

Ainutlaatuinen ELVIS

Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia vertaisohjaajana toimimisesta

Toimintaterapian koulutusohjelma,
Toimintaterapeutti
Opinnäytetyö
Syksy 2010

Aleksi Karppinen
Sanni Suokas

Koulutusohjelma	Suuntautumisvaihtoehto	
Toimintaterapian koulutusohjelma	Toimintaterapeutti	
Tekijät		
Aleksi Karppinen Sanni Suokas		
Työn nimi		
Ainutlaatuinen ELVIS - Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia vertaisohjaajana toimimisesta		
Työn laji	Aika	Sivumäärä
Opinnäytetyö	Syksy 2010	42+1 liite
TIIVISTELMÄ		
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millaiset tekijät ovat vaikuttaneet mielenterveyskuntoutujien motivaatioon osallistua ELVIS-hankkeen vertaisohjaajakoulutukseen sekä millaisia kokemuksia heillä on koulutuksesta ja vertaisohjaajana toimimisesta. Yhteistyökumppanina oli Niemikotisäätiön ELVIS-hanke, jonka tavoitteena on kehittää toiminnallinen vertaistukimalli. Hankkeeseen osallistuneiden vertaisohjaajien kokemuksia ja näkemyksiä esille tuomalla pyrittiin tukemaan vertaistukimallin kehitystä eteenpäin.</p> <p>Hankkeeseen osallistuneista vertaisohjaajista haastateltiin yhteensä viittä henkilöä, joista jokainen haastateltiin yksitellen kolmen eri teeman alle sijoitettujen kysymysten avulla. Vetoavuus, täsmällisyys ja ainutlaatuisuus ovat Doris Piercen Terapeuttisen toiminnan voima- mallin käsitteitä, joita käytettiin haastattelukysymysten pohjana sekä apuna saatujen tulosten analysoimisessa.</p> <p>Vertaisohjaajien haastatteluista nousi esiin osallistumista motivoiviksi tekijöiksi ELVIS-hankkeen ainutlaatuisuus ja tuttujen ihmisten mukana olo hankkeessa. Ainutlaatuisuudella tarkoitettiin esimerkiksi uudenlaista lähestymistapaa vertaistukeen, joka ei ollut pelkästään keskustelua ryhmissä, vaan yhdessä tekemistä. Vertaisohjaajat mainitsivat myös itselle tärkeän toiminnan parissa työskentelyn lisänsä motivaatiota. Toisaalta osa haastateltavista kertoi osallistuneensa vertaisohjaajakoulutukseen saadakseen jotain tekemistä ja sisältöä arkeen. Kokemukset koulutuksesta ja vertaisohjaajana toimimisesta olivat pääsääntöisesti positiivisia ja hyviä. Vertaisohjaajat kertoivat olevansa tyytyväisiä järjestettyihin tiloihin ja koulutuksen sisältöön, mutta tiukka aikataulu tuntui monesta vertaisohjaajasta hieman raskaalta. Varsinaisia kehitysehdotuksia hanketta kohtaan vertaisohjaajat eivät nostaneet esille, vaan heidän antamansa kritiikki kohdistui lähinnä omaan panokseen ohjaajana toimimisessa.</p> <p>Saatujen tulosten perusteella ELVIS-hanke on onnistunut luomaan hyvät puitteet vertaisohjaajien koulutukselle sekä ryhmien suunnittelulle ja toteutukselle. On kuitenkin pohdittava kuinka tiiviissä aikataulussa koulutus jatkossa kannattaisi toteuttaa, jotta koulutus ei tuntuisi kuntoutujille liian raskaalta ja se jaksettaisiin suorittaa loppuun asti. Hankkeen vetovoimaisuus piilee haastateltujen vertaisohjaajien mukaan sen toiminnallisuudessa sekä tuttujen ihmisten luomassa turvallisessa ja rennossa ilmapiirissä.</p>		
Avainsanat		
vertaistuki, motivaatio, mielenterveys, Doris Pierce, toimintaterapia		

Degree Programme in		Degree	
Occupational Therapy		Bachelor of Health Care	
Author/Authors			
Aleksi Karppinen Sanni Suokas			
Title			
The Unique ELVIS – Mental Health Patients’ Experiences on Acting as Peer Tutors			
Type of Work	Date	Pages	
Final Project	Autumn 2010	42+1 Appendix	
<p>ABSTRACT</p> <p>The purpose of this study was to investigate which factors have motivated people suffering from mental disorders to participate in the peer support tutoring of the ELVIS project as well as canvas their experiences on the offered training and on acting as peer tutors. Our partner, the ELVIS Project, aims to develop an occupational peer support model. Our goal was to support this by conveying the experiences and views of the peer tutors participating in the project.</p> <p>We conducted individual interviews for five peer tutors participating in the project. The questions asked were classified under three themes: appeal, intactness and accuracy. These themes originate from the model “Occupation in Design – Building Therapeutic Power” by Doris Pierce and were used as a base for the questions as well as for analysis of the results.</p> <p>The uniqueness of the project and the participation of acquaintances were main motivation factors that arose in the peer tutor interviews. The project was conceived as being unique due to the new approach on peer support. According to the interviews the most interesting element in this project was that peer supporting involved more than plain discussion emphasis being on shared activities. Peer tutors also mentioned that being able to do activities important to them, e.g. playing an instrument, increased motivation to participate in the project. On the other hand some of the peer tutors participated in the project simply in order to get some content in their everyday life. The experiences of the training and of being a peer tutor were mainly positive. Peer tutors were pleased with the provided facilities and the content of the training, but the tight schedule felt as a burden to some. No concrete development ideas were conveyed by the peer tutors, but they felt that they could contribute more to the project.</p> <p>All in all, the ELVIS project has succeeded to create competent settings for peer tutor training enabling peer tutors to design and execute group activities. However, in the future the schedule might need to be re-evaluated to prevent overstraining the peer tutors. The attraction of the project is based on its functional nature, shared activities as well as the relaxed and secure atmosphere created by the familiar people participating in the project.</p>			
Keywords			
peer support, motivation, mental health, Doris Pierce, occupational therapy			

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1	Työn tarkoitus ja tavoitteet	3
2.2	ELVIS-hanke	4
2.3	Aiemmat opinnäytetyöt	6
3	KESKEISET KÄSITTEET	7
3.1	Vertaistuki	7
3.2	Motivaatio	8
3.3	Mielenterveys	9
3.4	Kuntoutuja	10
3.5	Syrjäytyminen	10
4	TERAPEUTTISEN TOIMINNAN VOIMA-MALLI	11
4.1	Toiminnan asiakaskohtaiset ulottuvuudet	13
4.2	Toiminnan kontekstuaaliset ulottuvuudet	14
4.3	Toiminnan suunnittelun ja toteutuksen ulottuvuudet	16
5	TUTKIMUSASETELMA	17
5.1	Haastatteluaineiston keruu	17
5.2	Aineiston analysointi	18
5.3	Eettiset näkökulmat	20
6	VETOAVAA TOIMINTAA	22
6.1	Vertaisuus toiminnan kautta motivoi	22
6.2	Vertaisohjaajana toimiminen	24
7	YMPÄRISTÖ VAIKUTTAA TOIMINTAAN	25
7.1	Tilat mahdollistavat	25
7.2	Oikeassa paikassa oikeaan aikaan	26
7.3	Kaverit vertaisina	28
8	TIE VERTAISOHJAAJAKSI	30
9	YHTEENVETO	33
10	POHDINTA	37
	LÄHTEET	40
	LIITTEET	

Liite 1 Haastattelukysymykset

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön yhteistyökumppani on Niemikotisäätiön ELVIS-hanke, joka tähtää ohjatun toiminnallisen vertaistukimallin kehittämiseen. Niemikotisäätiö on vuonna 1983 perustettu säätiö, joka tarjoaa mielenterveyskuntoutusta helsinkiläisille. Niemikotisäätiö tuottaa toiminnallista kuntoutusta työ- ja päiväkeskuksissa ja erilaisissa valmennusyksiköissä. Tämän lisäksi säätiöllä on asumispalveluita ja erilaisia projekteja, kuten Takaisin työelämään projekti 2009 ja ELVIS. (Niemikotisäätiö n.d.)

ELVIS-hankkeen kehittämän vertaistukimallin päätavoitteena on, että nuori aikuinen mielenterveyskuntoutuja löytää itselleen luontevia välineitä elämänhallinnan ja sosiaalisten taitojen kehittämiseen, sekä työ- ja toimintakyvyn kuntoutukseen. Nämä välineet ovat kuntoutujan kannalta tärkeitä, Mielenterveyspalveluiden laatusuosituksen mukaan osaamista ja resursseja mielenterveystyössä tulisikin keskittää juuri elämisen ja selviytymisen voimavarojen vahvistamiseen (Mielenterveyspalveluiden laatusuositus 2001). Hankkeen myötä koulutetaan mielenterveyskuntoutujia vertaisohjaajiksi, jotka ohjaavat toiminnallisia ryhmiä Kulttuuripaja ELVIKSEN toimintaan osallistuville nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille. Toiminnallisina välineinä hyödynnetään etenkin erilaisia luovia toimintoja, kuten musiikkia, kuvataiteita ja tietokoneen parissa työskentelyä. (Raivio – Karjalainen – Tolvanen 2010: 2–5.)

Vertaistuessa olennaisinta on Eila Jantusen (2008) mukaan osalliseksi tuleminen. Vuonna 2008 valmistunut *Osalliseksi tuleminen – Masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria* perustuu masennusta sairastaneiden kokemuksiin vertaistuesta. Osalliseksi tulemisella Jantunen tarkoittaa luottamusta ja osallistavaa kanssakäymistä, joka kuvaa yksilön sisäistä kokemusta ja prosessia, joka toteutuu vertaisten kesken. Vertaistuella on Jantusen mukaan voimaannuttava vaikutus, joka ilmenee tilan löytymisenä omille kokemuksille, kanssaeläjänä olemisena sekä luottamuksena omiin mahdollisuuksiin. Sivullisena oleminen ja erillisyyden tunteet ovat masentuneille tuttuja kokemuksia, jotka saavat hakeutumaan samankaltaisten pariin. (Jantunen 2008: 5.)

Vertaistuen käyttöä mielenterveystyössä sivuaa muun muassa Mieli 2009 -työryhmän laatima suunnitelma Sosiaali- ja terveysministeriölle mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Työryhmän tavoitteena on ollut tehdä ehdotuksia hyvistä

yleistettävistä käytännöistä sosiaali- ja terveydenhuollolle ja tehdä ehdotuksia mahdollisten ohjauskeinojen kehittämiseksi. Yksi suunnitelmassa ollut ehdotus on kokemusasiantuntijoiden ja vertaistoimijoiden mukaan ottaminen mielenterveys- ja päihdetyön suunnittelussa, arvioinnissa ja toteutuksessa. Kokemusasiantuntijoiden ja vertaistoimijoiden mukaan ottaminen on tärkeää, jotta palvelujärjestelmä voi ottaa huomioon asiakkaiden tarpeet entistä paremmin. Vertaistoimijoilla tarkoitetaan vertaistukihenkilöinä tai vertaisryhmissä toimivia henkilöitä, jotka toimivat vapaaehtoisesti omaan kokemukseensa nojaten asiakkaiden tukena palvelujärjestelmässä. Kokemusasiantuntijoilla on vertaistoimijoiden tapaan oma kokemus mielenterveys- ja päihdeongelmista, joko niistä itse kärsivänä, niistä toipuneena tai palveluita käyttäneenä tai omaisena tai läheisenä. Kokemusasiantuntijoita käytetään esimerkiksi kuntoutustyöryhmissä ja palvelujen arvioinnissa. (Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia miten ELVIS-hankkeeseen osallistuneet mielenterveyskuntoutujat ovat kokeneet vertaisohjaajana toimimisen ja mikä heitä motivoi hakeutumaan vertaisohjaajaksi. Vertaisohjaajana toimiminen vaatii kuntoutujalta paljon. Kuntoutujan oma elämäntilanne tulisi olla sellainen, että hän pystyy sitoutumaan useita kuukausia kestävään koulutukseen, ryhmien perusteelliseen suunnitteluun ja valmisteluun sekä vertaisten ohjaamiseen. Voimavaroja tulisi olla myös mahdollisten ongelmien ratkaisuun yhdessä projektityöntekijöiden kanssa, jotta ryhmät voisivat jatkaa ongelmien kohtaamisen jälkeen.

Vertaistuen lisäksi ELVIS-hankkeessa keskeistä on ryhmämuotoinen toiminta. Vertaistuki ja ryhmämuotoinen toiminta mainitaan esimerkiksi Käypä hoito -suosituksissa. Käypä hoito-suositukset ovat asiantuntijoiden laatimia yhteenvetoja yksittäisten sairauksien hoidon ja diagnostiikan vaikuttavuudesta. Hoitosuosituksissa mainitaan esimerkiksi depression hoidossa ryhmämuotoisen terapian käyttö ja skitsofrenian hoidossa ryhmäpsykoterapiat, joissa harjoitellaan muun muassa vuorovaikutustaitoja. Hoitosuositukseen on kirjattu myös toisten potilaiden tarjoaman vertaistuen tärkeys skitsofreniapotilaille. (Käypä hoito -suositukset 2009.)

Teoreettisena viitekehyksenä opinnäytetyössä käytetään Doris Piercen Terapeuttisen toiminnan voima-mallia, josta käytettiin aikaisemmin nimeä Terapeuttisen voiman malli. Se ohjaa opinnäytetyössä tehtävän haastattelun kysymysten laatimista ja saadut vastaukset analysoidaan sen pohjalta.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön kaksiosainen tutkimuskysymys on ”Miten vertaisohjaajat ovat kokeneet ohjaajana toimimisen ja mitkä asiat ovat vaikuttaneet heidän motivaatioonsa osallistua ELVIS-hankkeeseen?”, johon haetaan vastausta haastatteleamalla hankkeeseen osallistuneita vertaisohjaajia. Opinnäytetyön aihe muotoutui yhdessä ELVIS-hankkeen projektityöntekijän ja yhteyshenkilömme Markus Raivion sekä ohjaavien opettajien kanssa. Aiheen rajaukseen vaikutti omien mielenkiintojemme lisäksi hankkeen tarpeet ja toiveet. Yhteistyökumppaniksi ELVIS-hanke valikoitui projektityöntekijöiden yhteistyöhalukkuuden perusteella, joka oli ohjaavien opettajien tiedossa. Opinnäytetyön tarkoituksen, tavoitteiden ja yhteistyökumppanin lisäksi esittelemme tässä kappaleessa aikaisempia opinnäytetöitä, joita olemme hyödyntäneet opinnäytetyön eri vaiheissa.

2.1 Työn tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää millaiset tekijät ovat vaikuttaneet mielenterveyskuntoutujien motivaatioon hakeutua ELVIS-hankkeen vertaisohjaajakoulutukseen sekä millaisia kokemuksia heillä on koulutuksesta ja vertaisohjaajana toimimisesta.

Tavoitteena on saada vertaisohjaajia haastatteleamalla tietoa, joka auttaisi yhteistyökumppaniamme kehittämään kuntoutumismallia toimivampaan ja käytettävämpään muotoon. Toiminta ELVIS-hankkeen tiloissa käynnistyi toukokuussa 2010, jonka jälkeen toiminnalliset ryhmät alkoivat. Haastattelut tehtiin vasta kesän jälkeen, joten vertaisohjaajien kokemukset ryhmän kanssa työskentelystä ovat melko lyhyeltä ajalta. Kuntoutumismallin käyttöönoton kannalta on kuitenkin tärkeä saada tietoa myös koulutuksen toimivuudesta ja mahdollisista kehitysehdotuksista, joten vertaisohjaajien kokemukset koulutuksesta ovat myös keskeisiä.

ELVIS-hanke on kehittämisprojekti ja opinnäytetyön tuloksia hyödynnetään kuntoutumismallin kehittämisessä eteenpäin. Vertaisohjaajien kokemusten selvittäminen auttaa hanketta löytämään lisäkehitystä vaativat osa-alueet. Myös vertaisohjaajien motivoitumiseen vaikuttaneiden tekijöiden selvittäminen on tärkeää ajatellen kuntoutumismallin siirtymistä muille mahdollisille käyttäjille. Näiden tekijöiden selvittäminen helpottaa seuraavia kuntoutumismallin käyttäjiä löytämään ja motivoimaan uusia vertaisohjaajakoulutukseen osallistuvia. Toisaalta myös motivaatioon negatiivisesti vaikuttaneita tekijöitä voidaan pyrkiä poistamaan tai estämään, jolloin mukaan lähteminen olisi helpom-

paa. Haastattelutuloksista toivotaan olevan apua vertaisohjaajien koulutuksen ja ohjaamisen kehittämiseksi, jotta mallista tulisi mahdollisimman hyvin toimiva.

2.2 ELVIS-hanke

ELVIS-hanke on alkanut vuonna 2009, jolloin sille myönnettiin kolmen vuoden rahoitus Raha-automaattiyhdistyksen toimesta. Hanke on kehittämisprojekti, jonka tavoitteena on kehittää kuntoutumismalli, joka olisi jatkossa muidenkin tahojen käytettävissä. Myös hankkeen aikana keräytynyttä dokumentointia olisi mahdollista hyödyntää, mikä helpottaisi mallin käyttöönottoa muualla. Kuntoutumismallin kehittämisen perusteena on muun muassa se, ettei tällä hetkellä ole tarjolla riittävästi nuorille aikuisille mielen-terveyskuntoutujille suunnattua kuntoutusta tukevaa toimintaa. ELVIS-hankkeen myötä perustettu Kulttuuripaja ELVIS toimii kuntoutujien kohtaamispaikkana, jossa kehittämishankkeessa suunniteltua toimintaa kokeillaan konkreettisesti. (Raivio – Karjalainen – Tolvanen 2009a: 19.)

Hankkeen selkäranka on Markus Raivion kehittämä GFP-malli, jonka lyhenne muodostuu sanoista Guided Functional Peer Support. Tämä ohjattu toiminnallinen vertaistukimalli sisältää ELVIS-hankkeen kannalta olennaiset ja tärkeät käsitteet, kuten osallisuus, elämäntilannetta, toiminnan kautta kokeminen, voimavarakeskeinen ohjaaminen ja voimauttaminen. Hankkeen toteutuksessa ja suunnittelussa GFP-malli on ohjannut suuntaa ja antanut tavoittelemisen arvoiset päämäärät mihin pyrkiä. (Raivio ym. 2010: 3.) Sairauskeskeisyyden sijasta hanke painottaa voimavarakeskeisyyttä ja toiminta on suunniteltu kohderyhmien tarpeiden mukaan (Raivio ym. 2009a: 13–16). Voimavarakeskeisyys tarkoittaa kuntoutujien vahvuuksien ja voimavarojen löytämistä ja tukemista, jotta he saisivat hyödynnettyä niitä oman kuntoutumisen apuna (Raivio ym. 2009b: 5–6). Hankkeen takana olevien perusteiden kohdalla täytyy mainita erityisesti vertaistuki, joka perustuu toiminnallisuuteen ja on tavoitteellista (Raivio ym. 2009a: 13).

Vertaistuesta ELVIS-hankkeessa tekee varsin ainutlaatuisen ja tärkeän sen ulottuminen myös virka-ajan ulkopuolelle. Vertaisohjaajien tukena on myös työntekijöiden ammattitaito, jolloin ammattiapu ja vertaistuki täydentävät toisiaan. ELVIS-hanke tarjoaa vertaisohjaajille koulutuksen sekä ryhmään tarvittavat materiaalit ja tilat. (Raivio ym. 2009a: 17–18.) Vertaisohjaajien koulutuksen suunnittelemisessa ja järjestämisessä yhteistyössä toimivat muun muassa Helsingin kaupungin Nuorisoasiainkeskus, Mielen-terveyden Keskusliitto sekä Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Itse ryhmien sisällön kun-

toutujat suunnittelevat itse. Vertaisohjaajat suunnittelevat ryhmien sisällön itse, mutta vaikuttamaan pääsevät myös ryhmässä käyvät nuoret aikuiset. Vertaisohjaajien apuna oleva ammattihenkilöstö tukee ja auttaa pohtimaan erilaisten toteutustapojen ja mahdollisuuksien käyttöä. Lisäksi ammattihenkilöstön tehtävänä on luoda avoin ilma-
piiri yhteistyölle sekä tarjota tukea ja ohjausta myös yksilöllisesti. Osana hanketta on myös kuntoutujien itsearviointi, jonka avulla arvioidaan ja seurataan edistymistä. (Raivio ym. 2009b: 20 – 24.)

ELVIS-hankkeessa mukana olevat henkilöt ovat aikuisia, joilla on jonkinlaisia mielenterveysongelmia ja heillä on kuntoutusta tukeva hoitosuhde johonkin. Esimerkkeinä tällaisista paikoista ovat sairaalat sekä psykiatriset poliklinikat. Kohderyhmään kuuluvat myös syrjäytyneet tai vakavassa syrjäytymisvaarassa olevat henkilöt. Ryhmiin osallistuvat mielenterveyskuntoutujat ovat 18- 35-vuotiaita nuoria aikuisia, mutta vertaisohjaajat voivat olla vanhempiaakin. (Raivio ym. 2009b: 20 – 22.)

ELVIS-hankkeeseen osallistuneiden mielenterveyskuntoutujien vertaisohjaajakoulutus alkoi marraskuussa 2009 Mielenterveyden Keskusliiton toimitiloissa. Tuolloin suunniteltiin myös vertaisohjaajien vertaistyönohjaus ja sen käytännöt. Koulutukseen kuuluneiden opintojen sisältönä olivat mm. vertaisryhmätoiminnan perusteet, vertaisohjaajana toimimisen haasteet, rakentava vuorovaikutus ja oppimisen erilaiset tavat. Peruskoulutus vertaisohjaajaksi kesti yhteensä 36 tuntia. Oppimateriaalina käytettiin mm. Vertaisohjaajan käsikirjaa, joka laadittiin juuri ELVIS-hankkeen vertaisohjaajakoulutusta silmällä pitäen. Vertaisohjaajien peruskoulutus päättyi joulukuussa 2009. Osallistujia vertaisohjaajakoulutuksessa oli 12 mielenterveyskuntoutujaa, jotka kaikki kävivät peruskoulutusosion loppuun. (Toimintakertomus 2009–2010.)

Vertaisohjaajien erikoistumisopinnot alkoivat tammikuussa 2010. Tuolloin peruskoulutusosion käyneet vertaisohjaajat aloittivat toiminnallisten ryhmien suunnittelun. Jokainen vertaisohjaajista aloitti oman toiminnallisen vertaisryhmänsä suunnittelun ELVIS-hankkeen projektityöntekijöiden tuella. Ryhmien ohjaamista harjoiteltiin käytännössä tammikuusta toukokuulle 2010, jolloin jokainen vertaisohjaaja pääsi kokeilemaan käytännössä suunnittelemansa toiminnallisen ryhmänsä toteutusta samoissa tiloissa, joissa ryhmät tulevaisuudessakin tulisivat olemaan. Oman toiminnan suunnittelun helpottamiseksi vertaisohjaajat työstivät niin sanottuja manuaaleja, eli ryhmän ohjekirjoja. (Toimintakertomus 2009–2010.)

2.3 Aiemmat opinnäytetyöt

Erilaisia vertaistukiryhmiä järjestetään eri tahojen toimesta ja vertaistukiryhmistä on tehty lisäksi useita opinnäytetöitä, kuten Mäkisen (2008) Voimaantuminen ja vertaistuki ryhmässä: Tulppa-kuntoutukseen osallistuneiden ryhmäläisten kokemuksia kuntoutuksesta. Tämän opinnäytetyön yhtenä tutkimuskysymyksenä oli selvittää, mikä merkitys vertaistuella oli kuntoutumisen onnistumisessa. Terveyskeskuksissa toteutettava Tulppa-avokuntoutusohjelma perustuu ryhmämuotoiseen toimintaan ja se on tarkoitettu valtimotautipotilaille sekä niille, joilla on riski sairastua valtimotauteihin. Kyselylomakkeiden ja ryhmähaastatteluiden avulla kerätyn tiedon perusteella vertaistuki koettiin tärkeänä emotionaalisen tuen lähteenä, mutta myös oman toiminnan vertaaminen muihin ryhmäläisiin koettiin hyödylliseksi. Osassa Tulppa-ryhmistä oli mukana myös vertaisohjaaja, joka koettiin joko tärkeäksi tai melko tärkeäksi. Osa kuntoutujista ei ollut varmoja, oliko ryhmässä ollut vertaisohjaajaa tai vertaisohjaajan koettiin olevan liian asiantuntevan oloinen tai passiivinen. Kuntoutajat listasivatkin piirteitä, joita vertaisohjaajassa toivoisivat olevan, kuten empaattisuus, rohkeus ja helposti lähestyttävyyys. Mäkisen opinnäytetyön tuloksista selviää myös toiminnallisten menetelmien sekä ammatillisen avun tärkeys kuntoutumisprosessissa. (Mäkinen 2008: 31–42.)

Toisena esimerkkinä vertaistukea käsittelevästä opinnäytetyöstä on Kristiina Räihän ja Reija Salmenahon 2009 valmistunut Tukea työhön ja elämään: vertaistuki ja sen hyödyntäminen Metsolan työsalitoiminnassa. Heidän opinnäytetyön lähtöajatuksena oli se, että vertaistukea syntyy ryhmäprosessissa. Työn tarkoituksena oli tarkastella vertaistuen positiivista vaikutusta yksilön psykososiaaliseen kuntoutumiseen. Metsolan työsalitoimintaan osallistuvien mielenterveyskuntoutujien ryhmäprosessia tarkastelemalla he saivat tietoa vertaistuen näyttäytymisestä, sekä sen hyödyntämismahdollisuuksista. (Räihä – Salmenaho 2009: 2)

Opinnäytetyön tuloksista selviää vertaistukea edistäviä sekä estäviä tekijöitä. Edistäviä tekijöitä olivat kuntoutujien kokemus siitä, että työsalilla on paikka jossa on turvallista ja kuunnellaan, sekä yhteiset syyt käydä työsalilla. Sairaudet eivät kuitenkaan yhdistäneet kuntoutujia, eikä samojen diagnoosien kautta samankaltaisuuden kokeminen ollut ensisijaista heille. Samankaltaisuutta haetaan muista yhteisistä tekijöistä, kuten harrastuksista, mistä työsalilla kuitenkin puhutaan vain vähän. Vertaistukea estäviä tekijöitä olivat muun muassa työsalilla käymisen pakollisuus, kokemus siitä, ettei puhuminen kuulu

työsalille, sulkeutuneisuus sekä ilmapiirin varautuneisuus. (Räihä – Salmenaho 2009: 64.)

Vertaistukea käsittelee myös Juha Hörhän vuonna 2008 valmistunut opinnäytetyö Vertaistuen merkitys päihdekuntoutujalle, jossa kartoitetaan vertaistyöntekijöiden kokemuksia vertaistuesta. Kuuden vertaisohjaajan haastattelun tulokset osoittavat vertaistuen olevan merkittävä päihdekuntoutujalle kuntoutuksen loppu puolella, jolloin päihteiden käytön tilalle on saatava muuta ajanvietettä. Erilaiset vertaistukiryhmät on koettu mielekkäiksi, sillä ne tuovat mielekästä sisältöä arkeen sekä tarjoavat mahdollisuuden tutustua vertaisiin. Vertaistuesta merkittävän tekee se, että vertainen ymmärtää päihdekuntoutujien epävarmuuden ja tuen tarpeen kuntouttavan hoidon jälkeen. Tuloksista kuitenkin ilmenee, että hoidon alkuvaiheessa koetaan tärkeämmäksi ammatillinen tuki ja ohjaus kuin vertaisten antama tuki. (Hörhä 2008: 27.)

3 KESKEISET KÄSITTEET

Vertaistuki-käsite on tässä opinnäytetyössä keskeisessä asemassa. Vertaistuki on tällä hetkellä ajankohtainen aihe ja mielestämme se on aiheena erittäin mielenkiintoinen. Vertaistuki voidaan ymmärtää ja se voi ilmetä eri tavoin. Jotta lukija ymmärtäisi vertaistuen ja muut opinnäytetyön kannalta keskeiset käsitteet, on ne koottu ja avattu oman otsikon alle. Opinnäytetyömme kannalta olennaisimmat käsitteet ovat vertaistuki ja motivaatio. Niiden lisäksi opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat mielenterveys, kuntoutuja ja syrjäytyminen.

3.1 Vertaistuki

Vertaistuella tarkoitetaan kuntoutujien eli vertaisten toinen toisilleen antamaa tukea. Kokemusten ja tuntemusten jakamisella pyritään ratkaisemaan tai lieventämään ongelmia. Vertaistuki perustuu siihen, että jokaisella on jotain annettavaa toiselle sekä jokainen sekä vastaanottaa että antaa apua samanaikaisesti. (Rissanen 2007: 169–170.) Vertaistyöntekijöiden käytöstä kirjoittanut Koskisuus (2004: 174) mainitsee, että vertaistyöntekijöitä käyttämällä kuntoutuja saavat samaistumisen kohteen, sekä esimerkin siitä, että ihminen voi olla myös kuntoutuja, eikä itseään tarvitse ainoastaan määritellä sairas-terve-akselilla.

Vertaistuki antaa henkilölle tilaa omien tunteiden ja kokemusten käsittelylle juuri sellaisten ihmisten kanssa, joilla itsellään on samankaltaisia kokemuksia. Monelle voi olla helpottavaa kuulla ja ymmärtää se, että joku muukin on kokenut saman. Tätä kautta vertaiset löytävät keskinäistä ymmärrystä ja helpotusta tilanteeseen. (Ruishalme – Saari 2007: 115.)

Vertaistuki ja vertaistoiminta yhdistetään yhteiskuntatieteissä usein sosiaalisen pääoman käsitteeseen. Sosiaalista pääomaa katsotaan kertyvän, kun yksilö on luotettu jäsen yhteisössä ja kykenee olemaan vuorovaikutuksessa yhteisön jäsenten kanssa. Terveys 2000-tutkimus osoitti yksilöiden kokevan terveytensä paremmaksi, mitä enemmän yksilöllä on sosiaalista pääomaa eli osallistumista, luottamusta ja sosiaalista tukea. Yksilöt, jotka eivät osallistu sosiaaliseen toimintaan eivät koe terveyttänsä yhtä hyväksi, kuin sosiaaliseen toimintaan osallistuvat. (Jantunen 2010: 86.)

3.2 Motivaatio

Motivaatiolla tarkoitetaan sisäistä tilaa, joka saa aikaan, ohjaa ja ylläpitää toimintaa. Motivaatio vaikuttaa yksilön tekemiin valintoihin eri toiminta- ja käyttäytymisvaihtoehtojen välillä. (Forssén – Rajainmaa 2008: 1.) Motivaatio on siis yksilön psyykinen tila, joka määrää mihin yksilön mielenkiinto suuntautuu ja millä aktiivisuudella hän toimii (Ruohotie 1998: 42).

Motivaation kantasana on motiivi, jolla usein viitataan haluihin, tarpeisiin, vietteihin, sisäisiin yllykkeisiin sekä palkkioihin ja rangaistuksiin. Motiivit ylläpitävät ja virittävät henkilön yleisen käyttäytymisen suuntaa. Luonteeltaan motivaatio on dynaaminen, se voi vaihdella tilanteesta toiseen. Motivaatiot ja asenteet vaikuttavat yksilön suhtautumiseen ja toimintaan tietyssä tilanteessa. Asenteita ja motivaatiota ei tule kuitenkaan sekoittaa keskenään. Asenteet ovat pitkäaikaisia ja suhteellisen pysyviä, sisäisiä ja hitaasti muuttuvia taipumuksia tuntea, ajatella ja toimia tietyllä tavalla. Kun taas motivaatio on melko lyhytaikainen ja liittyy usein vain yhteen tilanteeseen kerrallaan. Asenne vaikuttaa toiminnan laatuun ja motivaatio puolestaan vireyteen, jolla toiminta tehdään. (Ruohotie 1998: 36, 41–42.)

Motivaatio jaetaan kahteen osaan: sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio viittaa tilanteeseen, jossa ihminen toimii täyttääkseen tarpeita, joissa on kyse yksilön toteuttamisesta ja edistämisestä. Ulkoinen motivaatio on ympäristöstä välittyvää ja

liittyy yleensä alemmanasteisten tarpeiden tyydyttämiseen, kuten turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tarpeet. (Motivaation merkitys oppimiselle n.d.) Sisäistä ja ulkoista motivaatiota ei voida pitää täysin erillisinä sisältöjen erilaisuudesta huolimatta. Niiden katsotaan enemmänkin täydentävän toisiaan. Toiset motiivit ovat hallitsevampia kuin toiset, mutta sisäinen ja ulkoinen motivaatio kuitenkin esiintyvät yhtäaikaaisesti. (Ruohotie 1998: 38.)

Pro gradu-työssä *Toimintaterapeuttien käsityksiä tahdosta ja kokemuksia tahdon arviointimenetelmän käyttöönotosta* (Ritsilä 2002) paneudutaan käsitteeseen tahto. Muun muassa Kielhofnerin (2002) Inhimillisen toiminnan mallin (The Model of Human Occupation) kautta avattu tahto on lähellä motivaatiota. Ritsilän tekemistä haastatteluista käykin ilmi toimintaterapeuttien yhdistävän motivaation tahto-käsitteeseen. (Ritsilä 2002: 4, 8, 16.)

Inhimillisen toiminnan mallin mukaan tahto on mieltymyksiä ja itsetuntemuksia, jotka mahdollistavat yksilön ennakoimaan, valitsemaan, kokemaan ja tulkitsemaan toiminnallista käyttäytymistä. Tahto ilmenee tietoisina valintoina ja se kehittyy yksilön kokemusten kautta. Tahtoon liittyvät mieltymykset ja itsetuntemus koostuvat henkilökohtaisesta vaikuttamisesta, arvoista ja kiinnostuksen kohteista, jotka toimivat motiivina toiminnalle, mutta ovat myös sen tuotteina. (Ritsilä 2002: 3–7.)

3.3 Mielenterveys

Mielenterveys voidaan käsittää ihmisen psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavarana, jota ihminen kaiken aikaa sekä käyttää että kerää ja jonka avulla hän ohjaa elämäänsä. Jotta mielenterveyden olemus voidaan ymmärtää, on tunnettava, mikä mielenterveyden kannalta on tavanmukaista ja mikä poikkeavaa. Lisäksi on tiedettävä mikä voisi olla optimaalinen mielenterveys, miten mielenterveys ilmenee keskimäärin yksilöiden elämässä ja mistä eri tekijöistä jatkuvasti vaihteleva mielenterveys on riippuvainen. Maailman Terveysjärjestön (WHO) kuvauksen mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö on tietoinen omista kyvyistään, sopeutuu arkielämän haasteisiin ja stressiin, kykenee tuottavaan työskentelyyn sekä antamaan oman panoksensa yhteiskunnalle. (Lehtonen – Lönnqvist 2009: 26.)

Mielenterveys käsitteenä voidaan ymmärtää siten, että ihmisellä on vapaus toimia pätevästi kognitiivisen kapasiteettinsa rajoissa sekä vapaus toimia ilman laajempaa pa-

konomaisuutta ja estyneisyyttä. Lisäksi ihmisellä on vapaus käyttää viettiilykkeitä ja tiedostamattomia konflikteja henkilön pyrkiessä tietoisesti toivottuihin rakentaviin tavoitteisiin sekä vapaus muodostaa ja pitää yllä ihmissuhteita ja nauttia niistä. Mielenterveyteen vaikuttavat monet tekijät, kuten perimä, varhainen vuorovaikutus, elämäkokemus, ihmissuhteet ja sosiaalinen verkosto sekä elämäntilanteen kuormittavuus. (Norling – Toivio 2009: 55, 84.)

Hyvän mielenterveyden tuntomerkkejä ovat kyky sosiaalisiin suhteisiin, toisten ihmisten huomioiminen ja rakkaus sekä kyky ja tahto vuorovaikutukseen ja henkilökohtaisten tunteiden ilmaisuun. Lisäksi yhtä tärkeää on kyky työntekoon, sosiaaliseen osallistumiseen ja asialliseen oman edun valvontaan. (Lehtonen – Lönnqvist 2009: 28.)

3.4 Kuntoutuja

Kuntoutuksen asiakasyhteistyötä koskevassa laissa *kuntoutuja* määritetään seuraavasti:

”henkilö, joka hakee, tarvitsee tai käyttää kuntoutuspalveluja ja jonka kuntoutus edellyttää sitä järjestävien viranomaisten, muiden yhteisöjen tai laitosten tässä laissa tarkoitettua yhteistyötä työ- tai toimintakyvyn ylläpitämiseksi tai palauttamiseksi, tarpeellisen koulutuksen järjestämiseksi, työllistymisen tukemiseksi tai kuntoutusajan toimeentuloturvan järjestämiseksi.” (Laki kuntoutuksen asiakasyhteistyöstä 497/2003 § 3.)

Kaikki ELVIS-hankkeeseen osallistuvat ovat mielenterveyskuntoutujia, joka tarkoittaa tässä tapauksessa henkilöitä, joiden palvelujen tarpeen perustana on psykiatrinen diagnoosi ja/tai selkeästi psyykkisestä sairaudesta aiheutuva toimintakyvyn aleneminen tai haitta (Koskisu 2004: 11).

3.5 Syrjäytyminen

Syrjäytyneellä käsitetään henkilöitä, jotka eivät kykene osallistumaan täysipainoisesti talous-, yhteiskunta- ja siviilielämään ja/tai joiden tulot ja muut resurssit, kuten henkilökohtaiset, perheen ja kulttuuriset resurssit, ovat niin riittämättömiä, että he eivät kykene nauttimaan elintasosta, jota heitä ympäröivässä yhteiskunnassa pidetään hyväksyttävänä (Vuosiraportti 2003). Syrjäytymis-sanaa leimaa negatiivisuus, se tulkitaan lähes poikkeuksetta kielteiseksi. Tämän vuoksi koetaan mielekkäämmäksi välttää ja vastustaa sanaa yrittämällä löytää vaihtoehtoisia tai sitä lieventäviä merkityksiä. Tällaisia termejä ovat esimerkiksi vähä- ja huono-osaiset, vaikeuksiin joutuneet tai heikommin toimeen-

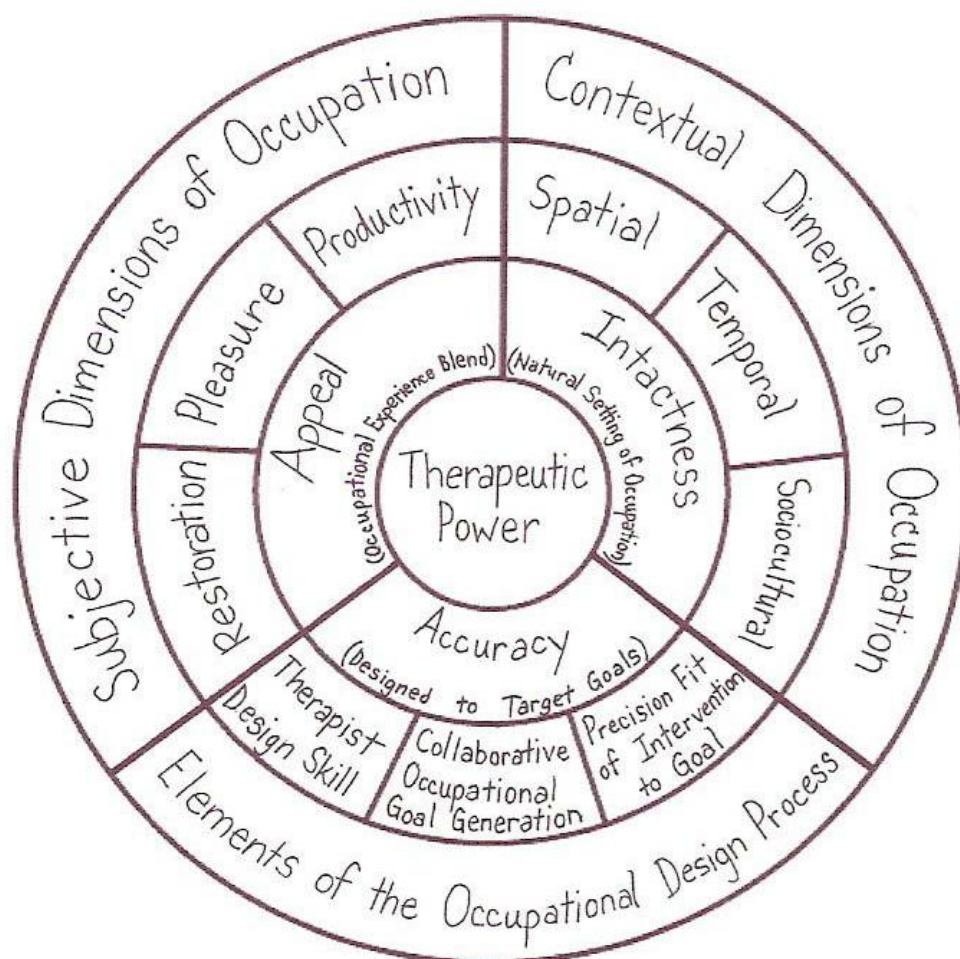
tulevat. Syrjäytymiseen liittyy myös käsite syrjäyttäminen, mikä tarkoittaa ihmisten mielipiteiden ja näkökantojen kuulematta jättämistä sekä heidän kansalaisuuden ja osallisuuden kyseenalaistamista. (Vuokila-Oikkonen – Hyväri – Laine 2010: 11–12.)

Mielenterveyden menettäminen voi olla yhteydessä syrjäytymiseen, jos sairastumista seuraa leimaantumista, häpeää ja salaamista. Häpeän tunteet voivat aiheuttaa eristäytymistä, varsinkin jos sairautta salailtaan. Myös kaventuvat mahdollisuudet työelämässä ja yhteiskunnassa sekä ulkopuolisten vieroksunta saattavat aiheuttaa tilanteen, jossa yksinäisyys ja eristäytyminen lisääntyvät ja syrjäytymisen riski kasvaa. (Vuokila-Oikkonen ym. 2010: 13.)

4 TERAPEUTTISEN TOIMINNAN VOIMA-MALLI

Opinnäytetyössä tehtävän teemahaastattelun kysymysten laatimista ohjaa Doris E. Piercen terapeutin toiminnan voima-malli (KUVIO 1). Terapeutin toiminnan voima-malli on kehitetty helpottamaan toimintaterapeutin työtä terapeutin toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Malli rakentuu eri ulottuvuuksista ja osatekijöistä, joilla jokaisella on oma tärkeä osuutensa vaikuttaen toivotun lopputuloksen saavuttamiseen. (Pierce 2003: 8–9.)

Ympyrämallin kolme eri ulottuvuutta, toiminnan asiakaskohtainen (subjective dimensions of occupation), toiminnan kontekstuaalinen (contextual dimensions of occupation) sekä toiminnan suunnittelun ja toteutuksen ulottuvuudet (elements of the occupational design process), muodostavat mallin ulkoreunan. Terapeutin toiminnan voima on sijoitettu kuvion keskelle, mallin ytimeksi. Jokaisen ulottuvuuden alle on sijoitettu käsitteitä, jotka tulee ottaa huomioon toimintaa suunniteltaessa. Näitä ovat toiminnan vetoavuus, ainutlaatuisuus ja täsmällisyys. (Pierce 2003: 8–13.)



$$\text{Appeal} + \text{Intactness} + \text{Accuracy} = \text{Therapeutic Power}$$

KUVIO 1: Terapeuttisen toiminnan voima-malli, Pierce 2003

Käytämme opinnäytetyössä edellä mainittuja suomenkielisiä käsitteitä. Terapeuttisen toiminnan voima-mallista ei vielä ole virallista suomenkielistä käännöstä, joten englanninkielisistä termeistä voi esiintyä useita eri tulkintoja. Olemme pyrkineet käyttämään mielestämme kuvaavimpia käännöksiä, jotta malli avautuisi lukijalle mahdollisimman hyvin. Käytimme apuna 2009 ja 2010 Metropolia Ammattikorkeakoulussa valmistuneita toimintaterapian opinnäytetöitä, joissa on käsitelty kyseessä olevaa mallia. Vuonna 2009 valmistuneessa opinnäytetyössä *Toiminnan voimaa* mallia tarkasteltiin toimintaterapiaryhmien suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin näkökulmasta sekä lisäksi arvioitiin sen käytettävyyttä. *Luovien toimintojen terapeuttinen voima nuoren toimintaterapiassa*- opinnäytetyössä, joka valmistui vuonna 2010, Doris Piercen mallia käytettiin psyykkisesti oireilevan nuoren tytön toimintaterapiaprosessissa. Tarkastelu kohdistui toimintaterapiaprosessiin, jossa käytettiin luovia toimintoja. Molemmat opinnäytetyöt ovat saatavilla sähköisessä muodossa.

4.1 Toiminnan asiakaskohtaiset ulottuvuudet

Toiminnan asiakaskohtaisia ulottuvuuksia tarkasteltaessa toiminnan vetoavuus (appeal) on tärkeässä osassa. Toiminnan vetoavuudella tarkoitetaan sen ihmiselle tuottamaa vahvistavuuden (restoration), mielihyvän (pleasure) ja tuotteliaisuuden (productivity) tunnetta. Vahvistavuus, mielihyvä ja tuotteliaisuus ovat henkilön yksilöllisiä kokemuksia toiminnasta. Näitä kokemuksia ei voida aina erottaa toisistaan, koska kokemus tietyistä toiminnasta voi olla sekoitus näitä kaikkia. (Pierce 2003: 9, 45–46.)

Suunniteltaessa vetoavaa ja ihmisen tarpeille sopivaa sekä mielekästä toimintaa, tulee ottaa huomioon erityisesti ihmisen mielenkiinnon kohteet sekä lisäksi tavat, toiveet, elämäntilanne ja toiminnallinen historia (Pierce 2003: 40).

Ihminen on luonnostaan tuottelias ja hänellä on tarve etsiä haasteita sekä saavuttaa tavoitteita. Tuotteliaat toiminnot ovat jo kauan olleet edellytyksenä ihmisten selviytymiselle, esimerkkeinä ruoan hankkiminen ja vaatehuolto. Jo vastasyntyneenä pyrimme saavuttamaan erilaisia tavoitteita, kuten kurrottamaan erilaisia mielenkiintoisia esineitä esimerkiksi pöydältä. Tuotteliaisuus on kulttuurissamme merkittävässä roolissa. Tuotteliaisuuden tunnetta antavan toiminnan ei tarvitse olla aina työtä. Piercen mukaan usein mielletään, että ainoastaan työnteko on tuotteliasta toimintaa ja vapaa-ajan toiminnot, kuten harrastukset, tuovat meille mielihyvää. Tuotteliaisuuden voidaan kuitenkin katsoa olevan osa kaikkea tavoitesuuntautunutta toimintaa, ei vain työhön liittyvää. Tuotteliaat toiminnot voivat olla mitä tahansa sellaista, josta ihminen saa esimerkiksi käsinkosketeltavan tuotoksen tai niin sanotusti henkisen ”palkinnon”. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi käsityöt ja liikunta. Myös paidan napin vaihtaminen tai siivoaminen voi olla tavoitesuuntautunutta ja produktiivista. Toiminta voi tuottavuudellaan olla myös stressaavaa, mikäli toiminnan vaatimukset suhteessa tekijän taitoihin tai käytettävissä olevaan aikaan eivät ole sopivassa tasapainossa. Jotta tuottelias toiminta olisi myös terapeutista, toiminnan haasteellisuuden tulee olla tasapainossa ihmisen taitojen kanssa. Sen tulee kuitenkin pitää sisällään riittävästi haasteita. (Pierce 2003: 58–68, 80–81, 121.)

Mitä mielekkäämpänä ihminen kokee suunnitellun toiminnan, sitä todennäköisemmin hän motivoituu jatkamaan sitä. Ihmisen sitouttamiseksi terapiaan, on erittäin tärkeää ymmärtää, mistä asiakkaan jotain tiettyä toimintaa kohtaan kokema mielihyvä rakentuu. Ihmisen mielihyvän kokemus liittyy usein itse prosessissa koettuun toiminnan iloon,

mutta myös tuotos voi tuottaa hänelle mielihyvää. Mielihyvää tuottavaan toimintaan voi liittyä myös vahvistavuuden ja tuotteliaisuuden kokemuksia. Myös toiminnasta saadut aisti- ja muistikokemukset tuottavat mielihyvää, minkä vuoksi asiakkailta voi myös olla suuria yksilöllisiä eroja, millaisista toiminnoista he saavat mielihyvää. Kun ihminen on osallistunut toimintaan mieluisan tapahtuman yhteydessä, se tuo hänen mieleensä mieluisia muistoja ja kokemuksia. Esimerkiksi jouluna pipareiden leipominen on yksilölle toimintaa, joka usein koetaan tärkeänä. Lisäksi se tuo vahvoja aistikokemuksia, joista meillä on usein aiempia muistikokemuksia. Näin ollen juhlapyyhiin liittyvät kokemukset ovat ihmiselle useimmiten mielihyvää tuottavia. (Pierce 2003: 80–90.)

Vahvistavat toiminnot ovat tärkeä osa ihmisen elämää ja antavat sille laatua sekä lisäksi pitävät ihmisen energisenä. Ihminen tarvitsee esimerkiksi riittävästi unta ja ravintoa jaksakseen päivittäisessä elämässä. Riittävä uni on yksi tärkeimmistä vahvistavista toiminnoista. Unella on vahvistava vaikutus ja se lisää sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia merkittävästi. Ihminen tarvitsee riittävästi rauhallista ja rentouttavaa unta jaksakseen. Ruokailu puolestaan on normaali päivittäinen toiminta, mutta se kuitenkin myös rytmittää ihmisen päiväohjelmaa. Lisäksi ruokailulla on sosiaalinen merkitys, esimerkiksi yhteiset ruokailut ystävien tai perheen kanssa. Myös television katselua ja lukemista voidaan pitää vahvistavana toimintana. Vahvistavien toimintojen merkitys kuitenkin usein unohdetaan, sillä länsimaisessa kulttuurissa keskitytään usein enemmän tuotteliaisiin toimintoihin ja niitä myös arvostetaan vahvistavia toimintoja enemmän. Piercen (2003) mukaan niitä tulisi kuitenkin tarkastella enemmän ja ymmärtää se kuinka saamme riittävästi energiaa toimiaksemme. Tällöin esimerkiksi harrastukset sekä itsestä huolehtimisen toiminnot ovat merkittävässä roolissa. Vahvistavien toimintojen puute vaikuttaa tuotteliaisuuden ja mielihyvän osa-alueisiin, koska kaikki vetoavuuden osatekijät ovat vuorovaikutuksessa keskenään. (Pierce 2003: 98–99, 105–110.)

4.2 Toiminnan kontekstuaaliset ulottuvuudet

Konteksti missä toiminta tapahtuu, keiden kanssa ja millaisissa olosuhteissa tekee kokemuksesta ainutlaatuisen (intactness). Toiminnan kontekstuaalisia ulottuvuuksia ovat fyysinen (spatial), ajallinen (temporal) sekä sosiokulttuurinen (sociocultural) ympäristö. (Pierce 2003: 9,152,170, 181, 198–200.)

Ympäristö, jossa toiminta tapahtuu, koetaan Piercen mukaan pääasiallisesti ihmisen kehon kautta. Toiminnan yksilöllisyyteen ja ainutlaatuisuuteen vaikuttavat sillä hetkellä

koettu vireystila sekä kehon toiminta. Ympäristön olosuhteet, kuten toiset ihmiset, tila, esineet, äänet ja hajut vaikuttavat siihen kuinka toiminta koetaan sekä kuinka keho ja mieli toimivat. Fyysisten yksilöllisten ominaisuuksien kautta osallistumme toimintoihin sekä ympäröivään maailmaan. Sama ympäristö voi tuntua eri yksilöille hyvinkin erilaiselta, joten toimintaa suunniteltaessa tulisi ottaa huomioon kuinka eri tavalla yksilöt aistivat ja kokevat ympäristön. Esimerkiksi nurmikkoinen mäki voi olla lapselle mieluisa leikkipaikka kun pyörätuolilla liikkuvalla se on este liikkumiselle. Fyysisten ominaisuuksien erilaisuudesta huolimatta ihmisillä on tarve liikkua, tuntea, olla vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja osallistua erilaisiin toimintoihin. Tämän vuoksi on syytä olla tietoinen siitä, millaisissa olosuhteissa toiminta yksilön kannalta olisi hyvä järjestää. Fyysiseen ympäristöön liittyy myös sosiaalisia merkityksiä, kuten muistoja ja mielleyhtymiä. Tilalla on merkitystä, sillä on hyvin paikkasidonnaista kuinka henkilö osallistuu ja kokee toiminnan. Pierce kirjoittaakin, että on tärkeää ymmärtää ympäristön käyttö terapeuttisessa toiminnassa. (Pierce 2003, 152–157, 161–163.)

Ajallinen ympäristö kattaa aina vuorokausirytmistä vuosirythmiin, kuin myös kellonajoista ja sosiaalisista aikatauluista aina ihmisen päivittäisten toimintojen järjestämiseen. Yksi ihmisen aikatauluja muokkaavista tekijöistä on biologinen rytmi, joka on jokaisella yksilöllinen. Päivittäisiin toimintoihimme vaikuttaa aivojen säätelemän biologisen rytmin lisäksi ihmisten tekemät suunnitelmat ja arviot siitä, kuinka kauan kyseinen toiminta kestää ja mikä olisi tärkeintä suorittaa ensimmäisenä. Ajankäyttöä suunnitellaan päivittäisten toimintojen lisäksi myös laajemmassa mittakaavassa, minkä vuoksi erilaiset tavat ja rutiinit ovat muodostuneet helpottamaan päivittäisiä toimia. Aikatauluihin vaikuttavat myös ympäröivä kulttuuri juhlapyhineen sekä toiset ihmiset. Jokaisella toiminnalla kuitenkin nähdään olevan oma toiminnallinen luonteensa, se kestää oman aikansa ja siihen sisältyy eri vaiheita. (Pierce, 170–175, 181, 183, 185.)

Sosiokulttuurinen ympäristö koostuu sekä sosiaalisesta että kulttuurillisesta ulottuvuudesta. Sosiaalista ulottuvuutta pohdittaessa voidaan lähteä liikkeelle yksinkertaisesti siitä toimitaanko yksin vai yhdessä muiden kanssa. Toisinaan toiminnot vaativat useamman henkilön yhteistä sitoutumista, kun taas jotkut toiminnot voidaan suorittaa täysin yksin. On myös mahdollista toimia yhdessä ja silti samalla yksin, kuten perheateriaalilla. (Pierce 2003: 198–200.) Toiminnallisiin kokemuksiin vaikuttavat merkittävästi ihmissuhteet, joista toiset voivat olla tärkeitä ja läheisiä ja toiset arkipäivään liittyviä ja muodollisia. Ihmissuhteiden muotoja on monia, mutta käytännössä ihmissuhde tarkoittaa ihmisten välistä ymmärrystä siitä, mitä he ovat suhteessa toisiinsa. Ihmiset kuuluvat

myös erilaisiin ryhmiin kouluissa, työpaikoilla ja harrastuksissa. Erilaisissa ryhmissä ihmiset tekevät töitä yhteisen tavoitteen tai pyrkimyksen eteen. (Pierce 2003: 199–201.) Kulttuurin vaikutus näkyy ihmisen arkipäivässä niin tapoina, kielenä kuin toimintanaakin. Myös rituaalit ovat osa kulttuuria ja niillä on monesti henkilökohtainen merkitys, kuten syntymäpäivillä ja pyhäpäivillä. Nämä rituaalit ovat kaikkien tiedossa ja niihin liittyy yhteisiä symbolisia esineitä ja toimintoja. (Pierce 2003: 201–202.) Eri kulttuureiden välillä on paljon eroavaisuuksia niin rituaaleissa kuin suhtautumistavoissakin, esimerkiksi suhtautuminen vammaisiin ja seksuaalivähemmistöihin voi olla hyvin erilaista. Eri kulttuurien tapojen ja tottumusten tuntemus on hyödyksi toimintaterapeutin työssä, mutta ei edellytys. Tärkeämpää olisikin ymmärtää se, miten kulttuuri vaikuttaa ihmisten toimintaan ja toimintaterapeutina hyväksyä se. Lisäksi toimintaterapeutin olisi hyvä tarkastella henkilökohtaista oman kulttuurin vaikutusta omaan työhönsä ja toimintaansa. (Pierce 2003: 203.)

4.3 Toiminnan suunnittelun ja toteutuksen ulottuvuudet

Interventio on täsmällistä, kun siihen sisällytetyt toiminnot vastaavat asiakkaan tarpeisiin ja tavoitteisiin. Suunnittelutaidot, tavoitteen asettelu sekä toiminnan soveltuvuus ovat tärkeitä toiminnan suunnittelun elementtejä, jotka tulee huomioida suunniteltaessa terapiakertaa tai muuta toimintaa asiakkaalle. Onnistuneeseen terapiakertaan ja toimintaan vaikuttavat suunnittelusta vastaavan henkilön suunnittelutaitojen lisäksi muun muassa hänen ja asiakkaan vireystila, yhdessä asetettujen tavoitteiden selvyys, työntekijän ammattitaito sekä mahdolliset ulkopuoliset häiriötekijät. (Pierce 2003: 264, 294–205.)

Suunnittelutaidoilla tarkoitetaan suunnitteluprosessia, joka sisältää seitsemän vaihetta: motivaatio (motivation), tiedonkeruu (investigation), tavoitteiden määrittely (definition), ideointi (ideation), idean valinta (idea selection), sekä toteutus (implementation) ja arviointi (evaluation) (Pierce 2003: 264–271). Pierce tarkastelee suunnittelutaitoja toimintaterapiaprosessissa, mutta suunnitteluprosessi on osa muitakin prosesseja, joissa suunnittelusta voi vastata muiden alojen ammattilaiset. Hyvät suunnittelutaidot auttavat vastaamaan asiakkaan tarpeisiin paremmin. Suunnitteluprosessista vastaavan henkilön olisi syytä olla tietoinen omista vahvuuksistaan ja heikkouksistaan suunnittelutaidoissa, jotta vaikeita osa-alueita tulisi vahvistettua. (Pierce 2003: 265.)

Tavoitteita asettaessa tulisi tehdä tiiviistä yhteistyötä asiakkaan kanssa. Tasa-arvoinen, avoin ja asiakaslähtöinen lähestymistapa auttaa yhteistyön luomisessa asiakkaaseen se-

kä tavoitteiden asettelussa. Tavoitteiden asettelu yhdessä asiakkaan kanssa on tärkeää, sillä se auttaa asiakasta sitoutumaan ja motivoitumaan terapiaan. Tavoitteiden asettelussa mukana oleminen antaa asiakkaalle myös tuntemuksen siitä, että hän on prosessissa tiiviisti mukana. Asiakkaan luottamus on keskeinen, minkä vuoksi asiakkaalle on hyvä olla avoin ja antaa palautetta toiminnasta. Intervention kannalta on myös tärkeää kyetä näkemään asiat asiakkaan näkökulmasta, joten asiakkaan haastatteleminen on kannattavaa ennen tavoitteiden asettelua. (Pierce 2003: 276–280.)

Valittujen toimintojen tulisi vastata asetettuja tavoitteita, jotta toiminta olisi asiakkaalle soveltuvaa. Toimintoja valitessa tulee pystyä valitsemaan jokaiselle asiakkaalle yksilöllisesti soveltuvat toiminnot, jolloin tärkeää on tavoitteiden huomioimisen lisäksi määrittellä mahdolliset uhkat ja esteet. (Pierce 2003: 284.)

5 TUTKIMUSASETELMA

Opinnäytetyön tarkoituksena on saada vastaus kaksiosaiseen tutkimuskysymykseen: ”Miten vertaisohjaajat ovat kokeneet ohjaajana toimimisen ja mitkä asiat ovat vaikuttaneet heidän motivaatioonsa osallistua ELVIS-hankkeeseen?”. Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Kvalitatiivinen tutkimus tuo esille tutkittavien, tässä tapauksessa vertaisohjaajien, havainnot tilanteesta ja antaa mahdollisuuden heidän menneisyyteensä ja kehitykseensä liittyvien tekijöiden huomioimiseen. Kvalitatiivinen tutkimus on hyvä silloin, kun halutaan saada kuuluville haastateltavien näkemykset. (Hirsjärvi – Hurme 2010: 27.)

5.1 Haastatteluaineiston keruu

Aineistoa kerättiin haastatteleamalla viittä ELVIS-hankkeessa mukana olevaa vertaisohjaajaa sekä käymällä keskustelua projektityöntekijöiden kanssa. Valitsimme haastattelun aineistonkeruumenetelmäksi, koska haastattelutilanteessa vertaisohjaajat saavat tuoda esille itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti. Haastattelutilanteessa on myös mahdollisuus tarkentaa kysymyksiä tai tehdä selventäviä lisäkysymyksiä tarpeen tullen. (Hirsjärvi – Hurme 2010: 35.) Vertaisohjaajia haastateltaessa käytettiin teema-haastattelua, josta käytetään myös nimitystä puolistrukturoitu haastattelu. Teemahaastattelussa korostetaan haastateltavien määritelmiä tilanteista ja heidän elämysmaailmaa eikä haastattelua ohjaa tarkat ennalta määritellyt kysymykset. (Hirsjärvi – Hurme 2010:

47–48.) Tämän vuoksi teemahaastattelun katsottiin olevan paras vaihtoehto kohteena olevalle asiakasryhmälle. Teemahaastattelua käytettäessä kootaan tutkimusongelmasta ne keskeiset aiheet ja teema-alueet, joita haastattelussa olisi ehdottomasti syytä opinnäytetyön tutkimusongelmaan vastaamiseksi tarkastella. Sillä, missä järjestyksessä näitä aiheita käsitellään, ei ole väliä. Pyrkimyksenä on, että kaikista etukäteen määritetyistä teema-alueista haastateltava voi antaa oman kuvauksensa. (Vilka 2005: 101.)

Haastateltavia vertaisohjaajia oli viisi, joista yksi oli heti vertaisohjaajakoulutuksen jälkeen toiminnasta pois jäänyt kuntoutuja, jolta saatiin hieman erilainen näkökulma ELVIS- hankkeesta ja kokemuksista. Projektityöntekijät valitsivat haastateltavat, sillä heillä on paras tuntemus vertaisohjaajiin ja he osasivat näin ollen suositella sellaisia vertaisohjaajia haastateltavaksi, jotka kykenivät yhteistyöhön kanssamme. Vertaisohjaajat haastateltiin Kulttuuripaja ELVIKSEN tiloissa. Haastattelimme heidät yksitellen tilanteessa, jossa olimme molemmat mukana. Haastattelutilanteissa toinen toimi päähaastattelijana ja toisella oli mahdollisuus seurata muun muassa ajankulkua sekä haastatteluteemoissa pysymistä. Haastatteluiden kestot vaihtelivat 15–25 minuutin välillä. Haastattelut tallennettiin nauhoittamalla tilanteet. Hirsjärven ja Hurmeen (2010) mukaan nauhoittamalla tilanteet saadaan tallennetuksi myös monia olennaisia seikkoja, kuten äänenkäyttö, tauot ja mahdolliset johdattelut. (Hirsjärvi – Hurme 2010: 92.) Valitsimme nauhoituksen, sillä haastattelutilanteiden luontevuuden kannalta oli käytännöllistä ja helppoa toimia ilman kynää ja paperia.

Luonteva haastattelutilanne muistuttaa enemmän keskustelua kuin tiukkaa ennalta määriteltyjen kysymysten esittämistä järjestyksessä. Kielelliseen ilmaisuun on syytä kiinnittää huomiota, sillä on merkittävä ero käyttääkö haastattelija arkikieltä vai onko kysymyksissä haastateltavalle tuntematonta ammattisanastoa. Haastattelijan tulisi löytää sopiva kielellisen ilmaisun taso sekä mahdollisesti omaksua osuvia ilmaisuja haastateltavan sanaston mukaisesti heti haastattelun alussa. (Hirsjärvi – Hurme 2010: 103.)

5.2 Aineiston analysointi

Litteroinnilla tarkoitetaan tutkimuksessa analysoitavan nauhoitetun haastatteluaineiston muuttamista teksti- tai kuvamuodoksi. Haastatteluaineiston muuttaminen tekstimuotoon keventää tutkimusaineiston analysointia eli tutkimusaineiston systemaattista läpikäyntiä, aineiston ryhmittelyä ja lajittelua. (Vilka 2005: 115.) Kun aineisto on kerätty teemahaastattelulla, voidaan välttää sanasta sanaan litterointi ja purkaa aineisto teema-

alueittain. Tällöin on tärkeää, että litteroinnin tekevät haastattelijat itse eikä käytetä ulkopuolista litteroijaa, koska haastattelijat itse tuntevat aineiston ja tunnistavat eri teemat tallenteesta nopeasti. (Hirsjärvi – Hurme 2010: 141–142.) Katsoimme kuitenkin tärkeäksi litteroida aineiston sanasta sanaan, jolloin muodostuu tarkempi kuva haastattelutilanteesta ja voidaan ottaa huomioon mahdolliset haastateltavien vastauksiin vaikuttaneet tekijät, kuten haastattelijoiden johdattelut ja väärin ymmärretyt kysymykset.

Aineiston analyysia ajatellen aineiston luokittelu on tärkeä vaihe. Hirsjärven ja Hurmeen (2010) mukaan luokittelussa on kyse tutkittavan ilmiön jäsentämisestä vertailemalla aineiston eri osia toisiinsa. Eri luokkien avulla voidaan esimerkiksi nimetä abstraktilla tasolla aineistomassasta tärkeät ja keskeiset piirteet. Monesti teemahaastattelun teemat toimivat alustavina luokkina. (Hirsjärvi – Hurme 2010: 147, 149.) Luokittelun lisäksi puhutaan teemoittelusta. Teemoittelu analyysitapana tarkoittaa sellaisten aineistosta nousevien piirteiden tarkastelua, jotka ovat yhteistä useammalle haastateltavalle. Tällöin analyysista esiin nostetut teemat pohjautuvat haastateltavien sanomista tehtyihin tulkintoihin. (Hirsjärvi – Hurme 2010: 173.) Teemoittelussa on samoja piirteitä kuin aineiston yhdistelyllä. Yhdistely tarkoittaa säännönmukaisuuksien tai samankaltaisuuksien etsimistä eri luokkien esiintymisen välille. Säännönmukaisuuksien ja samankaltaisuuksien lisäksi pyritään löytämään muista poikkeavia tapauksia ja säännönmukaisia vaihtelevuuksia. (Hirsjärvi – Hurme 2010: 149.) Yhdistelemisen jälkeen aineistoa ryhdytään tulkitsemaan. Haastattelutekstiä voidaan tulkita useilla eri tavoilla ja monista eri näkökulmista. Tulkinnan katsotaan olevan onnistunut silloin, kun saman näkökulman omaava lukija voi löytää tekstistä samat asiat kuin tutkija, riippumatta siitä, onko hän samaa mieltä näkökulmasta vai ei. (Hirsjärvi – Hurme 2010: 151.)

Käytimme keräämämme aineiston analysoimisessa teorialähtöistä eli deduktiivista aineiston analyysia. Se pohjautuu johonkin tiettyyn teoriaan, malliin tai auktoriteetin esittämään ajatteluun. Tällöin tutkimuksessa kuvataan kyseessä oleva malli ja sen mukaan määritellään tutkimuksen kannalta olennaiset ja tärkeät käsitteet. Aineiston analyysia ohjaa siis valmis, ennalta määrätty kehys. Teorialähtöisen sisällönanalyysin ensimmäisessä vaiheessa muodostetaan analyysirunko. Analyysirungon sisälle muodostetaan erilaisia luokituksia tai kategorioita aineistosta induktiivisen sisällönanalyysin lähtökohtia noudattaen. Aineistosta poimitaan ne asiat, jotka kuuluvat analyysirunkoon sekä sen ulkopuolelle jäävät asiat. Rungon ulkopuolelle voidaan muodostaa uusia luokkia induktiivisen sisällönanalyysin mukaisesti. (Tuomi – Sarajärvi 2002: 99, 116.) Muodosta-

mamme analyysirunko pohjautui Piercen Terapeuttisen toiminnan voima-mallin käsitteisiin vetoavuus, ainutlaatuisuus ja täsmällisyys.

Aineiston pelkistämässä analysoitava tieto voi olla litteroitu haastatteluaineisto, joka pelkistetään siten, että kerätystä aineistosta karsitaan pois kaikki tutkimukselle epäolennainen tieto. Pelkistämässä eli redusoinnissa informaatio joko tiivistetään tai pilkotaan osiin. Tällöin kerätyn aineiston pelkistämistä ohjaa tutkimustehtävä, jonka mukaan aineistoa pelkistetään kirjoittamalla se auki tai koodaamalla tutkimustehtävälle olennaiset ilmaukset. Alkuperäisestä informaatiosta kerätyt ilmaukset kirjataan aineistosta nostetuilla fraaseilla, josta voidaan käyttää ilmausta aineiston pelkistäminen. Pelkistäminen voidaan tehdä siten, että litteroidusta materiaalista etsitään tutkimustehtävän kysymyksillä niitä kuvaavia ilmaisuja. Nämä ilmaisut voidaan merkitä esimerkiksi litteroidun aineiston sivun reunaan ja sen jälkeen kirjoittaa peräkkäin eri konseptille. (Tuomi – Sarajärvi 2002: 110–111.)

Litteroituamme tekemämme haastattelut, aloitimme aineiston redusoinnin karsimalla haastatteluaineistosta pois kaiken epäolennaisen ja keräämällä olennaisen tiedon erilliseen taulukkoon. Teimme ensin jokaisen haastattelun erikseen omaan taulukkoonsa, jonka jälkeen yhdistimme kaikki haastattelut yhteen taulukkoon, johon kokosimme kaikista viidestä haastattelusta esiin nousseen olennaisen tiedon. Alaluokkina käytimme tutkimuskysymyksessä olevia käsitteitä, kokemus ja motivaatio. Taulukossa pääluokkina käytimme Terapeuttisen toiminnan voima-mallin käsitteitä.

5.3 Eettiset näkökulmat

Tutkimuksenteossa on noudatettava hyvää tieteellistä käytäntöä, jotta tutkimus olisi eettisesti hyväksyttävä. Opetusministeriön tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut tieteellisten menettelytapojen ohjeet, joiden mukaan hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu noudattaa tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja. Tämä tarkoittaa rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Ohjeissa mainitaan muun muassa myös tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonkeruuta ja tutkimusmenetelmien soveltaminen sekä tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta tutkimuksen tuloksia julkaistaessa. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2009: 23–24.)

Haastattellessamme vertaisohjaajia pyrimme ottamaan huomioon kyseiseen asiakasryhmään liittyviä eettisiä kysymyksiä. Haastateltavia valittaessa arvioimme heidän olevan päteviä tekemään rationaalisia ja kypsiä arviointeja, esimerkiksi osallistumisestaan haastatteluun. Ennen haastatteluita kerroimme opinnäytetyön tarkoituksen ja sen, mihin haastatteluaineistoa tulimme käyttämään. Kävimme läpi myös haastatteluaineiston säilyttämiseen ja hävittämiseen liittyvät seikat, jonka lisäksi kysyimme vertaisohjaajilta luvan haastatteluiden nauhoittamiseen.

Haastatteluaineistoa käsiteltäessä hävitimme siitä kaikki tunnistetiedot, kuten haastateltavien nimet, sukupuolen ja muut henkilökohtaiset tiedot. Aineiston analysoinnin aikana säilytimme haastattelutallenteita asiaankuuluvalla tavalla niin, etteivät ne päätyneet ulkopuolisten käsiin. Analysoinnin jälkeen hävitimme tallenteet, kuten ELVIS-hankkeen ja Metropolia Ammattikorkeakoulun kanssa tehdyssä yhteistyösopimuksessa oli sovittu.

Epärehellisyyttä on vältettävä kaikissa tutkimustyön vaiheissa. Keskeisimmät periaatteet, jotka tulee huomioida tutkimusta tehdessä, ovat plagioinnin välttäminen, tulosten perusteltu yleistäminen ja huolellisuus raportoinnissa. (Hirsjärvi ym. 2009: 25–26.) Opinnäytetyötä tehdessämme hyödynsimme eri lähteitä, kuten opinnäytetöitä ja aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Pyrimme välttämään suoraa lainaamista muokkaamalla lauserakenteita, muuttamatta kuitenkaan asiasisältöä. Opinnäytetyön tulokset perustuvat suoraan kerättyyn haastatteluaineistoon, eivätkä tehdyt havainnot ole vääristeltyjä tai tekaistuja. Tulosten yleistämisessä olemme käyttäneet omaa harkintakykyä ja pitäneet huolta, ettei niitä ole yleistetty kritiikittömästi.

Tutkimuksen reliabelius eli luotettavuus voidaan todeta usealla tavalla. Reliaabeliudella tarkoitetaan tulosten toistettavuutta eli tutkimuksista saadut tulokset eivät ole sattumanvaraisia. Luotettavuutta lisää myös tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta, joka pitää sisällään tutkimusprosessin kaikki vaiheet. (Hirsjärvi ym. 2009: 231–232.) Olemme pyrkineet esittämään käyttämämme menetelmät sekä prosessin eri vaiheet huolellisesti, jotta opinnäytetyö olisi mahdollisimman luotettava ja toistettavissa vastaavanlaista tutkimusasetelmaa käyttämällä.

Käytettäviä tutkimusmenetelmiä arvioitaessa on tärkeä huomioida niiden validius eli mittaavatko ne juuri sitä, mitä halutaan mitata. Jotta haastattelu olisi validi eli pätevä, on kysymysten oltava haastateltavien ymmärrettävissä. (Hirsjärvi ym. 2009: 231–232.) Haastattelukysymyksiä laatiessamme otimme huomioon niiden ymmärrettävyyden ja

erityisesti sen, että saisimme niiden kautta vastauksen tutkimuskysymykseen. Ymmärrettävyyttä lisätäksemme poistimme kysymyksistä toimintaterapian ”ammattisanaston”, jolloin vertaisohjaajien oli helpompi vastata esittämiimme kysymyksiin.

Haastattelukysymykset jaoteltiin käsitteiden vetoavuus, ainutlaatuisuus ja täsmällisyys mukaan, ja samaa jaottelua käytetään myös tulosten esittelyssä. Seuraavassa kappaleessa esittelemme tutkimuksen tulokset näiden käsitteiden kautta, koska koemme niiden kuvaavan parhaiten mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ELVIS-hankkeesta ja vertaisohjaajana toimimisesta sekä tekijöitä, jotka motivoivat heitä osallistumaan hankkeeseen.

6 VETOAVAA TOIMINTAA

Vetoavaksi toiminnaksi voidaan kutsua sellaista toimintaa, joka vetää ihmistä puoleensa. Suunnitellun toiminnan tulisi pitää sisällään tuotteliaisuutta, mielihyvää ja vahvistavuutta yksilön tarpeiden mukaan. Vetoavaa toimintaa suunniteltaessa tulee olla tietoa asiakkaan toiminnallisista mieltymyksistä, toiminnallisesta historiasta sekä nykyisestä toimintakyvystä ja elämästä. (Pierce 2003: 118–119.) ELVIS-hankkeen vertaisohjaajakoulutukseen osallistui mielenterveyskuntoutujia, joten hanketta suunnitellessaan projektityöntekijöiden on ollut huomioitava edellä mainittuja asioita mielenterveyskuntoutujan näkökulmasta.

6.1 Vertaisuus toiminnan kautta motivoi

Vertaisohjaajien ELVIS-hankkeeseen osallistumiseen vaikuttaneita tekijöitä olivat hankkeen idean luonne sekä tilaisuuden ainutlaatuisuus. Haastateltavat kertoivat kiinnostuneensa hankkeesta, koska se antoi uudenlaisen lähestymistavan vertaistukeen. Lisäksi heitä motivoi vertaisuus itselle tärkeän toiminnan kautta, koulutuksen sopiva kesto sekä ennestään tuttujen henkilöiden mukanaolo hankkeessa, niin projektityöntekijöinä kuin vertaisohjaajiksi koulutettavina. Jokainen haastatelluista oli ollut aikaisemmin mukana Niemikotisäätiön toiminnassa ja saanut kuulla hankkeesta jo ennestään tutulta henkilöltä. Monia haastateltavia oli pyydetty henkilökohtaisesti mukaan hankkeeseen, joka sai heidät tuntemaan itsensä tärkeäksi. Myös muiden ihmisten parissa työskentely ja vertaisten auttaminen nähtiin merkittävänä motivaation vaikuttavana tekijänä. Osa

haastateltavista mainitsi yhdeksi syyksi osallistua hankkeeseen, jotta he saisivat niin sanotusti sisältöä elämään. Yksi vertaisohjaajista kuvasi asiaa seuraavasti:

...mä halusin vaan jonkun jutun jota tehdä ja tähän ei tarttenu niinku vuosia opiskella tai... ni tää oli vähän helpompi vaihtoehto... mä halusin niinku mukaan tähän et olis niinku jotain, jotain itselleni.

Mielenterveyskuntoutujan taustan ja kokemusten hyödyntäminen motivoi osallistumaan, koska se sai muuten negatiiviseksi koetun asian tuntumaan tärkeältä ja hyödylliseltä:

Et jotenki tavallaan hyödyttää sitä, et on ollu niinku mielenterveyskuntoutujana, et tavallaan saada siit sit.. Se tuntuu tai tuntu aika semmoselta jotenki se niinku kiehto se ajatus just se et siitä vois jotenki hyötyä siitä asiast mikä ei niinku sitte oookkaa kauheen positiivinen muuten.

Eräs haastateltavista kertoi lähteneensä ELVIS- hankkeeseen mukaan kehittyäkseen myös itse ohjatessaan ryhmää. Ongelmatilanteissa ryhmä antaa tukea myös vertaisohjaajalle:

...ja sit ku ohjaa sitä ryhmää, ni siinä kehitty myös itse. Ja tulee sellasii asioita eteen, joita ei viel itekään osaa. Mut se on hyvä, et ne tulee sen ryhmän kanssa, koska se on tärkeä osa et haetaan yhdessä sitä ratkasuu... Se kehittää ainakin tota itseopiskelua.

Motivoitumiseen vaikuttaneet tekijät ovat sekoitus mielihyvää, tuotteliaisuutta ja vahvistavuutta. Näitä tekijöitä on vaikea eritellä toisistaan, koska motivaatio ei koostu irrallisista osista, vaan vetoavuuden osa-alueet nivoutuvat toisiinsa. Moni haastateltava kertoi toiminnan vetoavan sen tuotteliaisuuden ja sen tuottaman mielihyvän takia. Esimerkkinä yksi haasteltava, joka kertoi kokevansa työskentelyn toisten ihmisten kanssa mielekkäänä sekä vertaisten auttamisen palkitsevana:

ELVIS-hankkeeseen sai lähtemään ihan puhtaasti sen idean luonne, ihan se, että sitte tämmönen työtehtävä ei välttämättä tarjoudu enää ikinä, niin totta kai silloin se kannattaa ottaa kiinni. Ja mä oon aina tykänny tehdä töitä ihmisten parissa ja olla ihmisten parissa ja tehdä työtä ja keskittyä niin, että se on progressiivista, etenevää ja opettavaista. Et se on aikamoinen palkkio sitten ihmiselle, jotka tota haluaa auttaa niinku, opastaa niitä..

6.2 Vertaisohjaajana toimiminen

Kokemukset ELVIS-hankkeesta olivat pääsääntöisesti hyviä. Erityisesti sen tuoma päivärytmi, joka on osaltaan auttanut vertaisohjaajia voimaan paremmin sekä ilmapiiri vertaisohjaajien ja projektityöntekijöiden välillä. Kaikki haastatellut vertaisohjaajat kokivat ohjaajana toimimisen mielekkäänä ja suurin osa heistä oli tyytyväisiä tuloksiin. Koke-
musta kuvattiin muun muassa avartavaksi, leppoisaksi ja kiinnostavaksi.

Itse asiassa, mä en oo kokenu sellasta, et siinä olis ollu jotain vaikeeta. Kaikin puolin on menny sillai, et se on ollu helppoo, et se on ollu tosi antava kokemus. Oon ollu niinku yllätynyt siitä, miten oon saanu sen jutun toimimaan...

Tosin ohjaajana toimiminen koettiin myös haastavaksi:

No, se ohjaaminen on sellanen mihin mä en oo täysin valmis, mut kehittymässä kuitenkin.. Sitte semmonen asioiden hahmottaminen et... mikä olis sen ohjattavan kannalta sellanen keino, että et se olis niinku myönteinen kokemus ja et se niinku edistäis sitä oppimisprosessia myös...

Pääsääntöisesti vertaisohjaajat kokivat onnistuneensa ohjaajana. Esimerkiksi ryhmäläisten kanssa toimeen tuleminen sekä ohjaajan kokemus siitä, että ryhmässä käyvät nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutujat ovat saaneet siitä jotain itselleen koettiin onnistumisenä. Yksi haastateltavista arvioi omaa toimintaansa vertaisohjaajana ja kertoi olleensa yllätynyt siitä, miten oli saanut ryhmän toimimaan:

Noo, asteikolla 1-10 ni sanotaan sellanen 8 tai 9. Mä oon niinku ainakin tähän mennessä itse ollu hyvin tyytyväinen tuloksiin..

Onnistumisista huolimatta, vertaisohjaajuus ei aina ole helppoa. Esimeksiksi eräs vertaisohjaajista kertoi heikkoudekseen aamu-unisuuden, jonka takia hän ei ole päässyt aina paikalle ajoissa. Pääasiallisesti asiat, joissa ohjaajat eivät olleet mielestään onnistuneet olivat kuitenkin ryhmän suunnitteluun ja toteutukseen liittyviä.

Kyl se nyt tähän asti ollu ihan ok. Oon vähän odottanu, et mä vähän enemmän laittaisin tikkua ristiin tulevaisuudessa. Ne on niin alkeissa toiset, ettei niinku... Mä odotan et mä laitan vähän tikkuu ristiä lisää.

Ehkä ryhmien valmistelu on ainakin semmonen, jossa vois enemmän niinku yrittää paneutuu. Mut kylhän sekin on suurinpiirtein... Ohjaaminen on sit helpompaa ku on miettiny sen rungon.

Vertaisohjaajien kokemukset ryhmien ohjaamisesta poikkesivat hieman toisistaan. Osa koki ohjaajana toimimisen tuotteliaana toimintana, koska he kokivat ryhmäläisten saavan ryhmästä jotain itselleen. Toiset kokivat ohjaamiseen puolestaan mielihyvää tuottavana toimintana omien onnistumisten vuoksi. Vahvistavana koettiin hankkeen tuoma päivärytmi, joka haastateltavien mukaan oli auttanut voimaan paremmin.

7 YMPÄRISTÖ VAIKUTTAA TOIMINTAAN

Kokemuksen ainutlaatuisuus muodostuu Piercen (2003) mukaan siitä, kun tarkastellaan tiettyssä kontekstissa tapahtuvaa toimintaa. Terapeuttisen toiminnan voima-mallissa toiminnan kontekstuaalisia ulottuvuuksia ovat fyysinen, ajallinen sekä sosiokulttuurinen ympäristö. Toiminta itsessään on yhden ihmisen kokema, yksittäinen ja ainutlaatuinen tiettyyn hetkeen sidottu tapahtuma. (Pierce 2003: 11, 181.) Kaksi yksilöä voi siis kokea saman ympäristön täysin eri tavoin; toinen pitää sitä miellyttävänä kun taas toinen voi kokea sen vastenmielisenä tai ahdistavana. Vertaisohjaajilla on kullakin omat kokemuksensa ympäristöstä ja toiminnoista, joita selvitimme kysymällä erilaisia kysymyksiä niin fyysiseen, ajalliseen sekä sosiokulttuurilliseen ympäristöön liittyen.

7.1 Tilat mahdollistavat

Spatiaaliseen eli fyysiseen kontekstiin sisältyy lisäksi ympäristön erilaiset olosuhteet, tilat ja esineet sekä niiden symboliset merkitykset ihmiselle. Toimintaa suunniteltaessa on tärkeä tiedostaa ja tehdä valintoja siitä, missä toiminta olisi hyvä järjestää sekä min-kälaiset olosuhteet ja välineet ympäristössä on. Ympäristöllä, jossa toiminta tapahtuu, on merkitystä siihen miten yksilö osallistuu toimintaan ja kokee sen. Toimintaa suunniteltaessa tulee näin ollen siis ottaa huomioon ympäristö ja sen käyttö. (Pierce 2003: 152–157.) Selvittääksemme vertaisohjaajien toiminnalliset kokemukset ELVIS-hankkeen fyysisessä kontekstissa, oli tärkeää kysyä heidän mielipidettään koulutus- ja ryhmänohjaamistiloista sekä Kulttuuripaja ELVIKSEN tiloista.

ELVIS-hankkeeseen osallistuneet vertaisohjaajat kertoivat tilojen, joissa koulutus järjestettiin, olleen hyviä. Pääsääntöisesti vertaisohjaajien peruskoulutuskauden koulutustilaisuudet järjestettiin Nuorisoasiainkeskuksen uudessa nuorten toimintakeskus Hapessa, joka on kokoontumispaikka 15–25-vuotiaille nuorille, nuorten porukoille ja järjestöille.

Jokainen haastateltavista oli kokenut koulutustilojen olleen viihtyisiä ja koulutukseen sopivia.

Hapen nuorisokeskus, jossa nuorisoasiankeskus jos me oltiin, niin sen tilat oli moitteettomat. Se on täysin uusi rakennus, niin siellä... Mielellö paikka... Hapteen on todella sijotettu. Niin tota, sielhän on kaikenlaisii mahdollisuuksii...

Suurin osa ryhmistä järjestetään Harjun nuorisotalon tiloissa. Ryhmänohjaamiselle varatut tilat olivat vertaisohjaajien mielestä toimivat ja kooltaan riittävän suuria. Tosin, osa ohjaajista kertoi, että ryhmässä tarvittavien välineiden taso voisi olla parempi. Helsingin Sörnäisisissä sijaitsevat Kulttuuripaja ELVIKSEN omat tilat, jossa ryhmät suunnitellaan ja yhteiset palaverit yms. järjestetään, haastateltavat kokivat ensiluokkaisina. Vertaisohjaajat jopa niin sanotusti ylpeilivät omilla tiloillaan; tilat ovat riittävän kokoiset, sieltä löytyy kaikki tarvittava sekä lisäksi sosiaalitilat ovat viihtyisät.

Näähän on tosi loistavat... Täältä löytyy tietokoneet ja muistitikut sun muuta niin saadaan tallennettua ja ryhmäkertojen rungot löytyy... Tää on moderni... Tää on tota sellasen sisustussuunnittelijan luoma designtuote niin sanotusti...

Vertaisohjaajat kertoivat olevansa erittäin tyytyväisiä ELVIS-hankkeen käytössä oleviin tiloihin. Kritiikkiä ohjaajat antoivat lähinnä ryhmässä tarvittavista välineistä, jotka ovat vielä osittain hankintavaiheessa.

7.2 Oikeassa paikassa oikeaan aikaan

Ajallinen ulottuvuus muodostuu vuorokausi-, viikko- ja vuosirytmistä. Lisäksi siihen kuuluu sosiaaliset aikataulut, kellonajat, ihmisen yksilöllinen kokemus ajan kulumisen nopeudesta. Keskeisin yksilön aikatauluja tahdittava rytmi on vuorokausirytmii. Siinä missä ihmisen biologinen rytmi vaikuttaa hänen toiminnallisiin tapoihinsa, erilaiset elämäntyyli, ympäröivä kulttuuri ja muut ihmiset muokkaavat aikatauluja ja tapoja yhteensopiviksi. Onkin olemassa niin sanottuja yleisesti sovittuja aikoja, esimerkiksi yhdessä sovitut työajat ja juhlapäivät. Jokaisella toiminnalla nähdään oma ajallinen luonteensa. Toiminta kestää aina tietyn aikaa ja rytmittyy omalla tavallaan. Jokaisella toiminnalla on alku, keskivaihe ja loppu. (Pierce 2003: 171–175, 181–183.) Vertaisohjaajien tulee ottaa erilaisia aikatauluja huomioon. Saadaksemme tietää ajallisen ympäristön vaikutuksesta vertaisohjaajien toimintaan kysyimme heiltä muun muassa onko ryhmien

suunnitteluun varattu riittävästi aikaa ja miten vertaisohjaajana toimiminen on sopinut heidän viikkorytmiinsä.

Vertaisohjaajien yksittäisten ryhmäkertojen kestot vaihtelevat, yhdestä tunnista kolmeen ja puoleen tuntiin, riippuen siitä mikä ryhmä on kyseessä. Suurin osa vertaisohjaajista piti omalle ryhmälleen varattua aikaa riittävänä, vain yksi ohjaajista oli sitä mieltä, että yhden ryhmäkerran kesto voisi olla pidempi. Myös ohjaajakohtaisten ryhmäkertojen määrä viikossa vaihtelee, koska osa vertaisohjaajista on mukana useammassa ryhmässä tai sitten ryhmiä järjestetään useammin kuin kerran viikossa. Lisäksi osalla vertaisohjaajista oli syyskuussa 2010 kertynyt kokemusta ohjaamisesta enemmän kuin toisilla, joka johtui siitä, että jotkut ryhmistä olivat alkaneet toisia ryhmiä aikaisemmin.

Vertaisohjaajat suunnittelevat ryhmät itse projektityöntekijöiden avustuksella ja niiden runko suunnitellaan tarkkaan ennen kuin ryhmät aloitetaan. Vertaisohjaajat sopivat projektityöntekijöiden kanssa ohjausajat, jolloin käydään aikaisempia ryhmäkertoja läpi sekä suunnitellaan tulevaa ryhmäkertaa. Haastattelemamme vertaisohjaajat kertoivat suunnittelun olevan tärkeä osa ohjaajan työtä ja varatun ajan suunnittelua varten olevan riittävä ja sen olevan tasapainossa ryhmänohjaamisen kanssa. Yksi vertaisohjaajista vastasi kysyessämme onko suunnitteluun varattu aika ollut riittävä seuraavasti:

On ollu. Varmaan just senkin takia ollu riittävä aika, et nehän toimii nyt ne ryhmät. Toimii odotetulla tavalla, niin tota suunnittelu on saanut ihan riittävän paljon tilaa ittelleen...

Myös eräs toinen haastateltavista oli tyytyväinen ja koki ryhmien suunnitteluun varatun ajan riittäväksi:

Ryhmien suunnitteluun varataan yleensä noin yksi päivä viikossa, palautteeseen ja suunnitteluun. Ja se on täysin riittävä.

Toimiminen ELVIS-hankkeessa koettiin sopivan heidän viikkorytmiin. Jokainen haastateltavista kertoi ryhmäkertojen sekä muiden hankkeeseen liittyvien tapaamisten sopivan varsin hyvin heidän henkilökohtaiseen viikko-ohjelmaansa, eikä yksikään vertaisohjaajista kokenut, että ELVIS-hanke veisi liikaa heidän aikaansa. Yksi ohjaajista oli tosin kuitenkin hieman skeptinen tulevaisuutta ajatellen: ”Tosi hyvin, et ei niinku oo liikaa vielä ainakaa...” Toiset vertaisohjaajista kokivat tärkeäksi sen, että heillä on tarkka aika-taulu sekä vakituiset ryhmänohjausajat, jolloin se tuo normaaliin päivään ja viikkoon tietynlaisia rutiineja:

Sopinu hyvin, ku tuli sellaset perusjutut, et mul on torstai ja perjantai eli tuli vakkari aikataulut ni siit lähtien sopinu ihan hyvin...

Kyllä tää viikkoaikataulu ihan hyvä mun mielestä on, se on hyvä aina tehdä tietynlaisia rutiineja...

Sehän sopii ihan siis... Mullahan ei oo muita menoja ku torstaisin ja perjantaisin..

Toiminnan ajallisessa ympäristössä vertaisohjaajat eivät nähneet suuria puutteita. Hyväksi nähtiin hankkeen aikataulujen selkeys ja vakiintuneisuus. Niiden koettiin tuovan päivä- ja viikkorytmiin selkeyttä ja rutiineja.

7.3 Kaverit vertaisina

Sosiokulttuurista ympäristöä voidaan lähteä tarkastelemaan sekä sosiaalisesta että kulttuurisesta perustasta. Juuri tapahtuvan toiminnan sosiaalista luonnetta voidaan tarkastella siten toimimme ko yhdessä toisten kanssa vai toimimme ko yksin. Jotkut toiminnat vaativat toisen ihmisen ja heidän yhteistä sitoutumistaan kyseessä olevaan toimintaan. Esimerkki tällaisesta toiminnasta voi olla muun muassa opettajan opettaminen lapsille. Toisten ihmisten kanssa tapahtuvien toimintojen vastakohta ovat ne toiminnat, joita teemme ja koemme täysin yksin. On myös toimintoja, joita jaamme toisten kanssa. Näitä toimintoja teemme itsenäisesti, mutta yhdessä, kuten syödessämme ystävien tai perheen kanssa. (Pierce 2003: 198–200.)

Ihmisten erilaiset toimintatavat määräytyvät sen mukaan missä päin maailmaa he asuvat ja minkälaisissa kulttuureissa he elävät. Kulttuurit ja asuinpaikka muovaavat ihmisten välistä vuorovaikutusta; kommunikointia, kieltä sekä tapoja toimia toisten ihmisten kanssa. Suhtautuminen eri asioihin saattaa vaihdella eri kulttuureissa hyvinkin paljon, esimerkiksi suhtautuminen naisiin ja miehiin, vammaisiin ja seksuaalivähemmistöihin on erilaista eri puolilla maailmaa. (Pierce 2003: 203.)

ELVIS-hankkeeseen osallistuneet vertaisohjaajat toimivat kaikki yksilöinä ohjaajana, mutta jakavat toimintoja sekä projektityöntekijöiden että omien ryhmäläisten, nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien, kanssa. Vertaisohjaajakoulutuksen aluksi ja sitä ennen he ovat olleet yksilöitä, kuntoutujia, jotka eivät välttämättä ole jakaneet toimintoja toisten ihmisten kanssa vaan toimineet aivan yksin. Toimiessaan vertaisohjaajana heidän tulee ottaa huomioon kanssaihmiset, heidän toiveet, tavat ja tottumukset. Ver-

taiskoulutukseen ei osallistunut etnisen vähemmistön edustajia, mutta on mahdollista, että ryhmiin osallistuu etnisen vähemmistön edustajia. Tällöin heidän tulisi ottaa myös erilaiset kulttuurit huomioon. Haastattelua tehdessä tiedustelimme, miten vertaisohjaajat ovat tulleet toisten vertaisohjaajien ja ryhmäläisten kanssa toimeen sekä miten he ovat tulleet toimeen ELVIS-hankkeen projektityöntekijöiden kanssa. Eräs vertaisohjaajista kertoi yhteistyöstä toisten vertaisohjaajien ja projektityöntekijöiden kanssa seuraavasti:

Joo, tää on ollut ihan sellanen myönteinen (ilmapiiri)... Et mitään tota, ei me tota olla riidelty, et sovussa ollaan oltu. Kaikki ottaa toisensa huomioon... Ei oo minkäänlaisia konflikteja viel tullu...

Kaikki haastateltavat kertoivat tulleensa hyvin toisten ohjaajien ja ELVIS-hankkeen työntekijöiden kanssa. Tähän yhdeksi syyksi koettiin se, että suurin osa heistä oli jo entuudestaan tuttuja keskenään, jopa ystäviä. Yksi vertaisohjaajista suorastaan ”hehkutti” myös ryhmäläisiään:

Ryhmäläiset on ollu innostavii, osa niistä on jopa inspiroinu mua.. Aika jännä sellanen sekotus ihmisiä, jotka on alkeissa ja sellasii jotka on käyny varsinaisen koulun läpi ja silti ne kaikki tulee toimeen keskenään... Mä oon ollu ihan haltiotunu, jaksanu tehdä niitä töitä toinen toisensa jälkeen rauhassa... Se, että keskittyny, motivoutunu ilmapiiri on olemassa ni auttaa sitä... Se on toiminu hyvin siis ryhmä on toiminu, et siinä ei oo tällä hetkellä...

Siitä huolimatta, että kaikki vertaisohjaajat kokivatkin tulleensa hyvin toimeen ryhmäläisten kanssa, ei kaikki ole kuitenkaan sujunut täysin vaivatta:

Kyl niiden kans on ihan hyvin menny, pitäis vähän tutustuu vähän pidempään... Niinhän se on vähän aina, kaverit, vanhat kaveritki sano et olis pitäny tutustuu paremmin, mut tuntis eka ittensä...

Toiminnan sosiokulttuuriseen ympäristöön vaikutti positiivisesti ennen kaikkea se, että jokainen ELVIS-hankkeeseen osallistunut oli jo aikaisemmin tuttuja keskenään. Ryhmiä on ollut vasta niin vähän aikaa, joten kokemukset ryhmäläisten kanssa toimeentulemisestä ovat lyhyeltä ajalta. Kuitenkin kokemukset ovat olleet melko lupaavia tulevaisuutta ajatellen.

8 TIE VERTAISOHJAAJAKSI

Terapeuttisen toiminnan voima-mallin käsite täsmällisyys tarkoittaa asiakkaan tarpeisiin ja tavoitteisiin vastaavaa toimintaa. Täsmällisyyteen liittyy myös suunnittelutaidot, tavoitteen asettelu sekä toiminnan soveltuvuus, jotka ovat toiminnan suunnittelun elementtejä. (Pierce 2003: 264–271). ELVIS-hankkeen kohdalla täsmällisyys-käsitteen alle sijoittuvat kysymykset liittyvät pääasiassa suunnitteluun ja erilaisten toimintatapojen sopivuuteen. Vertaisohjaajilta haluttiin kuulla kuinka hyvin ELVIS-hanke on toteutunut heidän mielestään, esimerkiksi vertaisohjaajakoulutuksen osalta. Haastattelussa kysyttiin esimerkiksi koulutuksen kestoon ja riittävyteen liittyviä kysymyksiä.

Vertaisohjaajakoulutuksen riittävydestä kysyttäessä osa vertaisohjaajista mainitsi koulutuksen saattaneen jäädä kesken, jos kesto olisi ollut pidempi. Etupäässä haastateltavat kuitenkin olivat sitä mieltä, että koulutus on riittävä. Yksi vertaisohjaaja kuvasi koulutuksen riittävyttä näin:

On, on kaikin puolin, että... Sinänsä on pitänytkin olla riittävää, ku on hyväksytty mukaan tähän ja menty eteenpäin. Jos se ei olisi ollut riittävää, ni olisi siitä mainittu... Ois sitä ittestäkin tuntunu, et mä en niinku osaa tätä hommaa... Joo... ei oo ollu liian pitkä, mut jos se olisi ollut vuoden tai joku enemmän, mul ei ois sit onnistunu...

Koulutukseen liittyen yksi vertaisohjaajista nosti esille suunnittelun, joka oli hänen mukaansa koulutuksen osalta hoidettu hyvin:

Meil oikeestaan hirveen hyvin suunniteltu tää asia... Et välil tuntuu et suunnitellaan vaa, eikä mitään muuta tehdäkään.

Toiminnan soveltuvuus on asiakkaan kannalta merkityksellistä, jotta toimintaan sitoudutaan (Pierce 2003: 284). Koulutuksen soveltuvuus kuntoutujille on tärkeää, jonka vuoksi vertaisohjaajilta kysyttiin oliko koulutus suunniteltu piteuden lisäksi muuten heille sopivaksi, esimerkiksi sisällöltään. Osa haastateltavista kertoi melko lyhytsanaisesti koulutuksen olleen sisällöllisesti riittävä, kun toiset mainitsivat sen olleen hieman tiivistä ja rankkaa sisällön paljouden vuoksi:

Tekstii tuli tiiviisti, koulutus oli tiivistä. Siinä sai hetken aikaa miettiä ja pureskella sitä pähkinää mikä oli tullu. Jos jotain muita kouluttaa niin mielellään saisi olla vähän löyhempi. Toi oli tiivis informaatiopaketti ihmisille,

jotka toivottavasti ymmärsi. Meinaan, et niinku neljä tuntii luentoo putkeen on aika pitkä aika, ja sitä pari kertaa viikossa aina.

Siis sen muistan, et et tota... Siin ku oli ollu, mä en nyt muista monena päivänä meil nyt oli sitä sitte, mutta meil oli silloin niinku aika tiiviis periodis sitä, et lyhyes aikaa. Kyl sitä sit oli semmosii päivii, et tuntu et jutut oli jo niin niinku... Se oli aika raskas. En mä tiä mistä se sitte, mutta... Et se oli raskastakin, mut sit taas toisaalta sit oli toisenlaisii päivii...

Emmä tiä... Ei siinä tota niin... Mun mielestä siinä oli ihan riittävästi asiaa kyllä...

Koulutukseen liittyen vertaisohjaajilta kysyttiin myös olisiko heidän mielestä jotain voinut parantaa, esimerkiksi oliko jotain liikaa tai liian vähän. Haastatteluista ei kuitenkaan noussut juurikaan muita kehitysehdotuksia koulutuksen pituuden ja tiiviiden lisäksi.

Eräs haastatelluista mainitsi kokemuksistaan kertoessaan koulutuksen olleen antavaa ja mielenkiintoista. Erityisesti mielenterveyskuntoutujana olemiseen tuodut uudet näkökulmat sekä ulkopuoliset kouluttajat olivat hänen mielestään kiinnostavia. Muuten vertaisohjaajakoulutuksen sisältöä kommentoidessaan haastateltavat eivät antaneet kovin paljon palautetta, mikä antaakin vaikutelman heidän olevan tyytyväisiä koulutuksen sisältöön.

Koulutukseen ja hankkeen muuhun toteutukseen liittyen kysyimme myös tiedonkulkua vertaisohjaajien ja projektityöntekijöiden välillä. Tarkastelussa olivat esimerkiksi aikatauluista ja koulutuspaikoista tiedottaminen. Tiedonkulkua kuvailtiin muun muassa seuraavasti:

Joo, siis se on juttu mikä on toiminu... Siis informaatio kulkee niinku äärettömän hyvin; sähköpostilla, tekstiviestillä, puhelimella. Kaikki, kaikki toimii... Informaatio toimii hyvin.

Ihan hyvin seki on ollu, kaikki on tullu ajallaan..

Informaatio on siis kulkenut vertaisohjaajille hyvin. Yhteydenpitoon on muodostunut haastateltavien mukaan tietynlaisia rutiineja, kuten sähköpostin käyttö pidempi aikaisten toimintasuunnitelmien lähettämiseen ja puhelimen käytön lyhyemmän aikataulun ilmoituksiin. Monet haastateltavat mainitsivat jopa projektityöntekijän nimeltä, keneltä pääsääntöisesti saavat tietoa ja missä muodossa.

Koulutuksen ja vertaisohjaajana toimimisen tukena toimivat projektityöntekijät ovat vertaisohjaajien kannalta merkittäviä kannustajia ja tukijoita. Tuen saaminen on asiakkaan kannalta tärkeää, esimerkiksi asiakkaan luottamuksen ansaitsemisen kannalta (Pierce 2003: 276–280). Vertaisohjaajilta kysyttiinkin projektityöntekijöiltä saadusta tuesta; kuinka hyvin tukea on saanut ja onko tukea ollut riittävästi. Suurin osa haastateltavista ei eritellyt tukea sen tarkemmin, vaan kertoivat sitä olevan tarjolla hyvin:

Huomattavasti kyllä, huomattavan paljon tukea on tullu..

Jooo... No oli ne mun mielestä käytettävissä ihan hyvin.. Että.. En muista ainakaan et ois mitenkää ollu, että... Kyl siin kokoajan sai, keskusteltiin ja niinku että...

Yksi vertaisohjaaja mainitsi erityisesti ryhmien suunnittelussa saamansa tuen olleen tärkeää. Eräs toinen vertaisohjaaja puolestaan pohti oman roolinsa muuttuneen aiemmasta, vastuun lisääntymisen yhtenä konkreettisimpana muutoksena, johon hän on saanut tukea projektityöntekijöiltä.

Vertaisohjaajakoulutuksen kesken jättänyt haastateltava kertoi tukea olleen tarjolla ja käyneen keskustelua projektityöntekijöiden kanssa lopettamisestaan. Lopettamiseen vaikuttaneita tekijöitä olivat enemmänkin henkilökohtaisia, kuin hankkeen suunniteluun tai toteutukseen liittyviä. Toisaalta yksi syy oli myös se, että hanke olisi vaatinut aikaa ja panostusta, eikä siitä saa tarpeeksi hyvää rahallista korvausta verrattuna henkilön muihin mahdollisuuksiin.

Tie vertaisohjaajaksi koettiin hieman raskaaksi koulutuksen tiiviin aikataulun ja sen laajan sisällön vuoksi. Vertaisohjaajat olivat kuitenkin tyytyväisiä koulutuksen sisältöön ja kokivat sen riittävänä. Erityisen hyvää palautetta haastateltavat antoivat projektityöntekijöiden antamasta tuesta ja käytettävyydestä.

9 YHTEENVETO

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Niemikotisäätiön ELVIS-hankkeeseen osallistuneiden mielenterveyskuntoutujien kokemuksia vertaisohjaajana toimimisesta, hankkeesta ylipäätään ja selvittää heidän motivaatioonsa vaikuttaneita tekijöitä. Halusimme siis tietää miten vertaisohjaajat ovat kokeneet koulutuksen, ohjaajana toimimisen sekä mitkä asiat ovat vaikuttaneet heidän motivaatioonsa osallistua ELVIS-hankkeeseen.

Motivaatiolla on suuri vaikutus yksilön tekemiin valintoihin eri toiminta- ja käyttäytymisvaihtoehtojen välillä (Forssén – Rajainmaa 2008: 1). Se on yksilön psyykinen tila, joka määrää mihin yksilön mielenkiinto suuntautuu ja millä aktiivisuudella hän toimii (Ruohotie 1998: 42). Haastattelemamme vertaisohjaajat kuvailivat ELVIS-hanketta ainutlaatuisiksi. Heitä motivoi hankkeen idean luonne, jonka he kokivat uudenlaisena mahdollisuutena hyödyntää mielenterveyskuntoutujan kokemuksia. Haastateltavien mukaan vertaisuus toiminnan kautta motivoi osallistumaan, koska aikaisemmin vertaistuki on mielletty lähinnä keskusteluksi ryhmissä. Toimintaterapeuttipiskelijoina näemme ELVIS-hankkeen toimintakeskeisyyden huomionarvoisena lähestymistapana vertaistukeen, sillä se yhdistää mielenterveyskuntoutujat yhteisen mielenkiinnon kautta, eikä vertaisuutta nähdä pelkästään sairauskeskeisenä. Mielenterveyskuntoutujille tunteiden käsittely saattaa olla vaikeaa, toiminta kuitenkin tarjoaa vaihtoehtoisen tavan purkaa niitä ja työskentely ryhmässä auttaa myös sosiaalisten taitojen kehittämisessä. ELVIS-hankkeen taustalla oleva Markus Raivion kehittämä GFP-malli keskittyykin sairauskeskeisyyden sijasta muun muassa kuntoutujien vahvuuksien ja voimavarojen löytämiseen, niiden tukemiseen sekä toiminnan kautta kokemiseen.

Vertaisohjaajat ohjaavat toiminnallisia ryhmiä, jotka he ovat itse suunnitelleet. Vertaisohjaajat ovat valinneet toiminnan omien mielenkiinnon kohteiden mukaan. Toiminnan valinta perustui haastateltavien mukaan esimerkiksi aikaisempaan koulutukseen tai harrastuksiin. Toiminta, joka on ennestään tuttua, rohkaisi osallistumaan vertaisohjaajakoulutukseen. Mielenterveyskuntoutujana vastuun ottaminen ryhmän suunnittelusta ja toteutuksesta on vaativaa ja niin sanotusti uuden opettelua, joten itselle tärkeä toiminta helpottaa sitoutumista.

Osalla haastatelluista vertaisohjaajista ei ollut ennen ELVIS-hanketta kuntoutusta tukevaa päivätoimintaa ja heidän viikko-ohjelmansa oli vailla päivittäisiä rutiineja. Hankkeeseen heitä motivoi osallistumaan osaksi se, että sen kautta he saivat sisältöä ja rutiineja arkeensa. Lisäksi osallistumista helpotti Niemikotisäätiön muun toiminnan kautta tutuksi tulleiden kuntoutujien mukana oleminen. Myös ELVIS-hankkeen projektityöntekijät olivat vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneille tuttuja ja heidän taholtaan henkilökohtaisesti tullut pyyntö osallistua hankkeeseen edesauttoi lopullisen päätöksen tekemistä.

Koimme vertaisohjaajien kokemusten selvittämisen tärkeäksi, jotta ELVIS-hankkeen jatkokehityksessä huomioitaisiin vertaisohjaajien näkemys koulutuksesta ja hankkeen toteutuksesta ylipäätään. Huomioimalla kuntoutujien antaman palautteen ja heidän kokemuksensa, voidaan vertaistoimintaa kehittää tulevaisuudessa mielenterveyskuntoutujille sopivammaksi.

Vertaisohjaajakoulutukseen liittyviä kokemuksia tarkasteltaessa aineistosta nousi esiin tyytyväisyys koulutukseen ja koulutustiloihin. Positiivista palautetta saivat muun muassa ulkopuoliset kouluttajat, jotka toivat uusia näkemyksiä mielenterveyskuntoutujana olemiseen ja siihen liittyviin mahdollisuuksiin. Haastateltavat kuvailivat koulutuksen olleen sisällöllisesti riittävä, joskin välillä rankka tiukkojen aikataulujen vuoksi. Kritiikkiä saivat pitkät päivät, joiden aikana käsiteltiin toisinaan liian paljon uutta asiaa. Koulutusta suunniteltaessa oli otettu kohderyhmä huomioon, mutta aineistosta saadut tulokset osoittavat, että koulutuksen aikataulutusta tulisi pohtia jatkossa käytössä olevien resurssien puitteissa hieman tarkemmin erityisesti kuntoutujien voimavaroja ajatellen. Koulutustiloihin vertaisohjaajat kertoivat olleensa tyytyväisiä, heidän mukaan tilat olivat pääsääntöisesti sopivan kokoisia, viihtyisiä ja rauhallisia.

Haastatteluita tehdessä vertaisohjaajien ohjaamat ryhmät olivat olleet käynnissä ryhmästä riippuen noin yhdestä kahteen kuukauteen. Kaikki kokemukset vertaisohjaajana toimimisesta olivat lyhyeltä ajalta ja saattoivat lisäksi vaihdella eri haastateltavien välillä. Lisäksi osa vertaisohjaajista joutui tekemään muutoksia alkuperäisiin suunnitelmiin ryhmäläisten taitotason ollessa odotettua parempi. Kokemukset olivat edellä mainituista seikoista huolimatta pääosin myönteisiä ja jopa yllättyneitä. Ohjaajana toimimiseen liittyen osa mainitsi olevansa epävarma ohjaustaidoistaan sekä tarvitsevansa tukea ryhmien suunnittelussa. Aineistosta kuitenkin ilmeni vertaisohjaajien tyytyväisyys omaan toimintaansa ja siihen miten he olivat saaneet ryhmät toimimaan. Myös kokemukset ryh-

mäläisten kanssa työskentelystä olivat hyviä, vertaisohjaajat olivat tulleet hyvin toimeen ryhmäläisten kanssa ilman konflikteja. Jotkut vertaisohjaajista olivat kuitenkin kokeneet, että oma panos ryhmäytymisessä olisi voinut olla parempi, jolloin ryhmäläiset olisivat tulleet tutummiksi.

ELVIS-hankkeen projektityöntekijöiden rooli vertaisohjaajien tukemisessa on merkittävä. He auttavat ryhmien suunnittelussa ja ovat käytettävissä aina tarvittaessa, jotta vertaisohjaajat eivät koe kantavansa vastuuta ryhmistä yksin. Tämä asia koettiin vertaisohjaajien taholta erittäin tärkeäksi oman jaksamisen kannalta. Vertaisohjaajat ovat itsekin kuntoutujia, joten on tärkeää huolehtia siitä, etteivät vertaisohjaajat kuormita itseään liikaa ja pala loppuun. Yhteistyö projektityöntekijöiden ja vertaisohjaajien välillä on sujunut haastateltavien mukaan moitteettomasti, lähes jokainen haastateltava mainitsi projektityöntekijän nimeltä, jonka kanssa pääsääntöisesti hoitaa asioitaan. Tällaisia ovat esimerkiksi aikatauluihin ja ryhmiin liittyvistä asioista tiedottaminen. Tiedonkulku vertaisohjaajien ja projektityöntekijöiden välillä saikin hyvää palautetta, koska se on toimiva niin lyhyen kuin pitkän aikavälin ilmoituksissa.

Ryhmien suunnittelu toteutetaan Kulttuuripaja ELVIKSEN tiloissa, jotka on suunniteltu ELVIS-hankkeen tarpeiden mukaan. Tilat ovat suunniteltu siten, että sieltä löytyy omat toimistotilat projektityöntekijöille, työpisteet vertaisohjaajien ryhmien suunnittelua varten sekä yhteiset sosiaalitalat. Vertaisohjaajat antoivat poikkeuksellisen hyvää palautetta tilojen toimivuudesta ja viihtyvyydestä. Erityisesti sisustukseen ja tilojen nykyaikaisuuteen haastateltavat olivat tyytyväisiä. Tärkeänä vertaisohjaajat pitivät myös sitä, että tiloista löytyvät kaikki ryhmien suunnitteluun tarvittavat välineet, kuten tietokoneet ja muistitikut. ELVIS-hankkeen projektityöntekijät ovat onnistuneet luomaan viihtyisän ympäristön, johon haastateltavien mukaan on helppo ja mukava mennä. Viihtyisän ympäristön luomisessa auttoi yhteistyö sisustussuunnittelufirma Cocoon Design Oy:n kanssa. Havaintojemme perusteella Kulttuuripaja ELVIKSEN tiloista on muodostunut vertaisohjaajille niin sanotusti oma ”päämaja”, jossa on rento ilmapiiri vertaisohjaajien ja projektityöntekijöiden välillä.

Ensikokemukset ELVIS-hankkeen kautta kehitettävästä toiminnallisesta vertaistukimallista ovat havaintojemme mukaan olleet hyviä. Toiminnallista vertaistukimallia kehittäessään projektityöntekijät ovat niin sanotusti saaneet vapaat kädet, Niemikotisäätiön ja rahoittajan asettamien rajojen puitteissa. Kyseessä on kehittämishanke, jonka tavoitteena on luoda vertaistukimalli, joka voitaisiin ottaa käyttöön niin yksityisellä kuin julki-

sellakin sektorilla. Näkemyksemme mukaan tärkeitä ELVIS-hankkeen toimivuuteen vaikuttaneita tekijöitä ovat aiheeseen paneutuneet projektityöntekijät sekä käytettävissä olevat resurssit. Pohdimmekin kuinka tällainen vertaistukimalli olisi käytettävissä esimerkiksi julkisella sektorilla, jossa siihen kohdistettavat resurssit ovat todennäköisesti pienemmät. Onko kunnilla esimerkiksi resursseja kouluttaa henkilöstöään tai palkata ulkopuolista työvoimaa ottaakseen vertaistukimallin käyttöön?

Kaikki haastatellut vertaisohjaajat ovat osallistuneet Niemikotisäätiön toimintaan tavalla tai toisella ennen ELVIS-hanketta. Tämän vuoksi ainakin osa projektityöntekijöistä ja vertaisohjaajista tiesivät toisensa etukäteen. On selvää, että se on osaltaan edesauttanut hankkeen toteutusta. Esimerkiksi vertaisohjaajien motivaatioon osallistua hankkeeseen vaikutti jo ennestään tuttujen mielenterveyskuntoutujien mukana olo, joka on lisäksi vaikuttanut myönteisesti myös ilmapiiriin. Projektityöntekijöiden kannalta vertaisohjaajien tunteminen on auttanut heitä suunnittelemaan hanketta asiakaslähtöisesti, ottaen huomioon kuntoutujien tarpeet. Julkisella sektorilla kuntoutujien motivoiminen osallistumaan vertaisohjaajakoulutukseen saattaa olla huomattavasti vaikeampaa, koska yhteistä toimintahistoriaa tai hoitosuhdetta ei välttämättä ole lainkaan. Vertaisohjaajaksi kouluttautumisen vetovoimaisuus mahdollisesti heikkenee, jos tuttujen ihmisten mukanaan tuoma turvallisuudentunne puuttuu.

ELVIS-hankkeen toiminnallinen vertaistukimalli on ainutlaatuinen. Mielenterveyskuntoutujille ei järjestetä tarpeeksi kuntoutusta tukevaa toimintaa, joten mielestämme on tärkeää, että ELVIS-hankkeen kaltaisia kehittämishankkeita toteutetaan. Tällaisten hankkeiden kautta voidaan kehittää mielenterveyskuntoutujille uudenlaisia toiminnan muotoja kuntoutuksen tueksi. Esimerkiksi opinnäytetöiden avulla saadaan mielenterveyskuntoutujien näkemys siitä, onko kehitetty toiminta vastannut heidän odotuksiaan ja tarpeitaan. Näemme tärkeänä yhteistyön kehityshankkeiden ja oppilaitosten välillä, koska tällöin toimintaa voidaan kehittää ja opiskelijoiden kautta voidaan saada tietoa, jota ei välttämättä muuten saataisi. Tulevaisuudessa yhteistyössä ELVIS-hankkeen kanssa tehtävien opinnäytetöiden aiheet voisivat keskittyä esimerkiksi vertaisohjaajana toimimisen vaikutuksista ohjaajan omaan kuntoutumiseen tai miten ryhmään osallistuvat ovat kokeneet vertaistuen ja onko siitä ollut heille kuntoutumista ajatellen hyötyä.

10 POHDINTA

Aloitimme opinnäytetyöprosessin syksyllä 2009, jolloin olimme ensimmäistä kertaa yhteydessä ELVIS-hankkeen projektityöntekijöihin ja tiedustelimme olisivatko he kiinnostuneita yhteistyöstä. Myönteisen vastauksen jälkeen lähdimme yhdessä projektityöntekijöiden kanssa pohtimaan millaiselle opinnäytetyölle heillä olisi tarvetta. Varsinainen opinnäytetyön aihe syntyi puhtaasti omasta mielenkiinnostamme vertaistukea ja mielen-terveystyötä kohtaan. Aiheen lopullista rajausta tehdessämme otimme huomioon ELVIS-hankkeen toiveet sekä hyödynsimme ohjaavia opettajia. Prosessin alkuvaiheessa eteneminen oli vaikeaa ja meistä tuntui, ettemme edistyneet lainkaan. Saimme kuitenkin tukea ohjaavilta opettajilta, jotka auttoivat meitä aiheen rajaamisen lisäksi muun muassa teoreettisen lähestymistavan löytämisessä. Oman hämmennyksemme lisäksi prosessin aloittamista vaikeutti ELVIS-hankkeen projektityöntekijöiden omat kiireet hankkeen parissa, jotka omalta osaltaan vaikeuttivat yhteydenpitoa heidän kanssaan.

Onnistuimme rajaamaan opinnäytetyömme aiheen mielestämme hyvin. Tarkan rajaamisen jälkeen opinnäytetyöprosessi alkoi edetä niin sanotusti omalla painollaan. Suunnitelmavaiheen aikana prosessi jäsenyi ja saimme selkeän kuvan siitä, miten meidän tulisi edetä. Lisäksi suunnitelmavaiheen aikana yhteydenpito ELVIS-hankkeen projektityöntekijöiden kanssa tiivistyi ja saadun palautteen myötä meidän oli helpompi muokata työtämme heidän toiveidensa mukaiseksi. Tiivis yhteistyö mahdollisti projektityöntekijöiden osaamisen hyödyntämisen, esimerkiksi tiedonkeruumenetelmää päätettäessä ja haastateltavia vertaisohjaajia valittaessa. Saimme myös heidän näkemyksensä siitä, miten opinnäytetyöprosessia kannattaisi heidän mielestään suunnitelmavaiheen jälkeen jatkaa.

Opinnäytetyön tekeminen oli pitkä prosessi, jonka aikana olemme kohdanneet erilaisia haasteita. Olemme kuitenkin onnistuneet toteuttamaan prosessin siten, ettei työskentely ole tuntunut liian raskaalta eikä se ole häirinnyt normaalia päivittäistä elämäämme. Onnistuimme luomaan ilmapiirin, joka perustuu huumoriin ja joustavuuteen. Selkeä työnjako oli erityisesti vahvuutemme, jonka ansiosta olemme saaneet koottua opinnäytetyön valmiiksi osio kerrallaan. Esimerkiksi haastattelujen litteroinnissa ja tulosten luokittelussa jaoimme aineiston puoliksi, josta molemmat tekivät oman osansa. Tämän jälkeen tarkastelimme valmiita tuotoksia yhdessä ja teimme tarvittaessa korjauksia sekä kielelliseen ulkoasuun että asiasisältöön. Oman käsityksemme mukaan tällainen työskentely

lisäsi opinnäytetyön luotettavuutta, koska tällöin asiasisältöön ja kirjoitusasuun saatiin kaksi eri näkemystä.

Emme ole kumpikaan aikaisemmin olleet mukana opinnäytetyöprosessissa. Näin ollen, kummallakaan meistä ei ollut kokemuksia, joihin voisimme verrata tätä opinnäytetyöprosessia. Tämä prosessi sisälsi runsaasti uuden opettelua, joka loi epävarmuutta omaa työskentelyämme kohtaan sekä vei huomattavan paljon aikaa. Pysyimme kaikesta huolimatta hyvin aikataulussa, joka oli pitkälti riippuvainen myös ELVIS-hankkeen aikatauluista. Tiedonkeruu oli tässä tapauksessa jätettävä melko myöhäiseen ajankohtaan, jotta saimme tarvittavan aineiston. Tähän vaiheeseen varaisimme jatkossa selvästi enemmän aikaa, jotta mahdollisten vastoinkäymisten sattuessa olisi aikaa tehdä tarvittavia muutoksia opinnäytetyöhön liittyen. Toisaalta tällöin myös tulosten käsittelyyn ja analysointiin jäisi enemmän aikaa.

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme joutuneet ottamaan huomioon erilaisia eettisiä kysymyksiä. Olemme työskennelleet mielenterveyskuntoutujien kanssa, jotka ovat tuoneet esiin henkilökohtaisiakin asioita omasta historiastaan ja tämän hetkisestä elämästään. Tämän vuoksi on ollut tärkeää pitää huolta siitä, että vertaisohjaajien anonymiteetti säilyy ja heiltä kerätty haastatteluaineisto säilytetään ja hävitetään asiaan kuuluvalla tavalla. Käyttämämme tutkimusmenetelmät ovat olleet yleisesti hyväksytyjä ja olemme kunnioittaneet eettisesti oikeiksi todettuja käytäntöjä. Esimerkiksi haastatteluja tehdessämme kysyimme vertaisohjaajilta luvan nauhoittaa haastattelut. Lisäksi hyväksytyyn opinnäytetyösuunnitelman jälkeen teimme kirjallisen sopimuksen ELVIS-hankkeen sekä Metropolia Ammattikorkeakoulun kanssa, jossa sovittiin kaikista tutkimukseen liittyvistä käytännöistä.

Valitsimme opinnäytetyön teoreettiseksi lähestymistavaksi Doris Piercen Terapeuttisen toiminnan voima-mallin, joka painottaa toiminnan merkitystä yksilölle. Lisäksi se on mielestämme selkeä ja käytännöllinen. Hyödynsimme sitä teoreettisena pohjana haastattelukysymyksiä suunnitellessamme. Poimimme mallista kolme mielestämme tärkeää käsitettä (vetoavuus, ainutlaatuisuus, täsmällisyys), joiden avulla laadimme haastattelukysymykset. Omalta osaltaan sopivan teoreettisen lähestymistavan löytyminen vähensi opinnäytetyön tekemiseen liittyvää stressiä, koska valitsemamme käsitteet auttoivat meitä vastaamaan tutkimuskysymykseen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millaiset tekijät ovat vaikuttaneet mielenterveyskuntoutujien motivaatioon hakeutua ELVIS-hankkeen vertaisohjaajakoulutukseen ja millaisia kokemuksia heillä on koulutuksesta sekä vertaisohjaajana toimimisesta. Lisäksi tavoitteena oli tuottaa ELVIS-hankkeelle tietoa, joka auttaisi kehittämään toiminnallista vertaistukimallia toimivampaan ja käytettävämpään muotoon. Olemme mielestämme onnistuneet tuottamaan yhteistyökumppanillemme ainutlaatuista tietoa vertaisohjaajakoulutuksesta sekä vertaistuen merkityksestä, jota he eivät olisi välttämättä muualta saaneet.

Vaikka opinnäytetyöprosessi on ollut pitkä ja haasteellinen, on se ollut meille ainutlaatuinen kokemus. Haluaisimme kiittää ELVIS-hankkeen projektityöntekijöitä ja ohjaavia opettajia sekä ennen kaikkea haastatteluihin osallistuneita vertaisohjaajia, jotka osallistumisellaan mahdollistivat opinnäytetyömme toteutumisen. Erityiskiitos ELVIS-hankkeen projektipäällikkö Markus Raiviolle, joka innoitti meitä seuraavin sanoin:

Love, exciting and new
Come aboard, we're expecting you
Love, life's sweetest reward
Let it flow, it floats back to you

Love Boat soon will be making another run
The Love Boat promises something for everyone
Set a course for adventure
Your mind on a new romance

And love won't hurt anymore
It's an open smile on a friendly shore
It's love
Welcome aboard
It's love! (Love Boat Theme)

LÄHTEET

- ELVIS- hanke. 2009. Niemikotisäätiö. Verkkodokumentti.
< <http://www.niemikoti.fi/elvis.html>> Luettu 2.3.2010.
- FINLEX – Säädökset alkuperäisinä: 497/2003. Laki kuntoutuksen asiakasyhteistyöstä.
< <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2003/20030497>> Luettu 14.9.2010.
- Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2010: Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2009: Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hyväri, Susanna – Laine, Terhi – Vuokila-Oikkonen, Päivi (toim.) 2010: Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi. 9-25
- Hörhä, Juha 2008: Vertaistuen merkitys päihdekuntoutujalle. Vertaistyöntekijöiden kokemuksia. Opinnäytetyö. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Sosiaali- ja terveysala. Sosiaalialan koulutusohjelma.
- Jantunen, Anita 2010: Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. Teoksessa Hyväri, Susanna – Laine, Terhi – Vuokila-Oikkonen, Päivi (toim.) 2010: Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi. 85–98
- Jantunen, Eila 2008: Osalliseksi tuleminen – Masentuneiden vertaistukea jäsentävä substansiivinen teoria. Licensiaatintutkielma. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Koskisuu, Jari 2004: Eriteitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita.
- Käypä hoito -suositukset, depressio. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Verkkodokumentti. Päivitetty 4.7.2009.
<<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50023#s11>> Luettu 20.9.2010.
- Käypä hoito -suositukset, skitsofrenia. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Verkkodokumentti. Päivitetty 1.1.2008.
<<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi35050#s12>> Luettu 20.9.2010.
- Lehtonen, Johannes – Lönnqvist, Jouko 2009: Mielenterveys. Teoksessa Heikkinen, Martti – Henriksson, Markus – Lönnqvist, Jouko – Marttunen, Mauri - Partonen, Timo (toim.) 2009: Psykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 26–32
- Love Boat Theme Lyrics. ST Lyrics. Verkkodokumentti.
<<http://www.stlyrics.com/lyrics/ghostship/loveboattheme.htm>> Luettu 28.10.2010.

- Mielenterveyspalveluiden laatusuositus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. Päivitetty 23.11.2007.
<<http://www.stakes.fi/FI/Kehittaminen/valineet/laatusuosituksia/mielenterveyspalvelut/index.htm>> Luettu 20.9.2010.
- Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. Mieli 2009 –työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Sosiaali- ja terveysministeriö. Verkkodokumentti.
<http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-7175.pdf> Luettu 20.9.2010.
- Mäkinen, Anne 2008: Voimaantuminen ja vertaistuki ryhmässä: Tulppa-kuntoutukseen osallistuneiden ryhmäläisten kokemuksia kuntoutuksesta. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma.
- Niemikotisäätiö. Verkkodokumentti. <<http://www.niemikoti.fi/tervetuloa.html>> Luettu 20.9.2010.
- Nordling, Esa – Toivio, Timo 2009: Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Opetuksen ja opiskelun tuki. Motivaation merkitys oppimiselle. Verkkodokumentti. Päivitetty 23.9.2004.
<http://opetuki2.tkk.fi/p/tehosalkku/oppiminen/motivaatio/motivaation_merkitys_oppimiselle.htm> Luettu 14.9.2010.
- Pierce, Doris E. 2003: Occupation by design: Building Therapeutic Power. Philadelphia: F.A. Davis Co.
- Raivio, Markus 2009: GFP- Ohjattu Toiminnallinen Vertaistukimalli. Esite. Helsinki: Niemikotisäätiö.
- Raivio, Markus – Karjalainen, Heidi – Tolvanen, Teppo 2010: ELVIS - hanke. Kulttuuripaja Elvis. Helsinki: Niemikotisäätiö.
- Raivio, Markus – Karjalainen, Heidi – Tolvanen, Teppo 2009: Elvis-esitys 2009 kunta-päiville 22.10.2009. Helsinki: Niemikotisäätiö.
- Raivio, Markus – Karjalainen, Heidi – Tolvanen, Teppo 2009: ELVIS- hanke 2009 - 2011. Helsinki: Niemikotisäätiö.
- Rissanen, Päivi 2007: Skitsofreniasta kuntoutuminen. Pori: Mielenterveyden keskusliitto.
- Ritsilä, Jaana 2002: Toimintaterapeuttien käsityksiä tahdosta ja kokemuksia tahdon arviointimenetelmän käyttöönotosta. Pro gradu- työ: Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos, toimintaterapia.

- Ruishalme, Outi – Saaristo, Liisa 2007: Elämä satuttaa - Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Tammi.
- Ruohotie, Pekka 1998: Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Edita.
- Räihä, Kristiina – Salmenaho, Reija 2009: "Tukea työhön ja elämään": vertaistuki ja sen hyödyntäminen Metsolan työsalitoiminnassa. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Toimintaterapian koulutusohjelma.
- Toimintakertomus 2009–2010: ELVIS- hanke. Helsinki: Niemikotisäätiö.
- Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2002: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vilkka, Hanna 2005: Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Vuosiraportti 2003: Huumeongelma Euroopan unionissa ja Norjassa. Euroopan huumeusaineiden ja niiden väärinkäytön seurantakeskus. Verkkodokumentti. <<http://ar2003.emcdda.europa.eu/fi/home-fi.html>> Luettu 14.4.2010.

Haastattelukysymykset

Vetoavuus

”Vetoavuus koskee *toiminnan asiakaskohtaisia ulottuvuuksia* (subjective dimensions of occupation), johon kuuluu *vahvistavuus* (restoration), *mielihyvä* (pleasure) ja *tuotteliaisuus* (productivity)”

1. Millainen on tyypillinen päiväsi/ viikkosi?
 - harrastukset?
 - muu päivätoiminta? (esim. työkeskukset, tms...)
 - tapaatko ystäviä/ perhettä/ sukulaisia?
 - asiointi?
2. Mistä kuulit ELVIS- hankkeesta?
3. Mikä sai sinut lähtemään mukaan ELVIS- hankkeeseen?
4. Miksi se on sinulle tärkeä toiminta?
5. Mitä/ minkälaista ryhmää ohjaat?
6. Millainen kokemus ohjaajana toimiminen on sinulle ollut?
7. Miltä vertaisohjaajana toimiminen on tuntunut?
 - mikä on vaikeaa, mikä helppoa?
 - mikä on mielenkiintoista?
8. Onko ohjaajana toimiminen ollut mielekästä?
 - oletko miettinyt lopettamista? miksi?
 - jos, niin mikä on saanut jatkamaan?
9. Miten olet mielestäsi onnistunut ohjaajana?
 - missä olet onnistunut?
 - missä et mielestäsi onnistunut?

Täsmällisyys

”Täsmällisyys koskee sitä, miten toiminta tapahtuu ja millaisin *toiminnan suunnittelun elementein* (elements of the occupational design process). Näitä ovat *terapeutin suunnittelutaidot* (therapist design skill), *tavoitteiden asettelu* (collaborative occupational goal generation) ja *toiminnan soveltavuus* (precision fit of intervention goal).”

1. Onko koulutus ollut riittävää?
2. Onko koulutus ja sen määrä sinulle sopiva?
3. Onko koulutuksessa jotain parannettavaa?
 - mikä on ollut hyvää, mikä huonoa?
 - onko jotain ollut liikaa/ liian vähän?
4. Oletko saanut tarpeeksi tukea projektityöntekijöiltä?
5. Onko tiedonkulku toiminut projektityöntekijöiden ja ohjaajien välillä?
 - aikataulut?
 - koulutuspaikat?
 - koulutuksessa käsiteltävät aiheet?

Ainutlaatuisuus

”Ainutlaatuisuus koskee *toiminnan kontekstuaalisia ulottuvuuksia* (contextual dimensions of occupation) ja siihen kuuluu *fyysinen* (spatial), *ajallinen* (temporal) sekä *sosiokulttuurinen ympäristö*.”

1. Ovatko tilat olleet sopivia (koko, melu, jne...)?
 - koulutustilat
 - ryhmänohjaamistilat
 - työpisteet ryhmien suunnittelua varten
2. Onko ryhmien suunnitteluun varattu aika ollut riittävä?
3. Kuinka kauan ohjaamasi ryhmä kestää?
 - yksi kerta
 - kokonaiskesto
4. Miten tämä toiminta on sopinut sinun aikatauluusi/ viikkorytmiisi?
Miten olet tullut toimeen toisten ohjaajien ja projektityöntekijöiden kanssa? Entä ryhmäläisten?