

PÄIJÄT-HÄMEEN MIELENTERVEYSTYÖN
TUKI MIETE RY: N KÄVIJÖIDEN
KOKEMUKSIA TOIMINTAAN
OSALLISTUMISESTA

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomi AMK
Sosiaalipedagoginen aikuistyö
Kevät 2019
Jenni Varila
Sanna Värtinen

Tiivistelmä

Tekijä(t) Varila, Jenni Värtinen, Sanna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 44 (3)	Valmistumisaika Syksy 2019
Työn nimi Päijät-Hämeen mielenterveystyön tuki Miete ry:n kävijöiden kokemuksia toimintaan osallistumisesta		
Tutkinto Sosionomi AMK		
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten Mielenterveystyön tuki Miete ry:n Lahden jäsentalon kävijät, mielenterveyskuntoutujat hyötyvät jäsentalosta ja miten jäsentalolla käyminen on vaikuttanut heidän hyvinvointiinsa, osallisuuden kokemuksiinsa ja yksinäisyyden lieventymiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Miete ry:n toimintaa opinnäytetyön tuloksien pohjalta. Lisäksi Miete ry voi hyödyntää tuloksia vaikuttaessaan alueen mielenterveystyön kehittämiseen sekä oman toimintansa vaikuttavuuden ja tarpeellisuuden perusteluun.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullista, eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää käyttäen ja aineisto kerättiin teemahaastattelun keinoin yksilöhaastatteluina. Tiedonantajat rajattiin niihin, jotka viettivät jäsentalolla aikaa ja osallistuivat muuhun yhteisölliseen toimintaan, kuten vapaaehtoisiin ja retkiin, mutta eivät jäsentalon ryhmätoimintaan. Opinnäytetyön tiedonantajat rajattiin tähän kävijäryhmään, koska jäsentalon olemassaolon vaikutusta heihin ei ole ennen selvitetty. Haastattelimme kymmentä tiedonantajaa Miete Ry:n Lahden jäsentalolla huhti-toukokuun vaihteessa 2019. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostui mielenterveydestä, mielenterveyden häiriöistä, mielenterveyskuntoutuksesta julkisena ja kolmannen sektorin toteuttamana palveluna, yksinäisyyden vaikutuksesta hyvinvointiin, osallisuusuuden ulottuvuuksista, vertaistuesta ja yhteisöllisyydestä.</p> <p>Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että Miete ry:n jäsentalon olemassaolo on motivoinut tiedonantajia lähtemään liikkeelle kotoa ehkäisten syrjäytymistä. Tiedonantajia motivoi käymään jäsentalolla mahdollisuudet ruokailla, puuhastella erilaisten askareiden parissa ja mahdollisuus saada seuraa saman kokeneista vertaisista. Tiedonantajat ovat solmineet jäsentalolla uusia sosiaalisia suhteita, saaneet vertaistukea ja kokeneet olevansa osa jäsentalon yhteisöä. He ovat tulleet kuulluiksi, hyväksytyiksi ja heidän omanarvon tunteensa on vahvistunut. Tiedonantajat ovat kokeneet itsensä merkityksellisiksi Miete ry:n toiminnalle erilaisiin vapaaehtoistoimintoihin ja askareisiin osallistumalla. He ovat kokeneet itsensä merkityksellisiksi muille jäsentalon kävijöille antamalla oman panoksensa läsnäolollaan ja kuuntelijana sekä vertaistukena toimimisen myötä. Tiedonantajien hyvinvointi ja osallisuuden kokemukset ovat lisääntyneet ja yksinäisyys lieventynyt.</p>		
Asiasanat Mielenterveys, mielenterveyskuntoutuminen, osallisuus, yksinäisyys, yhteisöllisyys, vertaistuki.		

Abstract

Authors	Type of publication	Published
Varila, Jenni	Bachelor's thesis	Autumn 2019
Värtinen, Sanna	Number of pages	
	44 (3)	
Title of publication		
Päijät-Hämeen mielenterveystyön tuki Miete ry's visitors experiences of participating in activities.		
Name of Degree		
Bachelor's Thesis in Social Services		
Abstract		
<p>The purpose of thesis was to clarify how Mielenterveystyön tuki Miete ry's work effects on the mental health rehabilitators, who visit the member-house frequently and how has Miete ry's work affected on one's quality of life, inclusion experiences and loneliness. The goal of thesis was to produce results that help Miete ry develop their work. Miete ry can also use these results to develop the regional mental health work and use it to justify their work's effectiveness and necessity of its operations.</p> <p>Thesis was done by using qualitative research method and the material was collected by themed individual interviews. Participating informants were limited to those visitors, who do not participate in group activities, but went to member-house to spend time and participate in other community activities. Informants were limited to this group, because the effect that Miete ry has on them has not been studied before. We interviewed ten visitors between March and May in 2019, at the Miete Ry:s member-house in Lahti. The theoretical base of thesis consists of the following themes: mental health, issues of mental health, mental health recovery services provided by public and third sector, the effects of loneliness on well-being, dimensions of inclusion, peer support and communality.</p> <p>The results of the thesis showed, that the existence of the Miete ry member-house has motivated the informants to leave their home and by that, prevented inclusion. Informants are motivated to visit the member's house for opportunities to dine, to work on different chores, and to be able to have company from their peers. Informants have formed new social relationships at the member-house, received peer support, and experienced being part of the community. They have been heard, accepted, and their sense of self-worth has strengthened. Informants have felt themselves relevant to Miete ry's activities by participating in various voluntary activities and chores. They have experienced themselves as meaningful to other members by making their contribution through their presence and as a listener and acting as a peer. The well-being and the experiences of the contributors have increased, and the feelings of loneliness has eased.</p>		
Keywords		
Mental health, mental health recovery, copartnership, loneliness, community, peer support.		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1	Päijät-Hämeen mielenterveystyön tuki Miete ry	3
2.2	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	4
3	MIELENTERVEYS JA HYVINVOINTI	5
3.1	Mielenterveys, mielenterveyshäiriöt ja mielenterveyskuntoutus	5
3.2	Yksinäisyys hyvinvointiin vaikuttajana	7
3.3	Osallisuuden ulottuvuudet	8
3.4	Yhteisöllisyys ja vertaistuki	10
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	12
4.1	Opinnäytetyön eteneminen	12
4.2	Laadullinen tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu	12
4.3	Aineistonanalyysi	15
5	TULOKSET	18
5.1	Jäsentalon olemassa olon merkitys	18
5.2	Syrjäytymisen ehkäisy	19
5.3	Kokemukset mielenterveyden ja hyvinvoinnin muutoksista	21
5.4	Emotionaalinen tuki ja yhteisöllisyyden kokemukset	23
6	POHDINTA	26
6.1	Tulosten tarkastelua	26
6.2	Eettisyys ja luotettavuus	28
6.3	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämisaiheet	31
	LÄHTEET	33
	LIITTEET	37

1 JOHDANTO

Joka neljäs sairauspäivärahopäivä johtuu mielenterveyden heikkenemiseen liittyvistä syistä. Vuosi tasolla suomalaiset ovat sairauslomalla yhteensä yli neljä miljoonaa päivää mielenterveydellisten oireiden vuoksi. Joka kolmas uusi työkyvyttömyyseläke myönnetään psyykkisin perustein. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Vuonna 2011 tehdyn kyselytutkimuksen tulosten mukaan (Koskinen, Lundqvist ja Ristiluoma 2012, 96) naisista seitsemän prosenttia ja neljä prosenttia miehistä oli sairastanut masennushäiriöjakson kuluksen vuoden aikana. 17 prosenttia naisista ja 14 miehistä vastasi kärsineensä merkittävästä psyykkisestä kuormittuneisuudesta viimeisen vuoden aikana. Vuoden 2000 tutkimuksen tuloksiin verrattuna masennushäiriöiden yleisyys ei ollut muuttunut.

Mielenterveystyöhön kuuluvat mielenterveyden häiriöiden ehkäisy, mielenterveyttä edistävä työ sekä mielenterveyspalvelut, joita kunnat ja erikoissairaanhoito järjestävät. Mielenterveystyötä ohjaavat Terveidenhuoltolaki 1326/2010 ja Mielenterveyslaki 1116/1990. Mielenterveyspalveluihin sisältyvät mm. mielenterveyden häiriöiden tutkimus, hoito ja mielenterveyskuntoutus. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.)

Mielenterveyden häiriöiden hoidon ja kuntoutuksen on tarkoitus yhdessä kokonaisuutena edistää sairastuneen elämänlaatua ja arkielämästä selviytymistä (Tuulio-Henrikson 2013, 146). Mielenterveyskuntoutuksen tavoitteena on kuntoutujan auttaminen ylläpitämään elämänhallintaansa, elämäänsä koskevia suunnitelmia ja haaveita sekä osallisuuttaan sosiaalisissa yhteisöissä. Elämänhallinta ei ole vain asioiden tekemistä ja toimintakykyä, vaan ihmisen oma, sisäinen kokemus elämänhallinnan tunteesta, johon liittyy myös kokemus itsenäisyydestä ja kyvykkyydestä suoriutua asioista itse. Psykkinen sairastuminen usein katkaisee tulevaisuuden unelmilta ja tavoitteilta siivet, eikä kuntoutuja pysty hahmottamaan tulevaisuuttaan ehkä lainkaan. Kuntoutuksen tavoitteena on pyrkiä löytämään yhdessä kuntoutujan kanssa haaveita, unelmia ja tavoitteita, joita kohti pyrkiä. Ihminen liittyy yhteisöihin ja yhteiskuntaan eläen useissa erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä ja on valinnut ympäristönsä ennen sairastumistaan. Mielenterveyskuntoutuksella pyritään myös tukemaan kuntoutujan kykyä toimimaan hänelle merkityksellisissä rooleissa ja sosiaalisissa ympäristöissään. (Koskisu 2004, 13-19.)

Suomalaisen yhteiskunnan kolmannen sektorin toimijoiden on ajateltu täydentävän julkisen terveydenhuollon palveluja ja ehkäisevän syrjäytymistä. Voittoa tavoittelemattoman sektorin tehtävänä on myös kansalaiskasvatus ja kansalaisten etujen valvominen suhteessa viranomaisiin. (Helander & Laaksonen 2019.) Suomessa toimii Mielenterveyden keskusliiton (2019a) mukaan 163 eri yhdistystä, joiden toiminta tähtää jäsentensä ja kävijöiden hyvinvoinnin ja mielenterveyden tukemiseen. Yhdistyksissä on monipuolista

käytännön tietoa ja ammatillista osaamista siitä, millä keinoin arjen saa takaisin oikeille urille mielenterveyden häiriöihin sairastumisen jälkeen. Lisäksi yhdistyksissä on tarjolla arvokasta vertaistukea ja kokemusasiantuntijatoimintaa.

Saimme opinnäytetyön toimeksiannon mielenterveyskuntoutujien yhdistykseltä, Päijät-Hämeen mielenterveystyön tuki Miete ry:ltä. Toimeksiannon päämäärä on tehdä opinnäytetyö Miete ry:n toiminnan vaikuttavuudesta laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen. Tavoitteenamme on selvittää, miten Miete ry:n jäsentalolla käyminen ja toimintaan osallistuminen on vaikuttanut heidän kävijöidensä, mielenterveyskuntoutujien elämänlaatuun, osallisuuden kokemuksiin ja yksinäisyyden lieventymiseen. Miete ry saa opinnäytetyömme avulla tärkeää tietoa toimintansa vaikuttavuudesta kävijöilleen sekä se voi kehittää toimintaansa opinnäytetyömme tuloksien pohjalta.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Päijät-Hämeen mielenterveystyön tuki Miete ry

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Päijät-Hämeen mielenterveystyön Tuki Miete ry. Miete ry on perustettu vuonna 1973 mielenterveyskuntoutujien omaksi yhdistykseksi, ja se on Mielenterveyden keskusliitto ry:n jäsenyhdistys. Yhdistys toimii Päijät-Hämeen alueella Lahdessa, Asikkalassa, Heinolassa, Nastolassa ja Orimattilassa. Yhdistyksen päätoimipaikka ja jäsentalo sijaitsee Lahdessa. Yhdistyksen toiminnan suurin rahoittaja on STEA, ja yhdistys on saanut lisäksi Lahden kaupungilta järjestöavustusta. Omaa varainkeruuta suoritetaan Lahden jäsentalolla toimivan kahvilatoiminnan avulla sekä yhdistyksen jäsenmaksuina. (Miete ry 2018.)

Miete ry:n arvot ovat tasavertaisuus, kunnioittaminen, kannustaminen, tukeminen, luottamuksellisuus, positiivisuus ja yhteisöllisyys. Miete ry:n toimintaan kuuluu ryhmätoimintaa, matalan kynnyksen kohtaamispaikkana toimiva jäsentalo, vertaistuki- ja kokemusasiantuntijatoimintaa, virkistystoimintaa, erilaiset tapahtumat ja yhteistyö alueen muiden toimijoiden kanssa. (Miete ry 2018.)

Yhdistyksen tavoitteena on vertaistoiminnan avulla ehkäistä mielenterveyskuntoutujien syrjäytymistä ja yksinäisyyttä, edistää mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia ja mielenterveyttä sekä yhdistää ja aktivoida Lahdessa ja Päijät-Hämeen alueella asuvia mielenterveyskuntoutujia ja heidän läheisiään. Tavoitteina on myös kehittää mielenterveyspalvelujen saatavuutta, laatua ja tasoa sekä vaikuttaa siihen, että mielenterveyspalveluja tarvitsevien erityispiirteet otetaan kunnissa huomioon mielenterveyspalveluita kehitettäessä. Miete ry:llä oli jäseniä vuoden 2018 lopussa yhteensä 530 henkilöä, ja kokonaiskävijämäärä kaikissa Miete ry:n toimipisteissä koko vuonna oli 16223. (Miete ry 2018.)

Toimeksiantomme koskee Miete ry:n Lahden kohtaamispaikkana toimivan jäsentalon kävijöitä. Miete ry:n Lahden jäsentalolla oli vuonna 2018 arkipäivisin keskimäärin 40-50 kävijää ja viikonloppuisin 25 kävijää (Miete ry 2018). Lahden jäsentalon kävijät koostuvat niistä, jotka osallistuvat aktiivisesti Miete ry:n vertaistukiryhmien toimintaan ja niistä, jotka viettävät jäsentalolla aikaa osallistumatta ryhmätoimintaan. Nämä kävijät osallistuvat jäsentalolla ruokailuun, tapaavat muita kävijöitä ja osallistuvat muuhun jäsentalon yhteisölliseen toimintaan. (Miete ry:n toiminnanjohtaja 2019.)

2.2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Miete ry toimeksiantajana kuvasi yhdistyksellä olevan tarvetta tiedolle siitä, kuinka yhdistyksen toiminta ja jäsentalon olemassaolo vaikuttavat heidän kävijöihinsä. Toimeksiantaja halusi, että kohdistamme opinnäytetyömme niihin kävijöihin, jotka eivät osallistu ryhmätoimintaan, koska jäsentalolla käymisen vaikutuksia tähän kävijäryhmään ei ole aiemmin selvitetty. Nämä jäsentalolla kävijät tulevat viettämään talolle aikaa, syömään, kahvittelemaan ja osallistumaan muuhun jäsentalon toimintaan, kuten vapaaehtoistöihin ja muuhun yhteisölliseen toimintaan, kuten retkiin ja erilaisiin tapahtumiin.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, miten Miete ry:n jäsentalolla käyminen ja muuhun jäsentalon yhteisölliseen toimintaan osallistuminen on vaikuttanut heidän yleiseen hyvinvointiinsa, osallisuuden kokemuksiin ja yksinäisyyden lieventymiseen. Tavoitteena on haastatella jäsentalon kävijöitä yksilöhaastatteluna ja näin saada kaivattua tietoa Miete ry:n toiminnan vaikuttavuudesta juuri tälle kävijäkunnalle. Opinnäytetyötämme ohjaavat teemat: yksinäisyyden lievittyminen, osallisuuden kokemukset sekä vertaistuen merkitys.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten jäsentalon kävijät kokevat hyötyneensä Miete ry:n toiminnasta?
2. Miten kävijät kokevat vointinsa kohentuneen sinä aikana, kun he ovat jäsentalolla käyneet?

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kehittää Miete ry:n toimintaa opinnäytetyömme tuloksien pohjalta. Lisäksi Miete ry voi hyödyntää opinnäytetyömme tuloksiamme vaikuttaessaan alueen mielenterveystyön kehittämiseen sekä oman toimintansa vaikuttavuuden ja tarpeellisuuden perustelemisessa esimerkiksi rahoitusta hakiessaan.

3 MIELENTERVEYS JA HYVINVOINTI

3.1 Mielenterveys, mielenterveyshäiriöt ja mielenterveyskuntoutus

Mielenterveys käsitteenä on monimuotoinen, ja sen tarkka määrittelemine on vaikeaa. Mielenterveys rakentuu ja muovautuu koko ihmisen elämänkaaren läpi, ja siihen vaikuttavat esimerkiksi biologiset, sosiaaliset ja kulttuurilliset tekijät. Mielenterveyden käsitteeseen kuvataan kuuluvaksi kyky ymmärtää itseään ja muita sosiaalisissa tilanteissa, kyvyksi selviytyä haasteista, säilyttää toimintakykynsä muutoksissa sekä kyvyksi osallistua ja antaa panoksensa ympäröiviin yhteisöihin, joihin ihminen kuuluu. Mielenterveys on siis paljon muutakin kuin pelkkä hyvä olo tai ilon kokemukset. (Lönngqvist ja Lehtonen 2014, 18-19.) Toivio ja Nordling teoksessaan kuvaavat mielenterveyttä normatiiviseksi. Normatiivisuus kuvaa ympäristön, ympäröivän kulttuurin ja yhteisön normien sekä asenteiden vaikutusta yksilön mielenterveyteen. Nämä normit ja asenteet, jotka yhteisöissä vallitsevat, saattavat aiheuttaa mielenterveyshäiriötä sairastavalle leimautumisen pelkoa sekä häpeää tai syyllisyyttä. Nämä normit vaikuttavat myös siihen, miten muut ihmiset kohtaavat mielenterveyshäiriötä sairastavan. (Mielenterveyden psykologia 2013, 61.)

Mielenterveyshäiriö on kattokäsite useille eri mielenterveyden sairauksille, ja ongelmat voivat ilmetä moninaisin oirein. Mielenterveyshäiriö todetaan silloin, kun ihmisen kokemat oireet haittaavat toimintakykyä, ihmissuhteita tai aiheuttavat kärsimystä. Käytöksen, tunne-elämän ja ajatustoiminnan häiriöt ovat yleisiä mielenterveyshäiriöitä sairastavilla. (Huttunen 2017.) Mielenterveyshäiriöitä kuvataan kullekin häiriölle ominaisilla kriteereillä, jotka ilmentävät sairauden kestoa, kulkua, oireistoa sekä niiden aiheuttamaa haittaa (Lönngqvist ja Lehtonen 2014, 19). Mielenterveyden häiriöistä kärsii Suomessa noin joka viides aikuinen, heistä vain viidesosa on riittävässä psykiatrisessa hoidossa ja jopa yli puolet ovat vailla minkäänlaista tarvittavaa hoitoa. (Suvisaari, Joukamaa ja Lönngqvist 2014, 723.)

Mielenterveyskuntoutus

Kuntoutus on vajaakuntoisuuden vähentämistä, ehkäisyä, ja se määritellään suhteessa joko jo sairastettavaan tai ennakoitavissa olevaan sairauteen tai vammaan. Ihminen koostuu fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista kokonaisuuksista. Fyysistä kuntoutusta voidaan määrittää ja mitata esimerkiksi fyysisten oireiden tai vammojen lievittämisenä ja ehkäisynä, kun taas sosiaalinen kuntoutus on hankalammin määriteltävissä, koska usein syrjäytymisen kokemukset ovat sidonnaisia myös yksilön ympäristöön. Osallisuuden kokemukset ja kiinnostuksen löytäminen ovat hankalasti mitattavissa. Mielenterveyskuntoutuksessa pyritään ehkäisemään syrjäytymistä ja vaikuttamaan osallisuuden kokemukseen,

mielen hyvinvointiin ja motivaation etsimiseksi ja lisäämiseksi yksilön elämässä. (Riikonen 2008, 158-159.) Mielenterveyslaki (14.12.1990/1116) määrittää, kuinka kuntien ja kuntayhtymien tulee järjestää mielenterveyspalveluja alueellaan. Mielenterveyslaki määrittää myös mielenterveyspalveluiden periaatteet, tahdosta riippumattoman hoidon edellytykset ja potilaan perusoikeuksien rajoittamisen edellytykset.

Kolmas sektori mielenterveyskuntoutuksessa

Voittoa tavoittelemattomat järjestöt, säätiöt ja yhdistykset muodostavat kolmannen sektorin. Kolmannella sektorilla ei ole lakiin perustuvaa velvollisuutta osallistua kuntoutuksen palveluiden tuottamiseen, mutta se toimii edelleen vahvasti julkisen sektorin kuntoutuksen palveluiden täydentäjänä. Yhdistykset, kuten toimeksiantajamme Miete ry, tuottavat kunnissa kuntoutukseksi määriteltäviä mielenterveyskuntoutujien päivä- ja työtoimintoja. Vuonna 2011 tehdyn kyselytutkimuksen tuloksien mukaan Suomessa toimii ainakin 300 erilaista toimipaikkaa, jotka toteuttavat työikäisten kuntoutusta. 173 niistä on Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistyksiä ja toimivat mielenterveyskuntoutuksen kentällä. Kolmannen sektorin toimijoiden rahoitus koostuu yleisimmin kunnan tai kaupungin sekä STEA:n myöntämistä rahoituksista. (Ala-Kauhaluoma, Henriksson ja Saarinen 2013, 92-107.)

Kolmannen sektorin järjestöissä ja erityisesti sosiaali- ja terveysjärjestöillä osallisuutta voidaan vahvistaa kolmessa eri tasossa. Yksilötasolla voimaantumisen kokemukset, kuten identiteetin vahvistuminen, omien voimavarojen löytäminen ja elämänhallinnan valmiuksien paraneminen edistävät osallisuutta. Yhteisötasolla yhteisöllisyyden kokemukset, kuten vertaistuki ja osallistumisen mahdollisuudet erilaisten toimintojen kautta lisäävät osallisuutta. Yhteiskuntatasolla järjestöt edistävät osallisuuden kokemusten syntymistä luomalla rakenteita, mahdollisuuksia ja puitteita vaikuttaa sekä tulla kuulluksi. (Rouvinen-Wilenius 2014, 65.)

Matalan kynnyksen kohtaamispaikat

Toimeksiantajamme Miete ry:n jäsentalo on matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Yleisesti matalankynnyksen kohtaamispaikat, kuten Miete ry:n jäsentalo, ovat tarkoitettu tietyille ryhmälle, kuten Miete ry:n jäsentalo, joka on perustettu mielenterveyskuntoutujille. Matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen idea on, että sinne voi tulla vapaasti ilman lähetettä, diagnoosia tai ajanvarausta. Nimettömyys ja luottamuksellisuus ovat myös tärkeitä arvoja matalan kynnyksen kohtaamispaikoissa. Matalan kynnyksen kohtaamispaikat ovat kuin isoja olohuoneita, joissa on mahdollisuus tehdä normaaleja arkisia asioita, kuten lukea päivän lehtiä ja juoda samalla kuppi kahvia. Kohtaamispaikat toimivat tiloina mahdollistaen ihmisten tapaamisen ja yhdessä tekemisen. Kohtaamispaikat tarjoavat kävijöilleen mahdollisuuden saada vertaistukea muilta kävijöiltä järjestettyjen vertaistukiryhmien tai

vapaamuotoisten aktiviteettien kautta. Matalan kynnyksen kohtaamispaikat tarjoavat vertaistuen lisäksi sosiaalista tukea, neuvoa ja apua sekä aktiviteetteja ja seuraa. (Jämsén & Tahvanainen 2014, 22.)

Mikään muu sektori ei pysty tarjoamaan matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja, kuten kolmannen sektorin järjestöt, joissa vapaaehtoistyö ja vertaistuki synnyttävät osallistujilleen osallisuuden kokemuksia (Rouvinen-Wilenius 2014, 64). Pitkänen, Jokelainen, Sironen ja Glad (2017) toteuttivat hyvinvointikyselyn Elokolo -kohtaamispaikan kävijöille osana MIPA-tutkimusohjelmaa. Tuloksista kävi ilmi, että suurin osa vastaajista koki matalan kynnyksen kohtaamispaikan toiminnan ylläpitäneen tai parantaneen heidän hyvinvointiaan, ja tutkimukseen osallistuneet arvoivat, että heidän hyvinvoinnissaan on tapahtunut laajasti muutoksia.

Vuoden 2017 mielenterveysbarometriin osallistuneilta, työssäkäyville mielenterveyskuntoutujilta kysyttiin, mitkä tekijät kaikki ovat vaikuttaneet heidän jaksamiseensa työssä. Vastaajista 74% kertoi, että vertaistuki on auttanut heitä jaksamaan työssään, 61% koki, että mielenterveysjärjestöiltä saatu tuki on ollut avainasemassa tuen antamisessa ja 76% vastaajista kertoi, että kuntoutus on auttanut heitä jaksamaan työssään. (Vastamäki & Kapanen, 2017.)

3.2 Yksinäisyys hyvinvointiin vaikuttajana

Yksinäisyys on näkymättömyyttä, yksinäinen kokee, ettei ole merkityksellinen kenellekään, eikä kukaan ole hänestä kiinnostunut. Tieteelliset tutkimukset osoittavat, että yksinäisyys aiheuttaa aivoissa dopamiinivajetta. Dopamiinin tiedetään olevan tärkeä hyvinvointimme kannalta, sillä dopamiini on terveyttä edistävä hormoni, joka rauhoittaa manteliumakkeen eli pelkoa käsittelevän osan aivoissamme. Dopamiini laskee verenpainetta, laskee sydämen sykettä ja rauhoittaa hengitystä. Tiedetään, että dopamiiniryöpsähdys voi tapahtua lyhyenkin kohtaamisen seurauksena, kahden toisilleen tuntemattoman ihmisen välillä, esimerkiksi kaupan kassalla tai bussipysäkillä. Aivot tarvitsevat dopamiinia ja ihminen tarvitsee vuorovaikutusta ja kohtaamisia toisten ihmisten kanssa. (Aaltonen, Ahonen ja Pajunen 2015, 213-216.)

Ihminen voi tuntea kokevansa yksinäisyyttä, vaikka hänellä olisi paljonkin ihmisiä ympärillään. Jokainen meistä kaipaa hyväksytyksi tulemisen tunnetta, ja tunnetta tarvetta kokea toinen ihminen meille tärkeäksi ja läheiseksi. Tarvitsemme toisen ihmisen läheisyyttä ja aitoa yhteyttä toisiin ihmisiin. (Mielenterveyden keskusliitto 2019b.)

Robert Weissin vuorovaikutusteorian mukaan ihminen tarvitsee erilaisia vuorovaikutussuhteita. Weiss on jakanut ne kuudeksi erilaiseksi vuorovaikutussuhteita kohtaan koetuiksi

tarpeiksi. *Kiintymys* toteutuu yleensä puolison tai kumppanin kanssa, mutta voi olla myös osa suhdetta läheisen ystävän kanssa. *Liittymistä* koetaan ystävien ja vertaisten kanssa, joiden kanssa jaetaan yhteisiä mielenkiinnon kohteita ja samankaltaisia, positiivisia että negatiivisia kokemuksia. *Arvostusta* ihminen kokee silloin, kun hänen kykynsä ja taitonsa tulee huomatuksi hänelle tärkeissä yhteisöissä. Läheiset ihmiset turvaavat *avun saannin* tarpeen ja virallinen taho vastaa *neuvojen saannin* tarpeesta. *Hoivaamisen tarve* kohdistuu muiden sijasta itseän ja liittyy sellaisiin vuorovaikutussuhteisiin, jossa toisen hyvinvoinnista huolehtiminen mahdollistuu. Tällaista koetaan esimerkiksi suhteessa omaan lapseen tai lemmikkiin. (Tiikkainen 2011, 69-70.)

Mielenterveysongelmien kanssa elävät kokevat hyvin usein yksinäisyyttä, ulkopuolisuuden tunnetta ja kokevat olonsa eristäytyneeksi. Sairastumista seuraa usein sairausloma ja jättäytyminen pois työelämästä tai opiskelusta, ja tämän seurauksena sosiaalisten suhteiden määrä kapenee. Jäljelle jäävien ihmissuhteiden koetaan muuttuneen ja mielenterveyskuntoutujat kokevat, etteivät tule ymmärretyiksi. (Koskisuus 2004, 26-27.) Mielenterveyden ongelmien ja häiriöiden oireet voivat aiheuttaa lamaannusta, eikä sairastunut pysty poistumaan kotoaan ja lähtemään liikkeelle ihmisten pariin. Myös ihmisten asenteet vaikuttavat sairastuneen yksinäisyyden kokemukseen, sairastunut saattaa saada ympäröiviltä ihmisiltä tietynlaisen leiman ja kokee itsensä ulkopuoliseksi muista. (Heiskanen 2011, 84.) Vuoden 2017 mielenterveysbarometriin vastanneista 18% kokee epämiellyttävänä ja pelottavana kohdata mielenterveyskuntoutujaa, ja 19% vastaajista kertoo, ettei haluaisi mielenterveyskuntoutujaa naapurikseen (Vastamäki & Kapanen, 2017). Nämä asenteet kuvaavat hyvin sitä, mistä yksinäisyyden, ulkopuolisuuden ja häpeän tunteet mielenterveyskuntoutujilla saattavat johtua.

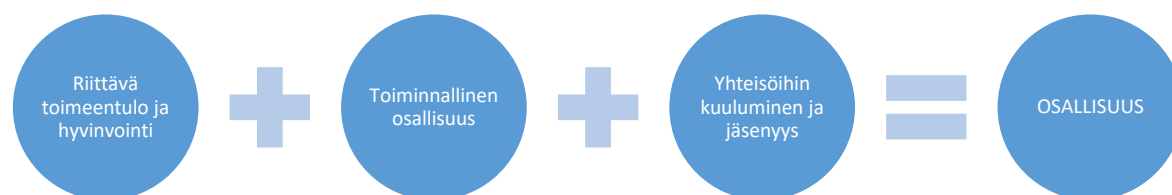
Mielenterveysseuran kyselyyn vastanneet kertoivat yksinäisyyden aiheuttavan mm. arvottomuuden, tarpeettomuuden, tyhjyyden, pelon ja ulkopuolisuuden tunteita. Kyselyn tuloksista ilmeni, että yksinäisyyden koettiin vaikuttavan jaksamiseen, yleiseen terveyteen ja elämän laatuun. (Heiskanen 2011, 90, 94.) Sairastuminen mielenterveyden häiriöihin aiheuttaa häpeää ja huonommuuden tunteita. Nämä tunteet saavat ihmisen uskomaan, ettei hän ole hyväksyttävä muiden ihmisten silmissä. Onnistunut mielenterveyskuntoutus edellyttää vuorovaikutusta ja yhteyttä toisiin ihmisiin. (Koskisuus 2004, 27-28.)

3.3 Osallisuuden ulottuvuudet

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkijaryhmä esittää, että osallisuus on yksi hyvinvoinnin taustatekijä. Merkityksellisyyden kokemukset ihmisten välisessä toiminnassa sekä ihmisen usko omaan ja yhteisiin mahdollisuuksiin, muodostavat kokemuksen osallisuudesta. (Leemann, Isola, Kukkonen, Puromäki, Valtari ja Keto-Tokoi 2018, 13.) Osallisuus on

tunnetta tai kokemusta kuulumisesta yhteisöön tai yhteiskuntaan, jossa keskeistä on kuuluksi tuleminen, luottamus ja sitoutuminen. Osallisuus yhteisössä tarkoittaa, että ihmisellä on mahdollisuus kiinnittyä johonkin, tuntee yhteenkuuluvuuden tunnetta, turvallisuutta sekä oikeudenmukaisuutta. Omaa elämää kohtaan koettu osallisuus sisältää omaehtoista toimintaa, vaikuttamista omaa elämää koskevissa asioissa sekä vastuun ottamista omasta elämästään ja päätöksistään. (Jämsen & Pyykkönen 2014, 9.)

Raivio ja Karjalainen (2013, 16) jakavat osallisuuden kolmeen eri ulottuvuuteen:



Kuvio 1. Osallisuuden ulottuvuudet.

Vastaparina osallisuudelle on syrjäytyminen, jota voidaan kuvata vastaavasti kolmella ulottuvuudella: vieraantuminen, vetäytyminen ja osattomuus sekä turvattomuus ja taloudellinen ja terveydellinen huono-osaisuus (Raivio ja Karjalainen 2013, 17).

Osallisuus on syrjäytymisen vastakohta ja vastavoima. Osallisuus on moninainen subjektiivisesti koettu ja tunnettu kokonaisuus, joka rakentuu tuntemisesta, kuulumisesta johonkin sekä tekemisestä, siis itsensä toteuttamista. Yksilön alati muuttuvat voimavarat vaikuttavat hänen osallisuuden kokemuksiinsa ja kuulumisen tunteeseen. Erilaiset kriisit, kuten sairastuminen mielenterveyden häiriöihin, syövät voimavaroja ja ne suunnataan selviytymiseen jättäen osallisuuden toissijaiseksi. Sairastunut ei myöskään kykene luottamaan tai tunnistamaan voimavarojaan, eikä tällöin osaa kohdentaa niitä optimaalisesti. (Särkelä-Kukko 2014, 36, 39.)

Osallisuuden kokemuksiin linkittyy myös tekeminen, joka on itsensä toteuttamisen edellytys. Tekeminen voi olla mitä tahansa toimintaa, josta yksilö saa mielihyvää ja jonka hän kokee merkitykselliseksi. Se voi toteutua joko yksin tai yhdessä, jolloin se luonnollisesti lisää osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Tekeminen voi tapahtua esimerkiksi kansalaistoiminnassa, joka tarjoaa mahdollisuuksia vuorovaikutukseen ja toimintaa, jonka seurauksena ihminen kokee itsensä tärkeäksi ja tarpeelliseksi yhteisössä. (Särkelä-Kukko 2014, 43-44.) Jäsenyhteisöissä mahdollistuu monipuolinen osallistuminen, yhteisön toimintaan ja työtehtäviin osallistuminen sekä vertaistuki. Jäsenten työpanos onkin jäsenyhteisöjen toiminnan edellytys, kun mielenterveyskuntoutujat osallistuvat päivittäisen vapaaehtoistöihin arjen ja toimintojen pyörittämiseksi. (Koskisuus 2004, 198.) Työ ja muu tavoitteellinen toiminta

auttavat mielenterveyskuntoutujaa rakentamaan uudenlaista pohjaa itsetunnolle ja antavat mahdollisuuksia uusien asioiden oppimiseen sekä taitojen karttumiseen sosiaalisen vuorovaikutuksen lisäksi. (Pöyhönen 2003, 11.)

3.4 Yhteisöllisyys ja vertaistuki

Yhteisö nimitystä käytetään melko laajasti erikokoisista ryhmämuodostelmista ja sana yhteisö viittaa joko siihen, että sen sisällä olevilla ihmisillä on jotakin yhteistä, ihmisten väliin suhteisiin tai heidän väliseen vuorovaikutustapaansa. Yhteisö syntyy silloin, kun ihmisjoukolla on yhteinen tavoite, päämäärä ja vuorovaikutustapa muuttaakseen tai järjestääkseen elämäänsä jollakin tavoin. (Lehtonen 2019.) Arkikielessä yhteisöiksi luokitellaan yksinkertaisesti erilaiset sosiaalisten suhteiden muodostelmat. Ihminen kuuluu useisiin erilaisiin yhteisöihin samanaikaisesti: yhteisöt ovat ristikkäisiä, päällekkäisiä, lyhyt- tai pitkäkestoisia sekä monen tasoisia. (Saari 2011, 288, 294.)

Sosiaaliset suhteet, yhteisöt ja kokemus yhteisössä mukana olosta luovat osallisuuden tunnetta ja osallisuutta. Yhteenkuuluvuuden tunnetta yhteisössä edellyttää se, että yksilö saa vapaasti ilmaista tunteitaan ja hänen tunteensa tulevat hyväksytyiksi. Jaetut, yhteiset tunteet lujittavat yhteisöä ja edesauttavat yksilöiden yhteenkuuluvuuden tunnetta yhteisössä. (Särkelä-Kukko 2014, 40-41.) Yksi yhteisöllisyyden ominaispiirteistä on vastavuoroisuus – yhteisön jäsen alkaa ottamaan vastuuta myös itsensä ulkopuolella olevista asioista, muista yhteisön jäsenistä. Johonkin itseään suurempaan kuulumiseen on yhteisöjen tärkein tarjoama mahdollisuus. Yhteisöjä on nykyään internetin myötä tarjolla globaalistakin, mutta perinteinen yhteisöllisyys pitää pintansa fyysisen läsnä olemisen mahdollistamisen vuoksi. (Saari 2011, 292-293.)

Sosiaalisen osallistumisen tiedetään vaikuttavan myönteisesti mielenterveyteen ja sosiaalinen osallistuminen on yksi mielenterveyskuntoutuksen keskeisistä tavoitteista (Kaskela, Pitkänen, Tourunen, Valkonen, Härkönen, Suvisaari, Wahlbeck ja Kaikkonen 2014, 28). Yhteisö ja yhteisöllisyys nähdään hyvän elämän yhdeksi edellytykseksi, niin ihmisten keskuudessa, kuin yhteiskuntapolitiikassakin ja yhteisöjen rooli ihmisten hyvinvoinnin turvaajana on korostunut julkisen sektorin palveluiden supistumisen myötä (Saari 2011, 290).

Vertaisuus muodostuu jonkin ihmisiä yhdistävän asian tai teeman kautta. Se voi olla esimerkiksi ominaisuus, elämäntilanne tai sairaus. Vertaistuki on vertaisten välistä sosiaalista tukea, joka perustuu vuorovaikutuksessa tapahtuvaan kokemusten jakamiseen. Vertaistuki on toisilta ihmisiltä saatua resurssia, jota voi tapahtua kahden kesken, ryhmässä, vapaasti muodostuen tai suunnitellusti sekä järjestetysti. Vertaistuki on tutkimusten mukaan

arvokasta ja merkityksellistä sekä saatuna, että annettuna. (Kippola-Pääkkönen 2018, 174-176.)

Kuntoutumisen ja toipumisen tukena vertaistuki saman kokeneilta ihmisiltä voi olla äärettömän arvokasta. Vertaistuki auttaa kokemaan, ettei olekaan elämäntilanteessaan aivan yksin, vaan on muitakin, jotka ovat kohdanneet samoja tai samankaltaisia ongelmia. Vertaistuki voi olla yksi keino lievittää yksinäisyyttä ja saada ympärilleen ihmisiä, jotka voi kokea itselleen merkityksellisiksi ja jotka saavat ihmisen tuntemaan itsensä hyväksytyksi. Vertaistuellisessa yhteisössä voi myös huomata olevansa itse tärkeä vertaistuki muille ja tätäkin kautta saada uusia merkityksiä elämäänsä ja arkeensa. (Mielenterveystalo 2019). Vertaistuki voi auttaa hahmottamaan muuttunutta elämää ja identiteettiä sairastumisen jälkeen sekä jaetut kokemukset voivat auttaa löytämään uusia näkökulmia, tapoja ja ratkaisuja ongelmiin (Kippola-Pääkkönen 2018, 176.)

Kippola-Pääkkönen (2018, 179-180) luettelee useita eri tutkimuksia, joiden tuloksista on selkeästi nähtävillä, että mielenterveyskuntoutujien kohdalla vertaistuen huomattiin voivan vähentää masennusoireita, lisäävän toiveikkuutta ja edistävän toipumista. Vertaistuki myös auttoi kuntoutujia kokemaan itsensä sairastumisestaan huolimatta normaaleiksi ja tavallisiksi ihmisiksi. Rissanen (2015, 117) kuvailee vertaistukijoita omien kokemuksensa pohjalta peileinä, joiden reaktiot vaikuttavat kuntoutujan minäkäsitykseen tarjoten paikan tutkia uutta itseään ja rakentaa identiteettiään. Vertaistuki saattaa aiheuttaa myös negatiivisia kokemuksia: toisten kertomukset voivat olla kuormittavia ja heidän tilanteensa saattaa aiheuttaa kuulijassaan huolta ja stressiä (Kippola-Pääkkönen 2018, 185).

Osallisuus, sekä vertaistuen saanti saattaa hankaloitua, koska mielenterveyskuntoutujilla on usein puutteita tai vaikeuksia sosiaalisissa taidoissa. Puutteita ja haasteita on usein käyttäytymisen ja toiminnan tilannejohdonmukaisuudessa, tilannekohtaisissa reaktioissa ja oman mielipiteiden ja näkemyksien esittämisessä tilanteeseen sopivalla tavalla. Ei ole olemassa erikseen sosiaalisten taitojen harjoitteluun ja opettelemiseen tarkoitettuja kuntoutusmuotoja, vaan ajatellaan, että näiden taitojen kartuttaminen tapahtuisi esimerkiksi ryhmätoimintaan, kuten klubitalojen ja jäsenyhteisöjen, osallistumisen seurauksena. (Koskisu 2004, 203-204.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Opinnäytetyön eteneminen

Opinnäytetyömme prosessi alkoi vuoden 2018 loppupuolella, kun saimme toimeksiannon marraskuussa 2018 Jenni Varilan suorittaessa työharjoittelua Miete ry:n Lahden jäsentalolla ja sopiessaan alustavasti opinnäytetyön suorittamisesta toiminnanjohtajan kanssa. Ilmoittauduimme opinnäytetyön prosessiin tammikuussa 2019 ja saimme meille nimetyn opinnäytetyön ohjaajan.

Aloitimme opinnäytetyön orientaatiovaiheen maaliskuun alussa 2019. Suunnittelutapaaminen yhdessä toimeksiantajan kanssa toteutui maaliskuun alussa, jolloin hioimme yhdessä opinnäytetyömme tavoitteita ja toteuttamista, sekä sovimme haastattelujen toteuttamisesta toimeksiantajan kanssa. Allekirjoitimme tuolloin myös toimeksiantosopimuksen toimeksiantajan kanssa. Orientaatiovaiheessa teimme myös tiedonhakua opinnäytetyömme liittyvistä teemoista ja perehdyimme lähdemateriaalina käytettävään aineistoon.

Orientaatiovaiheen jälkeen aloitimme kirjoittamaan opinnäytetyömme suunnitelmaa sekä laatimaan teemahaastattelun runkoa ja tarkentavia kysymyksiä. Saimme huhtikuun alussa suunnitteluseminaarin jälkeen ohjaavalta opettajaltamme luvan alkaa toteuttamaan opinnäytetyötämme.

Huhtikuun loppupuolella aloitimme haastattelujen järjestämisen Miete ry:n Lahden jäsentalolla, ja haastattelut jatkuivat toukokuun ensimmäiselle viikolle asti. Tämän jälkeen aloitimme haastatteluaineiston litteroinnin, aineiston käsittelyn sekä tulosten analysoinnin ja tämä vaihe jatkui toukokuun loppuun asti. Jatkoimme samaan aikaan myös lähdemateriaaliin perehtymistä ja tietoperustan loppuun kirjoittamista. Kesäkuussa kirjoitimme opinnäytetyön raportin valmiiksi ja aloitimme julkaisuvalmistelut. Opinnäytetyömme julkaisuseminaari toteutui kesälomien takia vasta elokuussa, toimeksiantajan tiloissa Miete ry:n jäsentalolla.

4.2 Laadullinen tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu

Toteutimme opinnäytetyömme käyttäen laadullista, eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Laadullisella tutkimuksella pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä ja ymmärtämään tiettyä toimintaa. Laadullisen tutkimuksen yleisimmät aineistokeruumenetelmät ovat haastattelut, kyselyt, havainnointi ja dokumenteista kerätty tieto (Tuomi & Sarajarvi 2018, 62.) Tämän tutkimusmenetelmän valinta oli perusteltua, koska tavoitteenamme oli saada tiedonantajien ääni ja kokemusmaailma kuuluviin opinnäytetyömme teemoista. Keskiössä ei

ollut saada tilastotietoa aiheesta vaan ymmärtää tiedonantajien kokemukset selvittämämme ilmiöstä.

Tuomi ja Sarajärvi (2018, 62) toteavat mutkattomasti, että jos halutaan tietää jotakin ihmisen ajatuksista ja kokemuksista, on viisainta kysyä niistä häneltä. Toteutimme opinnäytetyömme aineiston keruun haastattelumenetelmällä ja yksilöhaastatteluina. Haastattelu tarkoittaa, että kysymykset esitetään tiedonantajille suullisesti. Haastattelun etuna on, että heti haastattelutilanteessa voi oikaista epäselvyyksiä, toistaa kysymyksiä tarvittaessa ja vastata tiedonantajien kysymyksiin sekä käydä keskustelua heidän kanssaan. Haastattelun tarkoituksena on saada mahdollisimman paljon tietoa, teemoista, joita haastattelussa esiintyy. Tiedon määrän ja laadun takaamiseksi on hyvä antaa haastattelukysymykset etukäteen tutustuttaviksi tiedonantajille. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 63-64.)

Haastattelutapoja on monia erilaisia. Me valitsimme haastattelutavaksemme teemahaastattelun, se on avoin tapa, mutta sisältää etukäteen valittuja teemoja ja tarkentavia kysymyksiä. Teemahaastattelun ehdoton etu on, että haastattelun aikana vastauksia voi pyytää tarkentamaan ja syventää kysymystä tiedonantajien vastausten mukaan. Täytyy kuitenkin pitää mielessä, että tarkoituksena on pyrkiä löytämään merkityksellisiä vastauksia opinnäytetyön tarkoituksen ja tutkimustehtävän mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 65-66.) Olimme opinnäytetyön orientaativaiheessa miettineet valittuja teemoja ja kysymyksiä yhdessä toimeksiantajan kanssa. Haastattelun teemoiksi valitsimme muutokset hyvinvoinnissa sekä osallisuuden- ja vertaistuen kokemukset (liite 1).

Tuomen ja Sarajärven (2018, 73-74) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tiedonantajien määrä ei ole opinnäytetyön ratkaisevin osuus, mutta tiedonantajien määrään ja analysoitavan aineiston määrään on tietysti hyvä kiinnittää huomiota. Määrää merkittävämpänä kriteerinä on aineiston syvyys ja kestävyys. On tärkeää, että opinnäytetyöhön osallistuvat tiedonantajat tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon ja heillä on runsaasti omakohtaisia kokemuksia siitä.

Valitsimme tiedonantajat yhdessä toimeksiantajan kanssa, jotta varmistumme siitä, että tiedonantajat soveltuvat opinnäytetyöhömme ja että heillä on tarpeeksi tietoa opinnäytetyömme aiheesta. Valintaamme vaikutti se, kuinka kauan tiedonantajat ovat olleet jäsentalon kävijöinä ja toimintaan osallistujina. Kriteerinämme oli lisäksi se, että heidän vointinsa on tasainen, jottei haastattelu kuormita tai vahingoita heitä. Lisäksi valintaan vaikutti arvioimme siitä, kuinka hyvin tiedonantajat osallistuisivat keskusteluun haastattelutilanteessa, jotta saisimme kerättyä mahdollisimman laajan aineiston. Valittuamme kymmenen mahdollista tiedonantajaa, informoimme tiedonantajia opinnäytetyöstä ja sen luonteesta sekä kysyimme osallistumishalukkuutta kasvotusten jäsentalolla. Kaikki he, joita kysyimme

osallistujiksi, vastasivat myöntävästi. Jaoimme heille myöhemmin toimeksiantajan avustuksella tarkemmat haastattelukysymykset (liite 2) etukäteen tutustuttavaksi, tässä vaiheessa kerroimme heillä olevan mahdollisuus edelleen kieltäytyä osallistumasta. Kaikki kuitenkin halusivat osallistua haastatteluun, jolloin sovimme tarkemmat haastatteluajat tiedonantajien kanssa puhelimitse. Olimme jo opinnäytetyön orientaatiovaiheessa sopineet, että Jenni Varila suorittaa haastattelut yksin, koska tunsi jäsentalon ja suurimman osan tiedonantajista jo entuudestaan.

Tuomen ja Sarajärven mukaan (2018, 74) yksi tapa varmistua aineiston riittävydestä on huomata aineiston saturaatio. Saturaatio tarkoittaa pistettä, jossa aineisto alkaa toistaa itseään, eli vastaukset kysymyksiin alkavat olla hyvin samankaltaisia. Kokemuksemme mukaan saavutimme saturaatiopisteen noin kuudennen haastattelun kohdalla, eli melko nopeasti. Jatkoimme haastattelujen toteuttamista kuitenkin niiden kanssa, joiden kanssa haastattelusta olimme jo ehtineet sopia. Koimme, että saturaatiopisteen saavuttamisesta huolimatta kaikki lisätieto tiedonantajilta olisi hyödyllistä opinnäytetyömme kannalta ja haastattelimme kaikkia kymmentä tiedonantajaksi suostunutta jäsentalolla kävijää henkilöä.

Haastattelut toteutettiin jäsentalolla kahtena päivänä ja yhden haastattelun kesto oli keskimäärin 10 minuuttia. Haastattelut tallennettiin puhelimen ääninauhurisovelluksella. Haastattelutilanteet olivat rauhallisia ja sujuivat keskeytyksittä. Haastattelut etenivät vaihtelevasti ja osin tarvittiin lisäkysymyksiä vastauksen selkiyttämiseksi ja tarpeellisen tiedon saamiseksi. Toiset tiedonantajat vastasivat kysymyksiin laajemmin kuin toiset, mutta saimme kuitenkin kaikista haastatteluista tärkeää tietoa tiedonantajien kokemuksista jäsentalolla käymisen vaikutuksista. Yksi tiedonantaja oli kirjoittanut vastauksensa kysymyksiin heille jaettuun haastattelukysymystulosteeseen ja palautti sen meille täten kirjallisena. Käsitelimme hänen vastauksensa samalla tavoin, kuin muunkin aineiston poissulkien litterointivaiheen.

Jälkikäteen aineistoa lukiessamme, totesimme, että haastattelukysymyksiä olisi ollut hyvä vielä pohtia ja muokata pidemmälle. Kysymykset olivat tarpeeksi toimivat saadaksemme riittävää aineistoa opinnäytetyöhömmä, mutta koimme, että tarkemmilla ja hieman rajatumilla kysymyksillä olisimme vältäneet yhden sanan vastaukset ja kirjoittaneet mahdollisesti lisää keskustelua tutkimistamme teemoista. Ja vaikka haastattelutilanteet sujuivat hyvin ja ongelmitta, olisimme voineet hyötyä kysymysten testaamisesta haastattelun ulkopuolisella henkilöllä – näin olisimme saaneet selville, ovatko kysymykset tarpeeksi tarkkoja ja kuinka mahdollisesti kysymyksiä tulisi täydentää itse haastattelutilanteessa lisäkysymyksillä.

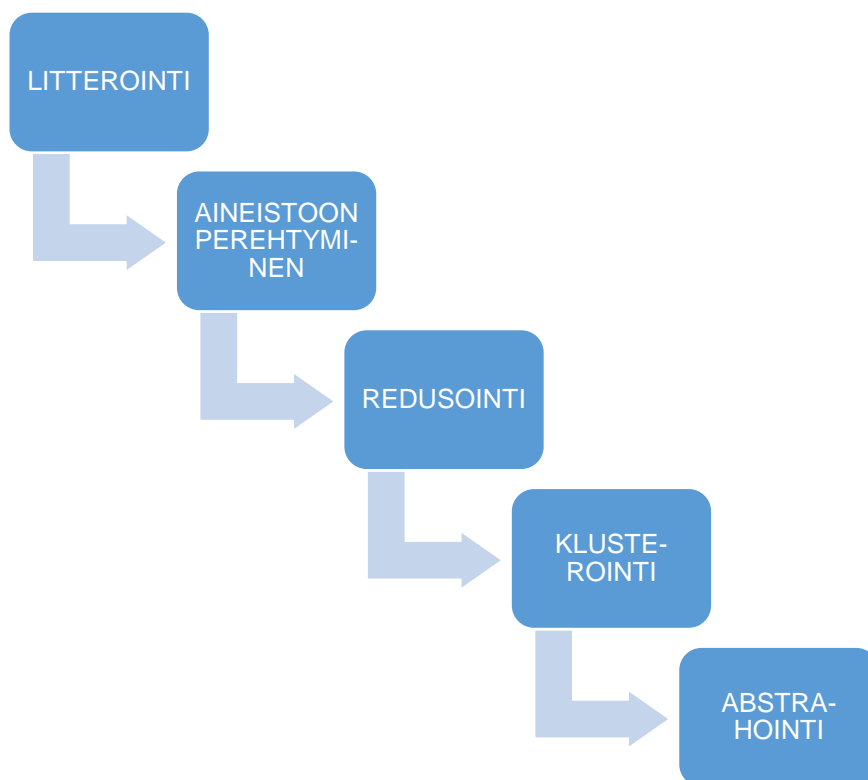
4.3 Aineistonanalyysi

Aineistoa voi laadullisessa tutkimuksessa analysoida sisällönanalyysinä, joka on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä. Sisällönanalyysi saadusta aineistosta voidaan suorittaa joko aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoriaohjaavasti – erona näillä on päättelyprosessin muoto. Me toteutimme aineistonanalyysin aineistolähtöisenä analyysinä. Se tarkoittaa, että pyrimme luomaan keräämästämme aineistosta teoreettisen kokonaisuuden. Se, mitä tiesimme ilmiöstä etukäteen ei ollut analyysivaiheessa olennaista, vaan keskityimme analysoimaan ja luomaan omia johtopäätöksiä aineistomme pohjalta. Ei ole olemassa teoriaa tai vastausta siihen, kuinka aineistosta saadaan oikeanlaisia ja viisaita vastauksia vaan löysimme aineistostamme teemoja oman ymmärryksemme ja oivaluksiemme avulla ja niihin luottaen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78-84.) Kerätty aineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä ja analyysin tarkoituksena on luoda selkeä kuvaus ilmiöstä. Sisällönanalyysillä järjestetään aineistoa tiiviiseen muotoon huomioiden, että tarkoituksena on informaation lisääminen – hajanaisesta aineistosta tuodaan esiin selkeää ja yhtenäistä tietoa tutkittavasti ilmiöstä. Selkeyden saaminen on edellytys sille, että tutkittavasta ilmiöstä voidaan tehdä luotettavia johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 91.)

Aloitimme aineiston analysoinnin litteroimalla haastattelutallenteet. Olimme sopineet työnjaosta niin, että toinen suorittaa haastattelut ja toinen niiden litteroinnin, joten Sanna Värtinen suoritti litteroinnin pääasiassa yksin. Litterointi toteutettiin kirjoittamalla haastattelut auki Word-tekstinkäsittelyohjelmalla. Haastatteluja ei litteroitu sanasta sanaan, vaan jo litterointivaiheessa karsittiin haastattelijan ja tiedonantajien käyttämät täytesanat, kuten ”tota”, ”niinku”, jotta litteroitu aineisto olisi mahdollisimman selkeä. Kirjoitimme haastattelijan tekemät kysymykset ja täsmentävät kysymykset selvyyden vuoksi. Haastattelijan kysymykset ja kommentit keskusteluissa lihavoitiin tekstissä, jotta tiedonantajien vastaukset erottuivat litteroidusta aineistosta selkeästi. Litteroitu aineisto kirjoitettiin Word-tekstinkäsittelyohjelmaan fonttikoossa 1, rivivälillä 1,5 ja analysoitavaa aineistoa kerääntyi yhteensä 9 sivua sekä lisänä yksi paperisena saatu vastaus, jota ei näin ollen tarvinnut litteroida.

Halusimme tehdä analysointivaiheen perinteisesti paperilla ja kynällä, koska analyysiteorian ja analyysin vaiheiden sisäistäminen onnistui paremmin niin, että käsitelimme aineistoamme konkreettisena pöydällä. Aloitimme tulostettuun, litteroituun haastatteluaineistoon, eli alkuperäisdataan perehtymisen, jonka jälkeen karsimme siitä kaiken epäolennaisen pois. Toteutimme tämän alleviivaamalla analysoitavasta alkuperäisdatasta niitä ilmaisuja, jotka liittyvät opinnäytetyötämme ohjaaviin teemoihin ja kysymyksiin – osallisuuteen, vertaistukeen ja yksinäisyyteen. Jätimme kaiken epäolennaisen ja opinnäytetyöhömmö liittymättömän alleviivauksien ulkopuolelle. Tätä analysoinnin vaihetta kutsutaan

alkuperäisdatan redusoinniksi eli pelkistämiseksi. Seuraavaksi aloimme luomaan alkuperäisilmaisuista tutkimustehtäviä kuvaavia, pelkistettyjä ilmauksia erillisille post-it-lapuille ja näin loimme pohjaa klusteroinnille, eli ryhmittelylle. Klusterointivaiheessa etsimme post-it-lapuille kirjoitetuista ilmaisuista samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia ja ryhmittelimme ne omiksi post-it-lappunipuihin pöydälle. Nimesimme post-it-lappuniput, eli alaluokat sopivilla koko alaluokkaa kuvaavalla käsitteellä. Seuraavaksi jatkoimme ryhmittelyä muodostamalla alaluokista isompia kokonaisuuksia kokoamalla niitä yhdistävällä ja kuvaavalla käsitteellä yläluokiksi. Yläluokat ovat alkuperäisdatan vapaamuotoisemmista ilmauksista muodostettuja teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä eli abstrahointia. Muodostimme edelleen yläluokista abstrahointia jatkamalla yhdistäviä luokkia, jotka tulevat tuloksia esiteltäessä olemaan otsikoita jakamaan tuloksia loogisiin, helposti luettaviin kokonaisuuksiin. Alla oleva kuvio (kuvio 2) havainnollistaa toteuttamaamme aineistolähtöisen sisällönanalyysin prosessia.



Kuvio 2. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin prosessikuvaus. (Mukaillen Tuomi & Sarajärvi 2018, 91-92.)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä ei voida etukäteen päättää millaisia luokkia aineistoa käsiteltäessä muodostuu, vaan tieto rakentuu aineistoa tarkasteltaessa askel askeleelta. Käsiteltäessä on pidettävä mielessä alkuperäiset ilmaisut ja pyrittävä ymmärtämään tiedonantajan näkökulmaa tulkintoja ja johtopäätöksiä tehdessä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 94.) Redusointivaiheessa alaluokkia aineistostamme muodostui pelkistetyistä

ilmaisuista yhteensä 24. Näitä olivat mm. rutiinit, hyvinvoinnin lisääntyminen, huolenpito ja turvallisuus. Näistä kahdestakymmenestäneljästä alaluokasta muodostimme yläluokkia yhteensä yhdeksän. Yläluokiksi muodostuivat mm. hyvinvoinnin lisääntyminen, osallisuuden kokemukset, vertaistuki, sosiaalinen tuki, matala kynnys käydä ja yhteisöllisyys. Pohdimme abstrahointia jatkaessamme pelkistettyjä ilmauksia, ja mitkä olisivat sellaisia käsitteitä ja kokonaisuuksia kuvaavia teorioita, joilla kuvata vastauksien sisältöä tarpeeksi kattavasti. Päädyimme jatkamaan abstrahointia neljään eri yhdistävään luokkaan – mielen-terveyskuntoutujien kokemukset mielenterveytensä muutoksista, emotionaalinen tuki, mielen-terveyskuntoutujien kokemukset jäsentalon olemassaolosta ja syrjäytymisen ehkäisy. Liitteenä (liite 3) on nähtävillä muodostamamme alaluokat, niistä muodostetut yläluokat ja viimeiseksi muodostetut yhdistävät luokat.

5 TULOKSET

5.1 Jäsentalon olemassa olon merkitys

Jäsentalon olemassaolon merkitys tiedonantajille korostui kaikissa vastauksissa. Tiedonantajat kertoivat olevansa onnellisia siitä, että on olemassa matalankynnyksen kohtaamispaikka juuri mielenterveyskuntoutujia varten. Tiedonantajien vastauksissa toistui kokemus siitä, että he kokivat jäsentalon heille tärkeäksi paikaksi, jonne voivat vapaasti mennä ja olla varmoja siitä, että ovat tervetulleita ja hyväksytyjä juuri sellaisena kuin ovat.

Siellä kotona, jos istuisi neljän seinän sisällä, niin tulisi äkkiä mökkihöperöksi. Tärkeä paikka tämä on kyllä.

Jos ei halua mennä kavereille tai läheisten kanssa keskustella, niin on aina tämä, minne tulla.

Tämä on sellainen toinen koti, missä minä viihdyn.

Tiedonantajat kokivat, että voivat olla jäsentalolla aidosti ja vapaasti omina itsenään, eivätkä diagnoosit määrittele heitä ihmisinä. He kertoivat jäsentalolla saavansa vapaasti olla passiivisia tai aktiivisia riippuen siitä, miten itse kokevat mielekkääksi ja tarpeelliseksi olemisen muodoksi missäkin tilanteessa. Tiedonantajat pitivät hyvänä asiana jäsentalolla käymisen vapaaehtoisuuden, sen, ettei kukaan velvoita heitä käymään tai osallistumaan ja, että saavat käydä siellä omien aikataulujensa mukaan. Kukaan ei vaadi heiltä osallistumista, vaan kaikki toiminta nousee heistä itsestään.

Että alusta asti tuntui, että tämä on sellainen paikka, missä minä voin käydä. Saa olla passiivinen, saa olla aktiivinen, jos haluaa.

Ei viitsi kotiakaan jäädä, saa jotain tekemistä ja sisältöä.

Tiedonantajat pitivät siitä, että jäsentalolla on mahdollisuus ruokailla ja juoda kahvia tai teetä. Tämän tiedonantajat kertoivat vaikuttavan siihen, että näin jäsentalo koetaan enemmänkin kahvilamaiseksi ympäristöksi eikä paikka identifioitu mielenterveyskuntoutujien kohtaamispaikaksi.

Että ei ole päällimmäisenä mitkään mielenterveyspalvelut, että minulle se kahvilaympäristö, kahvin juonti ja juttuseura mitä ei ole muita oikeastaan sellaisia ympäristöjä missä tulisi juttuseuraa.

Moni tiedonantaja koki tärkeäksi myös sen, että jäsentalolla on riittävän isot tilat, jotka mahdollistavat, että kävijät voivat valita paikan ja seuran, jossa jäsentalolla viettävät

aikaa. Jäsentalon tilaratkaisut mahdollistavat heidän mukaansa myös rauhassa olon ja yksin olemisen ja sen tuovan vaihtelua pelkkään kotona olemiseen. Jäsentalolla voi olla itsekseen, mutta ympärillä on kuitenkin ihmisiä ja tapahtumaa, eikä olo tunnu näin yksinäiseltä yksin ollessakaan toisin kuin kotona ollessaan.

Kysymykseemme ”miksi käyt Miete ry:n jäsentalolla” useat tiedonantajat vastasivat käyvänsä jäsentalolla ajankuluksi, ja koska tarvitsevat sekä kaipaavat tekemistä. He kokivat, että jäsentalolla on enemmän tekemistä kuin kotona ja saavat halutessaan puuhastella erilaisten töiden ja tehtävien parissa. Moni mainitsi, että ystävien ja kavereiden tapaaminen motivoi käymään jäsentalolla.

Ennen kun aloin täällä käymään, niin olin aika paljon yksin kotosalla.

Koska täällä on seuraa ja kavereita, saa myös syödä täällä ja juoda kahvia ja keskustella ajankohtaisia asioista.

Tiedonantajat kuvailivat Miete ry:n jäsentaloa toiseksi kodiksi, kaikkien yhteiseksi ympäristöksi, turvalliseksi paikaksi, jonne on helppo ja hyvä mennä. Tiedonantajat toivat haastattelutilanteissa vahvasti esiin, kuinka tärkeänä he pitävät jäsentaloa kohtaamispaikkana ja areenana, joka mahdollistaa kaiken sen hyödyn, jota he ovat saaneet hyvinvointinsa edistämiseksi ja tukemiseksi.

5.2 Syrjäytymisen ehkäisy

Tiedonantajien kanssa käydyissä keskusteluissa haastattelutilanteissa nousi useasti esiin se, että jäsentalon olemassaolo on saanut tiedonantajat liikkeelle ja lähtemään pois kotoa, neljän seinän sisältä – kuten he itse vastauksissaan kuvasivat. Moni muotoili pelkkää kotona oloa yksinäisyydeksi ja kotiin jäämisen vaikuttavan negatiivisesti heidän hyvinvointiinsa.

Jos tämä (jäsentalo) jäisi kokonaan pois, niin olisin käytännössä aika yksin. Kun tämä silloin tällöin on kiinni, niin siinä huomaa sen, että kaipas sitä tänne tulemista. Saahan sen ajan kulumaan, mutta huomaa yhdessä tai kahdessa päivässä, että kaippaa tätä paikkaa.

Ulos lähteminen toi tiedonantajille muuta ajateltavaa, ja näin ollen ajatukset eivät pyöri enää vain sairauden ja oireiden ympärillä. He kuvasivat, että on tärkeää lähteä pois kotoa tapaamaan muita ihmisiä.

Että jos jään yksin kotiin, niin pyörityn yksin niitä samoja ajatuksia. Olen hiljaisuudessa ja kehä pyörii edes takaisin. Kun lähtee sitten liikenteeseen ja tulee tänne (jäsentalolle), niin sitten saa muuta ajateltavaa.

Moni tiedonantaja kertoi, että jos Miete ry:n jäsentaloa ei olisi, heillä ei olisi vastaavaa paikkaa, jonne mennä. Muutama tiedonantajista muotoili, että jäsentalon olemassaolo ja merkitys heille on saanut heidät ylittämään itsensä, kun he ovat onnistuneet saamaan itsensä liikkeelle ja lähtemään kotoa. Pari tiedonantajaa toi esiin, että jäsentalon olemassaolo ja motivaatio lähteä tapaamaan muita on ehkäissyt heidän syrjäytymistään. Syrjäytymisellä he viittasivat siihen, että jäisivät kotiin, olisivat passiivisia ja vailla sosiaalisia suhteita.

Ja paha olo voi hyvin nopeasti kadota, kun tulee tänne. Ylitin itseni taas ja tein jotain muuta.

Tärkeää masentuneelle ja kuntoutujalle, että voi käydä tällaisessa paikassa ja nähdä kavereita ja pystyy puhumaan ongelmistaan. Se helpottaa. Se on hyvä, että pidetään huoli meistä. Välillä tuntuu, että on liian vähän tällaisia paikkoja. Että ei syrjäydy kokonaan.

Kotoa poistumisen rinnalla vastauksissa kulki muiden kävijöiden läsnäolo jäsentalolla, moni tiedonantaja kuvasi tärkeäksi ihmisten tapaamista sekä sitä, että jos jäsentalolla ei kävisi muita, tuskin tiedonantaja itsekään siellä kävisi. Se, että jäsentalolla tapaa muita ihmisiä ja saa jutella joko intiimimmin tuntemuksistaan tai rupertella niitä näitä kahvipöydässä, koettiin tärkeäksi syrjäytymisen ehkäisyssä. Tiedonantajien motivaatio jäsentalolle lähtemiseen kasvoi, kun he tiesivät, että vastassa on ystävällisiä kasvoja, ystäviä ja kavereita. Monet vastaukset korostivat yksin jäämisen olevan hyvinvointia vähentävä tekijä – jos jäisi kotiin, olisi yksinäinen ja vailla tekemistä. Yksinäisyys nähtiin yhtenä isoimpana tekijänä syrjäytymisen synnyssä.

Jos ihminen on koko ajan yksin, niin eihän se toimi varmaan kenenkään kohdalla. Että kyllä se (jäsentalolla käyminen) arkea ja elämää piristää.

Minä saan vertaistukea ja näen paljon kavereita täällä. Saa päivään rytmiä. Kiva käydä. Tykkään käydä.

Syrjäytymisestä puhuttaessa haastatteluissa, vastasivat tiedonantajat tärkeäksi tekemisen saamisen. Tämä tiedonantajaryhmä ei käy jäsentalolla osallistuakseen ryhmiin, mutta he kokivat, että muu tekeminen yhteisön ja jäsentalon hyödyksi toi heille merkityksellisyyden kokemuksia ja he kokivat itsensä osaaviksi ja pystyviksi. Moni vastauksista toi esiin kokemukset siitä, kuinka kotona oleminen passivoi ja jaksamista tai halua esimerkiksi kotitöihin

ja muihin arjen askareisiin ei ollut. He kuitenkin kokivat, että esimerkiksi pienet yhteisölliset työt paransivat mielialaa ja kohotti heidän hyvinvointiaan. Heistä oli mukavaa puuhastella yhteisen hyvän eteen, varsinkin kun työn tuloksen näkee ja saa kiitosta sekä palautetta. Vapaaehtoistyön vastaajista moni koki tärkeäksi ja he kertoivat osallistuvansa siihen mielellään.

5.3 Kokemukset mielenterveyden ja hyvinvoinnin muutoksista

Kun kysyimme tiedonantajilta, ”miten jäsentalolla käyminen vaikuttaa arkeesi ja elämääsi”, he vastasivat jäsentalolla käymisen tuovan heidän arkeensa ja päiviin rytmiä, rutiineja sekä tekemistä. He kuvailivat sen tuovan elämään mielekästä sisältöä sekä jäsentalolla käymisen piristävän ja tuovan vaihtelua.

No kyllähän se tuo siihen arkeen sellaista rytmiä ja piristää arkea verrattuna siihen, että olisi vaan kotona.

No se jäsentää päivää. Että aamupäivällä olen täällä ja illan kotona. Että tulee lähdettyä jonnekin.

Nyt on päivittäin juttuseuraa ja se on piristänyt ja tuonut mielekkyyttä päiviin.

Kysymyksiin ”millaisia muutoksia voinnissasi on tapahtunut sinä aikana, kun olet käynyt jäsentalolla” ja ”miten jäsentalolla käyminen on vaikuttanut hyvinvointiisi” osa tiedonantajista kuvaili, että heidän omanarvontuntonsa on vahvistunut. He kokivat, että ovat tulleet hyväksytyksi omana itsenään, joka on vahvistanut heidän tunnettaan siitä, että he riittävät omana itsenään. Muutama toi vastauksissaan esiin, että ovat oppineet, että heissä on muitakin puolia, kuin heidän oireensa ja diagnoosinsa.

Että minulla on lupa olla ja saan olla juuri tällainen kuin olen tällä hetkellä, en nyt kykene muuhun.

No just sen oman arvon vahvistaminen ja kun tänne on turvallinen ja hyvä tulla, niin se vahvistaa sitä, että minä olen hyvä ihminen ja minulla on oikeus olla. Ja että minä olen todellakin muutakin kuin diagnoosini.

Tiedonantajat kertoivat, että vapaaehtoistoimintaan ja muuhun yhteisölliseen toimintaan osallistuminen on tuonut heille tekemistä, joka on helpottanut heidän oloaan. Osa mainitsi, että jäsentalon kävijöiden ja henkilökunnan kanssa tehdyt retket ja matkat ovat tuoneet iloa ja lisänneet heidän hyvinvointiaan. Suurin osa tiedonantajista totesi yksikantaan vastauksissaan, että jäsentalolla käymisellä on ollut tärkeä ja iso vaikutus heidän hyvinvoinnissaan tapahtuneille positiivisille muutoksille. He kertoivat, että heidän yleinen vointinsa

on parantunut ja hyvinvointinsa lisääntynyt jäsentalolla käymisen myötä. Toiset kertoivat, että jäsentalolle tullessa on saattanut olla paha olla, mutta se on lievittynyt siellä vietetyn ajan aikana, koska muiden tapaaminen ja heidän kanssaan keskusteleminen on helpottanut oloa. Pieni osa tiedonantajista kertoi vointinsa vaihtelevan tai että heidän voinnissaan ei ole tapahtunut muutoksia jäsentalolla käymisen aikana. He tarkensivat, ettei heillä ollut alun alkaenkaan vaikeita oireita, tai että he ovat sinut ja tasapainossa oireidensa ja sairautensa kanssa. Osa tiedonantajista vastasi, että heidän sairastamansa mielenterveyden häiriön oireet ovat lievittyneet selvästi ja, että heidän kuntoutumisensa edistynyt jäsentalolla käymisen seurauksena.

Että pääsee jossain käymään ja pysyy rytmissä. Olen huomannut, että olen kuntoutunut aika paljon tätä kautta.

Joskus olin aika masentunut, hyvä että pääsin kävelemään eteenpäin. Nyt on mennyt aika hyvin. Lääkitys on aika hyvä, mutta kyllä siihen vaikuttaa kaverit ja muutkin. Nämä paikat. Piristää, on muuta tekemistä eikä tarvitse kotona olla. Parempaan kuntoon olen mennyt. Välillä on niitä vaikeampia aikoja, mutta sitten pystyy aina puhumaan.

Kun kysyimme ”millä tavoin olet kokenut itsesi tarpeelliseksi tai merkitykselliseksi Mieteryn toiminnalle”, tiedonantajien vastaukset jakautuivat tekemisen ja muille kävijöille vertaistukena olemisen kautta koettuihin merkityksellisyyden tunteisiin sekä kokemuksiin. Osa tiedonantajista kertoi, että on ollut monenlaisessa yhteisöllisessä tekemisessä ja toiminnassa mukana. He kertoivat yleisesti vapaaehtoistoimintaan osallistumisen ja Mieteryn muutossa mukana olemisen yhtenä konkreettisena asiana tuoneen heille tunnetta siitä, että he ovat tarpeellisia Mieteryn toiminnalle.

Minä olen siinä mielessä, että saan jotenkin auttaa tässä tekemisessä. Nyt varsinkin, kun oli tämä muuttohomma. Silloin oli tekemistä. Aina löytyy jotain.

Osa tiedonantajista mainitsi, että on kokenut itsensä tarpeelliseksi tai merkitykselliseksi sekä tekemisen, että vertaistukena olemisen kautta. He kertoivat, että kuuntelemalla, juttuseurana olemisella ja muiden tukena olemisella he ovat kokeneet itsensä tarpeelliseksi ja merkitykselliseksi Mieteryn toiminnalle ja muille jäsentalon kävijöille. Moni tiedonantaja kertoi, että he ovat saaneet iloa siitä, että ovat voineet olla avuksi ja tukena muille.

Olen luonteeltani sellainen kuuntelija. Eli sillä tavalla tunnen itseni tarpeelliseksi, että pystyn auttamaan.

Minä olen tietysti osaltani sitä juttuseuraa.

No merkitykselliseksi. Olemalla minä sellaisena kuin olen ja antamalla sen oman panokseni muille.

Muutama tiedonantajista kertoi joskus lähteneensä jäsentalolta väsyneenä, koska oli kokenut muiden kuuntelemisen ja tukena olemisen sillä hetkellä kuormittaneen heitä liikaa. He kertoivat, että on tärkeää oppia tunnistamaan omat voimavaransa vertaistuen antajana ja muiden kuuntelijana.

Joskus olen vaan lähtenyt aika väsyneenä täältä (jäsentalolta) kotiin. Kun ei joku sietokyky aina tavallaan toimi.

Jos liikaa puhuu masentuneen ihmisen kanssa, ettei tule liikaa sitä negatiivisuutta. Omakin hyvinvointi, ettei huonone. Että toinen haluaa puhua, mutta ettei liikaa tule, että miten itse jaksaa kuunnella. Ettei ylikuormitu.

5.4 Emotionaalinen tuki ja yhteisöllisyyden kokemukset

Kysyttäessä muiden läsnäolijoiden merkityksestä tiedonantajille, korostui kaikissa heidän vastauksissaan ja haastattelutilanteiden keskusteluissa saman kokeneiden ihmisten tapamisen tärkeys ja vastavuoroisen vertaistuen merkitys. Osa tiedonantajista koki, että omaiset ja läheiset eivät ymmärtäneet heidän sairauttaan tai kokemuksiaan ja puhuminen omaisille tai läheisille tuntui hankalalta. Tiedonantajat toivat vastauksissaan esille, että jäsentalolla käyvät vertaiset, muut mielenterveyskuntoutujat ymmärtävät heitä ja heidän sairauttaan, eikä käytöksen tai kulloisenkin mielialan selittelylle ole tarvetta. Tiedonantajat ovat kokeneet itsensä ymmärretyksi ja hyväksytyksi vertaistensa keskuudessa jäsentalolla.

Niillä (omaisilla) on niin kylmä lähestymistapa tai että ne ei voi ymmärtää. Täällä (jäsentalolla) ei tarvitse selitellä mitään. Tuntuu, että muille pitää selitellä hirveästi ja perustella, että minkä takia olen tällainen kuin olen. Ja kun eihän kenenkään pidä joutua pyytämään omaa sairastumistaan anteeksi.

Osa tiedonantajista koki riittävänä sen, että saa keskustella ihmisten kanssa niitä näitä, niin sanottuja kahvipöytäkeskusteluja. He kokivat, etteivät välttämättä halunneet tai kokeneet tarvitsevansa syvällisempiä keskusteluja ja näin rajaavat keskusteluista henkilökohtaiset asiansa ulkopuolelle.

Se on sellaista kahvipöytäkeskustelua ja se riittää minulle. Aika vähän mistään omista henkilökohtaisista asioista, että ne ovat sellaisia arjen pieniä asioita. Mutta tietysti ei täällä yksin olisi mukava olla, ainahan juttuseuraa haluaa.

Rajaan sen keskustelun tavallaan niihin arkipäiväisiin asioihin.

Toiset tiedonantajat taas kertoivat, että jäsentalon kävijöistä on löytynyt itselle läheisiä ihmisiä, joiden kanssa viettävät jäsentalolla enemmän aikaa, kuin muiden kävijöiden kanssa sekä jakavat puolin ja toisin henkilökohtaisia asioitaan. Useat kokivat tärkeäksi niin avun saamisen, kuin myös sen antamisen – vastavuoroisuus tuntui heistä tärkeältä, ja he kokivat itsensä merkitykselliseksi päästessään myös ymmärtäjän ja auttajan rooliin. Useat tiedonantajat toivat esiin sitä, että saavat muilta jäsentalon kävijöiltä vertaistukea.

Aina ihmistä auttaa, kun saa puhua jollekin. Koska kyllä se avartaa ja keventää. Jos jollain joku asia on ja panttaa sisällään, niin se on kuin ihminen olisi jossain pullossa, eikä pääse sieltä ulos.

Tulee vertaistukea ja tsemppausta. Ja sitten jos pystyy itse antamaan jollekin toiselle jotakin, niin se on tietenkin aina hieno juttu, kun huomaa, että se menee kahden suuntaan. Että ei vaan oteta, vaan myös annetaan.

No se jutteleminen ja vertaistuki. Monesti jutut menevät siihen vertaistukeen. Etenkin kun kahdestaan jonkun kanssa juttee, niin monesti menee aika syvällisiin.

Osa tiedonantajista kertoi, että he ovat saaneet jäsentalon kautta itselleen uusia ystäviä, joiden kanssa viettävät aikaa myös jäsentalon ulkopuolella. Näiden uusien ystävyysuhteiden kerrottiin tuottavan laajalti hyvinvointia, koska he kokivat ystävyysuhteiden vaikuttaneen positiivisesti aktiivisuuteen myös liikunnan ja muun tekemisen suhteen.

Täältä on saanut paljon kavereita, että ollaan myös muuallakin kuin täällä yhdessä. Käydään usein lenkillä ja pelataan pihapelejä tai jotakin.

Tiedonantajat nostivat vastauksissaan muiden jäsentalon kävijöiden antamat neuvot ja avun yhtenä tekijänä oman hyvinvointinsa ja jaksamisensa lisääntymisessä. Neuvojen jakaminen ei vastauksissa koskenut yksinään sairauksia tai niiden oireita, vaan myös joka päiväisiä, hyvin arkisia asioita – työnhakua, asumista ja asioiden hoitamiseen liittyviä asioita. Moni korosti vastauksissaan, että myös arkisista asioista puhuminen lisää jaksamista ja hyvinvointia, ja he kokivat tärkeäksi, että elämässä on muutakin kuin mielenterveyteen liittyvät asiat ja puheenaiheet. Ja että heidät nähdään muunakin kuin mielenterveyskuntoutujana – omana itsenään.

Olen saanut ihan konkreettista apua ja neuvoja. Näkökulmia, mitä ei itse välttämättä huomaa.

Että kun me katsotaan kuitenkin kriittisesti itseämme ja minä olen ainakin ylikriittinen ja muutenkin analysoin aina niin paljon. Että ei ole niin intensiivisesti kiinni niissä omissa ajatuksissa ja sokea tietyille asioille.

Neuvoja ainakin työnhakuun. Silleen saanut apuja siihen.

Jokainen tiedonantajista korosti sitä, että ovat saaneet uusia tuttavuuksia, kavereita ja ystäviä. Miete ry:n jäsentalolla käymisen myötä. Sosiaaliset suhteet koettiin isoksi voimavaraksi ja hyvinvointia lisääväksi tekijäksi. Seuran kaipuu näkyi vastauksissa ja yksinäisyydestä puhuttiin hyvinvointia vähentävänä tekijänä sekä yksinäisyyttä tilana, jota ei haluta kokea. Miete ry:n jäsentalolla käyminen mahdollistaa tiedonantajille juttuseuran saamisen sekä ihmisten tapaamisen turvallisessa ympäristössä ja heidän ehdoillaan.

Tosi tärkeää, että pystyy, helppo puhua saman tyyppisten ihmisten kanssa, kenellä on myös mielenterveysongelmia, paljon helpompi puhua. Kun on samanlaisia ongelmia, se on just sitä vertaistukea.

Monet tiedonantajat kokivat myös jäsentalon henkilökunnan olevan yksi tekijä oman hyvinvoinnin lisääntymisessä, sekä tuen saamisessa. Keskustelut henkilökunnan kanssa mainittiin tärkeänä osana päiviä ja ne haluttiin nostaa erikseen esille vastauksissa. Tiedonantajat kokivat, että heistä pidetään huolta ja heidän kuulumisillaan, voinnillaan ja olemassaolollaan on henkilökunnalle merkitystä. Henkilökuntaa on monen tiedonantajan mielestä helppo lähestyä ja henkilökunta koetaan kannustavana, ja he ottavat jäsentalolle tulijat aina iloisesti vastaan. Jäsentalon henkilökunnan huolenpito näkyy myös heidän mielestään siinä, että heiltä on mahdollista saada apua esimerkiksi tukiasioissa, laskujen maksussa tai apua ja neuvoja arkisiin asioihin.

Mukavia opiskelijoita ja henkilökunta täällä on hirveen hyvä. Pitävät hirveen hyvää huolta kaikista.

Henkilökunnan kanssa on mukava jutella.

”Kuin iso perhe” – kuvasivat monet tiedonantajat vastauksissaan jäsentalon ilmapiiriä, kävijöiden yhteishenkeä ja yhteisöllisyyttä, jota jäsentalolla käydessään kokivat. Muutama tiedonantaja täydensi vastaustaan kertomalla siitä, kuinka lähipiiri ei enää ymmärtänyt heitä sairastuttuaan, tai kun tukiverkko oli kutistunut ajan ja sairastumisen myötä. Jäsentalolla käydessään he kokivat kuuluvansa isoon perheeseen ja kokivat itsensä merkitykselliseksi, tärkeiksi ja hyväksytyiksi. Tiedonantajat kertoivat Miete ry:n jäsentalon olevan tärkeä paikka juuri uusien sosiaalisten suhteiden muodostamiseen.

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelua

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää, miten Miete ry:n jäsentalolla käyminen ja muuhun jäsentalon yhteisölliseen toimintaan osallistuminen on vaikuttanut kävijöiden yleiseen hyvinvointiin, osallisuuden kokemuksiin ja yksinäisyyden lieventymiseen.

Opinnäytetyön tuloksista nousi esille, että jo pelkät Miete ry:n jäsentalon neljä seinää tuntuivat olevan vankka pohja tiedonantajien kokemuksille jäsentalolla käymisen vaikutuksista. Miete ry:n jäsentalon olemassaolo on vaikuttanut siellä käyvien ihmisten arkeen ja elämään aktivoiden ja motivoiden heitä lähtemään liikkeelle ja tapaamaan muita ihmisiä. Jäsentalolla käyminen tuo kävijöidensä arkeen rytmiä, sisältöä sekä vaihtelua. Miete ry:n jäsentalolle lähtemiseen heitä motivoi seuran kaipuu, halu jutella arkisista asioista, mutta myös henkilökohtaisemmista asioista, vertaistuen ja ymmärryksen saaminen muilta saman kokeneilta kävijöiltä. Toinen jäsentalolle lähtemiseen motivoiva tekijä on se, että jäsentalolla on enemmän tekemistä kuin kotona; saa puuhastella arkisia asioita puutarhassa, keittiössä ja muissa vapaaehtoistoiminnoissa jäsentalolla. Myös yhteiset retket ja tapahtumat saavat liikkeelle ja osallistumaan. Kaskela, ym. (2014, 21-26) tutkivat päihde- ja mielenterveyskuntoutuksen kynnyksellä olevien osallistumista ja osallistumisen motiiveja liikunta-, järjestö- ja harrastusporukoiden toimintaan. Heidän tuloksensa ovat hyvin saman suuntaisia kuin opinnäytetyömme tulokset. Heidän tulostensa mukaan mielenterveyskuntoutujien osallistuminen painottui järjestötoimintaan, ja motiiveiksi vastaajat luettelivat halun saada apua sekä tukea omaan elämäntilanteeseensa sekä halun saada tavata muita samassa tilanteessa olevia ihmisiä sekä tarpeen saada vertaistukea. Vastauksissa korostui myös halu auttaa muita ja tarve kuulua johonkin ryhmään.

Mahdollisuus ruokailla ja kahvitella jäsentalolla yhdessä muiden kanssa, tuntui vastausten perusteella muodostavan samalla ikään kuin huomaamatta ja hyvin luonnollisesti pieniä porukoita. Näissä porukoissa mahdollistuvat keskustelut kenenkin kulloisenkin tarpeen mukaan – keskustelut voivat olla ns. kahvipöytäkeskusteluja tavallisista, ajankohtaisista asioista, mutta myös syvällisempiä ja vertaistuellisia keskusteluja syntyi toistensa tärkeiksi ja läheisiksi kokemiensa kävijöiden kesken. Ystävien ja kavereiden saaminen jäsentalolla koettiin tärkeäksi. Läheiset ihmissuhteet voivat olla mahdollisesti vähäisiä tai läheiset eivät ymmärrä, mitä kuntoutuja käy läpi. Miete ry:n jäsentalo mahdollistaa olemassaolollaan uusien, merkityksellisten sosiaalisten suhteiden luomisen. Laatikaisen (2010, 18-19) mukaan omaan kokemukseensa pohjautuen vertaiset tietävät jotakin myös toisten tunteista ja ymmärtävät toisiaan jo puolesta sanasta. Joskus voi olla niin, että mielenterveyskuntoutuja

tulee ensimmäistä kertaa kuulluksi vertaistensa parissa, koska heiltä saatu tuki ja empatia on hyvin erilaista, kun ammattilaisilta tai läheisiltä saatu tuki. Toisten saman kokeneiden kanssa keskustelu auttaa mielenterveyskuntoutujaa huomaamaan, että hän ei olekaan ainut ja hänen kokemuksensa on normaalia. Asiat saavat uudenlaisia mittasuhteita ja omat tunteet sekä kokemukset normalisoituvat kuntoutujan oivalluksien kautta.

Miete ry:n jäsentalolla kävijät ovat kokeneet itsensä merkityksellisiksi ja tarpeellisiksi vapaaehtoistoimintaan ja muuhun tekemiseen osallistumisen kautta. Heillä on mahdollisuus vaikuttaa jäsentalon toimintaan ja ilmapiiriin, ja näin vaikuttaa heille tärkeään paikkaan hyvinkin konkreettisesti. Tällaiset mahdollisuudet lisäävät omanarvontuntoa, sekä osallisuuden kokemuksia. He ovat tunteneet itsensä merkityksellisiksi myös olemalla osa jäsentalon yhteisöä olemalla läsnä, kuuntelemalla muita kävijöitä ja heidän kokemuksiaan. He ovat tunteneet itsensä tarpeellisiksi ja tärkeiksi muille jäsentalon kävijöille toimiessaan vertaistukena ja ymmärtäjänä. Tuloksista huomaa vastavuoroisuuden tärkeyden – halutaan myös antaa takaisin, koska on koettu, että jäsentalolta on saatu monessa suhteessa paljon. Laatikaisen (2010, 19) mukaan vertaistuellisessa yhteisössä osallistuja ei ole potilas, asiakas tai sosiaaliavun vastaanottaja vaan kaikki ovat keskenään tasa-arvoisia ja auttaminen on aina kaksisuuntaista. Yhteisön toimintaan osallistuvat toimivat toisilleen esimerkkeinä selviytymisestä ja vertaistuellisessa yhteisössä voi muuttua passiivisesta tuen saajasta aktiiviseksi osallistujaksi.

Tuloksista oli nähtävillä, että vertaistuen antaja voi kokea asemansa toisinaan myös kuormittavana. Kippola-Pääkkönen (2018, 185) kirjoittaa tästä ilmiöstä ja toteaa, että tutkimusten valossa tiedetään, että vertaistuen kautta saadaan useita erilaisia hyötyjä, mutta vertaistukena toimiminen saattaa joskus myös vaikuttaa voimavaroihin vähentävästi. Tiedonantajamme, jotka toivat tätä näkökulmaa haastatteluissa esiin, olivat tämän ilmiön huomanneet ja kertoivat, että ovat oppineet ottamaan omat voimavaransa huomioon. Pohdimme sitä, että olisiko tämä sellainen aihe, josta olisi syytä puhua ääneen ja nostaa esille keskusteluihin yleisesti tämän kaltaisissa yhteisöissä.

Kuten tiedonantajat itsekin kertoivat, voimme mekin tuloksiin pohjautuen todeta, että jäsentalolla käyminen on vaikuttanut tiedonantajien elämään vähentäen yksinäisyyttä ja ehkäisten syrjäytymistä. Miete ry:n toiminta, sen jäsentalo ja kävijät muodostavat yhden tärkeän yhteisön kävijöilleen. Toiminta mahdollistaa kävijöilleen tekemisen, osallistumisen, sosiaalisten suhteiden luomisen ja ylläpitämisen sekä yhteisöön kuulumisen. Jäsentalo, sen yhteisö ja toiminta koetaan turvallisenä ja yhtäläisenä mahdollisuutena kaikille, mahdollisuutena tulla osalliseksi, nähdyksi ja kuulluksi joka päivä.

Mielestämme yksi tärkeimmistä nämä kokemukset mahdollistava tekijä on Miete ry:n jäsentalon matala kynnyks – tiedonantajamme kokevat jäsentalon turvalliseksi, sinne on helppo tulla ja he korostivat myös leimaamattomuuden tärkeyttä. Arkaluontoisista asioista keskusteleminen ja omista henkilökohtaisista kokemuksistaan puhuminen edellyttää turvallista ja luotettavaa ympäristöä (Laatikainen 2010, 18). Tiedonantajat kuvasivat vastauksissaan mahdollisuutta olla jäsentalolla oma itsensä, ja kuinka tärkeää oli tulla kohdatuksi sekä hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on. Mielenterveyshäiriöillä ja mielenterveyskuntoutujiin liitetään edelleen paljon negatiivisia leimoja heikkoudesta, arvaamattomuudesta ja kykenemättömyydestä (Aromaa 2011, 7). Nämä negatiiviset leimat huokuvat usein myös ärtymystä, käskyjä päästä yli tai ottaa itseään niskasta kiinni – tällaisten asioiden kuuleminen heikentää ihmisen omanarvontuntoa, ja tuo tilalle häpeää ja pelkoa puhua asioista avoimesti ja niiden oikeilla termeillä (Aromaa 2011, 44-46). Nämä leimat kulkevat mielenterveyskuntoutujien mukana arjessa ja siksi onkin hienoa, että Miete ry koetaan ympäristöksi, jossa diagnoosejaan ja oireitaan ei tarvitse hävetä tai piilotella. On tärkeää, että kuntoutujilla on mahdollisuus olla aidosti oma itsensä, saada itsensä näkyväksi ja kuuluvaksi ja tuntea kuuluvansa joukkoon juuri sellaisena kuin on. Kuten vastauksissakin nousi esiin, olisi meistäkin eriarvoisen tärkeää, että tällaisia mahdollisuuksia, matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja olisi jatkossakin ja mahdollisesti useampia.

Myös Ahola ja Laine (2009, 45-46) toteuttivat Miete ry:lle opinnäytetyön, jossa he tutkivat vertaistuen merkitystä mielenterveyskuntoutujille. Heidän tuloksissaan korostui myös positiiviset kokemukset vertaistuesta ja sen merkityksestä jäsentalon kävijöille. Tuloksissa toistui kuulluksi tulemisen tunne, sekä nähdyksi ja hyväksytyksi tulemisen kokemukset. Vertaistuki koettiin samoin kuin se näyttäytyi omissa tuloksissamme: vertaistuki vähensi yksinäisyyden kokemuksia ja toi tunnetta siitä, että tiedonantajista välitetään. Tiedonantajat kokivat itsensä tulleen hyväksytyiksi sekä arvostetuiksi omana itsenään.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tuomi & Sarajärvi (2018, 116) toteavat, että ihmisoikeudet ovat eettisenä perustana ihmisiin kohdistuvalle tutkimukselle. Meidän oli selvitettävä tiedonantajille opinnäytetyön tavoitteet, menetelmät ja mahdolliset riskit. Heillä oli oikeus tietää, että heidän osallistumisensa on täysin vapaaehtoista ja että he voivat missä tahansa vaiheessa kieltäytyä osallistumasta opinnäytetyöhömmme. Tiedonantaja täytyi informoida siitä, kuinka heidän antamaansa informaatiota käsitellään ja säilytetään, kuten myös siitä, että heillä on oikeus kieltää jälkikäteen heitä koskevan materiaalin käyttö opinnäytetyömme aineistona. Meidän oli opinnäytetyön tekijöinä varmistuttava siitä, että tiedonantajat tietävät oikeutensa ja sen mihin ovat osallistumassa. Tiedonantajien hyvinvoinnin ja oikeuksien turvaaminen on

olennainen osa tiedonantajien suoja. Heidän hyvinvointinsa on tärkein asia ja mahdolliset ongelmat on punnittava etukäteen, jotta yllätyksiltä myöhemmissä prosessin vaiheissa voidaan välttyä.

Selvitimme opinnäytetyössämme aihetta, jota voidaan pitää sensitiivisenä, koska mielen-terveydenhäiriöihin sairastuneet saattavat kokea häpeää, syyllisyyttä ja sairastuminen on haavoittanut heitä. Sensitiivistä aihetta tarkasteltaessa, on hyvä pitää mielessä tiedonantajien näkökulma opinnäytetyöstä ja haastattelutilanteesta – kuten mitä vastauksilla tehdään, kuinka niitä käytetään, tai voiko vastausten perusteella tunnistaa yksilöt toisistaan valmiissa opinnäytetyössä. (Kallinen, Pirskanen & Rautio 2015, 16-19.) Tästä syystä emme keränneet tiedonantajilta mitään tietoja liittyen ikään, sukupuoleen, tietoa jäsentälöllä käymisen kestosta tai muita seikkoja, joista heidät voisi valmiista opinnäytetyöstä tunnistaa. Niiden kerääminen ei ollut muutoinkaan perusteltua, eikä ikä tai sukupuolietiedot olisi tuoneet opinnäytetyöhön lisäarvoa. Tiedonantajien yksityisyyttä suojataksemme päätimme myös olla käyttämättä opinnäytetyössä suoria lainauksia tiedonantajien vastauksista.

Sensitiivisestä aiheesta haastateltaessa tiedonantaja yleensä toivoo, että haastattelija kohtaa tämän myötätuntoisesti, ymmärtäen tiedonantajan raskaat kokemukset ja muokaten puheenvuorojaan tietyntylaisiksi haastattelutilanteissa. Haastattelijan passiivisuus tai reagoimattomuus vähentää luottamusta haastattelijan ja tiedonantajan välillä. Sen sijaan tulisi pyrkiä aktiiviseen kuuntelemiseen rohkaisten tiedonantajaa. (Kallinen, Pirskanen & Rautio 2015, 44.)

Miete ry ei edellyttänyt meiltä tutkimusluvan hankkimista, mutta olemme sopineet opinnäytetyön tekemisestä Miete ry:n toiminnanjohtaja kanssa ja allekirjoittaneet yhdessä opettajan ja toimeksiantajan kanssa toimeksiantosopimuksen. Sopimuksen on tarkoitus sopia mm. opinnäytetyön aiheesta sekä aikataulusta ja toimia pelisääntöinä sopimuskumppaneiden välillä (Arene 2019, 5).

Kerroimme tiedonantajille opinnäytetyöstämme, sen aiheesta ja tarkoituksesta, haastattelujen teemoista sekä yksityisyyden ja anonymiteetin suojaamisesta kasvotusten jäsentälöllä. Kerroimme myös, että haastattelut tallennettaisiin puhelimen äänityssovelluksella, nauhoitteita ei kuuntele kukaan muu kuin me opinnäytetyön tekijöinä ja että tallenteet ja muu aineistomateriaali hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Opinnäytetyötä tehdessä saadut tiedot ovat luottamuksellisia, eikä niitä luovuteta ulkopuolisille tai käytetä muuhun kuin tiedonantajille luvattuun tarkoitukseen (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 116). Tiedonantajat saivat itse tehdä päätöksen osallistumisestaan ja arviomme mukaan

tiedonantajien päätös osallistumisestaan perustui riittävään tietoon opinnäytetyön tarkoituksesta ja aiheesta, yksityisyyden suojaan liittyvistä asioista ja heidän oikeuksistaan.

Olemme noudattaneet opinnäytetyötä tehdessämme Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia, Hyvän tieteellisen käytännön ohjeita (TENK 2019). Olemme noudattaneet rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa, säilyttämisestä ja tuhoamisesta, sekä tutkimustulosten arvioinnissa. Opinnäytetyömme kokonaisuudessaan on ollut avoin ja läpinäkyvä prosessi. Olemme olleet opinnäytetyöprosessin ajan yhteydessä toimeksiantajaamme, sekä osallistuneet ohjaavan opettajan pitämiin ohjauksiin. Olemme käyttäneet tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Valitsimme lähdemateriaalimme tarkoin ja valintaamme vaikutti esimerkiksi lähteenä käytettävän teoksen ikä ja muoto. Opinnäytetyössämme toteutetaan tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta ja vastuullista tiedeviestintää tuloksia julkaistaessa. Olemme ottaneet muiden tutkijoiden työn ja saavutukset asianmukaisella tavalla huomioon niin, olemme viitanneet heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla. Opinnäytetyömme on suunniteltu, toteutettu, raportoitu sekä siinä syntyneet aineistot tallennettu tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla.

Haastattelut ovat aina tilannesidonnaisia, joka voi tarkoittaa sitä, että tiedonantajan vastaukset ja antama tieto saattavat poiketa tilanteesta ja kohtaamastaan haastattelijasta riippuen (Kallinen, Pirskanen & Rautio 2015, 43). Tämä voi siis vaikuttaa opinnäytetyön tulosten luotettavuuteen ja tämän riskin pyrimme minimoimaan, sillä päätöksellämme, että Jenni Varila suoritti haastattelut jäsentalolla yksin, koska tunsu suurimman osan tiedonantajista jo entuudestaan Miete ry:n Lahden jäsentalolla suorittamansa työharjoittelun vuoksi. Tuttu ympäristö ja haastattelija tekivät haastattelutilanteista tiedonantajille mahdollisimman turvallisia. Nämä asiat arvioimme mukaan vaikuttivat vastausten todenmukaisuuteen ja tiedonantajien avoimuuteen positiivisesti.

Tallensimme haastattelut puhelimen nauhoitus sovelluksella, jotta saimme vastaukset tallentua todenmukaisesti. Luotettavuutta lisäsi se, että litteroinnin suoritti yksi henkilö yksin, joten prosessi oli yhdenmukainen. Aineistoa käsiteltiin opinnäytetyössämme anonyymisti. Käytimme tulosten esittelyssä myös suoria lainauksia litteroidusta aineistosta lisäämään tulosten luotettavuutta. Olemme huomioineet suorien lainauksien käytön eettisen näkökulman ja tiedonantajien anonyymiyden turvaamiseksi käänsimme suorat lainaukset kirjakielelle. Nauhoitettu aineisto ja muu opinnäytetyön aineistomateriaali, kuten litteroidut haastattelut tuhottiin opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

6.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämisaiheet

Olemme mielestämme onnistuneet vastaamaan toimeksiantoon ja olemme saaneet vastaukset tutkimuskysymyksiimme. Olemme pitäneet tuloksia esiteltäessä haastattelutilanteet ja litteroidun aineiston alkuperäisilmaisut kirkkaasti mielessämme. Tulokset ovat esitetty rehellisesti ja niitä vääristelemättä fokuksena mielenterveyskuntoutujien kokemuksien esiin tuominen. Koemme, että toimeksiantajamme Miete Ry hyöttyy opinnäytetyömme tuloksista ja he voivat kehittää toimintaansa ja hyödyntää opinnäytetyötämme vaikuttaessaan alueen mielenterveystyön kehittämiseen sekä oman toimintansa vaikuttavuuden ja tarpeellisuuden perustelemisessa.

Jäimme pohtimaan tuloksistakin ilmi tullutta seikkaa siitä, että vertaistuessa on myös negatiivinen ilmiö. Vertaistukena oleminen ja muiden tarinoiden kuunteleminen voi joskus kuormittaa ja aiheuttaa stressiä kuuntelijalle. Mietimme, että kuinka paljon tällaisten vertaistuellisten yhteisöjen jäsenet puhuvat tästä ääneen. Kaikki eivät ole ehkä huomanneet ilmiötä tai eivät ole tunnistanee sitä itsessään. Pohdimme, hyötyisivätkö yhteisön osalliset, jos aiheesta keskusteltaisiin ja heidät saataisiin pohtimaan asiaa omalla kohdallaan. Tiedonantajat, jotka toivat tätä näkökulmaa opinnäytetyön tuloksiimme, kertoivat, että olivat asiasta keskustelleet hoitavan tahonsa kanssa ja saaneet sieltä keinoja oppia huolehtimaan jaksamisestaan kuuntelijana. He vaikuttivat siltä, että olivat tulleet asiasta tietoiseksi erehdyksen kautta ja osasivat nyt rajata omaa apuaan ja tukeaan niin, etteivät väsyä itseään liikaa. Ajattelimme, että aiheesta voisi toteuttaa ehkä osaksi toiminnallisen opinnäytetyön, jossa voitaisiin yhdessä tiedonantajien kanssa keskustellen pohtia vertaistuen teemaa tältä kannalta ja keksiä yhdessä ratkaisuja siihen, miten vertaistukena olemisesta johtuvaa kuormitusta ja väsymystä voisi ehkäistä.

Jatkotutkimuksen aiheena voisi olla myös Miete ry:n toiminta ja toiminnan vaikuttavuus ympäristökunnissa, koska toistaiseksi vain Lahden jäsentalon kävijöitä on tutkittu. Lahden ympäristökunnissa on monenlaista toimintaa ilman varsinaista matalan kynnyksen kohtaamispaikkaa. Yhdistykselle voisi mielestämme olla hyödyllistä saada myös laajempaa tietoa toimintansa vaikuttavuudesta ja näin ehkä mahdollistaa jonkinlaiset pysyvät tilat myös Lahden ympäristökunnissa sekä tietoa siitä, kuinka Miete ry voisi mahdollisesti kehittää toimintaansa näissä kunnissa.

Mielestämme onnistuimme opinnäytetyössämme saamaan mielenterveyskuntoutujien äänen kuuluviin ja heidän kokemuksensa näkyviksi ja näin tietoa siitä, että Miete ry:n toiminta on tärkeää sen kävijöille. Ja että yhdistyksen, sekä jäsentalon olemassaolo vaikuttaa moniin siellä käyvien ihmisten hyvinvointiin positiivisesti. Tiedonantajiemme kertomat

kokemukset ja näkemykset vahvistavat Miete ry:n olemassaolon ja toiminnan tärkeyttä alueelliselle mielenterveystyölle.

LÄHTEET

- Aaltonen, T., Ahonen, P. & Pajunen, H. 2015. Merkityksen kokemus. Helsinki: Auditorium Kustannusosakeyhtiö
- Ahola, T. & Laine, S. 2009. Ihmisenä ihmiselle. Vertaistuen merkitys mielenterveyskuntoutujille. Lahden ammattikorkeakoulu. Lahti. [viitattu 29.5.2019]. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3089/Ahola_Tanja.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ala-Kauhaluoma, M., Henriksson, M. ja Saarinen, T. 2013. Kolmas sektori kuntoutuksen toimijana. Teoksessa: Ashorn, U., Autti-Rämö, I., Lehto, J. & Rajavaara, M. Kuntoutus muuttuu – entä kuntoutusjärjestelmä? Kelan tutkimusosasto. Helsinki, 92-107. [viitattu 17.4.2019]. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/42325/Kuntoutus-kirja.pdf?sequence=1>
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. [viitattu 17.4.2019]. Saatavissa: http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf? t=1526903222
- Aromaa E. 2011. Attitudes Towards People with Mental Disorders in a General Population in Finland. Juvenes Print. Tampereen yliopistopaino Oy. Tampere. [viitattu 28.5.2019]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37001/978-952-245-525-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Heiskanen, T. 2011. 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään, kenelle soittaa. Teoksessa Heiskanen, T. ja Saaristo, L. (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-Kustannus, 84-94.
- Helander, V. & Laaksonen, H. 2019. Suomalainen kolmas sektori. Kansalaisyhteiskunta. [viitattu 3.4.2019]. Saatavissa: https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/jarjesto-ja_yhdistystoiminta/aiemmat_artikkelit/suomalainen_kolmas_sektori
- Huttunen, M. O. 2017. Mielenterveyden häiriöt. Duodecim. [viitattu 3.4.2019]. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002
- Jämsèn, A. & Pyykkönen, A. 2014. oSallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry.
- Jämsèn, A. & Tahvanainen, S. 2014. Low threshold Approaches and Services in Finland. Teoksessa Arola, M., Suhonen, L. ja Zvyagina, O. Social Services on Both Sides of the

Border. Karelia Ammattikorkeakoulu, 22. [viitattu 24.5.2019]. Saatavissa: <https://isuu.com/karelia-amk/docs/enpi-social-services-on-both-sides->

Kallinen, K., Pirskanen, H. & Rautio, S. 2015. Sensitiivinen tutkimuksessa. Menetelmät, kohderyhmät, haasteet ja mahdollisuudet. United Press Global.

Kaskela, T., Pitkänen, T., Tourunen, J., Valkonen, J., Härkönen, J., Suvisaari, J., Wahlbeck, K. ja Kaikkonen, R. 2014. Järjestö- ja harrastustoimintaan osallistuminen ja päihde- ja mielenterveysongelmat – ATH-tutkimuksen tuloksia. Teoksessa Jalava, J. ym. ATH-tutkimuksen tuloksia – Järjestökentän tutkimusverkosto. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen työpapereita 37/2014, 21-28.

Kippola-Pääkkönen, A. 2018. Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa. Teoksessa Lindh, J., Härköpää, K. ja Kostamo-Pääkkö, K. (toim.) Sosiaalinen kuntoutuksessa. Turunki: Hansaprint Oy, 174-185.

Koskinen, S., Lundqvist, A. ja Ristiluoma, N. 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Reportti 68/2012. [viitattu 24.4.2019]. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita.

Laatikainen, T. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Solver Palvelut Oy. [viitattu 29.5.2019]. Saatavissa: http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

Leemann, L., Isola, A-M., Kukkonen, M., Puromäki, H., Valtari, S. ja Keto-Tokoi, A. 2018. Työelämän ulkopuolella olevien osallisuus ja hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 17/2018. [viitattu 24.5.2019]. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136551/URN_ISBN_978-952-343-119-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lehtonen, Heikki. 2019. Yhteisö. [viitattu 14.5.2019]. Saatavissa: https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/sosiaalinen_paaoma_ja_yhteisollisyys/aiemmat_artikkelit/yhteiso

Mielenterveyden keskusliitto. 2019a. Mielenterveysyhdistykset. [viitattu 3.4.2019]. Saatavissa: <https://www.mtkl.fi/mielenterveysyhdistykset/>

Mielenterveyden keskusliitto. 2019b. Eroon yksinäisyydestä. [viitattu 27.3.2019]. Saatavissa: <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yksinaisyys/>

Mielenterveystalo. 2019. Tukea arkielämään. [viitattu 27.3.2019]. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/tukea_arkielamaan.aspx

Pitkänen, T., Jokelainen, S., Sironen, J. & Glad, T. 2017. Matalan kynnyksen kohtaamispaikat edistävät hyvinvointia. Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia. 1/2007. Helsinki: A-Klinikkasäätiö. [viitattu 3.4.3.2019]. Saatavissa: http://www.kansalaisareena.fi/Tietopuu_katsauksia_ja_nakokulmia_%201_2017_Elokolo.pdf

Päijät-Hämeen mielenterveystuki Miete ry. 2018. Toimintakertomus.

Pöyhönen, E. 2003. Mielenterveyskuntoutujien klubitalo. Helsinki: Art-Print Oy.

Raivio, H. ja Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Teoksessa: Era, T. (toim.) Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156, 17. [viitattu 13.5.2019]. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Riikonen, E. 2008. Mielenterveysongelmat. Teoksessa: Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 158-159.

Rissanen, P. 2015. Toivoton tapaus? Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 88/2015. Helsinki: Unigrafia Oy.

Rouvinen-Wilenius, P. 2014. Kohti osallisuutta – mikä estää, mikä mahdollistaa. Teoksessa Jämsén, A. ja Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Saarijärven offset, 64-65.

Saari, J. 2011. Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Vilna: Balto Print.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Mielenterveyspalvelut. [viitattu 24.4.2019]. Saatavissa: <https://stm.fi/mielenterveyspalvelut>

Suvisaari, J., Joukamaa, M. & Lönnqvist, J. 2014. Mielenterveyden häiriöiden yleisyys ja hoidon tarve. Teoksessa: Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen T. (toim.) Psykiatria. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 723.

Särkelä-Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsén, A. ja Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Saarijärven offset, 36-44.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2015. Työikäisten mielenterveys. [viitattu 24.4.2019]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/tyoikaisten-mielenterveys>

Tiikkainen, P. 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Heiskanen, T. ja Saaristo, L. (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-Kustannus, 69-70.

Toivio, T., & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. Porvoo: Bookwell Oy.

Toiminnanjohtaja. 2019. Päijät-Hämeen Mielenterveystyön Tuki Miete ry. Suunnittelutapaaminen 8.3.2019.

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

Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta (TENK). Hyvä tieteellinen käytäntö. [viitattu 15.5.2019]. Saatavissa: <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta>

Tuulio-Henrikson, A. 2013. Mielenterveyden häiriöiden kuntoutus ja monitahoinen palvelujärjestelmä. Teoksessa: Ashorn, U., Autti-Rämö, I., Lehto, J. & Rajavaara, M. Kuntoutus muuttuu – entä kuntoutusjärjestelmä? Kelan tutkimusosasto. Helsinki, 146. [viitattu 17.4.2019]. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/42325/Kuntoutus-kirja.pdf?sequence=1>

Vastamäki, J & Kapanen, H. 2017. Mielenterveysbarometri 2017. Kantar TNS Oy. [viitattu 15.5.2019]. Saatavissa: <https://www.mtkl.fi/uploads/2019/03/0a3f6040-mielenterveysbarometri2017tulokset.pdf>

LIITTEET

Liite 1 Teemahaastattelujen teemat ja tarkentavat haastattelukysymykset

Teemat: yksinäisyyden lievittyminen, osallisuuden kokemukset ja vertaistuen merkitys.

Tarkentavat haastattelukysymykset:

- Miksi käyt Miete ry:n jäsentalolla?
- Miten jäsentalolla käyminen vaikuttaa arkeesi ja elämääsi?
- Millainen merkitys muilla jäsentalon kävijöillä on sinulle?
- Millaisia kokemuksia sinulla on muista läsnäolijoista?
- Millä tavoin olet kokenut itsesi tarpeelliseksi tai merkitykselliseksi Miete ry:n toiminnalle?
- Millaisia muutoksia voinnissasi on tapahtunut sinä aikana, kun olet käynyt jäsentalolla?
- Miten jäsentalolla käyminen on vaikuttanut hyvinvointiisi?

Liite 2 Haastattelukysymykset

Haastattelukysymykset:

- Miksi käyt Miete ry:n jäsentalolla?
- Miten jäsentalolla käyminen vaikuttaa arkeesi ja elämääsi?
- Millainen merkitys muilla jäsentalon kävijöillä on sinulle?
- Millaisia kokemuksia sinulla on muista läsnäolijoista?
- Millä tavoin olet kokenut itsesi tarpeelliseksi tai merkitykselliseksi Miete ry:n toiminnalle?
- Millaisia muutoksia voinnissasi on tapahtunut sinä aikana, kun olet käynyt jäsentalolla?
- Miten jäsentalolla käyminen on vaikuttanut hyvinvointiisi?

Liite 3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Taulukko 1. Aineiston käsitteellistämisen vaiheet alaluokista yhdistäviin luokkiin.

Alaluokat	Yläluokat	Yhdistävät luokat
Rutiinit Tuo sisältöä arkeen Merkityksellisyyden kokemukset tekemisen kautta Merkityksellisyyden kokemukset sosiaalisten suhteiden kautta Kuntoutumisen edistyminen Hyvinvoinnin lisääntyminen Osallistuminen Tekeminen Tukena oleminen väsyttää	Hyvinvoinnin lisääntyminen Osallisuuden kokemukset Omien voimavarojen tunnistaminen	Mielensterveyskuntoutujien kokemukset mielensterveytensä muutoksista
Huolenpito Kannustava henkilökunta Seura Keskustelut Vertaistuki Samaa kokeneet ymmärtävät Neuvot	Vertaistuki Sosiaalinen tuki	Emotionaalinen tuki
Paikka minne mennä Paikkana ei leimaa Turvallisuus Toinen koti Ruoka ja kahvi	Jäsentalon merkitys Matala kynnykseen käydä	Mielensterveyskuntoutujien kokemukset jäsentalon olemassaolosta
Itsensä motivointi lähteä kotoa Yksinäisyyden vähentyminen Iso perhe	Liikkeelle lähteminen Yhteisöllisyys	Syrjäytymisen ehkäisy

