



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Doris Hammaren, Roihu Lommi & Hanna Markkanen

Osallistumisen mahdollisuuksia ja yhdessä tekemistä

Kiva keskiviikko -kävijöiden kokemuksia päihteettömästä sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnasta

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

17.8.2019

Tekijät Otsikko Sivumäärä Aika	Doris Hammaren, Roihu Lommi, Hanna Markkanen Osallistumisen mahdollisuuksia ja yhdessä tekemistä – Kiva keskiviikko -kävijöiden kokemuksia päihteettömästä sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnasta 42 sivua + 2 liitettä Syksy 2019
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosionomi (AMK)
Ohjaajat	Lehtori Kirsi Lautala Lehtori Ulla Saukkonen
<p>Opinnäytetyö käsittelee sosiaalista kuntoutusta ja siinä selvitetään, miten sosiaalinen kuntoutus ilmenee Kiva keskiviikko -toiminnassa. Tämä opinnäytetyö selvittää ja kuvaa, millaisia kokemuksia osallistujilla on ollut Kiva keskiviikko -toiminnasta. Opinnäytetyössä tuotetaan tietoa Sininauhasäätiölle uudesta sosiaalisen kuntoutuksen toimintamallista sen jatkokehittämistä varten.</p> <p>Teoreettisessa osassa tarkastellaan sosiaalista kuntoutusta sosiaalisen toimintakyvyn näkökulmasta. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena käyttäen menetelmänä teemahaastattelua, jonka teemoina olivat kävijöiden kokemukset toimintaan osallistumisesta sekä sosiaalisen kuntoutuksen osalta sosiaalinen toimintakyky. Sosiaalinen toimintakyky jaettiin alateemoihin: hyvinvointi, osallisuus, arjen- ja elämänhallinta sekä sosiaaliset suhteet. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Haastatteluihin osallistui viisi kävijää, joista kaikki olivat osallistuneet toimintaan vähintään kerran. Haastattelujen aineisto analysoitiin teemoittelulla.</p> <p>Tutkimuksessa selvisi, että kävijät pitivät Kiva keskiviikkoon osallistumista tärkeänä. Tärkeimpinä asioina kävijät pitivät sitä, että heillä oli mahdollisuus osallistua ja tehdä asioita yhdessä vapaaehtoisten ja muiden kanssa. Uusia sosiaalisia kontakteja ja vaikuttamismahdollisuuksia pidettiin tärkeinä. Kävijät kokivat, että he olivat saaneet onnistumisen kokemuksia ja toiminta oli tarjonnut mahdollisuuden kokeilla asioita, joita ei välttämättä olisi muutoin kokeillut. Tutkimuksesta nousi esille, että Kiva keskiviikko -toiminnan tiedottamista ja toiminnan markkinointia tulisi kehittää.</p> <p>Teemojen kautta tarkasteltuna Kiva keskiviikko -toiminta tukee kävijöiden sosiaalista toimintakykyä ja toiminnalla on merkitystä heidän elämässään. Opinnäytetyö tuottaa tietoa, jossa yhdistyy teoreettinen viitekehys ja haastattelujen tuottama tieto. Opinnäytetyö avaa sosiaalisen kuntoutuksen käsitettä sekä osoittaa sosiaalisen kuntoutuksen toteutumista käytännössä. Tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan kehittämisessä sosiaalialalla. Sosiaalisen toimintakyvyn ilmenemisestä kerättyä tietoa voidaan käyttää Kiva keskiviikon kaltaisen toiminnan kehittämiseen, jossa tavoitteena on tukea asiakkaiden sosiaalista toimintakykyä.</p>	
Avainsanat	sosiaalinen kuntoutus, sosiaalinen toimintakyky, osallisuus

Authors Title Number of Pages Date	Doris Hammaren, Roihu Lommi, Hanna Markkanen Participation Possibilities and Joined Activities – Kiva Keski- viikko Participants' Experiences of Sober Group Activities in Social Rehabilitation 42 pages + 2 appendices Autumn 2019
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructor(s)	Kirsi Lautala, Senior Lecturer Ulla Saukkonen, Senior Lecturer
<p>This Bachelor's thesis studies social rehabilitation and its realization in Kiva Keski- viikko activities while aiming to examine and describe Kiva Keski- viikko visitor's experience of activities. The purpose of the thesis was to produce more knowledge and information for Sininauhasäätiö of this new form of social rehabilitation activity for its further development.</p> <p>The theoretical part studies social rehabilitation through the aspect of social functioning. Data was collected by qualitative research using theme interviews. Themes were the Kiva Keski- viikko visitor's experiences of participating in activities and social functioning from the point of view of social rehabilitation. Social functioning was categorized into five sub- themes which were wellbeing, inclusion, coping and social relationships. Five visitors participated in the interviews, all of them visited Kiva Keski- viikko at least once. The main goal of the interviews was to find out the visitors' experiences of participating in Kiva Keski- viikko, but also to gather information about the need for and the execution of Kiva Keski- viikko activities. Data collected from the interviews were analyzed by thematic analysis.</p> <p>The results showed that visitors of Kiva Keski- viikko activities greatly valued participation. Visitors felt that given an opportunity to participate in activities and doing activities together with volunteers and others were important to them. New social contacts as well as oppor- tunity to influence were essential to visitors. Visitors felt that they had got an opportunity to try activities that they possibly would not otherwise have tried. According to the results, development of communication and marketing were reported as the development areas.</p> <p>Observing Kiva Keski- viikko activities through the themes of this thesis, it can be said that Kiva Keski- viikko supports its visitor's social rehabilitation. Activities have an impact and give meaningfulness to their lives. The thesis synthesizes theoretical background infor- mation and information collected from interviews. It defines the concept of social rehabili- tation and indicates how it is actually implemented. Research results can be used in de- veloping the social rehabilitation group activities in the field of social practice. The information gathered on how social functioning occurs can be used to develop further activities that resemble the Kiva Keski- viikko -activities and aim to increase social function- ing.</p>	
Keywords	social rehabilitation, participation, social functioning

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kiva keskiviikko	3
2.1	Toimekas-hanke	3
2.2	Sininauhasäätiö	3
2.3	Vapaaehtoistyö	4
2.4	Päihderiippuvuus ja päihteettömyyden tukeminen	5
2.5	Asunnottomuus	6
3	Sosiaalinen kuntoutus	8
3.1	Sosiaalisen kuntoutuksen määritelmä	9
3.2	Sosiaalinen kuntoutus sosiaalihuoltolaissa	10
3.3	Sosiaalinen toimintakyky	10
3.3.1	Hyvinvointi	11
3.3.2	Osallisuus	13
3.3.3	Arki ja elämänhallinta	15
3.3.4	Kyky toimia ja olla yhteisössä	16
4	Tutkimuksen toteutus	18
4.1	Aineistonkeruu ja teemahaastattelu	18
4.2	Aineiston analyysi	21
5	Tulokset	23
5.1	Henkilökohtaiset kokemukset toimintaan osallistumisesta	23
5.2	Hyvinvointi	23
5.3	Osallisuus	24
5.4	Arjen- ja elämänhallinta	26
5.5	Kyky toimia ja olla yhteisössä	26
6	Johtopäätökset	28
7	Pohdinta	32
	Lähteet	37
	Liitteet	
	Liite 1. Teemahaastattelurunko	
	Liite 2. Haastattelusopimus	

1 Johdanto

Kiva keskiviikko on sosiaalisen kuntoutuksen toimintamuoto, jonka tarkoituksena on tarjota kävijöille päihteetöntä vapaa-ajan toimintaa. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää ja tuoda esille Kiva keskiviikko -toimintaan osallistuneiden kävijöiden kokemuksia toiminnasta sekä miten sosiaalinen kuntoutus ilmenee kyseisessä toiminnassa. Sosiaalinen kuntoutus on määritelty sosiaalihuoltolaissa (2014/1301 § 17) vuonna 2015, joten se on nykyisessä muodossaan melko uusi ilmiö ja tiedon tuottaminen on tästä syystä ajankohtaista. Tutkimukselle on tarvetta myös sen takia, että sosiaalisen kuntoutuksen määritelmä on edelleen monin paikoin vasta hakemassa muotoaan (Purromäki & Kuusio & Tuusa & Karjalainen 2016: 23). Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan mahdollisuuksista tarvitaan lisää tietoa. Opinnäytetyöstä saatavaa tietoa voidaan käyttää sosiaalisen kuntoutuksen toimintamallien kehittämiseen sosiaalialalla.

Kiva keskiviikko -toimintamuodon kehittäminen alkoi Toimekas-hankkeessa Sininauhasäätiön asiakkaiden toiveista ja toimintaa pilotoitiin kevätkaudella 2019. Hankkeen kohderyhmänä ovat (entiset) pitkäaikaisasunnottomat, joilla on taustallaan pitkään kestänyttä yhteiskunnan marginaalissa elämistä. Toimekas-hankkeen tavoitteena on kehittää mielekästä arkea ja harrastustoimintaa sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmasta. Toimekas-hankkeessa mukana olevat toimijat etsivät ratkaisuja siihen, miten yhdessä asiakkaiden kanssa luotaisiin mielekästä arkielämää sekä etsitään ratkaisuja toimintaan osallistumista edistäville ja estäville tekijöille. Arjen mielekkäiden toimintojen kautta pyrkimyksenä on ennaltaehkäistä asunnottomuutta ja torjua asunnottomuuden uusiutumista. (Asunnottomuuden vähentämiseen tähtäävät hankkeet 2019.)

Sininauhasäätiö on yksi Toimekas-hankkeen toteuttajista. Kiva keskiviikko on Sininauhasäätiön pilotoima toimintamuoto, jonka tarkoituksena on tarjota heidän asiakkailleen päihdevapaata vapaa-ajan toimintaa vapaaehtoisten vetämänä. Toiminta on osa sosiaalisen kuntoutuksen toiminnan kokonaisuutta, jolloin sosiaalisen kuntoutuksen ilmenevien tapojen selvittäminen toiminnassa on Kiva keskiviikon kannalta oleellista.

Sosiaaliseen kuntoutukseen liittyviä hankkeita on ollut jonkin verran. Vuosina 2015–2017 SOSKU-hanke hyödynsi yhteiskehittämistä sosiaalisen kuntoutuksen toimintatapojen ja palveluiden uudistamisessa. Lähtökohtana oli ammattilaisten ja asiakkaiden välinen suhde. Sen jälkeen sosiaalista kuntoutusta on kehitetty PRO SOS-yhteishankkeessa, jonka tavoitteena on uudistaa sosiaalityötä, selkiinnyttää sosiaali-

työn asemaa sekä vankistaa sitä Sote-uudistuksessa. Lisäksi vuosina 2015–2018 valtakunnallisessa PARTY-hankkeessa pyrittiin edistämään työttömien työnhakijoiden työllistymistä ja kehittämään kokonaisvaltaisia palveluita. (Sosiaalinen kuntoutus 2016.)

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa tietoa sosiaalisesta kuntoutuksesta. Keskitymme Kiva keskiviikko -toiminnan kävijäkokemuksiin, jotta toimintamuotoa voidaan kehittää ja mahdollisesti tulevaisuudessa myös monistaa. Matalan kynnyksen toiminta ja sen kehittäminen ovat marginaalissa eläville ihmisille tärkeitä, sillä matalan kynnyksen palvelut avaavat heille mahdollisuuksia osallisuuteen sekä yhteiskuntaan integroitumiseen (Leemann & Hämäläinen 2015: 2–3). Pitkään asunnottomana olleilla ja marginaalissa eläneillä ei välttämättä ole sosiaalisia suhteita, joten ne täytyykin usein rakentaa uudelleen (Nousiainen 2015: 83). Kiva keskiviikko -toiminta antaa puitteet sosiaalisten suhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen.

Kerromme opinnäytetyössämme Toimekas-hankkeesta, Sininauhasäätiöstä sekä vapaaehtoistoiminnasta, sillä nämä ovat Kiva keskiviikon taustavoimat, joita ilman toimintaa ei olisi olemassa. Lisäksi kuvaamme asiakasryhmän elämäntilanteisiin vaikuttavia tekijöitä, joita ovat päihderiippuvuudet ja asunnottomuuden problematiikka. Tarkastelemme sosiaalista kuntoutusta sosiaalisen toimintakyvyn näkökulmasta. Sosiaalinen toimintakyky liitetään hyvinvointiin, osallisuuteen, arjen ja elämänhallintaan sekä kykyyn toimia ja olla yhteisössä, joita käsittelemme teemoina sosiaalisen toimintakyvyn laajan kokonaisuuden hahmottamiseksi. Opinnäytetyön tavoitteena on vastata kysymyksiin:

*Millaisia kokemuksia asiakkailla on Kiva keskiviikko -toiminnasta?
Miten sosiaalinen kuntoutus ilmenee Kiva keskiviikko -toiminnassa?*

Työ toteutettiin laadullisena tutkimuksena, sillä olemme kiinnostuneita saamaan tarkastelemistamme ilmiöistä lisää ymmärrystä ja tietoa. Tutkimuksessa haastateltiin viittä Kiva keskiviikko -toimintaan osallistunutta kävijää käyttäen temahaastattelua.

2 Kiva keskiviikko

Kiva keskiviikko on Toimekas-hankkeessa alkanut toimintamuoto. Toimintamuodon kehittäminen alkoi Sininauhasäätiön asiakkaiden toiveista ja käynnistyi loppuvuodesta 2018. Kiva keskiviikko on keskiviikkoisin Sininauhasäätiön asiakkaiden toiveiden pohjalta toteutettua päihteetöntä vapaa-ajan toimintaa, jota järjestävät vapaaehtoiset. Kiva keskiviikko -toiminnan osallistujilla on erilaisia taustoja. Monien elämään kuuluvat päihde- ja mielenterveysongelmat sekä kodittomuuden problematiikka.

Kiva keskiviikko -toiminta pyrkii siihen, että Sininauhasäätiön asiakkailta on mielekästä tekemistä yhdessä vapaaehtoisten kanssa ja että asiakas saa tauon päihdemaailmasta mukavan tekemisen äärellä. Toiminnan lähtökohtana ovat asiakkaiden esittämät ajatukset ja toiveet yhteisestä, kivasta tekemisestä sekä vapaaehtoistyö. Yhdessä nämä muodostavat Kiva keskiviikon. Asiakkaat esittävät toiveita osallistuessaan toimintaan, kertomalla ajatuksistaan Sininauhasäätiön työntekijöille sekä tavatessaan vapaaehtoisia.

2.1 Toimekas-hanke

Toimekas-hanke (2017–2020) on Y-Säätiön koordinoima usean toimijan valtakunnallinen yhteishanke. Hankkeen tavoitteena on ”arjen mielekkään toiminnan kehittäminen ja sosiaalisen kuntoutuksen toiminnallisen kokonaisuuden mallintaminen”. Lisäksi hankkeessa etsitään ratkaisuja asiakkaiden toimintaan osallistumista edistävälle ja estävälle tekijöille. Toimekas-hankkeessa ovat mukana Helsingin Diakonissalaitos, Helsingin Vieraskoti ry, Suomen Pelastusarmeijan Säätiö, Sininauhasäätiö, Työterapinen yhdistys ry, VVA ry sekä hankekoordinaatiosta vastaava Y-Säätiö. Sininauhasäätiön tavoitteena on hankkeessa kehittää mielekästä arjen vapaa-ajan toimintaa asiakkaille. (AUNE-hankkeet 2018; Karppinen 2018: 14; Sosiaalinen työllistäminen n.d.)

2.2 Sininauhasäätiö

Sininauhasäätiön perustehtävänä on asunnottomuuden vähentäminen, tuen tarjoaminen sitä tarvitseville sekä heikommassa asemassa olevien perusoikeuksien ajaminen. Säätiö pyrkii kehittämään palveluitaan jatkuvasti ja tarjoaa asiakkailleen päiväkeskusta ja työtoimintaa sekä ryhmätoimintaa, jonka tarkoituksena on vahvistaa asiakkaiden toimintakykyä. Vapaaehtoistyöllä ja vertaistuellalla on iso merkitys säätiön toiminnassa.

Arvopohjana tälle työlle on erilaisuuden hyväksyminen ja kaikkien ihmisten kunnioittaminen. Tämän lisäksi Sininauhasäätiö osallistuu aktiivisesti yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen, jonka päämääränä on vähentää asunnottomuutta, parantaa ja kehittää päihde- ja mielenterveyspalveluita sekä edistää asiakkaidensa yhteiskunnallista osallisuutta. (Historia ja perustehtävä n.d.)

Säätiön asiakasryhmään kuuluu muun muassa päihde- ja mielenterveyskuntoutujia, asunnottomia, maahanmuuttajia sekä ihmisiä, jotka tarvitsevat tukea toimintakykynsä vahvistamiseen tai jotka ovat paperittomia ja tämän takia jääneet ilman yhteiskunnan palveluja. Sinunauhasäätiössä asiakkaita autetaan asunto ensin -periaatetta noudattaen, jonka mukaan sosiaalinen kuntoutuminen lähtee asunnon saamisesta. Periaatteen mukaan ajatellaan, että asunnon saaminen säästää asiakkaan voimavaroja, jolloin hän voi keskittää energiaansa myös muun elämän kuntouttamiseen. (Työmme ja arvomaailmamme n.d.; Karppinen 2018: 3.)

2.3 Vapaaehtoistyö

Vapaaehtoistyö on osa Sininauhasäätiön toimintaa ja myös Kiva keskiviikon vetäjät ovat vapaaehtoisia. Vapaaehtoistyö määritellään useimmiten palkattomaksi, mutta kuitenkin organisoiduksi toiminnaksi (Koskiahho 2001: 16–17; Yeung 2002: 22). Sama toimintaperiaate on myös Sininauhasäätiön vapaaehtoistoiminnalla.

Luonteeltaan vapaaehtoistyö voi olla joko lyhytkestoista tai pidempiaikaista. Vapaaehtoisena voi toimia siis kertaluonteisesti, useiden vuosien ajan tai jotain siltä väliltä. Sen kohteena voivat olla yksilöt tai ryhmät ja työ itsessään voi olla hyvin vaihtelevaa; aina konsultoinnista asiakkaiden parissa tehtävään työhön. (Vapaaehtoistoiminnan etiikka 2014: 3.) Kiva keskiviikko -toimintaa varten on muodostettu vapaaehtoisten ringi ja sen toimintaa koordinoi Sininauhasäätiön vapaaehtoistyön koordinaattori. Vapaaehtoisringissä oleminen ei sido vapaaehtoisia, mutta tarjoaa heille alustan yhdessä tekemiseen.

Vapaaehtoistyön voimavarana voidaan pitää sen mahdollisuutta huomioida ihmiset ja heidän tilanteensa kokonaisvaltaisesti ilman ammattityön ja sen hallinnollisten toimintatapojen ja sääntöjen rajoituksia. Vapaaehtoinen voi vastata autettavan pulmiin joustavasti ja laajakatseisesti ilman ennakkoluuloja. Hän ei ole sidottuna toimimaan aina tietyn toimintamuodon mukaisesti vaan voi luovia tilanteissa ihmis- ja tapauskohtaisesti. Tärkeimpänä asiana pidetäänkin sitä, että vapaaehtoinen on ihminen ihmiselle, joka kuulee autettavaa aidosti tämän asioissa. (Vapaaehtoistoiminnan etiikka 2014: 6.) Kiva

Keskiviikon vapaaehtoiset eivät ole sidottuja toimimaan tietyssä paikassa tiettyyn aikaan vaan voivat itse suunnitella toiminnan asiakkaiden kanssa joustavasti. Vapaaehtoiset voivat huomioida toiminnan aloittamisen esimerkiksi toimintapaikkojen aukioloaikojen mukaan ja kohteessa vietetty aika ei myöskään ole sidottuna pakollisiin tuntimääriin.

2.4 Päihderiippuvuus ja päihteettömyyden tukeminen

Kiva keskiviikko on päihteetöntä vapaa-ajan toimintaa. Tässä luvussa tarkastelemme päihderiippuvuutta, sillä opinnäytetyömme asiakasryhmällä on vaihtelevan asteista päihteidenkäyttöä. Päihderiippuvuus on jonkin aineen, kuten esimerkiksi nikotiinin, alkoholin, kannabiksen tai opiaattien pakonomaista käyttöä ja ainetta kohtaan tunnetaan himoa. Päihderiippuvaisella on usein ongelmia aineen käytön aloittamisen, määrien tai lopettamisen hallinnan kanssa. Näiden vaikeuksien takia aineiden käyttöä saatetaan jatkaa, vaikka sillä olisikin haittavaikutuksia elämään. Päihteiden käytöstä voi seurata ongelmia itsestä huolehtimisen, harrastusten, ihmissuhteiden ja koulutuksen tai työn saralla. (Päihderiippuvuus 2018.)

Etenkin pitkälle edennyt päihderiippuvuus hankaloittaa yksilön ja ryhmän kokemusta osallisuudesta sekä varsinaista osallisuutta. Henkilökohtainen kokemus osallisuuden puutteesta liittyy yhteiskuntaan ja yhteisöön kuulumattomuuteen sekä sosiaalisten verkostojen pienenemiseen. Osallisuuden puutteet tulevat näkyviin päivittäin esimerkiksi arkisissa asiointitilanteissa, ongelmina palvelujärjestelmän kanssa sekä välinpitämättömyytenä jokapäiväisessä kanssakäymisessä. Päihderiippuvaisilla voi olla osallisuuden kokemuksia esimerkiksi harrastusten, opiskelun, työnteon, yhteiskunnallisen vaikuttamisen ja sosiaalisten verkostojen kautta. Päihteiden ongelmakäyttö kuitenkin liittää osallisuuden usein alakulttuuriin tai alakulttuureihin eikä siis ole tämän takia välttämättä helposti tunnistettavissa osallisuudeksi. Päihderiippuvaisia tulisi kannustaa osallisuuteen ja tukea sellaisiin arkipäivän osallistumismuotoihin, joihin heillä on kiinnostusta omien voimavarojensa mukaan. (Särkelä 2009.) Kiva keskiviikko on matalan kynnyksen vapaa-ajan toimintaa, joka on lähtöisin Sininauhasäätiön asiakkaiden toiveista. Osallistuminen ei ole sitovaa vaan kävijät voivat käydä silloin, kun oma mielenkiinto ja voimavarat riittävät.

Päihteettömyyden tukemisessa on tärkeää huomioida asiakkaan koko sosiaalinen ympäristö, johon kuuluu sosiaalisten verkostojen lisäksi koko sosiaalinen konteksti: elämäntilanne, asuminen ja mahdolliset harrastukset. Päihteiden käytön vähentämistä

helpottaa, jos ihmisellä on vähentämistä tukevia asioita elämässään, esimerkiksi asunto, työ, opiskelupaikka tai tukevia ihmissuhteita. Sosiaalisen elämäntilanteen huomioidemisessa tulee ymmärtää, millä tavoin sosiaalinen tilanne tukee toipumista tai vastavasti ei tue sitä. Päihteiden käytön vähentäminen on todennäköisempää, jos sosiaalisessa verkostossa on ihmisiä, jotka tarjoavat tukea päihteettömyyteen. (Lahti & Pienimäki 2010: 137.)

Sosiaalisilla suhteilla ja sosiaalisella tuella on merkitystä päihteidenkäyttäjän kannalta niin positiivisessa kuin negatiivisessa mielessä: sosiaaliset suhteet voivat tukea päihteiden käytön lopettamista kuin sen jatkamista riippuen siitä, mihin sosiaaliset suhteet perustuvat. Parantuneet sosiaaliset suhteet voivat auttaa uusien ihmissuhteiden syntymisessä ja näin ollen tarjota vaihtoehdon päihteidenkäytölle. (Lahti & Pienimäki 2010: 143-145.)

2.5 Asunnottomuus

Kiva keskiviikko -toimintaan osallistuvista osalla on taustallaan asunnottomuuden problematiikkaa. Useimmiten asunnottomuuden taustalla on monia erilaisia ongelmia, kuten päihteiden käyttöä, mielenterveyden ongelmia, arjen hallitsemattomuutta, ihmissuhdeongelmia, sosiaalisen verkoston ja tuen puuttumista sekä köyhyyttä. Toistuvat asumiseen liittyvät häiriöt ja rästivuokrat myös hankaloittavat entisestään asunnon saamista. (Erkkilä & Stenius-Ayoade 2009: 27–36.) Asunnottomuuteen liittyy ilmiönä yhteiskunnallisia ulottuvuuksia kuten osattomuus, huono-osaisuus ja marginalisaatio. (Nousiainen 2015: 92.)

Integroituminen yhteisöön lähtee osallisuudesta omaan elämään. Osallisuutta omaa elämää koskevissa asioissa sekä kiinnittymistä ympäröivään yhteisöön tulee tukea. Pitkään asunnottomana olleilla ja yhteiskunnallisessa marginaalissa eläneillä ei välttämättä ole sosiaalisia yhteisöjä ja ne täytyy rakentaa uudelleen alusta. Kun yhteisöllisyys perustuu samankaltaisessa tilanteessa olemiseen yhteisön jäsenten kanssa, voi uudenlaisten sosiaalisten yhteisöjen ja identiteetin rakentaminen tuntua yksilöstä haastavalta. Yhteisö voi siis osaltaan vahvistaa tai ylläpitää turvattomuuden tunnetta, häpeää ja leimautumista, myös ympäristön ja yhteiskunnan silmissä. (Nousiainen 2015: 83.) Asunto ensin -periaatetta noudattavat toimijat etsivät yhteistyössä aktiivisesti uusia mahdollisuuksia osallisuuden ja integroitumisen tukemiseen. Kansalaisuuden vahvistamisen ja marginalisaation purkamisen tukena voi toimia elinpiirin ulkopuolella tapah-

tuvat yhteisölliset hetket, johon esimerkiksi Kiva keskiviikko pyrkii toiminnassaan. (Asunto ensin -laatusuositukset 2017.)

Asunto ensin -palveluissa etsitään dialogisesti uusia näkökulmia kuntoutumiseen sekä keskustellaan aktiivisesti asiakkaiden tavoitteista ja kiinnostuksen kohteista (Kuntoutuminen ja voimaantuminen n.d.). Kuntoutumisen ja voimaantumisen tukemisessa merkitsevät pienetkin onnistumisen hetket. Asiakkaat tarvitsevat ennen kaikkea, osallistumisen mahdollisuuksia. Kuntoutuminen ja voimaantuminen tapahtuvat asiakkaan omilla ehdoilla. (Kuntoutuminen ja voimaantuminen n.d.; Nousiainen 2015: 96.)

3 Sosiaalinen kuntoutus

Kiva keskiviikko -toiminta on osa Toimekas-hankkeessa järjestettävää sosiaalisen kuntoutuksen kokonaisuutta. Sosiaalisen kuntoutuksen määritelmä on usein epäselvä ja monimuotoinen (Kannasoja 2018: 39). Sosiaalisen kuntoutuksen ensisijainen tavoite on toimintakyvyn, osallisuuden ja elämäntilanteen parantaminen. (Sosiaalinen kuntoutus käytännössä 2017.) Sosiaalinen kuntoutus tukee syrjäytyneiden yhteiskunnallista osallisuutta vahvistamalla sosiaalista toimintakykyä ja vuorovaikutuksen mahdollisuuksia. Voidaankin siis sanoa, että sosiaalinen kuntoutus edistää yksilöiden osallisuutta. (Rasilainen 2018: 200.)

Suomeen on kehittynyt laaja kuntoutusjärjestelmä, jonka osa-alueet on tavallisesti jaettu lääkinälliseen, ammatilliseen, kasvatukselliseen sekä sosiaalisen kuntoutuksen (Nieminen 2018: 11). Tuusan (2005: 32) mukaan kuntoutus itsessään on määritelty kuntoutusjärjestelmän kontekstissa ihmisen ja ympäristön muutosprosessiksi, jonka tavoitteena on, että asiakkaiden toimintakyky, itsenäinen selviytyminen, hyvinvointi ja työllistymisen mahdollisuudet edistyvät. Vuosien varrella kuntoutus on saanut lisää psykososiaalisia ja sosiaalisia ulottuvuuksia. Kuntoutuksen yhteydessä käytetään usein sosiaalisen syrjäytymisen ja osallisuuden käsitteitä, sillä sen tavoitteena on ehkäistä syrjäytymistä ja vahvistaa sosiaalista osallisuutta. Kuntoutuksen kuuluu haittoja ehkäisevä näkökulma, jossa tarkastellaan ihmisen ja hänen ympäristönsä suhdetta. Kuntoutuksella pyritään yksilön ja hänen toimintaympäristönsä suhteen muutokseen, mikä edellyttää sitä, että yksilön omat voimavarat vahvistuvat ja erilaisia ympäristön esteitä poistetaan. (Järvikoski & Härkäpää 2011: 33, 147.)

Nieminen (2018: 13) esittää sosiaalisen kuntoutuksen olevan ”aidosti kuntouttavaa”, kun se vastaa jollain tapaa kuntoutujan omia tavoitteita ja tarpeita. Jos kuntoutuksen tavoitteet eivät ole kuntoutujan omia tavoitteita, ei kuntoutumiseen välttämättä ole vahvaa motivaatiota. Nieminen (2018: 17–18) katsoo sosiaalisen toimintakyvyn ja osallisuuden vahvistumisen tapahtuvan niissä henkilön sosiaalisissa suhteissa, jotka kuuluvat hänen arkipäiväänsä. Kuntoutuksella pyritään parantamaan ihmisen sosiaalisia suhteita sekä laajentamaan sosiaalisia piirejä esimerkiksi lisääntyvien osallistumismahdollisuuksien kautta.

Sosiaalista kuntoutusta voidaan tarkastella eri näkökulmista ja tulkinnoista, jotka ovat suhteessa ajalliseen, yhteiskunnalliseen ja juridiseen kontekstiin. Sosiaalinen kuntoutus on myös palvelu, prosessi ja läpäisyperiaate sekä toimintaa, jonka päämääränä on

tasa-arvo, yhdenvertaisuus ja yhteiskunnallinen osallisuus. Käsité on usein tarpeen avata auki, jotta tiedetään, mitä sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan kyseisessä kontekstissa. (Väisänen 2018: 19–20.)

3.1 Sosiaalisen kuntoutuksen määritelmä

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttaman kuntakyselyn mukaan sosiaalisen kuntoutuksen määritelmä vaihteli toimijoittain. (Puromäki ym. 2016: 23.) Sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluu asiakkaiden tarpeista lähtevä moniammatillinen työ, vaikeisiin elämäntilanteisiin paneutuminen asiakkaiden edun mukaisesti, palvelutarpeen arviointi, sosiaalityö, sosiaaliohjaus, neuvonta- ja ohjauspalvelut, arjen ja elämänhallinnan parantaminen sekä sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden tuki. Sosiaalista kuntoutusta on kuvattu yksilöllisenä tukena, ryhmätoimintana, vertaistukena, erilaisina aktivoiminnin toimina, kuten harrastetoimintana sekä työttömän ja hänen perheensä tukemisena esimerkiksi ohjauksen, neuvonnan ja seurannan muodossa. Sosiaalisen kuntoutuksen keskeisenä tavoitteena pidettiin toimintakyvyn, osallisuuden ja elämäntilanteen parantamista. Lisäksi keskeisinä tehtävinä on vahvistaa ihmisen sosiaalista toimintakykyä, osallisuutta yhteiskuntaan ja työkykyä. (Puromäki ym. 2016: 23–27.)

Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on, että henkilön toimintakyky paranee ja että hän pääsee elämässään eteenpäin. Toiminnalla pyritään siihen, että asiakas ei enää joutuisi palaamaan lähtötilanteeseen. (Nieminen 2018: 16.) Sosiaalinen kuntoutus onkin eri vaiheiden kautta tapahtuva muutosprosessi, jonka tarkoituksena on, että sosiaalinen toimintakyky parantuu. Sosiaalista kuntoutusta voidaan pitää toimintana, jolla pyritään parantamaan mahdollisuuksia selviytyä arkipäivän toimista, vuorovaikutussuhteista ja niistä rooleista, joita oma toimintaympäristö edellyttää, esimerkiksi helpottamalla asumista ja liikkumista, tukemalla osallistumisen mahdollisuuksia ja sosiaalisia verkostoja sekä huolehtimalla taloudellisesta turvallisuudesta. Tavoitteena on sosiaalisen toimintakyvyn saavuttaminen vaikuttamalla positiivisesti henkilön kykyyn selviytyä sosiaalisista tilanteista, toimia erilaisten yhteisöjen jäsenenä sekä osallistua yhteiskuntaan. (Järvikoski & Härkäpää 2011: 22; Tuusa 2005: 35.)

Sosiaalista kuntoutusta voi kuvata yhteiskuntalähtöiseksi toiminnaksi, jonka tarkoituksena on aina ollut tukea kansalaisia selviämään yhteiskunnan haasteista, vaikka sen painopisteet ja käsitteet ovatkin olleet ajasta riippuen erilaisia. 2010-luvulla sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on ollut tukea syrjäytyneiden yksilöiden paluuta yhteiskunnalliseen osallisuuteen. Vuonna 2015 voimaan astunut sosiaalihuoltolaki on vahvistanut

sosiaalisen kuntoutuksen juridishallinnollista asemaa. Lain myötä sosiaalinen kuntoutus mainitaan sosiaalipalveluna ja tämän lisäksi laissa määritellään se, mitä sosiaalinen kuntoutus pitää sisällään. (Väisänen 2018: 30-34.)

3.2 Sosiaalinen kuntoutus sosiaalihuoltolaissa

Sosiaalinen kuntoutus määriteltiin laissa huhtikuussa 2015, kun sosiaalihuoltolakiin (2014/1301) lisättiin sosiaalinen kuntoutus yhdeksi sosiaalihuollon palveluista (Puromäki ym. 2016: 4). Sosiaalihuoltolain 17. pykälässä sosiaalinen kuntoutus määritellään seuraavasti:

sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi. Sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluu:

- 1) sosiaalisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen selvittäminen;
- 2) kuntoutusneuvonta ja -ohjaus sekä tarvittaessa kuntoutuspalvelujen yhteensovittaminen;
- 3) valmennus arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen ja elämänhallintaan
- 4) ryhmätoiminta ja tuki sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin;
- 5) muut tarvittavat sosiaalista kuntoutumista edistävät toimenpiteet. (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301 § 17.)

Sosiaalihuoltolain mukaan sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on asiakkaan sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen, syrjäytymisen torjuminen ja osallisuuden edistäminen. Toimenpiteillä ja palveluilla pyritään edistämään kaikkien yhteiskunnan jäsenten yhtäläisiä mahdollisuuksia päästä niihin vuorovaikutussuhteisiin, toimintoihin ja rakenteisiin, jotka muodostavat jokapäiväisen elämän perustan. Periaatteena on, että yksilö integroituu yhteiskuntaan ”kykyjään ja suoriutumistaan vastaavalla tavalla”. Tavoitteena on, että henkilö pystyisi mahdollisimman itsenäiseen ja omaehtoiseen toimintaan ja hänen saamansa tuen tulee perustua omien kykyjen ja voimavarojen tunnistamiseen. (Sosiaalihuoltolain soveltamisopas 2017: 56–57.)

3.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaaliseen kuntoutukseen liittyy vahvasti sosiaalinen toimintakyky ja sen vahvistaminen. Sosiaalihuoltolaissa (2014/1301 § 3, § 14, § 17) sosiaalinen kuntoutus määritellään erikseen ja laissa sosiaalinen kuntoutus tuodaan esiin sosiaalityönä ja sosiaalioh-

jauksena annettuna sosiaalipalveluna. Sosiaalihuoltolain tarkoituksena on (2014/1301 § 1) sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen, edistäminen ja ylläpitäminen.

Sosiaalinen toimintakyky nähdään hyvinvointina, osallisuutena, arjen- ja elämänhallintana sekä kykyinä toimia yhteisössä. Sosiaalisen toimintakyvyn käsitteeseen liittyy niin yksilöllisiä piirteitä, kuten yksilön temperamentti ja sosiaaliset taidot, kuin myös yhteiskunnallisia ja yksilön ulkopuolisia rakenteita. Näitä ovat esimerkiksi sosiaaliset verkostot ja ympäristö. (Puromäki ym. 2016: 37; Mitä on sosiaalinen toimintakyky? n.d.; Käsitteitä sosiaalisesta toimintakyvystä 2017.) Raivion (2018: 45) mukaan sosiaalisen toimintakyvyn kulmakiviä ovat sosiaalisen kuntoutuksen kontekstissa sosiaaliset taidot sekä arki- ja yhteisötaidot. Myös Tiikkainen & Pynnönen (2018: 2-3) ottavat huomioon sosiaaliset verkostot ja sosiaalisen osallistumisen, mutta myös näiden lisäksi yhteisyyden ja sosiaalisen osallisuuden kokemukset. Sosiaalisista verkostoista saatu tuki ja aktiivinen osallistuminen ovat yhteydessä hyvinvointiin ja terveyteen (Martelin & Nieminen & Sainio & Koskinen & Tiikkainen 2018: 123).

Kannasojan (2018: 56) mukaan sosiaalinen toimintakyky ei ole kykykäsite, vaikka se edelleenkin hyvin monessa yhteydessä liitetään nimenomaan yksilön kykyihin ja taitoihin. Yksilön sosiaalisen toimintakyvyn laadullisuutta tai määrällisyyttä ei voida päätellä hänen sosiaalisten taitojensa tai sosiaalisten suhteiden määrän perusteella. (Kannasoja 2018: 55-56.) Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen kykyä toimia osana yhteisöä ja yhteiskuntaa. Sosiaalisen toimintakyvyn käsite ei ole yksilöön sidottu ominaisuus, vaan suhdekäsite. (Mitä on sosiaalinen toimintakyky? n.d.)

Sosiaalisen toimintakyvyn määritelmä ei ole täysin vakiintunut. Sosiaalista toimintakykyä onkin eri tutkimuksissa tarkasteltu vaihtelevilla mittareilla. Monet näistä ovat käytössä myös sosiaalista toimintakykyä sivuavien käsitteiden, kuten sosiaalisen pääoman ja osallisuuden, mittaamisessa. (Tiikkainen & Pynnönen 2018: 3.) Valitsimme sosiaalisen toimintakyvyn tarkastelunäkökulmaksi Puromäki ym. (2016: 37) tutkimustuloksiin pohjautuvan jaottelun: hyvinvointi, osallisuus, arjen- ja elämänhallinta sekä kyky toimia yhteisössä.

3.3.1 Hyvinvointi

Hyvinvointi on osa sosiaalista toimintakykyä (Käsitteitä sosiaalisesta toimintakyvystä 2017: 37). Hyvinvointi koostuu monista eri tekijöistä, joita voidaan luokitella monilla eri tavoilla. Tässä opinnäytetyössä keskitytään yksilön kokemaan hyvinvointiin ihmissuh-

teiden, mielekkään tekemisen ja osallisuuden osa-alueilla. (Pitkänen & Tourunen 2016: 1; Vaarama & Moisio & Karvonen 2010: 280.)

Sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma ovat hyvinvoinnin osatekijöitä (Hyvinvointi 2019). Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan ihmisten tai ryhmien välisiä sosiaalisia suhteita eli sosiaalisia verkostoja ja niissä kehittyvää luottamusta ja vastavuoroisuutta. Sosiaalinen pääoma liittyy terveyteen ja sen kokemukseen. Aktiivisesti erilaisiin sosiaalisiin toimintoihin osallistuvat ihmiset, jotka luottavat toisiin ihmisiin, tuntevat itsensä terveemmiksi kuin ihmiset, joiden sosiaalinen osallistuminen ja luottamus on vähäisempää. (Sosiaalinen pääoma 2019.) Sosiaaliset verkostot ja osallisuus ovat tärkeä osa yksilön hyvinvointia (Särkelä-Kukko 2014: 37).

Hyvinvointia ja elämänhallinnan tunnetta lisää mielekäs tekeminen. Mielekästä tekemistä voi löytää työyhteisöstä, harrastuksista, opiskelusta, sosiaalisten suhteiden kautta tai liikunnasta. (Arjen hyvinvointi n.d.) Tekemisen ja toiminnan kokeminen mielekkääksi on yksilöllistä. Tekeminen, joka on mielekästä tai jossa kokee onnistuvansa, parantaa mielialaa. On tärkeä palata vanhojen harrastusten tai aktiviteettien pariin, jotka ovat tuottaneet hyvää oloa, tai kokeilla uusia asioita, joista sitä voi saada. Mielekkään tekemisen tulee olla kuitenkin sopivassa suhteessa omiin voimavaroihin. Erityisesti päihde- ja mielenterveysongelmien kanssa elävillä voi olla vähäisesti voimavaroja. (Pitkänen & Tourunen 2016: 6; Kohti muutosta n.d.)

Mykrän (2014: 87) mukaan hyvinvointi edistää osallisuutta ja sen toteutumisen mahdollisuuksia ja osallisuus taas vahvistaa hyvinvointia ja sen edellytyksiä. Yksilön osallisuus on keskeinen voimavaratekijä, joka tukee terveyttä ja hyvinvointia. Myös osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksilla on vahva yhteys osallisuuden kokemukseen ja koettuun hyvinvointiin. (Pajula 2014: 12; Rouvinen-Wilenius 2014: 54).

Jotta ihminen voi huolehtia hyvinvoinnistaan, kantaa vastuuta sekä tehdä terveellisiä elämän valintoja, tulee hänellä olla motivaatiota ja mahdollisuuksia. Ihmisen on helppompaa havaita mahdollisuuksiaan ollessaan osallinen ympäristössään. Mikäli ihminen ei näe jotain mahdolliseksi ei hän myöskään tavoittele sitä. Motivaation syntyyn ei tarvita suuria tekoja. Siihen voi riittää hyväksyvä katse tai oman jälkensä jättäminen muille. (Isola & Kaartinen & Leemann & Lääperi & Schneider & Valtari & Keto-Tokoi 2017: 60-61.)

3.3.2 Osallisuus

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen kykyä toimia osana yhteisöä ja yhteiskuntaa, kun taas osallisuus ymmärretään usein tunteena tai kokemuksena kuulumisesta yhteisöön tai yhteiskuntaan esimerkiksi työn tai harrastetoiminnan kautta. (Mitä on sosiaalinen toimintakyky? n.d.; Osallisuus 2018.) Osallisuuden kokemukseen vaikuttavat monet osatekijät, kuten yksilön sosiaaliekonominen asema sekä onko henkilö työllistynyt vai ei. Osallisuuden käsitteen voidaan katsoa olevan laaja sekä jättävän tilaa hyvin monenlaisille tulkinnoille. Osallisuus nähdään kattomääritelmänä, joka kerää alleen erilaisia lähestymistapoja ja näkökulmia käsitteeseen. Osallisuus nähdään monitasoisena ja -syisenä tuntemisen, kuulumisen ja tekemisen kokonaisuutena, jossa luottamuksella, sitoutumisella ja kuulluksi tulemisella on keskeinen merkitys. (Osallisuus 2018; Raivio & Karjalainen 2013: 12; Isola ym. 2017: 3.)

Osallisuus voidaan ymmärtää yksilön ja yhteiskunnan välisenä suhteena. Se viittaa mahdollisuuteen kiinnittyä elämän laadun ja elämänhallinnan kannalta oleellisiin ja merkityksellisiin yhteiskunnan instituutioihin, toimintajärjestelmiin ja kulttuurimuodostuksiin ihmisen elämänkaaren eri aikoina. Osallisuus on oleellinen osa elämänhallintaa. Ilman osallisuutta yhteiskunnallinen subjektius ei pääse kehittymään. (Hämäläinen 1999: liite 1.) Osallisuus yhteiskunnassa tarkoittaa jokaisen ihmisen mahdollisuutta terveyteen, koulutukseen, työhön, toimeentuloon, asuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin. Osallisuus on sitä, että voi vaikuttaa omaan elämäänsä, mahdollisuuksiin, toimintoihin, palveluihin ja joihinkin yhteisiin asioihin (Osallisuus 2018; Isola ym. 2017: 3).

Arvostus, tasavertaisuus ja luottamus sekä mahdollisuus vaikuttaa kertovat osallisuuden ilmenemisestä yhteisöissä. Erilaiset elämäntilanteet sekä elämän kulku voivat vaikuttaa ihmisen yhteiskunnalliseen aktiiviuuteen sekä osallisuuden asteeseen. Osallisuuden kokeminen ja sosiaaliset verkostot toimivat suojaavina tekijöinä hyvinvointivaiteita ja syrjäytymistä vastaan. (Osallisuus 2018.) Vastaavasti vajuus jollakin osallisuuden osa-alueella tarkoittaa osattomuuden lisääntymistä ja syrjäytymisriskin lisääntymistä (Raivio & Karjalainen 2013: 17).

Isola ym. (2017: 5) mukaan osallisuus ilmenee:

1) päätösvaltana omassa elämässä, mahdollisuutena säädellä olemisiansa ja tekemisiään sekä ymmärrettävänä, hallittavana ja ennakoitavana toimintaympäristönä;

2) vaikuttamisen prosesseissa, joissa pystyy vaikuttamaan itsen ulkopuolelle esimerkiksi ryhmissä, palveluissa, asuinympäristössä tai laajemmin yhteiskunnassa;

3) paikallisesti, kun pystyy panostamaan yhteiseen hyvään, osallistumaan merkityksellisyuden luomiseen ja kokemiseen sekä liittymään vastavuorosiin sosiaalisiin suhteisiin.

Suomalaisessa osallisuuskeskustelussa käytetään usein rinnakkain termejä osallisuus, osallistuminen ja osallistaminen, vaikka käsitteillä on selkeitä eroja. Osallistuminen voi olla sitä, että esimerkiksi osallistuu erilaisiin aktiviteetteihin, tapahtumiin tai päätöksentekoon. Yksilö voi toteuttaa itseään, vaikuttaa omaan elämäänsä ja itselleen merkityksellisiin sisältöihin osallistumalla. Osallistumisen voi siis nähdä yhtenä osallisuuden muotona. Osallistaminen puolestaan nähdään keinona ”aktivoida ja kannustaa yksilöitä osallistumaan ja saamaan osallisuuden kokemuksia”. Osallistamisessa halu osallistua, tarve osallisuuteen ja olla osallinen syntyvät ihmisen ulkopuolella, jossain muualla kuin yksilössä itsessään. (Särkelä-Kukko 2014: 35.)

Syrjäytyminen voidaan nähdä osallisuuden vastakohtana (Raivio ja Karjalainen 2013: 17). Sosiaalinen syrjäytyminen on prosessi, jossa osa joutuu sivuun yhteiskunnasta tai yhteisöistä tahtomattaan. Yleisinä tunnusmerkkeinä voidaan pitää erilaisten resurssien puutteita tai kasautunutta huono-osaisuutta, jossa yhdistyvät esimerkiksi pitkäaikainen tai toistuva työttömyys, toimeentulon ongelmat, elämänhallintaan liittyvät ongelmat ja se, että ei pääse yhteiskunnallisesti osalliseksi. Syrjäytymisen taustalla on yleensä sosiaalisia riskejä, kuten varattomuutta, terveyden heikkenemistä, työttömyyttä, asunnottomuutta, koulutuksen riittämättömyyttä tai muita sosiaalisia ongelmia. (Nieminen 2018: 11; Tuusa 2005: 32; Juhila 2006: 50–54; Köyhyyden ja syrjäytymisen vastainen kansallinen toimintasuunnitelma vuosille 2003–2005 2003: 15.)

Sosiaalisella osallisuudella eli inklusiolla viitataan usein yhteiskunnan rakenteellisiin olosuhteisiin ja käytäntöihin, joissa ihmisillä on hyvä mahdollisuus osallistua ja syrjäytymisen riskit ovat vähäiset. Sosiaalisen osallisuuden edistämiseksi pyritään siihen, että yhteiskunnan toiminnoista syrjään jääneillä ihmisillä on jälleen pääsy erilaisiin suhteisiin, organisaatioihin ja rakenteisiin, joissa on yhdenvertaiset osallistumismahdollisuudet ja oikeudet ja joissa ihmiset saavat tasa-arvoista kohtelua. (Köyhyyden ja syrjäytymisen vastainen kansallinen toimintasuunnitelma vuosille 2003–2005 2003: 15; Rasilainen 2018: 206.) Sosiaalisen osallisuuden voidaan katsoa merkitsevän myös erilaisuuden ja yksilöllisyyden hyväksymistä ja aktiivisen osallistumisen mahdollisuutta.

Osallisuuden edistämisen tavoitteena on, että kansalaisista tulee yhteisöjen ja yhteiskunnan aktiivisia ja tasavertaisia jäseniä. (Järvikoski ja Härkäpää 2011: 151.)

Matalan kynnyksen palveluilla voidaan lisätä marginaalissa elävien sosiaalista osallisuutta ja sosiaalisiin verkostoihin pääsemisen mahdollisuuksia. Palveluihin pääseminen, niiden saatavuus ja saavutettavuus ovat tärkeä osa sosiaalista osallisuutta, sillä pelkkä palveluiden saatavuus ei välttämättä tarkoita sitä, että kaikki saisivat palveluita. Ihmisiä, jotka ovat jääneet yhteiskunnan palvelujärjestelmän ulkopuolelle, pyritään saamaan takaisin palveluiden piiriin matalan kynnyksen palveluilla. Palveluihin kuuluu usein päivätoimintaa sekä kohtaamis- ja harrastusmahdollisuuksia. Näissä palveluissa asiakkaat voivat ylläpitää sosiaalisia suhteita sekä päästä sosiaalisiin verkostoihin. Matalan kynnyksen palveluilla tähdätään toimintaan osallistumisen esteiden vähentämiseen sekä pyritään lisäämään palveluiden käyttäjien hyvinvointia. (Leemann & Hämäläinen 2015: 1-3.)

3.3.3 Arki ja elämänhallinta

Arjen- ja elämänhallinnan sekä näiden parantamisen voidaan katsoa olevan sosiaalista toimintakykyä (Käsityksiä sosiaalisesta toimintakyvystä 2017). Arjen hyvinvoinnilla ja mielen hyvinvoinnilla on vahva yhteys. Ihmisen arki on sujuvaa silloin, kun elämässä on asiat hyvin. Arkiset asiat ja tavallinen päivärytmi edistävät hyvinvointia ja ihminen voikin vaikuttaa hyvinvointiinsa omilla päivittäisillä valinnoillaan. Tekeminen lisää elämänhallinnan tunnetta ja hyvinvointia. Tekemisen ja toiminnan ei tarvitse olla erityistä, sillä jo pienet asiat luovat rytmiä arkeen ja tuovat mielihyvän tunteita. Myös harrastuksista voi saada mielihyvää. Osallisuus eri yhteisöissä sekä sosiaaliset suhteet tuovat elämään sisältöä. (Arjen perusteet n.d.)

Sosiaalinen toimintakyky ei ole pysyvä tai muuttumaton tila vaan siihen vaikuttaa muun muassa yksilön elämäntilanne ja sen muutokset. Arjessa selviytyminen helpottuu, mikäli yksilöllä on vahva sosiaalinen toimintakyky. Tilanteessa, jossa ihmisellä on heikko sosiaalinen toimintakyky, hänen suoriutumisensa arkisista asioista, sosiaalisista ja vuorovaikutusta vaativista tilanteista vaikeutuvat. Heikentynyt sosiaalinen toimintakyky voi olla seurausta elämäntilanteesta, jossa yksilöllä on mielenterveydellisiä häiriöitä, tai hän on esimerkiksi työtön. (Mitä on sosiaalinen toimintakyky? n.d.)

Elämänhallinta voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen elämänhallintaan. Sisäisellä elämänhallinnalla tarkoitetaan valmiuksia suoriutua itsenäisesti erilaisista elämänkaaren

vaiheisiin kuuluvista kehitystehtävistä ja kykyä tehdä omaa elämäntilannetta myönteisesti ohjaavia valintoja. Ulkoinen elämäntilannetta puolestaan on osallisuutta riittävään toimeentuloon, ihmissuhteisiin, työhön, koulutukseen, edunvalvontaan, palveluihin, harrastustoimintaan ja muihin elämisen laadun kannalta tärkeisiin yhteiskunnan instituutioihin ja toimintajärjestelmiin. (Hämäläinen 1999: liite 1.)

Arjen ja elämäntilannetta kannalta on tärkeää alkaa muuttaa omaa toimintaansa ja saada aktiivisuutta takaisin, vaikka fyysinen olotila, ajatukset ja tunteet asettaisivatkin haasteita tekemiselle ja osallistumiselle (Kohti muutosta n.d.). Kynnys lähteä harrastamaan voi olla korkea. Harrastukset antavat kuitenkin mahdollisuuksia elämän mielekkääksi kokemiseen erilaisten taitojen käyttämisen kautta. Harrastukset antavat myös rytmiä ja vaihtelua arkeen. (Vapaa-aika virkistää n.d.)

3.3.4 Kyky toimia ja olla yhteisössä

Ihminen on peruslähtökohdiltaan sosiaalinen ja pyrkii kontaktiin muiden ihmisten kanssa (Pohjola 2015: 15). Kyky olla ja toimia sellaisissa tilanteissa, joissa on tai joihin liittyy muita ihmisiä ovat osa sosiaalista toimintakykyä. Yksi sosiaalihuollon tavoitteista on sosiaalinen toimintakyky ja sen tukeminen. (Sosiaalihuoltolain soveltamisopas 2017: 24.)

Sosiaalinen toimintakyky vaikuttaa yksilön yhteisölliseen ja yhteiskunnalliseen toimijuuteen. Yhteiskunta määrittelee sosiaalisen toimintakyvyn toimintaympäristöjä. Sosiaalisen toimintakyvyn ongelmat näkyvät vaikeuksina selviytyä arkielämän edellyttämistä tehtävistä tai erilaisina sosiaalsiin suhteisiin ja vuorovaikutukseen liittyvinä ongelmina. (Tiikkainen & Pynnönen 2018: 1.)

Yhteisöön kuuluminen ja merkitykselliset ihmissuhteet ovat tärkeitä hyvinvoinnille. Yhteisöllisyyden tukeminen on tärkeää yhteiskunnassa, jotta jokainen, elämäntilanteesta ja elämänmuutoksista huolimatta, kuuluisi johonkin yhteisöön sen yhdenvertaisena jäsenenä. Ihmisen tulisi saada tuntee itsensä arvokkaaksi ja tarpeelliseksi yhteisönsään. (Yhdessä kasvu ja kehittyminen n.d.)

Hämäläisen (1999: liite 1) mukaan ihmisen perusominaisuuksiin kuuluvat yhteisöllisyys, toiminnallisuus ja elämyksellisyys. Ihmisen identiteetti rakentuu kuulumalla erilaisiin yhteisöihin, olemalla vuorovaikutuksessa ihmisiin. Ihminen on myös toiminnallinen ja elämyshakuinen.

Toimiessa osana yhteisöjä ihmiset ottavat eri rooleja, jotka vaikuttavat päätöksentekoon ja suhtautumistapoihin. Yhteisöllisyyden kautta ihminen pystyy tiedostamaan, jäsentämään ja tekemään näkyväksi erilaisia moraalisia päämääriä, tavoitteita, arvoja ja normeja. Ihminen myös sitoutuu sellaiseen, minkä kokee itselleen tärkeäksi. Yhteisöllisyyteen liittyy tunne siitä, että voi vaikuttaa asioihin sekä tulee myös kuulluksi ja kohdatuksi. Yhteisöllisyyteen kuuluu myös yhdessä sopiminen koskien yhteisiä päämääriä, osallisuuden tapoja, toimintakäytänteitä, rooleja ja tapoja olla osana yhteisöä. Sosiaalinen pääoma ja osallisuus syntyvät yhteisössä sen jäsenten välisessä vuorovaikutuksessa. (Väyrynen & Kostamo-Pääkkö & Ojaniemi 2015: 7-8.)

4 Tutkimuksen toteutus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Kiva keskiviikko -kävijöiden kokemuksia sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnasta sekä miten sosiaalinen kuntoutus ilmenee toiminnassa. Opinnäytetyö on toteutettu laadullisella tutkimusotteella, koska olimme kiinnostuneita Kiva keskiviikko -kävijöiden kokemuksista ja Kiva keskiviikosta sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan muotona. Laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan tutkimusta, jonka tavoitteena on tutkittavan ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja tulokinnan antaminen. Laadullisella tutkimuksella pyritään ymmärtämään ilmiötä ja ollaan kiinnostuneita merkityksistä, eli siitä, millaisia kokemuksia ja näkemyksiä ihmisillä on. (Kananen 2014: 18–20.) Tämän huomioiden valitsimme opinnäytetyöhön laadullisen aineistonhankintamenetelmän, joka tässä opinnäytetyössä on teemahaastattelu. Analysoimme saatua aineistoa laadullisella analyysimenetelmällä, jonka toteutimme teemoittelulla.

4.1 Aineistonkeruu ja teemahaastattelu

Opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin teemahaastatteluilla, jotka tehtiin yksilöhaastatteluina. Teemahaastattelu on keskustelunomainen tilanne, ja sen avulla pyritään ymmärtämään ja saamaan käsitys tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Haastattelun aihetta pyritään avaamaan teemojen avulla sekä löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti. Teemahaastattelussa haastateltavan kanssa keskustellaan haastateltavan ehdoilla. Teemojen puhumisjärjestys on vapaa eli kaikkien haastateltavien kanssa ei puhuta välttämättä kaikista asioista samassa laajuudessa. Teemahaastattelussa oleellista on, että haastattelu etenee tiettyjen keskeisten teemojen mukaan sen sijaan, että tutkija esittää yksityiskohtaisia kysymyksiä. Teemojen mukaan eteneminen vapauttaa pääosin haastattelua tekevän tutkijan tietynlaisesta näkökulmasta ja tuo tutkimukseen osallistuvien äänen kuuluviin. (Kananen 2014: 16, 72–76; Saaranen-Kauppinen & Puusniikka 2009: 55–56; Hirsjärvi & Hurme 2008: 48.)

Valitsimme aineistonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun, sillä halusimme saada käsityksen Kiva keskiviikko -kävijöiden kokemuksista ja siitä, miten sosiaalinen kuntoutus ilmenee toiminnassa. Teemahaastattelu tarjosi tähän joustavan ja keskustelunomaisen mahdollisuuden. Toteutimme teemahaastattelut yksilöhaastatteluina, koska ajattelimme, että näin jokaisella haastateltavalla on mahdollisuus saada äänensä kuuluviin. Ajattelimme, että haastatteluun voi olla matalampi kynnys osallistua, kun voi

keskustella luottamuksellisesti haastattelijoiden kanssa ja voi vapaasti tuoda esiin niitä asioita, joista itse haluaa keskustella. Ryhmähaastattelu olisi voinut lisätä keskustelua joistakin teemoista, mutta toisaalta ryhmähaastattelutilanteessa ei välttämättä uskalla tuoda kaikkia omia näkemyksiä esiin. Emme myöskään tunteneet haastateltavia ja heidän keskinäisiä suhteitaan riittävän hyvin, joten päädyimme toteuttamaan haastattelut yksilöhaastatteluina.

Haastattelujen teemat muodostettiin sosiaalista kuntoutusta ja sosiaalista toimintakykyä käsittelevän tieteellisen kirjallisuuden pohjalta. Teimme katsauksen suomalaiseen sosiaalisen kuntoutuksen tutkimuskirjallisuuteen ja valitsimme sen kautta tarkastelunäkökulmaksi sosiaalisen toimintakyvyn, joka on osa sosiaalista kuntoutusta ja siitä mainitaan myös sosiaalihuoltolaissa. Käytämme Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sosiaalisen toimintakyvyn jakoa, sillä se perustuu lähivuosina tehtyyn suomalaiseen tutkimukseen, jossa tutkittiin sosiaalisen toimintakyvyn sisältöä sosiaalisessa kuntoutuksessa (Puromäki ym. 2016: 37). Teemahaastattelun teemoiksi muodostuivat näin ollen kävijöiden henkilökohtaiset kokemukset toimintaan osallistumisesta sekä sosiaalisen kuntoutuksen osalta sosiaalinen toimintakyky, jonka Puromäen ym. (2016: 37) esittämien tulosten mukaan jaoimme edelleen alateemoihin: hyvinvointi, osallisuus, arjen ja elämänhallinta sekä sosiaaliset suhteet. Valitsimme nämä teemat ja alateemat, sillä uskoimme, että niiden avulla saadaan tietoa myös siitä, mikä edistää ja mikä estää toimintaan osallistumista ja millaisia vaikutuksia toimintaan osallistumisella voi olla kävijöiden elämään. Halusimme selvittää, ovatko kävijät saaneet toiminnan kautta uusia kokemuksia, onnistumisen tunteita tai solmittua uusia sosiaalisia suhteita. Haastattelu-runko (Liite 1) muodostettiin teemojen pohjalta ja haastattelussa oli kaksi pääteemaa: osallistumisen kokemukset ja sosiaalinen toimintakyky. Olimme miettineet valmiiksi apukysymyksiä teemojen alle, että saisimme tarvittaessa tarkentavaa lisätietoa. Lisäksi haastattelutilanteessa esitimme sellaisia tarkentavia lisäkysymyksiä, joita ei ollut haastattelurungossa. Kysymykset saattoivat vaihdella sen mukaan, mitä haastateltavat itse toivat esiin haastattelutilanteessa. Lopuksi annoimme haastateltaville vielä mahdollisuuden keskustella haluamistaan asioista tai esittää kysymyksiä haastattelutilanteesta.

Haastattelimme Kiva keskiviikossa käyneitä Sininauhasäätiön asiakkaita. Haastatteluun osallistumisen kriteerinä oli se, että toimintaan oli osallistunut ainakin kerran. Tiedostimme, että haastattelemalla laajempaa joukkoa, myös heitä, jotka toimintaan eivät ole osallistuneet, olisi voinut saada laajemman kuvan. Tällöin olisi voinut saada enemmän tietoa osallistumisen esteistä sekä mikä mahdollistaisi osallistumisen. Haastattelemalla heitä, jotka toimintaan olivat osallistuneet ainakin kerran, halusimme saada

tietoa siitä, mikä on edistänyt osallistumista. Näin saatiin tietoa sekä osallistumista edistävästä että estävästä tekijöistä, eikä tutkimuksessa painottunut se, mikä estää osallistumista toimintaan.

Haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista ja haastattelusta oli annettu etukäteen tietoa kävijöille. Haastattelutilanteessa emme tiedäneet, kuinka monta haastattelua tulimme saamaan ja ketkä mahdollisesti haastatteluun voisivat saapua. Tavoitteenamme oli haastatella kolmea kävijää, mutta positiiviseksi yllätykseksemme saimme haastateltavaksi yhteensä viisi kävijää. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina 8.–9.4.2019 Helsingissä. Haastateltavat saivat itse valita haastatteluajankohdan. Haastateltavat allekirjoittivat ennen haastattelua haastattelusopimuksen (liite 2). Haastatteluista kaksi toteutettiin 8.4.2019 ja kolme 9.4.2019. Haastattelut kestivät noin viidestätoista minuutista noin puoleen tuntiin. Jokaisen haastateltavan kanssa käytettiin samaa teemahaastattelurunkoa (liite 1), mutta teemahaastattelulle tyypillisesti haastattelutilanteet olivat keskustelunomaisia.

Jokainen haastattelu eteni omalla tavallaan ja teemoja käsiteltiin eri järjestyksessä sen mukaan, miten keskustelu eteni luontevasti. Haastattelukysymykset toimivat haastateltajien muistilistana eikä haastattelutilanteessa edetty täysin sen mukaisesti. Asiakkaille oli myös mahdollisuus katsoa haastattelurunkoa (liite 1) ja pohtia omia vastauksia se tukenaan. Haastateltavista kaksi halusi nähdä kysymykset. Haastattelut nauhoitettiin sekä nauhoitteet tuhottiin asianmukaisesti litteroinnin ja aineiston pelkistämisen jälkeen.

Haastattelemamme kävijät olivat kaikki osallistuneet toimintaan aktiivisesti. Näin saimme kokemustietoa osallistumisen mahdollisuuksista ja siitä, mikä edistää osallistumista. Toisaalta emme saaneet enempää tietoa siitä, mikä oli estänyt osallistumista.

Teemahaastattelun aineisto litteroitiin yleiskielisesti. Yleiskielisessä litteroinnissa aineisto muutetaan kirjakiellelle ja poistetaan murre- ja puhekielen ilmaisut. Valitsimme yleiskielisen litteroinnin, jotta voimme turvata haastateltavien anonymiteetin. Litteroinnin yhteydessä aineisto on myös pelkistetty ennen aineiston enempää käsittelyä. (Kananen 2014: 102.)

4.2 Aineiston analyysi

Valitsimme analysointimenetelmäksi teemoittelun, koska se on luonteva menetelmä teemahaastattelusta saadun tiedon käsittelyyn (Saarinen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tuomi & Sarajärvi (2018: 104) ovat muotoilleet rungon laadullisen tutkimuksen analyysin etenemisen kuvaamiseksi Laineen aiemman mallin pohjalta, jonka mukaisesti etenimme.

1. Päätä, mikä tässä aineistossa kiinnostaa ja tee vahva päätös.
- 2a. Käy läpi aineisto, erota ja merkitse ne asiat, jotka sisältyvät kiinnostukseesi.
- 2b. Kaikki muu jää pois tästä tutkimuksesta.
- 2c. Kerää merkityt asiat yhteen ja erilleen muusta aineistosta.
3. Luokittele, teemoita tai tyypittele aineisto.
4. Kirjoita yhteenveto. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 104.)

Meitä kiinnosti aineistossa kävijöiden kokemukset Kiva keskiviikko -toiminnasta sekä sosiaaliseen toimintakykyyn liittyvät käsitteet, joita ovat hyvinvointi, osallisuus, arjen ja elämänhallinta sekä kyky toimia ja olla yhteisöissä. Kävimme aineiston läpi ja erottelimme meitä kiinnostavat asiat ja aihealueet aineistosta. Haastattelut olivat vapaamuotoisia ja keskustelua syntyi paljon. Aineistoa ja litteroitavaa materiaali oli näin ollen runsaasti. Vaikka aineisto oli kokonaisuudessaan mielenkiintoinen, jätimme rajaustemme mukaisesti osan aineiston materiaalista pois tarkastelusta. Litteroidun materiaalin määrän ja selkiyttämisen vuoksi katsoimme parhaaksi koodata aineiston niin, että tutkimuksen kannalta oleellinen tieto tulee aineistosta esille. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 104.)

Teemoittelussa painottuu se, mitä kustakin teemasta on sanottu. Kyse on laadullisen aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä erilaisten aihepiirien mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 105.) Analyysivaiheessa tarkastellaan sellaisia aineistosta nousevia piirteitä, jotka ovat yhteisiä usealle haastateltavalle. Piirteet saattavat pohjautua teemahaastattelun teemoihin ja odotettavaa on, että ainakin lähtöteemat nousevat esiin. Lisäksi analyysissä voi nousta esille myös monia muita teemoja. (Hirsjärvi & Hurme 2008: 173; Saarinen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Teemojen muodostamisessa käytettiin apuna värikoodausta. Opinnäytetyöntekijät koodasivat litteroidut haastattelut erikseen, jonka jälkeen yhdistimme saadut värikoodit. Saatu aineisto järjesteltiin teemojen mukaan. Koodaukset eivät olleet täysin yhteneväisiä, joten kävimme koodauksen sisällös-

tä keskustelua ja teimme ratkaisun teemojen yhdenmukaisuudesta. Nimesimme teemat yhdessä keskustellen ja koodauksia vertaillen. Odotustemme mukaan lähtöteemat nousivat esiin. Odotimme, että haastatteluista olisi voinut nousta esiin myös muita teemoja, mutta näin ei tapahtunut.

Tuomi & Sarajärven (2018: 104) mallin mukaan kokosimme lopuksi teemoitellun aineiston yhteen. Päätimme käyttää sitaatteja tulosten esittämisessä, sillä ne havainnollistavat kokemuksia. Käyttämiemme sitaattien kohdalla pohdimme esittämämme lainauksen tarpeellisuuden. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Huomioimme lainausten esittämisessä sen, ettei haastateltavia ole mahdollista tunnistaa lainausten perusteella. Tästä johtuen emme ole paikallistaneet sitaatteja tai antaneet haastateltavalle koodia. Koska haastateltavia oli vain viisi, tarkoituksenamme on suojata heidän anonymiteettiään.

Aineiston perusteella saatiin tietoa siitä, millaiseksi Kiva keskiviikko -toiminta on koettu ja mitkä tekijät ovat edistäneet tai estäneet toimintaan osallistumista. Haastatteluista oli eroteltavissa sosiaalisen toimintakyvyn elementtejä, jonka kautta tulkitsemme sosiaalisen kuntoutuksen ilmenevän toiminnassa.

5 Tulokset

Haastatteluissa ilmeni positiivisia kokemuksia toimintaan osallistumisesta. Lisäksi haastatteluissa nousi tärkeänä esiin erityisesti osallistumisen mahdollisuus – se, että ylipäätään on mahdollista osallistua toimintaan. Toiminta on merkityksellistä kävijöiden arjen, sosiaalisen kanssakäymisen, yhdessä tekemisen sekä viihtymisen kannalta. Tulokset antavat tietoa Sininauhasäätiölle arjen vapaa-ajan toiminnan hyödyistä sekä sosiaalisen kuntoutuksen teeman läsnäolosta Kiva keskiviikko -toiminnassa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa Sininauhasäätiölle Kiva keskiviikon kehittämistä varten. Kerätty tieto antaa tietoa kävijöiden elämis- ja kokemusmaailmasta. Saimme tietoa siitä, mikä edistää ja mikä estää toimintaan osallistumista sekä miten sosiaalinen toimintakyky ja sitä kautta sosiaalinen kuntoutus ovat läsnä toiminnassa.

5.1 Henkilökohtaiset kokemukset toimintaan osallistumisesta

Kiva keskiviikko -toiminta nähtiin harrastuksena ja vapaa-ajan viettönä. Toiminta mahdollisti arjen ympäröistä irtaantumisen. Osa haastateltavista osallistui ensimmäisiä kertoja elämässään johonkin tiettyyn aktiviteettiin tai toimintaan ja sai näin ollen uusia kokemuksia. Uudet kokemukset nähtiin positiivisena asiana ja niihin liittyi myös onnistumisia. Kokonaisuudessaan toiminta oli tuonut haastateltaville paljon iloa sekä onnistumisen kokemuksia, tästä esimerkkinä keilaus. Keilaus oli koettu urheilulajina sellaiseksi lajiksi, että vaikka omaa terveydentilaa ei ole koettu hyväksi, pystyi toimintaan silti onnistuneesti osallistumaan. Kiva keskiviikko on ollut odotettu ja noussut positiivisesti esille arjen keskellä. Kiva keskiviikko -toimintaa kuvattiin muun muassa seuraavasti:

Tämä on erittäin piristävää.

Se on aina lottovoitto, kun lähtee ulos ja harrastaa jotakin.

Hyvää sanottavaa. Pelkkää positiivista

5.2 Hyvinvointi

Hyvinvointi on niin käsitteenä kuin aiheena laaja ja sitä on vaikea erottaa erilliseksi teemaksi. Tutkimustuloksia läpi käydessä oli haastavaa eritellä, onko kyse hyvinvointiin liittyvästä seikasta. Usein asia, josta keskusteltiin, linkittyi hyvinvoinnin ohella johonkin toiseen teemaan. Hyvinvoinnin alle luemme päihteettömyyden tukemisen, uusissa toimintaympäristöissä toimimisen sekä näistä positiivisten kokemusten saamisen. Kiva

keskiviikko -toiminta tukee kävijöiden mahdollisuuksia liikkua oman elinympäristön ulkopuolella ja saada vaihtelua. Kiva keskiviikkoa kuvattiin aineistossa muun muassa hyvinvointipäiväksi. Vaikka omassa hyvinvoinnissa olikin haasteita, oltiin Kiva keskiviikon toimintaan haastatteluaineiston mukaan silti halukkaita osallistumaan.

Virkistävä, tai tällainen hyvinvointipäivä.

Haastatteluissa nousi esille erilaisia kokemuksia ja mielipiteitä toiminnan päihteettömyydestä, mutta tästä huolimatta Kiva keskiviikko on tukenut päihteettömyyttä. Kävijät olivat kokeneet päihteettömyyden pääasiassa positiivisena asiana. Haastatteluista nousi esimerkiksi esiin se, että osallistumista voisi haitata muiden osallistujien päihteiden käyttö. Päihteettömyysvaatimuksen suhteen kävijöillä oli myös epävarmuuden kokemuksia.

Se on vähän sellainen kysymys, että en osaa antaa täsmällistä vastausta, mutta keskiviikon reissuilla en ole kertaakaan ollut päihtyneenä. Olen ollut aina selvipäin.

5.3 Osallisuus

Aineistossa osallisuus ilmeni mahdollisuutena osallistua ja vaikuttaa toimintaan. Se, että on mahdollisuus osallistua, koettiin erityisen tärkeäksi. Haastateltavat valitsivat osallistuvatko toimintaan vai eivät ohjelman perusteella ja olivat myös käyttäneet oikeuttaan olla osallistumatta toimintaan, mikäli toiminta ei ole ollut heille mielekästä kyseisellä kerralla. Kiva keskiviikkoon osallistuminen koettiin mielekkääksi ja tärkeäksi. Osa haastateltavista koki, että heillä ei ole arjessaan muuta tekemistä. Mikäli osallistuminen toimintaan oli estynyt, koettiin tilanne harmilliseksi.

Haastateltavien mukaan Kiva keskiviikko -toimintaan pystyy vaikuttamaan, vaikka heillä olisi myös päinvastaisia kokemuksia muilla elämänalueillaan. Eräs haastateltavista kertoi, ettei tiennyt vaikuttamismahdollisuuksistaan toimintaa koskien. Vaikuttamismahdollisuuksista tiedottaminen koettiin tärkeäksi. Haastateltavat nostivat esille mahdollisina vaikuttamiskanavina esimerkiksi erilaiset yhteisöjen kokoukset. Useampi haastateltava toi esille toiveensa toiminnan jatkuvuudesta. Vaikuttaminen koettiin tärkeäksi, etenkin se, että kävijöiden omat ehdotukset toimintaa koskien otetaan huomioon toiminnan suunnittelemisessa.

Juuri se, että saa itse ehdottaa. En tosiaan tiennyt. Luulin, että se on päätetty jossain korkeammalla taholla, että silloin mennään sinne ja silloin sinne.

Haastateltavat halusivat osallistua useammin Kiva keskiviikkoon kuin heidän oli ollut mahdollista. Osallistumiseen motivoi muun muassa arjen elinympäristöstä irtaantuminen ja erilainen tekeminen. Haastattelussa ilmeni tietoisuus siitä, että jos pääsymaksuton toiminta loppuu esimerkiksi rahoituksen estymisen johdosta, voi se merkitä vastaavasta toiminnasta kokonaan ulkopuolelle jäämistä. Haastatteluista nousi esiin kokemus siitä, ettei taloudellisista syistä ole mahdollisuutta korvaavaan tai vastaavaan omakustanteiseen vapaa-ajan toimintaan. Osallistumista estäviksi tekijöiksi koettiin erityisesti oma terveydentila, vaikka olisikin ollut muutoin motivoitunut tai halukas lähtemään. Osallistumista edistävänä tekijänä mainittiin toiminnan maksuttomuus, joka mahdollistaa erilaisten, uusien asioiden kokeilun ja kokemusten saamisen.

On paljon syrjäytyneitä ihmisiä, että ei kenellekään tekisi pahaa lähteä ja liikkua.

Mihin ei muuten lähtisi, tulee lähdettyä teidän (vapaaehtoisten) kanssa.

Haastatteluaineistosta tuli esille myös haastateltavien sitoutuminen toimintaan. Tällä tarkoitetaan sitä, että vaikka ohjelma ei olisi aina kävijöiden mieleen pyrkii osa siitäkin huolimatta osallistumaan. Aktiivisilla kävijöillä oli monia syitä osallistua toimintaan.

Vaikka ohjelma ei olisi mieluisa, sitoudun siihen silti.

Ensinnäkin mahdollisuus (osallistua). On ollut hyvää seuraa ja oikeasti mukavaa.

Osallistumisen voivat estää päällekkäiset menot tai erilaiset aikataululliset haasteet. Haastatteluissa ilmeni, että arjen ja sen sujuvuuden järjestäminen koettiin vapaa-ajan toimintaan osallistumista tärkeämmäksi. Tämän takia Kiva keskiviikko -kertoja saattaa jäädä kävijöiltä välistä, vaikka haluaisikin osallistua aktiivisemmin.

Haastateltavat antoivat kehittämissuhteita toiminnasta haastatteluiden aikana. Kehittämissuhteina esiin nousivat tiedottamisen ja informoinnin parantaminen koskien toimintaa ja sen aikatauluja. Asioista tiedottamisessa koettiin olevan vielä kehitettävää, samoin toiminnan markkinoinnissa. Osa haastateltavista kertoi tiedottaneensa toiminnasta muille mahdollisille kävijöille, sillä haastateltavat olivat toivoneet toimintaan lisää osallistujia. Tiedottamiseen liittyvinä ehdotuksina oli myös haastateltavan oma ehdotus siitä, että ne kävijät, jotka olisivat lähdessä toimintaan, voisivat vielä muistuttaa ihmisiä Kiva keskiviikko -toiminnasta.

Olemme tehneet parhaamme, että saataisiin enemmän porukkaa.

5.4 Arjen- ja elämänhallinta

Haastateltavat kokivat, että Kiva keskiviikko rytmittää arkea. Vaikka omassa hyvinvoinnissa olisikin haasteita, oltiin Kiva keskiviikon toimintaan silti halukkaita osallistumaan.

Minä oikein odotin sitä keskiviikkoa. Se oli vähän niin kuin viikon kohokohta. Arkipäivät ja pyhäpäivät menevät ihan sekaisin, mutta oli se keskiviikko kuitenkin.

Kävijät olivat saattaneet joutua valitsemaan oman elämän ja arjen järjestämisen ja Kiva keskiviikkoon osallistumisen välillä. Mielekkäänä kokemuksena kävijät nostivat esille arjen ympäröistä irtaantumisen merkityksen. Toiminta nähtiin myös harrastuksena ja vapaa-ajan viettönä. Kiva keskiviikko oli tarjonnut mahdollisuuksia, joissa osa kävijöistä osallistui ensimmäisiä kertoja elämässään johonkin tiettyyn aktiviteettiin tai toimintaan ja saivat näin ollen uusia kokemuksia. Uudet kokemukset nähtiin positiivisena asiana ja niihin liittyi myös onnistumisia.

5.5 Kyky toimia ja olla yhteisössä

Kiva keskiviikkoon osallistuminen koettiin mielekkääksi, vaikka pitäisikin muutoin elämässään etäisyyttä muihin ihmisiin. Toiminnan myötä useampi on tutustunut uusiin ihmisiin, kuitenkin vähintään vapaaehtoisiin. Osa kävijöistä oli tutustunut toiminnan kautta paremmin sellaisiin ihmisiin, jotka oli tavannut jo entuudestaan, mutta joiden kanssa ei ollut yleensä tekemisissä. Kiva keskiviikkoon osallistumista tuki se, että pystyi osallistumaan tuttujen ihmisten kanssa toimintaan. Nämä saattoivat olla yksittäisiä henkilöitä, joiden kanssa osallistuminen koettiin mieluisaksi. Kävijöillä oli myös mahdollisuus saada uusia ihmissuhteita tai vahvistaa jo olemassa olevia kontakteja.

Ei tarvitse olla yksin, voi lähteä kavereiden tai ihmisten kanssa, joita ei tunne. Esimerkiksi on paljon ihmisiä, joiden kanssa ei yleensä olla tekemisissä, mutta Kiva keskiviikon kautta olemme tulleet vähän niin kuin kavereiksi. Voidaan jutella ja keskustella.

(Kiva keskiviikkoon) voi lähteä tuntemattomienkin tyyppien kanssa.

Nyt kun tämä (Kiva keskiviikko) on tullut, niin olen oppinut tuntemaan porukkaa vähän enemmän.

Useammassa haastattelussa nousi esiin ihmetys siitä, minkä vuoksi toimintaan ei osallistu enemmän kävijöitä. Myös toive suuremmasta kävijämäärästä nousi esiin useasti. Ryhmässä toimiminen koettiin eri tavoin. Osa haastateltavista koki ryhmässä toimimi-

sen tavallisena ja tutuna asiana, kun taas osa on tottunut toimimaan yksin. Kuitenkin ylipäättään ryhmässä toimiminen koettiin positiivisena.

Tämä on erittäin piristävää. Pääsen liikkumaan. Ainoa mikä harmittaa, on että osanotto on ollut vähäistä.

Haastateltavat kokevat vapaaehtoisten mukana olon positiivisena toiminnassa. Vapaaehtoiset olivat tarjonneet haastateltaville osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia. Haastatteluiden mukaan koettiin, että vapaaehtoisten kanssa sai onnistumisen kokemuksia ja heidän kanssa oli helppo lähteä osallistumaan ja keskustelemaan erilaisista asioista.

Se on juuri onnistumista, kun pystyy teidän (vapaaehtoisten) kanssa.

Haastatteluissa nousi esiin myös kiitollisuus siitä, että kävijät saavat toimia vapaaehtoisten kanssa. Vapaaehtoisten kanssa toimiminen koettiin tärkeäksi myös siksi, että vapaaehtoiset vetävät toimintaa omalla ajallaan ja ilman palkkaa. Toimintaan halutaan osallistua myös siksi, että halutaan kannustaa vapaaehtoisia järjestämään Kiva keskiviikko -toimintaa jatkossakin. Myös se koettiin tärkeäksi, että voi osallistua toimintaan, jossa sitä vetää nimenomaan vapaaehtoinen, eikä palkattu työntekijä. Vapaaehtoisten kanssa lähteminen on ollut myös odotettua.

Erilaiset käynnit ja vapaa-ajan toiminnot toivat haastateltavien mieleen myös aiempia elämän kokemuksia sekä muistoja, joista puhuttiin haastatteluiden aikana.

(Haastattelussa puhetta keilaamisesta) Olin positiivisesti yllättynyt, vaikka alku oli todella kankeata.

Uusi kokemus, olisin halunnut käydä ennenkin, mutta ei ole ollut aihetta.

No en ole nauranut niin paljon viimeiseen neljään ja puoleen vuoteen kuin nyt (eräällä Kiva keskiviikko -vierailukäynnillä).

6 Johtopäätökset

Toimintakyky, osallisuus ja elämäntilanteen parantaminen ovat sosiaalisen kuntoutuksen ensisijaisia tavoitteita (Sosiaalinen kuntoutus käytännössä 2017). Sosiaalinen kuntoutus tukee yhteiskunnallista osallisuutta vahvistamalla sosiaalista toimintakykyä ja vuorovaikutuksen mahdollisuuksia (Rasilainen 2018: 200). Tutkimustulosten mukaan sosiaalinen kuntoutus ilmenee Kiva keskiviikko -toiminnassa sosiaalisen toimintakyvyn tukemisen kautta. Kiva keskiviikko on tukenut toiminnassa käyneiden sosiaalista toimintakykyä monin eri tavoin. Kävijät kuvasivat toimintaa hyvinvointia tukevaksi sekä virkistäväksi ja olivatkin huolissaan siitä, että toiminta loppuu. Toiminnan kautta siihen osallistuneet olivat saaneet itselleen osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia. Toiminta oli rytmittänyt viikkoa tuoden vaihtelua arkeen sekä monen sosiaaliset verkostot olivat laajentuneet tai syventyneet.

Sosiaalista kuntoutusta pidetään toimintana, joka pyrkii parantamaan arjesta selviytymisen mahdollisuuksia, vuorovaikutussuhteita ja selviytymistä oman ympäristön asettamista rooleista. Tähän toimintaan kuuluvat esimerkiksi liikkumisen helpottaminen, osallistumisen mahdollisuuksien ja sosiaalisten verkostojen tukeminen (Järvikoski & Härkäpää 2011: 22; Tuusa 2005: 35). Tulostemme mukaan sosiaalisen kuntoutuksen toiminta ilmeni erityisesti ihmissuhteiden ja niissä tapahtuvan vuorovaikutuksen tukemisenä. Tämän lisäksi sosiaalisen kuntoutuksen toiminta ilmeni tukena liikkumisen helpottamiseen ja osallistumisen mahdollisuuksiin. Järvikosken & Härkäpään (2011: 22) näkökulmaan peilaten tulosten eroavaisuutena oli se, että arjesta selviytymisen mahdollisuudet ja ympäristön asettamat roolit eivät nousseet haastattelutilanteissa esille. Sosiaalisen kuntoutuksen pyrkimyksenä on henkilön toimintakyvyn parantaminen siten, ettei hän joudu palaamaan lähtötilanteeseensa (Nieminen 2018: 16). Haastatteluista kumpusi suuri tarve Kiva keskiviikon jatkumiselle. Tämä näyttäytyi huolena Kiva keskiviikko -toiminnan loppumisesta.

Sosiaalisen kuntoutuksen tulisi vastata jollain tavalla kuntoutujan omia tarpeita tai tavoitteita, jotta se olisi oikeasti kuntouttavaa. Mikäli tavoitteet tai tarpeet eivät ole kuntoutujan omia, ei kuntoutujalla välttämättä ole motivaatiota jatkaa kuntoutusta. (Nieminen 2018: 13). Kiva keskiviikko -toiminnan kehittäminen onkin saanut alkunsa Sininauhanasiakkaiden toiveesta ja toimintaa toteutetaan kävijöiden ehdotusten pohjalta. Jokaisella ihmisellä on omat motiivinsa osallistua toimintaan, jotka kumpuavat heidän omista toiveistaan ja tarpeistaan. Ihminen sitoutuukin sellaiseen, minkä kokee itselleen tärkeäksi. (Väyrynen & Kostamo-Pääkkö & Ojaniemi 2015: 8.) Kiva keskiviikon

kävijät olisivat halunneet osallistua toimintaan useammin kuin heidän oli ollut mahdollista. Osallistumiseen oli monia erilaisia motivaattoreita arjen elinympäristöstä irtaantumisesta erilaiseen tekemiseen. Esimerkiksi se, että toiminta oli linjattu päihteettömäksi, helpotti toimintaan osallistumista myös niille, jotka etsivät päihteetöntä vapaa-ajan tekemistä. Toimintaan osallistumisen mahdolliseksi esteeksi nousi muiden osallistujien päihtyneenä oleminen. Kiva keskiviikko tarjosi kävijöille päihteettömän vaihtoehdon ajanvietolle ja oli tukenut heidän päihteettömyyttään.

Kiva keskiviikkoa kuvattiin hyvinvointipäiväksi ja harrastukseksi, joka tarjoaa kävijöille mielekästä tekemistä, positiivisia kokemuksia ja virkistymisen tunteita. Kiva keskiviikko tukee kävijöiden hyvinvointia, sillä se mahdollistaa oman elinympäristön ulkopuolella liikkumisen vähäisilläkin voimavaroilla ja tarjoaa vaihtelua arkeen. Haastatteluaineistossa nämä asiat osoittautuivat tärkeäksi hyvinvointia tukeviksi tekijöiksi. Hyvinvoinnin tukemisen kannalta onkin tärkeää löytää mielekästä tekemistä, jota voi löytää esimerkiksi harrastusten kautta (Arjen hyvinvointi n.d.). Erilaisen tekemisen ja toiminnan mielekkääksi kokeminen vaihtelee yksilöllisesti. Mielekkääksi koettu toiminta tai tekeminen, jossa saa onnistumisen kokemuksia, nostavat mielialaa. Aikaisempien harrastusten uudelleen kokeileminen tai aiemmin mielihyvää tuottaneiden aktiviteettien pariin voi olla hyvä palata. Erilaisiin harrastuksiin tai toimintoihin osallistumisessa omien voimavarojen tunnistaminen ja niiden huomioon ottaminen ovat tärkeitä, sillä päihde- ja mielen-terveysongelmien kanssa elävillä voi olla vähäisesti voimavaroja osallistua. (Pitkänen & Tourunen 2016: 6; Kohti muutosta n.d.) Kiva keskiviikko oli tarjonnut mahdollisuuksia, joissa kävijät osallistuivat ensimmäisiä kertoja elämässään johonkin tiettyyn aktiviteettiin tai toimintaan ja saivat näin ollen uusia kokemuksia. Uudet kokemukset nähtiin positiivisena asiana ja niihin liittyi myös onnistumisia. Erilaiset käynnit ja vapaa-ajan toiminnot toivat haastateltavien mieleen myös aiempia elämän kokemuksia sekä muistoja, joista puhuttiin myös haastatteluiden aikana.

Mielekäs tekeminen, ihmissuhteet ja osallisuus ovat tärkeitä hyvinvoinnin kannalta. (Pitkänen & Tourunen 2016: 1; Vaarama & Moisio & Karvonen 2010: 280.) Kiva keskiviikon kävijöillä on tasavertaiset mahdollisuudet osallistua, sillä toiminta on kaikille maksutonta niin julkisilla kulkuneuvoilla liikkumisen kuin pääsymaksujen osalta. Tällöin taloudellisesta näkökulmasta kynnyksellä osallistua on matala. Tulosten mukaan omakustanteinen harrastaminen ei olisi kävijöille mahdollista. Kävijöillä on myös mahdollisuus valita, osallistuuko toimintaan vai ei, ja he osallistuvat omien voimavarojensa mukaan. Kävijöiden voimavarat voivat Kiva keskiviikko -tapahtumapäivänä olla vähäiset tai harrastamaan lähteminen voi tuntua haastavalta. Kävijät kokivat hyväksi sen, että vaikka

he eivät pääsisi osallistumaan toimintaan joka keskiviikko, niin tieto siitä, että seuraavalla viikolla on mahdollisuus osallistua, on merkityksellinen. Leemann & Hämäläisen (2015: 2-3) mukaan matalan kynnyksen toiminta on tärkeää, sillä toiminta avaa marginaalissa eläville ihmisille mahdollisuuksia osallisuuteen ja yhteiskuntaan integroitumiseen. Tulosten mukaan Kiva keskiviikko on joustava toimintamuoto, mikä mahdollistaa osallistumisen myös erilaisten elämäntilanteiden yllättäessä. Isolan ym. (2017: 5) määritelmään peilaten osallisuus ilmeneekin oman elämän päätösvaltana, oman olemisen ja tekemisen säätelyn mahdollisuutena sekä siten, että voi hallita ja ennakoita omaa toimintaympäristöään.

Vaikuttaminen esimerkiksi ryhmissä, palveluissa, elinympäristöissä tai yhteiskunnassa ilmentää osallisuutta (Isola ym. 2017: 5; Osallisuus 2018). Kiva keskiviikko -toiminnassa kävijät ovat saaneet mahdollisuuksia vaikuttaa, mikä on yksi osallisuuden ilmenemismuoto. Osa kävijöistä oli antanut toiminnasta erilaisia kehittämissuhteita sekä toiveita Kiva keskiviikko -kerroille. Kävijät kokivat, että heidän toiveensa koskien toimintaa ovat toteutuneet. Tulosten mukaan tämä oli kävijöille merkityksellistä, sillä heillä ei välttämättä ollut muilla elämänsä osa-alueilla yhtäläisiä mahdollisuuksia vaikuttaa tai tulla kuulluiksi. Osa ei ollut tietoisia vaikuttamismahdollisuuksistaan.

Osallisuutta on myös yhteiseen hyvään panostaminen, merkityksellisyyden luomiseen osallistuminen ja sen kokeminen sekä vastavuoroisiin sosiaalisiin suhteisiin liittyminen (Isola ym. 2017: 5). Tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että kävijät ovat osallistuneet yhteisen hyvän edistämiseen mainostamalla toimintaa muille mahdollisille kävijöille tiedottamalla heitä Kiva keskiviikko -toiminnasta. Kävijät toivoivat, että toimintaa voitaisiin kehittää juuri markkinoinnin ja tiedottamisen saralla. Toimintaan haluttiin osallistua ja luoda vastavuoroisesti toiminnan merkityksellisyyttä myös vapaaehtoisille, joiden toiminnasta Kiva keskiviikon järjestämisessä oltiin kiitollisia. Tulokset kertovat, että kävijät arvostivat sitä, että vapaaehtoistyöntekijät järjestivät toimintaa palkatta omalla vapaaajallaan. Vapaaehtoisten kanssa yhdessä tehden monet olivat saaneet onnistumisen kokemuksia ja heidän kanssaan keskustelu oli ollut antoisaa.

Kiva keskiviikko tuo sisältöä ja rytmiä kävijöiden arkeen. Elämänhallinnan tunnetta ja hyvinvointia lisäävät mielekäs tekeminen (Arjen hyvinvointi n.d.) sekä arkisten asioiden järjestäminen ja valintojen tekeminen (Arjen perusteet n.d.). Vaihtelevien elämäntilanteiden vuoksi kävijät olivat saattaneet joutua tekemään valinnan arjen menojen ja Kiva keskiviikkoon osallistumisen välillä. Kävijät nostivatkin esiin sitä, miten tärkeä Kiva keskiviikko heille on, koska se mahdollistaa heille arjen ympyröistä irtaantumisen. Kiva

keskiviikko -tekemisen ei tarvinnut olla erityistä, mutta silti toiminta koettiin harrastuksena ja vapaa-ajan viettona.

Arjen ja elämänhallinnan kannalta on tärkeää olla aktiivinen elämässään erilaisista haasteista huolimatta (Kohti muutosta n.d.). Omien taitojen käyttäminen ja vaihteleva tekeminen tuovat elämään mielekkyyttä ja sisältöä sekä rytmittävät arkea (Vapaa-aika virkistää n.d.). Kiva keskiviikko mahdollistaa arjen ja elämänhallinnan näkökulmasta sen, että kävijät voivat aktivoitua, vaikka fyysinen olotila tai muut elämän asiat asettivatkin haasteita tekemiselle ja osallistumiselle. Kiva keskiviikko oli antanut mahdollisuuksia elämän mielekkääksi kokemiseen erilaisen tekemisen ja oman osaamisen käyttämisen kautta. Kiva keskiviikko rytmitti viikkoa ja toi kaivattua vaihtelua arkeen.

Kiva keskiviikkoon osallistumista oli tukenut se, että toimintaan oli voinut osallistua tuttujen ihmisten kanssa, mutta toisaalta myös se, että pääsi tutustumaan ihmisiin. Moni kaipasi toimintaan lisää aktiivisia jäseniä. Kävijöillä oli erilaisia mieltymyksiä ja tapoja toimia arjessaan ihmisten kanssa: toiset kokivat yhdessä tekemisen arkipäiväiseksi ja toiset puolestaan olivat tietoisesti valinneet tehdä asioita yksin. Kävijät, jotka normaalissa arjessaan ovat valinneet tehdä asioita yksin, kertoivat kuitenkin, että Kiva keskiviikon ryhmätoiminta oli tervetullutta vaihtelua. Niemisen (2018: 17–18) mukaan sosiaalinen toimintakyky ja osallisuus vahvistuvat henkilön sosiaalisissa suhteissa, ja tähän peilaten katsomme, että Kiva keskiviikko on tukenut kävijöiden sosiaalista toimintakykyä ja osallisuutta.

7 Pohdinta

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää päihteettömän vapaa-ajan toiminnan, Kiva keskiviikon, kävijöiden henkilökohtaisia kokemuksia toimintaan liittyen sekä saada tietoa sosiaalisen kuntoutuksen ilmenemisestä toiminnassa. Kiva keskiviikko on osa Toimekas-hankkeessa toteutettavaa sosiaalisen kuntoutuksen kokonaisuutta. Kiva keskiviikko -kävijät ovat Sininauhasäätiön palveluiden piirissä ja heillä on taustallaan nykyistä tai entistä asunnottomuuden problematiikkaa sekä päihde- tai mielenterveysongelmia.

Olimme kiinnostuneita Sininauhasäätiön toiminnasta sekä toteutimme opinnäytetyön laadullisena tutkimuksena. Alun perin opinnäytetyö oli tarkoitus toteuttaa toiminnallisesti, mutta käytännön toteutukseen liittyvien ongelmien ja haasteiden vuoksi päädyimme toteuttamaan opinnäytetyön laadullisena tutkimuksena. Opinnäytetyön haasteena on ollut aiheen rajaus sekä se, että sosiaalisen kuntoutuksen suomenkielinen teoria on tällä hetkellä vielä jäsentymätöntä. Toisaalta juuri tämä jäsentymättömyys sekä sosiaalisen kuntoutuksen laajat mahdollisuudet tekevät aiheesta mielenkiintoisen. Katsomme, että lisätiedon tuottaminen sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan mahdollisuuksista on arvokasta uusien toimintamallien kehittämisen kannalta. Opinnäytetyöstä saatua tietoa, erityisesti kävijäkokemuksista, voidaan käyttää asiakaslähtöisten sosiaalisen kuntoutuksen toimintamallien kehittämiseen sosiaalialalla. Sosiaalisen toimintakyvyn ilmenemisestä kerättyä tietoa voidaan käyttää Kiva keskiviikon kaltaisen toiminnan kehittämiseen, jossa tavoitteena on tukea asiakkaiden sosiaalista toimintakykyä.

Pitkään asunnottomana olleilla ja pitkään marginaalissa eläneillä ei välttämättä ole sosiaalisia suhteita, joten ne täytyykin usein rakentaa uudelleen (Nousiainen 2015: 83). Näemme Kiva keskiviikko -toiminnan sekä osallistumisen mahdollisuuksien olevan tärkeitä tällaisten sosiaalisten suhteiden luomisessa. Yhteiskunnallisesti näemme opinnäytetyömme tukevan asiakasryhmiemme oikeutta mielekkääseen ja monipuoliseen elämään osana heidän mahdollista kuntoutumisprosessiaan. Yhteiskunnassa tarvitaan edelleen palveluiden ja toimintamuotojen kehittämistä, jotta ne pystyvät vastaamaan asiakkaiden tarpeisiin. Yksi näistä palveluista on Kiva keskiviikko -toiminta. Näemme, että tiedon tuottaminen nimenomaan Kiva keskiviikosta sekä kyseisen toiminnan kävijöille antamista kokemuksista antaa tilaisuuksia kehittää toimintaa saadun tiedon mukaisesti. Toivomme, että kehittämisen ja tiedon avulla Kiva keskiviikko -toiminta mahdollistuisi kävijöilleen myös tulevaisuudessa.

Sosiaalinen kuntoutus on käsitteenä ja ilmiönä laaja, joten rajasimme näkökulmaksi sosiaalisen toimintakyvyn. Teimme rajauksen sillä perusteella, että sosiaalihuoltolain (2014/1301) mukaan sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on asiakkaan sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen. Myöskään sosiaalinen toimintakyky ei ole määritelmänä vakiintunut. Opinnäytetyön teoriaosuudessa haasteeksi muodostui se, että sekä sosiaalinen kuntoutus että sosiaalinen toimintakyky ovat laajoja kokonaisuuksia, jotka ovat vielä käsitteellisesti hakemassa muotoaan. Valitsimme opinnäytetyöhön Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sosiaalisen toimintakyvyn jaon, sillä se perustuu lähivuosina tehtyyn suomalaiseen tutkimukseen, jossa sosiaalinen toimintakyky on tullut ilmi sosiaalisen kuntoutuksen kautta. Kyseisen tutkimuksen tulosten mukaan sosiaalinen toimintakyky liitetään hyvinvointiin, osallisuuteen, arjen ja elämänhallintaan sekä kykyyn toimia ja olla yhteisössä, joita käsitelimme teemoina sosiaalisen toimintakyvyn laajan kokonaisuuden hahmottamiseksi. Olimme kiinnostuneita sosiaalisen kuntoutuksen ilmenemisestä toiminnassa ja Kiva keskiviikko -kävijöiden kokemuksista, joten toteutimme tutkimuksen laadullisena tutkimuksena.

Opinnäytetyöprosessin ajan noudatimme yleisesti hyväksytyjä hyvän tieteellisen toiminnan periaatteita ja eettisiä sääntöjä. Olemme tässä opinnäytetyössä kirjoittaneet tutkimusprosessiamme auki sekä perustelleet tekemiämme valintoja. Olemme huomioineet myös tutkimuksen ja siihen liittyvien aiheiden ja sen osien sensitiivisyyden sekä näihin liittyvät eettiset kysymykset. Opinnäytetyölle haettiin asianmukainen tutkimuslupa Sininauhasäätiöltä. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja haastateltavien henkilökohtainen suostumus varmistettiin haastattelusopimuksella. Kunkin haastateltavan kanssa käytiin haastattelusopimus läpi ennen haastattelutilannetta ja näin varmistettiin yhteinen ymmärrys sopimuksen sisällöstä. Huolehdimme, että haastateltavien itsemääräämisoikeus ja tietosuoja toteutuivat.

Tutkimus toteutettiin Kiva keskiviikko -toiminnan kävijöille teemahaastatteluna, sillä se tarjosi joustavan ja keskustelunomaisen mahdollisuuden kertoa omista kokemuksistaan. Teemahaastattelu toteutettiin yksilöhaastatteluina, sillä halusimme, että jokaisella on mahdollisuus saada äänensä kuuluviin. Haastattelu toteutettiin, kun toiminta oli jatkunut hieman yli kolmen kuukauden ajan.

Osallistuimme Kiva keskiviikko -toimintaan tutustuaksemme kävijöihin ja Kiva keskiviikko -toimintaan. Haastattelun kannalta tämä tarkoitti sitä, että me haastattelijat olimme jo entuudestaan tuttuja kävijöille. Näin toimien ajattelimme, että haastateltavilla olisi

matalampi kynnys tulla haastateltavaksi ja osallistua haastatteluun. Järjestettävistä haastatteluista tiedotettiin Kiva keskiviikko -kävijöitä etukäteen. Haastateltavia oli yhteensä viisi. Haastattelutilanteet järjestettiin avoimina tilaisuuksina, joissa haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista ja haastatteluun pystyi osallistumaan valitsemanaan ajankohtana.

Kerätyn aineiston analyysimenetelmäksi valitsimme teemoittelun, sillä se oli luonteva etenemistapa teemahaastattelulle. Teemoittelun avulla halusimme tarkastella teemahaastattelusta keräämäämme materiaalia. Meitä kiinnosti analyysivaiheessa se, nouseeko aineistosta mahdollisia uusia teemoja tai nouseeko jokin tietty teema erityisesti esille. Haastatteluissa ei noussut esille uusia teemoja, vaan saamamme aineisto oli luokiteltavissa etukäteen määrittelemiemme teemojen alle. Teemoittelun aikana aineistosta nousivat teemoina erityisesti osallistumisen mahdollisuudet sekä yhdessä tekeminen. Hyvinvointi esiintyi teemana haastattelutilanteissa yllättävän vähän. Hyvinvointiin liittyviä aiheita sivuttiin, mutta niiden yhdistäminen suoraan hyvinvointiin liittyviksi tai sen tukemiseksi oli haastavaa. Hyvinvointi vaikutti linkittyvän kaikkiin muihin erottelemiimme teemoihin ja koimme niiden erottamisen haastatteluaineistosta haastavaksi. Jotkin haastatteluaineiston kohdat olisi voinut luokitella useampaan teemaan kuuluviksi. Päädyimme luokittelemaan kyseiset kohdat johonkin yhteen tiettyyn teemaan haastatteluaineiston kontekstista riippuen.

Saimme vastauksen opinnäytetyömme tutkimuskysymyksiin. Sosiaalinen kuntoutus ilmenee Kiva keskiviikko -toiminnassa sosiaalisen toimintakyvyn ja osallisuuden tukemisena. Toiminta merkitsi kävijöille osallistumisen mahdollisuutta, sosiaalisia suhteita ja mielekästä tekemistä. Saimme tietoa myös siitä, mitkä tekijät edistävät ja estävät toimintaan osallistumista. Osallistumista edisti toiminnan maksuttomuus, joustavuus ja vaikuttamismahdollisuudet. Toimintaan osallistumisen esteinä koettiin muiden päihtymystila sekä omat päällekkäiset menot.

Aineistoa käsitellessämme heräsi pohdintaa osallisuuden ilmenemisestä ja toiminnan päiheteettömyydestä. Osallisuuden teeman suhteen pohdimme sitä, olisivatko tulokset voineet olla erilaiset, mikäli olisimme haastatelleet myös heitä, joita toiminta ei tavoita. Voidaan ajatella, että Kiva keskiviikkoon ja tutkimukseen osallistuneet olivat jo jollain tavalla osallisia, sillä he olivat hyödyntäneet osallistumisen mahdollisuuksia ja heillä oli ollut mahdollisuus vaikuttaa toimintaan. Tähän opinnäytetyöhön valitsemastamme näkökulmasta tarkasteltuna Kiva keskiviikon -kävijät ovat osallisia. Voimme kuitenkin kysyä, että tekeekö se, että on osallistunut toimintaan ja saanut mahdollisuuden vaikuttaa

kävijät aidosti osallisiksi? Osallisuudesta puhuttaessa voidaan kiinnittää myös enemmän huomiota osallisuuden kokemuksiin ja osallisuuden syvyyteen. Se, että on saanut mahdollisuuden vaikuttaa ja osallistua, ei välttämättä tarkoita sitä, että on saanut itselleen osallisuuden kokemuksia.

Toiminnan päihteettömyys oli Kiva keskiviikko -toiminnassa koettu pääasiassa positiivisena asiana. Kävijäkokemusten mukaan muiden päihtyneisyys voi haitata osallistumista. Tästä heräsi pohdinta siitä, vähentääkö päihteettömyysvaatimus kävijöiden määrää. Kiva keskiviikkoa järjestävä taho Sininauhasäätiö on kuitenkin linjannut, että mikäli päihteettömään toimintaan osallistuu yksikin kävijä, lasketaan se onnistumiseksi.

Sininauhasäätiön tavoitteena Toimekas-hankkeessa on arjen mielekkään toiminnan kehittäminen ja sosiaalisen kuntoutuksen toiminnallisen kokonaisuuden mallintaminen. Tutkimustulosten perusteella voimme todeta, että Sininauhasäätiön tavoite arjen mielekkään toiminnan kehittämisestä ja sosiaalisen kuntoutuksen toiminnallisen kokonaisuuden mallintamisesta toteutuivat Kiva keskiviikko -toiminnassa. Kiva keskiviikko -toiminnassa pyritään siihen, että kävijät osallistuvat mielekkääseen vapaa-ajan tekemiseen ja sen suunnitteluun ja että he saisivat päihteettömän vaihtoehdon ajanvietolle. Tällä ei tarkoiteta sitä, että kävijät pyrkisivät täyteen päihteettömyyteen, vaan että heillä on mahdollisuus taukoon päihteiden käytöstä.

Lisätutkimusehdotuksena nostamme sosiaalisen kuntoutuksen ja sosiaalisen toimintakyvyn kehittämisen tutkimisen pidemmän aikavälin tutkimuksella Kiva keskiviikko -toiminnassa. Tämä antaisi syvällisempää tietoa siitä, kuinka, miten ja mihin suuntaan toimintakyky ja sosiaalinen kuntoutus toiminnassa kehittyvät. Tämän näemme tärkeänä toiminnan tavoitteellisuuden ja tavoitteiden toteutumisen arvioinnin kannalta. Pidemmän aikavälin tutkimus auttaisi myös hahmottamaan sitä, millaisiin asioihin ja teemoihin toiminnassa kannattaa kiinnittää huomiota ja mitä voisi vielä kehittää.

Myös vapaaehtoisten rooli sosiaalisen kuntoutuksen toiminnassa on mielenkiintoinen aihe, josta voisi hyvin tehdä lisää tutkimusta. Mitä erilaisia elementtejä vapaaehtoisten ohjaajien läsnäolo tuo sosiaaliseen kuntoutukseen toiminnassa? Vapaaehtoisten panos Kiva keskiviikko -toimintaan on selkeästi tärkeä. Vapaaehtoisten tärkeydestä kertoi esimerkiksi se, että kävijät kokivat vapaaehtoisen työpanoksen tärkeänä ja helpottavan osallistumisesta. Aiheena voisi olla esimerkiksi vapaaehtoisten kokemukset Kiva keskiviikko -toiminnasta vapaaehtoistyön muotona.

Haastatteluiden mukaan Kiva keskiviikosta tiedottamisessa koettiin olevan vielä kehitettävää, samoin toiminnan markkinoinnissa. Mielestämme on tärkeää, että Kiva keskiviikko -kävijät otetaan aktiivisesti jatkossakin mukaan tiedottamisen ja mainonnan kehittämiseen. Ehdotamme, että Kiva keskiviikon jatkokehittämistä varten kävijöiden ja vapaaehtoisten kanssa pidettäisiin Kiva keskiviikko -kehittämisiä, jossa voitaisiin yhdessä pohtia tiedottamiseen ja markkinointiin liittyviä ehdotuksia ja tuoda esille myös muita mahdollisia kehittämisen kohteita, joita haastatteluissa ei tullut esiin.

Kokonaisuudessaan Kiva keskiviikko antaa ennen kaikkea osallistumisen mahdollisuuksia ja mahdollistaa erilaisten sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen ja luomisen. Toiminnan loppuminen merkitsisi monelle kävijälle paluuta entiseen elämäntilanteeseen, jossa kävijöillä ei olisi mahdollisuutta harrastaa samankaltaisia aktiviteetteja, vaikuttaa ja tutustua uusiin ihmisiin kuin mitä Kiva keskiviikko nykyisessä muodossaan heille mahdollistaa. Toivomme, että voimme opinnäytetyömme avulla antaa äänen Kiva keskiviikko -kävijöiden kokemuksille toiminnan tärkeydestä ja merkityksestä heidän elämäänsä ja arkeensa.

Lähteet

Arjen hyvinvointi n.d. Mielenterveystalo. Saatavana osoitteessa: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/arjen_hyvinvointi.aspx>. Luettu 5.9.2019.

Arjen perusteet n.d. Mielenterveystalo. Saatavana osoitteessa: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx>. Luettu 6.6.2019.

Asunnottomuuden vähentämiseen tähtäävät hankkeet 2019. Y-säätiö. Saatavana osoitteessa: <<https://ysaatio.fi/y-saatio/hankkeet>>. Luettu 21.2.2019.

AUNE-hankkeet 2018. Asunto ensin. Asunnottomuuden ennaltaehkäisyn toimenpideohjelma 2016–2019. Saatavana osoitteessa: <<https://asuntoensin.fi/ohjelma/asunnottomuuden-ennaltaehkaisyn-toimenpideohjelma-2016-2019/ohjelmaa-toteuttavat-hankkeet/>>. Luettu 18.2.2019.

Asunto ensin -laatusuositukset 2017. AUNE-koordinaatioryhmän 25.4.2017 testattavaksi hyväksymä versio. Saatavana osoitteessa: <<https://asuntoensin.fi/assets/files/2017/06/Asunto-ensin-laatusuositukset-25-huhti-2017.pdf>>. Luettu 18.2.2019.

Erkkilä, Elisabet & Stenius-Ayoade, Agnes 2009. Asunnottomat vastaanottoyksiköissä. Asunnottomien vastaanottoyksiköiden asiakkaiden sosiaalinen tilanne ja terveydentila pääkaupunkiseudulla. Socca. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. Työpapereita 2009:2. Saatavana osoitteessa: <http://www.socca.fi/files/150/Asunnottomat_vastaanottoyksikoissa.pdf>. Luettu 16.2.2019.

Hirsjärvi, Sinikka & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University press.

Historia ja perustehtävä n.d. Sininauhasäätiö. Työmme ja arvomaailmamme. Saatavana osoitteessa: <https://www.sininauhasaatio.fi/sininauhasaatio/sininauhasaatio-tyomme_ja_arvomaailmamme/historia-ja-perustehtava/>. Luettu 15.1.2019.

Hämäläinen, Juha 1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Kuopion yliopisto. Koulutus- ja kehittämiskeskus. Opetusjulkaisuja 1/1999. Kuopio: Kuopion yliopiston painatuskeskus.

Hyvinvointi 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvointi- ja terveyserot. Päivitetty 22.5.2019. Saatavana osoitteessa <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>>. Luettu 6.6.2019.

Isola, Anna-Maria & Kaartinen, Heidi & Leemann, Lars & Lääperi, Raija & Schneider, Taina & Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpapereita 33/2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 28.3.2019.

Juhila, Kirsi 2006. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. Tampere: Vastapaino.

Järvikoski, Aila & Härkäpää, Kristiina 2011. Kuntoutuksen perusteet. Näkökulmia kuntoutukseen ja kuntoutustieteeseen. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kannasoja, Sirpa 2018. Sosiaalinen toimintakyky. Käsitteen suomalainen kehityshistoria. Teoksessa Lindh, Jari & Härkäpää, Kristiina & Kostamo-Pääkkö, Kaisa (toim.): Sosiaalinen kuntoutuksessa. Rovaniemi: Lapland University Press. 39–60.

Karppinen, Jari 2018. Varmista asumisen turva! Asunnottomuuden ennaltaehkäisytoimenpideohjelman (AUNE) väliraportti. Vuodet 2016–2017. Saatavana osoitteessa: <<https://asuntoensin.fi/assets/files/2018/06/AUNE-v%C3%A4liraportti-29.5.2018.pdf>>. Luettu 18.2.2019.

Kohti muutosta n.d. Mielenterveystalo. Saatavana osoitteessa: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/masennuksen_omahoito/Pages/osio2.aspx>. Luettu 6.6.2019.

Koskiahho, Briitta 2001. Sosiaalipolitiikka ja vapaaehtoistyö. Teoksessa Eskola, Antti & Kurki, Leena (toim.): Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino. 15–40.

Kuntoutuminen ja voimaantuminen n.d. Asunto ensin. Asunto ensin -periaatteet. Saatavana osoitteessa: <<https://asuntoensin.fi/tietoa/asunto-ensin/asunto-ensin-periaatteet/kuntoutuminen-ja-voimaantuminen/>>. Luettu 28.2.2019.

Käsityksiä sosiaalisesta toimintakyvystä 2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Kuntakysely sosiaalihuoltolaista ja sosiaalisesta kuntoutuksesta. Päivitetty 17.2.2017. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus/kuntakysely/sosiaalinen-toimintakyky>>. Luettu 8.4.2019.

Köyhyyden ja sosiaalisen syrjäytymisen vastainen kansallinen toimintasuunnitelma vuosille 2003-2005 2003. Sosiaali- ja terveysministeriön työryhmämuistioita 2003:23. Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavana osoitteessa: <<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72388/TRM200323.pdf?sequence=1>>. Luettu 1.3.2019.

Lahti, Jari & Pienimäki, Anneli 2010. Päihdekuntoutus rakentuu sosiaaliselle perustalle. Teoksessa Karjalainen, Vappu & Viikkumaa, Ilpo (toim.): Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Jyväskylä: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. 137–151.

Leemann, Lars & Hämäläinen, Riitta-Maija 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinnin

laitos. Saatavana osoitteessa:

<https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palvelut.p df/97b1aef8-b8ca-4ec3-ac4c-b80d3e754cec>. Luettu 16.07.2019.

Martelin, Tuija & Nieminen, Tarja & Sainio, Päivi & Koskinen, Seppo & Tiikkainen, Pirjo 2018. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Koponen, Päivikki & Borodulin, Katja & Lundqvist, Annamari & Sääksjärvi, Katri & Koskinen, Seppo (toim.): Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. Finterveys 2017 -tutkimus. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 123–128. Saatavana osoitteessa:

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf>. Luettu 29.07.2019.

Mitä on sosiaalinen toimintakyky? n.d. Sosped-säätiö. Tietoa toiminnasta. Sosiaalinen toimintakyky. Saatavana osoitteessa: <<https://sosped.fi/toiminta/toimintakyky/>>. Luettu 10.4.2019.

Mykrä, Pekka 2014. Osallisuutta raha-automaattivavastuksilla. Teoksessa Jämsen, Arja & Pyykkönen, Anne (toim.): Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. 86–95. Saatavana osoitteessa:

<https://www.researchgate.net/profile/Paeivi_Rouvinen-Wilenius/publication/262485846_Kohti_osallisuutta-_mika_estaa_mika_mahdollistaa/links/58073cde08ae03256b770bfd.pdf>. Luettu 5.6.2019.

Nieminen, Ari 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen määritelmä, kentät ja mahdollisuudet. Teoksessa Kostilainen, Harri & Nieminen, Ari 2018 (toim.): Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diakoania-ammattikorkeakoulun julkaisuja. DIAK Työ-elämä 13 -verkkojulkaisu. 10–24. Saatavana osoitteessa:

<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Tyoelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. Luettu 23.1.2019.

Nousiainen, Kirsi 2015. Yhteisöt pitkäaikaisasunnottomien elämänkuluissa ja emansipatorisessa identiteettityössä. Teoksessa Väyrynen, Sanna & Kostamo-Pääkkö, Kaisa & Ojaniemi, Pekka (toim.): Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. Tallinna: United Press Global. 79–105.

Osallisuus 2018. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvointi- ja terveyserot. Päivitetty 6.11.2018. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/en/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>>. Luettu 29.3.2019.

Pajula, Elina 2014. Tositarinoita osallisuudesta. Teoksessa Jämsen, Arja & Pyykkönen, Anne (toim.): Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. 11–21.

Saatavana osoitteessa: <https://www.researchgate.net/profile/Paeivi_Rouvinen-Wilenius/publication/262485846_Kohti_osallisuutta-_mika_estaa_mika_mahdollistaa/links/58073cde08ae03256b770bfd.pdf>. Luettu 5.6.2019.

Pitkänen, Tuuli & Tourunen, Jouni 2016. Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tavoittamien kansalaisten hyvinvoinnin vajeiden tutkiminen. A-klinikkasäätiö. Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia 1/2016. Saatavana osoitteessa: <https://tiedostot.a-klinikkasaatio.fi/Tietopuu_Katsauksia_ja_nakokulmia_1_2016.pdf>. Luettu 5.6.2019.

Pohjola, Anneli 2015. Yhteisöt ja yhteisöllisyys monimuotoisena ilmiönä. Teoksessa Väyrynen, Sanna & Kostamo-Pääkkö, Kaisa & Ojaniemi, Pekka 2015 (toim.): Sosiaali-työn yhteisöllisyyttä etsimässä. Tallinna: United Press Global. 15–34.

Puromäki, Henna & Kuusio, Hannamaria & Tuusa, Matti & Karjalainen, Jarno 2016. Sosiaalihuoltolaki ja sosiaalinen kuntoutus. Kuntakyselyn tulokset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 47/2016. Saatavana osoitteessa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131975/Sosiaalihuoltolaki_Tyo_47-2016_net.korj%20240217.pdf?sequence=1>. Luettu 22.1.2019.

Päihderiippuvuus 2018. Mielenterveys. Mielenterveyshäiriöt. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty: 10.9.2018. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/paihderiippuvuus>>. Luettu: 12.2.2019.

Raivio, Helka (toim.) 2018. Enemmän sosiaalista toimintakykyä, lisää osallisuutta! Yhteiskehittäen vaikuttavampaa sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishankkeen (SOSKU) 2015-2018 loppuraportti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 7/2018. Saatavana osoitteessa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN_ISBN_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1>. Luettu 30.7.2019.

Raivio, Helka & Karjalainen Jarno 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Teoksessa Taina, Era (toim.): Osallisuus. Oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 12–34.

Rasilainen, Sina 2018. Sosiaalinen kuntoutus asunnottomuustyössä. Tunnistetaanko asunnottomuuden ennaltaehkäisy osaksi sosiaalista kuntoutusta? Teoksessa Kostilainen, Harri & Nieminen, Ari (toim.): Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. DIAK Työelämä 13 -verkkojulkaisu. 200–214. Saatavana osoitteessa: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Tyoelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. Luettu 18.2.2019.

Rouvinen-Wilenius, Päivi 2014. Kohti osallisuutta – mikä estää, mikä mahdollistaa. Teoksessa Jämsen, Arja & Pyykkönen, Anne (toim.): Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. 51–68. Saatavana osoitteessa: <https://www.researchgate.net/profile/Paeivi_Rouvinen-Wilenius/publication/262485846_Kohti_osallisuutta-_mika_estaa_mika_mahdollistaa/links/58073cde08ae03256b770bfd.pdf>. Luettu 5.6.2019.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Saatavana osoitteessa: <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. Luettu 8.3.2019.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja 2009. Saatavana osoitteessa: <<https://www.fsd.uta.fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>>. Luettu: 21.2.2019.

Sosiaalihuoltolain soveltamisopas 2017. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:5. Saatavana osoitteessa: <[http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80391/05_17_Sosiaalihuoltola in%20soveltamisopas.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80391/05_17_Sosiaalihuoltola%20soveltamisopas.pdf)>. Luettu 19.3.2019.

Sosiaalihuoltolaki 2014/1301. Annettu Helsingissä 30.12.2014. Saatavana osoitteessa: <<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301#Pidp447966784>>. Luettu 22.1.2019.

Sosiaalinen kuntoutus 2016. Kehittäminen. Kuntoutusportti. Saatavana osoitteessa: <<https://kuntoutusportti.fi/sosiaalinen-kuntoutus/sosiaalisen-kuntoutuksen-kehittaminen/>>. Luettu 18.7.2019.

Sosiaalinen kuntoutus käytännössä 2017. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Sosiaalinen kuntoutus. Kuntakysely sosiaalihuoltolaista ja sosiaalisesta kuntoutuksesta. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus/kuntakysely/kaytanto>>. Luettu 1.2.2019.

Sosiaalinen pääoma 2019. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvointi- ja terveyserot. Päivitetty 22.5.2019. Saatavana osoitteessa <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paaoma>>. Luettu 6.6.2019.

Sosiaalinen työllistäminen n.d. Sininauhasäätiö. Toimintamme. Saatavana osoitteessa: <<https://www.sininauhasaatio.fi/toimintamme/sosiaalinen-tyollistaminen/>>. Luettu 18.2.2019.

Särkelä, Mona 2009. Päihteidenkäyttö ja yhteiskunnallisen osallisuuden ongelmat. A-klinikkasäätiö. Tietopankki. Julkaistu: 11.9.2009. Saatavana osoitteessa: <<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-yhteiskunta/paihteidenkaytto-ja-yhteiskunnallisen-osallisuuden>>. Luettu 17.2.2019.

Särkelä-Kukko, Mona 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Mistä puhumme, kun puhumme osallisuudesta? Teoksessa Jämsén, Arja & Pyykkönen, Anne (toim.): Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. 34–49. Saatavana osoitteessa: <https://www.researchgate.net/profile/Paeivi_Rouvinen-Wilenius/publication/262485846_Kohti_osallisuutta-_mika_estaa_mika_mahdollistaa/links/58073cde08ae03256b770bfd.pdf>. Luettu 5.6.2019.

Tiikkainen, Pirjo & Pynnönen, Katja 2018. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa. TOIMIA. Saatavana osoitteessa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132198/18_Sosiaalisen%20toimintakyvyn%20arviointi%20ja%20mittaaminen%20vaestotutkimuksessa.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Luettu 6.6.2019.

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

Tuusa, Matti 2005. Kohti kuntouttavaa sosiaalityötä. Aktivointi ja työllistymisen tukeminen sosiaalityön ammattikäytäntönä kunnissa. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 74. Helsinki: Yliopistopaino.

Työmme ja arvomaailmamme n.d. Sininauhasäätiö. Saatavana osoitteessa: <https://www.sininauhasaatio.fi/sininauhasaatio/sininauhasaatio-tyomme_ja_arvomaailmamme/>. Luettu 15.1.2019.

Vaarama, Marja & Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari 2010. Hyvinvointipolitiikka 2010-luvulla. Teoksessa Vaarama, Marja & Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari (toim.): Suomalaisen hyvinvointi 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 278–285. Saatavana osoitteessa: <<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80297/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>.

Vapaa-aika virkistää n.d. Suomen Mielenterveys ry. Saatavana osoitteessa <<https://julkaisut.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/vapaa-aika-virkista%C3%A4%C3%A4>>. Luettu 6.6.2019.

Vapaaehtoistoiminnan etiikka 2014. Etenen kannanotto. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavana osoitteessa: <<https://etene.fi/documents/1429646/1556041/Kannanotto+vapaaehtoistoiminnan+etiikka.pdf/699021f0-dbca-4a81-8fc9-2f91ce31221f/Kannanotto+vapaaehtoistoiminnan+etiikasta.pdf.pdf>>. Luettu 14.5.2019.

Väisänen, Raija 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen käsite ja kehitysvaiheet. Teoksessa Lindh, Jari & Härkäpää, Kristiina & Kostamo-Pääkkö, Kaisa (toim.): Sosiaalinen kuntoutuksessa. Rovaniemi: Lapland University Press. 19–35.

Väyrynen, Sanna & Kostamo-Pääkkö, Kaisa & Ojaniemi, Pekka 2015 (toim.): Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. Tallinna: United Press Global. 7–11.

Yeung, Anne Birgitta 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa. Ihanteita vai todellisuutta? Helsinki: Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY Ry.

Yhdessä kasvu ja kehittyminen n.d. Suomen Mielenterveys ry. Saatavana osoitteessa: <<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/yhdessa%C3%A4-kasvu-ja-kehittyminen>>. Luettu 6.6.2019.

Teemahaastattelurunko

Osallistumisen kokemukset

- Millaista on ollut osallistua Kiva keskiviikko -toimintaan?
 - Mitä mieltä olet ollut toiminnan päihitteettömyydestä?
 - Mikä sai osallistumaan?
 - Monta kertaa olet osallistunut?
 - Mikä sai tulemaan uudestaan?
 - Miksi et osallistunut uudestaan?
 - Mitkä asiat ovat edistäneet osallistumista?
 - Mitkä tekijät ovat haitanneet osallistumista?

Sosiaalinen kuntoutus – sosiaalinen toimintakyky

Hyvinvointi, osallisuus, arki ja elämänhallinta, kyky toimia ja olla yhteisössä

- Mitä olet saanut toiminnasta? (Tavannut uusia ihmisiä, tehnyt jotain uutta, onnistunut jossakin, tms.?)
- Millaisena olet kokenut ryhmätoiminnan?
- Millaisena olet kokenut vapaaehtoisten kanssa yhdessä tekemisen?
- Millaisia mahdollisuuksia asiakkaalla on ollut vaikuttaa Kiva keskiviikko -toimintaan? (Onko ollut toiveita toiminnasta? Kenelle olet voinut kertoa niistä? Onko toive toteutunut?)
- Miten kehittäisit toimintaa?

Lopuksi

- Haluatko kertoa vielä jotain?
- Onko vielä kysyttävää haastattelusta?

HAASTATTELUSOPIMUS, Metropolia Ammattikorkeakoulu
Hanna Markkanen, Doris Hammaren ja Roihu Lommi
PVM:_____

HAASTATTELUSOPIMUS OPINNÄYTETYÖN AINEISTON KERÄÄMISTÄ VARTEN

Suostun siihen, että Metropolia Ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat Hanna Markkanen, Doris Hammaren ja Roihu Lommi haastattelevat minua opinnäytetyötä varten. Opinnäytetyön aiheena on Kiva keskiviikko -toimintaan osallistumisen ja ryhmätoiminnan kokemukset. Opinnäytetyötä tekevät Hanna Markkanen, Doris Hammaren ja Roihu Lommi.

Annan luvan Hanna Markkaselle, Doris Hammarenille ja Roihu Lommille käyttää tässä haastattelussa kerättyjä tietoja heidän opinnäytetyössään. Minulla on anonymiteettisuoja ja haastattelussa kerättyjä tietoja käytetään vain opinnäytetyössä.

Annan suostumukseni siihen, että haastattelu nauhoitetaan. Haastattelunauhut tuhoetaan asianmukaisesti, kun ne on purettu tekstiksi.

Haastatteluun osallistuminen on minulle vapaaehtoista ja minulla on oikeus keskeyttää haastattelu milloin tahansa.

Sopimuksista on tehty oma kappale sekä haastateltavalle että haastatteliijoille.

Allekirjoitukset

Paikka ja aika. Allekirjoitus ja nimenselvennys (Haastateltava)

Paikka ja aika. Allekirjoitus ja nimenselvennys (Haastattelija)

Paikka ja aika. Allekirjoitus ja nimenselvennys (Haastattelija)