

Taina Jetsonen & Karoliina Malkamäki
ASIAKKAAN POLKU ELÄMÄN EVÄSPAKETTI-
PROJEKTISSA

Opinnäytetyö
KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Marraskuu 2010

Yksikkö Ylivieskan yksikkö	Aika Marraskuu 2010	Tekijä/tekijät Taina Jetsonen Karoliina Malkamäki
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi ASIAKKAAN POLKU ELÄMÄN EVÄSPAKETTI –PROJEKTISSA		
Työn ohjaaja Kaija Heikkinen		Sivumäärä 34+3
Työelämäohjaaja Susanna Kukkola		
<p>Tutkimus on työelämälähtöinen, aihe saatiin Jokilaaksojen Tiimi ry:n Elämän Eväspaketti –projektista. Projekti on kokeilu- ja kehittämishanke, joka on suunnattu nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Elämän Eväspaketti –kurssin vaikuttavuutta asiakkaan elämään pidemmällä aikavälillä sekä selvittää kuinka kurssille osallistuminen on vaikuttanut asiakkaaseen. Tutkimuksen tavoitteena on tukea Elämän Eväspaketti –projektin arviointia ja kehittämistä.</p> <p>Tutkimus on kvalitatiivinen ja aineisto kerättiin sekä avoimella haastattelulla että teemahaastattelulla haastatteleamalla yhtä kurssille osallistunutta asiakasta. Aineiston analyysissä käytettiin teemoittelua ja tutkimustulokset järjestettiin teemahaastattelurungon pohjalta. Kurssin aikaista ajanjaksoa asiakkaan elämässä kuvataan polkuna, jonka mukaan myös tutkimustulokset on käsitelty.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan Elämän Eväspaketti –kurssi on vaikuttanut myönteisellä tavalla kurssille osallistuneen henkilön elämään. Asiakas koki saaneensa kurssille osallistuttuaan vahvistusta omalle osaamiselleen ja kannustusta vahvuksiensa kehittämiseen. Tuloksissa korostuu palveluohjauksen merkitys osana kuntoutusprosessia. Kurssille asetettujen yleisten tavoitteiden lisäksi saavutettiin myös muita positiivisia muutoksia.</p>		
Asiasanat arjessa selviytyminen, elämänhallinta, hyvinvointi, mielenterveys, mielenterveyskuntoutuja, palveluohjaus, projektityö		

CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES Ylivieska Unit	Date November 2010	Author Taina Jetsonen Karoliina Malkamäki
Degree programme Degree programme of social services		
Name of thesis CLIENT'S PATH IN ELÄMÄN EVÄSPAKETTI –PROJECT		
Instructor Kaija Heikkinen		Pages 34+3
Supervisor Susanna Kukkola		
<p>This thesis is working life oriented, the idea came from Jokilaaksojen Tiimi ry's Elämän Eväspaketti –project. The project is experimentation and development project, which is aimed at young adult mental health rehabilitees. The purpose of the study is to clarify the effectiveness of the Elämän Eväspaketti –course in client's life in a long term and to clarify how course participation has influenced the client. The aim of the thesis is to support the evaluation and development of the Elämän Eväspaketti –project.</p> <p>The research is qualitative and the data was collected by using both open interview and theme interview by interviewing one client, who participated in the course. The material was analyzed in themes and the results were organized according to the theme interview frame. The period during the course is being described as a path whereby also the research results were processed.</p> <p>The research results show that Elämän Eväspaketti –course has affected the client's life in a positive way. After participating in the course the client experienced reassurance to his/her own skills and encouragement in developing his/her strengths. The results emphasize the meaning of individual case management as a part of rehabilitation process. In addition to the general goals set to the course, also other positive changes were achieved.</p>		
Key words case management, coping with everyday life, life management, mental health, mental health rehabilitee, project work, wellbeing		

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	MIELENTERVEYSTYÖ.....	3
2.1	Mielenterveys.....	3
2.2	Mielenterveystyötä ohjaava lainsäädäntö	4
2.3	Mielenterveystyön osa-alueet	6
2.4	Kuntoutus.....	7
2.5	Palveluohjaus mielenterveystyössä	8
2.6	Jokilaaksojen Tiimi ry.....	10
2.7	Elämän Eväspaketti –projekti 2006-2010.....	10
3	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	13
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	15
4.1	Tutkimusprosessi.....	15
4.2	Tutkimusmenetelmät.....	16
4.3	Haastattelu.....	18
4.4	Haastateltavan valinta.....	20
4.5	Aineiston analysointi	21
4.6	Eettisyys ja luotettavuus	21
5	TULOKSET	23
5.1	Elämäntilanne ennen kurssia.....	23
5.2	Kurssiaika	24
5.3	Kurssin jälkeinen aika	26
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	29
7	POHDINTA	30
	LÄHTEET	33
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Elämän Eväspaketti -projekti (2006-2010) on RAY:n rahoittama ja alueellisen mielenterveysyhdistys Jokilaaksojen Tiimi ry:n hallinnoima tukiprojekti. Projekti on suunnattu 18-35 -vuotiaalle mielenterveyskuntoutujille sekä muille elämönhallintaansa tukea tarvitseville nuorille aikuisille. Tavoitteena on lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia ja elämönhallintaa, tukea arjessa selviytymistä sekä ehkäistä syrjäytymistä. Projektissa toimii kaksi päätoimista työntekijää, jotka toteuttavat projektia käytännössä.

Projektissa on ollut mukana yhteensä noin 110 osallistujaa. Projektille haetaan jatkuvuutta uusien yhteistyötahojen kautta ja tarkoitus on saada toimintamalli solutettua johonkin jo olemassaolevaan järjestelmään, kuten esimerkiksi oppilaitokseen. Jatkohankkeen tarkoituksena on viedä toimintamallia eri yksiköiden käytettäväksi.

Ehdotuksen opinnäytetyön aiheeksi saimme keväällä 2010. Aloitimme opinnäytetyön teon tiiviillä aikataululla, sillä tarve lopulliselle työlle määrittyi joulukuun alkuun. Tutkimussuunnitelmaseminaarin pidimme elokuussa 2010. Elokuun aikana tarkensimme vielä projektityöntekijän kanssa tutkimuksen tavoitteita ja tutkimusmenetelmiä. Varsinaisen tutkimustyön, eli kaksi erillistä haastattelua, toteutimme syyskuun aikana.

Tukea tutkimuksen tekoon saimme koko opinnäytetyöprosessin ajan kiitettävästi opinnäytetyön ohjaajan lisäksi myös Elämän Eväspaketti -projektin työntekijältä, Susanna Kukkotalta. Aina halutessamme saimme lisätietoja ja ohjausta. Työelämästä saamamme tuki olikin tärkeää opinnäytetyön lopputuloksen kannalta.

Tutkimuksen tavoitteeksi nousi tarve selvittää kurssin vaikuttavuutta asiakkaan elämään pidemmällä aikavälillä. Kvantitatiivista tutkimusta projektin vaikuttavuudesta on jo tehty (Pirttimaa Marja, 2008, Nuorten aikuisten kokemuksia elämäntilanteestaan ja Elämän Eväspaketti -kurssista.) ja kvalitatiiviselle tutkimukselle aiheesta oli tarve.

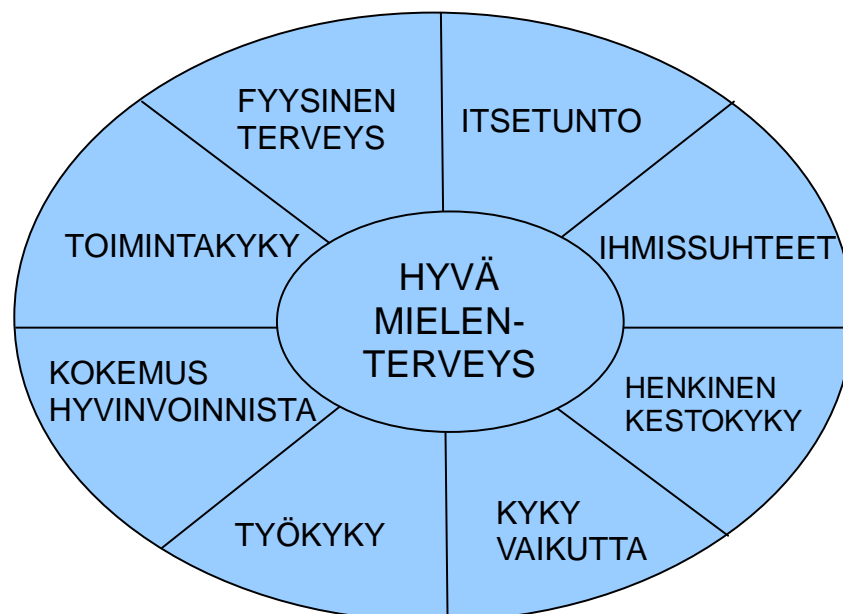
Projektityöntekijä esitti toiveen, että tutkisimme muutamaa projektissa mukana olutta henkilöä ja kartoittaisimme heidän näkökulmaansa kurssiin ja sen hyötyihin. Myöhemmin rajasimme määrän yhteen henkilöön, jotta saisimme tiiviimmän ja selkeämmän näkökulman aiheeseen. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää millä tavoin kurssille osallistuminen on vaikuttanut asiakkaan elämään. Tutkimuksen tavoitteena on tukea Elämän Eväspaketti -projektin arviointia ja kehittämistä. Tutkimuksen toteutuksessa halusimme kuvata asiakkuutta projektissa pitkänä polkuna, joka käsittää tilanteen myös ennen ja jälkeen kurssijakson.

2 MIELENTERVEYSTYÖ

2.1 Mielenterveys

Maailmanterveysjärjestön WHO:n mukaan terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys puolestaan on älyllisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat voimavaransa, pystyy toimimaan normaalistressissä, kykenee työskentelemään tuottavasti ja tuloksellisesti ja toimimaan yhteisönsä jäsenenä. (World Health Organization 2010.)

Mielenterveys on positiivisesti elämään vaikuttava voimavara, joka mahdollistaa oman elämän elämisen mahdollisimman täysipainoisesti. Se on erottamaton osa terveyttä, joka muodostaa perustan ihmisen hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. Hyvää mielenterveyttä määrittävät yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaaliset vuorovaikutussuhteet, yhteiskunnan rakenteet ja resurssit sekä kulttuuriset arvot. Mielenterveys muodostuu ihmisen ja näiden elinolosuhteiden välisissä yhteyksissä läpi koko elämän. (Mielenterveystyö Euroopassa 2004, 16.)



KUVIO 1. Hyvä mielenterveys

Mielenterveyteen sisältyy sekä positiivinen mielenterveys että mielenterveyden häiriöt ja sairaudet. Hyvään mielenterveyteen kuuluu hyvä itsetunto, oma kokemus hyvinvoinnista ja kyky vaikuttaa omaan elämäänsä. Siihen sisältyvät myös työ- ja toimintakyky, ihmissuhteiden ylläpito sekä henkinen kestävyys vaikeuksien kohdattessa. Ihmisen fyysinen terveys ja mielenterveys ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään ja muutokset vaikuttavat molempiin. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 8.)

2.2 Mielenterveystyötä ohjaava lainsäädäntö

Mielenterveyslain mukaan mielenterveystyöllä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveyshäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä. Mielenterveystyöhön kuuluvat mielisairauksia ja muita mielenterveyshäiriöitä poteville henkilöille heidän lääketieteellisin perustein arvioitavan sairautensa tai häiriönsä vuoksi annettavat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut (mielenterveyspalvelut). Mielenterveystyöhön kuuluu myös väestön elinolosuhteiden kehittämisen siten, että elinolosuhteet ehkäisevät ennalta mielenterveyshäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä. (Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116.)

Mielenterveystyön toteutusta säätelevät mielenterveyslain ohella useat eri lait ja asetukset. Lainsäädännössä korostetaan voimakkaasti ennaltaehkäisyä sekä avohoidon merkitystä ja ensisijaisuutta (Vuori-Kemilä, Stengård, Saarelainen & Annala. 2007). Sosiaali- ja terveysministeriön 2009 helmikuussa julkaisema mielenterveys- ja päihdesuunnitelma kiinnitti kuitenkin huomion sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmän kirjavuuteen ja alueellisiin eroihin palvelujen saatavuudessa, laadussa ja järjestämistavoissa. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelmassa esitetään 18 ehdotusta mielenterveys- ja päihdetyön yhteiseksi kehittämiseksi vuoteen 2015. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma jakaantuu neljälle painopistealueelle: Asiakkaan aseman vahvistaminen, mielenterveyden ja päihteettömyyden edistäminen ja ongelmia ja haittoja ehkäisevän työn tehostaminen sekä palvelujärjestelmän kehittäminen avo- ja peruspalvelupainotteisemmaksi ja mielenterveys ja päih-

deongelmat samanaikaisesti huomioivammaksi. (Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015 2010, 3-15.)

Mielenterveyspalveluiden järjestämistä koskeva lainsäädäntö on suhteellisen väljää, ja toimijoita on paljon pienistä kunnista laajoihin kuntayhtymiin ja yksityisiin palveluntuottajiin. Suuri osa mielenterveyspalveluista on terveydenhuollon vastuulla. Palvelusta tai järjestelmästä toiseen siirryttäessä on vaadittu lähetteitä sekä jonottamista, mikä on aiheuttanut palvelujärjestelmien väliin putoamista. (Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015 2010, 5.)

Mielenterveyshäiriöt ja päihdeongelmat ovat yksi suurimmista sairausryhmistä kansanterveyden ja -talouden kannalta. Terveys 2000- tutkimuksen tulosten mukaan viimeisen vuoden aikana suomalaisista aikuisista jopa 6,5 prosenttia on sairastanut masennusjakson. Riski sairastua masennukseen on suurin nuorilla aikuisilla, työttömällä riski on kolminkertainen verrattuna työssäkäyviin. Suomessa mielenterveyshäiriöiden esiintyvyys on kansainvälistä keskitasoa, kun verrataan lukuja muihin kehittyneisiin maihin. Suuri osa mielenterveyshäiriöistä jää kuitenkin edelleen tunnistamatta. (Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015 2010, 5-19.)

Mielenterveys- ja päihdeongelmien hoitamiseen tarkoitetut palvelut toimivat tällä hetkellä erillään, vaikka niiden samanaikainen esiintyvyys on lisääntynyt. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelman mukaan niin mielenterveyden ja päihteettömyyden edistämistä, ehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä kuin myös mielenterveyden ja päihdeongelmien hoitoa on ensisijaisen tärkeää kehittää yhdessä. (Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015 2010, 15.)

2000-luvulla painopiste on siirtynyt edistävään ja ehkäisevään mielenterveystyöhön, jota on pääasiassa kehitetty eri hankkeiden avulla. Valitettavasti hankkeet ovat olleet suppeita ja lyhytikäisiä, joten todellisia muutoksia on vaikea saada näkyviin. Käytännössä mielenterveyspalvelut kohdistuvat pääasiassa jo sairastuneisiin tai oirehtiviin huolimatta siitä, että mielenterveyslaissa korostetaan ennaltaehkäisyä. Taloudellinen lama ja kustannussäästöt ovat tehneet sosiaali- ja terveyspolitiikan suunnittelusta ja kansalaisten hyvinvoinnin edistämisestä lyhytjänteistä

toimintaa juuri kun edistävä ja ehkäisevä työ oli saamassa suuremman painoarvon 2000-luvun Suomessa. (Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015 2010, 25.)

2.3 Mielenterveystyön osa-alueet

Mielenterveystyön osa-alueet ovat edistävä (rakentava), ehkäisevä ja korjaava mielenterveystyö. Edistävä ja ehkäisevä mielenterveystyö ovat osin päällekkäisiä ja täydentävät toisiaan. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 53.)

TAULUKKO 1. Mielenterveystyön osa-alueet (Mukailten Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 53)

Edistävä mielenterveystyö	Ehkäisevä mielenterveystyö	Korjaava mielenterveystyö, hoito ja kuntoutus
- Psykkisen hyvinvoinnin edellytysten luominen ja ylläpitäminen, mielenterveystyö edistävän tiedon jakaminen kansalaisille	- Mielenterveystyö edistävän tiedon jakaminen suunnatusti, ongelmien varhainen tunnistaminen ja niihin puuttuminen sekä apu ja tuki kriiseissä	- Psykkisten häiriöiden tunnistaminen, hoidon suunnittelu, hoidon ja kuntoutuksen toteuttaminen
- Valtakunnallinen taso - Kunnallinen taso - Alueellinen ja paikallinen taso sekä yksikkökohtainen toteutus	- Toteutuu monialaisesti eri palvelujärjestelmissä, perusterveydenhuolto ja sosiaali-toimi kantavat lakisäätöiden vastuun väestön terveyteen liittyvissä kysymyksissä	- Perusterveydenhuollon palvelut, erikoissairaanhoidon palvelut, yksityiset ja järjestöjen palvelut sekä vapaaehtoistyö

Mielenterveystyö edistävän toiminnan tavoitteena on lisätä yksilön ja perheiden psyykkistä hyvinvointia. Edistävän toiminnan näkökulma tulee huomioida kaikessa suunnittelussa, päätöksenteossa ja julkisten palveluiden toteuttamisessa niin valtakunnallisella, kunnallisella kuin yksikkökohtaisella tasollakin. Edistävää toimintaa toteutetaan valtakunnallisella tasolla lakien, säädösten ja strategioiden kautta. Kunnassa tehtävät ratkaisut esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalveluiden saatavuus ja monipuolisuus vaikuttavat niin ikään asukkaiden hyvinvointiin. Yksikkökohtaisella tasolla yksilöihin ja ryhmiin kohdistettu yksilöllinen ohjaus ja neuvonta sekä eri viranomaisten välinen yhteistyö ovat tärkeitä työmuotoja. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 53.)

Ehkäisevä mielenterveystyö pyrkii tunnistamaan mielenterveyttä uhkaavat riskitekijät sekä minimoimaan niiden vaikutukset. Esimerkiksi kouluissa tarjottava tieto päihteistä ja niiden haitoista annetaan ikäkaudelle soveltuvalla tavalla. Tavoitteena on tukea ihmisten hyvinvointia ja selviytymistä tarjoamalla esimerkiksi kriisiapua mahdollisimman helposti ja nopeasti sitä tarvitseville. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 54.)

Korjaava mielenterveystyö sisältää psyykkisten häiriöiden tunnistamisen, hoidon sekä kuntoutuksen toteutuksen. Tavoite korjaavalle toiminnalle on, että asiakas saavuttaisi optimaalisen toimintakykynsä mahdollisimman nopeasti. Mielenterveyspalveluiden tulee olla jokaisen kuntalaisen tavoitettavissa muiden terveyspalveluiden yhteydessä. Mielenterveyslain mukaan palvelut on ensisijaisesti järjestettävä avohoitona tukien samalla oma-aloitteista hoitoon hakeutumista ja itsenäistä suoriutumista. (Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116.)

2.4 Kuntoutus

Mielenterveyskuntoutuksen avulla tuetaan psyykkisestä sairaudesta toipuvan ihmisen toimintakykyä. Mielenterveyskuntoutuksen tehtävänä on edistää ja tukea kuntoutujan omia valmiuksia mahdollisimman itsenäiseen selviytymiseen elämän eri osa-alueilla kuten työssä ja toiminnassa, omien tavoitteiden löytämisessä ja toteuttamisessa sekä yhteiskunnan toimintaan osallistumisessa. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 224.)

Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulma on mukana kaikessa kuntoutuksessa. Sillä tuetaan vaikeasti syrjäytyneiden henkilöiden paluuta yhteiskuntaan vahvistamalla kuntoutettavan sosiaalista toimintakykyä ja sosiaalisen vuorovaikutuksen edellytyksiä. Sosiaalinen kuntoutus on myös keskeinen tavoite sosiaalityössä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009.)

Asiakaslähtöisyys on tärkeää tavoitteiden saavuttamisessa. Yksilöllisesti suunniteltuun kuntoutukseen kuuluu tarpeenmukaisten toimintamuotojen ja palveluiden valinta hyviksi, vaikuttaviksi ja tuloksellisiksi arvioiduista kuntoutusmuodoista. Asiak-

kaan hoito- ja kuntoutussuunnitelma toimii hyvänä työkaluna näitä valintoja tehdessä. Siinä määritellään ne päämäärät ja tavoitteet, jotka ovat kuntoutuksen päämääränä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 224).

Kuntoutus olisi hyvä aloittaa mahdollisimman pian sairauden akuuttivaiheen jälkeen tai sosiaalinen kuntoutus pian tarpeen toteamisen jälkeen. Kuntoutuminen voi kestää pitkään, joten kuntoutujalta vaaditaan pitkäjänteisyyttä ja pettymyksen-sietokykyä. Kuntoutuksen aikana tavoitteena on oppia kuuntelemaan paitsi omia myös ympäristöstä lähteviä tarpeita ja toiveita. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 224.)

Kuntoutuksen järjestämiseen osallistuu useita eri tahoja niin julkisen, yksityisen kuin kolmannenkin sektorin osalta. Useat eri toimijat muodostavat kuntoutujan palveluverkoston, joiden palveluita hän käyttää kuntoutumisensa aikana (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 224). Usean eri sektorin yhteistyö voi tuoda paljon hyötyä, mutta mikäli yhteistyö ei toimi, voi monien eri toimijoiden kanssa asiointi tuoda kuntoutujalle turhan suurta kuormitusta. Tästä syystä olisi tärkeää lisätä palveluohjausta myös julkiselle puolelle, jotta asiakaslähtöisyys toteutuisi mahdollisimman hyvin.

2.5 Palveluohjaus mielenterveystyössä

Henkilökohtainen palveluohjaus (case management) on ollut käytössä Suomessa jo useita vuosia. Palveluohjauksen lähtökohtana ja tavoitteena on palvelusuunnitelman laatiminen ja toteuttaminen. Palveluohjaaja toimii yhteistyössä asiakkaan kanssa noudattaen asiakkaan kuntoutumissuunnitelmaa. Palveluohjaaja tuntee alan yhteistyöverkostot ja palvelut sekä ohjaa niihin hakeutumissa. Hän selvittää asiakkaan elämäntilanteen ja lähtökohdat. Palveluohjaaja etsii ja varmistaa asiakkaalleen parhaiten soveltuvat kuntoutuspalvelut. Hän myös seuraa näiden soveltuvuutta jatkossa, selvittää palveluiden ongelmakohdat ja varmistaa palveluiden jatkuvuuden. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 233-234.)

Palveluohjauksen toimintamalli on voimavarakeskeinen. Asiakslähtöisyys on olennainen osa palveluohjausta, ja asiakasta kannustetaan toimintaan, joka on hänelle luontevaa ja johon hän on itse motivoitunut. Tällaisen toimintamallin avulla kuntoutujan toimintakyky ja motivaatio kasvavat. Tällaista toimintaa voi olla myös virkistysretket tai esimerkiksi urheilutapahtumaan osallistuminen. Palveluohjaajan työ ei tapahdu yksinomaan toimistossa vaan asiakkaan rinnalla eri tilanteissa kulkien. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 233-234.) Aiemmin kuntoutus- ja palveluohjaus on ollut suurimmaksi osaksi kolmannen sektorin toimintaa. Muutosta myönteiseen on kuitenkin tapahtumassa ja julkisellakin sektorilla toimii entistä useampia palveluohjaajia. (Koskisuus 2004, 195.)

Elämän Eväspaketti -projektissa toiminta on ollut hyvin paljon palveluohjausta. Projektin työntekijät ovat kulkeneet asiakkaiden rinnalla koko kurssiajan ja tukeet erilaisissa tarpeissa. Ohjaajat ovat esimerkiksi olleet mukana asiakkaiden tukena virastoasioinnissa, ohjanneet ruokaostoksilla, etsineet työpaikkoja yhteistyössä asiakkaiden kanssa. Tämä kaikki on palveluohjausta parhaimmillaan. Valitettavasti projektin lyhytkestoisuuden takia ohjaajat eivät ole pystyneet kovin pitkäjänteiseen työhön asiakkaiden kanssa vaan yhteistyö katkeaa kolmen kuukauden kurssijakson lopussa. Joidenkin asiakkaiden kohdalla yhteistyö on tosin jatkunut pitempäänkin, silloin kun siihen on ollut mahdollisuus, ja sen on katsottu olevan asiakkaan kannalta välttämätöntä. Esimerkiksi silloin, kun kurssilaisella ei ole ollut vielä tarpeeksi kattavaa tukiverkostoa ympärillään, on kurssinjälkeinen yhteydenpito katsottu tarpeelliseksi.

Elämän Eväspaketti -projektin aikana huomattiin, ettei samojen asiakkaiden kanssa toimivien eri tahojen kesken synny riittävästi yhteistyötä. Projektiin kuuluvat myös verkostotapaamiset eri paikallisten toimijoiden kesken. Näissä tapaamisissa on ilmennyt selkeä tarve yhteistyökulttuurin kehittämiseksi. Verkostot eivät toimi yhteistyössä, vaan kukin tahollaan, mikä voi heikentää asiakkaan saamaa tukea ja palvelua. Syynä tähän voivat olla esimerkiksi henkilökemiat, aloitekyvyn puute tai ennakkoluulot. Verkoston ulkopuolelta tulevien projektityöntekijöiden on ollut helppompaa sivuuttaa nämä tekijät ja tämä on ollut arvokas lisä alueen asiakkaiden palvelutarjonnan kehittämisessä. (Aho & Konttavaara 2008, 14.)

2.6 Jokilaaksojen Tiimi ry

Jokilaaksojen Tiimi ry on perustettu vuonna 2000 alueen mielenterveysyhdistysten yhteistyöorganisaatioksi. Toimialue kattaa kaikkiaan 18 kuntaa, joiden alueella toimii seitsemän Mielenterveyden Keskusliiton jäsenyhdistystä; Nivalan Lyhty ry (Nivala), Raahen Psykye ry (Raahе, Pyhäjoki, Vihanti), Kalajokilaakson Mielikit ry (Ylivieska, Alavieska, Kalajoki, Sievi), Mielenterveysyhdistys Kynkkä ry (Haapajärvi, Pyhäjärvi, Kärsämäki, Reisjärvi), Pyhäjokialueen MTY Käsikkäin ry (Oulainen, Haapavesi, Vihanti, Merijärvi), Ruukin Kimppa ry (Siikajoki) sekä Siikalatvan mielenterveysyhdistys Suopursut ry (Pulkkila, Piippola, Pyhäntä, Kestilä). Jäseniä yhdistyksissä on noin 1000. (Jokilaaksojen Tiimi ry 2008.)

Yhdistyksen tavoitteena on tarjota toiminta-alueen mielenterveyspalvelujen käyttäjille vertaistukitoimintaa, ryhmätoimintaa sekä kuntouttavaa työtoimintaa. Toiminnan tarkoituksena on vaikuttaa ennakkoluuloihin ja asenteisiin mielenterveyskuntoutujia kohtaan. Mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy on myös nostettu yhdeksi yhdistyksen tavoitteeksi. Yhdistys pyrkii myös lisäämään yhteistyötä julkisten ja vapaaehtoisten toimijoiden välillä sekä sovittamaan yhteen entistä paremmin mielenterveysjärjestöjen vapaaehtoistoimintaa sekä kunnallisia sosiaali- ja terveyspalveluja. (Jokilaaksojen Tiimi ry 2008.)

Jokilaaksojen Tiimi ry:n pääasiallisena rahoittajana toimii Raha-automaattiyhdistys. Suomen Mielenterveyden Keskusliitto, jonka jäsenyhdistys myös Jokilaaksojen Tiimi ry on, on ollut viime vuosina yksi suurimmista RAY:n avustuksensaajista. RAY:n avustustoiminnalla on lakisääteinen perusta ja avustustoiminnan lähtökohtana on kansanterveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen. (RAY 2008.)

2.7 Elämän Eväspaketti –projekti 2006-2010

Elämän Eväspaketti -projekti sai alkunsa Jokilaaksojen Tiimi ry:n nuorille suunnatusta Elämys -projektista (2001-2004). Elämys -projektin tavoitteena oli lisätä lasten ja nuorten hyvinvointia ja ehkäistä syrjäytymistä ennaltaehkäisevän toiminnan

avulla (Toimintakertomus 2005, 6-7). Projektin aikana huomattiin, että kasvavalle nuorten mielenterveyskuntoutujien joukolla suunnattua toimintaa oli tarjolla hyvin vähän. Vuoden 2005 alussa mielenterveyspalveluyksiköihin lähetetyistä kyselyistä kävi ilmi, että alueella oli noin 250 nuorta aikuista (18-35 v.) mielenterveyskuntoutujaa vailla kuntouttavaa toimintaa. RAY:n rahoitus uudelle viisivuotiselle projektille varmistui helmikuussa 2006. (Aho ym. 2008, 1.)

Elämän Eväspaketti -projekti on kokeilu- ja kehittämishanke. Projektin tavoitteena on luoda toimintamalli, joka ehkäisee syrjäytymistä ja lisää toimintaan osallistuvien nuorten aikuisten hyvinvointia, elämänhallintaa sekä arjessa selviytymistä. Yksilötasolla tavoitteena on yleinen aktivointi, positiivisen minäkuvan muodostuminen sekä asiakkaiden kiinnostuminen omasta elämästään. Projektiin osallistuvia pyritään aktivoimaan koulukseen, työelämään tai heitä kiinnostaviin harrastuksiin myös kurssijakson jälkeen. Alun jälkeen tavoitteeksi on muodostunut alueellisen, kattavan yhteistyöverkoston luominen ja yhteistyön edistäminen verkostojen välillä. (Aho ym. 2008, 2.)

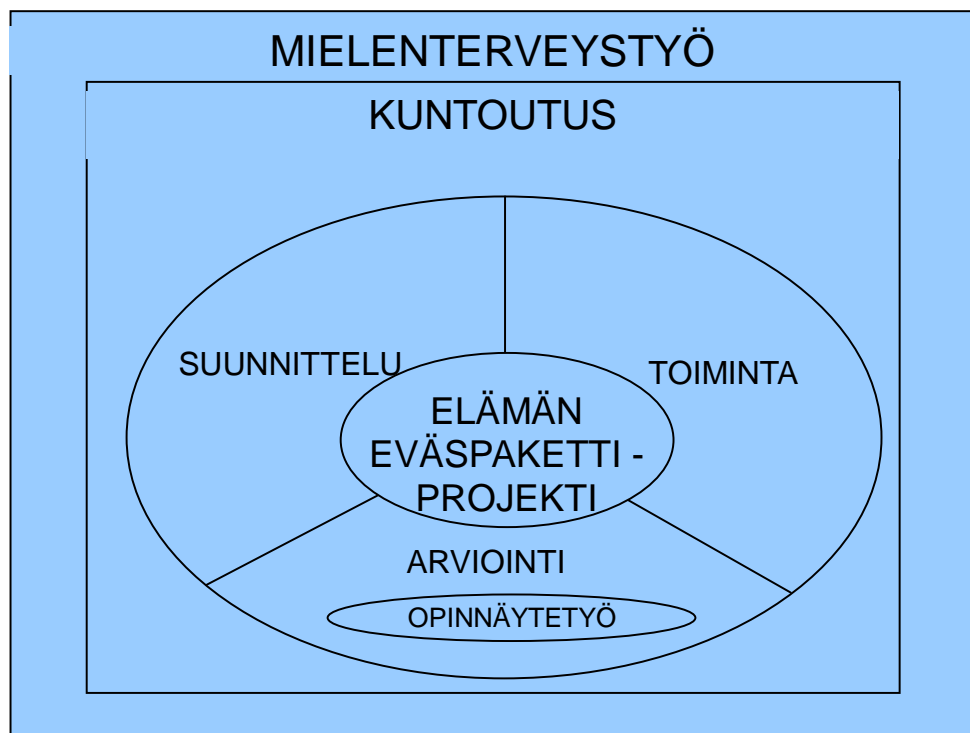
Alkuperäisessä suunnitelmassa projektin kohderyhmänä olivat 18-35-vuotiaat nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutujat. Jo varhaisessa vaiheessa kohderyhmä laajeni käsittämään myös muut elämänhallintaansa tukea tarvitsevat nuoret aikuiset, näin ollen ennaltaehkäisevä mielenterveystyö on luonteva osa toimintaa. Asiakkaat tulevat kursseille useita eri reittejä, esimerkiksi sosiaalitoimen ja työvoimamahallinnon kautta, erilaisista palveluasumisyksiköistä ja osa hakeutuu kursseille oma-aloitteisesti. Toimintaan osallistuvilta ei siis edellytetä Jokilaaksojen Tiimi ry:n paikallisyhdistysten jäsenyyttä eikä diagnosoitua mielenterveysongelmaa. (Aho ym. 2008, 3.)

Elämän Eväspaketti -projektin päätoimintamuotona on kurssitoiminta. Projektissa järjestetään kolmen kuukauden mittaisia kursseja, joihin osallistuu kymmenen henkilöä. Suljettu kurssiryhmä kokoontuu kolmena päivänä viikossa viisi tuntia kerrallaan. Kurssin sisältö on osittain ennalta suunniteltu. Perusrunko koostuu kuudesta pääteemasta, joita ovat terveys ja liikunta, koti ja yhteiskunta, harrastus ja vapaa-aika, atk-aidot, koulutus ja työ sekä henkilökohtaiset suunnitelmat. Kukin kurssilainen osallistuu omien kurssitavoitteidensa ja kurssisisältönsä suunnitteluun ja erityi-

sesti niiden toteutukseen. (Aho ym. 2008, 2.)

Kurssitoimintaan kuuluu useita eri aktiviteetteja, joista osa on sisällytetty kurssin peruspakettiin ja osa on lähtöisin kurssilaisten omista toiveista. Kurssiin voi kuulua esimerkiksi tutustuminen eri harrastus ja vapaa-ajanviettomahdollisuuksiin, ATK-taitojen harjoittamista, kaupassa käyntiä ja ruuan laittoa, luentoja, kädentaitoja, kirjallisia töitä, työelämään, koulutukseen ja yhdistyksiin suuntautuvia tutustumiskäyntejä sekä tukea ja ohjausta henkilökohtaisten asioiden hoitoon, jokaisen omien lähtökohtien mukaan. (Aho ym. 2008, 6-7.)

Elämän Eväspaketti –projektin toiminta on pääosin kuntouttavaa mielenterveystyötä. Oma opinnäytetyömme sijoittuu projektin arviointivaiheeseen, jolloin sen on tarkoitus palvella projektin arviointia ja kehittämistä.



KUVIO 2. Elämän Eväspaketti -projekti osana mielenterveystyötä

3 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Elämän Eväspaketti -projektin alkuvaiheessa on valmistunut yksi opinnäytetyö ja tällä hetkellä tekeillä on kaksi toisistaan riippumatonta tutkimusta. Marja Pirttimaan tutkimus valmistui vuonna 2008. Tällä hetkellä on tekeillä oman tutkimuksemme lisäksi kvantitatiivinen tutkimus kaikista kursseille osallistuneista noin 110 henkilöstä ja heidän elämäntilanteestaan kurssin jälkeen.

Marja Pirttimaa tutki opinnäytetyössään, Nuorten aikuisten kokemuksia elämäntilanteestaan ja Elämän Eväspaketti -kursista, kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä osallistujien mielipiteitä kurssin vaikuttavuudesta. Tutkimus keskittyi kurssilaisten arjenhallintataitojen kehittymiseen kurssin aikana ja välittömästi sen jälkeen. Tutkimukseen osallistui 19 henkilöä, jotka olivat käyneet kurssin vuoden 2006 aikana. Tutkimuksessa käsiteltiin kurssin vaikuttavuutta suppeammasta näkökulmasta ja keskityttiin tarkastelemaan pelkästään kurssin aikaisia kokemuksia. Tutkimustuloksista ei voinut tulkita pitkäaikaisia vaikutuksia verrattaessa lähtötilannetta sekä kurssin jälkeistä tilannetta. (Pirttimaa 2008.)

Hanna Haapala Jyväskylän ammattikorkeakoulusta, sosiaalialan koulutusohjelmasta, on tehnyt opinnäytetyön KuntoTyö-projektista, joka on samankaltainen kuin Elämän Eväspaketti -projekti. Haapalan tutkimus on suurelta osin verrattavissa omaan tutkimukseemme ja tutkimusten asiasanat ovat yhteneviä. KuntoTyö-projektin tavoitteina on aktivoida ja tukea 18-25-vuotiaita nuoria aikuisia, joilla on kohonnut syrjäytymisen riski päihde- ja/tai mielenterveysongelmien takia. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia asiakkaiden ja yhteistyökumppaneiden kokemuksia KuntoTyö -projektista. (Haapala 2008.)

Tutkimus oli laadullinen. Tutkimuksessa käytettiin kahta eri tutkimusmenetelmää. Kuudelle projektin asiakkaalle tehtiin teemahaastattelu ja neljä yhteistyökumppanien edustajaa vastasi avoimista kysymyksistä koostuvaan sähköpostikyselyyn. Aineiston analysoinnissa käytettiin teemoittelua. Tutkimusongelmia olivat: Missä asioissa projekti on onnistunut ja ollut asiakkaiden tukena? Onko projektista saatu sellaista hyötyä ja tukea, mitä ei ole aikaisemmin saatu muualta? Mitä asioita

projektin toiminnassa ja yhteistyössä kumppaneiden kanssa tulisi kehittää, jotta projekti onnistuisi entistä paremmin tavoitteissaan? Onko asiakkaiden kokemuksiin/yhteistyöhön muiden toimijoiden kanssa vaikuttanut se seikka, että projekti on uusi kolmannen sektorin toimija alueella? Onko projekti tuonut jotain uutta alueen palvelutarjontaan? (Haapala 2008, 25.)

Kokemukset projektista vaihtelivat, mutta kaikki haastatellut asiakkaat kokivat saaneensa tukea projektista ja useimmat uskoivat, että ilman projektia positiiviset muutokset elämässä eivät olisi olleet mahdollisia. Projektin koettiin vaikuttaneen esimerkiksi päihteiden käyttöön, päivärytmiin, mielen- ja fyysiseen terveyteen, yksinäisyyteen ja ihmissuhteisiin, omien asioiden hoitamiseen ja antaneen kipinää ja tietoa opiskeluun sekä työelämään liittyen. Yhteistyökumppanit kokivat projektin tukevan omaa työtään. Yhteistyöhön oltiin tyytyväisiä. Tutkimus osoittaa, että yhteistyökumppaneiden sekä asiakkaiden mielestä projektin kaltaisella toiminnalla on oma tärkeä paikkansa palvelujärjestelmässä. (Haapala 2008.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimusprosessi

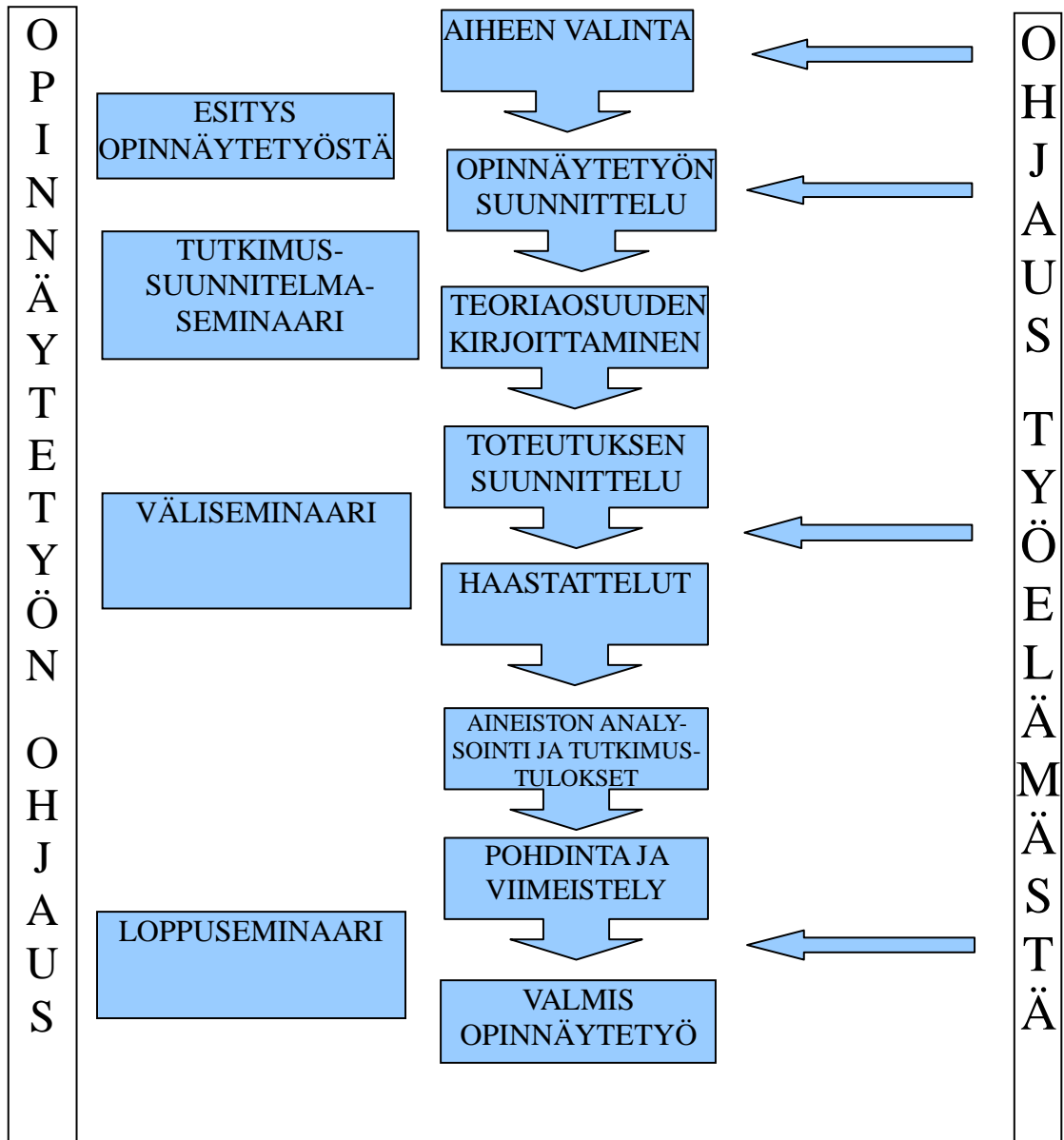
Ehdotuksen opinnäytetyön aiheeksi saimme keväällä 2010. Aloitimme opinnäytetyön teon tiiviillä aikataululla, sillä tarve lopulliselle työlle määrityi joulukuun alkuun. Pidimme ensimmäisen suunnittelupalaverin projektityöntekijän kanssa toukokuussa 2010. Otimme tavoitteeksi tehdä työtä kesän 2010 aikana mahdollisimman pitkälle. Kesän aikana perehdyimme aiheeseen ja alan kirjallisuuteen. Tutkimussuunnitelmaseminaarin pidimme elokuussa 2010. Elokuun aikana tarkensimme vielä projektityöntekijän kanssa tutkimuksen tavoitteita ja tutkimusmenetelmiä.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Elämän Eväspaketti –projektin vaikuttavuutta asiakkaan elämään. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nimenomaan millä tavoin kurssille osallistuminen on vaikuttanut asiakkaan elämään pidemmällä aikavälillä. Tutkimuksen tavoitteena on tukea Elämän Eväspaketti –projektin arviointia ja kehittämistä.

Varsinaisen tutkimustyön, eli kaksi erillistä haastattelua, toteutimme syyskuun aikana. Tutkimuksen tulokset litteroimme välittömästi haastattelujen jälkeen, jotta pystyimme aloittamaan analysoinnin mahdollisimman pian. Analysointia varten jäi näin ollen kuukausi aikaa, mutta teimmekin töitä tiiviillä aikataululla.

Ohjausta saimme aina tarvittaessa niin Elämän Eväspaketti -projektin työntekijältä kuin opinnäytetyön ohjaajaltakin. Pystyimme työskentelemään tutkimusprosessin ajan itsenäisesti tietoisena siitä, että tukea työlle saamme ohjaajilta aina tilanteen niin vaatiessa.

Tutkimustulosten analysointiin ja opinnäytetyön viimeistelyyn varasimme riittävästi aikaa tiukasta aikataulusta huolimatta. Valmiin opinnäytetyön palautimme ja lopuseminaarin pidimme marraskuussa 2010. Olemme kuvanneet opinnäytetyöprosessin oheisella kuviolla.



KUVIO 3. Opinnäytetyön prosessikuvaus

4.2 Tutkimusmenetelmät

Valitsimme tutkimuksemme toteuttamismenetelmäksi kvalitatiivisen tutkimuksen, jotta pystyisimme parhaalla mahdollisella tavalla tuomaan esille haastateltavan omia kokemuksia ja näkemyksiä Elämän Eväspaketti –projektin vaikuttavuudesta hänen elämäänsä. Aineistonkeruumenetelminä käytimme temahaastattelua (LIITE 2) sekä avointa haastattelua.

Kvalitatiiviselle eli laadulliselle tutkimukselle on yleistä, että aineistona voi olla vain yksi tapaus tai vain yhden henkilön haastattelu, koska tarkoituksena ei ole etsiä keskimääräisiä yhteyksiä eikä tilastollisia säännönmukaisuuksia. Ajatuksena on, että tutkimalla yhtä tapausta kyllin tarkasti, saadaan näkyviin myös ilmiön merkittävyys ja usein toistuvat asiat tarkasteltaessa ilmiötä yleisemmällä tasolla. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2004, 170-171.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on tutkimuskohteen kokonaisvaltainen ymmärtäminen. Kuten meidänkin tutkimuksessamme, myös kvalitatiivisessa tutkimuksessa yleisesti, tutkimusjoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti. Aineiston keruu tällä tutkimusmenetelmällä perustuu aineiston riittävyyteen. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkija voi aloittaa aineiston keruun päättämättä etukäteen sitä, että kuinka monta henkilöä hän haastattelee tai kuinka monta tapausta hän tutkii. Aineisto on riittävä silloin, kun asiat alkavat kertautua haastatteluissa. (Hirsjärvi ym. 2004, 171.)

Tyypillistä kvalitatiiviselle tutkimukselle on, että tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä ja sitä voidaan muuttaa olosuhteiden mukaisesti. Laadullisten metodien, kuten esimerkiksi teemahaastattelun, ryhmähaastattelun tai vaikkapa osallistuvan havainnoinnin käyttö on myös tyypillistä kvalitatiivisessa tutkimuksessa. (Hirsjärvi ym. 2004, 170-171.)

Laadullista tutkimusta pyritään nykyään normittamaan ja luomaan sille sääntöjä kvantitatiivisen tutkimuksen tapaan. Kvalitatiivisen tutkimuksen normittamisen haittapuolena on muun muassa se, että nykyään tehdään valitettavasti myös pelkätään selvitystyyppisiä ja teoriapohjasta irrallisia tutkimuksia. Laadullinen tutkimus mielletään usein helpoksi tieksi esimerkiksi opinnäytetyötutkimuksen tekemiseen. Sitä se ei kuitenkaan ole, sillä tutkimusmenetelmien muuttuessa vakiintuneimmiksi, ovat myös menetelmien käyttötaito ja tutkimukselle asetettu vaatimustaso nousseet. Ongelmia tuottaa myös se, että usein aineiston analysointi jää pinnalliseksi ja pahimmillaan pelkäksi haastateltavien tai vastaajien suoraksi lainaamiseksi. Voidaankin sanoa, että vaikka mielenkiintoa ja motivaatiota laadullisen tutkimuksen tekemiseen löytyisikin, eivät tutkijoiden taidot välttämättä vastaa tutkimuksen vaatimustasoa. (Eskola & Suoranta 2001, 32-33.)

4.3 Haastattelu

Haastattelut ovat olleet kvalitatiivisen tutkimuksen päämenetelmä. Haastattelun suurin etu muihin tiedonkeruumuotoihin on sen joustavuus. Aineiston keruuta voidaan säädellä haastateltavaa myötäillen ja tilanteen edellyttämällä tavalla. Haastateltavia on myös suhteellisen helppo saada mukaan tutkimukseen. Tutkimuksen aineistoa voidaan myös helposti täydentää esittämällä lisäkysymyksiä ja pyytämällä perusteluja. (Hirsjärvi ym. 2004, 193-196.)

Haastattelun mukanaan tuomat edut sisältävät myös ongelmia. Haastatteluihin on valmistauduttava huolella ja ne vievät aikaa. Tutkijan on myös perehdyttävä haastattelijan rooliin huolellisesti. Haastattelun luotettavuutta heikentää myös se, että haastattelussa on taipumus antaa sosiaalisesti hyväksytyjä vastauksia. Joskus haastattelutilanne saattaa myös olla uhkaava ja pelottava haastateltavan näkökulmasta. Tässä tapauksessa haastattelun anti tuskin vastaa haastattelulle asetettuja tavoitteita. (Hirsjärvi ym. 2004, 193-196.)

Toteutimme molemmat haastattelut Elämän Eväspaketti -projektin toimitiloissa. Tapasimme haastateltavan ensimmäisen kerran yhdessä projektityöntekijän kanssa. Tapaamisen yhteydessä selitimme haastateltavalle tutkimuksestamme ja mistä haastatteluissa on kyse. Lisäksi pyysimme haastateltavalta kirjallisen luvan haastatteluihin sekä aineiston käyttämiseen opinnäytetyötämme varten. Kerroimme myös vaitiolovelvollisuudestamme.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla emme toteuttaneet haastattelua, sillä pidimme tärkeänä, että tutustumme ensin vapaamuotoisemmin. Tällä halusimme myös helpottaa haastateltavan tilannetta, jotta hänen ei tarvitsisi jännittää haastattelutilannetta eikä uusien ihmisten kohtaamista. Sovimme yhdessä haastateltavan kanssa, että toteutamme haastattelut hänelle tutuissa toimitiloissa. Haastattelut kestivät tunnin ja kaksi tuntia. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin.

Tutkimushaastattelua on kvalitatiivisessa tutkimuksessa jaoteltu moniin eri ryhmiin vaihtelevin nimikkein. Avoin haastattelu tiedonkeruumenetelmänä on yhdenlaista keskustelua. Avoimella haastattelulla tarkoitetaan sitä, että haastattelija selvittelee

haastateltavan ajatuksia, mielipiteitä, tunteita ja käsityksiä. Tyypillistä avoimelle haastattelulle on, että haastateltavan ajatukset tulevat aidosti vastaan keskustelun kuluessa. Avoin haastattelu on siis hyvin asiakaslähtöistä. (Hirsjärvi ym. 2004, 198-199.)

Avoimen haastattelun toteuttaminen on yleensä aikaa vievää ja haastavaa, sillä haastattelun ohjaaminen jää haastattelijan huoleksi. Avoin haastattelu voidaan toteuttaa yksilöhaastatteluna, parihaastatteluna tai ryhmähaastatteluna. Avoimen haastattelun käytännön toteutuksessa on myös otettava huomioon useita eri seikkoja. On muun muassa varauduttava toisaalta niukkasanaisiin ja hyvin puheliaisiin haastateltaviin. (Hirsjärvi ym. 2004, 199-201.)

Toteutimme ensimmäisen haastattelun avoimena haastatteluna. Halusimme antaa haastateltavalle mahdollisuuden kertoa omin sanoin kurssin vaikuttavuudesta ilman hänen vastauksiinsa kohdistuvia ennakko-odotuksia. Parhaimmillaan avoimella haastattelulla pystytään nostamaan esiin haastateltavan oman kokemuksen kannalta vaikuttavimmat tekijät.

Teemahaastattelulle on tyypillistä, että haastattelun aihealueet ovat tiedossa, mutta kysymyksiä ei ole aseteltu tiettyyn järjestykseen eikä muotoon. Teemahaastattelu on strukturoidun haastattelun ja avoimen haastattelun välimuoto. Teemahaastattelua käytetään sekä kvalitatiivisessa, että kvantitatiivisessa tutkimuksessa. (Hirsjärvi ym. 2004, 198-199.)

Toisen haastattelun toteutimme teemahaastatteluna. Teemat haastattelurunkoon laadimme Elämän Eväspaketti -projektin tavoitteiden pohjalta vastaamaan omia tutkimustavoitteitamme. Koimme tärkeäksi järjestää haastattelun aihepiirit siten, että ne esiintyvät kronologisessa järjestyksessä. Tämä on sekä haastateltavalle että meille tutkijoille helpompi lähestymistapa. Tausta-ajatuksena on kuvata asiakkuutta projektissa pitkänä polkuna, joka käsittää tilanteen myös ennen ja jälkeen kurssijakson. Teemahaastattelun tarkoituksena oli syventää aiempaa haastattelua ja saada myös muista aihepiireistä tutkimuksen kannalta oleellista tietoa. Teemahaastattelun avulla saatoimme tarkentaa kysymykset vastaamaan tutkimuksellisiin lähtökohtiin.

Haastattelutilanteet pyrittiin luomaan mahdollisimman luonteviksi ja turvallisiksi. Haastateltava kertoi jännittävänsä haastattelutilannetta ja koki avoimen haastattelun vaikeaksi, koska ei tiennyt mitä häneltä odotettiin. Pyrimme rohkaisemaan haastateltavaa kertomaan oman kokemuksensa ilman ohjaavia kysymyksiä. Koimme saaneemme haastatteluista tarpeeksi aineistoa tutkimustamme varten.

4.4 Haastateltavan valinta

Haastateltavan valinta nosti esiin kysymyksen tutkimuksen luotettavuudesta. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on hyvin tärkeää, että haastateltavan valintaprosessi tehdään läpinäkyväksi ja perustellaan perinpohjaisesti. Yhteistyössä projektityöntekijän kanssa asetimme selkeät kriteerit haastateltavan valinnalle.

Haastateltavan valinnan perusteina käytettiin haastateltavan kykyä jäsentää omaa tilannettaan ja nähdä omassa elämäntilanteessaan eri ulottuvuuksia. Haastateltavan valinnan tuli olla tarkoituksenmukainen eli kohdistua sellaiseen henkilöön, joka edustaisi suurempaa joukkoa. Haastateltavan tulisi ymmärtää omaa tilannettaan ja oman asenteensa kehittyminen kurssin aikana.

Päävastuu valinnasta oli kuitenkin projektityöntekijällä, koska hän tuntee kursseille osallistuneet ja tietää, kuka kykenee arvioimaan omaa tilannettaan parhaiten. Projektityöntekijän tuli valita haastateltava, joka pystyy antamaan realistisen kuvan projektin vaikuttavuudesta.

Haastateltavaksi valittiin henkilö, joka on osallistunut Elämän Eväspaketti -kurssille vuonna 2009. Haastateltavan anonymiteetin turvaamisen takia emme kokeneet tarpeelliseksi eritellä haastateltavan sukupuolta, ikää tai muitakaan tunnistamista mahdollistavia tietoja. Yksityishenkilöä haastateltaessa täytyy kiinnittää erityistä huomiota haastateltavan anonymiteetin suojaamiseen. (Haastattelu Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus 2005, 17.)

4.5 Aineiston analysointi

Analysoimme aineistoa teemoittelemalla. Käytimme toisen haastattelun teemarunkoa haastatteluaineiston analysointiin. Pyrimme nostamaan aineistosta esiin Elämän Eväspaketti -kurssin vaikuttavuutta vahvistavia tekijöitä. Aineistosta nostetaan esiin keskeiset aiheet. Tekstistä on ensin löydettävä ja sen jälkeen eroteltava tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet. Teemoittelun onnistumisen kannalta olennaista on teorian ja empirian keskinäinen vuorovaikutus. (Eskola & Suoranta 1998, 176.)

Yleensä aineiston analyysiin ryhdytään, kun aineisto on kerätty ja järjestetty. Kuitenkin varsinkin kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineistoa analysoidaan yleensä tutkimuksen teon ja aineiston keruun rinnalla. Analyysitavaksi valitaan sellainen tapa, joka parhaiten palvelee tutkijaa hänen etsiessään vastausta ongelmaan tai tutkimustehtävää. Ymmärtämiseen pyrkivässä lähestymistavassa analysoinnissa käytetään kvalitatiivista analyysia ja päätelmien tekoa. (Hirsjärvi ym. 2004, 209-210.)

Aineiston analyysin lisäksi tutkijan on tulkittava tutkimuksen tuloksia ja tehtävä niistä omia johtopäätöksiä. Haastava osa tulkintaa on esimerkiksi selvittää, mitä haastateltavan kielelliset ilmaukset merkitsevät ja kuinka paljon tutkijan oma rooli on vaikuttanut tutkimustuloksiin. (Hirsjärvi ym. 2004, 213-214.)

4.6 Eettisyys ja luotettavuus

Kvalitatiivista tutkimustyötä tehdessä on kiinnitettävä erityistä huomiota tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkimuksen luotettavuutta määrittelevät tutkimuksen validius ja reliaabelius. Validius tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä halutaan tietää. Samalla voidaan arvioida tutkijan kyky valita oikea tutkimusmenetelmä. Reliaabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2004, 216.)

Tämän kaltaisessa tutkimuksessa on hankala käyttää yleisiä mittareita kuvaamaan tutkimuksen luotettavuutta. Jokaisen kokemus on yksilöllinen, eikä ole välttämättä

yleistettävissä kenenkään toisen kokemukseen. Luotettavuutta voidaan kuitenkin lisätä pitämällä tutkimusprosessi hyvin avoimena ja selittämällä tutkimuksen kaikki vaiheet hyvin tarkkaan ja totuudenmukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2004, 216-218.)

Sosiaalialan ammattieettiset ohjeet ovat toimineet tausta-ajatuksena koko tutkimusprosessimme ajan. Samat eettiset periaatteet olemme asettaneet myös omalle tutkimustyöllemme. Eettisyys näyttäytyy pitkin tutkimusprosessia mm. aiheen valinnassa, haastateltavan valinnassa, raportoinnissa ja tulosten kirjaamisessa. Erityisesti eettiset periaatteet ovat tulleet esiin haastateltavan kohtelussa ja siinä, kuinka hänen yksityisyyttänsä varjellaan tutkimuksen joka vaiheessa.

5 TULOKSET

Esittelemme tutkimuksemme tulokset esille nostamiemme teemojen mukaisesti. Kuvaamme kurssin aikaista ajanjaksoa asiakkaan elämässä polkuna, jonka mukaan olemme järjestäneet myös tutkimustulokset. Järjestys ja teemat pohjautuvat osittain teemahaastattelurunkoon. Kursivoitu teksti on suoraa lainausta haastateluista. Suluissa olevat kursivoimattomat kohdat ovat omia lisäyksiämme, jotka ovat olleet tarpeellisia lainauksen ymmärrettävyyden selventämiseksi.

5.1 Elämäntilanne ennen kurssia

Haastateltava tuli kurssille asumisyksikkönsä kautta. Hänellä oli olemassa jo tietynlainen päivärytmi, mutta välillä päivät saattoivat kulua nukkuessa. Haastateltava kaipasi jotain mielekästä tekemistä päivien ajaksi. Hän oli mukana asumisyksikön työtoiminnassa, mutta koska työ tapahtui samoissa tiloissa, hän koki, ettei työ ollut mielekästä. Hän koki paremmaksi, että töihin pitäisi lähteä asumisyksikön ulkopuolelle.

Haastateltavalta löytyi motivaatiota muutokseen, mutta se kohdistui lähinnä epärealistisiin asioihin. Hän olisi halunnut aloittaa opiskelun, mutta ei kyennyt tiedostamaan omia voimavarojaan. Kuva omasta jaksamisesta ja terveydentilasta oli ristiriidassa lähellä olevien ammattihenkilöiden arvion kanssa.

Mun olis pitäny aloittaa sielä se (koulu) sillon, sain paikanki sieltä, mutta kuulemma mää en ollu tarpeeksi vahva sinne.

Haastateltava kertoi, että hänellä oli negatiivisia ennakko-odotuksia kurssia kohtaan, eikä hän ollut siitä kiinnostunut. Hänen mielestään jo pelkästään kurssin nimi oli teennäinen. Hän ei olisi halunnut lähteä kurssille, joka on suunnattu mielenterveyskuntoutujille, eikä uskonut siitä olevan hänelle varsinaista hyötyä. Eniten kurssille lähtöä hankaloitti pelko leimautumisesta mielenterveyskuntoutujaksi. Hän koki oman asemansa mielenterveyskuntoutujana häpeällisenä. Hän ei edes halunnut

myöntää olevansa mielenterveyskuntoutuja ja asuvansa asumisyksikössä. Haastateltava lähti kuitenkin kurssille, koska koki, ettei hänellä ollut muitakaan vaihtoehtoja.

En määhän aina halua semmosissa porukoissa. Että joskus saisi olla tervejärkisten kans. Aina johonki pöllöjen sekkaan. Niin määhän aattelin sillon, että tosi paljo olin vastaan sitä.

Haastateltavalla ei ollut kovin suuria tavoitteita kurssia kohtaan. Tähän vaikuttivat muun muassa hänen oma passiivinen asenteensa sekä negatiiviset ennako-odotukset. Haastateltavan tavoitteet kurssille noudattivat hyvin pitkälti kurssin yleisiä tavoitteita. Suurin tavoite oli jännityksen voittaminen. Muita tavoitteita olivat lisäksi saada muutosta päivärytmiin sekä saada uusia ystäviä ja tuttavuuksia.

5.2 Kurssiaika

Haastateltavalla oli suuri kynnys lähteä mukaan uuteen toimintaan, sillä hän pelkäsi ja jännitti uusia tilanteita ja uusien ihmisten kohtaamista todella paljon. Hän pyrki kurssin alkuvaiheessa välttämään kaikkea kurssin ulkopuolista sosiaalista kanssakäymistä. Esimerkiksi hän otti kurssille mukaan omat eväät, ettei hänen tarvitsisi mennä yleiseen ruokalaan.

Muistan ku olin infotillaisuudessa ku olin, niin en uskaltanu vaihtaa koko sen aikana niin yhtään asentoa. Määhän olin vaan niinku istuin siinä tiettyssä kohin koko ajan (...) Se oli aivan kauhia tuo alkujännitys. Meinaan, ei siinä uskaltanu suurinpiirtein nielastakkaan ku kuulu semmonen klunk...

Haastateltavalle on kurssin aikana selkiytynyt hänen oma tilanteensa ja sen kehittyminen. Yksi kynnyskysymys on ollut oman kuntoutujan roolin myöntäminen ja hyväksyminen. Kurssin alkuvaiheessa haastateltavaa rohkaistiin hyväksymään oma roolinsa mielenterveyskuntoutujana. Ohjaajien tuen avulla hän lopulta pystyi myöntämään olevansa mielenterveyskuntoutuja ja asuvansa asumisyksikössä. Hän koki helpottavana, ettei asiaa tarvinnut enää salata.

Ku mä en olis halunnu, että ne muut tietää että mistä mä tuun. Että vois joskus mennä niinku jonneki, ettei tarvis minkään tuomosen (asumisyksikön) kautta tulla. Mää sitte sannoin niille, että oon sieltä, niin ennää ei tarvinnu sitä niinkö silleen salata.

Haastateltava koki saaneensa kurssilta vahvistusta omille taidoilleen ja koki tämän hyvin merkittäväksi asiaksi. Lisäksi hän koki saaneensa kannustusta vahvuuksiensa kehittämiseen ja esille tuomiseen. Onnistumisen kokemukset, kuten esimerkiksi ryhmätehtävien tekeminen kurssilla auttoi haastateltavaa kohentamaan itseluottamustaan. Kurssin ilmapiiri oli haastateltavan mielestä yleensä ottaen hyvä. Haastateltava mainitsi kuitenkin kurssin ulkopuolisten ihmissuhteiden vaikuttaneen kurssin ilmapiiriin tuomalla ylimääräisiä jännitteitä.

Mutta seki oli aivan huippu siellä, kun ne kannusti niin paljon kun ne näki ne hyvät puolet ihtesä.

Kurssin ohjaajat olivat haastateltavan mielestä todella ammattitaitoisia ja osasivat hoitaa tehtävänsä kiitettävästi. Ohjaajien rooli nousi esiin useassa kohdassa haastattelujen aikana. Ohjaajat vaikuttivat omilla persoonillaan positiivisesti kurssin mielekkyyteen. Haastateltavan mielestä ohjaajilla oli riittävästi aikaa jokaiselle kurssilaiselle yksilöllisesti. Haastateltavan mukaan ohjaajat osasivat ottaa kaikki huomioon ja motivoivat kurssillaolijoita onnistuneesti. Haastateltava koki, ettei hän olisi jatkanut kurssia ilman hyviä ohjaajia.

...ne (ohjaajat) on niin hyvät sielä, että niitten takia jo kannattaa lähtä, että sielä on niin kumminki niin mukavaa, että monesti aattelee, että surkia ku loppu se (...) Ettäkö se niinku uuet ihmiset ja uuet tuttavat ja sitte se yhdessä tekeminen on niin mukavaa.

Haastateltava koki kurssiajan henkisesti hyvin raskaana. Tämä ilmeni muun muassa fyysisenä uupumisena kurssipäivien jälkeen. Erityisesti kurssiaikaa rasitti kurssilaisien kanssa vapaa-aikana tulleet ristiriidat.

Kurssin jälkeen mä vaan nukkuin. Eihän se ollu fyysisesti mittään, mutta henkisesti totuttelua kaikkeen, niin sen jälkeen oli aivan poikki ja mä vaan nukkuin sitte iltapäivällä.

Haastateltava koki, että kurssin loppu oli järjestetty luontevasti. Kurssi ei päätynyt yhtäkkiä, vaan oli myös mahdollista saada tukea varsinaisen kurssiajan jälkeenkin. Haastateltava koki, että kurssi olisi voinut jatkua pitempäänkin.

5.3 Kurssin jälkeinen aika

Huolimatta siitä, että kurssi oli lyhytkestoinen ajanjakso, haastateltava koki sen vaikuttaneen paitsi hänen tämänhetkiseen tilanteeseensa, myös tulevaisuuteen. Alun motivaatio-ongelmien ja jännityksen jälkeen hän tunsikin olevansa tyytyväinen siihen, että lähti kurssille mukaan. Haastateltava tunsikin, että kurssilla oli ollut hänelle paljon annettavaa, vaikkei aluksi siltä tuntunutkaan.

Kurssi auttoi haastateltavaa löytämään säännöllisen päivärytmin ja luomaan pohjan myös tulevaisuudelle. Ennen kurssia hän saattoi nukkua päivät, mutta kurssi toi päiviin kaivattua säännöllisyyttä ja sisältöä. Haastateltavan mielestä kurssi antoi hyvät valmiudet lähteä kokeilemaan työelämää tai oman alan jatko-opintoja. Ohjaajan tuella hänelle järjestyi työharjoittelupaikka. Haastateltava koki, että ilman kurssia ja ohjaajien työpanosta, hän ei olisi kiinni työelämässä.

Semmonen ainakin tuli semmonen tunne siitä, että haluaa jotakin säännöllistä mihin joka aamu mennä, niinkö työ.(...) Toisaalta aattelee, että jos niitä (ohjaajia) ei olisi ollu, eikä tätä kurssia, niin mulla ei olisi mitään tuommosta paikkaa (työpaikka) nytten.

Haastateltava koki, että hänen vuorovaikutustaitonsa ovat kehittyneet kurssin aikana. Ryhmätoiminnasta hän on saanut uutta itsevarmuutta toimia ihmisten kanssa ja on huomannut pitävänsä erityisesti ryhmätöistä.

Tuntu että se on se vuorovaikutus (kehittynyt) on se ihmisten kans, vaikka se on mulle aina hankala, tai silleen outo. (...) Ku me tehtiin se esitelmä (...) aattele kuin tyhymä asia se on ku tuommosta tehään (...) ja sitte mä piirsin sen ja sitte kirjoitettiin ja että siitä sai ehtiä tietoa, niin se oli älyttömän mukava homma.

Kurssin alussakin ilmennyt jännitys uusia ihmisiä ja tilanteita kohtaan on haastateltavan mukaan vähentynyt kurssilla yhdessä toimimisen avulla, vaikka hän kokee sen yhä haastavana. Jännityksen vähenemiseen vaikutti hänen mukaansa kurssin miellyttävä ilmapiiri.

Haastateltava kertoi kurssin vaikuttaneen myös hänen fyysiseen terveyteensä ja päihteiden käyttöönsä. Hän lopetti kurssin jälkeen tupakoinnin ja alkoi kiinnittää enemmän huomiota elintapoihinsa. Kurssilta saatu kipinä ja innostus panostaa omaan tulevaisuuteen on vaikuttanut suoraan tupakoinnin lopettamiseen. Tästä saatu onnistumisen kokemus on vahvistanut hänen itsetuntoa ja käsitystä omista kyvyistään.

Seki auttaa, ettei polta. Tietää, että on pystynyt lopettaan.

Haastateltava kertoi saaneensa kurssilta lisää kontakteja sosiaaliseen verkostoonsa. Hän koki ympärillään olevan ammatillisen verkoston tiivistyneen. Haastateltava kertoi saaneensa tuttuja kurssilta, joiden kanssa hän edelleen pitää yhteyttä. Hän koki kuitenkin hankalaksi sen, että on kurssin jälkeen joutunut tahtomattaan toimimaan muiden tukena, vaikka itsekin tarvitsee sitä.

Uusia tuttuja (on saanut kurssilta) ja jäänytki sieltä semmosia tuttuja, joitten kans vielä pitää yhteyttä, mutta siinä vaan on semmonen huono puoli, että niille pitää olla se semmonen tukipilari. Emmää kumminkaan sitä haluais tehdä, kannustaa koko ajan, ku ihtekki pitäis jaksaa.

Haastateltava on omien sanojensa mukaan kurssin jälkeen paljon toiveikkaampi tulevaisuuden suhteen. Ennen kurssia haastateltava ei pystynyt kuvittelemaan tulevaisuuttaan kymmenen vuoden päähän. Tällä hetkellä haastateltavalla on kuitenkin paljon haaveita ja unelmia. Hänen tulevaisuuden suunnitelmiinsa kuuluvat oman alan jatko-opinnot, omien taitojen kehittäminen ja ylläpitäminen. Hän uskoo löytävänsä mieleisensä työpaikan ja ennen pitkää perustavansa perheen.

Kurssi on auttanut haastateltavaa tunnistamaan omat voimavaransa ja haasteensa. Haastateltava koki voimavaroikseen ystävät, perheen ja harrastukset Hän toteusi saaneensa positiivista palautetta kurssin aikana tapahtuneesta kehityksestä

myös ulkopuolisilta. Hän piti oman kehityksensä kannalta tärkeänä, että myös muut huomasivat tapahtuneen muutoksen.

Vanhemmat kehu, että musta on tullu hirveen fiksumpi, että isäki oli ollut niinku tosi tyytyväinen minuhun silloin ku mää oon ollu kurssilla.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää Elämän Eväspaketti -projektin vaikuttavuutta asiakkaan elämään pidemmällä aikavälillä sekä selvittää, kuinka kurssille osallistuminen on vaikuttanut asiakkaan elämään. Tutkimuksen tavoitteena oli lisäksi tukea Elämän Eväspaketti -projektin arviointia ja kehittämistä.

Tutkimustuloksista käy selkeästi ilmi se, että kurssi on vaikuttanut myönteisellä tavalla kurssille osallistuneen henkilön elämään. Haastateltavamme on osallistunut Elämän Eväspaketti -kurssille vuosi sitten, mikä mahdollisti kurssin vaikuttavuuden tarkastelun pidemmällä aikavälillä. Perusteellinen vaikuttavuuden arviointi vaatisi kuitenkin useamman vuoden seurantaa ja pitempiaikaista tutkimustyötä. Omassa tutkimuksessamme vuoden ajanjakso on ollut mielestämme riittävä ja olemme saaneet suuntaa antavan kuvan kurssin vaikuttavuudesta.

Tutkimustuloksista voi päätellä, että kurssille osallistuttuaan haastateltavan itseluottamus on kasvanut, ja hän on saanut paremman käsityksen omasta tilanteestaan. Kurssin aikana saatu positiivinen palaute on luonut uskoa omiin kykyihin ja lisännyt motivaatiota muuttaa omaa tilannetta. Kurssilta hän sai vahvistusta omalle osaamiselleen ja kannustusta vahvuksiensa kehittämiseen.

Tulosten perusteella voimme todeta, että kurssin ohjaajat ovat onnistuneet tehtävässään hyvin ja saaneet motivoinnilla aikaan valoisammat tulevaisuuden näkyvät kurssilaiselle. Tuloksista käy ilmi, että yksilöllisellä palveluohjauksella on saatu haastateltavalle merkittäviä tuloksia aikaan, kuten esimerkiksi mahdollisuus työelämään.

Tulosten mukaan kurssi sai haastateltavassa aikaan yleisten tavoitteiden lisäksi myös muita muutoksia. Kurssi toi säännöllisyyttä elämään ja kurssin loppumisen jälkeen haastateltava jäi kaipaamaan säännöllistä päivärytmiä ja jotain, minkä vuoksi nousta aamuisin ylös.

7 POHDINTA

Tiedostimme jo etukäteen, että opinnäytetyöprosessi tulee viemään paljon aikaa. Onnistuimme kuitenkin järjestämään riittävästi aikaa prosessin läpi viemiseen. Opinnäytetyön teon jätimme opintojen loppuvaiheeseen, minkä koimme lopulta parhaaksi vaihtoehdoksi oman ammatillisen kasvun kannalta. Pystyimme käyttämään teoriaopinnoista saatuja tietoja laajasti hyväksemme. Aiemmin irrallisena koetut opintokokonaisuudet nivoutuivat luontevasti yhteen tutkimusprosessin aikana.

Halusimme löytää tutkimustamme varten aiheen, joka palvelisi tulevaisuudessa myös omaa ammatillista osaamista. Tulevina palveluohjaajina koimme hyvin mielekkääksi kartoittaa kolmannen sektorin toimintaa, sillä kolmas sektori työllistää paljon sosionomeja. Tiesimme jo entuudestaan Elämän Eväspaketti -projektin toiminnan pääpiirteet, joten olimme tyytyväisiä saadessamme tutkimusaiheen kyseisestä projektista.

Tiedostimme, että saamme parhaan lopputuloksen toteuttamalla tutkimustyön yhdessä. Työnjako on ollut alusta lähtien selvä. Emme ole tehneet tutkimustyötä erillään käytännössä ollenkaan vaan olemme pyrkineet tekemään työtä yhdessä mahdollisimman paljon. Tutkimuksen tekeminen on ollut mielenkiintoista ja antoisaa. Yhteistyömme on ollut tasapuolista ja mielekäästä. Tutkimusprosessi on edennyt mielestämme loogisesti eikä suurempia vastoinkäymisiä ole juurikaan esiintynyt.

Haastavimpana opinnäytetyöprosessissa koimme teoriaosuuden suunnitteluvaiheen ja rajaamisen. Päädyimme käsittelemään teoriaosuudessa mielenterveystyötä ja kuntoutusta, sillä Elämän Eväspaketti -projekti on kuitenkin mielenterveysyhdistyksen hallinnoima ja suunnattu ensisijaisesti mielenterveyskuntoutujille. Koko prosessin ajan pidimme tärkeänä tuoda esiin palveluohjauksellisen näkökulman.

Tutkimustuloksien hyödynnettävyyttä ajatellessa tulee huomioida se, että tulokset koskevat vain haastateltavamme omia kokemuksia ja ajatuksia kurssista. Ne eivät

välttämättä ole yleistettävissä jokaiseen kurssille osallistuneeseen, mutta ovat hyvin samansuuntaisia muihin vastaaviin tutkimuksiin verrattaessa. Tuloksia on kuitenkin mahdollista hyödyntää Elämän Eväspaketti -projektin arvioinnissa ja kehittämisessä.

Tutkimuksemme luotettavuutta lisää se, että tutkimusta oli tekemässä kaksi tutkijaa. Tällöin pystyimme välttämään virheitä ja virheellistä tulkintaa analysointivaiheessa. Yhdessä tekemisen kautta tutkimuksesta tuli laajempi ja syvällisempi. Pystyimme löytämään uusia näkökulmia aiheeseen helpommin kuin yksin tehdessä.

Haastateltavan valinnalla oli suuri merkitys tutkimuksemme onnistumisen kannalta. Kriteerit haastateltavan valinnalle valitsimme yhdessä projektityöntekijän kanssa, mutta hänelle jäi lopullinen vastuu haastateltavan valinnasta. Mielestämme tämä oli onnistunut ratkaisu, sillä hän tuntee kurseille osallistuneet henkilökohtaisesti ja osasi valita parhaiten kriteerit täyttävän henkilön.

Haastattelumenetelmänä käytetyt avoin ja teemahaastattelu olivat toimiva ratkaisu. Näin saimme esiin haastateltavan oman mielipiteen ja käsityksen asioista. Lomakehaastattelulla olisimme johdatelleet liikaa haastateltavaa antamaan meitä parhaiten palvelevia vastauksia. Avoimen haastattelun ongelmaksi nousi kuitenkin haastateltavan jännittäminen ja tunne siitä, että hänen täytyisi antaa sosiaalisesti hyväksyttäviä vastauksia eli haastatteliijoille tai projektille suotuisia vastauksia. Uskomme kuitenkin saaneemme realistisen kuvan haastateltavan tilanteesta ja kurssin vaikuttavuudesta. Teemahaastattelusta esiin nousseet vastaukset tukivat avoimen haastattelun tuloksia, joka osaltaan lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimusta olisi voinut syventää useammilla haastattelukerroilla, mutta jo nyt haastattelut antoivat riittävästi tutkimusmateriaalia, eikä ollut todennäköistä, että useammat haastattelut olisivat tuoneet tutkimukselle lisäarvoa. Lisäksi tutkimusta olisi voinut laajentaa haastattelemalla esimerkiksi haastateltavan omahoitajaa ja käyttämällä hänen näkemyksiään oman analyysimme tukena. Päätimme kuitenkin rajata tutkimuksen koskemaan pelkästään haastateltavan omia kokemuksia. Tämä tukee tutkimuksen asiakaslähtöisyyttä ja tavoitettamme saada asiakkaan ääni kuu-

luviin.

Tutkimuksen aikana nousi esiin useita mielenkiintoisia aiheita jatkotutkimukseksi. Kurssin vaikuttavuutta voisi selvittää tutkimalla Elämän Eväspaketti -projektin alkuvaiheessa kurssille osallistuneiden tämän hetkistä elämäntilannetta. Mielenkiintoista olisi myös tutkia projektin vaikuttavuutta mukana olleiden tahojen moniammatillisen yhteistyön kehittymisen kannalta.

LÄHTEET

Eskola, J & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Oy

Eskola, J & Suoranta, J. 2001. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Oy

Haapala, H. 2008. "Elän nykyään semmosta normaalia elämää, niin kuin pitäis elää." Kokemuksia KuntoTyö -projektista. Opinnäytetyö. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma.

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Prima

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

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

Mielenterveystyö Euroopassa. Sosiaali- ja Terveysministeriön selvityksiä 2004:17. Lavikainen, J., Lahtinen, E. & Lehtinen V. (toim.) 2004. Helsinki: Edita

Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116

Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015. Suunnitelmasta toimeenpanoon vuonna 2009. Partanen, A., Moring, J., Nordling, E. & Bergman, V. (toim). 2010. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL), Helsinki: Yliopistopaino

Pirttimaa, M. 2008. Nuorten aikuisten kokemuksia elämäntilanteestaan ja Elämän Eväspaketti -kurssista. Opinnäytetyö. Keski-Pohjanmaan Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma.

Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Ruusuvuori, J & Tiittula, L (toim.) 2005. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Painamattomat lähteet

Aho, S. & Konttavaara, K. 2008. Elämän Eväspaketti 2006-2010. Väliraportti. Jokilaaksojen Tiimi ry

Jokilaaksojen Tiimi ry. 2008. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.jot.fi/>
Luettu: 8.7.2010

RAY. Avustusstrategia 2008-2011. Www-dokumentti. Saatavissa:
http://www.ray.fi/avustustoiminta/aineistopankki/pdf_doc_ohjeet/html/RAY_avustusstrategia2008-2011.htm. Luettu 8.7.2010

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2010. Kuntoutuksella parannetaan toimintakykyä. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/kuntoutus. Päivitetty 26.2.2009. Luettu 1.9.2010

Toimintakertomus 2005. Jokilaaksojen Tiimi ry. Www-dokumentti. Saatavissa:
<http://www.jot.fi/toiminta/>. Luettu 8.7.2010

World Health Organization. 2010. Saatavissa:
http://www.who.int/topics/mental_health/en/ Luettu 26.7.2010

Hyvä Elämän Eväspaketti -projektiin osallistuja!

Pyydämme Sinulta lupaa haastatteluun sekä haastatteluaineiston käyttämiseen opinnäytetyötämme varten. Olemme sosionomi(AMK)-opiskelijoita Keski-Pohjanmaan Ammattikorkeakoulusta, sosiaalialan koulutusohjelmasta ja teemme opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on kerätä uutta tietoa Elämän Eväspaketti -projektin vaikutuksista asiakkaan elämään pidemmällä aikavälillä.

Haastatteluihin osallistuminen on vapaaehtoista. Haastattelut nauhoitetaan. Kaikki haastatteluissa saatu aineisto käsitellään luottamuksellisesti, eivätkä haastateltavan henkilötiedot tule missään vaiheessa ilmi opinnäytetyössä. Opinnäytetyön loppuraportissa saatetaan käyttää suoria lainauksia haastatteluista, mutta missään vaiheessa ei kerrota sellaisia tietoja, joista haastateltava olisi henkilönä tunnistettavissa.

Näitä suostumuslomakkeita kirjoitetaan kaksi kappaletta, molemmille osapuolille omansa.

Kiitos osallistumisestasi!

Paikka ja aika

Haastattelija Taina Jetsonen

Haastateltava

Haastattelija Karoliina Malkamäki

TEEMAHAASTATTELURUNKO

TAUSTATIEDOT

Milloin aloitit kurssilla?

ENNEN KURSSIA

Miten kuvailisit elämäntilannettasi ennen kurssille osallistumista?

Mitä kautta tulit kurssille?

Mikä sai sinut lähtemään mukaan kurssille?

Millaisia ennakko-odotuksia sinulla oli? (odotuksia, toiveita, ajatuksia, tunteita)

Miten ympäristö ja muut suhtautuivat? Mikä vaikutti ennakko-odotuksiisi?

Millaisia tavoitteita asetit itsellesi projektin alkaessa?

KURSSIN VAHVUUDET JA KEHITTÄMISHAASTEET

Toteutuivatko odotuksesi ja toiveesi? Saitko kurssilta jotain mitä et olisi osannut odottaa?

Ovatko tavoitteesi toteutuneet/oletko päässyt kohti tavoitettasi?

Mihin asioihin olet ollut tyytyväinen, mistä pidit erityisesti, mikä oli parasta?

Mihin asioihin olet ollut tyytymätön, mikä oli ikävintä?

Onko jotain mihin olisit kaivannut enemmän tukea ja ohjausta?

Miten yhteistyö/toiminta projektin työntekijöiden kanssa on sujunut?

KURSSIN MERKITYS

Miten kurssille osallistuminen on vaikuttanut elämäntilanteeseesi esim.

päihteiden käyttö

ihmissuhteet

uudet taidot/harrastukset

fyysinen kunto/terveys

asiointi Kela/sostoimi yms.

opiskelu/työ

muu(esim. Rahan käyttö)

Millaista tukea olet saanut projektin kautta? Oletko saanut semmoista tukea mitä et aikaisemmin ole saanut muualta/millaista?

Millaisia muutoksia elämässäsi on tapahtunut kurssin jälkeen? Olisivatko ne voineet tapahtua ilman kurssia?

ARJEN VOIMAVARAT JA HAASTEET

Millaisia voimavaroja sinulla on tällä hetkellä elämässäsi?(Asioita, jotka tekevät sinut iloiseksi, auttavat jaksamaan, selviytymiskeinoja)

Mitkä asiat elämässäsi vaikeuttavat arjessa selviytymistä ja jaksamistasi?

Oletko saanut kurssilta uusia voimavaroja/ ovatko vanhat vahvistuneet?

TULEVAISUUS

Millaisia tulevaisuudensuunnitelmia sinulla on ?

Ovatko suunnitelmat ja toiveet tulevaisuudesta muuttuneet kurssin aikana/sen jälkeen?

Onko jotain muuta, mitä haluaisit kertoa?

Miltä haastattelu tuntui?