

Pieta Viiltola

**”KUKAAN EI OLE KYSYNYT PITKÄÄN AIKAAN, ETTÄ
MITÄ MULLE KUULUU”**

Elämän Eväspaketti -kurssin vaikutukset nuorten aikuisten elämään

**Opinnäytetyö
KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Maaliskuu 2011**

Yksikkö Ylivieskan yksikkö	Aika 24.3.2011	Tekijä/tekijät Viiltola Pieta
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi ”Kukaan ei ole kysynyt pitkään aikaan, että mitä mulle kuuluu” Elämän Eväspaketti –kurssin vaikutukset nuorten aikuisten elämään		
Työn ohjaaja Tervonen Harriet	Sivumäärä 50+liitteet	
Työelämäohjaaja Kukkola Susanna		
<p>Opinnäytetyö on tehty Jokilaaksojen Tiimi ry:n Elämän Eväspaketti –projektille. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata kaikkien Elämän Eväspaketti –projektin kursseilla mukana olleiden nuorten aikuisten kokemuksia kurssin vaikuttavuudesta heidän elämäänsä.</p> <p>Tavoitteena oli selvittää, että onko projekti päässyt tavoitteisiinsa tämän kokeilu –ja kehittämishankkeensa aikana. Tutkimuksessa on tuotu esille se, että mitä hyötyä tuosta projektista oli. Tutkimusongelmina oli selvittää, mikä kunkin nuoren aikuisen elämäntilanne oli kurssille tultaessa, millainen heidän elämäntilanteensa oli haastatteluhetkellä ja miten kurssi vaikutti heidän elämän eri osa-alueisiin.</p> <p>Tutkimus on kvantitatiivinen. Kohderyhmänä olivat kaikki ne henkilöt, jotka olivat käyneen Elämän Eväspaketti –kurssin vuosien 2006-2010 aikana. Tutkimusaineisto kerättiin puhelinhaastatteluina. Aineisto analysoitiin SPSS – tilasto-ohjelmalla.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan kursseille osallistuneet henkilöt ovat saaneet tärkeitä eväitä elämäänsä. Haastateltavista suurin osa koki, että heidän hyvinvointinsa lisääntyi kurssin myötä huomattavasti. Haastateltavien elämäntilanne muuttui hyvin merkittävästi. Heistä osa aloitti kurssin jälkeen työt tai opiskelun ja suurin osa koki, että heidän itseluottamuksensa on muuttunut paremmaksi.</p> <p>Tutkimustietoa voidaan käyttää Elämän Eväspaketti –projektin markkinoinnissa, toiminnan vaikutusten kuvaamisessa ja jatkuvuuden tukemisessa.</p>		

Asiasanat nuori aikuinen, elämäntilanne, hyvinvointi, mielenterveys, elämäntilanne
--

ABSTRACT

CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES	Date 24.3.2011	Author Viiltola Pieta
Degree programme Degree programme in Social Services		
Name of thesis Elämän Eväspaketti course's effect on the lives of young adults		
Instructor Tervonen Harriet		Pages 50+appendices
Supervisor Tervonen Harriet		
<p>This final thesis was made for Elämän Eväspaketti project of Jokilaaksojen Tiimi association. The purpose of the final thesis was to describe the experiences of all the young adults who had been on the course, the emphasis being on how the course had affected their lives.</p> <p>The target was to determine whether the project achieved its goals during this experiment –and development project. In this final thesis the benefits of the project are presented. The first research problem in the final thesis was to find out what the young adults' life situation was at the beginning of the course. The second problem was to describe the young adults' life situation at the time of the interview and the third problem was to find out how the course affected different sectors of their lives.</p> <p>The final thesis was quantitative. The target group was all people who took part in Elämän Eväspaketti course during the years 2006-2010. The research material was gathered by interviewing the participants on the phone. The research material was analysed with SPSS statistics program.</p> <p>According to the results the course gave the young adults very necessary provisions for their life. The vast majority experienced that their welfare increased considerably. The life situation of the Interviewees' changed very remarkably. Part of them started to work or study after the course and the vast majority of them felt that their self-confidence improved.</p> <p>The results of the final thesis can be used in marketing the Elämän Eväspaketti project. This final thesis also describes the achievements of the project and supports the continuation of the project.</p>		
Key words young adult, life situation, welfare, mental health, life control		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	ELÄMÄN EVÄSPAKETTI –PROJEKTIN TAUSTAA	3
2.1	Jokilaaksojen Tiimi ry	4
2.2	Hankkeen sisältö	4
2.3	Toiminnan tarpeellisuus	6
2.4	Yhteiskunnan ilmiöt	7
3	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	11
4	TUTKIMUKSEN KÄSITTEELLINEN VIITEKEHYS	13
4.1	Nuori aikuinen	14
4.2	Elämänhallinta	15
4.3	Hyvinvointi	17
5	TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	19
5.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	
5.2	Tieteenfilosofiset lähtökohdat	20
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	22
6.1	Tutkimuksen kulku ja tutkimusmenetelmät	22
6.3	Aineiston analysointi	25
6.4	Eettisyys ja luotettavuus	25
7	TUTKIMUSTULOKSET	27
7.1	Elämäntilanne	27
7.2	Työ ja opiskelu	28
7.3	Sosiaaliset taidot	29
7.4	Harrastukset ja vapaa-aika	31
7.5	Asuminen ja elämäntavat	31
7.6	Minäkuva	35
7.7	Palveluiden käyttö	37
7.8	Kokemuksia Elämän Eväspaketista	38
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	41
9	POHDINTA	45
	LÄHTEET	49

1 JOHDANTO

Elämän Eväspaketti –projekti oli vuosina 2006-2010 toteutettava kokeilu- ja kehittämishanke, jota hallinnoi Jokilaaksojen Tiimi ry. Projektin tarkoituksena oli luoda toimintamalli, jonka avulla pystyttäisiin vaikuttamaan nuorten aikuisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä ennaltaehkäisemään syrjäytymistä. Projektin kohderyhmänä olivat 18-35 –vuotiaat mielenterveyskuntoutujat sekä muut elämönhallintaansa tukea tarvitsevat nuoret aikuiset. Projekti toteutettiin kurssimuotoisena ja kursseja järjestettiin Oulun eteläisen sekä Raahen seudun alueella.

Projektin tavoitteena oli kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja elämönhallinnan lisääminen, arjessa selviytymisen tukeminen sekä syrjäytymisen ehkäiseminen. Nuoria aikuisia pyrittiin sijoittamaan mahdollisuuksien mukaan koulutukseen, työelämään tai heitä kiinnostaviin harrastuksiin. Pää tavoitteena oli positiivisen minäkuvan muodostaminen ja henkilöiden yleinen aktivoiminen. Projektin rahoittajana toimi raha-automaattiyhdistys (Ray). Projektille haetaan jatkoa vuosille 2011-2012. Tarkoituksena on saada vietyä kehitetty toimintamalli eri yksiköiden käytettäväksi.

Nyky-yhteiskunnassamme aikuisuuden saavuttaminen on muuttunut entistä haastavammaksi. Vakinaisen työpaikan ja riittävän toimeentulon saaminen voi olla hyvinkin vaikeaa. Opiskelu- ja työpaikoista käytävä kilpailu on koventunut huomattavasti ja erityisesti kouluttamattomien nuorten asema on heikentynyt entisestään. Yhteiskunnassamme on kasvanut suuri huoli erityisesti niistä nuorista, jotka eivät tunnu selviytyvän yhä lisääntyvien vaatimusten keskellä, tai niistä jotka ovat vaarassa syrjäytyä.

Nuorten ongelmat ilmenevät esimerkiksi erityispalveluiden ruuhkautumisena ja nuorten elämäntapa- ja terveysongelmina. Nuorten moninaiset ongelmat ja yleinen tyytymättömyys johtuvat usein siitä, asioihin ei ole puututtu tarpeeksi aikaisin. Varhaisen puuttumisen merkitystä onkin alettu korostaa enemmän.

Kuulin opinnäytetyön aiheesta opettajaltani keväällä 2010. Olin tutustunut Elämän Eväspaketti –projektin toimintaan työharjoitteluni kautta ja innostuin tutkimusaiheesta heti. Aloitin opinnäytetyön tekemisen melko vauhdikkaasti, sillä haastattelulomakkeen täytyi olla valmiina ennen kesää. Pidin ensimmäisen opinnäytetyöseminaarini toukokuussa 2010 ja toteutin puhelinhaastattelut kesä-syyskuun aikana. Kursseille osallistui vuosien 2006-2010 aikana yhteensä 88 nuorta aikuista, joista 48 vastasi tekemääni puhelinhaastatteluun.

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää, että Pääsikö Elämän Eväspaketti –projekti tavoitteisiinsa sen kokeilu –ja kehittämishankeensa aikana. Tutkimukseni tarkoituksena on kartoittaa kaikkien Elämän Eväspaketti –projektin kursseilla mukana olleiden henkilöiden kokemuksia siitä, että miten kurssi on vaikuttanut heidän elämäänsä ja millaisia eväitä he sieltä ovat oikein saaneet. Tuon tutkimuksessani esille sen, että mitä hyötyä tuosta projektista on ollut. Tavoitteena on, että tutkimustuloksia voidaan hyödyntää projektin markkinoinnissa, toiminnan vaikutusten kuvaamisessa ja jatkuvuuden tukemisessa.

2 ELÄMÄN EVÄSPAKETTI –PROJEKTIN TAUSTAA

Nuorille aikuisille suunnattu Elämän Eväspaketti –projekti on vuosina 2006-2010 toteutettu kehittämishanke. Sen tavoitteena on ollut kehittää toimintamalli nuorten aikuisten hyvinvoinnin tukemiseksi sekä lisätä heidän arjessa selviytymistään ja elämäntaitojaan. Projektin erityisenä tavoitteena on ollut myös syrjäytymisen ehkäiseminen. (Aho & Konttavaara 2008, 2.)

Elämän Eväspaketti –projekti sai alkunsa Jokilaaksojen Tiimi ry:n Elämys –projektista, joka toimi vuosina 2001-2004. Elämysprojektissa huomattiin, että nuorten mielenterveys-kuntoutujien määrä on kasvanut, ja heille suunnattua toimintaa tarvitaan paljon enemmän. Uuden projektin rahoitus varmistui helmikuussa 2006 ja Elämän Eväspaketti sai projektiaavustusta viidelle vuodelle. (Aho & Konttavaara 2008, 1.)

Elämän Eväspaketti –projekti oli aluksi suunniteltu tukemaan alueen nuorten mielenterveys-kuntoutujien hyvinvointia ja arjessa selviytymistä. Kohderyhmä laajeni kuitenkin jo heti toiminnan alkaessa, kun työntekijät huomasivat, että heidän toiminnastaan voisivat hyötyä myös muut elämäntaitojaan tukea tarvitsevat nuoret. Asiakkaiden löytyminen helpottuikin kovasti, ja projekti sai uudeksi tärkeäksi tavoitteeksi mielenterveysongelmien ennaltaehkäisemisen. (Projektiseloste 2 2010.)

Projektin hallinnollinen vastuu ja päätöksenteko on Jokilaaksojen Tiimi ry:n hallituksella, johon kuuluu yhteensä 14 henkilöä. Hallitus koostuu paikallis-yhdistysten jäsenistöstä ja työntekijöistä. Projektissa toimi kaksi kokopäiväistä työntekijää, ja siihen kuului kahdeksanhenkinen moniammatillinen ohjausryhmä. (Aho & Konttavaara 2008, 3.)

Elämän Eväspaketti –projektin kohderyhmänä ovat olleet noin 18-35 –vuotiaat mielenterveys-kuntoutajat ja muut nuoret aikuiset, jotka tarvitsevat tukea elämäntaitojaan. Projektin rahoittajana on ollut Raha-automaattiyhdistys (RAY). Projektin toiminta toteutettiin kurssimuotoisena. Kurssit kestivät kolme kuukautta ja niitä järjestettiin Tiimin toimintakentällä eli Oulun eteläisen sekä Raahen seudun alueella. (Aho & Konttavaara 2008, 1-3.)

2.1 Jokilaaksojen Tiimi ry

Jokilaaksojen Tiimi ry on perustettu vuonna 2000 yhteistyöorganisaatioksi alueella toimiville mielenterveysyhdistyksille. Yhdistyksen tavoitteena on auttaa psykiatrisessa avohoidossa olevia ihmisiä ja helpottaa sairaalasta palaavien henkilöiden sijoittumista yhteiskuntaan. Lisäksi sen tavoitteena on tukea toiminta-alueellaan ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä sekä edistää yleistä mielenterveyttä. Yhdistys tukee jäsenyhdistystensä toimintaa ja organisoii niiden välistä yhteistyötä, jotta alueella saavutettaisiin tehokkaampi vaikuttavuus. Yhdistys pyrkii vaikuttamaan niihin ennakkoluuloihin, joita kohdistuu mielenterveyskuntoutujia kohtaan. (Jokilaaksojen Tiimi ry:n toimintasuunnitelma 2010.)

Toimialueeseen kuuluu yhteensä 18 kuntaa, joiden alueella toimii kuusi Mielenterveyden Keskusliiton jäsenyhdistystä, jotka ovat Kalajokilaakson mielenterveysyhdistys Mielikit ry (Ylivieska, Kalajoki, Sievi, Alavieska), Raahen Psykyke ry (Raahe, Pyhäjoki, Siikajoki), Pyhäjokialueen mielenterveysyhdistys Käsikkäin ry (Oulainen, Haapavesi, Vihanti, Merijärvi), Mielenterveysyhdistys Kynkkä ry (Haapajärvi, Pyhäjärvi, Kärsämäki, Reisjärvi), Nivalan Lyhty ry (Nivala) ja Siikalatvan mielenterveysyhdistys Suopursut ry (Siikalatva, Pyhäntä). (Jokilaaksojen Tiimi ry:n toimintasuunnitelma 2011.)

Yhdistyksen toiminnan pääasiallinen rahoitus tulee Raha-automaattiyhdistykseltä. Yhdistyksessä vuosina 2006-2010 toiminut Elämän Eväspaketti –projekti oli RAY:n projektiavustus-rahoitteinen. Elämän eväspaketti –projektille on haettu RAY:ltä kahden vuoden jatkorahoitusta. (Jokilaaksojen Tiimi ry:n toimintasuunnitelma 2010 ja 2011.)

2.2 Hankkeen sisältö

Tämän kokeilu -ja kehittämishankkeen päätavoitteena on ollut nuorten aikuisten yleinen aktivointi, positiivisen minäkuvan muodostuminen sekä kiinnostuminen omasta elämästä. Hankkeen tarkoituksena on ollut lisätä Jokilaaksojen Tiimi ry:n alueella asuvien nuorten aikuisten hyvinvointia. Projekti toteutettiin päätoimintamuotona kurssitoimintaa.

Elämän eväspaketti –kurseja järjestettiin aina niillä yhdistyksen toiminta-alueen paikkakunnilla, joilla esiintyi tarve kurssin järjestämiseksi. Kurseille valittiin yhdessä verkoston kanssa noin kymmenen hengen suljettu ryhmä, joka koostui alueen nuorista aikuisista. (Toimintasuunnitelma 2010.)

Kurssiryhmä kokoontui yleensä kolmena päivänä viikossa, ja kurssin sisältö koostui kuudesta eri pääteemasta. Nämä teemat olivat: terveys ja liikunta, koti ja yhteiskunta, harrastukset ja vapaa-aika, atk-taidot, koulutus ja työ sekä jokaisen omat henkilökohtaiset suunnitelmat. Jokaiselle kurssilaiselle ohjattiin sama peruspaketti noista eri pääteemoista, mutta sitä pakettia pystyttiin kuitenkin aina tarvittaessa muokkaamaan kurssin tarpeiden mukaan. (Aho & Konttavaara 2008, 2.)

Osallistujien oli mahdollista saada kursseilta sosiaalista vuorovaikutusta ryhmässä sekä elämyksellisiä ja toiminnallisia kokemuksia yhdessä toisten ryhmäläisten kanssa toteutettuna. Kurssit tarjosivat osallistujille monenlaista mielekästä ja motivoivaa toimintaa. Kursseilta sai lisäksi tukea ja kannustusta erilaisissa henkilökohtaisissa haasteissa. Elämän Eväspaketti –projektin yhdeksi tärkeäksi tavoitteeksi muodostui myös kattavan yhteistyöverkon luominen alueelle sekä noiden verkostojen keskinäisen yhteistyön edistäminen. (Aho & Konttavaara 2008, 2-3.)

Kurssitoimintaan osallistuneet nuoret aikuiset etsittiin ja valittiin yhteistyössä paikallisen sosiaalitoimen, mielenterveysyksiköiden, palveluyksiköiden, työvoimahallinnon sekä paikallisen jäsenyhdistyksen kanssa. Asiakkaat pystyivät pyrkimään kursseille myös itsenäisesti. Projektiin osallistuminen ei edellyttänyt Jokilaaksojen Tiimi ry:n paikallisyhdistyksen jäsenyyttä eikä diagnosoitua mielenterveysongelmaa, joten projektin toiminnan vahvana osana on ollut myös ennaltaehkäisevä mielenterveysyö. (Aho & Konttavaara 2008, 3.)

Viimeisenä toimintavuotena 2010 Elämän Eväspaketti –kurseja järjestettiin kaksi ja ne suunnattiin sellaisille toisen asteen opiskelijoille, joilla oli erilaisia hankaluuksia opinnoissaan tai ne olivat vaarassa keskeytyä. Kurssin toteutus muuttui huomattavasti, mutta tavoitteet pysyivät kuitenkin samoina. Toiminnan keskeiset menetelmät toimivat hyvin myös sovelletussa toteutuksessa. (Projektiseloste 2 2010.)

Projektille on tehty jatkohakemus ja se on suunniteltu vuosille 2011-2012. Kokonaistavoitteena haetulle jatkoajalle on saada kehitetty toimintamalli soveltumaan oppilaitosten käytettäväksi. Projektin kehittämää toimintamallia voidaan käyttää sen alkuperäisen tarkoituksen mukaisesti ja lisätä alueen nuorten mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia, sekä soveltaa lähes mille tahansa kohderyhmälle. (Projektiseloste 2 2010; Toimintasuunnitelma 2011.)

2.3 Toiminnan tarpeellisuus

Nuorten maailmassa näkyy kovin selvästi karu asetelma, jossa korostuu kaksi ääripäätä. Toisessa ääripäässä ovat sellaiset nuoret, jotka menestyvät ja toisessa taas sellaiset, jotka syrjäytyvät. Enemmistö nuorista voi kohtuullisen hyvin ja pärjää elämässä, mutta valitettavasti osalla nuorista on kuitenkin yhä enemmän erilaisia ongelmia ja he voivat kovin pahoin. Nämä ongelmat ilmenevät esimerkiksi nuorten erityispalveluiden ruuhkautumisena, nuorten elämäntapa- ja terveysongelmina sekä työelämän ja koulutuksen ulkopuolelle jäämisinä. (Autio, Eräranta & Myllyniemi 2008, 8.)

Julkisuudessa etsitään ahkerasti syitä ja ratkaisuja nuorten pahoinvointiin. Siihen liittyvien keskusteluiden perusteella enää ei olla huolissaan niinkään pahoinvoinnin lisääntymisestä, vaan sen kasautumisesta. Koko yhteiskuntaa koskevasta pahoinvoinnista on siirrytty suppean ja huono-osaisen väestönsosan pahoinvoinnin kuvailuun. Nykyään painotetaan valtavasti aikaisen puuttumisen merkitystä, sillä yhteiskunnassamme on oivallettu, että ongelmien ehkäiseminen tulee paljon halvemmaksi kuin jo syntyneiden ongelmien hoitaminen. (Autio ym. 2008, 170-171, 176.)

Nuori aikuinen kohtaa monenlaisia haasteita erityisesti silloin, kun aikuisuuden elämän vastuut muuttuvat todellisuudeksi. Elämän kuvioihin saattaa lyhyen ajan sisällä astua työelämässä kamppailuun, perhe-elämän kiemuroihin ja asuntolainasta selviämiseen liittyvät ongelmat. Aikuisuuden monimuotoiset haasteet pistävät välillä miettimään, että miten noiden kaikkien eri elämänaalueisiin liittyvien paineiden kanssa tulisi oikein elää. (Martikainen 2009, 9-10.)

2.4 Yhteiskunnan ilmiöt

Suomalainen yhteiskunta on käynyt läpi melko mullistavia ja nopeatahtisia muutosprosesseja. 2000-luvun yhteiskunnassa nuorten käytössä olevat kulutusvarat ovat kasvaneet huomattavasti ja heille suunnataan koko ajan lisää uusia palveluja ja tuotteita. Lapsuus, nuoruus ja aikuisuus ovat muuttuneet yhteiskunnassamme hyvin merkittävästi. (Aapola & Ketokivi 2005, 12.)

Meillä jokaisella on omat mielikuvamme siitä, että mitä asioita hyvinvointivaltioon liittyy. Sosiaalipolitiikan ja hyvinvointivaltioidean taustalla on käsitys, jonka mukaan erilaisten sosiaalisten ongelmien, kuten syrjäytymisen ja työttömyyden, ajatellaan olevan tämän yhteiskunnan tuottamia. Sen vuoksi tämän kaltaiset ongelmat tulisi myös ratkaista yhdessä. (Jokinen & Saaristo 2006, 115.) Työmarkkinoihin kiinnittymistä pidetään yhteiskunnassamme ehdottomana ykköstavoitteena. Miellämmekin usein, että hyvä työntekijä on yhtä kuin hyvä kansalainen. Työmarkkinat ovat kokeneet melkoisia rakenteellisia uudistuksia, joista yksi on joustavuuden lisääntyminen. Joustavat työmarkkinat vaativat ihmiseltä yhä enemmän tiettyjä ominaisuuksia, jotka voi olla kovin vaikea täyttää. Tämän käänköpuolena onkin niin sanotun ei-aktiivisen väestöosan syrjäytymisuhka. (Kuure, Kärkkäinen, Paju & Soininen 1999, 9-11.)

Yhteiskunnassamme on tällä hetkellä huolestuttavan paljon työttömiä, jos määrää vertaa siihen tilanteeseen, mikä se oli pari vuosikymmentä sitten. (Jokinen & Saaristo 2006, 105.) Nuorten siirtyminen koulutuksesta työelämään on muuttunut yhä epävarmemmaksi ja monimutkaisemmaksi prosessiksi. Opiskelu- ja työpaikoista käytävä kilpailu on koventunut ja työmarkkinatilanne epävakaistunut. Erityisesti kouluttamattomien nuorten asema on heikentynyt entisestään. (Aapola & Ketokivi 2005, 219.)

Nyky-yhteiskunnassamme nuoruuden pitkittymisestä, johon kuuluvat muun muassa vuosia kestävä päätoiminen kouluttautuminen ja vakiintumattomat ihmissuhteet, on tullut eräänlainen odotusarvo. Nuorten aikuisten päälle heitetään melkoinen määrä yhteiskunnallisia vaatimuksia, joiden täyttäminen voi tuntua raastavan ylivoimaiselta. Yhteiskunnassamme onkin kasvanut huoli erityisesti sellaisten nuorten kohdalla, joita

uhkaa sosiaalinen syrjäytyminen, tai joilla on vaikeuksia löytää itselleen sopivia opiskelupaikkoja ja työpaikkoja sekä niistä, jotka eivät tunnu selviytyvän yhä lisääntyvien vaatimusten keskellä. Yhteiskunnalliset toiveet, huolet ja paineet ovat tiivistyneet kaksijakoiseksi nuorisokuvaksi: yhtäältä korostetaan sellaisia nuoria, joiden voidaan ajatella olevan sankareita ja menestyviä, mutta toisaalta taas riskinuria, joilla on monenlaisia sosiaalisia ongelmia. (Aapola & Ketokivi 2005, 257.)

Onkin arvioitu, että aikuisuuden saavuttaminen nyky-yhteiskunnassamme on muuttunut entistä haastavammaksi. Nuorten on hankala saavuttaa sellaisia virstanpylväitä, joiden on katsottu merkitsevän aikuistumista, kuten vakinaista työpaikkaa ja riittävää toimeentuloa. Aikuiset kohtaavat usein sellaisia muutoksia ja valintoja, jotka vaativat oman elämän ja sen suunnan arvioimista. Eri elämänvaiheiden väliset rajat ovat muuttuneet huomattavasti. (Aapola & Ketokivi 2005, 258-259.) Näiden jatkuvien muutosten ja epävarmuuden keskellä ihminen haluaa kuulla, että hän pystyy kuitenkin hallitsemaan elämäänsä. Tämä lisää huomattavasti hänen turvallisuuden tunnetta, vaikka hänen mahdollisuudet elämän hallitsemiseen ovat kovin pienet. Elämän ennakoimattomat muutokset ja määräaikaiset työsuhteet muistuttavat hyvin siitä, että elämää on melko mahdotonta suunnitella. (Keltikangas-Järvinen 2010, 29.)

Tällä hetkellä uusi elämän hallinnalle haasteita tuova tekijä on yleisesti hyväksytyjen yhteiskunnallista arvomaailmaa määrittävien auktoriteettien katoaminen. Tämä tarkoittaa siis sitä, että yhteiskunnassamme ei ole enää sellaista tahoja, joka kertoisi ihmisille millaisten arvojen noudattaminen edistäisi omaa hyvinvointia tai miten erilaiset arvostiridiat pitäisi oikein ratkaista. Yhteiskuntamme maallistumisen myötä luterilaisen kirkon arvomonopoli laimeni eikä tilalle ole tullut sellaista kaikkien hyväksymää korvaavaa tahoja. (Martikainen 2009, 113.)

Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa 2009 nuorilta kysyttiin heidän kokemuksiaan vapaa-ajan riittävydestä. Tutkimuksen mukaan nuoret olivat selvästi vähemmän tyytyväisiä vapaa-aikaansa kuin terveyteensä tai ihmissuhteisiinsa. Pojat olivat vapaa-aikaansa hieman tyytyväisempiä kuin tytöt ja nuorten tyytyväisyys vapaa-aikaan väheni iän myötä. Kyselytutkimuksen kohderyhmänä olivat 10-29-vuotiaat suomalaiset. (Myllyniemi 2009, 20, 123.)

Vapaa-aikatutkimuksessa selvitettiin myös nuorten taloudellista tilannetta. Tutkimuksen mukaan nuoret olivat tyytymättömiä kysytyistä elämäalueista taloudelliseen tilanteeseensa. Vastaajista noin joka viides koki rahanpuutteen esteeksi vapaa-ajan osallistumiselle. Tyytyväisyys taloudelliseen tilanteeseen oli vahvasti yhteydessä koettuun yhteiskunnalliseen asemaan. (Myllyniemi 2009, 127, 129.)

2.5 Mielenterveys

Mielenterveys luo kovin merkittävän perustan ihmisen hyvinvoinnille. Se on arvokas voimavara, joka kuluu ja muuttuu päivittäin. Siksi se tarvitseekin aivan erityistä huolenpitoa ja lataamista. Mielenterveyteen sisältyy sekä positiivinen mielenterveys että erilaiset mielenterveyden sairaudet ja häiriöt. Positiiviseen mielenterveyteen kuuluu hyvä itsetunto, kokemus hyvinvoinnista ja kyky vaikuttaa omaan elämäänsä. Siihen voidaan liittää myös työ- ja toimintakykyisyys, ihmissuhteiden ylläpitäminen sekä ihmisen henkinen kestävyys, silloin kun hän kohtaa erilaisia vaikeuksia. Mielenterveyteen sisältyy fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 8; Punkanen 2001, 9.)

Freudin määritelmän mukaan mielenterveys on kykyä rakastaa, tehdä työtä ja toteuttaa itseään. Työttömyys ei kuitenkaan varsinaisesti sairastuta ihmistä, vaan oleellisinta on sen kautta välittyvä viesti. Työttömälle saattaa tulla helposti tunne siitä, että hän on jäänyt kokonaan yhteiskunnan ulkopuolelle ja hän saattaa kokea itsensä hyödyttömäksi ja tarpeettomaksi. Tämä tunne saattaa sitten vähitellen muodostua mielenterveysongelmaksi. Maailman terveysjärjestön näkökulman mukaan mielenterveys on henkisen hyvinvoinnin tila, jota säätelevät fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet. Mielenterveyteen vaikuttaa olennaisesti myös oma ihmiskuva sekä kuva maailmasta, jossa yksilö elää. (Lahti 1995, 25-26, 33.)

Monet tutkijat ovat nähneet mielenterveyden määrittelyssä peruslähtökohtina elämässä selviytymisen, terveen itsetunnon, kriisien läpikäymisen, hyvän terveyden, kohtuullisen toimeentulon ja hyvät ihmissuhteet. Mielenterveys nähdään usein juuri ongelmien kautta.

Se on myös yhteiskunnallinen ilmiö ja me tarvitsemme jatkuvaa keskustelua siitä, että mikä oikein on tervettä ja mikä sairasta. (Heiskanen & Vallisaari 1997, 11-12, 19.) Mielenterveyden määrittelyyn vaikuttaa aina meneillään oleva aikakausi, yhteiskunnassa vallitseva kulttuuri ja yhteiset arvot. Mielenterveys on koko elämän ajan jatkuva kehitysprosessi. Mielenterveys ei ole mikään pysyvä olotila. Sille on hyvin luonteenomaista jatkuva uusiutuminen ja mahdollisuus inhimilliseen kehittymiseen. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 8-10.)

2.6 Mielenterveystyö

Vakavat mielenterveyshäiriöt ja psykiatriset sairaudet muodostavat yhden kansantautiemme suurimman ryhmän. (Punkanen 2001, 21.) Mielenterveystyössä lähtökohtana on tieteelliseen tietoon perustuva kokonaisnäkemys ihmisestä. Ihmisessä on fyysinen, psyykinen, henkinen ja sosiaalinen ulottuvuus ja nämä ulottuvuudet ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa niin toistensa kuin ympäristönsäkin kanssa. Näiden eri ulottuvuuksien kautta on mahdollista tarkastella ihmistä, hänen elämänsä sekä hyvinvointia. (Heikkinen-Peltonen 2008, 44.)

Mielenterveystyöllä tarkoitetaan mielenterveislain mukaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä. Se on lisäksi myös mielisairauksien ja muiden mielenterveyshäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä. Mielenterveystyöhön kuuluvat mielenterveyspalvelut sekä väestön elinolosuhteiden kehittäminen niin, että ne ennalta ehkäisevät mielenterveyshäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalveluiden järjestämistä. (Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116.)

Mielenterveyspalveluiden järjestäminen kuuluu kunnalle osana kansanterveystyötä ja sosiaalihuoltoa. Lisäksi kuntainliiton on huolehdittava erikoissairaanhoidon annettavista mielenterveyspalveluista alueellaan. Kunnan tai kuntainliiton täytyy huolehtia siitä, että mielenterveyspalvelut järjestetään juuri sellaisiksi kuin alueella esiintyvä tarve edellyttää. Mielenterveyspalvelut tulee järjestää ensisijaisesti avopalveluina sekä niin, että henkilöä tuetaan oma-aloitteisessa hoitoon hakeutumisessa ja itsenäisessä suoriutumisessa. (Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116.)

3 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Marja Pirttimaa on tehnyt vuonna 2008 Elämän Eväspaketti –projektille opinnäytetyön, jossa hän tutki 19 henkilön kokemuksia kurssista. Marja tutki opinnäytetyössään, Nuorten aikuisten kokemuksia elämäntilanteestaan ja Elämän Eväspaketti –kurssista, kvantitatiivisella lomakehaastattelulla osallistujien mielipiteitä heidän kurssikokemuksistaan. opinnäytetyössä tutkimusongelmina oli selvittää, että miten nuoret aikuiset kuvasivat elämäntilannettaan ennen kurssia ja välittömästi sen jälkeen. (Pirttimaa 2008.)

Pirttimaan opinnäytetyössä tutkimuksen kohderyhmänä olivat vuonna 2007 Elämän Eväspaketti –kurssille osallistuneet 19 nuorta aikuista. Hänen tutkimuksensa keskittyi osallistujien arjenhallintataitojen kehittymiseen kurssin aikana ja välittömästi sen jälkeen. Pirttimaan tutkimustulosten mukaan nuoret aikuiset olivat yleensä tyytyväisiä elämäntilanteeseensa, mutta osalla oli kuitenkin vaikeuksia arjessa selviytymisessä. Osallistujat olivat kokeneet sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvät kokemukset kurssin myönteisimmäksi anniksi. (Pirttimaa 2008.)

Elämän Eväspaketti –projektille on valmistunut myös toinen opinnäytetyö, jossa on selvitetty, että miten kurssille osallistuminen vaikutti yhden asiakkaan elämään ja millainen polku tämä asiakkuus projektissa on hänelle ollut. Opinnäytetyön ovat tehneet Taina Jetsonen ja Karoliina Malkamäki ja se on valmistunut marraskuussa 2010.

Heidän opinnäytetyössään, Asiakkaan polku Elämän Eväspaketti –projektissa, tarkoituksena oli selvittää kurssin vaikuttavuutta yhden asiakkaan elämään pidemmällä aikavälillä. Tutkimuksen tavoitteena oli tukea projektin arviointia ja kehittämistä. Heidän tutkimuksensa on kvalitatiivinen ja se kuvaa henkilön asiakkuutta projektissa ennen kurssijaksoa ja sen jälkeen. (Jetsonen & Malkamäki 2010.)

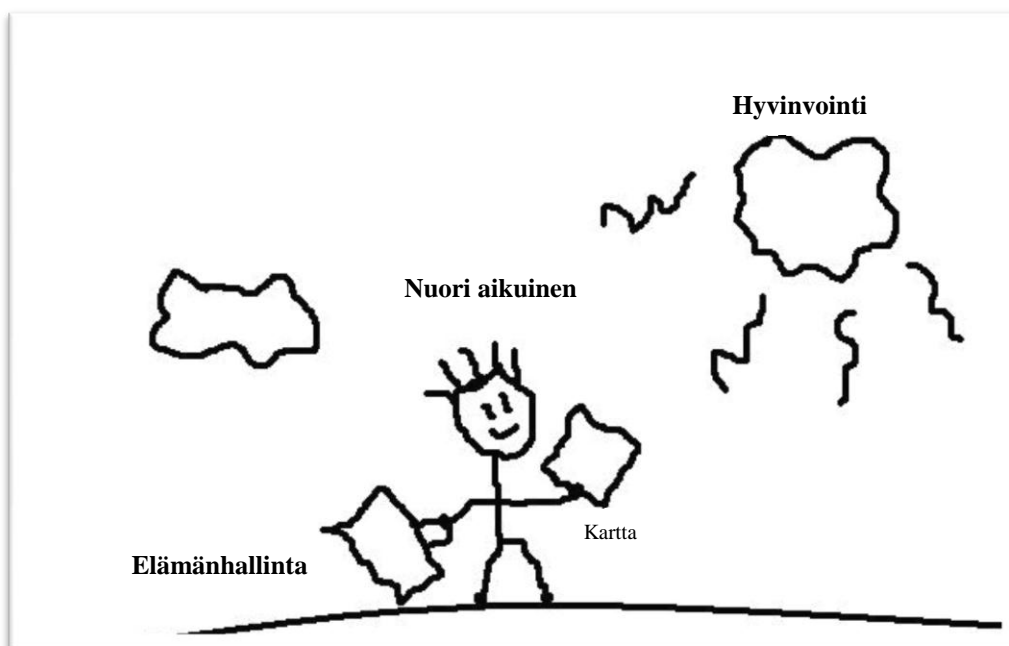
Jetsonen ja Malkamäen tutkimustuloksista ilmeni, että kurssi on vaikuttanut myönteisellä tavalla kurssille osallistuneen henkilön elämään. Haastateltavan itseluottamus oli kasvanut ja hän oli saanut paremman käsityksen omasta tilanteestaan. Tuloksista kävi ilmi, että

yksilöllisellä palveluohjauksella oli saatu merkittäviä tuloksia aikaan haastateltavan elämässä. Hän oli saanut kurssilta esimerkiksi säännöllisyyttä ja mahdollisuuden työelämään. (Jetsonen & Malkamäki 2010.)

Oma tutkimukseni onkin jatkoa näille kahdelle muulle tutkimukselle. Kartoitan tässä omassa opinnäytetyössäni kaikkien mukana olleiden kurssilaisten kokemuksia kurssin vaikuttavuudesta heidän elämäänsä. Tehtävänäni on nyt projektin päätyttyä saada tuotua esille se, että onko projektista ollut hyötyä ja onko se päässyt tavoitteisiinsa.

4 TUTKIMUKSEN KÄSITTEELLINEN VIITEKEHYS

Tutkimukseni käsitteellinen viitekehys rakentuu elämän erilaisista ulottuvuuksista. Valitsemani käsitteet pohjautuvat Elämän Eväspaketti –projektin tavoitteisiin. Toiminnan tavoitteena on ollut nuorten aikuisten elämänhallinnan, arjessa selviytymisen ja hyvinvoinnin lisääminen sekä syrjäytymisen ehkäiseminen. Kuvaankin tutkimuksessani Elämän Eväspaketti –kurssin käyneiden henkilöiden elämäntilannetta ja kurssin vaikutuksia heidän elämäänsä.



KUVIO 1. Tutkimuksen käsitteellinen viitekehys

Tarkastelen tutkimuksessani nuoren aikuisen elämänhallintaan ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Elämänhallinta ja hyvinvointi liittyvät kovin läheisesti toisiinsa. Oman elämän koossa pitäminen vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin erittäin merkittävästi. Erilaiset ulkoiset edellytykset luovat monia mahdollisuuksia ja tiettyjä rajoja yksilön toiminnalle.

4.1 Nuori aikuinen

Nuoruus määritellään usein siirtymävaiheeksi aikuisuuteen. Se ei ole kuitenkaan pelkästään vain välitavoite sellaiseen niin sanottuun täydelliseen aikuisuuteen, vaan elämänvaihe, jolloin yksilö kasvaa niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Nuoruusiän kehitys vaatii huiman määrän voimavaroja. Häiriö jollakin kehityksen alueella vaikuttaa nuoren elämään hyvin kokonaisvaltaisesti. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 14-16.)

Aikuisuuden taival on täynnä sosiaalista ja yhteiskunnallista toimintaa, perheessä, työelämässä, ystävien ja harrastusten parissa. Yksilö etsii sellaista elämänympäristöä, jossa hän löytäisi vastineen omille sisäisille pyrkimyksille ja odotuksille siitä, että mitä hänen elämänsä oikein on ja mitä se voisi hänelle antaa. Ulkoiset asiat, kuten vaikkapa työ, opiskelu ja perheen perustaminen, ovat tämän kehitysvaiheen selvimmän näkyviä piirteitä. Aikuisuuden kehitysvaiheet ovat enimmäkseen sellaista yritystä seisoa omilla jaloillaan ja sitä, että yksilö pystyisi löytämään maailman moninaisuudesta ja omasta sisäistetystä persoonallisuudesta sen todellisen oman itsensä. (Dunderfelt 1997, 105, 114.)

Nuoruutta on kovin vaikea määritellä tarkalleen johonkin tiettyyn ikään kuuluvaksi. Yleisesti kuitenkin katsotaan, että nuoruus alkaa biologisista muutoksista, puberteetin alkamisesta. Havighurstin mukaan nuoren kehitystehtäviä ovat esimerkiksi emotionaalisen itsenäisyyden saavuttaminen vanhemmista sekä avioliittoon, perhe-elämään ja työelämään valmistautuminen. (Aaltonen ym. 2003, 18-19.) Nuoruuden ajanjakso voi ulottua hyvin pitkälle ja varsinainen aikuisuuden vaihe alkaakin vasta noin 20. ikävuoden paikkeilla. (Dunderfelt 1997, 100.)

Tämän päivän nuoret aikuiset elävät myöhäismodernissa yhteiskunnassa, joka tarjoaa huikeita mahdollisuuksia, mutta toisaalta myös lukuisia uusia uhkakuvia ja riskejä. Tämän jälkimodernin yhteiskunnan riskejä ei voida aina välttämättä edes havaita, eivätkä ne kohdistu selkeästi mihinkään tiettyihin ihmisryhmiin. (Aaltonen ym. 2003, 40.)

Aikuistuminen on hyvin moniulotteinen ja pitkä prosessi, jonka varrella nuori joutuu monenlaisten valintojen ja ratkaisuiden eteen. Hänen on myös ymmärrettävä valintojensa monitahoiset seuraukset tulevaisuuden kannalta. Vastuu oman elämänsä onnistumisesta onkin siirtynyt enemmän yksilölle. Nuoren on rakennettava itse omat polkunsä kohti aikuisuutta. Aikuisuus on samaan aikaan ihanne ja kauhistus, itsestäänselvyys ja käsittämättömyys. (Aapola & Ketokivi 2005, 26-27.)

Tutkimuksessani käsite nuori aikuinen tarkoittaa Elämän Eväspaketti –projektin asettamaa kohderyhmää, johon kuuluvat kaikki 18-35-vuotiaat nuoret aikuiset. Havighurstin mukaan nuoren aikuisen elämänsävaihe sijoittuu vuosien 23 ja 35 välille. (Lyytinen, Korkeakangas & Lyytinen 1998, 313.)

4.2 Elämänsähallinta

Elämänsähallinta on yksilön sisäinen voimavara, tunne mahdollisuudesta ja kyvystä vaikuttaa hänen omaan elämänsä. Se on myös yksilön kykyä selvitä erilaisista vastoinkäymisistä ja kykyä kohdata vaikeita tilanteita. (Leppälä 2010, 53.) Elämänsähallinnan käsite on saanut melko paljon kritiikkiä, sillä se sisältää kovin mahdottoman oletuksen siitä, että ihminen voisi hallita elämänsä. Elämänsähallinnan käsite on kuitenkin hyvin laajassa käytössä. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 128.) Elämänsähallinta alkaa siitä, että ihminen tutustuu itseensä. Elämänsä ei pysty hallitsemaan ennen kuin ihminen tietää, että mitä hän elämänsänsä toivoo ja tavoittelee. Ihmisen täytyy ymmärtää, että miksi hän arvostaa joitain tiettyjä asioita ja miksi hän oikein on sellainen kuin on. Ihminen tekee minäkuvan pohjalta elämänsänsä koskevat suuret ratkaisut, kuten esimerkiksi elämäntavan valinnan. Mitä tietoisempia ja harkitumpia nämä ratkaisut ovat, sitä enemmän ihmisen katsotaan kykenevän hallitsemaan omaa elämänsänsä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 15, 17.)

Elämänsähallinta voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen elämänsähallintaan. Ulkoinen elämänsähallinta on kaikkein helpoiten tunnistettavissa ulkopuolisten silmin. Siitä kertookin

esimerkiksi aineellinen hyvinvointi tai se, että yksilö kokee olevansa henkisesti turvatussa asemassa. Sisäinen elämäntilanne taas tarkoittaa sitä, että ihminen pystyy sopeutumaan erilaisiin muutoksiin ja suhtautumaan elämään optimistisesti. Sellainen ihminen, jolla on vahva sisäinen elämäntilanne, kokee että hänellä on voimavaroja ja valmiuksia yllättävienkin tapahtumien kohtaamiseen. Ja jos nämä valmiudet eivät riittäisikään, niin yksilö kokee kuitenkin selviävänsä läheisten ystävien tai vaikkapa uskonnon avulla. (Martikainen 2009, 15-16.)

Elämäntilanteissa yksilö pyrkii muuttamaan olosuhteita tai niiden kokemuksellista tulkintaa niin, että ne olisivat itselle mahdollisimman suotuisia. Ihminen elää jatkuvasti erilaisten ulkoisten ja sisäisten vaatimusten ja paineiden maailmassa. Elämäntilanne on stressitilanteiden ja niistä tulkittujen vahingollisten ja uhkaavien kokemusten arviointia ja käsittelyä. Yksilö pyrkii tällä tavoin lievittämään niiden aiheuttamaa ahdistuneisuutta. (Raitasalo 1995, 73-74.)

Elämäntilannetta tukevia vahvoja tekijöitä ovat esimerkiksi riittävä sosiaalinen tuki, itsensä terveeksi kokeminen, korkea yhteiskunnallinen asema, terveet elämäntavat, aktiivinen harrastaminen ja sellaisen työn omaaminen, joka ei kuormita liikaa ja jossa yksilöllä on vaikutusmahdollisuuksia. Elämäntilanteen valmiuksiin vaikuttaa myös se, että millainen usko yksilöllä on omiin kykyihinsä ongelmallisten tilanteiden ratkaisijana. Mitä vahvempi usko yksilöllä on omiin kykyihinsä, sitä vaativampia ja korkeampia tavoitteita hän itselleen asettaa ja saavuttaa. Oman kyvykkyyden tunteen syntymiseen vaikuttaa puolestaan se, että millaisia onnistumisen tai epäonnistumisen kokemuksia yksilölle on aiempien elämäntilanteiden aikana kertynyt. Erilaiset elämäntilanteeseen liittyvät ongelmat ovat kovin tavallisia ja kuuluvat usein normaaliin arjesta selviytymiseen. (Martikainen 2009, 16-19.)

Elämäntilanteen kykenemistä pidetään yleisesti yhtenä aikuisuuden tärkeimmistä tunnusmerkeistä. Elämäntilanteen menettäminen onkin jotain sellaista, jota lähes jokainen ihminen pelkää. Kyse on tällöin usein siitä, että ihminen menettää omanarvontunteensa, sekä yleisen arvostuksen. Länsimaaisessa kulttuurissamme ihannoidaan suuresti yksilöllisyyttä ja elämäntilannetta pidetäänkin usein juuri yksilön ominaisuutena, jolloin elämäntilanteen menettämisen ajatellaan tarkoittavan yksilön henkilökohtaista epäonnistumista. (Martikainen 2009, 27.)

Yksilön elämänhallinnan romahtaessa niitä ongelman syitä tulisi etsiä aina sekä yksilön omien voimavarojen ja kykyjen riittämättömyydestä että sosiaalisen tukiverkon toimimattomuudesta. Hyvä elämänhallinta ei ole riippuvainen ainoastaan yksilön äärimmäisestä kyvystä selviytyä eteenpäin, vaan ennemminkin kyvystä ja halusta tunnistaa omat voimavaransa sekä avuntarpeensa. (Martikainen 2009, 30-31.)

4.3 Hyvinvointi

Hyvinvointi koostuu eri tekijöistä tai ulottuvuuksista, jotka kaikki vaikuttavat ihmisten jokapäiväiseen elämään. Keskeisiä hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat terveys, työ, koulutus, taloudellinen toimeentulo, asuminen, turvallisuus ja sosiaaliset suhteet. Hyvinvoinnin ajatellaan liittyvän yleisesti niihin resursseihin tai voimavaroihin, joiden avulla yksilön on mahdollista tehdä erilaisia tietoisia päätöksiä omasta elämästään. (Kautto 2006, 33.) Hyvinvointi rakentuu ihmisen elintasosta ja elinoloista, elämänlaadusta ja omasta elämäntavasta suhteessa ympäristöön (Raitasalo 1995, 56).

Hyvinvointi käsitteenä on hyvin monisisältöinen. Elämänhallinta ja hyvinvointi liittyvät läheisesti toisiinsa, sillä oman elämän koossa pitäminen on hyvinvoinnin kannalta kovin keskeistä. Yhteiskunnalla on valtavan suuri rooli erityisesti ulkoisten resurssien takaajana. Ulkoiset edellytykset luovat eri mahdollisuuksia ja rajoja yksilön toiminnalle. Hyvinvoinnin kannalta yksi suurimmista nuoren aikuisen huolenaiheista on selviytyminen omassa elämässä. (Aaltonen ym. 2003, 186-187.) Allardin mukaan hyvinvointi on sellainen yleinen tila, jossa ihminen on mahdollisuus saada tyydytetyiksi hänen keskeiset tarpeensa. Nuo tarpeet kuitenkin muuttuvat ja uusiutuvat aina historiallisten olojen mukaan. Ihmisten kokemukset ja reagoitavat ympäristön paineisiin ja omalle elämälle asetettuihin tavoitteisiin muuttuvat yhteiskuntamme muuttuessa. (Raitasalo 1995, 22-24.)

Hyvinvointipalveluiden tuottaminen kuului aiemmin lähinnä kuntien ja sosiaali- ja terveystoimen vastuulle. Nykyisin näitä palveluita tuottavat kuitenkin aiempaa enemmän

myös erilaiset projektit, järjestöt sekä yksityinen sektori. Palvelujärjestelmämme on monimuotoistunut huomattavasti ja uusia toimintamalleja kehitellään jatkuvasti lisää. Tätä uudenlaista palvelujärjestelmä ajattelua onkin kutsuttu hyvinvoinnin sekataloudeksi. Tänä päivänä merkittävässä roolissa palveluiden tuottajina ovat erityisesti järjestöt ja kolmas sektori. (Aaltonen ym. 2003, 369.)

5 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Kuulin opinnäytetyön aiheesta Harriet Tervoselta ja innostuin siitä heti. Otin välittömästi yhteyttä Elämän Eväspaketti –projektin työntekijään. Hän sanoi, että tiedossa olisi haastava ja mielenkiintoinen opinnäytetyö, jota täytyisi alkaa työstämään mahdollisimman pian. Pidimme ensimmäisen suunnittelu-palaverin 15.4.2010 projektin työntekijän, Susanna Kukkolan kanssa. Sovimme heti opinnäytetyöni aikataulusta ja sen tavoitteista. Pidin opinnäytetyöseminaarini toukokuussa 2010 ja aloin tehdä opinnäytetyötäni heti sen jälkeen.

Haastattelulomake täytyi saada valmiiksi tutkimussuunnitelmani mukaisesti ennen kesäkuuta, jotta pääsin aloittamaan puhelinhaastattelut heti kesän alussa. Tutustuin aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen samalla kun laadin haastattelulomaketta ja koitin kerätä itselleni mahdollisimman paljon teoriapohjaa ennen haastattelujen aloittamista. Muokkasin haastattelulomakkeiden sisältöä monta kertaa ennen kuin olin tyytyväinen lopulliseen lomakkeeseen. Pohdimme yhdessä Susannan kanssa, että mitkä todella ovat niitä oleellisia kysymyksiä ja miten kysymykset tulisi muotoilla, jotta niistä pystyisi saamaan tutkimuksen kannalta oleellista tietoa.

Esitetasin haastattelulomaketta omille tutuilleni ja olin valtavan tyytyväinen, kun sain sen valmiiksi. Minua nimittäin huolestutti aluksi se, että miten osaan valita siihen juuri ne oikeat kysymykset, joiden avulla pystyn saamaan sitten niitä tutkimustuloksia. Aloitin puhelinhaastattelut kesäkuun ensimmäisenä päivänä ja jatkoin niitä hieman kesän jälkeen, sillä halusin tavoittaa mahdollisimman monta kurssin käynyttä henkilöä. Soitin viimeisen haastattelun 20.9.2010.

Tallensin haastattelulomakkeiden muuttujat ja vastaukset SPSS- tilasto-ohjelmaan syyskuun lopussa ja lokakuun alussa. Olen saanut säännöllisesti ohjausta opinnäytetyöhöni Susannalta ja Harrietilta ja koen heiltä saadun tuen ja kannustuksen hyvin tärkeäksi opinnäytetyöni etenemisen kannalta.

5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tutkimukseni tarkoituksena on kartoittaa kaikkien Elämän Eväspaketti –projektin kursseilla mukana olleiden nuorten aikuisten kokemuksia kurssin vaikuttavuudesta heidän elämäänsä.

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää, että onko Elämän Eväspaketti –projekti päässyt tavoitteisiinsa tämän kokeilu –ja kehittämishankkeensa aikana. Lisäksi tuon tutkimuksessani esille sen, että onko tuosta projektista ollut hyötyä. Tavoitteena on, että tutkimustuloksia voidaan hyödyntää projektin markkinoinnissa, toiminnan vaikutusten kuvaamisessa ja jatkuvuuden tukemisessa.

Haen tutkimuksellani vastausta kolmeen tutkimusongelmaan:

1. Mikä kunkin nuoren aikuisen elämäntilanne on ollut kurssille tultaessa?
2. Millainen elämäntilanne kullakin kurssilaisella on haastattelu hetkellä?
3. Miten kurssi on vaikuttanut nuorten aikuisten eri elämän osa-alueisiin?

Tutkimukseni on kvantitatiivinen, sillä haastattelukysymysten vastaukset ovat kvantitatiivisesti mitattavissa. Kvantitatiiviselle tutkimukselle on tyypillistä, että päätelmien teko perustuu havaintoaineiston tilastolliseen analysointiin ja että tutkittavien henkilöiden valinnassa on käytetty tarkkoja otantasuunnitelmia.

5.2 Tieteenfilosofiset lähtökohdat

Tutkimusta tehdessä vastaan tulee kovin monenlaisia kysymyksiä ja osa niistä on luonteeltaan melko filosofisia. Tutkimus perustuu lukuisiin piileviin oletuksiin, jotka koskevat esimerkiksi ihmistä ja maailmaa, eikä niistä olla kaikilta osin tietoisia. Filosofisten lähtökohtien ymmärtäminen onkin hyvin tärkeää tutkimustyötä tekeväälle, sillä erilaisille tutkimuksellisille ratkaisuille voi löytää järkeenkäyviä perusteluja. Tutkimuksen

tieteenfilosofisten lähtökohtien taustalla on neljä filosofian osa-aluetta, jotka ovat: ontologia, epistemologia, logiikka ja teleologia. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 129.)

Ontologiassa kysymykset liittyvät todellisuuden luonteeseen ja siihen, mikä on todellista. Sen on tarkoitus ohjata tutkijan käsite- ja teoriavalintoja. Epistemologia eli tieto-oppi käsittelee tietämisen alkuperää ja luonnetta sekä sitä, että miten tietoa voi hankkia tutkimuksen avulla. Logiikkaan taas liittyvät toteen näyttämisen ja todistamisen periaatteet ja teleologiassa kysymykset liittyvät tarkoitukseen. Siinä mietitään, että mitä hyötyä siitä tutkimuksesta oikein on. (Hirsijärvi ym. 2009, 130.)

Kaksi erityisen keskeistä tieteenfilosofista kysymystä tutkimuksessa liittyvät ontologisiin ja epistemologisiin käsityksiin. Kun ihminen on tutkimuskohteena, niin ontologisena lähtökohtana on silloin ihmiskäsitys. Ontologiassa on kyse siitä, että millaiseksi se tutkimuskohde käsitetään. Epistemologisessa tarkastelussa kysymykset liittyvät tiedonsaantiin ja erityisesti siihen, että millä tutkimusmenetelmällä pystytään parhaiten lähestymään sitä tutkimuskohdetta. On hyvin tärkeää, että tutkija perustelee aina esittämänsä väitteet uskottavasti. (Hirsijärvi ym. 2009, 130-131.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Mietimme yhdessä Elämän Eväspaketti –projektin työntekijöiden kanssa, mikä olisi paras tapa toteuttaa tämä tutkimus. Mielessämme kävi aluksi haastattelulomakkeiden postittaminen kurssin käyneille henkilöille. Arvelimme kuitenkin, että kohdejoukkomme ei olisi välttämättä innostunut paperinipun täyttamisestä ja sen postittamisesta.

Halusimme saada tietoa kurssin vaikutuksista mahdollisimman monelta haastateltavalta ja tulimme siihen tulokseen, että puhelinhaastattelu olisi hyvä tapa tavoittaa kurssin käyneitä henkilöitä. Haastattelulomakkeen kysymyksiä pystyisi avaamaan haastateltaville paljon paremmin ja vastaaminenkin olisi huomattavasti vaivattomampaa. Lisäksi tutkimustuloksista olisi mahdollista saada esille sellaista arvokasta tietoa, jota ei välttämättä välittyisi postitetuista lomakkeista.

Haastattelulomake on rakennettu Elämän Eväspaketti-kurssin teemoista, joita ovat: koulutus ja työ, terveys ja liikunta, koti ja yhteiskunta, harrastukset ja vapaa-aika sekä jokaisen omat henkilökohtaiset suunnitelmat. Haastateltaville tarjottiin kurssilla peruspaketti edellä mainituista teemoista. Lisäksi he saivat sosiaalista vuorovaikutusta ryhmässä sekä erilaisia elämyksellisiä ja toiminnallisia kokemuksia.

Haastattelulomakkeessa kysymykset on valittu siten, että niistä ilmenee henkilöiden elämäntilanne ja kokemukset kurssin vaikuttavuudesta. Haastattelulomakkeen ensimmäisten kysymysten tarkoituksena on kartoittaa henkilöiden elämäntilannetta ennen kurssia ja sen jälkeen. Kysymykset jatkuvat eri teemoilla, joita ovat työ ja opiskelu, sosiaaliset taidot, harrastukset ja vapaa-aika, asuminen ja elämäntavat, minäkuva sekä palveluiden käyttö.

6.1 Tutkimuksen kulku ja tutkimusmenetelmät

Suunnittelupalaverit ja haastattelulomakkeen laatiminen olivat vasta alkua tutkimukselleni. Tutkimuksen merkittävin vaihe alkoi silloin, kun soitin ensimmäisen puhelinhaastattelun.

Aloitin tutkimustulosten keräämisen Kallion alueen kurssilaisista, sillä olen ollut työharjoittelussa sillä kurssilla. Ajattelin, että haastattelut olisi hyvä aloittaa niistä kurssilaisista, joiden kanssa olen jutellut ennenkin. Samalla saisin kerättyä pohjalle hieman varmuutta tulevia puhelinhaastatteluja varten.

Puhelinhaastattelut oli tarkoitus toteuttaa kesän 2010 aikana, mutta jatkoin soittamista vielä syyskuussakin, sillä halusin tavoittaa mahdollisimman monta kurssilaista. Eräs kurssilainen sanoikin minulle syksyn alussa, että hän ei ollut uskaltanut vastata tuntemattomaan numeroon. Hän vastasi puhelimeen lopulta siksi, kun olin soittanut hänelle koko kesän ajan.

TAULUKKO 1. Tutkimukseni kohteena olevat Elämän Eväspaketti –kurssit ja haastatteluun osallistuneiden määrä

	Lkm	%
Nivala	8	16,7
Raahe	4	8,3
Ylivieska ja Kallio	16	33,3
Siikajoki	2	4,2
Oulainen	4	8,3
Haapavesi	5	10,4
Kalajoki	5	10,4
Pyhäjärvi	4	8,3
Yhteensä	48	100,0

Koitin tavoittaa jokaista henkilöä, joka on käynyt Elämän Eväspaketti –kurssin vuosien 2006-2010 aikana, mutta valitettavasti osaa heistä oli melko mahdotonta löytää. Jotkut heistä olivat vaihtaneet numeronsa salaiseksi ja joillakin oli puhelin jatkuvasti kiinni. Olin kuitenkin todella tyytyväinen, kun sain haastatteluja jokaiselta eri kurssilta. Kursseja

järjestettiin yhteensä kahdeksalla eri paikkakunnalla. Kurseille osallistui noiden vuosien aikana yhteensä 88 nuorta aikuista, joista 48 vastasi tekemääni puhelinhaastatteluun.

Soitin haastateltaville yleensä iltapäivällä tai iltaisin, sillä he olivat usein silloin puhelimen vieressä ja jaksoivat vastata kysymyksiini. Suurin osa haastateltavista kysyi minulta ensimmäisenä, että kestääkö haastattelu kauan ja voiko sen jättää kesken. Monet haastateltavat rohkaistuivat kuitenkin kertomaan asioita elämäntilanteestaan ja muistelemaan Elämän Eväspaketti –kurssin jälkeen tapahtuneita asioita. Haastatteluiden kesto vaihteli vajaasta puolesta tunnista tuntiin.

Suurin osa haastateltavista kertoi hyvin mielellään kuulumisiaan ja monet sanoivatkin haastattelun jälkeen, että heidän mielestä oli mukava jutella ja vastaila kysymyksiin. Koitin aina puhelun alussa kannustaa kurssilaisia osallistumaan haastatteluun. Sanoin heille, että osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja luottamuksellista. Yritin välittää heille sellaisen kuvan, että olen aidosti kiinnostunut kuulemaan heidän kuulumisia ja kokemuksia kurssista. Kerroin haastateltaville, että teen opinnäytetyötä ja tehtävänäni on selvittää millainen elämäntilanne heillä on ja millaisia eväitä he saivat kurssilta elämäänsä.

Haastattelutilanteet olivat todella mieleenjäviä ja erityisiä. En voinut soittaessani tietää tarkasti, että millainen henkilö puhelimeen vastaa ja miten hän reagoi haastattelutilanteeseen. Yllätyin haastattelun edetessä osallistujien avoimuudesta ja siitä, että he vastasivat niin innokkaasti kysymyksiini. Jotkut heistä innostuivat juttelemaan melko kauankin aikaa ja monet sanoivat, että kukaan ei ole kysynyt pitkään aikaan, että mitä heille kuuluu. Toki tuohon joukkoon mahtui myös sellaisia haastateltavia, jotka vastasivat vain yhdellä tai kahdella sanalla kysymyksiin. Sitten oli myös niitä, joita tuo haastattelu ei juurikaan kiinnostanut, mutta he osallistuivat siihen kuitenkin.

Jotkut haastateltavat olivat puhelun alussa melko tylyjä ja suurin osa oli aluksi hyvin varautuneella asenteella. Monet heistä muuttuivat kuitenkin haastattelun edetessä hyvin ystävälliseksi ja avoimeksi. Mielestäni puhelinhaastattelu oli onnistunut tapa kerätä aineistoa tutkimukseeni, sillä sain sen avulla todella arvokasta tietoa kurssin merkittävistä vaikutuksista ja haastateltavien erilaisista elämäntilanteista.

6.3 Aineiston analysointi

Yksi tutkimukseni tärkeimmistä vaiheista on keräämäni aineiston analysointi. Sain sen avulla vastauksia tutkimusongelmiini. Opinnäytetyössä analyysiin kannattaa ryhtyä yleensä heti, kun aineisto on kerätty ja järjestetty. Alkuvaiheessa aineisto inspiroi vielä tutkijaa ja aineistoa voi tarvittaessa täydentää ja selventää. Analyysitapojen valinta ei määräydy mekaanisesti jonkin tietyn säännön mukaan, mutta erityisesti kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineiston käsittely ja analysointi on hyvä aloittaa mahdollisimman pian keräämisen jälkeen. (Hirsijärvi ym. 2009, 221-224.)

Tutustuin tutkimukseni aineiston sisältöön samalla, kun toteutin puhelinhaastatteluja. Koen analysoitavan aineiston hyvin tutuksi itselleni. Sen sisällöstä oli helpompi saada kiinni, kun kuulin vastaukset suoraan haastateltavilta itseltään. Pääsin syventymään aineistoon kunnolla, kun haastateltavat kertoivat elämäntilanteestaan itse ja perustelivat minulle joitain vastauksiaan. Olen myös lukenut kaikki haastattelulomakkeet tarkasti ja useaan kertaan.

Selvitän kvantitatiivisessa tutkimuksessani erilaisia määriä, riippuvuuksia sekä syyseurauksia. Tällaisessa tilastollisessa päättelyssä lähdetään siitä, että saadut tulokset voidaan yleistää koskemaan koko perusjoukkoa, josta havaintoyksiköt on kerätty. (Kananen 2008, 51.) Muodostin tutkimukseni aineistosta muuttujat ja syötin aineiston SPSS-tilasto-ohjelmaan. Olen jakanut aineistoni eri teemoihin, joiden avulla pystyn kuvaamaan Elämän Eväspaketti –kurssin vaikutuksia haastateltavien elämänalueisiin.

6.4 Eettisyys ja luotettavuus

Pidän erittäin tärkeänä lähtökohtana sitä, että toimin eettisesti oikein ja tutkimukseni on luotettava. Eettiset periaatteet ovat olleet mukanani hyvin vahvasti koko tutkimusprosessin ajan. Sitouduin tutkimukseni alussa noudattamaan salassapitosopimusta ja kerroin haastateltaville, että he pysyvät tutkimuksessani tunnistamattomina ja heidän tietojensa käsittely on täysin luottamuksellista. Sekin on eettinen ratkaisu, että valitsin

tällaisen tutkimusaiheen. Pidän hyvin tärkeänä sitä, että kaikki tutkimukseeni osallistuneet haastateltavat ovat olleet mukana tässä vapaaehtoisesti. Yritin tehdä haastattelutilanteista mahdollisimman turvallisia ja mukavia. Pyrin myös tuomaan haastatteluissa esille sen, että kunnioitan heitä jokaista.

Tutkimuksessa tarkoituksena on saada mahdollisimman totuudenmukaista ja luotettavaa tietoa. Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa käytetään validiteetti- ja reliabiliteettikäsitteitä. Validius tarkoittaa tutkimuksen pätevyyttä ja tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa sen kykyä antaa sellaisia tuloksia, jotka eivät ole sattumanvaraisia. Reliabeliudessa kyse on mittaustulosten toistettavuudesta. (Hirsijärvi ym. 2009, 231.)

Aineiston keruu puhelinhaastatteluna lisää tutkimukseni validiutta, sillä haastateltavat pystyivät kysymään heti haastattelutilanteessa, jos jokin kysymys oli epäselvä. Haastattelun avulla pystyi myös korjaamaan mahdollisesti väärin ymmärrettyjä kysymyksiä. Pyrin muotoilemaan kaikki kysymykset siten, että niiden avulla pystyi saamaan vastauksia tutkimus-ongelmiin.

Yksi tapa tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseen on triangulaatio eli kolmiomittaus. Se tarkoittaa useamman tutkimusmenetelmän yhdistämistä samassa tutkimuksessa. Triangulaatiolla voidaan lisätä tutkimuksen validiteettia, sillä ilmiötä pyritään tarkastelemaan monipuolisesti. (Kananen 2008, 84.) Käytin tutkimuksessani triangulaatiota siten, että laadin haastattelulomakkeeseen sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Avointen vaihtoehtojen avulla oli mahdollista saada sellaisia potentiaalisia vastauksia, joita en osannut välttämättä ennakoita kysymyksiä laatiessani.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Aloitan tutkimustulosten kirjoittamisen henkilöiden elämäntilanteesta ja jatkan siitä haastattelulomakkeen mukaisesti eri teemoihin, joita ovat työ ja opiskelu, sosiaaliset taidot, harrastukset ja vapaa-aika, asuminen ja elämäntavat, sekä minäkuva. Kerron lopuksi haastateltavien palveluiden käytöstä sekä heidän kokemuksista Elämän Eväspaketti –kurssista.

Tutkimukseeni osallistui yhteensä 48 henkilöä ja he kaikki ovat käyneet Elämän Eväspaketti –kurssin vuosien 2006-2009 aikana. Osallistujista naisia on yhteensä 15 ja miehiä 33. Osallistujat vastasivat jokaiseen haastattelulomakkeen kysymykseen eikä tyhjiä vastauksia tullut siis lainkaan.

7.1 Elämäntilanne

TAULUKKO 2. Haastateltavien elämäntilanne ennen kurssia ja kurssin jälkeen

	Ennen kurssia	Kurssin jälkeen
töissä	2	7
työtön	25	14
opiskelija	0	4
sairaslomalla	4	2
kuntoutustuella	6	9
eläkkeellä	7	4
ei tietoa	3	0
kuntouttavatyö	1	0
muu	0	8

Tutkimukseeni osallistujat olivat kovin erilaisissa elämäntilanteissa ja monien kohdalla elämäntilanne oli muuttunut huomattavan paljon kurssin jälkeen. Haastateltavista kaksi kävi töissä ennen kurssia ja kurssin jälkeen työt oli aloittanut seitsemän henkilöä. Osallistujista 25 oli työttömänä ennen kurssia ja kurssin jälkeen työttömien määrä oli 14. Kukaan haastateltava ei ollut opiskeluelämässä ennen kurssia, mutta kurssin jälkeen heistä neljä oli aloittanut opiskelun.

7.2 Työ ja opiskelu

Haastateltavista 29 koki, että työnhakeminen tai työn tekeminen tuntui Elämän Eväspaketti –kurssin jälkeen mielekkäämmältä. Monet olivat saaneet kurssilta valtavan määrän uutta motivaatiota ja intoa hakea töitä, mutta osalla tuo into kuitenkin laantui vähitellen, sillä he olisivat kaivanneet sellaista jatkuvaa motivoimista ja kannustamista. Työnhakeminen ja työn tekeminen oli tuntunut joidenkin mielestä erityisen hyvältä jonkin aikaa kurssin jälkeen, mutta sen innokkuuden säilyttäminen oli tuntunut vaikealta.

TAULUKKO 3. Haastateltavien kokemuksia työstä ja opiskelusta kurssin jälkeen

	Kyllä	Ei
Työ tai työn hakeminen mielekkäämpää	29	19
Löysi työmahdollisuuksia	17	31
Sai valmiuksia työelämään	30	18
Aloitti työt	15	33
Asenteen muuttuminen työtä kohtaan	29	19
Aloitti opiskelun	10	38
Kurssi lisäsi kiinnostusta opiskeluun	20	28
Kokee opiskelun tärkeäksi	41	7
Asenteen muuttuminen opiskelua kohtaan	18	30

Haastateltavista 30 koki saaneensa Elämän Eväspaketti –kurssilta valmiuksia työelämään ja kurssin käyneistä 15 aloitti työt kurssin aikana tai sen jälkeen. Jotkut kurssilaiset kertoivat, että he olivat alkaneet kurssin myötä ymmärtämään paremmin työn tärkeyttä heidän elämässään. Vastaajista 29 kokikin, että heidän asenteensa työtä kohtaan oli muuttunut kurssin myötä positiivisemmaksi.

Haastateltavista kymmenen oli aloittanut opiskelun kurssin aikana tai sen jälkeen. Heistä 20 oli sitä mieltä, että kurssi oli lisännyt heidän kiinnostustaan opiskelua kohtaan. Eräs kurssilainen kertoi, että hän tahtoi kovasti opiskella, mutta koki kuitenkin ettei hän pärjäisi opiskelumaailmassa. Monet kurssilaiset sanoivat, että he eivät olleet ennen oikein osanneet arvostaa opiskelua tai työtä. Kurssi oli auttanut heitä oivaltamaan työn tai opiskelun merkityksen heidän elämässään.

7.3 Sosiaaliset taidot

Tutkimukseeni osallistuneista useat kokivat sosiaaliset tilanteet ja toisten ihmisten kohtaamisen erityisen haastaviksi. Monet kuitenkin kertoivat, että he saivat kurssilta paljon rohkeutta ja varmuutta erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin. Haastateltavista 35 rohkaistui kohtaamaan kurssin myötä helpommin ihmisiä, ja 33 koki, että kurssi oli auttanut heitä luomaan uusia ystävyysuhteita.

TAULUKKO 4. Haastateltavien kokemuksia siitä, miten kurssi vaikutti heidän sosiaalisiin taitoihin

	Kyllä	%
Sai rohkeutta kohdata ihmisiä	35	72,9
Päivittäisten asioiden hoito helpottui	26	54,2
Ryhmässä toimiminen helpottui	31	64,6
Kurssi auttoi luomaan ystävyysuhteita	33	68,8
Kärsii esiintymispelosta	28	58,3

Osa kurssilaisista kertoi, että heillä ei ollut ennen kurssia juurikaan ystäviä ja he olivat kokeneet itsensä kovin yksinäisiksi. Osa heistä oli kokenut, että heillä ei ollut tässä elämässä yhtään sellaista ihmistä, joka välittäisi heistä. Oli aivan mahtava kuulla, miten monet kurssilaiset olivat löytäneet kurssilta ystäviä ja tutustuneet uusiin ihmisiin. Monet haastateltavat kokivatkin, että yksi parhaimmista kurssilta saaduista eväistä oli uudet ystävät. Useat kurssilaiset kertoivat, että he olivat saaneet muilta kurssilaisilta vertaistukea ja ymmärrystä. Toisten kurssilaisten kanssa oli pystynyt jopa nauramaan sellaisille oman elämän arkoille asioille, joista ei ollut uskaltanut ennen puhua.

Eräs nainen kertoi, että ennen kurssia hän ei pystynyt käymään edes ruokakaupassa, sillä hän sai aina kassajonossa ahdistuskohtauksen ja hänestä tuntui, että kaikki kaupassa olevat ihmiset tuijottivat häntä. Hän sai kuitenkin kurssilta niin paljon kaivattua rohkeutta ja itsevarmuutta, että kykeni sitten lopulta menemään sinne kauppaan. Hän kertoi, että pitkät kassajonot ahdistavat häntä edelleenkin, mutta kaupassa käyminen ei tunnu enää kuitenkaan ylivoimaiselta.

Tuon naisen elämä oli helpottunut kurssin jälkeen valtavan paljon ja hän kertoi, että hän oli elänyt ennen kurssia sellaista hyvin rajoittunutta elämää. Miten suuri merkitys sillä onkaan, kun pystyy hakemaan itse kaupasta leipää ja oikeasti uskaltautuu astumaan taas sisälle kauppaan, vaikka mielessä onkin vielä kaikki ne kauppaan liittyvät ahdistavat kokemukset.

Haastateltavista 26 koki, että heidän päivittäisten asioiden hoitaminen helpottui kurssin jälkeen. Näihin päivittäisiin asioihin kuuluu esimerkiksi kaupassa käyminen. Oli mahtava kuulla, kun kurssilaiset kertoivat siitä miten he olivat rohkaistuneet kurssin myötä lähtemään ulos ihmisten ilmoille. Jotkut heistä kuvailivat hyvin sitä, että miten huomaamattomasti eristäytyminen toisista ihmisistä tapahtui, ja miten vaikeaa oli sitten saada itsensä takaisin toisten ihmisten pariin.

7.4 Harrastukset ja vapaa-aika

Tutkimukseeni osallistuneista jokainen eli 48 oli sitä mieltä, että harrastaminen on tärkeää. Heistä 28 koki, että kurssi auttoi heitä löytämään uusia harrastusmuotoja ja 15 oli aloittanut aivan uuden harrastuksen kurssin jälkeen. Harrastuksilla onkin valtava merkitys ihmisten hyvinvointiin ja yleiseen jaksamiseen. Monet kurssilaiset kertoivat, että harrastukset tuovat sisältöä heidän elämäänsä ja antavat voimia arjen keskellä.

Jotkut kurssilaiset kertoivat, että he eivät olleet ennen ajatelleetkaan, että miten monenlaisia eri harrastusmahdollisuuksia tässä elämässä on. Eräs nainen kertoi aivan innoissaan siitä, että miten valtavasti hän saa voimia ja iloa taiteesta. Hän käsittelee nykyään monia vaikeita asioita maalaamisen avulla ja kokee, että se on auttanut häntä. Juttelimme joidenkin kurssilaisten kanssa siitä, että harrastamisen ei tarvitse todellakaan maksaa kamalasti, sillä monia harrastuksia voi harrastaa, vaikkei olisikaan paljon rahaa.

Osa haastateltavista koki, että heidän aktiivisuutensa oli lisääntynyt kurssin jälkeen huomattavasti ja he olivat saaneet uutta sisältöä ja innokkuutta päiviin. Vastaajista 26 oli sitä mieltä, että heidän vapaa-aikansa oli muuttunut mielekkäämmäksi kurssin jälkeen. Merkittävimpiä muutoksia vapaa-ajassa olivat olleet sosiaalisuuden lisääntyminen ja uudet kaverit. Myös se oli tuntunut joidenkin mielestä mukavalta, kun päiviin oli tullut enemmän sisältöä ja rytmiä. Muutama kurssilainen kertoi vapaa-aikansa muuttuneen valtavasti alkoholin käytön vähentymisen myötä.

7.5 Asuminen ja elämäntavat

Vastaajista 27 asuu yksin vuokralla, kaksi tukiasunnossa ja yksi omassa asunnossa. Heistä kuusi asuu vanhempien kanssa, neljä kämppiksen kanssa, kuusi puolison kanssa, yksi kuntoutuskodilla ja yksi lapsen kanssa vuokralla. Haastateltavista 22 kertoi, että heidän asumistilanteensa oli muuttunut kurssin jälkeen. Puolet vastaajista oli sitä mieltä, että asuminen tuntui nykyään mielekkäämmältä.

Haastateltavista 28 oli saanut kurssilta uutta tietoa kodinhoidosta tai ruuanlaitosta ja 19 koki, että kotiaskareet olivat alkaneet sujua kurssin myötä paremmin. Eräs nuori mies kertoi innoissaan, että hän on oppinut jopa pitämään siivoamisesta! Muutamat kertoivat asumisen muuttuneen merkittävästi, kun he ovat oppineet laittamaan itse ruokaa.

TAULUKKO 5 . Miten haastateltavat asuvat ja kenen kanssa

	Lkm	%
yksin vuokralla	27	56,3
vanhempien kanssa	6	12,5
yksin tukiasunnossa	2	4,2
kämpin kanssa	4	8,3
puolison kanssa	6	12,5
yksin omassa asunnossa	1	2,1
kuntoutuskodilla	1	2,1
lapsen kanssa vuokralla	1	2,1
Yhteensä	48	100,0

Yli puolet haastateltavista kokivat, että heidän päivärytinsä oli muuttunut kurssin myötä paremmaksi. Jotkut muistelivat sitä, että miten he saatoivat ennen kurssia nukkua aina päivisin ja valvoa yöllä. Eräs mies kertoi miten hän saattoi nukkua välillä parikin päivää putkeen eikä hän aina edes tiennyt, että mitä viikonpäivää hän eli. Muutamat haastateltavat kertoivat, että heillä ei vain yksinkertaisesti ollut mitään syytä nousta aamulla ylös sängystä.

Jotkut kokivat todella haastavaksi sen, että kurssipäivät alkoivat aamulla aikaisin. Heillä suurimpana tavoitteena kurssilla olikin se, että he pääsisivät aamulla ylös sängystä ja saisivat korjattua hieman sitä päivärytmiä. Monet olivatkin joutuneet muuttamaan elämäntapojaan aivan tosissaan, että he jaksaisivat nousta aamulla kurssille.

Haastateltavista 13 koki, että heidän ruokailutottumuksensa olivat muuttuneet kurssin myötä paremmiksi. Eräs nainen kertoi, että hän ei ollut ennen kurssia oikein tiennyt, että millaista ruokaa hänen oikeasti tulisi syödä. Hän koki, että hänen elämänsä on muuttunut niin paljon paremmaksi, kun hän oivalsi, että millaista ruokaa hänen kannattaa ostaa kaupasta ja miten monta kertaa päivässä olisi hyvä syödä. Yhdeksällä haastateltavalla rahankäyttö oli muuttunut paremmaksi kurssin jälkeen. Kuulin melko monelta haastateltavalta, että heillä on tosi tiukkaa rahan kanssa. Valitettavasti osa heistä oli melkoisissa vaikeuksissa pikavippejen ja velkojen vuoksi. Yksi haastateltava koki, että hänen rahankäyttönsä oli muuttunut huonommaksi kurssin jälkeen.

TAULUKKO 6. Haastateltavien kokemuksia kurssin vaikutuksista heidän elämäntapoihinsa.

	paremmaksi ei muutosta huonommaksi		
päivärytmi	27	21	0
ruokailutottumukset	13	35	0
rahankäyttö	9	38	1
päihteidenkäyttö	15	31	2
liikuntatottumukset	18	30	0

Haastateltavista 15 koki, että heidän päihteidenkäyttönsä oli vähentynyt kurssin myötä. Oli todella mukava kuulla tarinoita siitä, että mitä kaikkea hyvää haastateltavien elämään on tullut sen jälkeen, kun he ovat vähentäneet päihteidenkäyttöä tai päässeet jopa kokonaan eroon päihteistä. Kaksi osallistujaa sanoi, että heidän päihteidenkäyttönsä on lisääntynyt kurssin jälkeen. Toinen heistä kertoi, että hän oli ollut koko kurssin ilman alkoholia, ratkesi sitten juomaan heti sen kurssin päätyttyä.

Kurssin käyneistä henkilöistä 18 oli sitä mieltä, että heidän liikuntatottumuksensa ovat muuttuneet kurssin jälkeen paremmiksi. Jotkut heistä kertoivat nauttivansa siitä ilosta, mitä

liikunnasta voi saada. He olivat myös huomanneet, että liikunnan avulla voi käsitellä monia eri tunteita. Monet kertoivat löytäneensä kurssilta uusia liikunnallisia harrastuksia ja osa oli innostunut kurssin myötä liikkumaan enemmän.

7.6 Minäkuva

Ihmisen minäkuva kertoo jotain hyvin oleellista siitä, että miten hän näkee oman itsensä. Minäkuvamme paljastaa meille omia vahvuuksiamme sekä heikkouksiamme ja se ohjaa meitä tekemään erilaisia valintoja ja päätöksiä. Kuva itsestä vaikuttaa hyvin merkittävästi siihen, että miten ihminen suhtautuu omaan ympäristöönsä ja miten hän elää tätä elämää. Itsetunto on tärkeä osa minäkuvaa. Itsetunnon kautta ihmisellä on tavallaan käsitys siitä, että onko hän hyvä vai huono.

Itsetuntonne on sitä parempi, mitä enemmän me löydämme itsestämme niitä hyviä asioita. Hyvän itsetunnon takana on aina itsearvostus, joka tarkoittaa sitä, että henkilö hyväksyy itsensä juuri sellaisena kuin hän on. Hyvä itsetunto lisää itseluottamusta, minkä seurauksena ihmisen on helpomaa luottaa itseensä ja hän uskaltaa sitten tehdä erilaisia valintoja ja asettaa itselleen päämääriä. Monet haastateltavista kokivat, että heidän itseluottamuksensa oli aivan nollassa ennen kurssia.

Eräs nainen kertoi, että hän oli tehnyt siellä kurssilla pienen tutkimusmatkan itseensä. Tämä nainen oli valtavan tyytyväinen, kun hän koki viimeinkin löytäneen itsensä ja hän sanoikin olleensa melkoisella tuuliajolla ennen sitä. Haastateltavista 26 kertoi, että heidän käsitys omasta itsestään oli muuttunut positiivisesti tuon kurssin myötä. Vastaajista yksi koki, että hänen käsitys omasta itsestään oli muuttunut negatiivisesti kurssin jälkeen.

TAULUKKO 7. Haastateltavien kokemuksia siitä, miten kurssi ja ohjaajat tai toiset kurssilaiset vaikuttivat heidän itseluottamukseen ja minäkuvaan

	Positiivisesti	Negatiivisesti	Ei vaikutusta
Muuttuiko käsitys omasta itsestä	26	1	21
Muuttuiko itseluottamus	36	1	11
Ryhmän vaikutus minäkuvaan	34	1	13
Ohjaajien vaikutus minäkuvaan	35	0	13

Haastateltavista 36 eli 75% oli sitä mieltä, että kurssi oli vaikuttanut vahvistavasti heidän itseluottamukseensa ja yksi koki, että kurssi oli heikentänyt hänen itseluottamustaan. Monet kokivat kurssin todella hyödylliseksi erityisesti siitä syystä, että he olivat saaneet sen myötä lisää itseluottamusta. Hyvä itseluottamus auttaa ihmistä uskomaan siihen, että hän todellakin selviytyy erilaisista asioista ja se vie häntä eteenpäin tässä elämässä. Jotkut haastateltavat sanoivatkin, että itseluottamus on yksi elämän tärkeimmistä asioista.

Useat kurssilaiset kertoivat, että heidän itseluottamuksensa oli ollut todella heikko ennen kurssia. Monien mielestä kurssilta saatu kannustus ja voimia antava palaute olivat olleet hyvin tärkeitä asioita itseluottamuksen rakentamisessa. Jotkut haastateltavat sanoivat, että heidän oli aluksi todella vaikea löytää itsestä jotain hyvää. Joillekin yksi haastavimmista asioista kurssilla oli ollut se, kun he olivat tehneet sellaiset kasvokuvat, joiden ympärille oli koottu erilaisia myönteisiä asioita itsestä. Heistä oli kuitenkin tuntunut sitten myöhemmin todella hyvältä, kun niitä myönteisiä asioita alkoi ihan oikeasti löytyä.

Haastateltavista 34 koki, että kurssin ryhmäläisillä oli ollut positiivinen vaikutus heidän itseluottamukseen tai minäkuvaan. Yksi haastateltavista koki, että ryhmällä oli ollut negatiivinen vaikutus hänen itseluottamukseen tai minäkuvaan. Jotkut haastateltavista olivat kokeneet ryhmästä saadun vertaistuen todella arvokkaaksi. Eräs mies kertoi, että hän oli ollut aivan yllättynyt huomattessaan, että maailmassa on hänen lisäksi muitakin sellaisia ihmisiä, joilla on samanlaisia vaikeuksia kuin hänellä.

Tämä kyseinen keski-ikäinen mies kertoi haastattelussa, että hänen suhtautuminen omaan sairauteensa oli muuttunut kurssin myötä myönteisemmäksi, kun hän oli saanut muista kurssilaisista vertaistukea. Hänestä oli tuntunut hyvältä, kun kerrankin hänen ongelmiaan oli ymmärretty ja hänet oli hyväksytty sellaisena kuin hän on, eikä hän kokenut olevansa aivan yksin.

Kurssilaisista 15 koki, että heidän suhtautumisensa omaan sairauteen oli muuttunut kurssin myötä myönteisemmäksi. Pari kurssilaista kertoi, että omaa sairautta oli ollut aluksi vaikea käsittää. Heistä oli tuntunut helpottavalta, kun kohtasi muitakin samassa tilanteessa olevia ihmisiä ja näki, että hekin ovat selvinneet.

TAULUKKO 8. Muuttiko kurssi suhtautumista omaan sairauteen

	Lkm	%
ei diagnoosia	13	27,1
myönteisemmäksi	15	31,3
ei muutosta	20	41,7
Yhteensä	48	100,0

7.7 Palveluiden käyttö

Haastateltavista 11 koki, että heidän eri palveluiden käyttönsä oli lisääntynyt kurssin myötä ja 14 oli sitä mieltä, että kurssi vaikutti positiivisesti heidän palveluidensa sisältöön. Jotkut kertoivat, että he olivat oppineet arvostamaan enemmän eri palveluita ja hyödyntämään niitä omassa elämässään.

TAULUKKO 9. Haastateltavien käyttämiä palveluita

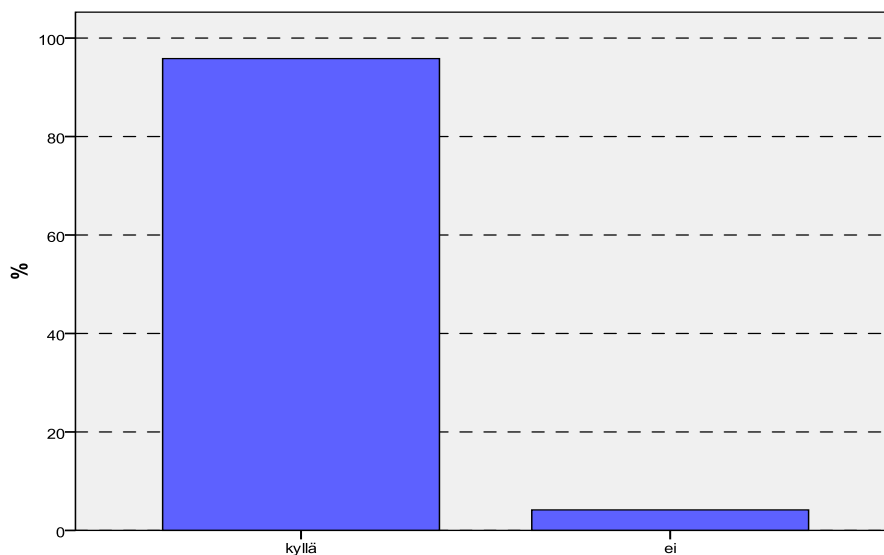
	%
Työvoimatoimisto	26
Sosiaalitoimisto	26
Mielenterveyspalvelut	29
Kela	40
Työvoiman palvelukeskus	1
Päihdepalvelut	4
Palvelutalot	9
Asumispalvelut	10
Erikoissairaanhoido	4
Yhdistystoiminta	12

Haastateltavista hieman yli puolet käytti haastatteluhetkellä työvoimatoimiston ja sosiaalitoimiston palveluita. Mielenterveyspalveluita käytti yhteensä 29 ja suurin osa eli 40 henkilöä käyttivät Kelan palveluita. Yksi haastateltavista kävi työvoiman

palvelukeskuksessa, neljä käytti päihdepalveluita ja yhdeksän palvelutaloja. Asumispalveluita käytti yhteensä kymmenen, erikoissairaanhoidon neljä ja yhdistystoiminnassa oli mukana 12 henkilöä. Tämä kysymys oli joillekin haastateltaville vaikea, sillä he eivät olleet aivan varmoja siitä, mitä eri palveluita he oikein käyttivät.

7.8 Kokemuksia Elämän Eväspaketista

Pyysin haastateltavia kertomaan, miten tyytyväisiä he ovat elämäänsä ja annoin heille kolme vastausvaihtoehtoa. Heistä 16 oli tyytyväisiä, 28 melko tyytyväisiä ja vastaajista neljä eivät olleet tyytyväisiä elämäänsä. Osa perusteli vastaustaan siten, että voisi mennä huonomminkin ja että on hyvä olla melko tyytyväinen, kun se on siltä väliltä. Oli melko surullista kuunnella miten erilaiset ongelmat olivat kasautuneet niiden neljän henkilön päälle, jotka eivät olleet haastatteluhetkellä tyytyväisiä elämäänsä. Heistä kaksi koki kuitenkin, että asioihin on mahdollista vaikuttaa ja omalla asenteella on todella paljon merkitystä.



KUVIO 2. Kokeeko että Elämän eväspaketti- kurssista oli hyötyä

Haastattelulomakkeen viimeisenä kysymyksenä oli, että kokevatko haastateltavat Elämän Eväspaketti –kurssista olleen heille hyötyä. Minusta oli mukava päättää haastattelu tähän kysymykseen ja kuunnella, kun vastaajat kertoivat millaisia eväitä he olivat saaneet

kurssilta elämäänsä. Haastateltavista 46 koki, että kurssista oli ollut heille hyötyä ja kaksi oli sitä mieltä, että kurssista ei ollut hyötyä. Toinen haastateltavista perusteli vastaustaan sillä, että hän oli ollut kurssilla ainostaan kaksi päivää.

Melko monet haastateltavat kokivat kurssin erityisen hyödylliseksi siitä syystä, että heidän päivärytmensä muuttui paremmaksi ja he pääsivät tekemisiin toisten ihmisten kanssa. Monet sanoivat, että he saivat kurssilta valtavasti rohkeutta ja itsevarmuutta. Useat haastateltavat kokivat hyvin tärkeäksi sen, että he saivat olla kurssilla juuri sellaisia kuin he ovat. Jotkut haastateltavat sanoivat, että he voisivat käydä kurssin uudestaan, sillä siellä oli niin hyvä olla.

Olin ennen kurssia sulkeutunut. Päivärytmi muuttui. Pääsi ihmisten ilmoille ja kurssilta sai rohkeutta.

En ole enää erakko. Kurssi oli todella hyödyllinen.

Sai hyviä asioita elämään.

Useat haastateltavat kokivat, että he olivat saaneet hyviä asioita elämään ja kurssi oli tuonut heidän sen hetkiseen elämäntilanteeseen apua. Monet mainitsivat kurssilta saadun vertaistuen yhdeksi tärkeimmäksi asiaksi, sillä se oli antanut haastateltaville valtavasti voimaa ja toivoa. Eräs haastateltava kertoi, että hän oli kerrankin päässyt juttelemaan sellaisen ihmisen kanssa, joka oikeasti ymmärsi häntä ja tiesi miltä hänestä tuntuu.

Sain apua. Kurssi laajensi ja monipuolisti elämää ja pääsin lähtemään kotoa.

Kurssi toi rytmiä päiviin. Sairaus ei ollut este elämälle. Se oli itsensä voittamista.

Ainutkertainen elämys. Näki ihmisiä ja pääsi hyvään ryhmään.

Joidenkin kurssilaisten kohdalla yksi merkittävimmistä kurssin hyödyistä oli ollut se, että he olivat päässeet kurssipäivien ajaksi irti alkoholista. Muutama heistä oli vähentänyt alkoholin käyttöä kurssin jälkeen tai jopa lopettanut sen kokonaan. Monet haastateltavat olivat innostuneet kurssilla ruuanlaitosta ja oli mukava kuulla, kun muutamat miehet olivat oivaltaneet, että ei se ruunlaitto olekaan niin kamalan vaikeaa kuin he olivat luulleet.

Pääsi jutteleen toisten kanssa ja olin erossa hetken alkoholista. Voisin lähteä kurssille uudestaan.

Erilainen kurssi kuin muut. Sai rytmiä päivään. Juominen vähentyi kurssipäivien ajaksi.

Reissut oli mukavia ja oppi tekemään ruokaa. Päivät oli mielekkäitä eikä tarvinnut olla yksin.

Oli melko pysäyttävää kuulla joidenkin kurssilaisten kokemuksia siitä, miten paljon iloa he olivat saaneet sieltä kurssilta. Monet olivat kokeneet itsensä todella yksinäisiksi ja jopa unohdetuiksi. Eräs haastateltava kertoi, että se kurssi oli tullut hänen kohdallaan keskelle valtavaa yksinäisyyttä ja alakuloisuutta. Hänestä oli tuntunut kummalliselta, kun joku oli ollut oikeasti kiinnostunut hänen asioistaan.

Se kurssi katkas pitkän yksinäisyyden putken. Siitä tuli sellainen piristysruiske. Tunsin että minusta välitetään.

Auttoi arjessa ja arjen rutiineissa. Kurssi vaikutti moniin pieniinkin asioihin ja siitä sai monenlaista apua.

Elämäntilanne muuttui tosi paljon kurssin jälkeen ja elämä alkoi tuntua paljon paremmalta.

Eräs haastattelemani nainen sanoi, että se kurssi oli kääntänyt hänen elämänsä täysin ympäri. Kurssi oli ravistellut häntä tarttumaan kiinni elämästä ja tutustumaan omaan itseensä. Hän koki saaneensa kurssilta todella paljon apua sen hetkiseen elämäntilanteeseen ja sanoi, että kurssi oli hänen elämänsä parasta aikaa.

Mielenkiintoinen ja sosiaalisuutta lisäävä kurssi!

Mahtava kokemus! Avasi uusia ajatuksia, mietteitä ja unelmia. Kurssi oli elämän parasta aikaa ja itsensä löytämistä.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimukseni tarkoituksena oli saada tuotua esille se, että onko Elämän Eväspaketti projekti päässyt tavoitteisiinsa sen kokeilu – ja kehittämishankkeensa aikana. Tehtävänäni oli selvittää, että onko tuosta projektista ollut hyötyä ja millaisia vaikutuksia kurssilla on ollut henkilöiden elämän eri osa-alueisiin.

Tutkimustuloksista käy selvästi ilmi se, että Elämän Eväspaketti –projektista on todellakin ollut hyötyä. Kurseille osallistuneet henkilöt ovat saaneet tärkeitä eväitä elämäänsä ja heistä suurin osa koki, että heidän hyvinvointinsa on lisääntynyt kurssin myötä valtavasti. Haastateltavien elämäntilanne muuttui hyvin merkittävästi kurssin myötä. Heistä 31% aloitti työt ja 21% opiskelun kurssin jälkeen tai sen aikana. Työ, koulutus, taloudellinen toimeentulo, asuminen ja sosiaaliset suhteet ovat kovin merkittäviä ulottuvuuksia ihmisen hyvinvoinnille.

Tutkimuksessa haastattemieni henkilöiden elämäntilanne muotoutuu eri teemojen kautta, joita ovat työ ja opiskelu, sosiaaliset taidot, harrastukset ja vapaa-aika, terveys ja liikunta, asuminen ja elämäntavat, minäkuva, palveluiden käyttö sekä jokaisen omat henkilökohtaiset suunnitelmat. Nämä teemat ovat heidän hyvinvointiin ja elämäntilanteeseen liittyvien kokemustensa taustalla.

Kurssin vaikutukset näkyvät todella selvästi myös haastateltavien sosiaalisissa taidoissa. Heistä 73% koki, että he olivat saaneet kurssin myötä rohkeutta kohdata ihmisiä ja 69% oli sitä mieltä, että kurssi auttoi heitä luomaan ystävyys-suhteita. Haastateltavista yli puolet koki, että heidän päivittäisten asioiden hoito helpottui kurssin myötä. Kurssilla oli positiivisia vaikutuksia myös haastateltavien vapaa-aikaan, sillä 54% koki vapaa-aikansa muuttuneen kurssin myötä mielekkäämmäksi. Vastaajista 31% oli aloittanut jonkin uuden harrastuksen kurssin jälkeen. Riittävä sosiaalinen tuki ja aktiivinen harrastaminen ovatkin niitä vahvoja tekijöitä, jotka tukevat hyvin merkittävästi elämäntilanteen hallintaa.

Tutkimustulokset ovat melko yhteneväiset nyky-yhteiskuntaamme liittyvien ilmiöiden kanssa. Lapsuus, nuoruus ja aikuisuus ovat muuttuneet hyvin paljon siitä, mitä ne olivat

muutama vuosikymmen sitten. Monet haastattelemiini henkilöt kokivat, että aikuistumiseen liittyvien virstanpylväiden saavuttaminen tuntui välillä liian haastavalta. Heillä useilla oli suuria vaikeuksia työ- tai opiskelupaikan saamisessa sekä riittävän toimeentulon turvaamisessa.

Monet haastatteluun osallistuneet henkilöt kokivat epävarmuutta omassa elämäntilanteessaan ja jotkut kokivat oman arjessa selviytymisensä suorastaan ylivoimaisen vaikeaksi. Jotkut haastateltavat kokivat oman vapaa-aikansa hyvin ahdistavaksi. Osa oli sitä mieltä, että vapaa-aikaa on heidän elämässään aivan liikaa ja muutama sanoi, että alkoholi täyttää kaiken vapaa-ajan. Jokainen tutkimukseen osallistunut oli sitä mieltä, että harrastaminen on tärkeää. Monet heistä olivatkin löytäneet kurssin myötä uusia harrastusmuotoja.

Useat haastateltavat kokivat, että erilaisten yhteiskunnallisten vaatimusten täyttäminen on todella vaikeaa. Kaikessa pitäisi olla menestyvä ja paras, mutta se on kuitenkin kovin mahdotonta. Tämä lisääkin monien kohdalla huolta siitä, että miten omassa elämässä oikein kykenee selviytymään. Tutkimustulokset vahvistavat käsitystä siitä, että osa nuorista aikuisista voi pahoin. Heillä on yhä enemmän eilaisia ongelmia, jotka kasautuvat.

Tutkimustulosten mukaan kurssi vaikutti positiivisesti haastateltavien asumiseen ja elämäntapoihin. Heistä puolet koki, että asuminen tuntui kurssin jälkeen mielekkäämmältä ja 58% oli saanut uutta tietoa kodinhoidosta ja ruuanlaitosta. Vastaajista 56% oli sitä mieltä, että heidän päivärytmiensä oli muuttunut kurssin myötä paremmaksi ja 31% kertoi päihteidenkäyttönsä vähentyneen kurssin aikana tai sen jälkeen.

Haastateltavista 27% koki, että heidän ruokailutottumuksensa ovat muuttuneet kurssin myötä paremmiksi ja 38% oli sitä mieltä, että heidän liikuntatottumuksensa ovat muuttuneet paremmiksi. Vastaajista 19% koki, että heidän rahankäyttönsä muuttui kurssin myötä paremmaksi. Kurssin käyneistä henkilöistä jopa 75% koki, että heidän itseluottamuksensa oli muuttunut paremmaksi ja 54% oli sitä mieltä, että heidän käsitys omasta itsestään oli muuttunut positiivisesti kurssin jälkeen tai sen aikana.

Itseensä tutustuminen onkin hyvin tärkeä alku elämönhallinnalle. Omien toiveiden ja tavoitteiden tunteminen sekä minäkuvan hahmottaminen antavat ihmiselle mahdollisuuden ja kyvyn vaikuttaa omaan elämäänsä. Pirstaleisen minäkuvan pohjalta tehdyt suuret ratkaisut vaikuttavat kovin vahvasti esimerkiksi elämäntavan valintaan. Omien elämänpolkujen rakentaminen voi olla välillä todella haastavaa. Vahva sisäinen elämönhallinta auttaa ihmistä kohtaamaan vaikeita tilanteita ja selviytymään erilaisista vastoinkäymisistä.

Haastateltavista 31% koki, että kurssi oli muuttanut heidän suhtautumista omaan sairauteensa myönteisemmäksi. Vastaajista 35% oli sitä mieltä, että kurssi vaikutti positiivisesti heidän palveluidensa saantiin ja 23% kertoi palveluiden käyttönsä lisääntyneen kurssin myötä. Haastateltavista huimat 96% koki, että kurssista oli heille hyötyä.

Tutkimustuloksissa päästiin asetettuihin tavoitteisiin. Tuloksista ilmenee millainen elämäntilanne henkilöillä oli ollut ennen Elämän Eväspaketti -kurssia ja mikä heidän elämäntilanteensa oli haastatteluhetkellä. Vastauksia saatiin myös kurssin vaikuttavuutta koskevaan tutkimusongelmaan.

Tutkimustulokset ovat hyvin saman suuntaiset aiempien tutkimusten kanssa. Marja Pirttimaan tutkimukseen osallistui 19 henkilöä, jotka olivat käyneet kurssin vuoden 2007 aikana. Pirttimaan tutkimustulosten mukaan nuorilla aikuisilla oli vaikeuksia arjessa selviytymisessä. Kurssille osallistuneet henkilöt olivat kokeneet sosiaalsiin tilanteisiin liittyvät kokemukset erityisen merkittäviksi. Pirttimaan tutkimuksessa tarkasteltiin kurssin aikaisia kokemuksia, joten tuloksista ei voinut tulkita kurssin pitkäaikaisia vaikutuksia henkilöiden elämässä.

Taina Jetsosen ja Karoliina Malkamäen tutkimuksessa selvitettiin kurssin vaikuttavuutta kuvaamalla yhden asiakkaan elämää pidemmällä aikavälillä. Haastateltavan henkilön kurssiajoista oli kulunut vuosi. Tutkimustulosten mukaan kurssi oli vaikuttanut hyvin myönteisellä tavalla haastateltavan elämään. Hänen itseluottamuksensa oli kasvanut kurssin myötä paremmaksi ja hän oli saanut kurssilta mahdollisuuden työelämään.

Tutkimustulokseni ovat pääosin saman kaltaiset Pirttimaan sekä Jetsosen ja Malkamäen tulosten kanssa. Tutkimukseni perusjoukko (N=48) oli melko kattava, joten tulokset kuvaavat suhteellisen monen henkilön kokemuksia Elämän Eväspaketti –kursista ja sen vaikutuksista. Tulosten mukaan kurssi on lisännyt henkilöiden hyvinvointia, arjessa selviytymistä ja elämäntilannetta.

Haastateltavista useat kertoivat, että he olivat saaneen kurssin myötä tavallaan otteen tästä elämästä. Kurssilta oli tullut haastateltaville aivan oikeasti sellaisia eväitä, joita jokainen tarvitsee tässä elämässä. Monet haastateltavat olivat kovin kiitollisia, että he olivat päässeet mukaan tuolle kurssille. Tutkimustulosten perusteella voin todeta, että Elämän Eväspaketti –kurssi on vaikuttanut todella positiivisella tavalla monen henkilön elämään. Tämän tapaiselle toiminnalle on yhteiskunnassamme aivan varmasti tarvetta!

9 POHDINTA

Työelämälähtöinen opinnäytetyöni on pieni kurkistus niiden henkilöiden elämään, jotka ovat käyneet Elämän Eväspaketti –kurssin vuosien 2006-2009 aikana. Tutkimukseni tarkoituksena on ollut kartoittaa kaikkien kursseilla mukana olleiden henkilöiden kokemuksia kurssin vaikuttavuudesta heidän elämäänsä. Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää, että onko Elämän Eväspaketti –projekti päässyt tavoitteisiinsa tuon kokeilu –ja kehittämishankkeensa aikana.

Keskityin tutkimuksessani tuomaan esille sen, että mitä hyötyä tuosta projektista on ollut. Tavoitteenani on, että näitä tutkimustuloksia voidaan hyödyntää projektin markkinoinnissa, jatkuvuuden tukemisessa ja toiminnan vaikutusten kuvaamisessa. Tutkimusongelminani oli selvittää, että mikä kunkin nuoren aikuisen elämäntilanne oli kurssille tultaessa, millainen elämäntilanne kullakin henkilöllä oli haastattelu hetkellä ja miten kurssi vaikutti nuorten aikuisten eri elämän osa-alueisiin.

Projektin viimeisen toimintavuoden aikana tarkoituksena oli suunnitella ja etsiä Elämän Eväspaketille erilaisia jatkomahdollisuuksia. Projektin työntekijät pyrkivät esittelemään Elämän Eväspaketin toimivuutta ja tuloksia mahdollisimman laajalle alueelle. Tutkimustulokset ovat olleet tukemassa projektin vaikuttavuutta ja antaneet selvää näyttöä projektin hyödyistä. Tutkimustulokset näkyvät myös projektin loppuraportissa ja niitä esitellään jatkossa eri kohderyhmille. Projektin toiminnan vaikutukset ovat saaneet näkyvyyttä myös erilaisissa lehtijutuissa ja tilaisuuksissa.

Keräsin tutkimukseni aineiston puhelinhaastatteluiden avulla ja koen, että se oli haastattelumenetelmänä oikein toimiva. Puhelinhaastattelu oli hyvä tapa tavoittaa kurssin käyneitä henkilöitä ja pystyin samalla avaamaan enemmän joitain kysymyksiä. Haastateltavat kokivat puhelinhaastattelun melko vaivattomaksi ja monet haastateltavat rohkaistuivat vastaamaan haastattelulomakkeen kysymyksiin hyvin avoimesti. Sain puhelinhaastatteluiden avulla mahdollisuuden päästä syventymään paremmin haastateltavien elämäntilanteeseen. He antoivat minulle sellaista arvokasta tietoa, jota en olisi välttämättä saanut, jos olisin käyttänyt jotakin toista haastattelumenetelmää.

Puhelinhaastatteluiden toteuttaminen vaati välillä suurta suunnittelua, sillä haastateltavat olivat tavoitettavissa hyvin eri aikoihin. Haastatteluihin oli varattava riittävästi aikaa ja erilaiset häiriötekijät täytyi yrittää sulkea pois mahdollisimman hyvin. Jotkut haastateltavat vastailivat kysymyksiini hyvin hiljaisella äänellä ja joidenkin puhe saattoi olla melko nopeaa, joten vastausten saaminen edellytti tarkkaa keskittymistä.

Monista haastateltavista tuntui aluksi arveluttavalta ja hieman ahdistavaltakin lähteä mukaan haastatteluun, joten heidän motivoiminen ja luottamuksen saaminen oli hyvin tärkeää. Useat haastateltavat halusivat tietää todella tarkasti haastattelun syyn ja monet varmistivat sen, että haastattelu oli varmasti täysin luottamuksellista. Suurin osa innostui haastattelun edessä vastaamaan kysymyksiin yhä avoimemmin ja kertomaan omia kokemuksiaan kurssista ja sen vaikutuksista.

Haastateltavista 96% koki, että Elämän Eväspaketti –kurssista oli heille hyötyä. Suurin osa tutkimukseeni osallistuneista henkilöistä sai kurssilta lisää kaivattua itseluottamusta ja rohkeutta kohdata ihmisiä. Monien elämäntavat ja erityisesti päivärhythmi muuttuivat kurssin myötä paremmiksi. Eräs haastattelemani nainen sanoikin, että hän tunsii itsensä aivan eri ihmiseksi tuon kurssin jälkeen.

Jotkut haastateltavat kaipasivat kovasti sitä kurssiaikaa, sillä se oli tuonut heidän päiviinsä piristystä, sosiaalisia tilanteita, erilaista toimintaa ja rytmiä. Joillakin päihteidenkäyttö oli loppunut kokonaan kurssipäivien ajaksi, mutta osa heistä oli retkahtanut uudestaan sitten kurssin jälkeen. Monet kokivat, että he olivat saaneet kurssin myötä tukevamman otteen elämästä. Eräs nainen sanoi, että tuo kurssi oli ollut sellaista rohkaistumisen ja oivaltamisen aikaa.

Monet haastateltavat kertoivat, että he olivat tunteneet itsensä hyvin yksinäisiksi ja unohdetuiksi ennen kurssia. Joidenkin mielestä hyvä ja turvallinen ryhmä oli ollut yksi kurssin merkittävimmistä asioista. Useat haastateltavat kertoivat saaneensa kurssilta ystäviä ja rohkeutta kohdata uusia ihmisiä. Monet olivat kokeneet hyvin tärkeäksi sen, että heitä oli ymmärretty ja heidän asioistaan oltiin kiinnostuneita. Eräs mies sanoi, että hän oli kerrankin tuntenut, että hänestä välitetään.

Elämän Eväspaketti –projektin työntekijät ovat siis tehneet hyvin merkityksellistä ja arvokasta työtä. Heidän kehittämänsä toimintamallia voidaan käyttää sen alkuperäisen tarkoituksen mukaisesti, mutta sitä pystyy myös soveltamaan hyvin lähes kaikille kohderyhmille. Toimintamallin juurruttaminen on vielä kovasti vauhdissa ja projektin jatkumahdollisuudet näyttävät hyvältä.

Esittelin tutkimustulokset Elämän Eväspaketti –projektin päätösseminaarissa 22.11.2010. Kerroin yleisölle opinnäytetyöni tarkoituksesta ja tavoitteista ja näytin heille taulukoita kurssien vaikuttavuudesta. Toin päätösseminaarissa esille myös omat myönteiset kurssikokemukseni, jotka sain työharjoitteluni aikana. Päätösseminaarissa markkinoitiin myös projektin mahdollisia jatkosuunnitelmia.

Opinnäytetyöprosessini kesti hieman alle vuoden ja näihin kuukausiin mahtui monenlaisia ajatuksia, kokemuksia ja jatkuvaa oppimista. Tutkimusprosessini meni koko ajan eteen päin ja seurasin samalla aktiivisesti, että mitä tutkimukseeni liittyvää yhteiskunnassamme tapahtuu. Olenkin vakuuttunut tämän prosessin aikana entistä enemmän siitä, että aiheeni on hyvin ajankohtainen ja Elämän Eväspaketti –projektin tapaiselle toiminnalle on suuresti tarvetta.

Tutkimusprosessini haastavin vaihe oli teoriaosuuden rajaaminen ja SPSS-ohjelman käytön opetteleminen. Tutkimukseni alkoi haastattelulomakkeen suunnittelulla ja varsinainen teoriapohja muotoutui vasta sitten myöhemmin. Opinnäytetyön yhteensovittaminen muun elämän kanssa oli välillä melko vaikeaa, sillä se vaati kovin paljon aikaa. Tämä tutkimus oli kuitenkin sellainen, joka vei minut aina mukanaan. Kun olin päässyt kirjoittamisessa vauhtiin, en meinannut millään malttaa lopettaa sitä. Mielenkiintoni opinnäytetyötä kohtaan säilyikin tutkimusprosessin loppuun saakka.

Koen, että ammatillinen kasvuni on ottanut suuren harppauksen tämän tutkimuksen toteuttamisen myötä. Sain valtavan paljon erilaisia valmiuksia työelämää varten ja pääsin syventymään enemmän yhteiskuntamme ilmiöihin ja haasteisiin. Sain tämän opinnäytetyön tekemisen myötä valtavan määrän sellaisia taitoja, tietoja ja valmiuksia, joita voin hyödyntää tulevassa työssäni. Tämä tutkimusprosessi vahvisti lujasti omaa käsitystäni siitä, että millaisissa työtehtävissä voisin tulevaisuudessa työskennellä.

Pidän hyvin tärkeänä sitä, että erilaisiin ongelmiin puututaan tarpeeksi varhain. Elämän Eväspaketti –projektin tavoitteena on ollut helpottaa nuorten arjessa selviytymistä. Sen tarkoituksena on ollut lisätä nuorten aikuisten hyvinvointia ja tukea heidän elämänhallintaansa sekä ennaltaehkäistä syrjäytymistä. Projektin kurssitoiminta on tähännyhin siihen, että nuoret aikuiset aktivoituisivat ja pääsisivät mahdollisuuksien mukaan sijoittumaan koulutukseen tai työelämään. Kurssitoiminnalla on pyritty myös vahvistamaan henkilöiden positiivista minäkuvausta. Uskon, että Elämän Eväspaketti –projektin tapainen toiminta tulee lisääntymään yhteiskunnassamme.

Olen hyvin tyytyväinen siihen, että haastattelemani henkilöt vastasivat kysymyksiini niin aktiivisesti. Oli todella ilahduttavaa kuulla, että he ovat oikeasti hyötäneet kurssin annista ja saaneet sieltä tärkeitä eväitä elämäänsä. Elämän Eväspaketti –projekti on vaikuttanut erittäin myönteisesti monen henkilön elämään ja sille todella on tarvetta myös jatkossakin.

LÄHTEET

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo: WSOY.
- Aapola, S. & Ketokivi, K. 2005. Polkuja ja poikkeamia –Aikuisuutta etsimässä. Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Aho, S. & Konttavaara, K. 2008. Elämän Eväspaketti 2006-2010. Väliraportti. Jokilaaksojen Tiimi ry.
- Autio, M., Eräranta, K. & Myllyniemi, S. 2008. Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot vuosikirja 2008. Helsinki: Stakes.
- Dunderfelt, T. 1997. Elämänkaaripsykologia. Porvoo: WSOY.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.
- Heiskanen, T. & Vallisaari, M. 1997. Elämäntaidon ja selviytymisen kirja. Porvoo: WSOY.
- Hirsijärvi, S., Remes P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Jokinen, K. & Saaristo, K. 2006. Suomalainen yhteiskunta. Porvoo: WSOY.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.
- Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja.
- Kautto, M. 2006. Suomalaisten hyvinvointi. Helsinki: Stakes.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: WSOY.
- Kuure, T., Kärkkäinen, K., Paju, P. & Soininen, A. 1999. Kutsuuko yhteiskunta? Nuoret jäsenyyksiä lunastamassa ja haastamassa. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.
- Jetsonen, T. & Malkamäki, K. 2010. Asiakkaan polku Elämän Eväspaketti –projektissa. Opinnäytetyö. Keski-Pohjanmaan Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma.
- Lahti, P. 1995. Mielenterveyden menu. Helsinki: WSOY.
- Leppälä, M. 2010. Nuoret ja kirkon nuorisotyö Pohjois-Suomessa. Nuorten uskonnollisuus ja elämänhallinta. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu.
- Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. 1998. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY.

Martikainen, L. 2009. Kaaosta vai hallintaa –Nuoren aikuisen elämän haasteet. UNIPress.

Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116. Saatavissa:
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>. Luettu 17.10.2010.

Myllyniemi, S. 2009. Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aikatutkimus 2009. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

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

Projektiseloste 2 (c) Jatkoavustus kehittämissprojektiin. 2010. Jokilaaksojen Tiimi ry.

Punkanen, T. 2001. Mielenterveystyö ammattina. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Raitasalo, R. 1995. Elämänhallinta sosiaalipolitiikan tavoitteena. Helsinki: Kansaneläkelaitos, tutkimus- ja kehitysyksikkö.

Toimintasuunnitelma. 2010. Jokilaaksojen Tiimi ry.

Toimintasuunnitelma. 2011. Jokilaaksojen Tiimi ry.

HAASTATTELULOMAKE**Nuorten aikuisten omat kokemukset Elämän eväspaketti –kurssin vaikutuksista****ESITIETOJA**

haastattelija täyttää

1. Henkilön sukupuoli

 nainen mies

2. Minkä ikäisenä tuli kurssille?

 17 tai alle 18-23 24-29 30-35 36 tai yli

3. Millä paikkakunnalla kurssi oli?

4. Milloin ollut kurssilla

5. Henkilön elämäntilanne kurssille tultaessa

KYSYMYKSET HAASTATELTAVALLE

6. Ikäsi

 17 tai alle 18-23 24-29 30-35 36 tai yli

7. Oletko

 Töissä Työtön työnhakija Opiskelija Sairaslomalla Kuntoutustuella Eläkkeellä Joku muu, mikä? _____

8. Mikä on toimeentulosi?

- Palkkatyö
- Työmarkkinatuki
- Opintotuki
- Eläke
- Sairaspäiväraha
- Joku muu, mikä? _____

9. Mitä seuraavista palveluista käytät?

- | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| Työvoimatoimisto | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| Sosiaalitoimisto | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| Mielenterveyspalvelut | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| Kela | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| Työvoiman palvelukeskus | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| A klinikka | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| Päihdepalvelut | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| Palvelutalot | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| Asumispalvelut | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| Erikoissairaanhoido | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |

Työhön liittyvät kysymykset

10. Koetko työnhakemisen tai työntekemisen mielekkäämpänä?

- kyllä ei

11. Löysitkö kurssin aikana uusia työmahdollisuuksia?

- kyllä ei

12. Saitko kurssilta valmiuksia työelämään?

- kyllä ei

13. Aloititko kurssin aikana tai sen jälkeen työt?

- kyllä ei

14. Onko asenteesi työtä kohtaan muuttunut?

- kyllä, miten? positiivisemmaksi negatiivisemmaksi
 ei

Opiskeluun liittyvät kysymykset

15. Aloititko opiskelun kurssin aikana tai sen jälkeen?

- kyllä ei

16. Lisäsikö kurssi kiinnostustasi opiskelua kohtaan?

- kyllä ei

17. Koetko opiskelun tärkeäksi?

- kyllä ei

18. Muuttitko kurssi asennettasi opiskelua kohtaan?

- kyllä, miten? positiivisemmaksi negatiivisemmaksi
 ei

Sosiaaliin taitoihin liittyvät kysymykset

19. Rohkaistuitko kurssin jälkeen kohtaamaan ihmisiä?
 kyllä ei
20. Koetko, että päivittäisten asioiden hoito, esimerkiksi kaupassa käynti on helpompaa?
 kyllä ei
21. Koetko, että ryhmässä toimimisesi helpottui kurssin jälkeen?
 kyllä ei
22. Auttoiko kurssi sinua luomaan uusia ystävyysuhteita?
 kyllä ei
23. Kärsitkö esiintymispelosta?
 kyllä, Vaikuttiko kurssi siihen myönteisesti kielteisesti
 ei

Harrastuksiin ja vapaa-aikaan liittyvät kysymykset

24. Harrastatko tällä hetkellä jotakin?
 kyllä, mitä? _____
 ei
25. Auttoiko kurssi löytämään uusia harrastusmuotoja?
 kyllä ei
26. Oletko aloittanut kurssin jälkeen jonkin uuden harrastuksen?
 kyllä, minkä? _____
 ei, haluaisitko aloittaa? kyllä ei
27. Koetko että harrastaminen on tärkeää?
 kyllä ei
28. Onko vapaa-aikasi muuttunut mielekkäämmäksi kurssin jälkeen?
 kyllä, mikä on merkittävin muutos vapaa-ajassasi?

 ei

Kotiin ja asumiseen liittyvät kysymykset

29. Miten asut ja kenen kanssa?

30. Oliko tilanne sama kun aloitit kurssin?
 kyllä ei, miten se on muuttunut?

31. Saitko kurssilta tietoa kodinhoidosta tai ruuanlaitosta?

kyllä ei

32. Koetko että kotiaskareesi sujuvat kurssin myötä paremmin?

kyllä, nimeä merkittävin muutos?

ei

33. Koetko että asuminen on nykyään mielekkäämpää?

kyllä ei

Elämäntapoihin liittyvät kysymykset

34. Muuttuiko päivärytmisi kurssin myötä?

kyllä paremmaksi huonommaksi

ei, olisitko kaivannut siihen muutosta? kyllä ei

35. Muuttuivatko ruokailutottumuksesi?

kyllä paremmaksi huonommaksi

ei, olisitko kaivannut niihin muutosta? kyllä ei

36. Muuttuiko rahankäyttösi?

kyllä paremmaksi huonommaksi

ei, olisitko kaivannut siihen muutosta? kyllä ei

37. Muuttuiko päihteidenkäyttösi?

kyllä käyttö vähentyi käyttö lisääntyi

ei, olisitko kaivannut siihen muutosta? kyllä ei

38. Muuttuivatko liikuntatottumuksesi?

kyllä paremmaksi huonommaksi

ei, olisitko kaivannut siihen muutosta? kyllä ei

39. Aiheuttaako jokin asia sinulle riippuvuutta?

kyllä, mikä _____

ei

40. Vaikuttiko kurssi riippuvuuteen?

minulla ei ole riippuvuutta

kyllä positiivisesti negatiivisesti

ei, kaipaatko apua siihen? kyllä ei

Minäkuvaan liittyvät kysymykset

41. Muuttuiko käsitys omasta itsestäsi kurssin myötä?

kyllä positiiviseen suuntaan negatiiviseen suuntaan

ei, kaipasitko siihen muutosta? kyllä ei

42. Muuttuiko itseluottamuksesi?

- kyllä vahvistui heikentyi
 ei, kaipasitko muutosta siihen? kyllä ei

43. Koetko, että ryhmällä oli vaikutusta itsetuntoosi tai minäkuvaasi?

- kyllä positiivinen vaikutus negatiivinen vaikutus
 ei

44. Vaikuttivatko kurssin ohjaajat itsetuntoosi tai minäkuvaasi?

- kyllä positiivisesti negatiivisesti
 ei

45. Muuttiko kurssi suhtautumistasi sairauteesi?

- ei diagnoosia sairaudesta
 kyllä myönteisemmäksi kielteisemmäksi
 ei

Palveluiden käyttöön liittyvät kysymykset

46. Koetko, että kurssi vaikutti eri palveluiden, esimerkiksi työvoimatoimisto, käyttöön?

- kyllä palveluiden käyttö lisääntyi vähentyi
 ei, olisitko toivonut muutosta siihen? kyllä ei

47. Muuttuiko suhtautumisesi viranomaisia kohtaan?

- kyllä myönteisemmäksi kielteisemmäksi
 ei

Loppukysymykset

48. Miten tyytyväinen olet elämääsi tällä hetkellä?

- tyytyväinen
 melko tyytyväinen
 ei tyytyväinen

49. Miten suhtaudut tulevaisuuteesi?

- tulevaisuus näyttää hyvältä
 tulevaisuus näyttää huonolta
 en ole ajatellut tulevaisuuttani
 muu, mikä? _____

50. Koetko, että Elämän eväspaketti –kurssista oli sinulle hyötyä?

kyllä ei

Haluatko perustella vastaustasi?

Kiitos vastauksistasi ja mukavaa kesää!

Tutkimustulokset

TAULUKKO 1. Haastateltavien sukupuoli

	Lkm	%
nainen	15	31,3
mies	33	68,8
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 2. Minkä ikäisenä tuli kurssille

	Lkm	%
18-23	18	37,5
24-29	13	27,1
30-35	15	31,3
36 tai yli	2	4,2
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 3. Millä paikkakunnalla kurssi oli

	Lkm	%
nivala	8	16,7
raahe	4	8,3
ylivieska	16	33,3
siikajoki	2	4,2
oulainen	4	8,3
haapavesi	5	10,4
kalajoki	5	10,4
pyhäjärvi	4	8,3
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 4. Milloin ollut kurssilla

	Lkm	%
2006	8	16,7
2007	15	31,3
2008	6	12,5
2009	19	39,6
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 5. Henkilön elämäntilanne kurssille tultaessa

	Lkm	%
työtön	25	52,1
sairaslomalla	4	8,3
töissä	2	4,2
kuntoutustuella	6	12,5
eläkkeellä	7	14,6
eitietoa	3	6,3
kuntouttavatyö	1	2,1
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 6. Haastateltavan ikä

	Lkm	%
18-23	11	22,9
24-29	13	27,1
30-35	20	41,7
36 tai yli	4	8,3
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 7. Haastateltavan elämäntilanne

	Lkm	%
töissä	7	14,6
työtön	14	29,2
opiskelija	4	8,3
sairaslomalla	2	4,2
kuntoutustuella	9	18,8
eläkkeellä	4	8,3
muu	8	16,7
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 8. Haastateltavan toimeentulo

	Lkm	%
palkkatyö	7	14,6
työmarkkinatuki	2	4,2
opintotuki	2	4,2
eläke	6	12,5
sairaspäiväraha	1	2,1
toimeentulotuki	9	18,8
muu	21	43,8
Yhteensä	48	100,0

Mitä palveluita haastateltavat käyttävät

TAULUKKO 9. Työvoimatoimisto

	Lkm	%
kyllä	26	54,2
ei	22	45,8
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 10. Sosiaalitoimisto

	Lkm	%
kyllä	26	54,2
ei	22	45,8
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 11. Mielenterveyspalvelut

	Lkm	%
kyllä	29	60,4
ei	19	39,6
	48	100,0

TAULUKKO 12. Kela

	Lkm	%
kyllä	40	83,3
ei	8	16,7
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 13. Työvoiman palvelukeskus

	Lkm	%
kyllä	1	2,1
ei	47	97,9
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 14. Päihdepalvelut

	Lkm	%
kyllä	4	8,3
ei	44	91,7
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 15. Palvelutalot

	Lkm	%
kyllä	9	18,8
ei	39	81,3
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 16. Asumispalvelut

	Lkm	%
kyllä	10	20,8
ei	38	79,2
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 17. Erikoissairaanhoito

	Lkm	%
kyllä	4	8,3
ei	44	91,7
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 18. Yhdistystoiminta

	Lkm	%
kyllä	12	25,0
ei	36	75,0
Yhteensä	48	100,0

Työhön liittyvät kysymykset

TAULUKKO 19. Kokeeko työnhakemisen tai työn tekemisen nykyään mielekkäämpänä

	Lkm	%
kyllä	29	60,4
ei	19	39,6
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 20. Löytyikö kurssin aikana uusia työmahdollisuuksia

	Lkm	%
kyllä	17	35,4
ei	31	64,6
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 21. Saiko kurssilta valmiuksia työelämään

	Lkm	%
kyllä	30	62,5
ei	18	37,5
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 22. Aloittiko kurssin aikana tai sen jälkeen työt

	Lkm	%
kyllä	15	31,3
ei	33	68,8
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 23. Muuttuiko asenne työtäkohtaan

	Lkm	%
kyllä	29	60,4
ei	19	39,6
Yhteensä	48	100,0

Opiskeluun liittyvät kysymykset

TAULUKKO 24. Aloittiko opiskelun kurssin aikana tai sen jälkeen

	Lkm	%
kyllä	10	20,8
ei	38	79,2
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 25. Lisäsikö kurssi kiinnostusta opiskelua kohtaan

	Lkm	%
kyllä	20	41,7
ei	28	58,3
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 26. Kokeeko haastateltava opiskelun tärkeäksi

	Lkm	%
kyllä	41	85,4
ei	7	14,6
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 27. Muuttiko kurssi asennetta opiskelua kohtaan

	Lkm	%
kyllä	18	37,5
ei	30	62,5
Yhteensä	48	100,0

Sosiaalisiin taitoihin liittyvät kysymykset

TAULUKKO 28. Rohkaistuiko kurssin myötä kohtaamaan helpommin ihmisiä

	Lkm	%
kyllä	35	72,9
ei	13	27,1
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 29. Kokeeko että päivittäisten asioiden hoito helpottui

	Lkm	%
kyllä	26	54,2
ei	22	45,8
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 30. Kokeeko että ryhmässä toimiminen helpottui

	Lkm	%
kyllä	31	64,6
ei	17	35,4
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 31. Autoiko kurssi luomaan uusia ystävyysuhteita

	Lkm	%
kyllä	33	68,8
ei	15	31,3
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 32. Kärsiikö haastateltava esiintymispelosta

	Lkm	%
kyllä	28	58,3
ei	20	41,7
Yhteensä	48	100,0

Harrastuksiin ja vapaa-aikaan liittyvät kysymykset

TAULUKKO 33. Harrastaako haastateltava jotakin

	Lkm	%
kyllä	36	75,0
ei	12	25,0
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 34. Auttoiko kurssi löytämään uusia harrastuksia

	Lkm	%
kyllä	28	58,3
ei	20	41,7
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 35. Aloittiko kurssin jälkeen jonkin uuden harrastuksen

	Lkm	%
kyllä	15	31,3
ei	33	68,8
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 36. Kokeeko että harrastaminen on tärkeää

	Lkm	%
kyllä	48	100,0

TAULUKKO 37. Onko vapaa-aika muuttunut mielekkäämmäksi

	Lkm	%
kyllä	26	54,2
ei	22	45,8
Yhteensä	48	100,0

Kotiin ja asumiseen liittyvät kysymykset

TAULUKKO 38. Miten asuu ja kenen kanssa

	Lkm	%
yksin vuokralla	27	56,3
vanhempien kanssa	6	12,5
yksin tukiasunnossa	2	4,2
kämpin kanssa	4	8,3
puolison kanssa	6	12,5
yksin omassa asunnossa	1	2,1
kuntoutuskodilla	1	2,1
lapsen kanssa vuokralla	1	2,1
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 39. Oliko tilanne sama kun aloitti kurssin

	Lkm	%
kyllä	26	54,2
ei	22	45,8
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 40. Saiko kurssilta uutta tietoa kodinhoidosta tai ruuanlaitosta

	Lkm	%
kyllä	28	58,3
ei	20	41,7
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 41. Kokeeko että kotiaskareet sujuvat kurssin myötä paremmin

	Lkm	%
kyllä	19	39,6
ei	29	60,4
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 42. Kokeeko että asuminen on nykyään mielekkäämpää

	Lkm	%
kyllä	24	50,0
ei	24	50,0
Yhteensä	48	100,0

Elämäntapoihin liittyvät kysymykset

TAULUKKO 43. Muuttuiko päivärytmi kurssin myötä

	Lkm	%
paremmaksi	27	56,3
ei muutosta	21	43,8
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 44. Muuttuivatko ruokailutottumukset

	Lkm	%
paremmaksi	13	27,1
ei muutosta	35	72,9
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 45. Muuttuiko rahankäyttö

	Lkm	%
paremmaksi	9	18,8
huonommaksi	1	2,1
ei muutosta	38	79,2
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 44. Muuttuiko päihteidenkäyttö

	Lkm	%
vähentyi	15	31,3
lisääntyi	2	4,2
ei muutosta	31	64,6
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 45. Muuttuivatko liikuntatottumukset

	Lkm	%
paremmaksi	18	37,5
ei muutosta	30	62,5
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 46. Aiheuttaako jokin asia riippuvuutta

	Lkm	%
kyllä	24	50,0
ei	24	50,0
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 47. Vaikuttiko kurssi riippuvuuteen

	Lkm	%
ei riippuvuutta	24	50,0
positiivisesti	4	8,3
ei vaikuttanut	20	41,7
Yhteensä	48	100,0

Minäkuvaan liittyvät kysymykset

TAULUKKO 48. Muutuiko käsitys omasta itsestä kurssin myötä

	Lkm	%
positiivisesti	26	54,2
negatiivisesti	1	2,1
ei	21	43,8
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 49. Vaikuttiko kurssi itseluottamukseen

	Lkm	%
vahvistui	36	75,0
heikentyi	1	2,1
ei vaikuttanut	11	22,9
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 50. Kokeeko että ryhmä vaikutti itseluottamukseen tai minäkuvaan

	Lkm	%
positiivinen vaikutus	34	70,8
negatiivinen vaikutus	1	2,1
ei vaikutusta	13	27,1
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 51. Kokeeko että ohjaajat vaikuttivat itsetuntoon tai minäkuvaan

	Lkm	%
positiivinen vaikutus	35	72,9
ei vaikutusta	13	27,1
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 52. Muuttiko kurssi suhtautumista omaan sairauteen

	Lkm	%
ei diagnoosia	13	27,1
myönteisemmäksi	15	31,3
ei muutosta	20	41,7
Yhteensä	48	100,0

Palveluiden käyttöön liittyvät kysymykset

TAULUKKO 53. Vaikuttiko kurssi positiivisesti palveluiden saantiin

	Lkm	%
kyllä	17	35,4
ei	31	64,6
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 54. Lisääntykö palveluiden käyttö kurssin myötä

	Lkm	%
kyllä	11	22,9
ei	37	77,1
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 55. Vaikuttiko kurssi positiivisesti palveluiden sisältöön

	Lkm	%
kyllä	14	29,2
ei	34	70,8
Yhteensä	48	100,0

Loppukysymykset

TAULUKKO 56. Haastateltavan tyytyväisyys elämään

	Lkm	%
tyytyväinen	16	33,3
melko tyytyväinen	28	58,3
ei tyytyväinen	4	8,3
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 57. Suhtautuminen tulevaisuuteen

	Lkm	%
näyttää hyvältä	24	50,0
näyttää huonolta	2	4,2
ei ole ajatellut	11	22,9
joku muu	11	22,9
Yhteensä	48	100,0

TAULUKKO 58. Kokeeko että Elämän eväspaketti –kurssista oli hyötyä

	Lkm	%
kyllä	46	95,8
ei	2	4,2
Yhteensä	48	100,0