyökumppani

Sopimusvuori ry:n Nuorten toimintakeskus Verstaas järjestää Tampereella sosiaalista kuntoutusta 18- n. 30-vuotiaille nuorille aikuisille arkisin (Verstaas-esite 2018). Sosiaalinen kuntoutus on voimavaralähtöistä ja sen tavoitteena on asiakkaan voimaantuminen omassa arjessaan. Asiakas kohdataan tasavertaisena ja kuntoutus suunnitellaan hänen henkilökohtaisen tilanteen ja tavoitteiden pohjalta. Hänen elämänsä olosuhteisiin tehdään muutoksia, jotka tukevat asiakasta löytämään vahvuuksiaan ja ratkaisemaan ongelmiaan. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018, 86.)

Verstaan henkilökunta on erikoistunut syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kohtaamiseen ja toimintakyvyn edistämiseen. Verstaas toimii nuoria aktiivisesti osallistavana yhteisönä. Toiminta on tavoitteellista ja suunnitelmallista pohjautuen toimintaterapeutisiin menetelmiin. Nuoret voivat osallistua valintansa mukaan monipuoliseen

ryhmätoimintaan, jonka suunnittelussa he ovat mukana. Tärkeänä toimintana on sosiaalisten vuorovaikutustaitojen harjoittelu. (Verstas-esite 2018.)

Verstaan toiminnan tavoitteena on muun muassa antaa nuorille osallisuuden kokemuksia ja vertaistukea, motivoida nuoria pohtimaan elämäntilannettaan sekä auttaa heitä toimimaan itselleen omannäköisen elämän edistämiseksi. Verstaalla nuori suunnittelee aktiivisesti elämäänsä eteenpäin. (Verstas-esite 2018.) Verstaalla työskentelyä ohjaavat sosiaalisen kuntoutuksen, toimintaterapian sekä toipumisorientaation viitekehykset muodostaen vahvasti toisiaan tukevien työskentelymallien yhdistelmän.

4.2 Laadullinen tutkimus teemahaastatteluna

Kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta käytetään, kun pyritään kuvaamaan todellista elämää. Tutkimuksen kohteesta halutaan muodostaa mahdollisimman tarkka käsitys, jonka avulla siitä voidaan havaita ja tuoda esille tosiseikkoja. (Hirsjärvi, Remes & Sajaavaara 2015, 161.) Laadullisella tutkimuksella halutaan hankkia laaja-alaista tietoa kohteesta aidossa ympäristössä. Tutkija toimii tiedon kerääjänä, jonka havaintoihin ja vuoropuheluun tutkittavan kanssa aineisto perustuu. (Mts. 164.)

Tutkimus toteutettiin laadullisena puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Tutkimuskysymysten pohjalta muotoiltiin tutkimuksen kannalta olennaiset asiakkaan taustatietoja kuvaavat strukturoidut kysymykset. Teemahaastattelun teemoiksi valittiin toipumista edistävät viisi prosessia: kumppanuus, toivo ja optimismi, identiteetti, elämän tarkoitus sekä voimaantuminen, jotka rajasivat haastattelun koskemaan tutkittavaa ilmiötä ja sen toteutumista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87–88.) Menetelmänä teemahaastattelu on luonteva, koska siinä nousevat esille ihmisten asioille antamat omat merkitykset ja tulkinnat sekä merkitysten syntyminen vuorovaikutuksen aikana. Haastattelija voi myös esittää haastattelun kuluessa teemaan liittyviä syventäviä ja tarkentavia kysymyksiä. (Mts. 88.)

4.3 Aineiston keruu

Tutkimuksesta tiedotettiin Verstaan henkilökunnalle ja nuorille etukäteen yhteisessä kokouksessa ja sen jälkeen myös Verstaan henkilökunta informoi nuoria osallistumismahdollisuudesta tutkimukseen. Tutkimukseen osallistui viisi vapaaehtoista nuorta, jotka olivat olleet mukana Verstaan toiminnassa vähintään yhden kuukauden ajan, jotta heillä oli riittävästi kokemusta yhteisön työskentelystä ja toimintatavoista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98.) Verstaan ohjaaja sopi haastatteluaikataulut nuorten kanssa ja antoi heille etukäteen tutkimustiedotteen ja tietoisien suostumuksen (liitteet 2 ja 3), joihin he saivat tutustua ennen haastattelua.

Haastatteluaineiston keruu tapahtui touko-kesäkuussa 2018 Verstaan tiloissa kunkin asiakkaan henkilökohtaisella puolistrukturoidulla teemahaastattelulla (Kylmä & Juvakka 2007, 78). Haastattelupaikkana toimi rauhallinen huone, jossa kaikki haastattelut tehtiin lähes keskeytyksettä. Ennen varsinaisen haastattelun aloittamista kunkin nuoren kanssa käytiin läpi tutkimustiedotteen ja tietoisien suostumuksen asiat ja pyydettiin allekirjoitus tietoiseen suostumukseen, mikäli nuori ei ollut täyttänyt sitä etukäteen. Nuorille kerrottiin myös lyhyesti ja vapaamuotoisesti, mitä toipumisorientaatiolla tarkoitetaan. (Mts. 90–92.) Haastatteluakaavakkeeseen merkittiin nuoren nimen tilalle kirjainkoodi (A, B, C, D, E) identiteetin salassa pitämiseksi (Tunnisteellisuus ja anonymisointi 2018.) Haastattelu aloitettiin strukturoiduilla kysymyksillä nuoren taustatiedoista, jonka jälkeen siirryttiin teemakysymyksiin. Jokaisesta teemasta esitettiin etukäteen valmistellut kysymykset sekä tarvittaessa asiaa tarkentavia kysymyksiä. Haastattelujen kesto vaihteli 52 minuutista 98 minuuttiin.

Haastattelut tallennettiin tutkijan puhelimen ääninauhurilla, jonka käytöstä kaikki haastateltavat tiesivät. Nauhoitus aloitettiin enimmäisistä taustatietokysymyksestä. Yksi äänitys jouduttiin ottamaan 10 minuutin päästä alusta uudestaan, koska nauhoitus oli keskeytynyt. Se vaikutti haastateltavan vastausten napakoitumiseen, mutta sisällöt pysyivät samana. Haastattelut etenivät kokonaisuudessaan sujuvasti ja tunnelma säilyi välittömänä. (Kylmä & Juvakka 2007, 92–93.) Äänitallenteet

litteroitiin myöhemmin tietokoneella. Litterointi tehtiin sanatarkasti puhekielisten ilmausten mukaisesti lukuun ottamatta pieniä äännähdyksiä ja sanattoman viestinnän eleitä. Lisäksi litteroitiin merkitykselliset tunneilmaisut, kuten nauru tai liikuttuminen (Kvalitatiivisen datatiedoston käsittely 2017). Litteroitua aineistoa syntyi 61 sivua (riviväli 1,5). Teemakysymykset oli muotoiltu niin yksityiskohtaisiksi, että nuorten vastaukset kohdistuivat kysyttyyn asiaan hyvin ja aiheesta poikkeamista ilmeni vain vähän.

4.4 Teorialähtöinen sisällönanalyysi

Tässä opinnäytetyössä käytettiin teorialähtöistä sisällönanalyysia, koska sen avulla litteroitu haastattelu voitiin analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117). Hyvärinen (2017, 22) mukaan Hirsjärvi ja Hurme (2001) kehottavat käyttämään teoriaohjaavaa etenemistä teemojen määrittelyyn. Tällöin tutkittavien ilmiöiden peruskäsitteet muodostetaan teorian ja aiempien tutkimusten pohjalta. Sisällönanalyysin yläluokat voitiin nimetä valmiiksi toipumisorientaatio-mallin toipumista edistävien viiden käsitteen pohjalta, koska ne ovat mallin testauksessa ne aihealueet, joiden ilmenemisestä tietoa haluttiin saada. Alaluokat muodostuivat teorian mukaisesti viiden käsitteen alakäsitteistä. (Ks. taulukko 1.) (Hyvärinen 2017, 22.)

Teorialähtöinen sisällönanalyysi etenee deduktiivisesti yläluokan yleisestä käsitteestä (esim. kumppanuus) yksittäisempää tietoa sisältävään alaluokkaan (esim. vertaistuki). Sisällönanalyysin avulla pyrittiin konkretisoimaan, miten työskentelyä ohjaava toipumisorientaatio-malli toteutuu Verstaalla asiakkaiden kuvaamana. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 110–111, 131.) Tutkimuksen aineiston tehtävänä oli antaa mahdollisimman hyvä kokonaiskuva tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Sisällönanalyysin avulla hajanainen aineisto jäsennettiin selkeäksi ja tarkaksi tekstikokonaisuudeksi, josta pystyttiin tekemään luotettavia päätelmiä tutkittavasta ilmiöstä. (Mts. 122.)

Sisällönanalyysi aloitettiin lukemalla koko litteroitu aineisto tarkasti läpi. Kukin haastattelu tulostettiin eri värisille papereille, mikä helpotti kirjainkoodauksen lisäksi eri

henkilöiden vastausten erottamista toisistaan. Samalla, kun aineistoa luettiin, siitä alleviivattiin selkeitä teemoihin liittyviä ilmauksia. Haastattelukysymykset oli esitetty tutkimukseen osallistuville nuorille teemoittain, mikä helpotti kunkin teeman mukaisen vastausten poimimista tekstistä. Sen jälkeen tehtiin teemakohtainen luokittelu, jossa kirjain- ja värikoodatuista haastatteluista leikattiin irti kunkin teeman mukaiset vastaukset, jotka liitettiin viiden eri teeman mukaan nimetyille paperiarkeille. Siitä saatiin yleiskäsitys eri teemoihin liittyvistä vastauksista, mutta se jäi vielä liian epätarkaksi. Sen jälkeen tehtiin uusi luokittelu analyysirungon tapaan, jossa jokaiseen teemaan liittyvät kysymykset ja vastaukset yhdistettiin ja samalla karsittiin pois aiheeseen liittymättömät kohdat. Vastauksien perusteella tutkimuksen analyysiyksiköksi valikoitui ajatuskokonaisuus. Analyysiyksikkö voi olla esimerkiksi yksittäinen sana, lause tai ajatuskokonaisuus. Ajatuskokonaisuus valittiin, koska yksittäisen kysymyksen vastaus koostui useimmiten monista peräkkäisistä yhtä asiaa tai kokonaisuutta kuvailevista lauseista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.)

Kukin teema nimettiin tietokoneella omaksi tiedostokseen, jonka analyysirunkoon merkittiin kysymykset, vastaukset eli ajatuskokonaisuudet, pelkistetyt vastaukset ja niihin liittyvät alaluokat (ks. taulukko 1). Tämän jälkeen alkuperäinen aineisto redusoiitiin eli pelkistettiin etsimällä siitä järjestelmällisesti analyysirungon mukaisia pelkistettyjä ilmauksia, jotka kirjattiin kunkin teeman mukaiseen analyysirunkoon ajatuskokonaisuuden viereen. Seuraavaksi pelkistetyt ilmaukset yhdistettiin omiksi ryhmikseen. Tämän jälkeen aineisto klusteroitiin eli ryhmiteltiin, jolloin pelkistetystä aineistosta etsittiin samoja asioita kuvaavat käsitteet. Niistä muodostuvat alaluokat, jotka nimettiin sisältöä kuvaavalla nimellä (esim. vertaistuki). (Mts. 123–125, 131.)

Jokaisen vastauksen kohdalla mietittiin, vastaako se annettuun kysymykseen, vai käsitelläänkö siinä johonkin muuhun luokkaan tai teemaan liittyvää asiaa. Teemojen kysymykset ja vastaukset kohtasivat hyvin toisensa, mikä helpotti vastausten jäsentelyä. Tämän jälkeen teemaan sopivat vastaukset pelkistettiin ja niille määriteltiin alaluokat.

Taulukko 1. Esimerkit viiden eri teeman luokittelusta

Kysymys	Vastaus	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka/ Yläluokka
Oletko saanut Verstaalla vertaistukea?	Kyllä paljonkin. Aiemmin en tuntenut ketään, jolla olis samantlaisia oireita, kuin minulla. Huomasin, että minun oire ei ookekaan mikään kovin erikoinen, vaan melko yleinen. On puhuttu oireista ja siitä, mikä on muilla niihin auttanut. Siinä on ollut vertaistukea. (C)	samantlaisia oireita kuin toisilla nuorilla → jaettu yhteinen kokemus: ei ole ainoa samalla tavalla oirehtiva	Vertaistuki/ Kumppanuus
Onko sinulla toivoa vahvistavia ihmissuhteita Verstaalla?	On, vaikka ne on ihan tuttava tasolla. Ja keskustelut ohjaajien ja opiskelijoitten kanssa, yleensä kohtaamiset lisää toivoa. (B)	toivoa vahvistavat erilaiset kohtaamiset Verstaalla: tuttavatasoinen ihmissuhteet, keskustelut ohjaajien ja opiskelijoiden kanssa	Toivoa vahvistavat suhteet/ Toivo ja optimismi
Millä tavoin tottumuksesi (rutiinit/käytössä olevat menettelytavat) vaikuttavat ajatuksiisi, tunteisiisi ja tekoihisi?	Olen esimerkiksi saanut unirytmistä selville, että jaksan herätä joka päivä ja kämppä pysyy siistinä. (E)	unirytmistä muutos → jaksaminen arjessa voimistunut	Positiivinen näkemys itsestä/ Identiteetti
Mitkä asiat elämäsi ovat tärkeitä ja merkityksellisiä?	Se, että pystyy puhun näistä omista henkilökohtaisista asioista toisten kanssa, sosiaalinen kanssakäyminen muutenkin. Ja monet asiat joista voi saada uusia oivalluksia. (A)	sosiaaliset suhteet, asioiden jakaminen toisten kanssa, uusien asioiden oivaltaaminen	Elämän laatu ja mielekäs elämä/ Elämän tarkoitus
Mikä merkitys Verstaalla käymisessäsi on ollut elämääsi ja pärjäämiseesi?	Tosi iso merkitys on ollut. Se madaltaa kynnystä siihen, että on ihmisten seurassa ja se, että on säännöllinen päivärytmi ja saa tietoa jutuista ja pääsee jutteleen, niin se on iso juttu. (D)	suuri merkitys: madaltanut kynnystä olla ihmisten seurassa, päivärytmi normalisoitunut, sosiaaliset suhteet	Elämän hallinta/ Voimaantuminen

5 Tulokset

Haastatteluihin osallistuneet viisi nuorta olivat iältään 22–29-vuotiaita. He olivat olleet Verstaalla eripituisia aikoja. Lyhyimmän ajan Verstaalla ollut nuori oli käynyt siellä 4 kk:n ajan, kaksi nuorta vähän yli 2 vuotta ja pisimpään käyneet nuoret 4 ja 5 vuotta. Kaikki nuoret olivat käyneet peruskoulun ja suorittaneet toisen asteen opintoja (lukio tai ammatillinen koulutus) ja kahdella nuorella oli lisäksi jonkin verran korkeakouluopintoja tehtynä. Ennen Verstasta he olivat olleet hoidossa julkisen tahon psykiatrisessa avo- tai sairaanhoidossa. Nuoret saivat tietää Verstaasta hoitavan tahon kautta. He kävivät tutustumassa Verstaalla ja tekivät päätöksen siellä aloittamisesta nopeasti Verstaan vastaanottavan ja hyvän ilmapiirin perusteella. Tutkimuksen tulokset eriteltiin toipumisorientaatio-mallin viitekehyksen mukaisesti toipumiseen vaikuttavien viiden teeman mukaan.

5.1 Kumppanuus

Kumppanuuden ilmenemistä Verstaalla tutkittiin vertaistuen ja yhteisöön kuulumisen näkökulmasta. Kumppanuuteen kuuluvat myös muiden antama tuki ja sukulaisuussuhteet, joista ei esitetty erikseen kysymyksiä (Nordling 2018, 1479). Niihin liittyviä asioita tuli esille identiteetti-teeman vastauksissa, jotka on käsitelty kappaleessa 5.3.

Verstaan väki toivotti nuoret lämpimästi tervetulleeksi ensimmäisestä päivästä alkaen. Moni nuorista kertoi Verstaan tuntuneen omalta paikalta alusta alkaen, koska ilmapiiri oli avoin ja rento ja ihmiset tervehtivät toisiaan. Vastatulleet nuoret sulautuivat nopeasti porukkaan.

Ekana päivänä kaikki ohjaajat tuli tietysti jutteleen ja kätteleen. Oli avoin fiilis heti. Ja oli helppo lähteä ryhmiin mukaan, eikä tuntunu, että tarviis yrittää sen suuremmin. Pysty vaan tuleen samalla lailla, kun noi muut, jotka oli käyny jo pitempään.

Kaikki haastatellut nuoret kokivat saaneensa Verstaalla vertaistukea toisilta nuorilta. Yksilöllisyydestään ja erilaisista taustoistaan huolimatta heitä yhdisti Verstaalla käyminen ja tavallisen arjen katkaissut sairastuminen, siitä kuntoutuminen ja uuden elämän suunnan etsiminen. Samankaltainen elämäntilanne helpotti vuorovaikutuksen aloittamista toisten nuorten kanssa.

Välillä tuntuu harmittavalta selittää mun elämäntilannetta muille, mutta täällä ihmiset ymmärtää sen. Vaikka ollaan erilaisissa tilanteissa, niin toisaalta löytyy sitä samankaltaisuutta. Ei olla koulussa tai töissä. Ollaan jotenkin samassa jamassa.

Verstaalla järjestettiin päivittäin monenlaista ryhmätoimintaa, jonka aikana nuoret tunsivat saavansa tukea toisista ryhmän jäsenistä. Keskusteluryhmissä nousi esille nuoria yhdistäviä asioita ja teemoja, joista oli helpompi puhua samankaltaisessa tilanteessa olevien nuorten kanssa. Verstaalla syntyi myös ystävyssuhteita, jolloin nuoret jakoivat vielä enemmän ja henkilökohtaisempia asioita ystäviensä kanssa.

Aiemmin en tuntenu ketään, jolla olis samanlaisia oireita, kuin mulla. Huomasin, että mun oire ei oookkaan mikään kovin erikoinen, vaan melko yleinen. On puhuttu oireista ja siitä, mikä on muilla niihin auttanu. Siinä on ollu vertaistukea.

Jokainen nuori koki myös antaneensa vertaistukea toisille Verstaan nuorille ainakin juttelemalla heidän kanssaan. Moni nuorista jakoi ryhmässä omia kokemuksiaan esimerkiksi oireisiin liittyvissä asioissa. Vertaistuen antaminen koettiin antoisana ja sen toivottiin antavan toisille vinkkejä heidän tilanteeseensa tai tukevan/kannustavan toipumisessa eteenpäin. Nuoret kertoivat toisilleen kokemuksiaan myös, kun he tustuivat opiskeluun ja työllistymiseen liittyvissä paikoissa tai kävivät työharjoittelussa. Toiset nuoret saattoivat saada heidän kertomuksensa pohjalta ajatuksen itselleen sopivasta vaihtoehdosta.

Kun mä jaan mun omia kokemuksia, niin siinä samalla annan ja saan vertaistukea. Jos mulla on vinkkejä johonkin teemaan, niin koen, että voin niitä jakaa.

Yhteisöön kuuluminen / Muiden antama tuki

Kaikki nuoret tunsivat myös vahvasti kuuluvansa Verstaan yhteisöön. Siihen vaikutti paikan avoin ja vastaanottava ilmapiiri, joka sai nuoret tuntemaan itsensä tervetulleiksi. Nuorten mielestä ohjaajien ja muiden nuorten kanssa oli helppoa jutella ja Verstaan lämmin ja turvallinen tunnelma mahdollisti sen, että nuori saattoi olla paikalla omana itsenään.

Ovet on niinku avoinna ja tänne toivotetaan aina tervetulleeks ja sitten saa sitä ymmärrystä. Ja on sitä vertaistuen voimaakin. Tykästyin hetimiten ja koen, että tää on mun paikka.

Tää ilmapiiri on vaan sellanen, että täällä kaikki on sillain hyvin ja tänne on helppoa ja turvallista mennä sekaan ja liittyä keskusteluun. Antaa ittestä ja olla annettavana.

Nuorten ehdotukset kumppanuuden vahvistamiseksi

Kumppanuuden vahvistamiseksi Verstaalla kolme nuorta kertoi oman ehdotuksensa. Ensimmäinen toivoi, että Verstaalla saataisiin ihmiset entistä vahvemmin aktivoitua yhteiseen tekemiseen. Hän mainitsi hyvänä esimerkkinä Verstaan ja Tampereen Työväen Teatterin yhteistyönä tehdyn Suomi 24/7 Irtiottoja -näytelmän, jota Verstaan nuoret kirjoittivat ja jossa he näyttelivät keväällä 2018. Toinen nuori toivoi järjestettävän pienryhmiä nuorille, joilla olisi samanlaisia oireita tai diagnoosi. Nuoret voisivat saada vahvempaa vertaistukea oireiltaan samanlaisessa tilanteessa olevilta. Ryhmiin osallistuminen olisi täysin vapaaehtoista. Kolmas nuori toivoi ryhmää, jossa puhuttaisiin, millaista on selvitä arjesta, kun on vaikeita mielenterveysongelmia, sekä tietoa siitä, mitä toivottomalta tuntuvassa tilanteessa voi tehdä päästäkseen eteenpäin.

5.2 Toivo ja optimismi

Toivoon ja optimismiin toipumisen prosessissa liittyvät ihmisen oma usko toipumisen mahdollisuuteen, hänen motivaationsa muutokseen elämässään, myönteinen ajattelu ja toivoa herättävät ihmissuhteet, onnistumisen halu sekä unelmat ja haaveet. (Nordling 2018, 1479).

Myönteinen ajattelu ja toivoa herättävät suhteet

Kaikkien nuorten mielestä Verstaalla käyminen vaikutti myönteisesti heidän ajatuksiinsa omasta tilanteestaan. Nuoret kokivat, että ryhmä- ja yksilökeskustelut ylläpitivät heidän toivon tunnettaan. Keskustelujen aikana nuorille syntyi uusia oivalluksia ja he hahmottivat paremmin itselleen tärkeitä asioita, joiden pohjalta he pystyivät suunnittelemaan ja toteuttamaan omia tavoitteitaan. Ohjaajien ja ryhmän tuki ja kannustus olivat nuorille hyvin tärkeitä tekijöitä tulevaisuuden suunnittelussa ja tavoitteiden saavuttamisessa.

Täällä voi puhua kaikista asioista ryhmässä tai kahden kesken ohjaajan kanssa. Se tuo niitä uusia oivalluksia ja auttaa pohtimaan sitä, mitä oikeesti haluaakin. Ja se on semmosta terapeutista myös.

Kaikki nuoret nimesivät ihmissuhteet toivoa vahvistavaksi asiaksi elämässään. Moni heistä oli ystäväystynyt Verstaalla käyvän toisen nuoren kanssa ja osalla nuorista oli hyviä ystäviä myös Verstaan ulkopuolella. Toivoa vahvistivat myös perheen tuki ja hyvä terapiakontakti. Yhden nuoren toivoa vahvisti Verstaan ulkopuolisen työharjoittelun suorittaminen suunnitelmien mukaan ajoittaisesta uupumuksesta huolimatta. Harjoittelukokemus antoi hänelle samalla viitettä siitä, miten työssä käynti vaikutti jaksamiseen ja millaiset hänen omat voimavaransa olivat.

Onnistumisen kokemukset, niinku se harjoittelu, missä mä olin. Vaikka oli semmosia hetkiä, että oli tosi uupunu ja mietti aamulla, että jaksako lähtee, mutta selviyty siitä ja ehkä oppi jotain itsestäänki siinä.

Motivaatio muutokseen ja usko toipumiseen

Nuorten motivaatio muutokseen vahvistui, kun he huomasivat myönteisiä muutoksia itsessään. Verstaalla pidempään olleet nuoret peilasivat haastattelun aikaista tilanettaan siihen, kun olivat tulleet Verstaalle. He kokivat, että heidän tilanteessaan oli tapahtunut monia muutoksia parempaan suuntaan ja ne antoivat toivoa toipumisesta. Sosiaalisten taitojen vahvistuminen ja mielialan parantuminen olivat erityisen tärkeitä useimmille nuorille. Myös Verstaalla käyvien toisten nuorten voinnin kohentuminen tai heidän lähtönsä Verstaalta eteenpäin opiskeluihin tai töihin antoi nuorille uskoa omaankin toipumiseen.

Ystävät esimerkiksi, kun näkee, että niillä alkaa asiat mennä paremmin. Kun huomaa ite, että on menny eteenpäin. Kun vertaa, millanen on ollu ja millanen on nyt. Siitä tulee toiveikas fiilis, vaikka välillä tuntuu, että ei oo edistyny, mutta kuitenkin on.

Unelmat ja haaveet

Nuorten unelmat ja tulevaisuuden haaveet olivat hyvin yhteneväisiä. Tärkeimpänä yhteisenä haaveena kaikilla olivat työkykyisyys ja oma perhe tai kumppani. Usein mainittuja toiveita olivat myös hyvä mielenterveys ja voimavarojen lisääntyminen.

Mä haaveilen tasasesta arjesta. Ettei tarvitse jatkuvasti pelätä. Ja työkykyisyydestä.

Nuoria kannustettiin myös haaveilemaan ja kokeilemaan uusia asioita. Ne laajensivat heidän käsitystään omista kyvyistään ja vahvuuksistaan. Nuorille oli tärkeää, että Verstaalla asiat eivät olleet kenenkään pakottamia, vaan jokaisella oli mahdollisuus ihan itse valita ne asiat, joita halusi tehdä.

Täällä myös kannustetaan haaveilemaan ja kokeilemaan uusia juttuja. Ja tuntuu, että menee eteenpäin asioissa, jotka oli ennen vaikeita.

Nuoret olivat poikkeuksetta sitä mieltä, että Verstaan ilmapiiri rohkaisi heitä toteuttamaan unelmiaan ja haaveitaan. Niistä keskusteltiin myös ryhmissä ja yksilökeskusteluissa. Yhden ryhmän nimikin oli ”Harrastukset ja unelmat”. Myös tulevaisuudesta puhuttiin paljon ja sekin nosti nuorten haaveita pintaan. Ohjaajat kannustivat nuoria aktiivisesti toteuttamaan haaveitaan. Siihen tarvittiin nuorten omaa aktiivisuutta, joten nuorista itsestään riippui, onnistuiko toteutus vai ei. Nuorten ajatuksissa Versta auttoi heitä eteenpäin ja antoi heille mahdollisuuden olla siellä niin kauan kuin he sitä tarvitsivat, ja sieltä myös lähdettiin aikanaan eteenpäin.

Kyllä täällä on paljon kaikkee elämässä eteenpäin menemistä ja koko ajan se ajatus, että täällä ollaan aikamme ja sitten lähetään pois kouluun tai johonkin. Ja sinne ei potkita, vaan lähetään. Elämässä on ja tulee olemaan asioita.

Nuorten ehdotukset toivon ja optimismin vahvistamiseksi

Yksi nuorista ehdotti, että Verstaan ohjaajat voisivat vielä konkreettisemmin tukea nuoria lähtemään esimerkiksi Verstaan ulkopuolisiin harrastuksiin, koska kynnys nään uuteen paikkaan menemiseen oli monelle liian korkea. Toinen nuorista toivoi, että Verstaalle kutsuttaisiin entisiä verstaslaisia, jotka voisivat kertoa, mitä he ovat aikanaan tehneet Verstaalla ja kuinka he ovat päässeet siirtymään sieltä eteenpäin.

5.3 Identiteetti

Identiteetti oli toipumisorientaatio-mallin viidestä teemasta laajin ja tuotti myös eniten henkilökohtaista ja rikasta aineistoa. Kysymykset muotoiltiin Inhimillisen toiminnan malliin kuuluvan *toiminnallisen identiteetin* ja *toiminnallisen pätevyyden* käsitteiden pohjalta. Nuorten vastauksissa tuli esille myös em. käsitteisiin liittyvä *toiminnallinen osallistuminen* eri muotoineen (Sutton ym. 2012, 142–150; Taylor 2017, 117–118). Näiden käsitteiden kautta identiteettiä pystyttiin lähestymään samalla toimintaterapeuttisesta viitekehyksestä. Identiteetti-teemaan liittyvät tulokset jaettiin lopuksi toipumisorientaation teorian mukaan kahteen isompaan osa-alueeseen: positiiviseen näkemykseen itsestä ja stigman voittamiseen, sekä niiden alaluokkiin (Nordling 2018, 1479).

5.3.1 Positiivinen näkemys itsestä

Kyvyt

Sairastuminen oli vaikuttanut kaikkien nuorten näkemykseen itsestään monella tapaa heikentävästi. Kolme nuorta koki kykynsä heikentyneiksi sen hetkisen tilanteensa takia. Sairauden oireilu ja koulusta poisjääminen olivat raskaita asioita ja vaikuttivat voimakkaasti ajatuksiin omista opiskelu- ja työkyvyistä tulevaisuudessa. Nuoret pohjivat eri vaihtoehtoja oman mielenkiinnon lisäksi paljolti sen pohjalta, missä vaiheessa ja mitä he jatkossa jaksaisivat tehdä. Nuorilla oli myös huonommuuden, itesyyttelyn ja saamattomuuden tunteita, koska ennen sairastumistaan he olivat kyenneet tekemään asioita ihan eri tavalla. Päinvastainen kokemus omista kyvyistään oli kahdella pisimpään Verstaalla käyneellä nuorella, jotka kertoivat Verstaalla olon

selvästi vahvistaneen kykyjään. Muutoksia huomasivat sekä nuoret itse että heidän läheisensä. Toinen nuorista kertoi perheenjäsenensä huomanneen, että Verstaalla käyminen oli muuttanut häntä hiljaisesta ja vetäytyvästä ihmisestä hyvinkin sosiaaliseksi ja asioista puhuvaksi.

Että se oli kyllä tosi kova paikka itelle, että mietti, että miksen mä pystyis, kun se ei ole päästä kiinni, että riittäis ihan hyvin ällä opiskeluun, mutta sitten jotenkin ei vain pysty siihen. Ja se on myös muuttanu paljon, että mitä niinku haluais tehdä.

Asioiden hallinta ja oma suoriutuminen

Kaikki nuoret olivat kokeneet asioidensa hallinnan tunteen muuttuneen sairastumisen jossain vaiheessa. Suurin osa nuorista oli kokenut menettävänsä omien asioiden hallinnan tunteen ainakin osittain. Se aiheutti avuttomuuden ja toivottomuuden tunteita ja vaikeutti omien asioiden hoitamista. Verstaan tuki oli tärkeä tilanteissa, joissa nuori ei pystynyt tai osannut hoitaa asioitaan itse.

Oireet saattoivat ilmetä myös tarpeena yrittää hallita lähes kaikkea omassa elämässä tapahtuvaa, jolloin tilanne rajoitti nuoren osallistumista spontaanisti tapahtuviin asioihin. Yhdelle nuorelle hallinnan tunne merkitsi päätöksen tekoa omista asioista, jota hänellä ei aiemmin ollut, mutta joka oli vahvistunut Verstaalla olon aikana.

Ennen oli semmosta, että ei ollu jotenkin hallintaa omasta, mutta nyt on semmonen mielikuva, että omat päätökset on itse tehtävissä.

Nuorten kokemus omasta suoriutumisesta oli myös suurimmalla osalla heikentynyt. Sairastuminen oli vienyt voimia ja arjesta selviytyminen oli välillä haasteellista. Voimien väheneminen aiheutti syyllisyyttä ja vaikka voimavarat olivat vähentyneet, asioita ei olisi halunnut tehdä aiempaa heikommalla teholla.

Verstaalta eteenpäin lähdössä oleva nuori koki tilanteensa muuttuneen Verstaalla olon aikana täysin. Tilanteensa paranemisen myötä hän koki, että pystyi tekemään asioita aivan eri tasolla kuin aiemmin. Arjenhallinnan kyky vapautti energiaa muihin tärkeisiin asioihin, kuten koulunkäynnin aloittamiseen.

Ennen ei yksinkertaisesti ollu voimavaroja alottaa koulunkäyntiä, kun oli kaikkee muuta, kuten arjenhallintaa. Nyt kun se on hallinnassa, niin ei tarvii niin paljoo energiaa delegoida siihen, että pystyy tekeen tärkeitä asioita.

Asioiden saavuttaminen

Neljä nuorta koki oireidensa/sairautensa vaikuttaneen heikentävästi heidän kykyynsä saavuttaa asioita elämässään. Nuoret olivat joutuneet jättämään opintojaan kesken ja oma jaksaminen ja opiskelu-/työkyky arvelutti heitä. Se vaikutti heidän tulevaisuuden suunnitelmiinsa ja aiheutti muutoksia heidän aiempiin tavoitteisiin. Yksi nuorista totesi, että vaikka edelleen ajattelee pystyvänsä periaatteessa mihin vaan, hän on alkanut hyväksyä elämän realiteetit ja sen, että omat voimavarat eivät välttämättä riitä esimerkiksi sellaisiin opintoihin, joihin hän on aiemmin halunnut päästä.

Mun koko historia vuosien mielenterveysongelmista on vaikuttanu aika väkevästi mun työkykyyn ja kokemukseen siitä, mitä mä pystyn tekemään ja miten pystyn hallitsemaan asioita.

Pisimpään Verstaalla ollut nuori näki tämän hetkisen tilanteensa muista poiketen hyvin myönteisenä, koska hän tunsii saavuttaneensa Verstaan aikana hyvin paljon asioita. Hän oli saanut kavereita, arkirytmii oli kunnossa ja hänellä oli opiskelutavoitteita. Muut nuoret toivoivat, että heidän tilanteensa kohenisi tulevaisuudessa niin, että he pääsisivät opiskelemaan ja sen jälkeen työelämään. Toiveena oli myös kyetä työskentelemään uupumatta / polttamatta itseään loppuun sekä tekemään työtä pitkäjänteisesti ja omia voimavaroja kuunnellen.

Ainakin haluaisin kovasti työ- ja opiskeluelämään. Ja toivoisin, että pystyis suorittaa sitä tasasesti, eikä menis täysillä ja sitten palais loppuun. Että jotenkin löytäs sen keskitien ja pitkäjänteisyyden hommissa. Ja tyytyis siihen, että aina ei tee parasta, vaan välillä riittää se, että saa hommat hoidettua.

Verstaalta eteenpäin lähdössä oleva nuori toivoi, että asiat hänen elämässään pysyisivät samalla tasolla kuin nyt ja että hän pystyisi päättämään asioistaan itsenäisesti sekä voisi saavuttaa itselleen tärkeitä asioita elämässään.

Nuorten oma tahto vaikutti tavoitteiden toteutumiseen ja eteenpäin menemiseen. Kaksi nuorta koki itsensä hyvin päättäväiseksi, ja erilaisesta kokonaistilanteestaan huolimatta heillä oli tahtoa viedä asioitaan eteenpäin. Kaikilla nuorilla oli kokemusta tavoitteiden saavuttamisesta, mutta tavoitteisiin pääseminen vaati jokaiselta aktiivista toimintaa niiden eteen. Voimavarojen vähyys heikensi motivaatiota ja tavoitteen saavuttamisen mahdollisuuksia, koska energia kului arjen ylläpitämiseen.

Tottumukset ja rutiinit

Nuorten tottumukset ja niihin liittyvät rutiinit tulivat esille heidän arjessaan. Unirytmin muutoksella oli ollut suurin vaikutus yhden nuoren elämään, koska nyt hän jaksoi herätä joka aamu ja kotikin pysyi siistinä. Kaksi nuorista tunsivat elävänsä melko rutiinitonta elämää Verstaan ulkopuolella, jolloin heidän oli vaikea nimetä omien tottumustensa vaikutusta elämäänsä. Kahdella muulla nuorella sairauden oireisiin liittyvät ajatukset rajoittivat heidän päivittäistä toimintaansa oireen vahvuudesta riippuen vähän tai erittäin paljon.

Mun elämässä on siis paljon rutiineja, eikä kauheesti semmosta spontaaniutta, tai hetkessä elämistä, mikä on tosi harmillista. Että semmosia kivoja asioita jää paljon välistä sen takia, että semmoset rutiinit hallitse niin vahvasti mun tekemistä. Ahdistun, jos joku musta riippumaton muutos tulee ja muuttaa päivän rakennetta.

Voimavarat ja suorituskkyky

Neljä nuorta kertoi voimiensa ja suorituskkykynsä olevan vähintään hyvällä tasolla. Voimien lisääntyminen toi tasapainoa elämään ja vahvisti itseluottamusta. Kolmella nuorella voimat riittivät oman arjen pyörittämiseen ja Verstaalla käymiseen. Yksi nuorista tunsivat päinvastoin voimiensa olevan vähissä. Hän oli hyvin väsynyt ja hoiti paljon omia ja läheisen asioita, minkä vuoksi hänen oli vaikea saada levätyä riittävästi.

Säännöllinen käyminen Verstaalla kertoi nuoren voimien kasvusta ja vahvasti kokemusta oman suorituskkyvyn kohenemisesta. Yksi heistä koki voimansa niin hyväksi, että voimavaroja liikenä arjen hoitamisen lisäksi paljon muuhunkin. Elämä ei koostunut enää vain perusasioista, kuten oman arjen ylläpidosta ja siitä selviämisestä, vaan nuori pystyi tekemään itselle mieleisiä asioita niiden lisäksi.

Ei tarvitse koko ajan käyttää voimavaroja johonkin perusasioihin ja niistä selviytymiseen ja että ajatukset on selkeet ja tavoitteet olemassa. Ja onnistumisen kokemuksia ja oivalluksia ja kaikkea tämmöstä, mistä on saanu voimaa.

Mielekäs toiminta

Kaikki nuoret kertoivat pystyvänsä toteuttamaan itselleen tärkeitä asioita jollain tavoin. Tärkeitä asioita olivat harrastukset ja ystävien näkeminen sekä elämässä eteenpäin meneminen, joka mainittiin neljän nuoren vastauksissa. Harrastukseksi osa mielsi myös Verstaalla tapahtuvan toiminnan. Eräs nuori kertoi sillä hetkellä tekevänsä tulevaisuutensa eteen sen, minkä pystyy, koska masennus oli vienyt mielenkiinnon itselle tärkeistä asioista.

Rutiinit ja velvollisuudet

Suurin osa nuorista tunsu pystyvänsä huolehtimaan omista velvollisuuksistaan tai vastuutehtävistään sen hetkisessä tilanteessaan. Velvollisuuksia olivat arjen asioista, kuten kodista ja laskuista, huolehtiminen sekä Verstaalla ja terapiassa käyminen. Yksi nuorista auttoi myös läheistään. Verstaalla oli mahdollisuus saada omia vastuutehtäviä. Ne saattoivat olla esimerkiksi Verstaan päivittäisiin askareisiin tai johonkin toteutettavaan projektiin liittyviä. Itsenäinen selviytyminen velvollisuuksista ja vastuutehtävistä oli nuorille tärkeää. Lähes kaikki nuoret pystyivät hoitamaan omat velvollisuutensa. Mikäli voimavarat eivät riittäneet pakollisista velvollisuuksista selviämiseen, jäivät velvollisuudet osittain tai kokonaan hoitamatta. Jotkut nuorista saivat apua tarvittaessa lähisukulaisiltaan.

Nykyään pystyn kaikki pakolliset asiat hoitaa, mutta pitkään oli jakso, että en pystyny edes postia kattoon. Jouduin turvautumaan vanhempien apuun.

Uusien asioiden kokeileminen

Verstas tarjosi kaikkien nuorten mielestä erittäin hyvät mahdollisuudet uusien asioiden kokeilemiseen. Toiminta oli hyvin monipuolista ja nuoret saivat vapaasti valita erilaisia harrastus- ja elämysvaihtoehtoja liikunnasta kulttuuriin ja matkailuun. Verstaalla tuettiin myös nuorten opiskelua ja nuorilla oli esimerkiksi mahdollisuus suorittaa hygieniapassi ja hakea opiskelu- tai työpaikkaa.

Nuorten vastauksista kävi ilmi, että moni asia oli sellainen, jota nuori ei olisi yksinään tullut kokeilleeksi, mutta rohkaistui ryhmän mukana ja saattoi samalla löytää kokonaan uuden harrastuksen tai mielenkiinnon kohteen. Uudet kokemukset eivät olleet aina pelkästään myönteisiä, vaan veivät nuoret usein epämurkuvuudelleen. Matkalle lähteminen yhdessä ryhmän kanssa saattoi tuntua ahdistavalta ja väsyttävältä. Uutta tilannetta edeltävän pelon tai ahdistuksen jälkeen moni nuorista kuitenkin nautti uudesta asiasta ja itsensä ylittämisestä.

Mä oon ollu varmaan kaikilla matkoilla, mitä on järjestetty mun tulon jälkeen. Ja ne on yleensä semmosia paikkoja, joihin ei muuten menis ja sieltä näkee ihan erilaisia puolia, kun lähtee tämmösen ryhmän kanssa. Se on väsyttävää, mutta myös turvallista ja ryhmäyttävää.

Se ahdistaa kauheesti kotona ennen lähtöä, koska enhän mä voi tommosella reissulla suunnitella etukäteen, miten se päivä menee, eikä me voida mennä vaan sen mukaan, miltä musta tuntuu tai mitä mä haluaisin tehdä.

Vuorovaikutus henkilökunnan ja nuorten välillä

Kaikki haastatellut nuoret olivat hyvin tyytyväisiä henkilökunnan ja nuorten väliseen vuorovaikutukseen. Se koettiin välittömänä, kannustavana ja tasa-arvoisena. Ohjaajiin sai helposti yhteyden ja heidän kanssaan oli helppo puhua ”ihan kaikesta”. He toivat esille näkökulmiaan ja mielipiteitään, jotka auttoivat nuoria näkemään asioita uudessa valossa. Ohjaajien läsnäolo loi tilanteisiin myös turvallisuuden tunnetta. Ohjaajat sulautuivat mukaan nuorten ryhmäkeskusteluihin vailla ryhmänjohtajan roolia, jolloin keskustelu säilyi ryhmän jäsenten tasa-arvoisena vuoropuheluna.

Täällä vitsaillaan ja puhutaan avoimesti kaikesta ja pystyy ottamaan helposti kontaktia ja ohjaajatkin ottaa kontaktia nuoriin ja tosi välittömästi. Että ikään kuin oltas osa yhteisöä. Että ei olla niinku jossain sairaalassa. Täällä tuntuu kaikki olevan samalla viivalla.

Nuorten mielestä Verstaan tuki auttoi heitä hyväksymään paremmin oman tilanteensa. Keskustelut ohjaajien ja opiskelijoiden kanssa tukivat vahvasti ajatusta, että itselle ja toipumiselle pitää antaa aikaa. Vertaistuki oli tärkeää. Nuoret vaihtoivat kokemuksiaan, joista moni sai uusia oivalluksia tilanteeseensa.

Kyllä se on sitä, että autetaan ymmärtämään, että vähempikin riittää välillä ja että hyväksyy oman elämäntilanteen.

Nuorten vuorovaikutustaidot

Kaikkien nuorten mielestä heidän vuorovaikutustaitonsa olivat vahvistuneet Verstaalla käymisen aikana. Osa nuorista osallistui ryhmissä aktiivisemmin ja osa otti enemmän tarkkailevan roolin. Hiljaisemmat nuoret olivat tulleet rohkeammiksi keskustelijoiksi ja aktiivisesti osallistuvat olivat oppineet antamaan tilaa toisille ja ymmärtäneet, että heidän ei tarvitse aina ottaa kantaa kaikkiin asioihin. Verstaalla oleviin erilaisista taustoista tuleviin nuoriin tutustuminen lisäsi myös nuorten suvaitsevaisuutta toisiaan kohtaan.

Mun vuorovaikutustaidot on paremmat, kun sillon, kun tulin tänne. Olin aika omissa oloissani ja hitaasti lämpenevä. Nykyään osaan ottaa ryhmässä puheenvuoroja ilman, että mua kannustetaan siihen.

Verstaalla nuoret pystyivät mielestään ilmaisemaan hyvin myös erilaisia ajatuksiaan ja näkemyksiään. Heistä tuntui siltä, että heitä kuunneltiin ja heidän mielipiteitään arvostettiin ja siksi he kertoivat avoimesti ja rohkeasti omia mielipiteitään. Keskusteluissa syntyi ajoittain erimielisyyksiä, mutta niistä keskusteltiin ja ne käytiin läpi tilanteen aikana. Nuoret olivat myös oppineet havainnoimaan keskusteluja ja osasivat arvioida, milloin jotain aihetta ei sopinut nostaa mukaan keskusteluun tai milloin ei kannattanut lisätä enää vettä myllyyn, jotta tilanne säilyisi rauhallisena. Välillä tilanteen provosoiminen sopivalla hetkellä saattoi johtaa syvällisempään keskusteluun vaikeastakin aiheesta.

Verstaalla syntyneet ihmissuhteet vaikuttivat nuorten käsitykseen itsestään monella tapaa myönteisesti. Nuoret tapasivat ihmisiä, jotka tulivat erilaisista taustoista ja arvomaailmoista. Heihin tutustuminen lisäsi nuorten suvaitsevaisuutta eri tavoin ajattelevia ja eläviä ihmisiä kohtaan ja auttoi heitä hahmottamaan itseään ja omaa persoonaansa suhteessa toisiin. Nuoret kokivat Verstaalla ihmissuhteet voimauttavina ja ne muokkasivat myös heidän kokemustaan omasta itsestään paremmaksi. Tutustuminen tai ystäväystyminen uuden ihmisen kanssa lisäsi itseluottamusta ja antoi nuorelle onnistumisen tunteen.

5.3.2 Stigman voittaminen

Verstas näyttäytyi nuorille turvapaikkana, jossa heidän ei tarvinnut piilotella sairautaan ja sen oireita. Siellä he puhuivat tilanteestaan ohjaajille, ryhmänjäsenille tai toisille nuorille ja saivat tukea siihen. Verstaan ulkopuolella tilanne näyttäytyi toisenlaisena. Kaikki nuoret mainitsivat useampia ihmisiä, joille he pystyivät kertomaan omasta tilanteestaan. Enimmäkseen he puhuivat asiasta omille perheenjäsenilleen (vanhemmilleen/sisaruksilleen) ja/tai ystävilleen. Kaikki nuoret olivat myös salanneet tilannettaan joiltakin ihmisiltä jossain vaiheessa sairauttaan. Joidenkin nuorten oli vaikea jakaa tilannettaan perheensä kanssa. Sairauteen ja oireiluun liittyvä stigma aiheutti kaikille heistä edelleen haasteita Verstaan ulkopuolella.

Yksi nuorista oli kertonut tilanteestaan äidilleen ja saanut häneltä paljon tukea. Samaan aikaan hän oli salannut sairastumisensa ja koulusta poisjäämisen isältään vuoden ajan, koska koki että isä ei ymmärtäisi hänen ratkaisuaan, vaikka se olikin nuorille ainoa vaihtoehto. Toinen nuori ei halunnut puhua asioistaan vanhempiensa kanssa, koska hän ei ollut yleensäkään puhunut henkilökohtaisista asioista heidän kanssaan. Vastakkainen arvomaailma vanhempien kanssa teki asioiden esille ottamisen vaikeaksi. Nuori, jonka perhe tuki häntä hyvin, ei kyennyt kertomaan perheelleen hankalimmista oireistaan, koska ne tuntuivat liian vaikeilta puhuttavaksi ääneen.

Se, mitä nuoret omasta tilanteesta kulloinkin kertoivat, vaihteli paljon tilanteen, paikan ja vastassa olevan ihmisen mukaan. Sairauteen ja oireiluun liittyvä stigma aiheutti kaikille heistä edelleen huolta tai salaamisen tarvetta. Erityisesti kohtaamiset uusien ihmisten kanssa Verstaan ulkopuolella huolestuttivat osaa nuorista, koska omaan tilanteeseen liittyi sen verran häpeää, että kaikki eivät pystyneet kertomaan asiasta valehtelematta tai kaunistelematta sitä. Yksi nuorista ei kertonut uusille ihmisille tilanteestaan, koska se olisi voinut aiheuttaa kiusallisen tilanteen kummallekin osapuolelle. Toinen nuori asui opiskelija-asunnossa, jossa muut nuoret luulivat hänen käyvän edelleen koulua. Hän oli kertonut tilanteestaan parhaille ystävilleen, mutta vain pintapuolisesti. Arvomaailmojen erot näkyivät keskustelussa, kun eräs ystävästä puhui syrjäytyneistä alentavaan sävyyn.

Uusiin ihmisiin tutustuessa, kun siinä vähän small-talkina puhutaan, että mitä elämässä tekee, niin siinä on aina jonkin verran häpeetä omaa tilannetta kohtaan. Kun vastaa, niin siinä yrittää jotenkin kiertää, että ei tarttis omaa tilannetta sanoa. Mä asun myös opiskelijakämpässä ja talossa kaikki muut on opiskelijoita, niin siinä tulee valehdeltuaakin.

Nuorten ulkopuolisuuden tunnetta lisäsivät sairauden aiheuttaman tilanteen lisäksi kykenemättömyys opiskeluun tai työhön ja usein näistä johtuva loitoneminen aiemmista pitkäaikaisista kaveri- tai ystävyys-suhteista.

Nuorten ehdotukset identiteettiin liittyvien asioiden vahvistamiseksi

Yksi nuorista toivoi, että identiteettiin liittyviä asioita käsiteltäisiin ryhmissä nykyistä enemmän. Hän toivoi pienryhmiä, joissa aihetta käsiteltäisiin rajatusti, mutta monilla eri tavoilla: keskusteluryhmän lisäksi esimerkiksi kuvaamataito- ja liikuntaryhmissä. Toinen nuori ehdotti entistä avoimempaa keskustelua nuorten tilanteesta Verstaalla.

5.4 Elämän tarkoitus

Elämän tarkoituksen tunnetta voidaan vahvistaa monella tavalla. Toipumisen edistämiseksi kiinnitetään huomiota ihmisen sen hetkisen elämän mielekkyyteen ja -laatuun, sosiaalisiin rooleihin ja päämääriin, psyykkiseen sairauteen liittyviin merkityksiin sekä elämänsä uudelleen määrittelyyn (Nordling 2018, 1479).

Psyykkiseen sairauteen liittyvät merkitykset

Neljä nuorista kertoi haastattelun aikana, miten sairastuminen oli vaikuttanut heidän elämäänsä. Heidän ajatuksissaan oli paljon yhteistä. Nuorten sairastumiseen liittyi mielenkiinnon vähenemistä itselle tärkeisiin asioihin, mekaanista pakollisten asioiden suorittamista, väsymystä ja jaksamattomuutta sekä huonommuuden tunteita. Sairaus ja oireet määrittivät nuorten käsitystä itsestään ja roolistaan yhteisössään. Nuoret vertailivat itseään sisaruksiinsa tai ystäviinsä, jotka pystyivät opiskelemaan halumaansa alaa ja menivät eteenpäin elämässä. He kaipaivat itselleen samanlaista elinvoimaa.

Kun on just kavereita, jotka on työelämässä tai opiskelee ja sitten on perheenjäseniä, joilla menee hyvin, niin sitten tuntee ikään kun, että on vähemmän. Vähemmän ihminen. Että on vaan se sisko tai kaveri tai ystävä, tai on vaan se tytär, joka on kuntoutuksessa eikä oo oikein selvillä päästänsä.

Monen nuoren hankalana kokema oireilu oli kestänyt vuosia ja he pohtivat, kuinka sairaus vaikuttaisi tulevaisuudessa heidän arkeensa ja opiskelu- ja työkykyynsä. Vaikka toipumista olisi tapahtunut paljonkin, aiheutti sairaus nuorille epävarmuutta ja elämän hallitsemattomuuden tunnetta.

Mä en voi sivuuttaa mun oireita täysin siinä, kun mä mietin, että mitä alaa vois vaikka opiskella. Ja tietysti pitää olla ne realiteetit siinäkin, että pitää mennä tarpeeks tasasesti, ennen kuin voi alkaa miettiä niitä opiskelujuttuja.

Nuorten psyykkiseen sairauteen liittämät merkitykset olivat negatiivisia, stigman kaltaisia mielikuvia, jotka helposti laajenivat koskemaan myös heidän ajatuksiaan tulevaisuudesta. Eräs nuorista totesi, että psyykkisten sairauksien stigmakin vaihtelee. Masennuksesta puhutaan paljon ja se hyväksytään yleisesti, mutta moni muu psyykinen oireilu herättää muissa ihmisissä mitä oudompia mielikuvia. Verstas tuki nuoria puhumaan asiasta, mutta nuorten mielikuviin omasta sairaudestaan se ei haastattelujen perusteella tuntunut vaikuttavan juurikaan.

Elämän laatu ja mielekäs elämä

Kaikki nuoret pitivät ihmissuhteita tärkeimpinä ja merkityksellisimpinä asioina elämässään. Toiseksi tärkeintä heille oli mielekäs tekeminen tai harrastus, johon liittyi myös ihmisten kanssa yhdessäoloa.

Ihmissuhteet on tosi tärkeä juttu. Mulla on ollu lapsesta asti tärkeitä ja läheisiä kavereita, mutta ne on vähentyneet, kun en oo nyt ollu normaali arjessa.

Sosiaaliset roolit ja päämäärät

Verstaalla käymisen aikana kaikille nuorille oli muodostunut sosiaalisia rooleja, joita he nimesivät helposti omin sanoin. Kaksi nuorista koki olevansa Verstaalla tarkkailijan

roolissa. Toinen heistä kertoi ilmaisevansa myös mielipiteitään, kun taas toinen oli hiljainen etsijä. Kolmas nuori kertoi olevansa aktiivinen osallistuja ja näkevänsä helposti asioiden myönteiset puolet. Kaksi muuta nuorta kertoi ottavansa herkästi aloitteentekijän ja tilanteenvetäjän roolit. He kokivat olevansa tunnollisia ja myönteisiä toiminnan eteenpäin viejiä.

Nuorilta kysyttiin myös, miten he haluaisivat jatkossa kehittää sosiaalisia roolejaan. Tarkkailijan roolissa olleista toinen halusi olla luontevampi ja rempseämpi. Hän toivoi, että ei jännittäisi niin paljoa, mitä muut ihmiset ajattelevat. Toinen ei pitänyt sosiaalisten roolien kehittymistä sillä hetkellä tärkeänä itselleen. Kolmas nuori halusi kyetä antamaan enemmän itsestään tutustuessaan toisiin ihmisiin, jotta voisi ystävystyä helpommin. Kaksi tilanteenvetäjän roolin itselleen nimennyttä nuorta suhtautuivat rooleihinsa eri tavoin. Toinen toivoi, että voisi jatkossakin pitää ryhmävetäjän roolin ja organisoida asioita. Toisen toiveena oli kyetä rikkomaan omaa sosiaalista rooliaan niin, että kykenisi näyttämään todellisia tunteitaan, eikä kokisi paineita siitä, että pitäisi käyttäytyä aina samalla tavalla. Hän oli kasvanut ajatusmalliin, jossa piti aina esittää ulospäin parasta mahdollista itseään. Nyt hän toivoi, että pystyisi jatkossa näyttämään tunteensa sellaisina, kuin hänestä kulloinkin tuntuu.

Nuorten kokemus Verstaalla oppimistaan asioista vaihteli sen mukaan, kuinka pitkään he olivat siellä ehtineet olla. Itsetunnon ja vuorovaikutustaitojen vahvistuminen sekä maailmankuvan avartuminen ja suvaitsevaisuus nousivat nuorten vastauksissa vahvimmin esille.

No mä olen enemmän ulospäin suuntautunu, kuin mitä mä luulen ja mä viihdyn ryhmissä. Olin alun perin sitä mieltä, että oon kovin introvertti, niin oon kyllä erimieltä siitä nykyään. Ja mä oon oppinu, että uusia asioita kannattaa kokeilla, vaikka ei aluks hirveesti kiinnostais.

Elämän kulun uudelleen määrittely

Verstaalla nuoret pyrkivät löytämään elämäänsä tavoitteita, jotka suuntaisivat kohti toipumista ja Verstaan jälkeistä aikaa. Nuorten tavoitteet olivat realistisia ja niissä

näkyi heidän halunsa päästä kiinni tavalliseen elämään ja osaksi yhteiskuntaa. Tavoitteet olivat pitkälti samoja asioita, joista he kertoivat myös haaveilevansa. Kahden nuoren tavoitteena olivat opiskelu ja ihmissuhteen löytäminen.

Yhden nuoren tavoitteena oli nauttia elämästä ja uskaltaa lähteä mukaan uusiin asioihin. Toinen nuori oli aiemmin ajatellut opiskelevansa korkeakoulussa, mutta oli päättänyt Verstaalla siihen, että ammatillinen koulutus on hyvä vaihtoehto ainakin aluksi. Lyhyimmän aikaa Verstaalla käynyt nuori totesi, että pystyisi varmasti löytämään tavoitteita ja päämääriä sekä apua niiden löytämiseen, mutta ensin pitäisi olla itse aktiivinen ja etsiä suuntaa elämälle. Kolme nuorta koki oman tulevaisuutensa suunnittelemisen haasteellisena. Siihen vaikutti eniten heidän kokemuksensa omasta tilanteestaan.

En yhtään tiiä, missä ajassa on realistista tehdä mitään. Enkä luota kauhheesti mun omiin kykyihin, niin on vaikea suunnitella.

Yhden nuoren mielestä tulevaisuuden suunnittelu oli tärkeää ja hänellä oli myös varasuunnitelma, mikäli jokin ei menisi toivotusti. Toinen nuori totesi, ettei suunnittele juurikaan asioita etukäteen, vaan tekee päätökset silloin, kun asiat tulevat kohdalle. Lähitulevaisuuden suunnittelu oli kaikille helpompaa, mutta pidemmälle tulevaisuuden ratkaisevasti vaikuttavien päätösten tekeminen esimerkiksi koulutuksesta oli vaikeaa.

Isoja päätöksiä on tosi vaikee tehdä, niinku päättää, että haenko mä kouluun ja meenkö mä kouluun. Mut kivojen juttujen suunnittelu on helpoa.

Nuorilta kysyttiin myös, tuntuiko heidän elämässään olevan suunta johonkin. Kaikilla heistä oli tunne eteenpäin menemisestä, vaikka tarkempaa ajatusta suunnasta ei vielä ollut hahmottunut. Eräs nuorista totesi, että omaa suuntaa pitää etsiä aktiivisesti ja Verstaalla on siihen hyvät puitteet. Nuoret kokivat Verstaan tuen suunnan etemisessä tärkeänä. Kaikki nuoret nimesivät tavoitteekseen koulutuksen. Työn saaminen oli toiseksi eniten mainittu asia.

Jonkinlainen suunta on, mutta en ihan vielä tiiä, minne se on menossa. Tunnen, että ollaan menossa kovaa vauhtia johonkin ja se voi olla ihan hyvä suunta, mutta en näe vielä, mitä horisontissa on.

Että olis ammatti ja pääsis työhön itselle sopivaan paikkaan, jossa vois ottaa vastuuta jollain tavalla ja saisi palkan.

Kaikki nuoret olivat yhtä mieltä siitä, että Verstaalla käyminen tuki heitä löytämään tavoitteita ja päämääriä elämäänsä. Verstaalla oli mahdollisuus keskustella työ- ja opiskeluelämästä sekä tavata niiden asiantuntijoita. Toisten nuorten esimerkki rohkaisti ottamaan selvää vaihtoehtoista ja nuoret jakoivat omia kokemuksiaan harjoittelu- ja kurssipaikoista toisilleen. Yksi nuorista kertoi, että hänen Verstaalla omaksunsa säännöllinen toiminta vahvisti hänen kokemustaan siitä, että hän pystyy kehittymään ihmisenä.

Nuorten ehdotukset elämän tarkoituksen vahvistamiseksi

Kaksi nuorta toivoivat, että Verstaalla voisi saada jatkossa enemmän henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa omien päämäärien ja tulevaisuuden suunnittelussa. Toinen heistä esitti yksilöllistä valmennusta nuorille, kun he pohtivat itselleen sopivaa koulutusta ja ammattia. Valmennuksen avulla nuoret voisivat hahmottaa paremmin omaa työpersoonansa ja löytää helpommin itselleen sopivat vaihtoehdot. Kolmas nuori toivoi, että Verstaalla kannustettaisiin nuoria entistä vahvemmin tarttumaan tilaisuuksiin, kokeilemaan uusia asioita ja rikkomaan rajojaan oman mukavuusalueensa ulkopuolella. Hän oli itse rohkeasti kokeilemalla löytänyt tärkeän harrastuksen, jota ei olisi voinut aiemmin kuvitella tekevänsä.

5.5 Voimaantuminen

Henkilökohtainen vastuunotto

Kaikki nuoret saivat mielestään riittävästi vastuuta Verstaalla. Vastuun määrää jokainen nuori pystyi itse rajaamaan, mutta jos ei itse aktiivisesti ilmoittautunut yhteisiin vastuuvuoroihin (esim. ruoanlaitto ja siivous), niin ohjaajat ”patistelivat” osallistumaan niihin. Vastuutehtävistä huolehtiessaan nuoret saivat onnistumisen

kokemuksia ja oppivat asioiden hallintaa. Yksi nuorista piti tärkeänä, että jokainen ottaa vastuuta omaan tilanteeseensa nähden sopivasti, jolloin vastuun hoitaminen pysyy itselle mukavana. Kolme nuorista koki, että Verstaalla käyminen vaikutti myös heidän omaa elämäänsä koskeviin valintoihin. Verstaalla näki vaihtoehtoja koulutuksista ja harrastuksista, joita ei välttämättä olisi tullut muuten ajatelleeksi. Yksi nuorista koki tärkeänä sen, että hän oli pystynyt Verstaalla siedättämään itseään moniin aiemmin vaikeilta tuntuviin asioihin. Sen myötä hän oli rohkaistunut tekemään asioita, joihin ei aiemmin ollut kyennyt ja sen vaikutukset näkyivät sekä Verstaalla että omassa arjessa. Toisen nuoren valintoihin Verstaalla olo vaikutti niin, että hän ei halunnut Verstaan lisäksi sitoutua mihinkään Verstaan ulkopuoliseen toimintaan. Hän vertasi Verstasta työpaikkaan, jossa toimittiin aktiivisesti aikataulujen mukaan. Muun ajan hän halusi viettää vapaasti kelloon katsomatta.

Nuorista neljä koki pystyvänsä toimimaan Verstaalla omien valintojensa mukaan. Viides nuori toivoi, että Verstas-päivien pituutta voisi tarvittaessa lyhentää oman jaksamisen tai asioiden hoitamisen takia. Kaikki nuoret olivat yksimielisiä siitä, että he pystyivät vaikuttamaan Verstaalla sekä omaan elämäänsä että Verstaan asioihin liittyvässä päätöksenteossa. Yhteisö koettiin tasa-arvoisena ja kaikilla oli oma äänensä käytettävissä, kun yhteisistä asioista päätettiin. Nuorilla oli mahdollisuus vaikuttaa mm. ryhmien aiheisiin ja vierailupaikkoihin sekä lukujärjestykseen, jonka nuoret tekivät kokonaan itse. Omaan itseä koskevat päätökset sai myös tehdä itse, eikä kukaan koskaan pakottanut tekemään jotain oman tahdon vastaista.

Kyllä, asiat mietitään ja päätetään yhdessä, niihin voi vaikuttaa sen verran, mitä yksi yhteisön jäsen voi. Ja kukaan ei oo koskaan pakottanu mihinkään tai päättäny puolesta. Tietysti täällä potkitaan perseelle, mutta koen silti, että oon se joka päättää.

Nuoret kokivat myös mielipiteidensä ilmaisemisen Verstaalla helppona. Kaikki heistä tunsivat tulevansa kuulluksi. Yksi nuorista tosin pohti, oliko enemmän esillä olevien nuorten ehdotuksilla enemmän painoarvoa kuin hiljaisempien nuorten.

Kaikki nuoret kokivat Verstaalla käymisen vahvistavan heidän elämänhallinnan tunnettaan. Siihen vaikutti erityisesti säännöllinen arkirytmä sekä voimavarojen lisääntyminen, jonka ansiosta osa nuorista jaksoi käydä paremmin Verstaalla ja hoitaa omia asioitaan. Nuoret kertoivat myös omatoimisuutensa lisääntyneen Verstaalla käydessä. Vastuunotto arjen asioista oli lisääntynyt. Osa nuorista oli alkanut laittaa ruokaa ja siivota kotiaan. Yksi nuorista oli saanut energiaa tehdä asioita haaveilemisen sijaan. Myös osallistuminen Verstaan toimintaan lisäsi omatoimisuuden tunnetta.

Verstaan tuki nuoren omaan tilanteeseen liittyvissä asioissa

Haastattelussa kysyttiin myös, saavatko nuoret Verstaalta riittävästi tietoa ja tukea omaan tilanteeseensa liittyvissä asioissa. **Oman kuntoutuksen tavoitteet, mahdollisuudet ja rajoitteet** tuntuivat useimmilla nuorilla olevan hämärän peitossa. Nuoret toivoivat saavansa niistä enemmän ja yksilökohtaisempaa tietoa, koska se auttaisi hahmottamaan paremmin Verstaalla olon kestoa ja voisi selkiyttää tulevaisuuden koulutus- ja työmahdollisuuksien tunnistamista omalla kohdalla.

Ehkä nuo kuntoutuksen tavoitteet on täällä välillä vähän harmaata aluetta. Tietysti, kun täällä puhutaan siitä, että tavoitteena on, että tänne ei jäädä. Että just se on ollu semmosta kysymysmekkiä, että tänne ei jäädä, niin mitäs sitten tän jälkeen pitäis tehdä?

Kaksi nuorta koki saavansa Verstaalta riittävästi tietoa **omasta sairaudestaan ja oireilustaan**, kun ryhmissä puhuttiin aiheesta. Muut nuoret toivoivat enemmän tietoa, vaikka osa heistä mainitsi, että diagnooseista puhuminen ei oikein kuulu Verstaan toimintamalliin. Ne nuoret, joilla ei ollut omaa terapiaa tai hyvää lääkärisuhdetta, kokivat tarvitsevänsä enemmän tietoa Verstaan taholta.

Nuorilta kysyttiin myös, saavatko he Verstaalta riittävästi tukea ja tietoa **sairauden tai oireiden hallintaan liittyvissä asioissa**. Neljän nuoren mielestä tietoa ei saanut riittävästi. He kertoivat sen johtuvan siitä, että Verstaalla ei ollut heidän hoitava tahonsa. Yksi nuorista kertoi saavansa tietoa ohjaajilta halutessaan yksilökeskustelussa. Toinen mainitsi, että Eteenpäin- ja Näkökulmia-ryhmissä puhuttiin usein, miten sairauten ja oireiluun voi vaikuttaa ja mitkä ovat niiden riskitekijöitä.

Kokonaisuudessaan nuoret kokivat, että silloin kun sairauteen tai oireiluun liittyvistä asioista keskusteltiin, osasivat ohjaajat kertoa niistä heille sujuvasti ja ymmärrettävästi. Yhteinen asioiden pohtiminen keskusteluryhmässä auttoi hahmottamaan asioita vielä ymmärrettävämmin.

En saa riittävästi tietoa. Periaatteessa pitäis saada se lääkäriltä, mutta mun lääkärikontakti on todella huono. Vertaistukea sairauteen liittyen kaipaisin.

Keskittyminen vahvuuksiin

Verstaalla käyminen auttoi kaikkia nuoria näkemään paremmin omia vahvuuksiaan. Nuoret saivat toiminnastaan myönteistä palautetta ohjaajilta ja toisilta nuorilta ja uusien asioiden oppiminen vahvisti heidän piileviä vahvuuksiaan. Myönteinen vuorovaikutus lisäsi nuorten voimavaroja ja rohkaisi tekemään asioita, joita nuoret eivät olleet aiemmin uskaltaneet tehdä. Työharjoittelussa ollut nuori kertoi, että harjoittelussa käyminen antoi hänelle vielä selkeämmän kuvan omista voimavaroista kuin Verstaalla käyminen, koska se oli työpaikan kaltainen paikka.

Kyllä, koska siitä tulee myös palautetta, jos on tehnyt jonkin asian hyvin. Sitten tajuaa itekin, että tein jonkin sellaisen jutun, jota en oo ennen uskaltanu.

Kaikki viisi nuorta kokivat, että Verstaalla käyminen oli vahvistanut heidän tyytyväisyyden tunnettaan. Nuorten tyytyväisyys elämäänsä ja omaan itseensä parani merkityksellisen tekemisen ja yhteisön sosiaalisten suhteiden kautta.

Elämään tyytyväisyyden tunnetta ehdottomasti. Elämä oli aika vähän antista, kun vaan kotona olin. Täällä on yhteisöllisyyttä. Ja sit ihan semmosta mielekästä tekemistä.

Kaikki nuoret kertoivat Verstaalla käymisellä olevan suuri vaikutus heidän elämäänsä ja pärjäämiseensä. Nuoret löysivät säännöllisen päivärytmin ja saivat mielekästä tekemistä päiviinsä. Eräs nuori kertoi, että hänen itsetuhoiset ajatuksensa olivat hävinneet Verstaalla mielekkään tekemisen ja olemisen ansiosta.

Nuoret tapasivat Verstaalla toisia nuoria, mikä madalsi samalla kynnystä olla ihmisten seurassa. He oppivat Verstaalla sosiaalisia ja arjentaaitoja sekä saivat uusia näkökulmia ja haasteita, jotka auttoivat heitä löytämään itselleen merkityksellisiä asioita. Verstaas oli nuorille tärkeä paikka: kaksi nuorta kertoi Verstaan olevan heille vähän kuin toinen koti ja muidenkin nuorten kuvaukset olivat hyvin myönteisiä.

Täällä voi ottaa uusia asioita ja haasteita vastaan ja se voi avata uusia polkuja. Kyllä tää jossain määrin lisää sitä valmiuttakin tulevia asioita kohtaan. Tää on vähän kun levähdyspaikka, mutta toisaalta täällä myös opetetaan asioita.

Nuorten ehdotukset voimaantumisen vahvistamiseksi

Kaksi nuorta ehdotti, että Verstaalta voisi saada enemmän tietoa kuntoutuksen tavoitteista, mahdollisuuksista ja rajoitteista, koska tällä hetkellä ne eivät tule riittävän hyvin selville. Yksi nuori toivoi, että nuoria kannustettaisiin puhumaan enemmän omista suunnitelmistaan pienryhmä- tai yksilökeskusteluissa.

6 Keskeisten tulosten tarkastelu suhteessa teoreettiseen viitekehykseen

Tässä luvussa käsitellään tutkimuksen merkittävimmät tulokset teemoittain. Mukana ovat tuloksissa vahvimmin esille nousseet sekä eniten kehittämistä kaipaavat toipumisorientaation osa-alueet.

6.1 Kumppanuus

Kumppanuus toteutui toipumisorientaation teemoista vahvimmin Verstaalla. Se tuli esille erityisesti vertaistuen ja yhteisöllisyyden muodossa. Lämmin ja vastaanottava

ilmapiiri helpotti nuorten ja ohjaajien tutustumista toisiinsa. Henkilökunnan ja asiakkaiden välinen tasa-arvo ja puolueettomuus vaikuttavat myös siihen, miten asiakkaat kokevat toinen toisensa (Hultqvist 2017, 43–44).

Kaikki nuoret kertoivat vertaistuen auttaneen heitä toipumisessaan. Ryhmäkeskustelujen aikana syntyi usein tilanteita, joissa nuoret jakoivat kokemuksiaan. Toisten nuorten kertomukset rohkaisivat muitakin kertomaan omasta tilanteestaan. Keskustelut auttoivat nuoria ymmärtämään ja hyväksymään paremmin omaa ja toisten tilannetta. Osa nuorista oli ystäväystynyt keskenään ja vietti myös vapaa-aikaa keskenään.

On todettu, että perheen ulkopuoliset sosiaaliset suhteet vahvistavat mielenterveyskuntoutujien toipumismahdollisuuksia paremmin kuin ainoastaan perheenjäsenten väliset suhteet. Uusien suhteiden syntymistä voidaan lisätä järjestämällä sosiaalista kuntoutusta ensisijaisen kuntoutuspaikan ulkopuolella olevassa yhteiskunnassa. Laaja sosiaalinen verkosto vaikuttaa myönteisesti myös ihmisen itsetuntoon. (Hultqvist ym. 2017, 115.) Sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta ihminen voi tuntea osallisuutta ja syventää olemassa olevia ihmissuhteita tai luoda uusia (Hultqvist 2017, 43).

6.2 Toivo ja optimismi

Nuorten vastausten perusteella myös myönteinen ajattelu ja toivo vaikuttivat voimakkaasti Verstaan ilmapiiriin. Ohjaajien ja toisten nuorten antama tuki ja kannustus sekä heidän kanssaan käydyt keskustelut olivat tärkeitä omien tavoitteiden ja tulevaisuuden suunnittelussa. Hobbsin ja Bakerin (2012) mukaan toipujalle on hyvin tärkeää, että joku luottaa hänen toipumiseensa. Valmentavassa lähestymistavassa ammattilainen ilmaisee toipujalle, että hän uskoo lujasti tämän toipumiseen. Mikäli ammattilainen pystyy esittämään uudenlaisen perspektiivin asiakkaan tilanteeseen, voi sillä olla toipumiseen jollain tapaa käänteentekevä vaikutus, ja se voi lisätä toipujan elämänhallinnan tunnetta. (Hobbs & Baker 2012, 152.)

Verstaan nuorille oman ja toisten nuorten toipumisen huomaaminen antoi uskoa toipumiseen. Myös toisten toipuneiden omakohtaiset tarinat (esim. kokemusasiantuntijan kuuleminen tai ihmisten kertomukset mediassa) voivat olla merkityksellisiä toivon antajia (Hobbs & Baker 2012, 152). Haaveilu rohkaisi nuoria toteuttamaan itselleen merkityksellisiä asioita ja uusien asioiden kokeileminen laajensi nuorten käsitystä omista kyvyistään. Onnistumisen kokemukset ja erilaisten taitojen kehittyminen vahvistivat nuorten henkilökohtaista toivon tunnetta. Pienet ja helposti hallittavat tavoitteet johtavat parhaiten onnistumisiin ja antavat toivoa myös tulevaisuuden tavoitteiden saavuttamiseen. Pientenkin tavoitteiden saavuttaminen voimistaa tulevaisuuden toivoa. (Mts. 153.)

6.3 Identiteetti

Identiteetti-teema tuotti laajimman aineiston. Tämän osa-alueen vastaukset toivat myös esille eniten nuorten elämän herkkyyksiä ja epätasapainossa olevia asioita. Sairastuminen ja oireilu oli vaikuttanut heikentävästi kaikkien nuorten ajatuksiin itsestään ja mahdollisuuksistaan saavuttaa asioita elämässään. Erityisesti heitä huolestutti oma opiskelu- ja työkyky sekä mihin heidän voimavaransa jatkossa riittäisivät ja milloin he jaksaisivat aloittaa opinnot. Työn tai opiskelujen aloittaminen voidaan nähdä jonkinlaisena ”normaalin” elämän maamerkinä, joka tasapainottaa arkea ja lisää elämän ennakoitavuutta. Se tarjoaa myös oman viiteryhmän, vahvistaa sosiaalista verkostoa sekä ihmisen omanarvon ja itseluottamuksen tunnetta sekä voimauttaa häntä uusien taitojen ja aikaansaamisten kautta. Päivittäinen työ vahvistavaa myös toivon ja elämän tarkoituksen tunnetta sekä tulevaisuuteen suuntautumista. (Doroud, Fossey & Fortune 2015, 385–388.) Sikäli oli hyvin ymmärrettävää, että nuoret kokivat eniten huolta juuri siihen liittyvistä asioista.

Osalla nuorista oli vaikeuksia suoriutua omasta arjestaan ja hoitaa omia asioitaan. Jotkut heistä kertoivat elämänsä olevan Verstaan ulkopuolella melko rutiinitonta. Nuorten vähentyneet voimavarat alensivat nuorten motivaatiota tavoitteiden saavuttamiseksi sekä vähensivät Verstaan ulkopuolista toimintaa, koska arjen ylläpitäminen ja Verstaalla käyminen veivät suurimman osan voimista. Nuoret osallistuivat

Verstaan toimintaan lähes päivittäin (ks. 2.1.3 Identiteetti). Toimintaan osallistuminen oli nuorille mielekästä, mutta se sekä lisäsi että vei heidän voimavarojaan. Todennäköisesti heidän voimavaransa eivät sen hetkisessä tilanteessa vielä riittäneet kokonaisvaltaiseen toimintaan, koska heidän itsetuntonsa ei ollut vielä vahvistunut riittävästi, jotta he pystyisivät kohtaamaan arkeensa ja elämäänsä liittyvät haasteet joustavasti ja huolehtimatta liikaa. (Sutton ym. 2012, 144–147.)

Verstaalla käyminen sinänsä vahvisti nuorten voimavaroja ja suorituskyykyä. He saivat valita Verstaalla itselleen mielekästä tekemistä, joka auttoi heitä havaitsemaan omia vahvuuksiaan ja taitojaan. Sosiaalisten vuorovaikutustaitojen vahvistuminen lisäsi rohkeutta ja itseluottamusta, mutta sen harjoitteluun liittyi myös haasteita ja kuormittumista. Suttonin ja muiden (2012) tutkimuksessa kuvataan, kuinka ihmisen ajan ja paikan käsitys sekä vaihtuva sosiaalinen toiminta eri ihmisten kanssa koetaan erilaisina oman kehon tuntemuksina. Toisistaan poikkeavat tilanteet voivat tuottaa hyvin erilaisia tuntemuksia ja vaikeuttaa tai helpottaa ihmisen oloa. Kokonaisvaltaisen osallistumisen kokemus (ks. 2.1.3 Identiteetti) on toipujalle hyvin merkityksellinen, koska siinä hetkessä hän voi tuntea olevansa juuri oikeanlainen ja tilanteeseen sopiva ihminen. Toipumisen kannalta tällaiset lyhyetkin hetket ovat tärkeitä, koska ne nostavat ihmisen hetkeksi arjen yläpuolelle ja muistuttavat häntä hänen erityisistä vahvuuksistaan ja taidoistaan. Toipumisprosessin aikaiset vaihtelevat suhtautumistavat eri tilanteisiin voivat myös tukea selviytymistä ja tuoda esille ihmisen erilaisia olemisen tapoja. (Sutton ym. 147.)

Verstaalla stigman vaikutus oli hyvin vähäinen. Yhteisö oli pystynyt luomaan avoimen ja hyväksyvän ilmapiirin, jossa nuorten ei tarvinnut peitellä omaa tilannettaan. Se oli helpotus kaikille nuorille. Kuitenkin osa heistä koki, että heidän piti näyttää olevansa jaksavampia tai avoimempia kuin mitä he itse tunsivat olevansa. Omaan jaksamiseen tai negatiiviseen olotilaan liittyvien tunteiden näyttäminen Verstaalla oli vaikeaa. Silloin osa nuorista saattoi esittää heiltä odotettuja rooleja ja käyttäytyä kuin he otaksuivat, että heidän odotettiin toimivan. Samaa tapahtui myös Verstaan ulkopuolella, kun nuoret tutustuivat uusiin ihmisiin ja heidän olisi pitänyt kertoa, mitä he tekevät elämässään sillä hetkellä. Nuoret kertoivat sosiaalisesti hyväksyttävän kuvauksen itsestään tai jättivät asian kokonaan kertomatta. He painivat stigman ja itselleen

asettamiensa odotusten kanssa epäillen omia taitojaan. Tämän kaltaiset tilanteet muuttuvat, kun jokapäiväinen sosiaalinen kanssakäyminen tulee nuorelle vähitellen luontevammaksi. Suttonin ja muiden mukaan (2012) nuori voi parhaiten kuitenkin saada apua tilanteeseensa sitoutumalla johonkin toistuvaan toimintaan ”ulkomaailmassa”, tässä tapauksessa Verstaan ulkopuolella. Toiminta julkisessa paikassa, uusissa puitteissa ja uusien ihmisten kanssa tukee nuoren sosiaalisen identiteetin kasvua ja suhdetta yhteiskuntaan. Kun nuori toimii muiden kanssa ja kohtaa rohkeasti heidän odotuksensa, hänen kokemuksensa elämän rakenteesta ja tasapainosta vahvistuu. Hän voi tuntea saavuttavansa asioita ja pystyy näkemään elämänsä arvon ja tarkoituksen. (Sutton ym. 2012, 145–146.)

6.4 Elämän tarkoitus

Elämän tarkoitukseen liittyvä aineisto antoi tietoa nuorille tärkeistä asioista: päämääristä ja tavoitteista sekä heidän sen hetkiseen tilanteeseensa liittyvistä psyykkisistä merkityksistä. Nuoret pohtivat oman elämänsä suuntaa ja saivat siihen rohkeavaa tukea ohjaajilta ja muilta nuorilta. Heillä oli opiskeluun ja työhön liittyviä pitkänajan tavoitteita, mutta niihin liittyvä päätösten teko ja aikataulutus koettiin vaikeana, koska toipumista ei voinut ennustaa etukäteen. Nuorilla oli myös negatiivisia mielikuvia omasta sairaudestaan ja sen vaikutuksesta tulevaisuuteen. Elämä tuntui heistä välillä hallitsemattomalta ja elämän loogisuuden ja selkeyden tuntu oli heikentynyt. (Ks. 2.1.4 Elämän tarkoitus.)

Tärkeitä tavoitteita ja niiden saavuttamista pidetään usein merkityksellisen elämän symboleina. Päämääriä suunnitellessaan ihminen käy mielessään läpi onnistumisen mahdollisuuksiaan ja yrittää ennustaa toimintansa seuraamuksia. Hänen toimintaansa ohjaavat toiveet onnistumisesta, epäonnistumisen pelko ja hänen käsityksensä tavoitteeseen pääsyn merkityksestä. Hidas eteneminen ja epäonnistumisen pelko voivat saada ihmisen pohtimaan omia motiivejaan ja mahdollisuuksiaan sekä tavoitteen saavuttamisen arvoa. Jos haluttuja tavoitteita jää saavuttamatta, se johtaa usein omaan itseen kohdistuvaan turhautumiseen ja psyykkiseen kärsimykseen. Ihmisen käsitys itsestään määrittelee sen, mitä asioita hän on valmis tekemään ja

kuinka kauan hän voi kestää vastoinikäymisiä. Vaaditun tehtävän onnistumiseen vaikuttaa lisäksi hänen aiempi kokemuksensa vastaavista tilanteista. Nämä käsitykset vaikuttavat käyttäytymisen lisäksi ihmisen emotionaaliseen hyvinvointiin. (Cohen & Cairns 2012, 317.)

Merkityksellinen ja tavoitteellinen toiminta vahvistaa nuoren itsetuntoa ja itsenäisyyttä sekä voi suunnata häntä myös kohti tulevaisuutta. Cohenin ja Cairnsin (2012, 316) mukaan Maslow'n tarvehierarkiassa kärsimys liittyy tilanteisiin, joissa ihminen etsii tarkoitustaan, mutta ei pysty toteuttamaan itseään, jolloin kehittymistään ei voi tapahtua. Jotta kehittymistä voisi tapahtua, täytyy ihmisen ottaa riskejä, tehdä haastavia asioita ja vastustaa keskittymistä epäonnistumisen ajatuksiin (mts. 316).

6.5 Voimaantuminen

Voimaantumisen vahvimmin toteutuva osa-alue Verstaalla oli nuorten tasa-arvoinen vaikuttamismahdollisuus kaikkeen yhteiseen päätöksentekoon sekä itseä koskevien päätösten tekeminen omien valintojen mukaan. Kyseessä on palveluun liittyvä, toipumista edistävä toimintamalli, jonka tärkeässä roolissa on myös henkilökunnan ja asiakkaiden molemminpuolinen tasavertainen ja toisiaan kunnioittava suhde. Asiakkaan käsitys oman kuntoutuspalvelun voimauttavuudesta ennustaa vahvasti toipumisen tuloksia. Verstaalla tämä ajatus oli omaksuttu erinomaisesti. Nuoret kokivat olevansa samanarvoisia ohjaajien kanssa ja he toivat haastatteluissa tyytyväisenä esille mahdollisuuksiaan vaikuttaa Verstaan toimintaan. (Hultqvist 2017, 43.)

Toinen haastatteluissa merkittävästi esille tullut asia oli nuorten toive saada enemmän ja yksilökohtaisempaa tietoa oman kuntouksensa tavoitteista, mahdollisuuksista ja rajoitteista. He uskoivat tietojen auttavan heitä myös tulevaisuuden suunnittelussa. Bejerholmin ja Arebergin (2014) tutkimuksessa todettiin, että toimintaterapeutti voi edesauttaa kuntoutujaa palaamaan nopeammin takaisin opiskelemaan tai työhön, kun hän tukee kuntoutujaa toiminnalliseen kokonaisajankäyttöön sekä paneutuu työssään tämän oireiden hallintaan. Kuntoutujan hyvä tietämys omasta sairaudestaan ja sen oireiden hallinnasta lisää hänen voimaantumistaan ja vahvistaa

itsetuntoa. Opiskelu ja työ on hyvä ottaa puheeksi jo kuntoutuksen varhaisessa vaiheessa, jolloin se myös lievittää kuntoutuksen tunnetta omasta tilanteestaan ja motivoi ajattelemaan tulevaisuutta. (Bejerholm & Areberg 2014, 284)

7 Pohdinta

7.1 Huomioita haastattelumenetelmän käytöstä

Tähän opinnäytetyöhön kuuluvien tutkimushaastattelukysymysten huolellinen suunnittelu oli tärkeää, koska kysymykset vaikuttivat mm. siihen, kuinka kokonaisvaltaisesti toipumisorientaation ilmenemistä voitiin haastatteluvastausten perusteella kuvata. Toipumisorientaatio-malli oli tutkijalle ennestään tuntematon, joten tutkimuksen käsitteiden määrittelemiseksi ja kysymysten suunnittelun pohjaksi hankittiin laajasti teoria-aineistoa aiheesta. Kysymysaiheet jaettiin teemojen mukaan viiteen kategoriaan. Varsinaiset haastattelukysymykset muotoiltiin kunkin teeman ulottuvuuksien mukaan. Identiteetti-kysymysten suunnittelu aiheutti eniten haastetta, koska toipumisorientaatio-mallissa identiteetti oli jaettu identiteetin ulottuvuuksiin (dimensions of identity), positiivisen identiteetin uudelleen määrittelemiseen (redefining positive sense of identity) ja stigman voittamiseen (overcoming stigma) (Leamy 2011, 448). Identiteetin ulottuvuudet tuntuivat aivan liian laajalta kokonaisuudelta hahmotettavaksi kysymysten muotoon. Kysymykset päädyttiin muotoilemaan toimintaterapian Inhimillisen toiminnan malliin kuuluvan toiminnallisen identiteetin ja toiminnallisen pätevyyden käsitteiden pohjalta, mikä teki kysymysten muotoilusta helpompaa ja piti sisällään myös toimintaterapeuttisen lähestymistavan.

Teemojen eri ulottuvuudet olivat osittain hyvin monitahoisia, minkä vuoksi tutkimuskysymyksiä syntyi runsaasti, koska ilmiöstä haluttiin kuitenkin saada mahdollisimman laaja ymmärrys. Kysymyksiä ei testattu etukäteen, eikä niitä myöskään annettu haastateltaville etukäteen nähtäväksi. Osa kysymyksistä oli muodoltaan melko pitkiä,

mutta nuoret pyysivät tarvittaessa toistamaan tai tarkentamaan vaikeaselkoista kysymystä. Mikään kysymyksistä ei kuitenkaan osoittautunut nuorten kohdalla toistuvasti hankalaksi ymmärtää. Haastattelussa noudatettiin haastattelurungon mukaista järjestystä, koska se eteni loogisesti teemasta toiseen ja helpotti myös vastausten ja teemojen jäsentelyä aineiston analyysin aikana. Tutkija teki nuorille tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä aiheeseen liittyvistä asioista. Haastattelujen ja aineiston analyysin pohjalta tuli vaikutelma, että kysymykset oli onnistuttu muodostamaan riittävän hyvin, jotta nuoret ymmärsivät ne ja heidän vastauksensa kohdistuivat kysyttyyn asiaan.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyys

Tutkimuksen eettisten periaatteiden noudattaminen oli olennaista koko opinnäytetyön prosessin ajan. Ihmistieteisiin kuuluvaa haastattelututkimukseen liittyi useita eettisiä näkökohtia. Tutkimuksen suunnitelma ja tutkimukseen liittyvät sopimukset hoidettiin kuntoon hyvissä ajoin ennen tutkittavien rekrytointia. Tutkimuksesta tiedotettiin Verstaalla ja osallistumista harkitsevat asiakkaat saivat Verstaan ohjaajalta tutkimustiedotteen ja suostumuskäytöksen nähtäville riittävän ajoissa, jotta heillä oli aikaa harkita päätöstä osallistumisestaan. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2012, 6.)

Tutkittavan osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen ja riittävään tietoon tutkimuksesta. Hänelle kerrottiin, että kaikki tutkimusaineisto käsitellään nimettömänä, tutkimus ei vaikuta hänen kohteluunsa millään tavoin ja tutkimuksen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Tutkimuksesta tiedottaminen tapahtui Verstaalla sekä suullisesti että kirjallisesti ja mikäli tutkittava halusi osallistua tutkimukseen, hän allekirjoitti tietoisesta suostumuksesta. (Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus ennakoarvioinnin järjestämisestä 2009, 4–6.)

Tässä opinnäytetyössä tutkittavat olivat mielenterveyskuntoutujia, jotka vastasivat omaa kuntoutustaan sekä henkilökohtaisia tunteita- ja aihealueita koskeviin kysymyksiin. Tutkimuksen esitetokysymykset mietittiin tarkkaan, jotta ne eivät sisältäisi mitään tutkimuksen kannalta irrelevanttia tai tutkittavien anonymiteettiä heikentävää tietoa. Tiedoista jätettiin pois esimerkiksi tutkittavan sukupuoli ja analyysissa nuorten ikätiedot esitettiin ikähaarukkana yksittäisten ikätietojen sijaan. (Tunnisteellisuus ja anonymisointi, 2018.) Tutkimuksen teemakysymykset käsittelivät osittain tutkittavien henkilökohtaisia kokemuksia ja herkkiä aiheita, joista heillä ei ollut tarkeempaa tietoa etukäteen. Kysymykset muotoiltiin aiheiden sensitiivisyys huomioiden toipumisorientaation teorian pohjalta. (Luomanen & Nikander 2017, 288–289.) Valmiit kysymykset tarkasti ja hyväksyi Esa Nordling, THL:n mielenterveysyksikön kehittämisspäällikkö ja toipumisorientaatiota vahvasti Suomeen tuonut asiantuntija.

Haastattelut toteutettiin Verstaan tiloissa, tutkittaville tutussa ja rauhallisessa huoneessa, jossa moni heistä kertoi käyneensä keskusteluja jo aiemmin. Haastattelija oli tavannut osan heistä aiemmin ohimennen tiedottaessaan tutkimuksesta Verstaalla. Tutkittavan ja haastattelijan välinen tasavertainen ja avoin kohtaaminen loi hyvän pohjan haastattelulle. Tutkittavien asiakkaiden kannalta oli tärkeää, että haastattelutilanne säilyi turvallisena ja luottamuksellisena. Haastattelijan vahvuutena oli pitkäaikainen kokemus henkilökohtaisista haastatteluista kuntoutuksen ja sairaanhoidon asiakkaiden parissa. Tutkittavien kohtaaminen tuntui luontevalta ja tunnelma haastattelujen aikana oli avoin ja lämminhenkinen. (Mts 290–291.)

Mielenterveyskuntoutujien haastatteluissa ja tutkimusaineistossa tulee säilyttää ehdoton anonymisuus aineistoa litteroidessa ja varsinaisessa opinnäytetyön tekstissä. Tutkittavien puhetyyliin liittyvät kielellisesti tunnistettavat asiat poistettiin opinnäytetyön tekstistä. (Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus ennakoarvioinnin järjestämiseksi 2009, 8–10.)

Haastattelut nauhoitettiin puhelimen ääninauhuria käyttäen, nauhoitukset talletettiin kunkin haastattelun jälkeen haastattelijan tietokoneelle tunnistena tutkittavan

saama kirjainkoodi (A-E) ja poistettiin samalla puhelimesta. Litteroinnin jälkeen äänitiedostot poistettiin kokonaan myös tietokoneelta ja aineistoa käsiteltiin vain litteroituna anonyymisti koodattuna A-E-kirjaimilla. Tutkimustietojen kirjoittamisessa, analysoinnissa ja raportoinnissa noudatettiin rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta koko prosessin ajan. Varsinainen tutkimustyö tehtiin tutkimukselle asetettavien tallennus- ja raportointivaatimusten mukaisesti. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2012, 6.)

Luotettavuus

Tämän opinnäytetyön luotettavuutta arvioitiin läpi koko prosessin. Laadullisen tutkimuksen eri vaiheet suunniteltiin huolellisesti ja suunnitelmaa noudatettiin tarkasti joka vaiheessa (Kylmä & Juvakka 2007, 130–133). Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitiin neljän luotettavuuskriteerin mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 162).

Vahvistettavuus (dependability) tarkoittaa tutkimuksen kulun dokumentointia vaihe vaiheelta niin yksityiskohtaisesti, että toinen tutkija pystyy hahmottamaan tutkimuksen etenemisen lukemansa perusteella (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Tutkimus tulee myös toteuttaa tieteellisen tutkimuksen pääperiaatteet huomioiden ja tutkijan tulee havainnoida tutkimuksesta, sen ilmiöstä ja tutkijasta itsestään riippuvia tekijöitä sekä tutkimuksen ennustamattomia tekijöitä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 162). Tämän opinnäytetyön laadullisen tutkimuksen prosessi on kuvattu vaihe vaiheelta ja se on vahvistettavissa. On kuitenkin huomioitava, että laadullisen tutkimuksen aineiston analyysin tuloksissa ja johtopäätöksissä voi ilmetä vaihtelua eri tutkijoiden välillä heidän henkilökohtaisen ajatusmaailmansa, näkemystensä ja kokemustensa vuoksi. Se ei kuitenkaan heikennä tämän opinnäytetyön laadullisen tutkimuksen luotettavuutta, vaan voi laajentaa käsitystä ilmiöstä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.)

Refleksiivisyys määritellään tutkijan oman lähtötilanteen vaikutukseksi tutkimusprosessiin (mts. 129). Opinnäytetyön tekijä tunsi Verstaan toimintaa jonkin verran ennestään, koska hän oli ohjannut siellä opintoihinsa liittyvää ryhmätoimintaa 2,5 vuotta aiemmin. Pitkä aikaväli ryhmätoiminnan ohjaamisen ja opinnäytetyön välillä oli hyödyksi tutkijan roolin objektiivisuuden säilyttämisessä koko tutkimusprosessin ajan. Tutkimukseen haastatellut nuoret eivät myöskään olleet osallistuneet tutkijan ohjaamaan ryhmätoimintaan.

Siirrettävyys (transferability) kuvaa sitä, kuinka hyvin tutkimuksen tuloksia voisi käyttää jossain toisessa samantapaisessa tilanteessa. Tällöin tutkimuksen tulisi havainnollistaa mm. tutkittavia sekä heidän ympäristöään tarkemmin, jotta voitaisiin tunnistaa vastaavanlainen ihmisryhmä ja miljöö, johon tuloksia voisi siirtää. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tämän opinnäytetyön tulokset eivät ole siirrettävissä toiseen tilanteeseen, koska tämä työ sisältää vain pienessä määrin tietoja tutkimukseen osallistujista ja heidän ympäristöstään.

Uskottavuus (credibility) tarkoittaa tutkimuksen luotettavuuden arviointia siten, että tutkija on yhteydessä tutkittaviin tutkimusprosessin aikana, jolloin tutkittavat voivat itse arvioida tutkimuksen tulosten täsmällisyyden. Mikäli tutkimuksen tekijä on ehtinyt omaksua tutkittavan ilmiön ominaisuudet, voi hän ymmärtää tutkittavan näkökulmia syvällisemmin. Myös samaa aihetta tutkiva henkilö voi arvioida tulosten uskottavuutta. (Kylmä & Juvakka 2007, 128; Tuomi & Sarajärvi 2018, 162.) Tässä opinnäytetyössä ei käytetty mitään näistä tavoista vahvistamaan tutkimuksen uskottavuutta, koska aineiston laajuus suhteessa työn ajallisiin resursseihin ylittyi.

Tutkimuksen teoriaosuuden luotettavuutta lisäsi harkiten valittu lähdeaineisto. Teoria- ja tutkimusartikkeleita etsittiin luotettavista kansainvälisistä tietokannoista, joita olivat Cinahl, Medline, Academic Search Elite (EBSCO), PubMed, Socialcare Online, OTSeeker ja OT Search sekä Google Scholarista. Lisäksi artikkeleita etsittiin kansainvälisten toimintaterapialehtien sivustoilta. Tutkimukseen mukaan otetut artikkelit olivat pääosin alle 10 vuotta vanhoja ja vertaisarvioituja. Lähteinä käytettiin harkiten myös alan ammattikirjallisuutta. Lähteiden luotettavuutta arvioitiin kirjoittajan akateemisen taustan, julkaisijan ja tutkimusprosessin kulun pohjalta. Tahattoman plagioinnin ehkäisemiseksi opinnäytetyön lähdeluettelo ja lähdeviitteet merkittiin huolellisesti raporttiin. Monipuolinen tiedonhaku ja lähteiden harkittu valinta vähensivät tutkimusharhan mahdollisuutta ja samalla tutkimusote säilyi objektiivisena. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2012, 6.)

Luotettavuutta heikensi tutkijan kokemattomuus laadullisen tutkimuksen tekemisessä. Koska työ tehtiin yksin, työn sisällöstä ja lähteistä vastasi yksi henkilö, jolloin toisen tekijän vertaistuki, aineiston keruun ja sisällön moniulotteisempi arviointi sekä

valintojen tekeminen olivat pitkälti yhden henkilön arvion varassa. Työssä käytettiin myös paljon englanninkielisiä lähteitä, joiden käännökset arvioi vain yksi henkilö. Sisällön arviointiin apua antoivat ohjaavan opettajan lisäksi toimeksiantajan edustaja Leena Ulmanen (työn sisällön arviointi) sekä toipumisorientaatio-malliin perehtynyt Esa Nordling (tutkimuskysymysten tarkastus ennen haastattelua).

7.3 Johtopäätökset ja kehittämis ehdotukset

Laadullinen tutkimus osoitti, että Versta oli onnistunut erittäin hyvin liittämään toipumisorientaatio-mallin toimintansa viitekehykseksi. Sen lisäksi Verstaan toiminnassa vaikuttivat myös toimintaterapian ja sosiaalisen kuntoutuksen viitekehykset, joilla oli paljon yhteistä arvomaailmaa, ja jotka vahvistivat toinen toisiaan. Doroud, Fossey ja Fortune (2015) ovat tutkimuksessaan todenneet, että toipuminen on jatkuva toiminnallinen prosessi, johon kuuluu vähitellen tapahtuvaa osallistumista, joka etenee arjen toimintojen hallitsemisesta kohti kokonaisvaltaista yhteiskunnallista osallisuutta. Toiminnallinen osallistuminen vaikuttaa tukevan toipumista tarjoamalla arjen rutiinit ja rakenteen ja sitä kautta kaikkea muutakin myönteistä, mitä toipumisorientaation ilmenemiseen liittyy: yhteenkuuluvuuden tunteen, toivon ja tarkoituksen, itseymmärryksen, mielekkyyden ja voimaantumisen. (Doroud, Fossey & Fortune 2015, 378–388.)

Tutkimuksen tuloksissa eniten vaihtelua nuorten vastauksiin toi Verstaalla olon kesto. Pisimpään Verstaalla käyneiden nuorten vastaukset kaikkiin toipumiseen liittyviin viiteen teemaan olivat toiveikkaampia ja myönteisempiä. Ero näkyi parhaiten verrattaessa keskenään lyhyimmän ja pisimmän aikaa Verstaalla olleiden kahden nuoren vastauksia. Verstaalla käymisen vaikutukset näkyivät nopeimmin nuorten vertaistuen ja yhteisöön kuulumisen kokemuksena sekä toivon ja myönteisen ajattelun vahvistumisena. Eniten vahvistamista kaipasivat identiteettiin liittyvät nuorten käsitukset itsestään ja kyvyistään saavuttaa asioita sekä Verstaan ulkopuolella tapahtuva toiminta ja vuorovaikutus.

Koska tutkimuskysymyksissä keskityttiin Verstaan toiminnassa ilmenevään toipumisorientaatioon, jäi Verstaan ulkopuolinen tilanne nuorten elämässä suurelta osin epäselväksi. Huomattavaa aineistossa kuitenkin oli, että lähes kaikki nuoret toivat haastattelussa esille Verstaan ulkopuoliseen elämään liittyvää epävarmuutta, rutiinittomuutta ja heikentynyttä elämän hallinnan tunnetta. Myös ystävyysuhteet painottuivat monella heistä Verstaan nuoriin. Tämä herätti kysymyksen siitä, millainen toiminnan tasapaino heidän elämässään kokonaisuudessaan oli ja keihin nuoret samaistui-
vat. Nuoret tarvitsivat enemmän yhteyksiä ja toimintaa normaalissa arjessaan, jotta he voisivat vahvistaa omaa toimijuuttaan ja nähdä, että pärjäävät hyvin myös siellä.

Tältä pohjalta Verstaalle alettiin suunnitella toiminnan kehittämis ehdotuksena nuorten pienryhmätoimintaa, jonka painopiste olisi Verstaan ulkopuolisessa elämässä arjen, vapaa-ajan ja levon tasapainottamisessa ja sosiaalisen toiminnan lisäämisessä elämään.

Lähteet

- Anthony, W. A. 1993. Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990's. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16, 11–23. Uud. painos, 521–538. Viitattu 7.3.2018. http://elearningzoom.com/courses/CPRP-PREP1ZD3BGC/document/Anthony_Recovery_Article.pdf
- Basset, H., Lloyd, C. & Tse, S. 2008. Approaching in the right spirit: Spirituality and hope in recovery from mental health problems. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 15, 6, 254–259. Viitattu 28.3.2018. <https://janet.finna.fi/>, CINAHL Plus with full text (EBSCO).
- Bejerholm, U. & Areberg, C. 2014. Factors related to the return to work potential in persons with severe mental illness. *Scandinavian Journal Of Occupational Therapy*, 21, 277–286. Viitattu 25.4.2019. <https://janet.finna.fi/>, CINAHL Plus with full text (EBSCO).
- Cohen, K. & Cairns, D. 2012. Is searching for meaning in life associated with reduced subjective well-being? Confirmation and possible moderators. *Journal of Happiness Studies*, 13, 313–331. Viitattu 20.4.2019. <https://janet.finna.fi/>
- Davidson, L. 2007. Habits and other anchors of everyday life that people with psychiatric disabilities may not take for granted. *The Occupational Therapy Journal of Research: Occupation, Participation and Health*, 27, Supplement, 60S–68S. Viitattu 9.3.2018. <https://janet.finna.fi/>, CINAHL Plus with full text (EBSCO).
- Doroud, N., Fossey, E. & Fortune, T. 2015. Recovery as an occupational journey: A scoping review exploring the links between occupational engagement and recovery for people with enduring mental health issues. *Australian Occupational Therapy Journal*, 62, 378–392. Viitattu 28.4.2019. <https://kirjasto.jyu.fi/>
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykkönen, M. 2013. Toiminnan voimaa - toimintaterapia käytännössä. 3. uud. painos. Porvoo: Bookwell.
- Helkama, K., Myllyniemi, R., Liebkind, K., Ruusuvaara, J., Lönnqvist, J-E., Hankonen, N., Mähönen, T. A., Jasinskaja-Lahti, I. & Lipponen, J. 2015. Johdatus sosiaalipsykologiaan. 10. uud. painos. Keuruu: Otava.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20. painos. Porvoo: Bookwell.
- Hobbs, M. & Baker, M. 2012. Hope for recovery-how clinicians may facilitate this in their work. *Journal of Mental Health*, 21, 2, 145–154. Viitattu 29.4.2019. <https://janet.finna.fi/>, CINAHL Plus with full text (EBSCO).
- Hultqvist, J. 2017. Recovery-promoting factors in day centers and clubhouses for people with psychiatric disabilities. A comparative study. Lund: Lund University, Faculty of Medicine. Viitattu 24.4.2019. <https://kirjasto.jyu.fi/>
- Hultqvist, J., Markström, U., Tjörnstrand, C. & Eklund, M. 2017. Social networks and interaction among people with psychiatric disabilities-Comparison of users of day centres and clubhouses. *Global Journal of Health Science*, 9, 6, 107–119. Viitattu 22.4.2019. <https://janet.finna.fi/>

Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus ennakoarvioinnin järjestämiseksi. 2009. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Helsinki. Viitattu 27.4.2018. <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>

Hyvä tieteellinen käytäntö. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitleminen Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 17.4.2018. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Hyvärinen, M. 2017. Haastattelun maailma. Julkaisussa: Tutkimushaastattelun käsikirja. 11–45. Tampere: Vastapaino.

Identiteetti, minäkuva ja itsetunto. 2014. Vernerinet. Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. Viitattu 26.3.2018. <http://verneri.net/yleis/identiteetti-minakuva-ja-itsetunto>

Kaltiala-Heino, R., Poutanen, O. & Välimäki, M. 2001. Sairauden häpeällinen leima. Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 27.3.2018. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00080#s7

Keskitalo, E. & Vuokila-Oikkonen, P. 2018. Voimavaralähtöisyys sosiaalisen kuntoutuksen viitekehyksenä. Julkaisussa Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Toim. Kostilainen, H. & Nieminen, A. Diakonia ammattikorkeakoulu. Työelämä 13, 84–96. Viitattu 18.4.2018. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Tyoelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Korkeila, J. 2016. Miten toipumisorientaatio muuttaa psykiatriaa? Turun yliopisto. Diasarja. Viitattu 15.4.2018. <https://www.slideshare.net/THLfi/miten-toipumisorientaatio-muuttaa-psykiatriaa>

Kvalitatiivisen datatiedoston käsittely. 2017. Aineistohallinnan käsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 16.4.2019. <https://www.fsd.uta.fi/aineistohallinta/fi/kvalitatiivisen-datan-kasittely.html>

Kylmä, J. 2012. Toivo voimavarana hoitavassa työssä. Julkaisussa Henki ja toivo hoitotyössä. Toim. Karvinen, I. Klaava Media: 2012. E-kirja. Viitattu 19.4.2018.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Le Boutillier, C., Leamy, M., Bird, V. & Slade, M. 2011. What does recovery mean in practice? A qualitative analysis of international recovery-oriented practice guidance. Psychiatric services, 62, 12, 1470–1476. Viitattu 10.2.2018. <https://ps.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ps.001312011>

Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, Clair., Williams, J. & Slade, M. 2011. Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. The British Journal of Psychiatry, 199, 6, 445–462. Viitattu 10.2.2018. https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/9B3B8D6EF823A1064E9683C43D70F577/S0007125000256766a.pdf/conceptual_framework_for_personal_recovery_in_mental_health_systematic_review_and_narrative_synthesis.pdf

Luomanen, J. & Nikander, P. 2017. Haavoittuvat ryhmät ja sensitiiviset aiheet. Julkaisussa: Tutkimushaastattelun käsikirja. 287–296. Tampere: Vastapaino.

- Martela, F. & Steger, M. F. 2016. The three meanings in meaning in life: Distinguishing coherence, purpose and significance. *The Journal of Positive Psychology*. 11, 5, 531–545. Viitattu 24.4.2018. <http://www.ippanetwork.org/wp-content/uploads/2017/02/Martela-Steger-JOPP.pdf>
- Mattila, A. S. 2009. Optimismi. *Terveyskirjasto Duodecim*. Viitattu 15.4.2018. http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=ont00008
- Nordling, E. 2018. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveytyydessä? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 134, 15, 1476–1483. Sähköpostiviesti 27.8.2018. Vastaanottaja J. Hyytinen.
- Nordling, E. 2017. Recovery – toipumisorientaatio. *Terveiden ja hyvinvoinnin laitos*. Diasarja. Viitattu 12.3.2018. <http://slideplayer.fi/slide/12054848/>
- Nordling, E., Järvinen, M., & Lähteenlahti, Y. 2015. Toipumisorientaatio hoidon ja kuntoutuksen viitekehyksenä. *Julkaisussa Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015 Miten tästä eteenpäin? Toim. Wuorio, S. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Työpaperi 20/2015, 133–141. Viitattu 27.2.2018. http://pohkaiseva-tyo.pbworks.com/w/file/attach/105566931/MiePa-suunnitelma_Miten_eteenpain_2015.pdf*
- Nugent, A., Hancock, N. & Honey, A. 2017. Developing and Sustaining Recovery Orientation in Mental Health Practice: Experiences of Occupational Therapists. *Occupational Therapy International*, 24, 1, 1–9. Viitattu 10.2.2018. [https://janet.finna.fi/](https://janet.finna.fi/Ci-nahl-Plus-with-full-text-(EBSCO)), Ci-nahl Plus with full text (EBSCO).
- Ojanen, M., Nordling, E. & Lauren H. 1994. Skitsofreniapotilaiden kuntoutusprojekti. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 110, 15, 1452. Viitattu 14.3.2018. <http://www.duodecimlehti.fi/lehti/1994/15/duo40322>
- Osallisuus. 2017 Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvointi- ja terveyserot. Viitattu 4.4.2018. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eri-arvoisuus/hyvinvointi/osallisuus#Mit%C3%A4%20tarkoitetaan?>
- Roolit ja poikkeavuus. Nd. Tampereen yliopiston täydennyskoulutus. Sosiaalipsykologian peruskurssi. Roolit sosiaalisuuden kuvaajina. Avoimen yliopiston verkko-opinnot. Viitattu 29.4.2018. <https://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaalipsykologia/roolit.html>
- Ryhmä ja yksilö. Nd. Tampereen yliopiston täydennyskoulutus. Sosiaalipsykologian peruskurssi. Ryhmät. Avoimen yliopiston verkko-opinnot. Viitattu 28.3.2018. <https://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaalipsykologia/ryhmat.html>
- Sosiaalinen vuorovaikutus. Nd. Tampereen yliopiston täydennyskoulutus. Sosiologian peruskurssi. Luku 3. Sosiaalinen vuorovaikutus. Avoimen yliopiston verkko-opinnot. Viitattu 25.4.2018. <https://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiologia/luku3.html>
- Sutton, D., Bejerholm, U. & Ekholm, M. 2017. Empowerment, self and engagement in day center occupations: a longitudinal study among people with long-term mental illness. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 5, 1–10. Viitattu 28.3.2018. <https://doi-org.ezproxy.jamk.fi/2443/10.1080/11038128.2017.1397742>

- Sutton, D., Hocking, C.S. & Smythe L. A. 2012. A phenomenological study of occupational engagement in recovery from mental illness. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 79, 3, 142–150. Viitattu 24.4.2019. <https://kirjasto.jyu.fi/>
- Taylor, R. R. 2017. Kielhofner's Model of Human Occupation: theory and application. 5. painos. Philadelphia: Wolters Kluwer Health.
- Tunnisteellisuus ja anonymisointi. 2018. Aineistohallinnan käsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietokirjasto. Viitattu 16.4.2019. <https://www.fsd.uta.fi/aineistohallinta/fi/tunnisteellisuus-ja-anonymisointi.html>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uud. laitos. Helsinki: Tammi.
- Ulmanen, L. 2018. Toipumisorientaation rantautuminen Sopimusvuori ry:n toimintamalliksi. Sähköpostiviesti 16.3.2018. Vastaanottaja J. Hyytinen.
- van Gestel-Timmermans, H., J. van den Bogaard, J., Brouwers, K., Herth, K. & van Nieuwenhuizen, C. 2010. Hope as a determinant of mental health recovery: a psychometric evaluation of the Herth Hope Index-Dutch version. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 24, Supplement 1, 67-74. Viitattu 28.3.2018. <https://janet.finna.fi/>, PubMed.
- Verstas-esite. 2018. Sopimusvuori ry. Viitattu 29.3.2018. http://www.sopimusvuori.fi/verstas/wp-content/uploads/sites/8/2018/03/Verstas_esite-2018.pdf
- Voimaantuminen. 2017. Vernerinet. Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. Viitattu 26.3.2018. <http://verneri.net/yleis/voimaantuminen>
- Yhdistys. Nd. Sopimusvuori Ry. Viitattu 5.5.2019. <https://www.sopimusvuori.fi/yhdistys/>

Liitteet

Liite 1. Verstaan tutkimushaastattelukysymykset

Esitietokysymykset

1. Asiakkaan ikä _____ (v)
2. Kuinka kauan olet ollut Verstaalla? _____ (kk/v)
3. Mitä olet tehnyt peruskoulun jälkeen? (aiemmat sosiaaliset taidot)

Kesto:

_____ opiskelu	_____ (kk/v)
_____ työelämä	_____ (kk/v)
_____ kuntouttava toiminta	_____ (kk/v)
_____ pääsääntöisesti kotona	_____ (kk/v)
_____ muu, mikä:	
_____	_____ (kk/v)

4. Miksi valitsit juuri Verstaan?
5. Kuinka sinut otettiin vastaan Verstaalla?

Teemakysymykset

1. Liittyminen

- Tuntuuko sinusta, että olet osa Verstaan yhteisöä?
 - Miten se ilmenee käytännössä?
- Oletko saanut vertaistukea?
 - Mikä sen merkitys on sinulle?

- Tuntuuko sinusta, että olet voinut myös antaa jotain Verstaan yhteisölle tai yhteisön jäsenelle?
 - Millä tavoin? (esim. vertaistukea, aktiivisuutta yhteisten asioiden hoitamisessa)

➔ Millä tavoin Verstaas voisi osaltaan parantaa tilannetta tai toimia toisin, jotta nämä asiat toteutuisivat Verstaan toiminnassa paremmin?

2. Toivo ja optimismi

- Mitkä asiat vahvistavat toivon tunnetta elämässäsi?
- Millaiset asiat Verstaalla mielestäsi ylläpitävät toivoa?
 - Vaikuttaako Verstaalla käyminen ajatuksiisi omasta tilanteestasi?
 - Onko sinulla toivoa innoittavia/vahvistavia ihmissuhteita Verstaalla?
- Mitä ajattelet tulevaisuudestasi?
 - Millaisista asioista unelmoit ja haaveilet?
 - Rohkaiseeko Verstaan ilmapiiri uskomaan unelmien ja haaveiden toteutumiseen?

➔ Millä tavoin Verstaas voisi osaltaan parantaa tilannetta tai toimia toisin, jotta nämä asiat toteutuisivat Verstaan toiminnassa paremmin?

3. Identiteetti

- Kuinka tämän hetkinen tilanteesi on vaikuttanut kokemukseesi
 - omista kyvyistäsi?
 - mahdollisuuksista hallita asioita?
 - omasta suoriutumisesta?
 - asioiden saavuttamisesta?
 - Miten haluat näiden asioiden olevan tulevaisuudessa?
- Tuntuuko sinusta siltä, että voit kertoa tämän hetkisestä tilanteestasi muille ihmisille?
 - Oletko tuntenut itsesi ulkopuoliseksi tai kokenut tulleeesi syrjityksi tilanteesi vuoksi?
 - Oletko salannut tilannettasi muilta?
Keneltä? Miksi?
 - Pelkäätkö, että muut saavat tietää tilanteestasi?
- Millä tavoin oma tahtosi (sisäiset pyrkimykset johonkin, itselle tärkeät valinnat/tavoitteet) vaikuttaa ajatuksiisi, tunteisiisi ja tekoihisi?

- Entä tottumuksesi (rutiinit, käytössä olevat menettelytavat)?
- Entä tämänhetkiset voimasi/suorituskykysi?
- Miten pystyt toteuttamaan itsellesi tärkeitä asioita?
 - Entä velvollisuuksiasi/vastuutehtäviäsi?
- Mahdollistaako Verstaalla käyminen erilaisten asioiden kokeilemisen?
- Millaista vuorovaikutus on henkilökunnan ja nuorten välillä Verstaalla?
- Tukeeko Verstaas sinua hyväksymään tämän hetkisen tilanteesi?
- Millaiseksi koet omat vuorovaikutustaitosi?
 - Miten Verstaalla käyminen vaikuttaa vuorovaikutustaitoihisi?
 - Voitko jakaa Verstaalla erilaisia ajatuksia ja näkemyksiä?
- Miten Verstaalla syntyneet uudet ihmissuhteet ja vuorovaikutus ovat vaikuttaneet käsitykseeni itsestäsi?

➔ Millä tavoin Verstaas voisi osaltaan parantaa tilannetta tai toimia toisin, jotta nämä asiat toteutuisivat Verstaan toiminnassa paremmin?

4. Elämän tarkoitus

- Oletko Verstaalla käymisen avulla löytänyt elämääsi uusia tavoitteita tai päämääriä? Millaisia?
 - Mitkä asiat elämässäsi ovat sinulle tärkeitä ja merkityksellisiä?
 - Onko sinun helppo suunnitella tulevaisuuttasi?
- Tukeeko Verstaalla käyminen päämäärien löytämistä elämääsi? Millä tavoin?
 - Millaista tekemistä tai mitä asioita pidät tärkeinä ja tekemisen arvoisina?
 - Tuntuuko sinusta, että elämässäsi on jonkinlainen suunta?
 - Millaisia tavoitteita tai päämääriä pohdit tai olet asettanut?
- Millaisia sosiaalisia rooleja (=sinulle luonteenomainen tai odotettu käyttäytyminen, esim. vertainen, reilu kaveri, taitava ruoanlaittaja, humoristi, syvällinen keskustelija tms.) sinulle on tullut Verstaalla käymisen aikana?
 - Minkälaisia puolia haluaisit sosiaalisissa rooleissasi jatkossa kehittää?
 - Mitä olet oppinut Verstaalla käymisen aikana?

➔ Millä tavoin Verstaas voisi osaltaan parantaa tilannetta tai toimia toisin, jotta nämä asiat toteutuisivat Verstaan toiminnassa paremmin?

5. Voimaantuminen

- Koetko Verstaalla käymisen vaikuttavan

- omien vahvuuksiesi ja voimavarojesi näkemiseen? Millä tavoin?
 - elämän hallinnan tunteeseesi? Millä tavoin?
 - omatoimisuuteesi? Millä tavoin?
 - Vaikuttaako Verstaalla käyminen omaa elämääsi koskeviin valintoihin? Millä tavoin?
 - Saatko vastuuta riittävästi (jos et, niin missä asioissa toivoisit lisää vastuuta)?
 - Pystytkö toimimaan omien valintojesi mukaisesti?
 - Voitko vaikuttaa Verstaalla tehtäviin asioihin ja päätöksiin a) koskien omaa elämääsi? b) Verstaan yhteisiä asioita?
 - Mitä koskeviin asioihin? Millä tavoin?
 - Onko sinun helppo tuoda esiin mielipiteitäsi Verstaalla?
 - Tuletko mielestäsi riittävästi kuulluksi Verstaalla?
 - Saatko Verstaalta riittävästi tietoa ja tukea omaan tilanteeseesi liittyvissä asioissa?
 - kuntoutuksesi tavoitteista ja sen mahdollisuuksista ja rajoitteista?
 - sairaudesta/oireilusta?
 - sairauden ja/tai oireiden hallintaan liittyvistä tekijöistä ja vaihtoehdoista?
 - Puhutaanko em. asioista Verstaalla riittävän ymmärrettävästi?
 - Koetko, että Verstaalla käyminen on vahvistanut tyytyväisyyden tunnettasi? Millä tavoin? Mitä koskevissa asioissa?
 - Mikä merkitys Verstaalla käymisessä on ollut elämääsi ja pärjäämiseesi?
- ➔ Millä tavoin Verstaas voisi osaltaan parantaa tilannetta tai toimia toisin, jotta nämä asiat toteutuisivat Verstaan toiminnassa paremmin?

Liite 2. Tutkimustiedote

Toipumisorientaatio-mallin toteutuminen Verstaalla -asiakashaastattelu Toimintaterapian opinnäytetyöhön kuuluva haastattelututkimus

TIEDOTE TUTKITTAVILLE JA SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Tutkimuksen taustatiedot

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana on Sopimusvuori ry:n nuorten toimintakeskus Versta ja opinnäytetyöhön kuuluva haastattelututkimus toteutetaan anonymisti ja luottamuksellisesti Verstaan asiakkaille Verstaan tiloissa. Tutkimukseen osallistuvan henkilön on täytynyt olla Verstaan asiakkaana vähintään 1 kuukauden ajan, jotta hänellä on kokemusta Verstaan yhteisöstä ja toiminnasta. Tutkimushaastattelut tehdään vapaaehtoisille Verstaan asiakkaille touko-kesäkuussa 2018 ja niiden vastausten pohjalta valmistuu opinnäytetyö toimintaterapian tutkinto-ohjelmaan Jyväskylän ammattikorkeakouluun syksyllä 2018.

Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Haastattelututkimuksen tavoitteena on tutkia toipumisorientaatio-mallin toimivuutta Verstaalla toimintaterapian viitekehyksenä sekä selkiyttää toipumisorientaatio-mallin pääkäsitteitä, jotta niitä voidaan paremmin käyttää asiakkaiden ja henkilökunnan välisessä vuorovaikutuksessa ja kuntoutuksessa Sopimusvuori ry:ssä. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata, kuinka asiakkaat kokevat toipumisorientaatio-mallin toteutumisen Verstaalla nyt sekä mitä he toivovat siltä jatkossa.

Sinun mielipiteesi on tärkeä, jotta voimme kehittää Verstaan toimintaa kohtaamaan paremmin asiakkaiden tarpeita ja toiveita!

Tutkimusaineiston käsittely ja säilyttäminen

Tutkimuksen järjestelyt ja tulosten raportointi tapahtuvat anonymisti ja luottamuksellisesti. Tutkimushaastattelut toteutetaan Verstaan tiloissa ja haastattelutilanteessa paikalla ovat tutkimukseen osallistuva henkilö ja tutkimuksen tekijä. Haastattelut nauhoitetaan ja niiden materiaali säilytetään tiedostossa, johon vain tutkijalla on pääsy ja käsitellään täysin anonymisti. Nauhoitettu haastattelu hävitetään, kun tutkija on litteroinut sen aineiston. Litteroitu aineisto hävitetään, kun opinnäytetyö on hyväksytty.

Allekirjoitetut tutkimussuostumukset säilytetään tutkimusosion valmistumiseen asti Verstaalla lukitussa tilassa, johon kenelläkään ulkopuolisella henkilöllä ei ole pääsyä. Tämän jälkeen suostumukset hävitetään asianmukaisesti.

Tutkimustulosten käyttö

Opinnäytetyö ja siihen liittyvän tutkimuksen tulokset julkaistaan valtakunnallisessa ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä ja julkaisuja tarjoavassa Theseus-palvelussa (<http://www.theseus.fi>). Opinnäytetyön tutkimustuloksien pohjalta Versta voi jatkossa kehittää toipumisorientaatio-mallin käytäntöjä asiakkaitaan paremmin palvelemaan muotoon.

Tutkittavien oikeudet

Osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista. Tutkittavilla on tutkimuksen aikana oikeus kieltäytyä tutkimuksesta ja keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa ilman, että siitä aiheutuu heille mitään seuraamuksia.

Tutkimuksesta saatavat tutkittavien henkilökohtaiset tiedot tulevat ainoastaan tutkittavan ja opinnäytetyön tekijän käyttöön ja tulokset julkaistaan tutkimusraporteissa siten, ettei yksittäistä tutkittavaa voi tunnistaa. Tutkittavilla on oikeus saada lisätietoa tutkimuksesta vastaavilta henkilöiltä missä vaiheessa tutkimusta tahansa.

Mahdollisissa haastattelutilanteen jälkeen heräävissä kysymyksissä tai pohdinnoissa voi saada luottamuksellisesti tietoa ja tukea Verstaan henkilökunnalta.

Tutkimuksesta vastaavien henkilöiden yhteystiedot

Opinnäytetyön tekijä

Johanna Hyytinen
Toimintaterapian opiskelija
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Nuorten toimintakeskus Verstaan yhteyshenkilö tutkimusta koskevissa asioissa:

Leena Ulmanen
Johtaja
Nuorten toimintakeskus Versta
Vellamonkatu 4
33100 Tampere
email: leena.ulmanen@sopimusvuori.fi
Puh: 010 526 6203

Liite 3. Tietoinen suostumus

Tutkittavan suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Olen lukenut ja ymmärtänyt tämän tutkimuksen tarkoitukseen ja sisältöön, kerättävän tutkimusaineiston käyttöön sekä tutkittavien oikeuksiin liittyvät asiat.

Osallistumiseni on vapaaehtoista. Olen selvillä siitä, että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta eikä peruutukseni vaikuta kohteluuni millään tavalla. Tiedän, että tietojani käsitellään luottamuksellisesti eikä niitä luovuteta sivullisille.

Tiedotteen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti, minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Tiedot antoi _____ / ____ / 2018.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen.

Olen saanut riittävät tiedot oikeuksistani, tutkimuksen tarkoituksesta ja sen toteutuksesta sekä tutkimuksen hyödyistä ja riskeistä. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen. Suostun osallistumaan tutkimukseen annettujen ohjeiden mukaisesti.

Voin halutessani peruuttaa tai keskeyttää osallistumiseni tai kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta missä vaiheessa tahansa.

Tutkimustietojani ja kerättyä aineistoa saa käyttää ja hyödyntää sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voi tunnistaa.

Päiväys

Tutkittavan allekirjoitus

Päiväys

Tutkijan allekirjoitus