



Heidi Kananen
Heli Räisänen

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2019

TAIVALKOSKEN KUNNAN MIELENTERVEYS- KUNTOUTUJIEN PÄIVÄTOIMINNAN KEHITTÄ- MINEN

TIIVISTELMÄ

Heidi Kananen

Heli Räisänen

Taivalkosken kunnan mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnan kehittäminen

51 s., 2 liitettä

Syksy 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Taivalkosken kunnan järjestämää mielenterveyskuntoutujien päivätoimintaa. Päivätoiminta on aiemmin toteutunut kunnan kuntouttavan työtoiminnan yhteydessä ja ehdoin Tolokun tuvalla. Opinnäytetyö toteutettiin työelämälähtöisesti, käytännön työssä havaittujen tarpeiden pohjalta. Mielenterveyskuntoutujien päivätoiminta tavoitti pienen osan palvelusta hyötyvää asiakaskuntaa, päivätoiminnan ohjaajan työtä haluttiin selkeyttää sekä lisätä asiakkaiden hyvinvointia. Mielenterveyskuntoutujien päivätoimintaan suunniteltiin uusi toimintamalli.

Uusi toimintamalli syntyi laadullisin menetelmin teetetyt selvityksen ja ajankohtaisen tutkimustiedon pohjalta. Nykyisiä ja entisiä Taivalkosken kunnan päivätoiminnan asiakkaita haastateltiin ja kunnan päivätoimintaan ohjaaville sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöille teetettiin sähköpostikysely. Aineisto kerättiin kevään 2019 aikana. Opinnäytetyön vaiheisiin vaikuttivat myös toisen opinnäytetyöntekijän kehittämispainotteinen työharjoittelu kunnan sosiaalipalveluissa opinnäytetyötyöskentelyn aikana.

Tulosten mukaan mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia tukevat tuttu ympäristö sekä sosiaalinen yhteisö, jossa voi kokea osallisuuden ja onnistumisen tunteita. Rutiinit ja mielekäs tekeminen antavat pohjan arjenhallinnalle. Vertaiset ja moniammatillinen tuki edistävät mielen kuntoutumista. Päivätoiminta vastaa näihin tarpeisiin.

Taivalkosken kunnan mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnan järjestämisessä säilytetään entisiä piirteitä kuten yhteys kuntouttavaan työtoimintaan. Jatkossa järjestetään myös erillistä ryhmätoimintaa, jota ohjataan moniammatillisen verkoston voimin sekä järjestetään matalan kynnyksen päivätoimintaa. Opinnäytetyö sai aikaan muutoksen kunnan sosiaalipalvelujen rakenteessa, ja voimavaroja lisätään päivätoiminnan järjestämiseen. Loppuvuodesta 2019 päivätoimintaan ohjautetaan nimetyn palveluohjaajan kautta tiettyä palvelupolkua pitkin. Uudistetulla toimintamallilla edistetään mielenterveyskuntoutujien asemaa ja heidän kanssaan työskentelevien ammattilaisten työtä, koska palveluohjaus tekee yksilöiden roolit ja palvelun tavoitteet selviksi kaikille osapuolille.

Asiasanat: mielenterveyskuntoutus, päivätoiminta, sosiaalinen kuntoutus

ABSTRACT

Heidi Kananen

Heli Räisänen

Developing the day activities for persons undergoing mental health rehabilitation in the municipality of Taivalkoski

51 p., 2 attachments

Autumn 2019

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

The aim of the thesis was to develop the day activities provided by the Taivalkoski municipality for persons undergoing mental health rehabilitation. The day activity has previously been produced in conjunction with, and in the terms of, the municipality's rehabilitative work experience programs at Tolokun tupa. The thesis was done from the working life perspective; based on the needs noticed in daily work. The day activities for persons undergoing mental health rehabilitation reached a small proportion of clients benefiting from the service. There was a need for the clarification of the day activity instructor's work, and for increasing the well-being of the clients. A new operation model was planned for the day activities for persons undergoing mental health rehabilitation.

The new operation model was developed by compiling a statement and reviewing the current research data from the field. The statement of the thesis was compiled by qualitative research. The current and previous clients of the day activity were interviewed. An e-mail survey was conducted among the social and health care employees who directed clients to the day activity. The research material was collected during the spring 2019. The phases of the thesis were also influenced by the other author's development-oriented internship in the municipality's social services during the thesis work.

According to the results the factors contributing to the well-being of the person undergoing mental health rehabilitation include familiar surroundings and social community, where the person can feel feelings of inclusion and success. Routines and meaningful tasks form the basis for control of everyday life. Equals and multidisciplinary support benefit the rehabilitation of the mind. Day activity answers to these needs.

Some of the previous features of the Taivalkoski municipality's day activities for persons undergoing mental health rehabilitation are going to be maintained, such as the connection to the rehabilitative work experience program. Separate group activity and low threshold day activity are also going to be organized in the future, which are going to be steered by a multidisciplinary network. The thesis achieved a change in the structure of the municipality's social services, and more resources are going to be added for organizing the day activity. At the end of the year 2019 persons are directed to day activity by a named service director through a certain service path. The renewed operation model promotes the position of the persons undergoing mental health rehabilitation and the work of the professionals working with them, because service direction makes the individual roles and goals of the service evident for all parties.

Keywords: mental health rehabilitation, day activity, social rehabilitation

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 TERVE MIELI KOKONAISVALTAISEN HYVINVOINNIN PERUSTANA	6
3 SOSIAALIALAN MIELENTERVEYSPALVELUT.....	8
4 MIELENTERVEYSKUNTOUTUMISEN AVULLA SUJUVAMPI ARKI	10
5 MONIAMMATILINEN YHTEISTYÖ MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSESSA	14
6 TAIVALCOSKEN KUNTA SEKÄ SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUT	15
7 OPINNÄYTETYÖN VAIHEET	19
7.1 Haastattelun ja kyselyn toteutus	19
7.2 Aineiston analyysi ja hyödyntäminen.....	22
8 HAASTATTELUN JA KYSELYN TULOKSET	24
8.1 Päivätoiminnan asiakkuus.....	24
8.2 Toiminnan sisältö.....	25
8.3 Ryhmä ja osallisuus	26
8.4 Päivätoiminnan merkitys	28
8.5 Päivätoiminnan kehittäminen	29
9 PÄIVÄTOIMINNAN UUDISTETTU TOIMINTAMALLI	31
9.1 Palveluohjaus ja asiakkuus	31
9.2 Asiakkaan osallisuus.....	32
9.3 Päivätoiminnan sisältö	33
10 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	37
11 POHDINTA	42
LÄHTEET.....	46
LIITE 1. Asiakkaiden haastattelun runko	52
LIITE 2. Kysely työntekijöille	53

1 JOHDANTO

Taivalkosken kunnan mielenterveys- ja päihdetyön kuntastrategian (2015–2020) yhtenä tavoitteena on mielenterveysasiakkaiden matalan kynnyksen kohtaamispaikan, päivätoiminnan kehittäminen. Toistaiseksi mielenterveyskuntoutujien päivätoiminta toteutuu Taivalkosken kunnassa kuntouttavan työtoiminnan yhteydessä, sen periaatteilla. Kuntouttavan työtoiminnan ja päivätoiminnan asiakkaiden tavoitteet ovat erilaiset, joka on osoittanut, että päivätoiminnan järjestäminen kaipaa muutosta.

Toinen tämän opinnäytetyöntekijä työskentelee kyseisen palvelun ohjaajana ja tiedostaa myös kehittämistarpeen vuosien kokemuksella. Taivalkosken kunnan mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnan järjestäminen tarvitsee suunnitelmallisuutta, jotta asiakkaat saavat tasapuolista palvelua. Tähän tarpeeseen opinnäytetyömme vastaa. Asiakkaat ohjautuvat kunnan mielenterveyspalveluista suoraan päivätoiminnan ohjaajan luokse, joten määrittelemme päivätoiminnan asiakkuuteen siirtymiseen tietyt vaiheet, kuten palveluohjauksen.

Esittelemme uuden toimintamallin Taivalkosken kunnan mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnan järjestämiseen, jonka suunnittelimme työelämäkumppanimme Taivalkosken kunnan sosiaalipalvelujen määrittelemien suuntaviivojen rajoissa. Käsittelemme myös toisen opinnäytetyöntekijän työharjoittelujaksoa kunnan sosiaalipalveluissa, työelämäyhteistyötä ja niiden vaikutusta opinnäytetyön etenemiseen sekä tuloksiin. Huomioimme uudessa toimintamallissa tärkeän havainnon harjoittelujakson pohjalta, että kunnan sosiaalipalvelujen työntekijöillä ei ole yhtenäistä ohjeistusta päivätoiminta-asiakkaiden sopimusten laatimiseen. Asiakassuunnitelmat ovat suppeita ja päivätoiminnan ohjaaja on mukana niiden tekemisessä vain satunnaisesti.

Työn teoreettinen kehys rakentuu mielenterveyden osuudesta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, mielenterveyspalveluista ja -kuntoutumisesta. Huomioimme teoriaosuudessa lainsäädännön näkökulman ja lainsäädäntö on myös uuden päivätoimintamallin ohje-
nuorana. Taivalkosken kunnan mielenterveyskuntoutujien päivätoiminta on sosiaalihuoltolain (L 1301/2014) mukaista palvelua, joka tukee yksilön elämänhallintaa ja hyvinvointia sosiaalikutoutuksen keinoin. Sosiaalihuoltolaki on tukeva perusta uudistuksille ja

vahvistamme sen roolia päivätoiminnan sisällössä sekä asiakasohjauksessa. Sosiaalihuoltolain tavoitteena on edistää hyvinvointia, vähentää eriarvoisuutta ja lisätä osallisuutta. Sen tarkoitus on myös parantaa yhteistoimintaa kunnan eri toimialojen ja muiden toimijoiden välillä tavoitteisiin pääsemiseksi. (L 1301/2014.) Sosiaalihuoltolaki antaa toimintamallissamme uudet rakenteet palveluohjauksen toteutukseen, asiakassuunnitelman laatimiseen sekä moniammatilliseen yhteistyöhön. Huomioimme päivätoiminnan kehittämässä myös lain sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (L 812/2000), asiakkaalla on oltava mahdollisuus osallistua palvelujensa toteutukseen ja suunnitteluun.

Käsitlemme selvityksen tekemistä, jonka toteutimme laadullisen tutkimuksen menetelmiä käyttäen. Selvityksen tarkoituksena on tuoda esiin päivätoiminnan kehittämistarpeita ja toimivia käytäntöjä, joita hyödynsimme uudessa toimintamallissa. Aineisto, jonka keräsimme, koostuu Taivalkosken kunnan entisten ja nykyisten päivätoiminnan asiakkaiden haastattelun tuloksista sekä päivätoimintaan ohjaavien sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden sähköpostikyselyn tuloksista. Vieläkin laajempaa näkökulmaa kehittämistyölle antavat toisen opinnäytetyöntekijän kokemukset päivätoiminnan ohjaajana. Taivalkosken kunnan sosiaalipalvelujen työyhteisön keskusteleva ilmapiiri mahdollistaa kehityksen sekä innostaa ideoimaan. Johtopäätökset pohjautuvat selvityksemme lisäksi ajankohtaiseen tutkimustietoon.

2 TERVE MIELI KOKONAISVALTAISEN HYVINVOINNIN PERUSTANA

Mielenterveys voidaan eritellä positiiviseen mielenterveyteen sekä mielenterveysongelmiin. Mielen terveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen tiedostaa omat kykynsä ja selviää haastavistakin elämäntilanteista sekä yllättävistä kriiseistä. Hän kykenee työskentelemään ja olemaan osallinen yhteisönsä toimintaan. Hyvä mielenterveys on myös kykyä luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita. (Lavikainen, Lahtinen, & Lehtinen 2004, 16; WHO 2014.) Se on yksilöllisiä voimavaroja kuten elämäntilannetta, itsetuntoa ja oma kokemus hyvinvoinnista. Kyseiset ominaisuudet vahvistavat yksilön osallisuutta perheen, yhteisön ja yhteiskunnan jäsenenä.

Mielenterveyden ja mielenterveyden häiriön raja on hyvin häilyvä, koska jokainen meistä kohtaa elämässään ajoittain ahdistusta, surua tai pelkoa. Kun haitalliset ajatukset, mieliala tai käytös heikentää toimintakykyä, jatkuu pitkään tai aiheuttaa kärsimystä, aletaan puhua mielenterveyden häiriöistä. Kun haasteet kasautuvat, mielenterveys järkkyy ja syntyy psyykkistä stressiä. Kun stressi puolestaan pitkittyy, se aiheuttaa tavallisimpia mielenterveyden häiriöitä tai jopa elimellisiä aivosairauksia. (Huttunen 2017.)

Mielenterveysongelmien taustalla ovat usein tunteet. Suru, pelko, ahdistus, avuttomuus, syyllisyys, viha ovat pitkittyneinä ja liian voimakkaina tunnetiloina sietämättömiä ihmisen psyykelle. Tällaiset tunnetilat lamaavat ihmisen toimintakykyä ja saavat käyttäytymään haitallisella tavalla. Alkoholin liikkakäyttö, erilaiset pakonomaiset toimintatavat ja aggressiivisuus voivat olla ihmisen keino sietää tai jopa vapautua tunteista. Psyykinen pahoinvointi esiintyy usein myös fyysisenä oireiluna kuten lihaskipuina, verenpaineen kohoamisena, väsymyksenä tai vapinana. Taito käsitellä tunteita lievittää mielenterveysongelmia, mutta erityisesti ennaltaehkäisee niiden syntyä. (Huttunen 2017.)

Mielenterveysongelmat vaikuttavat koko elämään, koska itsestä huolehtiminen ja arkisten asioiden hoitaminen kuten työskentely tai perhe-elämä uuvuttavat. Sairastuneen sosiaaliset suhteet kärsivät ja pahimmillaan hän jää yhteiskunnan ulkopuolelle. (THL. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen.) Aamulla herääminen, peseytyminen ja syöminen voivat olla ylitsepääsemättömiä asioita, joten helposti muutkin päivittäiset toimet, talous ja perhe jäävät heitteille. Ihminen passivoituu ja syrjäytyy kotiinsa, koska hän on

kykenemätön toimimaan itsenäisesti. Kaikenlainen toiminta ja tekeminen tuovat mielen-terveysasiakkaiden arkeen sisältöä ja parantaa merkittävästi ihmisarvoista elämää (Henkilökohtainen tiedonanto, Juha Kehusmaa 01.09.2019).

Mielenterveysongelmat ovat yleisiä Suomessa kaikissa ikäluokissa. Jopa joka viides suomalainen sairastaa jotakin mielen-terveyden häiriötä. (Huttunen 2017; Iija 2009, 14.) Masennusta kutsutaan kansanterveydelliseksi sairaudeksi ja mielen-terveyshäiriöt ovat Suomessa suurin työkyvyttömyyttä aiheuttava sairausryhmä. Mielenterveysongelmat myös syrjäyttävät merkittävästi. (Iija 2009, 14; Wahlbeck ym. 2018, 122.)

Mielenterveyshäiriöiden esiintyvyyttä on haasteellista tilastoida, koska sairauksista esiin-tyy eri muotoja tai useita häiriöitä ja oireita on päällekkäin. Esimerkiksi masennuksen vaikeusaste luokitellaan lievästä vaikeaan. Vaikeusaste vaikuttaa oleellisesti sen yleisyy-teen, ja kuinka masennus vaikuttaa sairastuneen toimintakykyyn. Masennuksesta kärsii keskimäärin 5 % suomalaisista vuosittain (Depressio. Käypä-hoito suositus 2016.) Ah-distuneisuushäiriöitä esiintyy yleistyneessä muodossa 4–8 %:lla perusterveydenhuollon asiakkaista. (Viikki & Leinonen 2015.) Syömishäiriöt ovat nuorten naisten keskuudessa yleisiä, 6 % 20–35-vuotiaista naisista on sairastanut jotakin syömishäiriötä (THL. Mie- lenterveys. Mielenterveyshäiriöt. Syömishäiriöt). Alkoholiriippuvuutta on noin 4 %:lla yli 29 -vuotiaista (THL. Mielenterveys. Mielenterveyshäiriöt. Päihderiippuvuus). Skitso- freniaa puolestaan sairastaa väestöstä 0,5–1,5 prosenttia (Käypä-hoitosuositus 2013). Ti- lastot kuvastavat ongelman laajuutta.

3 SOSIAALIALAN MIELENTERVEYSPALVELUT

Mielenterveyspalveluilla ennaltaehkäistään, lievitetään sekä hoidetaan mielenterveyden häiriöitä ja niiden seurauksia. Ne ovat osa yksilöllistä mielenterveystyötä, valtakunnallista mielenterveyden edistämistä ja väestön elinolosuhteiden kehittämistä ongelmia ennaltaehkäiseviksi. (THL. Aiheet. Mielenterveys. Mielenterveyspalvelut; STM. Mielenterveyspalvelut; L 1116/1190.) Mielenterveyspalvelut ovat ohjausta, neuvontaa ja psykososiaalista tukea. Mielenterveyspalveluissa myös tutkitaan, hoidetaan ja kuntoutetaan mielenterveyden häiriöitä. Käytännössä palvelut ovat esimerkiksi lääkehoitoa, terapiaa, osastohoitoa, keskustelutukea sekä kuntoutujien asumispalveluja. Mielenterveyspalveluja tuottavat yksityinen ja julkinen terveydenhoito, sosiaalipalvelut ja kolmannen sektorin toimijat eli erilaiset järjestöt. (THL. Aiheet. Mielenterveys. Mielenterveyspalvelut.)

Mielenterveyslaki (L 1116/1190) edellyttää kuntaa tai kuntayhtymää järjestämään mielenterveyspalvelut tarvetta vastaavaksi toimivaksi palvelukokonaisuudeksi. Valtakunnallisesti on suuria alueellisia eroja, miten palvelut järjestetään (Mielenterveysseura ry. Mielenterveyspalvelut). Pohjois-Pohjanmaan mielenterveyspalvelujen nykytilaa esitellään PoPSTer- hankkeen mielenterveys- ja päihdepalvelutyöryhmän loppuraportissa. Mielenterveys-sairastavuus on alueella suhteellisen korkea ja työryhmä sai selville, että tarvetta on selkeämmälle ja yhtenäisemmälle psykiatriselle kuntoutusjärjestelmälle. (Leskinen ym. 2017, 9–10, 44–45). Kuvaamme myöhemmissä osioissa Taivalkosken kunnan mielenterveyspalveluja.

Mielenterveyspalvelut määritellään osaksi kunnan järjestämiä sosiaalipalveluja. Sosiaalihuoltolaissa (L 1301/2014) tarkoitetaan sosiaalipalveluilla kunnan järjestämiä palveluja, joiden avulla sosiaalihuollon ammattihenkilöstö edistää ja ylläpitää yksilön toimintakykyä sekä sosiaalista hyvinvointia. Sosiaalihuoltolaki (L 1301/2014) myös velvoittaa kuntaa järjestämään palvelut niin, että ne tukevat selviytymään arjesta, kun haasteita aiheuttavat päihteiden ongelmakäyttö ja mielenterveysongelmat heikentävät ihmisen toimintakykyä. Sosiaalihuollon mukainen mielenterveystyö on suunniteltava toimivaksi kokonaisuudeksi tukemaan yksilön kuntoutumista yhdessä muun sosiaali- ja terveydenhuollon kanssa.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen kansallisen mielenterveys- ja päihdesuunnitelman Mieli 2009 (2009–2015) tavoitteena oli, että mielenterveyspalvelujen tulee olla valtakunnallisesti helposti saavutettavia, avohoito- ja peruspalvelupainotteisia. Merkityksellisenä pidetään säilyttää ja vahvistaa nykyisellään toimivaa moniammatillista yhteistyötä sekä julkisen sektorin yhteistyötä järjestötoimijoiden kanssa. Ohjelmalla haluttiin myös vähentää asiakkaiden alueellista eriarvoisuutta. Mieli 2009 -ohjelman on todettu parantaneen mielenterveyspalveluita, mutta se ei ole lisännyt terveydenhuollon mielenterveystyölle ohjattuja resursseja, vaikka sairastavuus on kasvussa. On huomattu, että ennaltaehkäisevä mielenterveystyö on vaikuttavinta valtakunnallisesti talouden ja yksilön hyvinvoinnin kannalta, koska puolet mielenterveysongelmista alkavat jo ennen 15 vuoden ikää (Wahlbeck ym. 2018, 122.)

4 MIELENTERVEYSKUNTOUTUMISEN AVULLA SUJUVAMPI ARKI

Kuntoutus merkitsee ihmisen omien voimavarojen ja toimintaedellytysten löytämistä, kun sairaudet tai vammat ovat heikentäneet mahdollisuuksia pärjätä omassa elämäntilanteessa ja ympäristössä (STM. Vammaispalvelujen käsikirja. Itsenäisen elämän tuki. Kuntoutus). Kun ihmisen tasapaino järkkyy mielen sairaudesta tai elämää kohdanneesta kriisistä johtuen, tarvitaan toisinaan mielenterveyskuntoutusta (HUS, Tays, OYS, KYS & TYKS. Mielenterveystalo.fi. Aikuiset. Omahoito ja oppaat. Oppaat. Tietoa mielenterveyskuntoutuksesta). Mielenterveyskuntoutus on suunniteltu kokonaisuus mielenterveyspalveluja, joilla tuetaan mahdollisimman omatoimista elämää (THL. Aiheet. Mielenterveys. Mielenterveyspalvelut).

Kuntoutuminen on aina yksilöllinen prosessi, joka etenee omien voimavarojen ja tavoitteiden mukaisesti. Kuntoutus voidaan käsittää yhteiskunnalliseksi järjestelmäksi, jonka tavoite on yksilötasolla parantaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Asiakkaan kuntoutus voidaan jaotella myös lääkinnälliseen, ammatilliseen, kasvatukselliseen ja sosiaaliseen kuntoutukseen (Kuntoutussäätiö. Kuntoutusportti. Kuntoutujalle). Kuntoutuslaitokset, yksityiset palveluntuottajat ja järjestöt sekä julkinen terveydenhuolto tarjoavat erilaisia kuntoutuspalveluja (HUS ym. Mielenterveystalo.fi. Mielenterveyskuntoutus).

Mielenterveyskuntoutuja on kuntoutumisprosessinsa paras asiantuntija, joten asiakkaan osallisuuden kokemus omaan hoito- ja kuntoutumispolkuun, on keskeinen osa kuntoutumista (Laitila 2010, 147). Osallisuus tarkoittaa mahdollisuutta tulla kuulluksi ja kokemusta, että voi vaikuttaa itseänsä koskeviin asioihin (Talentia ry 2017, 16). Osallisuus ja etenkin osallisuuden lisääminen, on yksi Suomen hallituksen ja Euroopan Unionin keinoista ennaltaehkäistä syrjäytymistä. Käsitteeseen osallisuus sisältyy yksilötasolla riittävä toimeentulo ja hyvinvointi, toiminnallinen osallisuus sekä kuuluminen johonkin yhteisöön. Syrjäytymisen riski kasvaa ja osallisuus vähenee, jos jollakin osa-alueella on vajaus. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvointi- ja terveyserot. Osallisuus.)

Osallisuus on myös tunne ja toimintaa, tietynlainen arvotavoite, joka tapahtuu virallisten ja epävirallisten sosiaalisten suhteiden sekä verkostojen kautta. Osallisuus on yksilön

kokemus vaikutus- ja valinnanmahdollisuuksistaan omassa elämässään. Yksilön osallisuus palvelujen käyttäjänä on vaikutusmahdollisuuksien lisäksi tiedonsaanti eri palveluvaihtoehtojen osalta. (Raivio & Karjalainen 2013, 13–14.) Kehittäjäasiakastoiminta tarkoittaa asiakkaiden ja työntekijöiden yhteistä palvelujen suunnittelua, kehittämistä sekä arviointia. Oletus tällaisessa yhteistoiminnassa on, että asiakkaiden osallistuminen ja osallisuus palveluiden kehittämiseen, varmistavat palvelujen oikean kohdentamisen, tasavertaisen kohtelun sekä se voi tuottaa uudenlaisia palvelukäytäntöjä. Kehittäjäasiakkaat rekrytoidaan aina palveluiden sisältä, ja valintaprosessi vaatii kriittistä tarkastelua. Kehittämistoiminnassa on keskeistä, että lopullinen valta ja vastuu palveluista on kuitenkin aina työntekijöillä. (Niskala, Kostamo-Pääkkö & Ojaniemi 2015, 145–147.)

Sosiaalinen kuntoutus on vertaistukea, osallistumista vapaaehtoistoimintaan ja työtoimintaan sekä monipuolisesti muita palveluja ja tukitoimia, jotka on suunniteltu osaksi yksilön kuntoutumissuunnitelmaa. Sosiaalinen kuntoutus on myös yksilövalmennusta itsenäisen elämän tueksi esimerkiksi kotikäyntien ja rinnalla kulkemisen muodossa. Kuntoutuskonaisuuteen yhdistetään tarvittaessa päihde- tai mielenterveyshoitoa. (THL. Tutkimus ja kehittäminen. Tutkimus ja hankkeet. Sosku kehittää sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalinen kuntoutus.)

Sosiaalisen kuntoutuksen periaatteisiin kuuluvat matalan kynnyksen yhteisöissä ja tietyissä ympäristöissä toimiminen. Usein tavoitteena on koota moniammatillinen verkosto asiakkaan tueksi, ja saada hänet voimaantumaan sekä löytämään oma motivaatio kuntoutumiseensa (THL. Tutkimus ja kehittäminen. Tutkimus ja hankkeet. Sosku kehittää sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalinen kuntoutus. Laadukkaan sosiaalisen kuntoutuksen periaatteita.) Työn tekeminen on yksi kuntoutumismuoto, koska työskentely on vahvasti osa suomalaista kulttuuria. Työ tuo rutiineja, tekemistä ja mielekkyyttä yhteisön lisäksi. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 54.) Kunnat, järjestöt ja hankerahoitukset järjestävät sosiaalista kuntoutusta esimerkiksi kuntouttavan työtoiminnan, työpajojen ja vertaistukiryhmien muodossa. (Kuntoutussäätiö. Yhteisömedia. Kuntoutujalle. Kuntoutuksen jaottelut. Sosiaalinen kuntoutus.)

Sosiaalinen kuntoutus on osa kuntoutusjärjestelmää, tiiviissä yhteistyössä lääkinnällisen, ammatillisen sekä kasvatuksellisen kuntoutuksen kanssa. (STM. Sosiaalityö). Sosiaalihuoltolaki (L 1301/2014) määrittelee sosiaalisen kuntoutuksen sosiaalityön ja

sosiaalihojauksen keinoin annettavaksi tehostetuksi tueksi. Palvelu voi sisältää myös ryhmätoimintaa sekä tukea sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin sekä muita tarvittavia kuntoutumista edistäviä toimenpiteitä. Kunnan palvelu myönnetään palvelutarpeen arvion ja laadittavan asiakassuunnitelman perusteella, sosiaalihuollon viranomaisen päätöksellä. Sosiaalisen kuntoutuksen käsite mahdollistaa kuntia kehittämään erilaisia, usealle asiakasryhmälle sopivia palveluja eri toimijoiden kanssa yhteistyössä.

Sosiaalinen kuntoutus on tehokkainta toteuttaa asiakkaan yksilöllisten tarpeiden mukaan, joiden pohjalta luodaan sujuva palvelukokonaisuus. Sosiaalinen kuntoutus on usein irrallinen palvelu, jolta puuttuu suunnitelmallisuus. Jos palveluohjaus on puutteellista, kuntoutumisprosessi ei etene. (Pirainen 2018, 48–49.) Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on antaa kaikille yhteiskunnan jäsenille mahdollisuus integroitua yhteiskuntaan kykyjään vastaavalla tavalla (Kuntoutussäätiö. Kuntoutusportti. Sosiaalinen kuntoutus). Asiakkaat, joiden ongelmat ovat kasautuneet ja pitkittyneet, tarvitsevat monen alan ammattilaisten yhteistyötä sekä kokonaisvaltaista työskentelyä, jotta ihmisen sosiaalista toimintakykyä ja osallisuutta saadaan vahvistettua.

Myös päivätoiminta on sosiaalista kuntoutusta, jonka tavoitteena on yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen. Lait eivät suoranaisesti velvoita kuntaa järjestämään päivätoimintaa mielenterveyskuntoutujille. Mielenterveyslaki (L 1116/1190) ohjaa kuntia järjestämään palvelut asiakasta palvelevaksi toiminnalliseksi kokonaisuudeksi. Päivätoiminta yhdistetäänkin helposti vammaispalveluihin, koska vammaispalvelulaki (L 380/1987) velvoittaa kunnan järjestämään päivätoimintaa kyseiselle asiakasryhmälle. Päivätoiminta on havaittu tehokkaaksi kuntoutumismuodoksi, joten sitä järjestetään myös mielenterveyskuntoutujille. Päivätoiminnan määrälle ei ole ohjeistusta vaan se toteutuu täysin kuntoutujan ehdoilla ja toimintakyvyn mukaan. Päivätoiminta on yleensä ohjattua ryhmätoimintaa, joka sisältää arkisia askareita, pieniä työtehtäviä, virikkeitä ja liikuntaa. Toiminnan merkityksellisyys pohjautuu muiden kuntoutujien ja yhteisön tukeen, vertaistukeen. (Suomen mielenterveysseura ry. Mielenterveyspalvelut.)

Vertaistukea on pidetty kuntoutuksen keskeisenä osana viime vuosina. Vertaistuki mahdollistaa omien kokemusten jakamisen ihmisen kanssa, jolla on ollut samanlaisia kokemuksia sekä voi toimia toiselle esimerkkinä kuntoutumisesta, antaa toivoa selvitä. Tuesta saa voimaa henkilökohtaiseen kasvuun ja myönteisiin elämäntapamuutoksiin. Toisaalta

vertaistuen vaikutus voi olla myös negatiivinen, koska kokemus on aina henkilökohtainen. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20–23.) Onnistuneessa voimaannuttavassa vertaistuksessa ryhmädynamiikka, vuorovaikutuksen muodot ja toimintaympäristö ovat asiakkaan kannalta juuri hänelle sopivia (Kippola-Pääkkönen 2018, 186). Päihde- ja mielenterveysjärjestön tutkimusohjelma on tehnyt hyvinvointikyselyn järjestötoimintaan osallistuneille tai sen palveluja käyttäneille asiakkaille. Kyselyn tulokset osoittavat, vertaistuellalla on merkitystä ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin molemmissa ryhmissä. (Pitkänen, Elovainio, Jokelainen & Turunen 2017.)

Hyvä esimerkki vertaistukseen perustuvasta mielenterveyskuntoutuksesta on kansainvälinen Klubitalotoiminta. Klubitalon jäsenet osallistuvat omien voimavarojensa mukaan talon tehtäviin; ruoanlaittoon, siivoukseen, hallinnollisiin tehtäviin ja niin edelleen. Toiminta perustuu jäsenten tasavertaisuuteen ja ajatukseen, että jokaisella on oikeus mielekkääseen tekemiseen sekä arvostukseen. Klubitalot saivat alkunsa New Yorkissa jo 1940-luvulla, mutta Suomeen menetelmä levisi 1995. Tällä hetkellä Suomessa on 25 Klubitaloa eri puolilla maata. Klubitalot noudattavat yhteisiä laatusuosituksia, joilla ne pyrkivät takaamaan jäsenilleen oikeuden mielekkääseen tekemiseen ja uuden oppimiseen, paikan, johon voi tulla sekä on tervetullut aina takaisin. Oikeus kunnioitukseen sekä tarpeellisuuden kokemukseen ovat perusoikeuksia. Jäsenyys ja osallistuminen toimintaan on aina vapaaehtoista. (Hänninen 2016, 32, 35, 37, 39.)

Fang-Pei Chen (2019) vahvistaa tutkimuksellaan osallisuuden ja osallistumisen merkityksen mielenterveyskuntoutujien kuntoutumisessa. Hän havainnoi New Yorkissa vuosina 2013–2014 Fountainin klubitalossa henkilökunnan työskentelytapoja ja asiakkaita, sekä haastatteli talon henkilökuntaa. Tutkimuksen tavoite oli selvittää, miten henkilökunta sai asiakkaan osallistumaan ja vahvistettua osallisuutta. Tutkimustulokset osoittivat, että osallistuminen ylipäättään kohensi asiakkaan itsetuntoa niin, että hänellä oli voimavaroja aloittaa oma kuntoutumisprosessi.

5 MONIAMMATILINEN YHTEISTYÖ MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSESSA

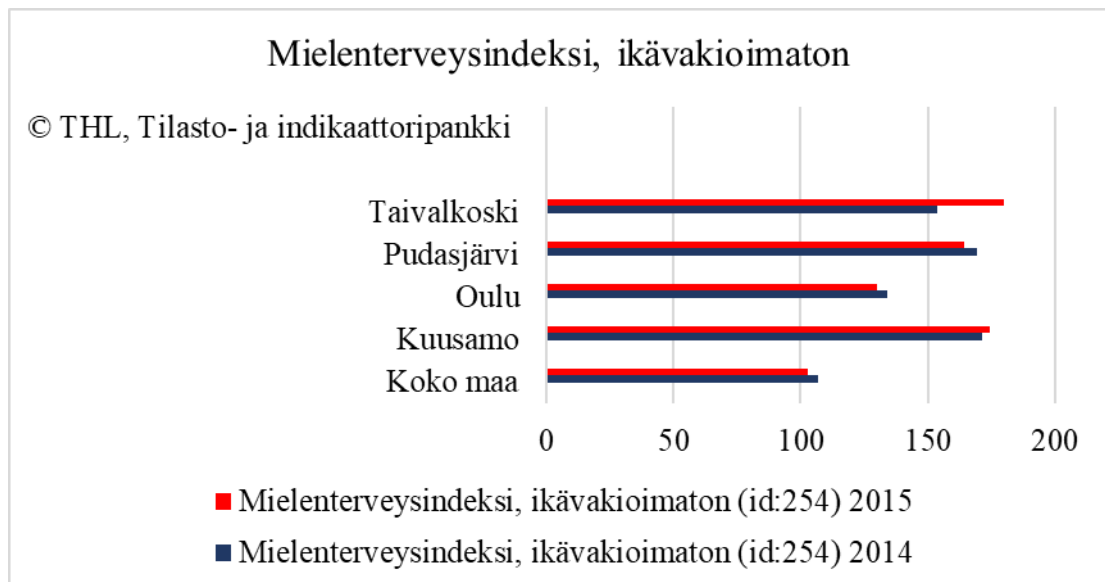
Kuntoutuksessa asiakkaan ongelmia selvitetään useassa vaiheessa usein moniammatillisen yhteistyön avulla. Kasaantuneet haasteet elämän eri osa-alueilla on yleinen ilmiö sosiaalipalveluiden asiakkailta ja heidän tilanteeseen voidaan puuttua moniammatillisella yhteistyöllä. Osapuolten yhteistyökykyisyys ja luottamuksen syntyminen ovat verkostotyön onnistumisen ehtoja. Luottamus tehostaa viestintää ja lisää sitoutumista, jolloin verkostotyö on tehokasta ja tuloksellista. Luonteva yhteistyö mahdollistaa uudenlaisia ratkaisuvaihtoehtoja edistämään asiakkaan hyvinvointia. Parhaimmillaan moniammatillinen yhteistyö muodostaa asiakkaalle palvelukokonaisuuden toisiaan joustavasti täydentävistä osista. (Sesay 2013.)

Moniammatillisessa verkostotyössä eri alojen asiantuntijat hoitavat asiakkaan asioita perustehtävänsä näkökulmasta, mutta yhdessä. Kun näkökulma laajenee, asiakas saa kokonaisvaltaisempaa palvelua. Jokaisen jäsenen on sitouduttava omakohtaisesti toimintaan, jotta asiakas ei jää palloteltavaksi asiantuntijalta toiselle. Verkoston jäsenten tulee pysyä asian ytimessä ja pyrkiä tekemään ratkaisuja, vaikka jokaisella on oma näkökulmansa tilanteeseen. (Seikkula & Arnkil 2009, 38–40.) Verkostotyön tulee näyttäytyä asiakkaalle kumppanuutena ja mahdollisuutena uusiin vaihtoehtoihin. Tavoiteltavaa on saada asiakas tuntemaan olevansa toimija moniammatillisessa verkostotyössä, eikä vain toiminnan kohde. Moniammatillisen yhteistyön haaste on, että jäsenten näkemuserot ja huonot vuorovaikutustaidot voivat hankaloittaa yhteistyötä. (Sandström, Keiski-Turunen, Hassila, Aunola & Alahuhta 2018.)

Moniammatillinen yhteistyö selkiyttää osallistujille verkoston toimintaa sekä yksilön roolia siinä. Sosiaali- ja terveystalveluja velvoittavat vahvat salassapitosäännökset, mutta moniammatillisessa verkostotyössä asiakkaan osallisuus ja suostumus mahdollistavat avoimen keskustelun toimijoiden kesken. (Sandström ym. 2018.) Yhteistyötä varten moniammatillisen tiimin voivat muodostaa esimerkiksi päivätoiminnan ohjaaja, etsivä nuorisotyöntekijä, toimintaterapeutti, psykiatrinen sairaanhoitaja sekä asiakas. Taivalkosken kunnassa moniammatillinen verkostotyö on yleinen tapa toimia, koska toimijoita on vähän ja työntekijät tuntevat toisensa sekä toisten työnkuvat.

6 TAIVALKOSKEN KUNTA SEKÄ SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUT

Taivalkosken kunta sijaitsee Koillismaalla, ja siellä on asukkaita 4058. Kunta on pieni asukasluvultaan, mutta laaja pinta-alaltaan. Palvelut ovat pääasiassa keskittyneet kuntakeskukseen. Kunta järjestää sosiaali- ja terveyspalvelut itsenäisesti, hammashuolto ja erityissairaanhoidonpalvelut ovat ostopalveluja. (Taivalkosken kunta. Kuntainfo.) Kunta järjestää tällä hetkellä mielenterveyskuntoutujien palveluasuminen itsenäisesti, mutta palvelu on menossa kilpailutukseen vuoden vaihteessa ja tavoitteena on hankkia palveluasuminen vuodesta 2020 alkaen ostopalveluna.



KUVIO 1. Mielenterveysindeksi, ikävakioimaton (THL. Sotkanet 2015).

Mielenterveyssairastavuus on Taivalkoskella korkeaa ja kasvussa. Kuvio 1 kuvaa mielenterveyssairastavuutta indeksinä eli suhdelukuna vuosina 2014 ja 2015. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen julkaiseman tilaston mukaan mielenterveysindeksi on ollut Taivalkoskella vuonna 2014 puolta suurempi kuin koko maan indeksi ja vuoden 2015 indeksi kuvaa, että sairastavuus on kasvussa. Taivalkoski kuuluu Pohjois-Pohjanmaahan, jonka keskuspaikka on Oulu. Samaan alueeseen kuuluvat Taivalkosken naapurikunnat, Kuusamo ja Pudasjärvi. Kyseisten alueiden mielenterveysindeksin muutokset ovat huomattavasti pienemmät kuin Taivalkoskella. Kuntien suhdeluvut keskenään ovat vertailukelpoisia, koska indeksi pohjautuu alueella tehtyihin itsemurhiin, psykoosilääkkeiden korvattavuusmääriin ja mielenterveyssyistä johtuvien työkyvyttömyyseläkkeiden määriin

suhteutettuna alueen väkilukuun. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Sotkanet. Mielen-
terveysindeksi.) Mistä Taivalkosken kunnan mielen-terveyden sairastavuuden kasvu johtuu?
Luvut ainakin osoittavat, että on erittäin perusteltua panostaa kunnan mielen-terveyspal-
veluihin.

Taivalkosken kunnan mielen-terveys- ja päihde- palvelujen mielen-terveystiimissä työsken-
telee yksi psykologi, kaksi psykiatrista sairaanhoitajaa ja yksi lähihoitaja. Kunta ostaa
psykiatrin, neuropsykiatrin, perheterapeutin ja lasten sekä nuorten psykiatrin palveluja
toiselta sektorilta. Erityisryhmille eli kehitysvammaisille ja mielen-terveys- sekä päihde-
kuntoutujille, Taivalkosken kunnan sosiaalipalvelut tarjoavat tuettua itsenäistä asumista.
Mielen-terveyspalvelut ovat painottuneet yksilövastaanottoihin. (Pesälä, Kauhanen, Pih-
laja, Kurtti, Taivalkoski & Ojala 2015, 12, 16.) Kunnan järjestämä, kaikille avoin Mielen
kahvila tarjoaa kerran kuukaudessa psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia ryhmätoimintana.
Tällä hetkellä kunnassa ei ole aktiivista järjestötoimijaa mielen-terveyssektorilla.

Tolokun tupa on Taivalkosken kunnan kuntouttavan työtoiminnan yksikkö, joka on saa-
nut alkunsa vuonna 2012 Virta -hankkeen toteutuksella. Tavoitteena oli tuolloin matalan
kynnyksen päivätoiminnan ja kuntouttavan työtoiminnan yksikkö, jossa voi saada tukea
kokonaisvaltaiseen elämänhallintaan. (Hankosalo & alahankkeiden työntekijät 2013,
140.) Toiminta on muotoutunut vuosien varrella pääsääntöisesti kuntouttavaksi työtoi-
minnaksi. Kuntouttavan työtoiminnan keskeinen tavoite on edistää asiakkaiden työllisty-
mistä elämänhallinnan lisäksi (L2001/189). Päivätoiminnan tarkoitus puolestaan on vä-
himmillään olla paikka, jonne mennä ilman velvoitteita. Tolokun tuvalla järjestetään edel-
leen päivätoimintaa pienimuotoisesti, kuntouttavan työtoiminnan ohella. Palvelua käyt-
tävät Taivalkosken kunnan mielen-terveyspalvelujen asiakkaat.

Tolokun tuvalla työskenteli vuoden 2018 aikana 21 henkilöä kuntouttavassa työtoimin-
nassa sekä viisi päivätoiminnassa. Asiakkaat ovat ohjautuneet vaihtelevasti kunnan mie-
lenterveyspalvelujen kautta päivätoimintaan. Tolokun tupa sijaitsee Taivalkosken kes-
kustan läheisyydessä ja tilat antavat hyvät edellytykset monipuoliselle toiminnalle. Tila
on kunnostettu vuonna 2018 ja siellä on koneita, laitteita ja sekä kattavasti muuta väli-
neistöä. Tolokun tupa on avoinna asiakkaille maanantaista torstaihin kello seitsemästä
iltapäivä yhteen saakka. Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden on oltava paikalla

vähintään neljä tuntia päivässä (L 189/2009). Päivätoiminnan asiakkailla ei ole läsnäolo-velvoitetta.

Päivätoiminnassa on mukana kuntoutujia, joilla on päihderiippuvuus, mutta he kykenevät päihteettömyyteen ja päivätoiminnassa työskentely edellyttää päihteettömyyttä. Päivätoiminta ei ole päihdekuntoutusta vaan osa asiakkaan mielenterveyskuntoutumista, joka keskittyy hyvinvoinnin ja elämänhallinnan edistämiseen. Rutiineilla ja yhteisön voimalla tuetaan raittiutta. Päivätoiminta sopii myös päihdehuoltolain (L 41/1986) periaatteisiin, jonka mukaan kunnan sosiaali- ja terveystalvet tulee järjestää yhteistyössä niin, että asiakas voi itsenäisesti ja oma-aloitteisesti hakeutua palvelujen käyttäjäksi.

Tolokun tuvan toiminnan sisältö muovautuu yksilöllisesti ja asiakaskunnan mukaan. Toiminnan tarkoitus on antaa asiakkaille mahdollisuus tehdä monipuolisesti asioita ja oppia uutta sekä tuoda kokemuksia. Erilaiset ihmiset ja vuorovaikutustavat opettavat sosiaalisia taitoja sekä ryhmässä olemista. Lähtökohta työtehtävälle on asiakkaan oma kiinnostus ja motivaatio. Työtehtävät ovat pääasiassa puu-, käsi- ja keittiötöitä sekä askartelua. Keittiövuorossa olevat valmistavat päivittäin lounaan, joka on kävijöille maksuton. Ruokalista mukailee kunnan keskuskeittiön ruokalistaa, jolla varmistetaan ruokien monipuolisuus. Leivonta tilaustyönä yksityisasiakkaille sekä kunnan ja seurakunnan tilaisuuksiin ovat iso osa toimintaa. Tolokun tuvan asiakaskunnan voimin toimiva kirpputori työllistää monin tavoin. Se myös mahdollistaa paikan päällä tehtyjen puu- ja käsitöiden ulosmyynnin. Tuvan toimintaan kuuluvat olennaisesti myös viikoittaiset liikuntaryhmät, satunnaiset retket sekä ulkopuolisen yhteistyötahojen järjestämät infotilaisuudet kuten terveydenhoitajan vierailu.

Ohjaajat organisoivat sekä jakavat työtehtävät asiakkaille huomioiden kunkin asiakkaan voimavarat ja osaamisen. Tolokun tuvalla on yksi täysipäiväisesti työskentelevä ohjaaja, jonka tehtäviin kuuluu kuntouttavan työtoiminnan ja päivätoiminnan asiakkaiden ohjaaminen, yksilövalmennus sekä osallistuminen moniammatilliseen verkostotyöhön. Lisäksi on osa-aikainen työntekijä, joka on paikalla, kun asiakkaatkin ovat. Hän vastaa pääsääntöisesti käytännön työtehtävien ohjaamisesta.

Taivalkosken kunnassa on erityisryhmien palveluohjaaja, jonka vastuulle on kaavailtu tulevaisuudessa päivätoimintaan ohjautuvien asiakkaiden palvelun tarpeen arvioiden

tekeminen. Odotetaan, että asiakkaat siirtyvät hänen kauttaan päivätoimintaan. Ohjaajan tehtäväksi on suunniteltu myös Tolokun tuvan ryhmätoiminnan ja matalan kynnyksen päivätoiminnan ohjaaminen. Erityisryhmien palveluohjaajan toimenkuva on ollut pirstaleinen ja työtehtävät jakautuneet useisiin yksiköihin, joten mielenterveysasiakkaiden kanssa käytettävissä oleva työaika on ollut liian vähäinen. Päivätoimintaan on jo aiemmin ohjautunut palveluohjaajan kautta yksittäisiä tuetun asumisen palvelun asiakkaita, mutta määrä on pieni. Taivalkosken sosiaalipalvelujen ehdottama erityisryhmien palveluohjaajan toimenkuvan muutos on parhaillaan käsiteltävänä kunnan sosiaali- ja terveyslautakunnassa. Kun palveluohjaajan työpanosta lisätään mielenterveyskuntoutujien kanssa, mielenterveysasiakkaiden asemaa saadaan vahvistettua. (Henkilökohtainen tiedonanto Juha Kehusmaa 01.09.2019.)

7 OPINNÄYTETYÖN VAIHEET

Tavoitteenamme oli kehittää Taivalkosken kunnan mielenterveyskuntoutujien päivätoimintaa. Syksyllä 2018 selvitimme Taivalkosken kunnan sosiaalipalveluista kiinnostusta opinnäytetyöyhteistyöhön. Sosiaalipalvelut lähtivät mielellään mukaan prosessiin, ja mielenterveyspalveluiden kehittämisen tarve oli tiedostettu kunnassa jo aiemmin. Aihe löytyi helposti toisen opinnäytetyöntekijän työelämäyhteyden pohjalta. Kunnalla ei ole mielenterveyskuntoutujille erillistä päivätoimintaa, mutta asiakkaita käy kuntouttavan työtoiminnan ryhmässä päivätoiminnan periaatteella. Matalan kynnyksen päivätoiminnan kehittäminen on ollut kunnalla suunnitelmissa pidemmän aikaa ja kohtaamispaikalle on tarvetta. Kunnan sosiaalityönjohtajan antama viitekehys päivätoiminnalle oli, että se voidaan toteuttaa nykyresursseilla. Tästä syystä suunnittelimme päivätoimintaa edelleenkin Tolokun tuvalle kuntouttavan työtoiminnan yhteyteen. Tutustuimme lähes Taivalkosken kokoisten lähikuntien Ranuan ja Posion päivätoimintaan, että saisimme tietoa toteutettavissa olevista toimintamalleista.

Haasteita toiminnan järjestämisessä entiseen tapaan ovat esimerkiksi työaikojen seuranta. Työelämän säännöt ohjaavat kuntouttavaa työtoimintaa, kun päivätoiminta puolestaan perustuu asiakkaan omaan motivaatioon ja sieltä voi olla halutessaan pois. Tämä aiheuttaa ristiriitoja, koska asiakkaiden mielestä säännöt pitäisi olla samat kaikille. He eivät tiedä, millä sopimusperusteella kukakin työskentelee. Päivätoiminnan asiakkailta toiminnan tavoite on usein uudet sosiaaliset tilanteet, saada päiviin sisältöä mielekkään tekemisen kautta ja syy lähteä kodin ulkopuolelle. Osalla päivätoiminnan asiakkaista on tavoitteena paluu työmarkkinoille, kun toisilla se on saada sisältöä elämään.

7.1 Haastattelun ja kyselyn toteutus

Teimme selvityksen kehittämistyön pohjaksi. Keräsimme aineiston laadullisen tutkimuksen menetelmiä käyttäen, joita olivat sähköpostikysely sekä haastattelu. Laadullisessa tutkimuksessa haetaan usein laajempaa ymmärrystä ilmiöstä valitun kohdejoukon avulla, huomioidaan tulkinnoissa tilanteiden ainutlaatuisuus. Aiheeseen tutustuminen heti tutkimusprosessin alussa helpottaa tarkoituksenmukaisten menetelmien valintaa. Läheinen

aihe antaa myös suuntaa asian käsittelyn näkökulmaan ja rajaukseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 85, 110, 164.) Toisen opinnäytetyöntekijän, päivätoiminnan ohjaajan kokemus on antanut kattavasti tietoa aiheesta sekä olemme perehtyneet päivätoimintaan liittyvään kirjallisuuteen, lainsäädäntöön sekä aiheesta tehtyihin tutkimuksiin.

Laadimme haastattelun ja kyselyn kysymykset peilaten niitä opinnäytetyön tavoitteeseen eli Taivalkosken kunnan mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnan kehittämiseen. Pohdiskelimme yhdessä keskustellen kysely- ja haastattelurungot (liite1 ja liite2), jotka muokkasimme opinnäytetyön ohjaajan avustuksella lopulliseen muotoonsa. Haastattelun ja kyselyn tavoitteena oli saada tietoa, miksi asiakkaat kävivät päivätoiminnassa sekä millainen merkitys päivätoiminnalla oli asiakkaan kuntoutumisessa. Lisäksi halusimme tietää päivätoiminnan hyväksi havaittuja toimintatapoja sekä kehittämiskohteita.

Haastattelimme entisiä nykyisiä ja päivätoiminnan asiakkaita. Päivätoiminta ei ole ollut erikseen suunniteltua toimintaa vaan se on toiminut kuntouttavan työtoiminnan ohella kahdeksan vuotta, joten osallistujia on ollut pieni joukko. Haastateltavia ei erikseen valikoitu. Pyysimme haastateltaviksi kaikkia päivätoimintaan osallistuneita, joiden yhteystiedot olivat saatavilla päivätoiminnan ohjaajan työn kautta. Haastateltavat suostuivat helposti, johon todennäköisesti vaikutti aiemmin muodostunut luottamuksellinen suhde. Toinen opinnäytetyöntekijä eli päivätoiminnan ohjaaja toteutti haastattelut. Pohdimme, oliko haastattelijaa liian tuttu. Toisaalta haastateltavat olivat rentoja haastattelutilanteissa ja vastasivat avoimesti kysymyksiin. Sovimme haastateltavien kanssa etukäteen, ajan, paikan ja luvan haastattelun nauhoittamiseen sekä aineiston käyttöön. Haastateltavia oli kahdeksan, ikäjakaumaltaan 21–53 vuotta. Yksi haastateltavista kielsi haastattelun äänittämisen sekä halusi nähdä tekemämme muistiinpanot. Haastattelut kestivät 15–45 minuuttia ja ne toteutettiin maaliskuu- sekä huhtikuussa 2019 Tolokun tuvalla.

Haastattelu on hyvä tiedonkeruumenetelmä joustavuutensa vuoksi. Haastattelun etuna on mahdollisuus havainnoida sanatonta viestintää, joka lisää haastattelijan ymmärrystä ja syventää saatuja vastauksia. Haastateltava on merkityksellinen toimija, jolla on mahdollisuus tuoda asioita esille itselleen sopivimmalla tavalla. Kysymyksiin on mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä ja pyytää vastauksiin tarkennusta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 34–35.) Haastattelutilanteissa havainnoimme eleistä ja ilmeistä haastateltavien mielenkiinnon osallistua haastatteluun. Osa haastateltavista kertoi osallistuvansa mielellään, mutta

muutamat osallistuja olivat epävarmoja. Heillä oli epäilyksiä osallistumisen hyödyllisyydestä. Annoimme jokaiselle mahdollisuuden tulla kuulluksi ja osalliseksi. Esitimme lisäkysymyksiä tai tarkennuksia kysymyksiin jokaisessa haastattelussa, jolloin saimme täsmällisempiä vastauksia.

Haastattelujen jälkeen litteroimme haastatteluaineiston kirjoittamalla ne tietokoneella tekstiksi. Litterointi tarkoittaa haastattelujen muuttamista tekstiedostoiksi, puhtaaksi kirjoittamista (Hirsjärvi ym. 2009, 222). Emme kirjoittaneet haastatteluja täsmälleen sanatarkasti vaan jätimme aiheeseen liittymättömät asiat pois.

Haastattelulla on useita muotoja tutkimusmenetelmänä ja toteutustapa vaihtelee, on esimerkiksi yksilö- ja ryhmähaastatteluja. Valitsimme päivätoiminnan asiakkaiden haastatteluun puolistandardoidun ja -strukturoidun teemahaastattelun. Teemahaastattelussa haastattelurunko on kaikille asiakkaille sama, mutta kysymysten järjestys ja sanamuoto muuttuvat tarvittaessa. Taustatiedot tutkittavasta ilmiöstä on oltava hyvät, että haastattelurungosta tulee tutkimusta edistävä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48.) Meillä on laaja-alainen käsitys Taivalkosken kunnan päivätoiminnan järjestämisestä, joten teemahaastattelu tuntui sopivimmalta haastatteluvaihtoehdolta. Haastattelujen toteutus yksilöhaastatteluina on ollut alusta alkaen selvä, jotta asiakkaiden yksityisyys voidaan turvata, ja ryhmähaastattelu olisi hyvin todennäköisesti vähentänyt osallistujamäärää.

Toteutimme kyselyt sähköpostitse Taivalkosken kunnan sosiaali- ja terveysalan työntekijöille maaliskuussa 2019. Ohjasimme kyselyt kaikille työntekijöille, joiden kautta olettimme asiakkaiden ohjautuvan päivätoimintaan. Lähetimme seitsemän kyselyä: sosiaali- ja päihdetyöntekijälle, psykiatriselle sairaanhoitajalle, terveyskeskuspsykologille, psykiatrilta sekä neuropsykiatrilta ja sosiaali- ja terveystoimintajohtajalle.

Kyselyn kysymykset olivat avoimia, koska vastaajat olivat eri ammattikuntien edustajia, joten olettimme, että vastaukset voivat olla hyvin eri näkökulmista. Ilmoitimme viimeisen vastauspäivämäärän kyselylle, ja muutamalta vastaajalta karhusimme vastauksia annetun päivämäärän jälkeen. Saimme neljä vastausta, kolme ei vastannut lainkaan. Yksi kyselyyn vastaamatta jättäneistä jäi kyseisellä ajanjaksolla eläkkeelle sekä yksi vastaaja oli kohderyhmänä väärä. Hän ei ole toiminut asiakastyössä, jossa olisi ohjannut asiakkaita päivätoimintaan.

Kyselyn etu haastatteluun verrattuna on aineiston käsittelyn helppous ja nopeus, koska vastaukset ovat valmiina tekstimuodossa. Kysymykset kannattaa harkita huolella, että tutkittavan ilmiön olennaiset asiat tulevat esiin vastauksissa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 36.) Pohdimme kyselyn tilalle hyväksi menetelmävaihtoehdoksi ryhmähaastattelua, mutta kyselyyn vastaajien yhteisen tapaamisajan järjestäminen oli ylitsepääsemätön este opinnäytetyömme aikataululle.

7.2 Aineiston analyysi ja hyödyntäminen

Aineisto analyyseineen voi olla hyödytön laadullisessa tutkimuksessa ilman vastausten pohdintaa ja selkiyttämistä. Tutkimusaineiston tulkinta ja johtopäätösten tekeminen ovat välttämättömiä tutkimustavoitteen saavuttamiseksi. Sisällönanalyysi -menetelmällä etsitään aineistosta tiivistettyä ja yleistettyä näkökulmaa päätelmien tekemistä varten. (Hirsjärvi 2009, 229; Tuomi & Sarajärvi 2018, 117, 122.) Päivätoiminnan kehittämistyössä aineiston analyysin tulkinta sekä johtopäätösten tekeminen ovat merkityksellinen vaihe. Ilman tätä työvaihetta emme voisi kehittää palvelua. Perehdyimme päivätoimintaan ohjaavien työntekijöiden kyselyn tuloksiin ja keskustelimme esiin tulleista asioista. Vastaukset olivat monelta osin samansuuntaisia kuin päivätoiminnan asiakkaiden haastattelujen vastaukset. Työntekijöiden vastauksista löytyi myös hyvin perusteltuja ideoita päivätoiminnan kehittämiseen.

Teemoittelu on sujuva menetelmä teemahaastattelun aineiston analyysiin, koska vastauksista löytyy yleensä yhteiset teemat, haastateltavien samasta haastattelurungosta johtuen. Sitaattien eli suorien lainauksien käyttö tutkimusraportissa vahvistaa aineiston todellisen olemassa olon ja tuo esiin vastausten merkityksellisyyttä tutkimuksen kannalta. (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. KvaliMOTV.) Haastattelun tavoitteena oli selvittää asiakkaan päivätoimintaan osallistumisen tavoite ja arvio palvelun vaikutuksista. Halusimme myös tietää heidän mielipiteensä päivätoiminnan ja kuntouttavan työtoiminnan eriyttämisestä omiin ryhmiin sekä motivaation osallistua toiminnan kehittämiseen. Kokosimme haastattelutuloksista Excel-tilukon, johon asetimme vastaukset eri teemojen alle.

Kun tehdään tutkimusta, sen pätevyyttä ja luotettavuutta arvioidaan. Laadullisissa tutkimusmenetelmissä on vaarana, että vastaaja tulkitsee kysymykset tai vastaukset eri tavoin kuin niiden esittäjä. Tarkat kuvaukset menetelmien käytöstä lisäävät tutkimuksen luotettavuutta. Kuvaus haastattelutilanteista ja kyselyn tekemisestä sekä perustelut johtopäätöksille auttavat lukijaa muodostamaan omia johtopäätöksiä ja arvioimaan tutkimuksen pätevyyttä. (Hirsjärvi ym. 2009, 231–233.) Kuvailemme haastatteluja monipuolisesti, että se antaisi riittävästi informaatiota lukijalle arvioida tutkimuksen luotettavuutta. Käytämme myös suoria lainauksia

Myös triangulaatiolla lisätään tutkimuksen luotettavuutta. Triangulaatio tarkoittaa monen tutkimusmenetelmän yhteiskäyttöä samassa tutkimuksessa. (Hirsjärvi ym. 2009, 233.) Kerätessämme aineistoa selvityksemme, käytämme metodista ja aineistotriangulaatiota. Metodinen triangulaatio on useampien eri menetelmien käyttöä samassa tutkimuksessa. Aineistotriangulaatiossa puolestaan kerätään samaan kysymykseen eri tutkimusaineistoja. (Hirsjärvi ym. 2009, 233.) Käytännössä tämä tarkoittaa, että käytimme tutkimusmenetelminä haastattelua sekä kyselyä. Kysymme samaan asiaan viittavia kysymyksiä päivätoiminnan asiakkailta sekä sinne ohjaavilta tahoilta. Saamme kaksi eri näkökulmaa samaan asiaan.

8 HAASTATTELUN JA KYSELYN TULOKSET

Haastateltavia ja kyselyyn vastaajia oli riittävä määrä luotettavan selvityksen tekemistä varten. Saimme vastaukset ja tietoa asioihin, joihin halusimmekin. Käymme läpi haastattelun ja kyselyn vastaukset kysytyjen asiakokonaisuuksien kautta. Halusimme saada selville asiakkaiden ja työntekijöiden kokemuksia sekä mielipiteitä päivätoiminnan asiakkuudesta, toiminnan sisällöstä, osallisuudesta, päivätoiminnan merkityksestä ja kehittämistä. Emme huomanneet, että olisi ollut aiheellista kysyä jotakin vielä esittämiemme kysymysten lisäksi.

8.1 Päivätoiminnan asiakkuus

Kysyimme haastateltavilta heidän elämäntilanteestaan, kun päivätoiminnan asiakkuus alkoi. He kertoivat avoimesti erilaisista mielenterveyden diagnooseista, masennuksesta, päihteistä ja kuinka haastavaa sekä ahdistunutta elämä oli ollut. Jokaisella haastateltavalla elämä oli rajoittunut omaan kotiin, eikä sosiaalisia kontakteja juurikaan ollut. Päivätoiminnan asiakkaat ohjautuvat palveluun sosiaali- tai terveydenhuollon työntekijän kautta, jolloin asiakas ja ohjaava työntekijä asettavat palvelulle tavoitteen. Halusimme tietoa päivätoiminnan tavoitteista, arvioidaksemme päivätoiminnan merkityksellisyyttä elämässä ja palvelun tarpeellisuutta. Olisi turhaa kehittää palvelua, jos sen olemassaololle ei olisi perusteluja. Kysyimme haastateltavilta suoraan palvelulle asetettua tavoitetta. Seitsemän haastateltua nimesi tavoitteikseen, että päivätoiminta toisi elämään sisältöä ja tekemistä. Olisi hyvä syy lähteä kotoa pois sekä se saada uusia sosiaalisia kontakteja. Yksi haastateltava ei osannut kertoa tavoitteitaan.

Sosiaali- ja terveysalan työntekijöille osoitetulla kyselyllä kartoitimme päivätoiminnan asiakkaiden lähtötilannetta kysymyksellä ”Kenelle suosittelet Tolokun tuvan toimintaa ja millaisin perustein?”. Vastauksista ilmeni, että päivätoimintaan ohjattavat asiakkaat ovat mielenterveyskuntoutujia, joiden elämäntilanteet ovat heikot. Työntekijät suosittelivat paikkaa myös asiakkaille, joiden tavoitteena on opiskelu tai paluu työelämään tulevaisuudessa, mutta elämän suunta on hukassa. He tarvitsevat paikan, josta ponnistaa eteenpäin. Työntekijöiden mielestä päivätoiminta on paikka, jossa ihmiset voivat opetella

elämän arkisia perusasioita. Päivätoiminta on uusi ympäristö asiakkaalle, jossa hän altistuu erilaisille sosiaalisille tilanteille ja siten harjoittelee vuorovaikutustaitojaan. Päivätoimintaan lähteminen on asiakkaalle signaali, että hän selviää ja on kykenevä tekemään asioita.

8.2 Toiminnan sisältö

Haastateltavat kuvailivat monipuolisesti tekemisiään päivätoiminnassa. Jotkut haastateltavista olivat osallistuneet päivätoimintaan kerran viikossa, jotkut neljäkin kertaa viikossa eli käyntikerrat vaihtelivat paljon. He olivat tehneet puu- ja maalaustöitä, leiponeet sekä osallistuneet ruoanvalmistukseen. Haastateltavat olivat myös järjestäneet kirpputoritoimintaa, askarrelleet, osallistuneet liikuntaryhmiin sekä retkille. Yksi haastateltava olisi toivonut enemmän tietokoneella tehtäviä työtehtäviä. Haastateltavien mielestä liikuntaryhmät olivat hyviä ja ne innostivat liikkumaan myös vapaa-ajalla. Päivätoiminnan kautta oli löytynyt itselle uusia harrastuksia liikunnan parista.

Työtehtävät olivat haastateltavien mielestä sopivan haasteellisia, eivätkä ne kuormittaneet liikaa. Yksi haastateltava sanoi, että on mukavaa, kun tekeminen on tuttua ja turvallista. Toiminnan sisältö rakentuu aina asiakkaan omien mielenkiinnon kohteiden mukaan, ja tämä oli haastateltavien mielestä positiivinen asia. Haastateltavat kertoivat, että oli mukava tehdä asioita ja nähdä lopputulos, saada jotain valmista aikaan. Linnunpönttö, jossa ei ollut suoraa seinää eikä tiivistä liitosta, oli erään haastateltavan terapiatyö. Hänen terapeuttinsa oli antanut tehtäväksi tehdä epätäydellinen työ. Asiakas pyrki aina täydellisyyteen, jonka vuoksi oli väsynyt omassa työssään.

Työntekijöillä oli vastausten perusteella mielikuva päivätoiminnan sisällöstä se, että asiakkaat saavat tehdä asioita, jotka kiinnostavat ja kokeilla myös uutta ohjattuna.

Asiakas saa toteuttaa itseään, mikä lisää elämän merkityksellisyyttä, muilta saatu palaute (positiivinen!) lisää itseluottamusta, omaa kyvykkyyden tunnetta.

Antaa oletettavasti sen tärkeimmän eli mielekkyyden kokemuksen elämään.

Osalle hyvinkin tärkeä, mielekästä tekemistä, sosiaalisia kontakteja päivään.

Palveluohjaus on myös osa päivätoimintaa, koska päivätoiminnan tavoitteena on edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kysyimme haastateltavilta, olivatko he saaneet päivätoiminnassa tietoa kunnan muista palveluista tai ohjautuneet muihin palveluihin päivätoiminnan kautta. Tähän kysymykseen haastateltavilla oli tarkennuksista huolimatta vaikeuksia vastata. Päivätoiminnan arkeen kuuluu moniammatillinen yhteistyö yli palvelurajojen esimerkiksi seurakunnan tai terveyspalvelujen kanssa, jota asiakkaat eivät välttämättä osaa eritellä eri palveluksi. Kolme haastateltavaa kertoivat, että olivat saaneet tietoa liikuntapalveluista. Yksi haastateltava vastasi, että oli saanut riittävästi tietoa, tarkentamatta mitä. Loput neljä haastateltavaa eivät osanneet sanoa, olivatko saaneet tietoa.

8.3 Ryhmä ja osallisuus

Kuntouttavan työtoiminnan ja päivätoiminnan asiakkaat muodostavat yhden ryhmän. Kysyimme haastateltavien mielipidettä siitä, että edellä mainitut asiakkaat ovat samassa ryhmässä. Kun suunnittelimme haastattelun kysymyksiä, pohdimme olisiko kuntouttava työtoiminta ja päivätoiminta syytä eriyttää uudessa toimintamallissa. Haastateltavien mielestä yksi ryhmä ei ole ollut ongelma, eivätkä kaikki ole tiedostaneet eri asiakasryhmien olemassaoloa.

Noo, olen minä sen jotenkin arvellut...Ei ole mitään faktatietoa, mutta olen minä sen arvellut. Mutta ei se näy toiminnassa.

Ryhmän koko voi olla 15 asiakasta. Haastateltavien mielipiteet jakoutuivat, onko ryhmäkoko sopiva. Osan mielestä ryhmä ei ollut liian suuri, kun toinen osa kertoi, että kaipaa pienempää ryhmää. Kukaan haastateltavista ei halunnut päivätoimintalaisten ja kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden eriyttämistä. Haastateltavista oli pääsääntöisesti mukavaa olla ryhmässä sekä heillä oli hyväksytyksi tulemisen kokemuksia. He kertoivat, että ryhmään oli helppo tulla, eikä hyvin heterogeeninen eli piirteiltään epäyhtenäinen ryhmä haitannut haastateltavia.

Yksi haastateltava kuvaili, kuinka toisen tunnetila tarttuu. Jos jollakin on negatiivinen olo, se siirtyy helposti myös toisiin, etenkin herkkiin ihmisiin. Hän kertoi myös, että ohjaaja ei havaitse kaikkia asiakkaiden välisiä vuorovaikutustilanteita, jolloin hän ei voi puuttua haitallisiin tilanteisiin. Yksi työntekijä vastasi samansuuntaisesti ilmapiiristä. Jotkut palvelua tarvitsevat asiakkaat eivät halua osallistua päivätoimintaan, koska päivätoiminnan asiakkailla tiedetään olevan päihdeongelmia. Esimerkiksi päihteisiin liittyvät asenteet voivat olla ajoittain paljon esillä asiakkaiden keskusteluissa, ja kaikki eivät pidä siitä.

Niin se on. Ja onhan tuokin, että tuvalla on vertaistukea. Vaikka ei se sellaista oo. Niin kuin moni aattelee, että siellä parannetaan maailmaa... Tai itteäämme, mutta jokainen saa mitä saa. Kyllä siitä saa, kun oikein osaa ottaa...

Jos mietimme sitä viimeistä retkeä... Niin porukkaahan oli tosi paljon, mutta siitä huolimatta vaikka porukka on tosi ”kirjavaa”, niin meillä oli kyllä mukavaa.

Osalle haastateltavista ryhmänohjaajia oli ollut yksi ja osalle kaksi. Jokaisen haastateltavan mielestä ohjaaja oli ollut paikalla silloin, kun häntä tarvitsi. Haastateltavat kertoivat, että heidän mielestään nykyiset ohjaajat olivat organisoineet hyvin työtehtävät keskenään.

Noo... On se sillai, että jos sattuu esim. huono päivä... Saa vähän avautua. On kelle puhua, ku ei sitä halua kaikille puhua... Joku tämmöinen tuki.

Työntekijät mainitsivat päivätoiminnan ohjaajan roolin olevan merkityksellinen. Yksi vastaaja kuvaili, että ohjaaja on äitihahmo. Ohjaaja on tärkeä kuntoutujalle, koska hän luo päivätoimintaan turvalliset puitteet. Hän myös mahdollistaa monipuolisen tekemisen, ohjaa tarvittaessa sekä kannustaa ja motivoi.

Päivätoiminnan ohjaaja on monelle asiakkaalle se luotettava henkilö, jolle voi puhua omista hankalistakin asioista. ”Tsemppari”, hyvän mielentuoja, joka auttaa miettimään tulevaisuuden suunnitelmia ja on tarvittaessa yhteydessä henkilöihin, jotka voivat olla siinä tukena.

8.4 Päivätoiminnan merkitys

Haastateltavat kertoivat selkeästi päivätoimintaan osallistumisen hyödyistä yhtä vastaajaa lukuun ottamatta. Haastatteluissa saamiemme sanallisten vastausten lisäksi vastaajien kehonkielet viestittivät positiivisia signaaleja. Usean haastateltavan olemus rentoutui ja muuttui iloisemmaksi, kun kysyimme tätä kysymystä. He kertoivat piristyneensä, aktivoituneensa, saaneensa uusia sosiaalisia kontakteja sekä selkeän syyn aamulla herätä ja lähteä pois kotoa. Sanallinen ja sanaton viestintä välittivät tiedon meille, että päivätoiminta on merkinnyt paljon, kun elämä on tuntunut synkältä ja epätoivoiselta.

Sehän on aivan mittaamattoman arvokasta. Mitenkähän sitä kuvaisi... Ainakin helpottaa arjen pyörittämistä, mielenterveydelle hirmuisen hyvä, vuorovaikutustaitoja saa opetella.

Jotenkin pirteämpi olo kaiken kaikkiaan, silloin oli sellainen tekemätön olo. Ei ollut oikein minkäänlaista aktiviteettia...Jotenkin piristynyt, tuntuu että on kuntoutunut paremmin.

Liikuntaryhmät, joista päivätoiminnan asiakkaat ovat hyötäneet, kuuluvat päivätoimintaan säännöllisesti. Osalla haastateltavista liikunnan merkityksellisyys jatkui vapaaajalle. Yksi haastateltava oli innostunut liikunnasta ja pudottanut huomattavasti painoaan. Toinen haastateltava löysi päivätoiminnan järjestämän tutustumiskerran avulla uudesta liikuntalajista itselleen säännöllisen harrastuksen. Asiakkaan kuntoutuminen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi näkyvät myös heidän läheisilleen. Kolmas haastateltava kertoi löytäneensä päivätoiminnan kautta liikunnan ilon, ja innostui liikkumaan yhdessä lapsensa kanssa. Hyöty oli moninkertainen.

Työntekijät pitävät päivätoiminnan roolia merkityksellisenä osana asiakkaan mielenterveyskuntoutumista. Päivätoimintaan ohjatuilla mielenterveyskuntoutujilla elämänhallinta ja toimintakyky olivat olleet heikkoja. Päivätoiminta aktivoi ihmistä lähtemään liikkeelle, tekemään ja osallistumaan. Useassa tapauksessa hyöty oli ollut jo se, että pitää lähteä johonkin. Kuntoutuja on saanut päiviin sisältöä ja hänelle on muodostunut päivärytmi. Päivätoiminnan ryhmä ja siellä tapahtuvat vuorovaikutustilanteet ovat tuoneet asiakkaille tunteita pärjäämisestä, kuulumisesta johonkin ja positiivisen näkemyksen omasta pystyvyydestä. Tärkeä osa päivätoimintaa on, että siellä on turvallista kokea erilaisia

tunteita, myös negatiivisia. Asiakkaat voivat käsitellä tunteita ja myös tarvittaessa ohjaajan kanssa yhdessä.

Päivätoiminta myös tukee raittiutta. Kaksi haastateltavista kertoivat raitistuneensa ja sen myötä osallistuneensa päivätoimintaan. He kertoivat, että päihteet eivät ole koko ajan mielessä, kun on paikka mihin mennä, tekemistä ja uutta sisältöä elämässä. Toisaalta yksi haastateltava kertoi, että päivätoiminnan ryhmässä päihdeasenteet ovat toisinaan myönteisiä, jonka vuoksi kaikki eivät halua tulla sinne. Vertaistukea on saatavilla päivätoiminnassa, kun samankaltaisen taustan omaavat ihmiset keskustelevat ja puhuvat avoimesti elämäkokemuksistaan.

8.5 Päivätoiminnan kehittäminen

Päivätoiminnan asiakkaat eivät välttämättä halua tai kykene ajattelemaan kehittämistä heikon toimintakykynsä vuoksi. Osa haastateltavista ei ymmärtänyt kysymystä. ”Miten haluaisit päivätoimintaa kehitettävän?” Annoimme tarkennuksia kysymykseen haastattelutilanteissa, jolloin useat haastateltavat myötäilivät vastauksissa esimerkkiemme mukana. Kerroimme esimerkiksi, että kehittäminen voi olla toiveita toiminnan sisällöstä. Haastateltavien toiveet toiminnasta olivat teemoittain kokoontuvat ryhmät sovittuina aikoina. He toivoivat myös liikuntaa, retkiä sekä pelien pelaamista. Kaksi haastateltavaa kertoi tarkasti ideoitaan. Toinen haastateltava toivoi osaksi päivätoimintaa ruoanlaittoon keskittyvän ryhmän. Siellä voisi tehdä ruokaa ja pääsisi nauttimaan tuotoksista yhdessä muiden kanssa. Toinen haastateltava toivoi ryhmää, joka kokoontuisi säännöllisesti ja kokoontumiskerroilla olisi käsiteltävänä eri aihepiirejä. Aihe-ehdotukset ryhmään olivat masennus, päihteet ja kipu. Haastateltavat, kahta lukuun ottamatta, eivät olleet innostuneita osallistumaan päivätoiminnan kehittämiseen ja toteutukseen. He kertoivat mieluummin osallistuvansa tekemiseen.

Työntekijät vastasivat kehittämiskysymykseen lähinnä erilaisten ryhmätoimintojen kehittämisenä. Yksi vastaaja toivoi kehitettävän moniammatillista verkostotyötä sekä päivätoiminnan asiakkaille yhteistyössä tehtäviä asiakaskohtaisia kuntoutusuunnitelmia. Siten päivätoiminta tulisi selvemmin osaksi asiakkaan kuntoutumispolkua. Toinen vastaaja ehdotti päivätoimintaan kaikkien asiakkaiden ja ohjaajien kesken tehtävää suunnitelmaa

päivätoiminnan sisällöstä. Sisältöä suunniteltaisiin yhdessä vuodeksi eteenpäin. Asiakkaat saisivat mahdollisuuden olla osallisina toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Kolmas vastaaja ehdotti myös säännöllistä palautteen keräämistä asiakkailta.

9 PÄIVÄTOIMINNAN UUDISTETTU TOIMINTAMALLI

Taivalkosken kunnan mielenterveyskuntoutujien päivätoiminta on ollut kehittämisen tarpeessa pidemmän aikaa. Tutkimustulosten ja kokemuksen perusteella havainto on vahvistunut meille opinnäytetyön tekijöille ja kunnan sosiaalipalvelujen henkilökunnalle. Alun perin tavoitteenamme oli kehittää päivätoimintaa nykyresursseilla eli entisissä tiloissa ja työntekijävahvuudella. Kun opinnäytetyö eteni, Taivalkosken kunnan sosiaalipalvelujen työntekijät totesivat, että palvelurakenne kaipaa muutosta. Sosiaali- ja terveyslautakunnassa on meneillään heidän tekemä ehdotus saada palveluohjaukseen ja päivätoimintaan lisää voimavaroja. Lisäys päivätoiminnan henkilökunnassa mahdollistaa entisenlaisen päivätoiminnan lisäksi matalan kynnyksen toimintaa. Kunnan useat sosiaali- ja terveysalan toimijat ovat havainneet johdonmukaisen palveluohjauksen tarpeen. Suunnitelimme uuden päivätoimintamallin keräämämme aineiston, yleisen tutkimustiedon sekä lainsäädännön pohjalta, olettaen, että lisäresurssit toteutuvat.

9.1 Palveluohjaus ja asiakkuus

Mielenterveyskuntoutujien palveluohjaukseen nimetään työntekijä, jotta saadaan luotua selkeä palvelukokonaisuus ja palvelun vaikutukset ovat arvioitavissa entistä paremmin. Palvelukokonaisuus saa alkunsa siitä, kun työntekijä terveys- tai sosiaalipalvelussa huomaa, että asiakas voisi hyötyä päivätoiminnasta. Asiakas ja työntekijä arvioivat yhdessä palveluohjaajan kanssa asiakkaan palvelutarvetta ja päivätoiminnan roolia asiakkaan elämäntilanteen parantamiseksi. Palvelusuunnitelma laaditaan tältä pohjalta ja asiakas voi siirtyä päivätoiminnan asiakkaaksi. Nimetyn palveluohjaajan avulla moniammatillinen yhteistyö toteutuu asiakkaan edun mukaisesti.

Palveluohjauksen avulla päivätoiminnan ohjaaja saa riittävästi tietoa asiakkaan tilanteesta ja toimintakyvyn rajoitteista. Asiakkaalle on helpompi suunnitella henkilökohtaista ja asiakaslähtöistä päivätoimintaa ja päivätoiminnalle asetettu tavoite selkiytyy. Tavoitteiden toteutumista arvioidaan moniammatillisesti ja muutoksia suunnitelmaan tehdään aina tarvittaessa. Päivätoiminnan palvelusta tulee selkeä, kirjallinen ja vaiheittainen polku, joka etenee asiakaskohtaisesti esimerkiksi päivätoiminnasta kuntouttavan työtoiminnan

kautta työelämään. Tavoitteiden toteutumista arvioidaan moniammatillisesti ja muutoksia suunnitelmaan tehdään tarvittaessa. Päivätoiminta tavoittaa entistä enemmän palvelua tarvitsevia asiakkaita, koska he ohjautuvat sinne tiettyä palvelupolkua.

Taivalkosken kunnan sosiaalipalveluissa päivätoiminnan ja avotyön sopimusnimikkeiden käyttöön tulee selkeä ohjeistus. Päivätoiminnan asiakkaat ovat kuntoutustukea tai työkyvyttömyyseläkettä saavia eli 16–64 -vuotiaita ja ovat olleet vammasta tai sairaudesta johtuen pois työelämästä pidempään. Kuntoutustuella olevien asiakkaiden tavoitteena voi olla paluu työelämään, opiskelujen aloittaminen tai siirtyminen eläkkeelle. Tästä syystä on perusteltua, että asiakas tulee kuulluksi ja ohjatuksi omat lähtökohdat huomioon ottaen sekä päivätoiminta vastaa hänen tarpeitaan. Avotyön sopimusnimikettä käytetään sosiaalipalveluissa, kun eläkkeellä oleva asiakas haluaa tehdä työtä ja hänen toimintakykynsä on riittävä työtehtävien suorittamiseen. Asiakkaalle maksetaan hänelle osoitetuista työtehtävistä tietyin perustein työosuusrahaa. Työtehtävät voivat toteutua kunnan eri yksiköissä, järjestöissä tai yksityisissä yrityksissä. Avotyön tehtäviä organisoivat palveluohjaajan lisäksi kehitysvamma palvelujen työntekijät.

9.2 Asiakkaan osallisuus

Asiakkaan osallisuus huomioidaan yksilötasolla jo silloin, kun palvelutarvetta arvioidaan. Asiakas on luonnollisesti osa moniammatillista tiimiä kuntoutumissuunnitelmaa laadittaessa. Palveluohjaajan rooli on tiedottaa asiakasta palveluista, jotka tukevat asiakkaan kuntoutumista. Palvelu rakentuu asiakkaan tarpeille ja hän saa mahdollisuuden tutustua eri palveluihin palveluohjauksen avulla ja pääsee vaikuttamaan palvelupolkuunsa tarjolla olevien vaihtoehtojen rajoissa.

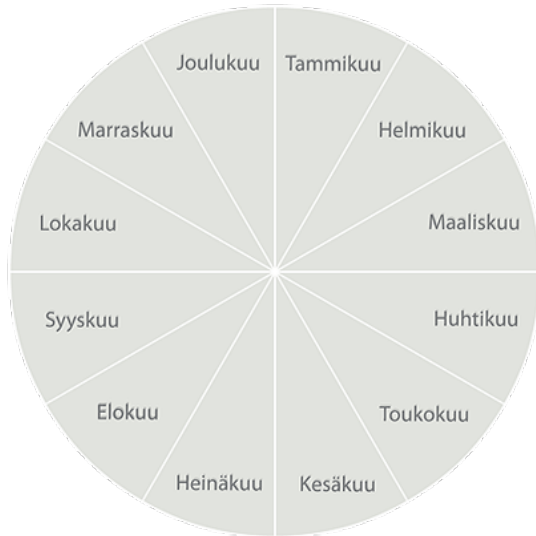
Päivätoiminnan sisältö rakentuu asiakkaan mielenkiinnon ja tavoitteiden mukaan, joten asiakkaan tulee tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. Palveluohjaaja pohtii, miten päivätoiminta saadaan sisällöltään motivoivaksi ja se saa hänet sitoutumaan palveluun. Asiakasta ei velvoiteta, vaan hän itse päättää miten usein ja millaiseen toimintaan hän osallistuu viikoittain. Asiakas on tiiviisti mukana päivätoimintansa sisällön suunnittelussa. Päivätoiminta toteutuu yksilöohjauksena kuntouttavan työtoiminnan ryhmän mukana kuten tähänkin asti. Asiakkailta on sen lisäksi tai erikseen mahdollisuus osallistua ryhmätoimintaan.

Asiakkaan osallisuus päivätoiminnan suunnittelussa muuttaa päivätoiminnan luonnetta. Kun asiakas voi vaikuttaa toiminnan sisältöön, siitä tulee henkilökohtaisempaa ja merkityksellisempää. Toivomme, että tämä muovaa pidemmällä aikavälillä myös ulkopuolisten mielikuvaa päivätoiminnasta positiivisemmaksi.

Päivätoiminnan asiakkaiden osallisuutta vahvistaa asiakkaiden mahdollisuus osallistua päivätoiminnan yleisen sisällön suunnitteluun vuodeksi eteenpäin. Sisällön suunnittelusta kerrotaan seuraavassa luvussa tarkemmin. Asiakaspalautteiden keräämisellä lisätään myös asiakkaiden osallisuutta. Palautteen keräämistä ryhmäkeskusteluna työnohjauksellisin menetelmin kokeillaan. Tällainen palautekeskustelu käydään ulkopuolisen ohjaajan ohjaamana, jotta asiakkaat tuntevat olevansa tasavertaisia palautteen antajia työntekijöiden kanssa. Jos ryhmäkeskustelu havaitaan hyväksi palautteen antamisen keinoksi, keskustelu käydään säännöllisesti. Vaihtoehtoisesti asiakkailta pyydetään palautetta puolen vuoden välein kirjallisesti tai vähintään asiakkaan päivätoimintajakson päättyessä. Asiakkaiden palautteisiin ja ehdotuksiin reagoidaan mahdollisuuksien mukaan, nopealla aikataululla.

9.3 Päivätoiminnan sisältö

Uudistetussa toimintamallissa päivätoiminnan sisältö ei muutu ratkaisevasti. Toiminnan suunnittelun avulla sisällöstä tulee monipuolisempaa ja ennakoitavampaa. Päivätoiminnan sisältöä suunnitellaan vuodeksi eteenpäin. Suunnittelussa hyödynnetään vuosikello - suunnittelumallia.



KUVA 1. Vuosikello-suunnittelupohja

Vuosikellon avulla vuoden kierron tarjoamat teemat ja sisällöt huomioidaan jo toiminnan suunnittelussa, ja asiakkaat ovat suunnittelussa mukana. Vuosikello (kuva 1) tuo ryhtiä, selkeyttä sekä ennakoitavuutta toimintaan. Vuosikellossa näkyvät juhlapäivät ja niihin valmistuminen sekä vuodenaikoihin liittyvät teemat. Myös retket ja leirit näkyvät jo varhaisessa vaiheessa, jolloin asiakkailla on mahdollisuus vaikuttaa niiden sisältöön.

Päivätoiminnan asiakkaat osallistuvat edelleenkin kuntouttavan työtoiminnan ryhmään, oman asiakassuunnitelmansa mukaisesti. Kun päivätoiminnassa on lisävahvuutta eli uusi ohjaaja, voidaan järjestää myös matalan kynnyksen päivätoimintaa iltapäivisin. Tolokun tuvan tilat ovat päivätoiminnan käytössä maanantaista perjantaihin. Iltapäivien päivätoiminnan sisältö tarkentuu uuden ohjaajan ja hänen suunnitelmien myötä. Lisäyksenä päivätoiminnan sisältöön tulee säännöllinen ryhmätoiminta.

Ryhmätoiminnan ajankohta on tiistaisin kello 12.00–15.00 nykyisissä päivätoiminnan tiloissa. Tiistain ryhmä alkaa viimeistään marraskuussa 2019. Ensimmäisellä kerralla ohjaajat keskustelevat asiakkaiden kanssa vuosikellosta ja ideoivat toiminnan sisältöä. Asiakkaiden toiveet ja ehdotukset toiminnan sisällöstä otetaan huomioon, kun suunnitellaan toimintaa. Perusteluna ryhmän kokoontumisen ajankohdalle on se, että päivätoiminnan ryhmän jälkeen asiakkailla on mahdollisuus osallistua vielä liikuntaryhmään. Liikuntaryhmässä pelataan sählyä ja se on toiminut jo useamman vuoden ajan. Ryhmään voivat

osallistua kaikki sosiaalipalvelujen asiakkaat. Sählypelin jälkeen halukkailla on ollut mahdollisuus kahvihetkeen päivätoiminnan tiloissa ja tämä käytäntö jatkuu edelleenkin.

Päivätoiminnan suunnittelusta on päivätoiminnan nykyisellä ohjaajalla. Uuden päivätoiminnanohjaajan myötä, se toteutuu yhteistyönä tai vuorotellen. Tavoitteena on, että ryhmätoimintaa ohjataan monimammatillisesti. Pienen kunnan etu on, että toimijat tuntevat toisensa lähes poikkeuksetta. Toisaalta pienen kunnan haasteena yhteistyön syntymiselle voi olla resurssien vähyys, jos se aiheuttaa lisätyötä. Yhteistyöverkosta on helppo luoda ja hyödyntää olemassa olevia verkostoja. Toistaiseksi toiminnassa ovat olleet mukana lähinnä paikalliset mielenterveyspalvelujen työntekijät sekä Taivalkosken seurakunta.

Ryhmäohjaukseen pyydetään ohjaajia myös terveydenhuoltopalveluista ja paikallisista järjestöistä, jotta ryhmätoiminnalle saadaan erilaisia teemoja ja uusia näkökulmia. Mielen kahvila -ryhmä on kokoontunut Taivalkosken kunnan ikäihmisten palveluasumisen tiloissa kerran kuussa. Mielen kahvila on kaikille avoin paikka, joita mielen ja kehon hyvinvointi kiinnostavat. Mielen kahvilan ja päivätoiminnan ryhmätoiminnan yhdistäminen laajentaisi molempien palvelujen asiakaskuntaa, joten on aiheellista ehdottaa ryhmien säännöllistä yhteistoimintaa.

Ryhmäkertojen teemoja voivat olla esimerkiksi uni, terveellinen ruokavalio tai kipu. Tuolloin on tärkeää, että ryhmää ohjaa ammattilainen, vertainen tai kokemusasiantuntija. Ihminen jolla on käsiteltävästä aiheesta asiantuntevaa tietoa ja kokemusta. Yksi tärkeä ja helposti hyödynnettävä ryhmätoiminnan elementti on luonto. Luonto on lähellä ja sitä hyödynnetään monipuolisesti. Taivalkosken kunnassa on erittäin hyvät liikuntamahdollisuudet ja liikunta liitetään osaksi ryhmätoimintaa. Yhteistyöhön kysytään Taivalkosken kunnan vapaa-aikatoimen työntekijöitä, liikunnanopettajia sekä kunnan ja yksityisen puolen fysioterapeutteja. Yhteistyö tarkoittaa ryhmänohjausta, mutta myös liikuntavälineiden lainausta päivätoimintaryhmän käyttöön. Taivalkosken kunnan vapaa-aikatoimella on erittäin laaja valikoima liikuntavälineitä. Tolokun tuvan kuntosalivuoro maanantai aamu- päivisin säilytetään myös yhtenä päivätoimintalaisten säännöllisenä ryhmätoimintana.

Päivätoiminta ja kuntouttava työtoiminta Tolokun tuvalla sisältää erilaisia retkiä ja seurakunnan kanssa yhteistyössä järjestettävän leirin. Leiri on toteutettu kaksi kertaa

vuodessa, keväällä ja syksyllä. Leiri kestää kaksi vuorokautta ja sen tavoitteena on tarjota asiakkaille uudenlaisia kokemuksia monipuolisen tekemisen ja yhdessäolon kautta. Asiakkailta on leirillä mahdollisuus nauttia musiikkiesityksistä, kuulla luennoitsijoita ja osallistua ryhmätoimintaan. Leiriyhteistyötä seurakunnan kanssa halutaan ehdottomasti jatkaa, koska leirit ovat olleet pidettyjä asiakkaiden keskuudessa ja niistä saatu asiakaspalaute on ollut erittäin positiivista. Leirin lisäksi erilaiset retket lähiympäristöön ja naapurikuntiin tuovat vaihtelua toimintaan. Retkitoiminnan lähtökohta on se, että niistä ei synny suuria kustannuksia osallistujille ja niihin olisi helppo lähteä mukaan.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Aineisto, jonka keräsimme, edisti päivätoimintamallin kehittämistä. Haastattelun ja kyselyn vastauksista selvisi asioita, joiden pohjalta uutta päivätoimintamallia oli helppo kehittää. Opinnäytetyö kokonaisuudessaan toi esille asioita, joiden ansiosta Taivalkosken kunnan sosiaalipalvelut järjestelivät palvelurakennettaan uudelleen. He totesivat, että palveluohjauksella voidaan yhtenäistää mielenterveyskuntoutujien palveluprosessia. Palveluohjaus selkiyttää asiakkaiden päivätoimintaan ohjautumista ja luo asiakaslähtöisempää palvelua.

Uudistettu päivätoimintamalli on sellainen, jota myös muut Taivalkosken kokoiset kunnat voivat hyödyntää, ainakin osittain. Taivalkosken kunnan päivätoiminnasta tulee kokonaisuudessaan sosiaalihuoltolain (L 1301/2014) mukaista palvelua, joka edellyttää palvelutarpeen arvioinnin ja yksityiskohtaisen asiakassuunnitelman laatimisen. Se puolestaan velvoittaa seuraamaan asiakkaan tavoitteiden toteutumista ja mahdollistaa palvelun vaikutusten arvioinnin. Kaikki päivätoiminnan asiakkuudet kirjataan jatkossa kunnan sosiaalipalvelujen tilastoihin, jolloin talous- ja työntekijäresurssien kohdentaminen päivätoimintaan helpottuu. Tilastoitujen asiakasmäärien lisäksi myös toiminnan sisältö ja palvelun vaikutukset ovat nähtävissä.

Myös Piirainen (2018) käsittelee palveluohjauksen roolia osana sosiaalista kuntoutusta. Piirainen toteaa, että sosiaalinen kuntoutus kaipaa selkeää palvelurakennetta palvelutarpeen arviosta alkaen. Palvelutarpeen arviointi selventää palvelun tavoitteet kaikille osapuolille ja mahdollistaa palvelun vaikutusten seurannan. (2018, 47–48.) Yksi kyselyymme vastannut työntekijä toivoi moniammatillisen asiakassuunnitelman tekemistä päivätoiminnan asiakkaille, jotta päivätoiminnasta tulee selkeämpi osa asiakkaan kuntoutumista. Myöskään päivätoiminnan ohjaajan mielestä toiminta ei ole ollut tavoitteellista, koska hän ei ole osallistunut kuin satunnaisesti asiakassuunnitelmien laatimiseen tai asiakkaille ei ole ollut yksityiskohtaista suunnitelmaa. Päättelämme, että Taivalkosken kunnan uudistetussa päivätoimintamallissa palveluohjauksen lisääminen osaksi asiakkaiden palvelupolkua on hyvin merkittävä askel. Se edistää yksilön hyvinvointia, koska se lisää osallisuutta omaan kuntoutumisprosessiin, tekee tavoitteet näkyviksi ja helpommin tavoitettaviksi. Se myös selkiyttää päivätoiminnan ohjaajien työtä.

Palveluohjaus ohjaa entistä useamman mielenterveyskuntoutujan oikeaan paikkaan ja ylipäättään asiakkaita palvelujen piiriin. Taivalkosken kunnan erityisryhmien palveluohjaaja kertoo, että tuetun asumisen palveluissa on useita asiakkaita, joita uusi oleva toimintamalli hyödyntää. Kyseiset ihmiset ovat yksinäisiä ja päivät kuuluvat kotona oleskellessa, mutta he eivät ole kyenneet heikon toimintakykynsä vuoksi entisenlaiseen päivätoimintaan. (Henkilökohtainen tiedonanto, Juha Kehusmaa 01.08.2019.)

Haastateltaviemme vastauksista selviää, kuinka tärkeää on olla paikka, johon voi mennä ja tuntea olevansa osa yhteisöä. Suurin osa päivätoiminnan asiakkaista haluaa olla edelleen osa isompaa ryhmää eli osa kuntouttavan työtoiminnan ryhmää. Se mahdollistaa sosiaalisten suhteiden syntymisen laajemmalti. Ilman paikkaa ja yhteisöä, mielenterveyskuntoutujan on vaikea hakeutua sosiaaliin tilanteisiin. Sosiaalinen osallistuminen ja hyvä fyysinen kunto tukevat mielenterveyttä. Myös hyväksytyksi tuleminen tunne ja mahdollisuus toteuttaa itseään edistävät toimintakykyä. (Suomen mielenterveys ry, Mitä mielenterveys on).

Päivätoiminta tarjoaa edellä mainittuja mielenterveyttä suojaavia tekijöitä huomaamatta toiminnan kautta. Päivätoimintaan osallistuminen mahdollistaa asiakkaille tunne- ja elämänhallintataitojen harjoittelun. Päivätoiminnassa syntyvät sosiaaliset tilanteet kehittävät vuorovaikutus- ja ongelmaratkaisutaitoja. Päivätoiminnan ohjaajan näkemys on, että häntä tarvitaan olemaan läsnä. Ohjaaja mahdollistaa tekemistä asiakkaan voimavarojen, motivaation ja taitojen mukaisesti. Hän antaa mahdollisuuden uuden oppimiselle ja erilaisille kokemuksille. Päivätoiminnan asiakkaat kuormittuvat helposti vastuusta, joten vastuu on ohjaajalla ja hän antaa luvan myös epäonnistua.

Päivätoiminta kehittää tunteiden tunnistamista, ja niitä voi käsitellä turvallisessa ympäristössä, yhdessä ohjaajan kanssa. Kun tunteet kohdataan, ne eivät kuormita ja johda haitalliseen käytökseen. Kaikki nämä osoittavat, että vertaistuki ja osallisuus yhteisöön edistävät hyvinvointia. Ohjaajan kokemus vertaistuesta päivätoimintaryhmässä on, että vertaistuki on näkymätöntä. Asiakkaat hyötyvät kuulemastaan ja näkemästään. Yksilö saa ryhmästä vertaiskokemuksen kuulemansa ja kokemuksen kautta. Päivätoiminnan ryhmä voi olla asiakkaalle ainoa perhe, jossa hän opettelee elämän- ja tunnetaitoja. Kyseinen asia tuli esille myös työntekijöille osoitetun kyselyn vastauksissa päivätoiminnan roolista asiakkaan kuntoutumisprosessissa.

Osallisuudesta oli saatu samansuuntaisia tuloksia päihde- ja mielenterveysseurojen tutkimusohjelman teettämässä hyvinvointikyselyssä (2015). Mielenterveys- ja päihdeongelmien vuoksi järjestötoimintaan osallistuneista moni oli kokenut elämänhallinnan, tunteiden käsittelyn ja oman elämän pohdintataitojen parantuneen. He olivat saneet voimaa, vertaistukea, hyvän mielen ja voineet auttaa muita, merkityksellisyyden kokemuksia. Lähes jokaisen toimintakyky oli pysynyt ennallaan tai parantunut. (Pitkänen ym. 2017, 16–17, 43–44.) Myös kyselyymme vastanneiden työntekijöiden mielestä päivätoiminta mahdollistaa asiakkaille sosiaalisen tilanteen, jossa altistuu erilaisille tunteille.

Klubitalojen työpainotteisen työohjelman vaikutuksia sen jäsenten elämään, on tutkittu kansainvälisesti. Vuosina 2009–2013 toteutetussa tutkimuksessa haastateltiin Yhdysvalloissa ja Suomessa yhteensä 102 klubitalon jäsentä sekä 25 henkilöstön edustajaa. Fang-Pei Chen teki tutkimusta vuoden ajan, havainnoimalla ja haastatteleamalla Fountainin klubitalon henkilökuntaa ja asiakkaita. Tutkimuksissa huomio oli erityisesti siinä, että jäsenet tekevät klubitaloilla omien voimavarojen ja mieltymystensä mukaisia työtehtäviä oma-aloitteisesti. Kuntoutujat saivat rakennetta elämään ja päiviin, jota ei usealla ollut aiemmin ollut, mahdollisuuden arjen taitojen harjoitteluun omaan tahtiin sekä mahdollisuuden olla osallisena ryhmässä. Jäsenten kokemukset klubitalotoiminnan vaikutuksista olivat monipuolisesti itsetuntoa kohottavia asioita ja osallisuuden kokemuksia. Kun elämän perustarpeet ovat kohtuullisesti täytetty, mielekäs tekeminen, vertaisen seura ja ryhmän sosiaalinen tuki johtavat hyvinvointiin voimaantumisen kautta. (Fang-Pei 2019; Tanaka & Davidson 2016, 237–242.)

Uudessa Taivalkosken kunnan päivätoimintallissa halusimme säilyttää päivätoiminta-asiakkaiden mahdollisuuden olla osana kuntouttavan työtoiminnan ryhmää, koska se mahdollistaa monipuolisten työtehtävien tekemisen. Se, että asiakkaiden tekeminen on mahdollista omien mieltymysten mukaan päivätoiminnassa, sai vahvistusta klubitalotutkimuksesta. Haastateltavat olivat myös tyytyväisiä päivätoiminnassa siihen, että saivat tehdä tehtäviä oman mielenkiinnon mukaan.

Päivätoiminta ryhmätoimintana mahdollistaa kokemusten jakamisen vertaisten kanssa. Vertaistuki antaa toivoa ja valtaistumisen tunnetta ja ryhmään osallistuminen vähentää eristäytymisen tunnetta. Toisaalta vertaistuella voi olla negatiivisia vaikutuksia, jos ryhmässä yksilö tason käytös vaikuttaa kielteisesti ryhmädynamiikkaan ja esiintyy

esimerkiksi kilpailua siitä, kenen kokemukset ovat pahimpia. (Kippola-Pääkkönen 2018, 185–186). Tällaisia kokemuksia oli myös haastateltavillamme ja kyselyyn vastanneilla työntekijöillä. Miten vertaistuki ja ryhmä toimii yksilöä kannustavana ja kannattelevana? Ohjaajan on syytä muistuttaa säännöllisesti asiakkaita pitämään mielessä omat tavoitteensa, ja korostaa, että jokaisella on omansa, mahdollisesti erilaiset. Varhain ryhmänohjaajan tuella selvittävät ristiriidat pitävät yllä positiivisempaa ilmapiiriä. Päivätoimintalaisten mahdollisuus olla edelleenkin osa kuntouttavan työtoiminnan ryhmää, antaa mahdollisuuksia vaihtelevammalle ryhmädynamiikalle ja vuorovaikutukselle, jolloin ilmapiiri pysyy positiivisempänä.

Haastattelumme mahdollistivat asiakkaille osallisuuden tunteen. He saivat äänensä kuuluviin ja mahdollisuuden jo nyt vaikuttaa uudistettavan päivätoiminnan suunnitteluun. Osallisuutta voi pohtia myös kehittäjäasiakkuuden kautta, jossa valitut asiakkaat ovat suunnitelmallisesti mukana toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja kehittämisessä (Niskala, Kostamo-Pääkkö, Ojaniemi 2015, 145–147). Päivätoiminnassa osallisuus syntyy ryhmään tulemisen mukana ja laajenee toimintaan osallistumisen kautta, kun kuntoutuja haluaa. Uusi päivätoimintamalli mahdollistaa asiakkaille palvelun, joka vaikuttaa kokonaisvaltaisesti asiakkaan hyvinvointiin. Yksilötason hyvinvointi heijastuu oletettavasti myös terveyspalvelujen käyttöön, joten on oikeutettua odottaa säästöjä kunnan terveyspalvelumenoissa. Uudistetussa päivätoimintaryhmässä asiakkaat ovat mukana päivätoiminnan suunnittelussa. Asiakkailta on myös toiminnan aikana mahdollisuus antaa palautetta päivätoiminnasta ja siten edellä mainitut kehittäjäasiakkuuden hyödyt tulevat näkyviksi. Päivätoiminnan asiakkaat ovat itse kohderyhmää kenelle palvelua suunnitellaan, joten toiminnasta tulee asiakaslähtöistä.

Opinnäytetyöllemme asetetut tavoitteet täyttyivät. Voimme ajatella jopa, että tavoitteet ylittyivät, koska opinnäytetyömme toi selvästi esille palveluohjauksen tarpeen mielenterveyspalveluihin. Taivalkosken kunta vastaa tähän tarpeeseen aiemmin mainitulla sosiaalipalvelujen rakennemuutoksella syksyn 2019 aikana ja päivätoimintaan saadaan uusi ohjaaja sekä perusteellinen palveluohjaus. Suunnittelimme Taivalkosken kunnan mielenterveyskuntoutujien päivätoimintaan uuden toimintamallin, jonka odotamme lisäävän asiakkaiden hyvinvointia ja selkiyttävän päivätoiminnan ohjaajien sekä asiakkaiden kanssa työskentelevien sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden työtä. Jatkossa päivätoiminnan toteuttamista ohjaa tiiviimmin lainsäädäntö, joka yhdenvertaistaa asiakkaiden saamaa

palvelua ja lisää osallisuutta. Asiakkaat ovat vahvasti mukana oman kuntoutumisensa suunnittelussa sekä halutessaan päivätoiminnan järjestämisen eri vaiheissa. Päivätoiminnan järjestämisessä on vaihtoehtoja eri toimintakykyisille ihmisille, ryhmä- ja työtoimintaa sekä kokoontumispaikka

Asiakkaat ohjautuvat päivätoimintaan selkeätä reittiä, joka helpottaa asiaan osallisten työskentelyä. Sosiaali- ja terveystalon työntekijät tietävät, että ohjaavat asiakkaan palveluohjaajan luo, joka räätälöi yhdessä asiakkaan kanssa hänelle sopivat palvelut. Työntekijät ovat tarvittaessa ja varmemmin osana moniammatillista työskentelyä, jolloin asiakas saa kokonaisvaltaista tukea. Päivätoiminnan ohjaajilla on toimintamalli, joka ohjaa päivätoiminnan suunnittelua ja järjestämistä. He ovat tietoisia asiakkaan tilanteesta, joka mahdollistaa myös yksilöllisen tuen. Oletamme myös, että laadukas päivätoiminta vähentää kuormitusta kunnan mielenterveys- ja terveystalouksissa. Kun asiakkaan toimintakyky paranee ja psyykkinen tasapaino löytyy, hän tarvitsee vähemmän muita mielenterveyspalveluja.

11 POHDINTA

Opinnäytetyön aihe syntyi todellisesta työelämän tarpeesta. Mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnan kehittämistyön tarve oli Taivalkosken kunnan sosiaalipalvelujen työntekijöiden tiedossa, mutta palvelun kehittämiseksi ei ole ollut mahdollisuutta. Me pysyimme opiskelun ja opinnäytetyön avulla vastaamaan haasteeseen. Opinnäytetyön aihe oli todella motivoiva, koska tiedostimme, että se palvelee asiakkaita ja työyhteisöä sekä voimme saada aikaan näkyviä muutoksia palvelussa. Sujuva yhteistyö työyhteisön kanssa laajensi opinnäytetyön tuloksia. Opinnäytetyöntekijän harjoittelujakso kunnan sosiaalipalveluissa ja opinnäytetyöhön liittyvät keskustelut työyhteisön kesken toivat yksityiskohtaiset päivätoiminnan kehittämistarpeet kaikkien sosiaalipalvelujen työntekijöiden tietoisuuteen.

Kun lisäresurssit varmistuivat, suunnittelimme päivätoimintaa työntekijälisäyksen pohjalta. Uudessa mielenterveyskuntoutujien päivätoimintamallissa keskeiseksi muutokseksi muodostui palveluohjauksen saaminen osaksi päivätoiminnan palvelua. Huomasimme tämän myötä, että toimintamallista hyötyy useampi mielenterveyskuntoutuja kuin aiemmin. Lisäksi se selkiyttää mielenterveyskuntoutujan kanssa tehtävää verkostotyötä. Sosionomin yksi osaamisvaatimus on toimia moniammatillisen verkoston jäsenenä, sovit-taen asiakkaan palvelut tarvelähtöisesti eheäksi kokonaisuudeksi palvelujärjestelmässä. Päivätoiminta saatiin kehittämistyöllä pohjautumaan tiiviimmin lainsäädäntöön, jolloin palvelu on perusteltua ja tavoitteellista. Asiakkaan osallisuus on valtakunnallisen mielen-terveystyön keskiössä tällä hetkellä. Uudessa toimintamallissa mahdollistamme asiak-kaan osallisuuden ja se on otettu huomioon jokaisessa palvelun vaiheessa.

Opinnäytetyön alku oli haastava, koska emme tunteneet toisiamme ja opintomme olivat eri vaiheissa. Tutustuimme ja opetelimme toistemme työskentelytavat. Toisen opinnäytetyöntekijän aiheeseen ja toimintaympäristöön perehtyminen veivät myös aikaa. Perehdytysvaiheessa päivätoiminnan toimintatapojen esittely ja perustelu sekä niiden kyseenalaistaminen saivat aikaan kriittistä pohdintaa juurtuneisiin toimintamalleihin. Yhteinen tutustumiskäynti naapurikuntien mielenterveyskuntoutujien päivätoimintoihin tiivistä yhteistyötämme ja antoi uusia näkökulmia palvelun järjestämiseen Taivalkosken kunnassa.

Opinnäytetyön tekeminen kokonaisuutena sujui todella hyvin ja välillemme syntyi toimiva yhteistyösuhde, vuorovaikutuksemme on mutkatonta ja välitöntä. Pysyimme suunnitellussa opinnäytetyön valmistumisaikataulussa välitavoitteiden, selkeän työnjaon ja sitoutumisen avulla. Huomioimme jo työnjaossa ja aikataulutuksessa toisen opinnäytetyöntekijän kansainvälisen harjoittelujakson, eikä se vaikeuttanut työn edistymistä. Työelämän tuntemus ja teoreettinen osaaminen täydensivät toisiaan yhteistyössämme. Toimivan yhteistyön lisäksi meillä molemmilla oli motivaatio kehittää kyseisen asiakaskunnan palveluita. Yksilötasolla elämän merkityksellisyyden ja hyvinvoinnin lisääminen on meille tärkeää, meidän arvomaailmamme on samanlainen.

Opinnäytetyö oli molemmille ammatillisen kasvun paikka, koska se velvoitti pohtimaan omaa ammatillisuutta ja työskentelytapoja. Sosiaalialan ammatillisuutta on kyky kyseenalaistaa asioita työelämässä ja tarttua mieltä askarruttaviin kysymyksiin, jotka ovat palveluiden kehityksen edellytyksiä. Opinnäytetyö syvensi Taivalkosken kunnan sosiaalipalvelujen työyhteisön yhteisöllistä toimintaa sosiaalialan ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Päivätoiminnan kehittämisestä muodostui työyhteisön jäsenten yhteinen asia. Sosiaalipalvelujen asiakkaat tyytyvät usein saamiinsa palveluihin. Yksi sosionomin osaamisvaatimuksista on edustaa yhteiskunnallisesti heikossa asemassa olevia, joten työntekijän kyky asettua asiakkaan rooliin on positiivisen muutoksen lähtökohta ja mahdollisuus havaita kehittämistarpeita. Monessa opinnäytetyön vaiheessa huomasimme, että pienellä asialla voi olla suuri merkitys. Esimerkiksi Taivalkosken kunnan mielenterveyskuntoutujien erillisellä ryhmätoiminnalla mahdollistetaan palvelu entistä laajemmalle asiakaskunnalle ilman lisäkustannuksia.

Sosiaalityön arvomaailmaan kuuluu asiakkaan asiakkaan arvokas kohtaaminen ja asiakkaan oikeuksien tunnustaminen. Asiakkaalla tulee olla mahdollisuus vaikuttaa itseä koskevaan päätöksentekoon. Palvelun tulee rakentua selkeästi asiakkaan omille tarpeille ja tavoitteille. Sosiaalialan ammattietiikan pohjalta opinnäytetyömme lähtökohtia olivat asiakkaan asema ja asiakaslähtöisyys. Halusimme kehittää päivätoimintaa nykyresursseilla ja lähtöajatus oli mahdollistaa palvelu eri toimintakykyisille ja useammille asiakkaille kuin ennen. Suunnittelimme mielenterveyskuntoutujien päivätoimintaa asiakkaan osallisuuden näkökulmasta. Haastattelut mahdollistivat asiakkaiden osallistumisen päivätoiminnan kehittämiseen ja antoivat tilaisuuden tulla kuulluksi.

Pohdimme opinnäytetyötä tehdessämme haastattelujen vastausten luotettavuutta. Oliko haastattelijan tuttuudella ja roolilla päivätoiminnan ohjaajana merkitystä asiakkaiden antamiin vastauksiin? Vastaisivatko asiakkaat tietyllä tavalla vain miellyttääkseen ohjaajaa? Mielestämme tuttuus oli vain positiivinen tekijä. Asiakkaiden ja haastattelijan välillä oli jo valmiiksi syntynyt luottamuksellinen asiakassuhde. Haastattelutilanteet olivat tunnelmaltaan rentoja ja välittömiä. Ei ollut syytä epäillä vastausten aitoutta ja rehellisyyttä. Haastattelutilanteissa asiakkaiden olemuksesta välittyi viesti haastattelijalle, että he eivät olleet tottuneet antamaan palautetta palveluista. Omien mielipiteiden ja kehittämisideoiden esittäminen oli selvästi haasteellista. Haastattelijalle tällainen huomio oli erittäin tärkeä. Tulevina sosiaalialan ammattilaisena tulee työskennellä niin, että asiakkaiden mielipiteet tulee kuulluksi ja huomioonotetuiksi. Tätä ajatusta tulee miettiä jokaisessa asiakas-kohtaamisessa, jotta siitä rakentuu yhteistyön lähtökohta.

Opinnäytetyön alkuvaiheessa arvioimme työn uhkia ja mahdollisuuksia. Asiakkaiden hyvinvoinnin lisääminen uuden palvelumallin avulla oli yksi opinnäytetyön mahdollisuuksista ja tavoitteista, jossa mielestämme onnistuimme. Arvioimme Taivalkosken kunnan resurssien vähyyden uhaksi päivätoiminnan kehittämiseksi, joka muuttui opinnäytetyön edetessä vahvuudeksi, kun Taivalkosken kunta päätti lisätä voimavaroja päivätoiminnan järjestämiseen sekä palveluohjaukseen. Päivätoiminnan olisi tärkeätä toimia ilman pidempiä keskeytyksiä, joten uusi ohjaaja mahdollistaa palvelun jatkumisen osin myös työntekijöiden loma-aikoina. Nykyisessä mallissa päivätoimintaa ei ole voitu järjestää ohjaajan loma-aikoina lainkaan. Voisiko päivätoiminnan jatkuvuuden turvaamiseksi pohdita myös kolmannen sektorin työntekijän tai päivätoiminnan asiakkaan toimivan ryhmän-ohjaajajana tilapäisesti?

Opinnäytetyön pohjalta syntyi päivätoiminnan kehittämisideoita, joita voisi toteuttaa tulevaisuudessa työn ohessa, hanketyönä tai sosiaalialan opiskelijoiden opintotehtävinä. Ehdotamme, että Taivalkosken kunnan päivätoiminnassa kokeillaan kehittäjäasiakastoimintaa, koska kehittämisasiakastoiminnan pohja, joka on luottamuksellinen suhde, on jo olemassa. Taivalkoskelta puuttuu tällä hetkellä toimiva mielenterveysyhdistys, joka voisi tehdä tiivistä yhteistyötä mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnan kanssa. Yhdistyksen perustaminen vaatii kuitenkin voimavaroja, joita päivätoiminnalla ei tällä hetkellä ole. Yhdistystoiminta mahdollistaisi mielenterveyskuntoutujille monipuolisempaa toimintaa ja uutta näkökulmaa palveluiden järjestämiseen. Kysymmekin, voisiko

mielenterveysyhdistys myötäillä Klubitalo -mallia? Yhdistyksen jäsenet olisivat tasavertaisia toimijoita, ja olisivat mukana alusta alkaen yhdistyksen tilojen ja toiminnan suunnittelussa sekä toteutuksessa. Yhdistyksellä olisi ehkä mahdollista järjestää toimintaa myös iltaisin ja viikonloppuisin. Sosiaalialan opinnot ovat vahvistaneet käsitystämme, että osallisuus ja toimijuus ovat merkityksellisiä tekijöitä jokaisessa elämän vaiheessa ja ne ovat mielen kuntoutumisen edellytyksiä. Kehittämisideana on myös haastaa päivätoiminnan ohjaajat pohtimaan ja suunnittelemaan työtehtäviään, etenkin yksilö- ja ryhmäohjauksen painopisteitä.

Toimimme opinnäytetyön kaikissa vaiheissa luottamuksellisesti. Haimme tutkimusluvan Taivalkosken kunnan sosiaali- ja terveysjohtajalta sekä teimme tiivistä yhteistyötä opinnäytetyökumppanin kanssa. Toteutimme opinnäytetyön heidän asettaman viitekehyksen mukaisesti ja uudistettu toimintamalli otetaan työelämässä käyttöön vuoden 2019 loppussa. Kuvailimme opinnäytetyön vaiheita tarkasti, joka osoittaa lukijalle, että työ on aito. Keräsimme ja käsitelimme aineistoa tietosuojaa noudattaen, jolla turvasimme haastateltavien yksityisyyden säilymistä. Mielestämme selvityksen tulokset ovat luotettavia, koska saimme samoihin kysymyksiin näkökulmia eri tahoilta. Kutsuimme opinnäytetyön julkaisuseminaariin työelämäyhteistyökumppanin ja työ julkaistaan Theseuksessa, kun saamme Taivalkosken kunnalta luvan.

Tämän opinnäytetyön ja sosionomiopintojemme ammatillisella annilla sekä noudattamalla lakia sosiaalihuollon ammattihenkilöistä (L 87/2015), voimme hyvillä mielin työskennellä tulevaisuudessa sosiaalialan ammattilaisina. Lain sosiaalihuollon ammattihenkilöistä (L 87/2015) päämääränä on lisätä asiakkaiden hyvinvointia ja edistää sosiaalista toimintakykyä, yhdenvertaisuutta sekä osallisuutta. Laissa määritellään muun muassa sosiaalialan ammattilaisten toiminnan valvonta ja koulutus sekä asiakkaiden kohtelu. Sosiaalialan ammattilaisten työskentelyn pohjana on ammattieettinen harkinta ja toiminta, jotka turvaavat kaikista lähtökohdista olevien asiakkaiden oikeuksia.

LÄHTEET

- Chen, F. (2019). Staff views on member participation in a mental health clubhouse. *Health and Social Care*. 27, 788–796. Saatavilla <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/hsc.12697>
- Depressio. Käypä-hoito suositus (06.07.2016). Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. saatavilla <https://www.kaypahoito.fi/hoi50023>
- Hankosalo, T. & Alahankkeiden työntekijät (2013). Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä. Virta – Pidämme työ- ja toimintakyvystämme sekä tulevaisuudestamme 2011–2013 -loppuraportti. Saatavilla https://sote.kainuu.fi/sites/sote.kainuu.fi/files/documents/library/2017-05/Virta%20loppuraportti_031213.pdf
- Hirsjärvi S. & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu*. Helsinki: Oy Yliopistokustannus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. (15. uud. p.) Helsinki: Tammi.
- HUS, Tays, OYS, KYS, TYKS. Mielenterveystalo.fi. Aikuiset. Omahoito ja oppaat. Oppaat. Tietoa mielenterveyskuntoutuksesta. Saatavilla 01.06.2019 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/monenlaista_kuntoutusta.aspx
- Huttunen, M. (24.09.2017). Terveyskirjasto. Mielenterveyden häiriöt. Saatavilla 09.10.2018 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002
- Hänninen, E. (toim.) (2016). *Mieleni minun tekevi. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa*. Helsinki: Suomen Klubitalot ry.
- Iija, A. (2009). Mielenterveyden edistäminen sosiaalisen kestävyuden näkökulmasta. Teoksessa K. Hentinen, A. Iija, & E. Mattila (toim.), *Kuuntele minua: Mielenterveystyön käytännön menetelmiä* (s.11–21). Helsinki: Tammi.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen J. (2009). *Kuntoutumisen mahdollisuudet*. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kippola-Pääkkönen, A. (2015). Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa. Teoksessa J. Lindh, K. Härkäpää & K. Kostamo-Pääkkö, (toim.) *Sosiaalinen kuntoutuksessa* (s. 192–214). Turenki: Hansaprint Oy.

- Kuntoutussäätiö. Kuntoutusportti. Sosiaalinen kuntoutus. Saatavilla 28.12.2018
<https://kuntoutusportti.fi/sosiaalinen-kuntoutus/yleista/>
- Kuntoutussäätiö. Kuntoutusportti. Kuntoutujalle. Mitä kuntoutus on. (21.04.2016). Saatavilla 10.8.2019. <https://kuntoutusportti.fi/kuntoutujalle/mita-kuntoutus-on/>
- Kuntoutussäätiö. Yhteisömedia. Kuntoutujalle. Kuntoutuksen jaottelut. Sosiaalinen kuntoutus. Saatavilla 17.11.2019. <https://yhteisömedia.fi/kuntoutujalle/kuntoutuksen-jaottelut/sosiaalinen-kuntoutus/>
- L 41/1986. Päihdehuoltolaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>
- L 380/1989. Vammaispalvelulaki. Saatavilla. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380>
- L 1119/1990. Mielenterveyslaki. Saatavilla. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>
- L 812/2000. Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>
- L 189/2009. Laki kuntouttavasta työtoiminnasta. Saatavilla. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189>
- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. Saatavilla. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>
- L 87/2015. Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150817>
- Laitila, M. (2010). *Asiakkaan osallisuus päihde- ja mielenterveystyössä. Fenomenografinen lähestymistapa*. (Väitöskirja, Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta.) Saatavilla http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0224-5/urn_isbn_978-952-61-0224-5.pdf
- Lavikainen, J., Lahtinen, E. & Lehtinen, V. (toim.) (2004). *Mielenterveystyö Euroopassa*. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (STAKES), Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavilla <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74011/Selv200417.pdf?sequence=1>
- Leskinen, H., Paasovaara, K., Vuorinen, A., Kallunki, H., Kiiskilä, J., Pimper-Koivisto, L., Lohva, M., Salmela, S., Olli, S.-L. & Pikkujämsä, S. (27.2.2017). Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveydenhuolto osana tulevaisuuden

- maakuntaa. Mielenterveys- ja päihdepalvelut -työryhmän loppuraportti. Saatavilla 01.08. 2019 https://www.pohjois-pohjanmaa.fi/index.php?1948&event_id=1146
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. (2018). *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Helsinki: Tietosanoma.
- Niskala, A., Kostamo-Pääkkö, K. & Ojaniemi, P. (2015). Kehittäjäasiakastoiminta – asioihin vaikuttamista kokemusten kautta. Teoksessa S. Väyrynen, K. Kostamo-Pääkkö & P. Ojaniemi (toim.) *Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä* (s. 131–154). Euroopan Unioni.
- Partanen, A., Moring, J., Nordling, E. & Bergman, V. (toim.) (2010). *Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015*. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos.
- Pesälä, L., Kauhanen, K., Pihlaja, M., Kurtti J., Taivalkoski, R. & Ojala, B. (2015). *Psykososiaalisten palveluiden (mielenterveys- ja päihdetyön) strategia Taivalkosken kunnassa vuosille 2015-2020*. Taivalkosken kunnan sosiaali- ja terveyslautakunta. Saatavilla 30.11.2018 http://www.taivalkoski.fi/sites/default/files/psykososiaalisten_palveluiden_mielenterveys_ ja_paihde_tyon_strategia_vuosille_2015-2020.pdf
- Piirainen, K. (2018). Yhdenmukaisuutta ja tapauskohtaisuutta sosiaaliseen kuntoutukseen – palveluohjaus julkisen toimijan ratkaisuna. Teoksessa Kostilainen, H. & Nieminen, A. (toim.), *Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia* (s. 40–58). (Diak Työelämä 13). Saatavilla https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Ty_oelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Pitkänen, T., Elovainio, M., Jokelainen, S. & Tourunen, J. (2017). Ihmisten äänellä: Järjestöjen tavoittamien kansalaisten vajeet ja palvelun tarpeet. Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelma MIPA. A-klinikkasäätiö. Saatavilla https://www.a-klinikka.fi/sites/default/files/quickuploads/file/aks_raporttisarja_65.pdf
- Raivio, H. & Karjalainen, J. (2013). Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Osallisuuden rakentuminen 2010 -luvun tavoite- ja toimintaohjelmissa. Teoksessa Taina E. (toim.), *Osallisuus-oikeutta vai pakkoa?* (s. 12–34). (Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156). Saatavilla

- https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAI-SUJA1562013_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sandström, S., Keiski-Turunen, A., Hassila, L., Aunola, E. & Alahuhta, M. (2018). Moniammatillinen yhteistyö sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kuvamana. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 44. Saatavilla <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2018061225734>.
- Seikkula, J. & Arnkil, T. (2009). *Dialoginen verkostotyö*. (2.uud.p.) Saatavilla <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79883/93ae45f6-b7c4-403f-9dff-643b813972bf.pdf?sequence=1>
- Sesay, A. (28.03.2013). Tarkastelussa moniammatillinen yhteistyö ja sen edellytykset. Elinikäisen ohjauksen verkkolehti. Saatavilla <https://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2013/03/28/tarkastelussa-moniammatillinen-yhteistyö-ja-sen-edellytykset/>
- Skitsofrenia. Käypä-hoito suositus (12.04.2013). Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. saatavilla <https://www.kaypahoito.fi/khp00031>
- Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. (2017). Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilöstön eettiset ohjeet. Saatavilla <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Mielenterveyspalvelut. Saatavilla 09.10.2018 <https://stm.fi/mielenterveyspalvelut>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveyspalvelut. Sosiaalipalvelut. Sosiaalityö. Saatavilla 28.12.2018 <https://stm.fi/sosiaalityo>
- Suomen mielenterveysseura ry. Mielenterveyspalvelut. Saatavilla 09.10.2018 <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/apua-mielenterveyden-ongelmiin/mielenterveyspalvelut>
- Taivalkosken kunta. Kuntainfo. Saatavilla 10.11.2018 <http://www.taivalkoski.fi/kuntainfo>
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Hyvinvointi- ja terveyserot. Osallisuus. Saatavilla 22.9.2019 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osa>
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. Saatavilla 22.08.2019 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/keinoja-mielenterveyden-edistamiseen/time-out-aikalisa-elamaraiteilleen/aikalisaohjaajien-materiaalipaketti/mielenterveys>

- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Mielensterveys. Mielensterveyden häiriöt. Syömishäiriöt. Saatavilla 17.11.2019 <https://thl.fi/fi/web/mielensterveys/mielensterveyshairiot/syomishairiot>
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Mielensterveys. Mielensterveyspalvelut. Saatavilla 09.10.2018 <https://thl.fi/fi/web/mielensterveys/mielensterveyspalvelut>
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Mielensterveys. Mielensterveyshäiriöt. Päihderiippuvuus. Saatavilla 17.11.2019 <https://thl.fi/fi/web/mielensterveys/mielensterveyshairiot/paihderiippuvuus>
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Sotkanet. Mielensterveysairastuvuusindeksi. Saatavilla 01.11.2018 <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szbWBwA=®ion=szZysTYsja-yNky1NtIz-KQYA&year=sy4rs9Y1BAA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=201802280718>
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Tutkimus ja kehittäminen. Tutkimus ja hankkeet. Sosku kehittää sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalinen kuntoutus. Saatavilla 17.11.2019. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus>
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Tutkimus ja kehittäminen. Tutkimus ja hankkeet. Sosku kehittää sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalinen kuntoutus. Laadukkaan sosiaalisen kuntoutuksen periaatteet. Saatavilla 17.11.2019. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus/periaatteet>
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Vammaispalvelujen käsikirja. Itsenäisen elämän tuki. Kuntoutus. Saatavilla 14.10.2018 <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/kuntoutus>
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi*. Helsinki: Tammi.
- Viikki, M. & Leinonen, E. (2015). Ahdistuneisuushäiriöiden diagnostiikka ja lääkehoito perusterveydenhuollossa. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 131(6) 583–90 Saatavilla <https://www.duodecim-lehti.fi/lehti/2015/6/duo12168>
- Wahlbeck, K., Hietala, O., Kuosmanen, L., McDaid, D., Mikkonen J., Parkkonen, J., Reini, K. Salovuori, S. & Tourunen J. (2018). Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 89/2018. *Toimivat mielensterveys- ja*

päihdepalvelut. Saatavilla http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160554/89-2017-YhdessaMielin_valmis.pdf

World Health Organization. Features. Fact files. Mental health: a state of wellbeing. (2014). Saatavilla 09.10.2018 http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. KvaliMOTV. Saatavilla 20.10.2019 https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html

LIITE 1. Asiakkaiden haastattelun runko

Asiakkaiden haastattelurunko

Ikä _____

Sukupuoli _____

Haastattelemme nykyisiä ja entisiä päivätoiminnan asiakkaita. Kun teemme haastattelun entiselle asiakkaalle, esitämme kysymykset menneessä aikamuodossa.

1. Kenen opastamana ohjauduit päivätoiminnan asiakkaaksi?
2. Mitkä ovat päivätoimintaan osallistumisesi tavoitteet?
3. Voisitko kertoa vähän tilanteesta ennen päivätoimintaa?
3. Kuinka usein käyt päivätoiminnassa? Onko määrä sopiva?
4. Mitä sinä teet päivätoiminnassa?
5. Millaisia vaikutuksia päivätoiminnalla on kuntoutumisprosessissasi?
5. Mitä sinä haluaisit tehdä? (toiveita)
6. Miten koet sen, että osa Tolokun tuvan asiakkaista on kuntouttavassa työtoiminnassa ja osa päivätoiminnassa?
7. Onko saamasi ohjaus/tuki riittävää? Jos ei, millaista tukea kaipaavat?
8. Oletko ohjautunut (saanut tietoa) päivätoiminnan kautta muihin tarvitsemiisi palveluihin?
9. Miten haluaisit päivätoimintaa kehitettävän?
10. Miten asiakas itse voi olla osallisena päivätoiminnan kehittämiseen ja toteutukseen?

LIITE 2. Kysely työntekijöille

Hei!

Teen yhdessä sosionomiopiskelija Heidi Kanasen kanssa opinnäytetyötä Diakiin, jonka aiheena on päivätoiminnan kehittäminen Tolokun tuvalla.

Opinnäytetyön tavoite on luoda uusi toimintamalli, jonka myötä Tolokun tuvalla järjestetään nykyresursseilla entistä asiakaslähtöisempää ja ohjaajan näkökulmasta selkeämpää päivätoimintaa. Päivätoiminta pyritään saamaan aikataulultaan ja sisällöltään vastaamaan Taivalkosken kunnan mielenterveyskuntoutujien tarpeita ja kuntoutumistavoitteita nykyistä paremmin.

Opinnäytetyötä varten haastattelemme nykyisiä ja entisiä asiakkaita. Toivomme saavamme vastauksia myös teiltä työntekijöiltä, jotta saamme kuuluviin nykyisen toiminnan vaikuttavuuden arviointia, sekä ideoita toiminnan kehittämiseen.

Laitan sähköpostin liitteeksi kyselylomakkeen, jonka toivoisin palautuvan täytettynä takaisin minulle helmikuun loppuun mennessä.

Kiitos jo etukäteen vastauksestasi!

1. Kenelle suosittelet Tolokun tuvan päivätoimintaa ja millaisin perustein?
2. Jos ajattelet päivätoiminnan tukevan asiakkaan kuntoutumista, jätätkö koskaan suosittelematta Tolokun tupaa? Jos jätät, mitkä ovat syyt?
3. Tiedätkö mitä asiakkaasi Tolokun tuvalla päivätoiminnassa tekevät? Ja tiedätkö Tolokun tuvan toimintaperiaatteista muutoin?
4. Millaisessa roolissa päivätoiminta on asiakkaan kuntoutumisprosessissa?
5. Millaisia vaikutuksia olet huomannut päivätoimintaan osallistuneissa asiakkaissasi?
6. Millaista palautetta asiakkaat antavat toiminnasta ja sen sisällöstä?

7. Millaisia toiveita/ehdotuksia sinulla on päivätoiminnan toteutukseen ja sisältöön, jotta se edistäisi paremmin asiakkaan kuntoutumista?
8. Millä tavoin voisimme hyödyntää moniammatillista yhteistyötä päivätoiminnan järjestämisessä?
9. Millä tavoin asiakkaan rooli tulisi enemmän näkyviin päivätoiminnan kehittämisessä ja toteuttamisessa?