

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJEN KOKEMUKSIA KLUBITALON YHTEYDENPIDOSTA

Pirjo Kallio

Opinnäytetyö
Toukokuu 2011

Kuntoutusohjauksen ja – suunnittelun koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) KALLIO, Pirjo	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 19052011
	Sivumäärä 42+5	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIEKOKEMUKSIA KLUBITALON YHTEYDENPIDOSTA		
Koulutusohjelma Kuntoutusohjauksen ja – suunnittelun koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) MINKKINEN, Leena ROIVAS, Terttu		
Toimeksiantaja(t) Suvimäen Klubitalo		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli saadun tiedon avulla kehittää Klubitalolla toteutettavaa yhteydenpitoa jäsennäkökulmasta, jotta yhteydenpidon piirissä olevien mielenterveyskuntoutujien osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunne klubitaloyhteisön jäsenenä vahvistuisi entisestään.</p> <p>Tutkimustehtävinä tarkasteltiin Klubitalon jäsenten kokemuksia heidän vastaanottamastaan yhteydenpidosta sekä selvitettiin yhteydenpidon hyötyjä ja kehittämistarpeita.</p> <p>Kvalitatiivinen tutkimus toteutettiin neljänä puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Tutkimustulokset analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin.</p> <p>Yhteydenpidon todettiin opinnäytetyön tulosten pohjalta toteutuneen sovitusti ja yhteydenpitotapojen olleen monimuotoisia. Hyödyiksi koettiin positiivinen vaikutus mielialaan, jaksamisen vahvistuminen ja toimintakyvyn lisääntyminen. Kehittämistarpeiksi nähtiin henkilökohtaisemman lähestymistavan saavuttaminen viestisisällöissä sekä yhteydenottajan nykyistä parempi henkilöityminen.</p> <p>Johtopäätöksenä voitiin yhteydenpidon katsoa edistäneen sen piirissä olevien jäsenten mielenterveyttä ja kuntoutumista sekä parantaneen heidän osallistumismahdollisuuksiaan klubitaloyhteisön toimintaan. Yhteydenpitotapojen kehittämistä yksikkökohtaisemmin toteuttavaksi pidettiin tarpeellisenä asiana.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Klubitalo, mielenterveyskuntoutus, yhteydenpito, vertaistuki, osallisuus		
Muut tiedot Yhteenveto tutkimustuloksista liitteenä.		



Author(s) KALLIO, Pirjo	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 19052011
	Pages 42+5	Language suomi
	Confidential () saakka	Permission for web publication (X)
Title MENTAL HEALTH REHABILITATION PATIENTS' EXPERIENCES ON THE REACH OUT OF THEIR CLUBHOUSE		
Degree Programme Rehabilitation Counselling		
Tutor(s) MINKKINEN, Leena ROIVAS, Terttu		
Assigned by Suvimäki Clubhouse		
Abstract <p>The main target of the study was to develop the Clubhouse's reaching out from the members' perspective so that the mental health rehabilitation patients who were members of the Clubhouse would feel themselves more involved in the activities of the Clubhouse.</p> <p>The purpose of the study was to find out the members' experiences on how the Clubhouse had contacted them. The study also examined the benefits and development needs related to reaching out.</p> <p>Four Clubhouse members were interviewed for the study. The method of the study was qualitative and the material was analyzed with content analysis.</p> <p>The results of the study seemed to indicate that the Clubhouse had reached out in a proper way. The different ways of reaching out had also been diverse. The benefits of the successful outreach included positive feelings, better vigor, and increased capacity to act. The members wished to be contacted in a more personal way and to be asked more personal questions of their condition.</p> <p>In conclusion, reaching out had promoted the members' mental health and rehabilitation process. It had also improved their possibilities to participate in the activities of the Clubhouse. Developing reaching out into a more personal direction was considered a good idea.</p>		
Keywords clubhouse, mental health rehabilitation, reach out, peer support, social inclusion		
Miscellaneous A summary of the study results is provided as an appendix.		

SISÄLTÖ

1 YHTEYDENPITO – VÄLITTÄMISTÄ JA TUKEMISTA.....	3
2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	5
2.1 Mielensterveys sisäisenä voimavarana.....	5
2.2 Mielensterveyskuntoutus psyykkisen sairauden näkökulmasta	6
2.3 Mielensterveyskuntoutuksen perusarvot.....	8
3. KLUBITALOTOIMINTA.....	10
3.1 Klubitalotoiminnan historia	10
3.2 Klubitalotoiminta Suomessa	12
3.3 Sertifiointi klubitalotoiminnan laadun varmistamisen keinona.....	14
4 VERTAISTUKI MIELENTERVEYSKUNTOUTUSYHTEISÖSSÄ.....	15
4.1 Yhteisöllisyyden merkitys	18
4.2 Voimaantuminen yhteisössä	19
4.3 Osallisuuden keinoin syrjäytymistä vastaan	20
5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	21
6 OPINNÄYTETYÖN TEHTÄVÄT	22
7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	22
7.1 Kohderyhmä.....	22
7.2 Puolistrukturoitu teemahaastattelu	23
7.3 Aineiston analyysi	24
8 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	25
8.1 Yhteydenpidosta saadut tulokset	25
8.2 Yhteydenpidon hyödyt.....	27
8.3 Yhteydenpidon kehittäminen	29
9 POHDINTA.....	31
9.1 Johtopäätökset.....	31
9.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	34
9.3 Opinnäytetyöprosessi ja oma ammatillinen kasvu.....	37

	2
9.4 Ideoita jatkotutkimuksiin	38
LÄHTEET	39
LIITTEET	43
Liite 1. Jäsentiedote Klubitalolle	43
Liite 2. Suostumus.....	44
Liite 3. Haastatteluteemat ja apukysymykset	45
Liite 4. Yhteenveto opinnäytetyön tuloksista	46

KUVIOT

KUVIO 1. Mielenterveyskuntoutuksen perusarvot	8
KUVIO 2. Klubitalotoiminnan sijoittuminen Suomen avohoitosektorilla Pekka Lehdon mukaan.....	13
KUVIO 3. Klubitalon sertifiointiprosessi Pekka Lehdon mukaan.....	15
KUVIO 4. Vertaistuen malli Klubitalon mukaan (Clubhouse model of peer support)	17

1 YHTEYDENPITO – VÄLITTÄMISTÄ JA TUKEMISTA

Klubitalo on mielenterveyskuntoutujien ja palkatun henkilöstön muodostama tasavertainen yhteisö, jonka pyrkimyksenä on tukea kuntoutujien jokapäiväistä elämässä selviytymistä. Klubitalotoimintaa voidaan pitää Järvikosken & Härkäpään (2004, 215-216) mukaan vertaistukeen perustuvana mielenterveyskuntoutuksena. Ajatuksen taustana ovat mielenterveysongelmiin usein liittyvät eristäytymisen ja yksinäisyyden kokemukset, joiden syntymistä klubitaloyhteisöt pyrkivät estämään, tarjoamalla monipuolista osallistumista sekä vertaistukea. Mielenterveyskuntoutujasta käytetään Klubitalolla nimitystä jäsen. Jäsenyyden myöntämisen kriteerinä on henkilöllä olemassa oleva tai aiemmin ollut psyykinen sairaus. Tässä työssä käyttäessäni jatkossa termiä jäsen, viittaan edellä mainitsemaani kuntoutujaryhmään ja -yhteisöön.

Klubitalolla toteutettava yhteydenpito (Reach Out –toiminta) on vertaistukeen perustuva toimintamuoto, jonka avulla Klubitalolta poissaolevien jäsenten osallisuutta yhteisön toimintaan pyritään edistämään ja syrjäytymistä ehkäisemään. (Stop Poverty Now – letter 2010.) Yhteydenpitoa toteutetaan kaikille sitä toivoville jäsenille erityisten seurantalistojen pohjalta. Tapa ja tiheys määräytyvät kohdehenkilöiden toiveiden mukaan; puhelimitse, sähköpostitse, tekstiviestin tai postikortin välityksellä. Yhteydenpidon toteutuksesta vastaa henkilöstö yhdessä jäsenten kanssa.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toiminut Klubitalo sai marraskuussa 2010 kansainvälisen Klubitalojen kehittämiskeskus ICCD:n (International Center of Clubhouse Development) sertifiointipalautteena suosituksen Jäsenyyssstandardin alaisuuteen kuuluvan yhteydenpidon uudistamisesta. Käytänteiden uudistamisen tavoitteena on pyrkiä tunnistamaan aiempaa paremmin jäsenten muuttuvia elämäntilanteita ja vastata sen myötä heidän tuen tarpeisiinsa. Uudistamisella tarkoitetaan käytännössä yhteydenpidon toteuttamista yksikkökohtaisesti. Yhteydenpito on siten sen yksikön vastuulla, jossa yhteydenpidon kohteena oleva jäsen Klubitalolla ollessaan pääsääntöisesti toimii. (Lehtinen 2011.)

Opinnäytetyön tavoitteena on saadun tiedon avulla kehittää Klubitalolla toteutettavaa yhteydenpitoa, jotta mahdollisimman monen yhteydenpidon piirissä olevan henkilön osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunne klubitaloyhteisön jäsenenä voi entisestään vahvistua.

Työn tarkoituksena on tarkastella ja tuoda ilmi erään Suomessa toimivan Klubitalon jäsenten kokemuksia yhteydenpidosta talon toiminnasta poissaolojaksojen aikana, selvittää tehdyn yhteydenpidon hyötyjä ja kehittämistarpeita sekä siten edesauttaa yhteydenpidon uudistamisprosessin toteuttamista. Opinnäytetyö on rajattu toimeksiantajan toiveen mukaisesti koskemaan jäsenten kokemuksia heihin kohdistuneesta yhteydenpidosta.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys käsittelee mielenterveyttä voimavara-lähtöisestä näkökulmasta, asian merkityksellisyyden korostamiseksi psyykkisistä sairauksista kärsivän henkilön henkisen hyvinvoinnin tukena. Mielenterveyskuntoutuksen käsitteistä lähempään tarkasteluun on valittu psyykkisen sairauden näkökulma, koska Klubitalon jäsenyyden edellytyksenä on olemassa oleva tai aiemmin ollut psyykinen sairaus. Työssä painotetaan myös mielenterveyskuntoutuksen perusarvoja, niiden muodostaessa laadukkaan kuntoutustyön eettisen perustan.

Klubitalotoimintaa käsitellään omana lukunaan tutkimuskohteena olevan yhteydenpidon taustalla olevan toimintamallin selkeyttämiseksi lukijalle. Klubitalotoiminnan maakohtaisista eroista johtuen, on perusteltua selvittää toiminnan sijoittuminen myös Suomen avohoitosektorilla. Teoriaosassa painotetaan vertaistuen merkitystä, koska Klubitaloilla toteutettava yhteydenpito perustuu yhteisön kautta annettavaan vertaistukeen ja huolenpitoon sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn. Yhteydenpidon keskeisenä tavoitteena on myös rohkaista jäseniään osallisuuteen klubitaloyhteisössä sekä tukea heidän voimaantumistaan.

Opinnäytetyö on tehty kuntoutusohjauksellisesta näkökulmasta. Opinnäytteen toivotaan osaltaan tukevan mielenterveyskuntoutujien arjessa selviytymistä sekä muistuttavan kuntoutusohjausta tekeviä ammattilaisia vertaistuellisen välittämisen huomioimisesta kuntoutustyössä, sairausryhmästä riippumatta.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Mielenterveys sisäisenä voimavarana

Mielenterveysseuran valtakunnallisen suunnittelutyöryhmän (Hyvä elämä – hyvä mieli 2006, 27-28.) mukaan mielenterveys eli ihmisen henkinen hyvinvointi tarkoittaa yksilölle suotua mahdollisuutta olla, ajatella, tuntea sekä toimia yhdenvertaisena muiden tavoin, kokematta häpeää, syyllisyyttä tai pelkoa eristetyksi tulemisesta. Ihmiselle merkittäväksi muotoutuneet kokemukset, henkilökohtaiset ominaisuudet, sosiaaliset vuorovaikutussuhteet sekä kulttuuriympäristö ja -asenteet muovaavat mielenterveyttä persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä koko elämämme ajan, eri tilanteissa vaihdellen. Yksilön henkisen hyvinvoinnin tilaa heijastavat osaltaan myös yhteiskunnan rakenteet ja käytettävissä olevat resurssit, kuten tarvittavien hyvinvointipalveluiden saatavuus ja laatu. Pylkkänen (2008, 168) määrittelee hyvän mielenterveyden ongelmatilanteissa eräänlaiseksi kykyvarannoksi ja yksilöä auttavana tekijäksi, koska sen avulla esimerkiksi menetysten kestäminen, ahdistuksen hallitseminen, sopeutuminen sekä todellisuuden jäsentäminen on helpompaa.

Tarkastellessa mielenterveyttä positiivisena voimavarana Lehtinen (2002, 20) toteaa keskeisiksi asioiksi yksilön hyvinvoinnin ja hallinnan tunteen, tiettyjen yksilöllisten valmiuksien esimerkiksi omanarvontunteen sekä optimismin eli myönteisen elämänasenteen. Ihmissuhteissa pärjäämisellä sekä elämän eri vaiheissa sattuvien vastoinkäymisien selättämisellä, on edellä mainittujen seikkojen lisäksi myös positiivisessa mielenterveydessä oma oleellinen merkityksensä.

(Sohlman 2004,8, 37, 137) lähestyy tutkimuksessaan positiivista mielenterveyttä funktionaalisen mielenterveyden mallin mukaan, jossa yksilön käytössä olevat resurssit, hyvinvointia edistävät tekijät sekä mielenterveyden seuraukset ovat keskeisessä asemassa kuvattaessa mielenterveyttä. Sohlmanin tutkimustulokset vahvistavat malliin sisältyvää näkemystä mielenterveydestä monitahoisena, dynaamisena ja kokonaisvaltaisena ilmiönä, joka kehittyy jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Elämäntilanteissa, joissa

ihminen kärsii mielenterveyden häiriöstä, tulisi Sohlmanin mukaan hoidon ohella myös pyrkiä vahvistamaan ihmisen omia käytössään olevia resursseja - positiivista mielenterveyttä. Sohlman näkee haastavana alan tutkimusten keskittymisen valtaosaltaan edelleen mielen sairauksiin ja niihin yhteydessä oleviin riskitekijöihin, positiivista mielenterveyttä tukevien ja suojaavien tekijöiden tarkastelemisen sijaan.

Klubitalon pyrkimyksenä on Sohlmanin mallin tapaan edesauttaa kuntoutujan omien voimavarojen löytymistä. Toiminnalla pyritään ohjaamaan vakavasti mieleltään sairastuneiden ihmisten siirtymistä hoitojärjestelmän piiristä takaisin normaalin yhteiskunnan jäseniksi. Tavoitteena on edistää Klubitalon jäsenten elämänlaatua ja kehittymistä sekä myötävaikuttaa muun muassa sairautteen liittyvän häpeän poistamiseen. (Mielenterveyskuntoutujien Klubitalo, 2009.)

2.2 Mielenterveyskuntoutus psyykkisen sairauden näkökulmasta

Mielenterveyshäiriöitä omaavien potilaiden hoidolla ja kuntoutuksella tarkoitetaan yksilötasolla tehtäviä erilaisia psyykkisiä, sosiaalisia ja lääketieteellisiä hoitoja. Hoito ja kuntoutus toteutetaan psykiatrisena erikoissairaanhoidona ja/ tai sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalvelujen piirissä. (Hyvä elämä – hyvä mieli, 2006, 33.) Muita kuntoutusta järjestäviä tahoja sosiaali- ja terveydenhuollon viranomaisten lisäksi ovat työvoima- ja opetusviranomaiset sekä Kansaneläkelaitos, yhteistyössä esimerkiksi järjestöjen ja muiden yhteisöjen kanssa. (Asumista ja kuntoutusta, 2007, 13, 14.)

Diagnoosilähtöisellä kuntoutusnäkökulmalla tarkoitetaan mielenterveystyössä kuntoutustoimintaa, jossa palvelujen myöntämisen kriteerinä kuntoutujalla on oltava psykiatrinen diagnoosi ja/ tai selkeästi todettavissa oleva toimintakyvyn aleneminen tai haitta, jonka aiheuttajana on jokin psyykkinen sairaus. Laajemmassa, resurssikeskeisessä kuntoutusnäkökulmassa painoarvo on diagnoosi-, oire- ja ongelmalähtöisyyden sijaan mielenterveyskuntoutujan selviytymiskeinoissa, osallistumisessa ja täysimittaisessa kansalaisuudessa. (Koskisuus 2004, 11-12.) Koskisuus pitää eriäviä näkökulmia mielenterveyskuntou-

tuksessa haasteellisina, koska diagnoosilähtöisessä näkökulmassa korostetaan psyykkistä sairautta yksilön voimavarojen sijaan ja vastaavasti resurssi-keskeisessä näkökulmassa kuntoutujan osallistumista estävät psyykkiset ongelmat ja omakohtaiset kertomukset niistä saattanevat jäädä vaille niiden tarvitsemaa huomiota. Pylkkänen (2009, 169) näkee Koskisuun tapaan diagnooseihin pohjautuvan näkemyksen mielenterveydestä korostavan helposti sairauskeskeisyyttä ja sivuuttavan sen seurauksena positiivisen mielenterveyden ulottuvuuden.

Mielenterveyskuntoutuksen painopiste on viime vuosina siirtynyt enenevässä määrin korjaavasta, jo tapahtuneen haitan kuntouttamisesta kohti varhaista kuntoutusta ja väliintuloa eli interventiota. Kuntoutusjärjestelmän haasteeksi on kyseisen suuntauksen myötä muodostunut mielenterveysongelmien varhaisen tunnistamisen vaikeus. Palvelujärjestelmältä vaatii tehokkuutta myös kuntoutuksellisten interventioiden riittävän nopea käyttöönotto työ- ja toimintakyvyn pysyvän tai pitkäaikaisen alenemisen ehkäisyssä. (Koskisuu, 2004, 34.) Koskisuu on huolissaan erityisesti pitkäaikaissairaista ja heidän kuntouttamisresursseistaan, alan asiantuntijoiden huomion suuntautuessa enenevässä määrin varhaiskuntoutuksen tuloksellisuuden tarkasteluun.

Koskisuu (2004, 29, 32) määrittelee kuntoutumisen muutosprosessina, jonka katsotaan tapahtuvan yksilön itsensä sisällä ja hänen suhteessaan ympäristöön. Koskisuu toteaa psyykkisesti sairaalla ihmisellä sairauden määrittävän toisinaan koko hänen persoonansa ja olemuksensa. Sairautta ajatellaan tällöin ominaisuudeksi, osaksi ihmistä itseään. Edellä mainitun seurauksena saattaa olla, ettei kuntoutusprosessi käynnisty odotetulla tavalla henkilön mieltäessä itsensä enemmän potilaaksi kuin aktiiviseksi kuntoutujaksi. Mielenterveyskuntoutuksessa on Koskisuun mukaan myös oleellista tiedostaa, että kyseinen kuntoutujaryhmä omaa samat lakisääteisesti määritellyt oikeudet maamme kuntoutuspalveluihin, joita muutkin määritellyt vamma- ja sairausryhmät osakseen saavat.

2.3 Mielenterveyskuntoutuksen perusarvot

Mielenterveyskuntoutus tarvitsee tuekseen arvoja, koska ne ohjaavat käytännön työtä ja vaikuttavat samalla kuntoutuksen kehittymiseen. Arvoja voidaan pitää näkökulmina tai lähtökohtina, joilla kuntoutuksessa on itseisarvo. Arvot ovat yleisluonteisia, jonka vuoksi kuntoutustyötä käytännössä tekevien tulisi osata tarkastella niiden lisäksi myös käyttämiään periaatteita, joiden varaan he perustavat toimintansa. (Koskisuus 2004, 45, 50.) Koskisuus (2004, 46-49) mukaan Anthony, Fargas, Cohen & Gagne (2002) määrittelevät mielenterveyskuntoutuksen perusarvot kuviossa 1 esitetyllä tavalla:

Yksilöorientoituneisuus
Toimintakyky
Tuki
Ympäristöspesifisyys
Osallistuminen
Valinta
Lopputulosorientoituneisuus
Kasvun mahdollisuus

KUVIO 1. Mielenterveyskuntoutuksen perusarvot

(ks. alkuperäinen kuvio: Koskisuus 2004, 46)

Yksilöorientoituneisuudesta mielenterveyskuntoutuksen perusarvona puhutaan silloin, kun toiminnan lähtökohtana pidetään ihmistä, hänen diagnoosinsa, sairautensa tai toiminnanvajeensa sijaan. Huomioitavaa on molemminpuolisuus; ihmisyyttä sekä joustavuutta keskinäisissä rooleissa kuntoutujan ja kuntoutustyöntekijöiden välillä. Kuntoutusprosessiin osallistuvat henkilöt ovat tällöin osallisina ihmisinä, eivät ainoastaan kuntoutujan tai ammattihenkilöiden rooleissaan.

Toimintakykyä painotettaessa mielenterveyskuntoutuksen perusarvona, tulee kuntoutuksen pääasiallisena tavoitteena olla kuntoutujan kyvykkyyden parantaminen hänen toimiessaan erilaisissa rooleissa ja toimintaympäristöissä. Keskeinen huomio on rakentavien toimintamallien laatimisessa negatiiviseksi koetun rajoittamisen sijaan. Kuntoutuksen onnistumista arvioidaan arjen kokemusten kautta, koska tällöin kuntoutuja saa mahdollisuuden ymmärtää myös itseään ja omaa elämäänsä paremmin.

Kuntoutumisen edistymisen kannalta on oleellista, että kuntoutuja kokee saavansa tukea tarvitsemallaan hetkellä. Tukea tulisi tarjota kuntoutusprosessin aikana ja niin kauan, kun kuntoutuja haluaa. Tuen määrän ratkaisee kuntoutuja.

Kuntoutuja itse on oman tilanteensa asiantuntija. Voidakseen osallistua oman kuntoutusprosessinsa kulkuun, on hänen saatava olla mukana ja tulla kuulluksi kaikissa itseään koskevissa neuvotteluissa ja tilanteissa. Kuntoutustyöntekijöiltä osallistuminen edellyttää sitoutumista ajatukseen, että kuntoutusta tehdään yhdessä kuntoutujan kanssa, ei häntä varten.

Ympäristöspesifisyydellä mielenterveyskuntoutuksen perusarvona, tarkoitetaan kuntoutuksen tavoitteiden ja interventioiden kytkemistä kuntoutujan todellisiin ja hänen itsensä rakentamiin toimintaympäristöihin. Kuntoutusympäristöihin sopeuttamista tulisi välttää, koska kuntoutuksen tavoitteena on vapauttaa kuntoutuja hankkimaan taitoja, joita hän tarvitsee selviytyäkseen omassa toimintaympäristöissään.

Valinnan taustalla on ajatus ihmisen omista valinnoista ja päätöksistä kuntoutusprosessinsa ohjaajana. Mahdollisuus valinnan tekoon edellyttää, että kuntoutujalla on tarjolla vaihtoehtoja, mistä valita. Kuntoutuksen etenemisen kannalta vaihtoehtojen tarjoaminen on perusteltua, koska ihmisen on helpompi sitoutua sellaisiin tavoitteisiin ja ympäristöihin, jotka hän on saanut itse valita.

Lopputulosorientoituneisuudella tarkoitetaan kuntoutujan pääsemistä omiin tavoitteisiinsa palvelujen vastaanottajan roolissa ollessaan. Kuntoutuksen ar-

vioinnin tulisi näin ollen tapahtua ensisijaisesti kuntoutujan saaman hyödyn ja tulosten näkökulmasta.

Kasvun mahdollisuudella painotetaan ihmisen mahdollisuuksia toimia menestyksellisesti, onnistua ja kykyä olla tyytyväinen elämäänsä, riippumatta siinä eteen tulevista vaikeuksista. Kuntoutumisen "seisahtuminen" tai tilanteen muuttumattomuus ei tarkoita sitä, ettei kuntoutuminen olisi mahdollista tai ettei tulevaisuudessa voisi tapahtua edistymistä.

3. KLUBITALOTOIMINTA

3.1 Klubitalotoiminnan historia

Klubitalotoiminta sai alkunsa vuonna 1948 New Yorkissa, psykiatrisista potilaista koostuvan joukon kehittäessä tuekseen oma-apuryhmän. Ensimmäinen Klubitalo, Fountain House, perustettiin samana vuonna toiminnan vakiinnuttua kyseisten potilaiden toimesta heidän sairaalasta pääsyn jälkeen. Kansainvälinen resurssikeskus International Center for Clubhouse Development (ICCD) perustettiin vuonna 1994 voimakkaasti kasvavan maailmanlaajuisen klubitaloyhteisön avuksi tukemaan ja valvomaan klubitaloyhteisöjen kehittämistyötä. ICCD:n tarkoituksena on auttaa kyseisen kehittämiskeskuksen alaisia Klubitaloja niiden perustamisvaiheessa sekä toiminnan edelleen kehittämisessä ja vahvistamisessa. ICCD järjestää myös koulutuksia, tarjoaa konsultaatiota, toteuttaa sertifiointia sekä tekee alan tutkimustyötä. (About ICCD. Mission 2009.)

Kansainväliseksi laajentuneen klubitalotoiminnan tavoitteena on psykososiaalisen tuen avulla parantaa mielenterveyskuntoutujien elämänlaatua, vähentää sairaalahoidon tarvetta sekä tukea heidän paluutaan takaisin työelämään. (Laatusuositukset.) Kettusen ym. (2009, 59) mukaan psykososiaalisen tuen perustana on kuntoutujan ja työntekijän välinen suhde. Suhde on toimivin sil-

loin, kun se on vuorovaikutuksellinen ja kuntoutujaa sekä hänen elämäntilannettaan ymmärtävä. Psykososiaalista tukea edistää suhteessa myös kuntoutujan voimavarojen joustava hyödyntäminen sekä hänen tilanteidensa muutosten huomioiminen.

Psykososiaalinen tuki nähdään ennen kaikkea kuntoutujan omien voimavarojen ja kykyjen etsimisen tukemisena, jotta hän pystyisi selviytymään arjestaan, ponnistelemaan elämänsä kanssa sekä ymmärtämään paremmin itseään. Psykososiaalisen tuen päämääränä on saavuttaa muutos suhteessa muihin ihmisiin, asioihin ja olosuhteisiin. Muutoksen tulisi näkyä kuntoutujan tietoisuudessa ja toiminnassa. (Suvikas, Laurell & Nordman, 2006, 65.)

Klubitalolla toteutettava yhteydenpito tukee osaltaan jäsenten vertaistuelliseen yhteisöön kiinnittymistä sekä ihmis- ja ystävyyssuhteiden luomista. Tuki mahdollistuu jäsenen reagoidessa saamaansa yhteydenpitoon ja aktivoituessaan tulemaan Klubitalolle. Hulmin (2004, 180) mukaan psykososiaalisen vertaistuen kuntoutuksellisuus perustuu ihmis- ja ystävyyssuhteiden sekä yhteisöllisyyden uudelleen löytymiseen ja rakentumiseen.

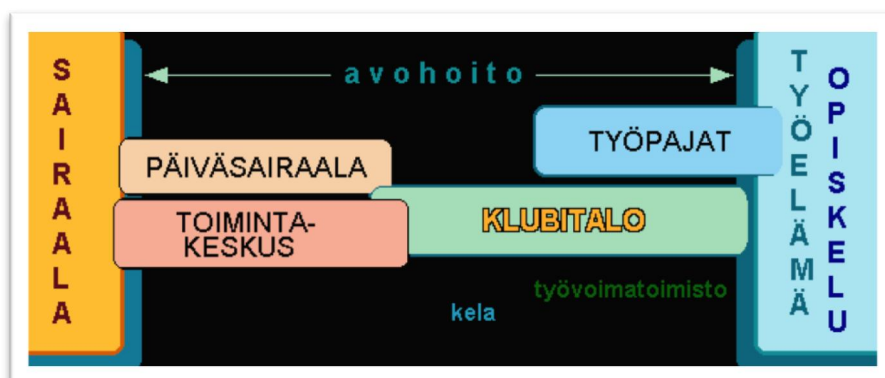
Psykososiaalisen tuen haasteeksi Kettunen ym. (2009, 60-63) näkevät kuntoutujan kanssa sellaisten arkielämän toimintojen ja asioiden löytämisen, jotka aidosti aktivoivat ja motivoivat kuntoutujaa tehtävien suorittamiseen. Psykososiaalisen tuen antamista voi hankaloittaa myös työntekijän liiallinen itsetietoisuus omista kyvyistään, jonka seurauksena kuntoutujan kuunteleminen ja hänen tilanteensa ymmärtäminen voivat vaikeutua. Jotta niin ei kävisi, on työntekijän keskittyttävä tietämisen sijaan tasa-arvoisen keskustelun ja vuoropuhelun luomiseen kuntoutujan äänen kuulluksi saattamiseksi. Valmiiden vastausten antamisen sijaan työntekijä pyrkii asettelemaan kysymyksiä sekä välttämään olettamuksia, motivoidakseen kuntoutujaa itse pohtimaan omaa tilannettaan ja ajatuksiaan. Pohdittuaan itseään kuntoutuja voi tulla paremmin tietoiseksi esimerkiksi omista tulkinnoistaan ja merkityksistään ja löytää sen myötä uudenlaista oivallusta ja ratkaisukeinoja tilanteeseensa.

3.2 Klubitalotoiminta Suomessa

Suomen ensimmäinen Klubitalo, Näsinkulma, perustettiin vuonna 1995 Tampereelle. Kuntoutujista muodostuvien klubitaloyhteisöjen tarkoituksena on tarjota jäsenilleen mahdollisuus monipuoliseen osallistumiseen ja vertaistukeen. Jäsenyys itsessään muodostaa klubitalotoiminnan perustan, joka tarkoittaa jaettua omistajuutta ja vastuuta yhteisön toiminnan onnistumisesta. (Hietala-Paalamaa, O., Hujanen, T., Härkäpää, K. & Reuter, A. 2009, 7.)

Suomessa on tällä hetkellä 22 Klubitaloa. Merkittävänä toiminnan rahoittajana toimii Raha-automaattiyhdistys ja kolmas sektori, jonka lisäksi kunnat ja Kaupungit avustavat paikkakuntiansa Klubitalojen toimintaa. Vuoden 2011 alussa Suomessa toimivien 22 Klubitalon jäsenten kokonaismäärä oli Suomessa noin 4500 henkilöä. (Lehtinen, 2011.)

Kansainvälinen sertifikaatti ei ole pakollinen Suomessa, eivätkä toiminnan rahoittajat ole sitä tavallisesti edellyttäneet. Sertifiointilla on yhteys Klubitalojen perustamisvuoteen ja jäsenmäärään; 1990-luvulla perustetuista, jäsenmääriltään isoista Klubitaloista kaikilla oli tai on ollut sertifikaatti. (Hietala-Paalamaa ym. 2009, 32-33.) ICCD:n vuoden 2011 jäsenluettelon mukaan Suomen Klubitaloista seitsemällä on tällä hetkellä kansainvälinen sertifikaatti. (International Clubhouse Directory 2011, 13-14.)



KUVIO 2. Klubitalotoiminnan sijoittuminen Suomen avohoitosektorilla Pekka Lehdon mukaan

(ks. alkuperäinen kuvio: Klubitalo osana avohoitoa)

Klubitalotoimintamalli yhdistää Suomessa mielenterveystyön, sosiaalisen ja ammatillisen kuntoutumisen keinoja sekä työllistämisen menetelmiä. Kuviossa 2 on nähtävissä klubitalotoiminnan sijoittuminen Suomen avohoitosektorille. Klubitalotoimintaa voidaan pitää siltana hoitojärjestelmästä tavalliseen elämään, joka täydentää avohoidon tarjoamia palveluja. (Avopalvelut ovat mielenterveyspalvelujen kantava rakenne, 2006.)

Suomessa toimivat Klubitalot ja niiden taustajärjestöt ovat tavallisesti sosiaali- ja terveysalan kolmannen sektorin avomielenterveyspalveluja tarjoavia, yksityisiä ja yleishyödyllisiä yhdistyksiä. Taustajärjestöjen pääasiallisena tarkoituksena on Klubitalojen toimintaedellytysten luominen, rahoituksen järjestäminen ja jokapäiväisen toiminnan tukeminen. (Hietala-Paalamaa ym. 2009, 27, 30.)

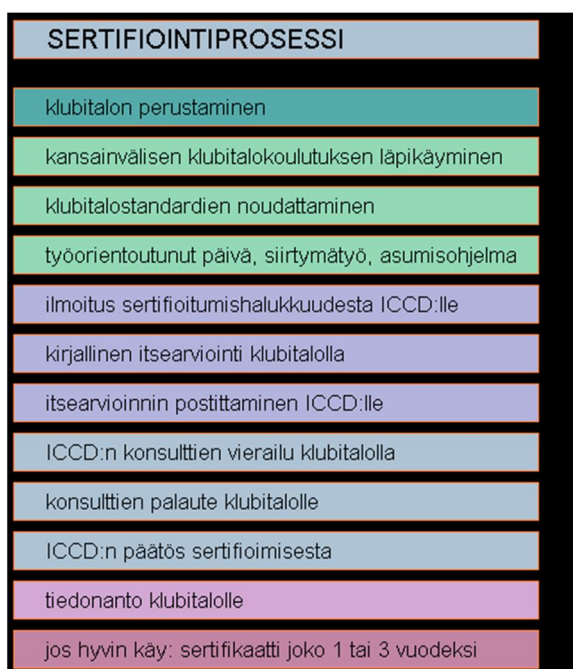
Kuntoutussäätiön Kuntoutusalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksen Suomen Klubitaloista tekemän tutkimuksen tulosten mukaan Klubitaloilla on tärkeä merkitys osana maamme mielenterveyspalvelujen kokonaisuutta sekä täydentäessään palvelujärjestelmämme tuottamia palveluja. Kyseiseen tutkimukseen liittyen 17 kuntaa arvioi Klubitalojensa toimintaa ja laatua. Tuloksena voitiin todeta, että vastanneet kunnat pitivät klubitalotoimintaa laadukkaana, tärkeänä ja välttämättömänä alueensa mielenterveyskuntoutujille. (Hietala-Paalamaa ym. 2009, 132, 143.)

Klubitalomallia on mahdollista soveltaa myös muille yhteisöllistä vertaistukea tarvitseville ryhmille, koska klubitaloperiaatteita hyödyntämällä voidaan kehittää uusia innovatiivisia palvelumalleja nykyistä laajempaankin käyttöön sosiaali- ja terveydenhuollossa. (Mts. 13.)

3.3 Sertifiointi klubitalotoiminnan laadun varmistamisen keinona

Klubitalojen toiminnan perustana toimivat 36 laatusuositusta eli standardia ovat Klubitalojen kansainvälisen kehittämiskeskuksen ICCD:n vahvistamat. Standardien tarkoituksena on varmistaa jäsenten kuntoutumispuitteet sekä oikeudet klubitaloyhteisöissä. Laadunarvioinnin myötä Klubitalot saavat myös tietoa omista vahvuuksistaan ja kehittämistarpeistaan (Laatusuositukset.) Standardien ajanmukaisuus tarkastetaan kerran kahdessa vuodessa tarkoitukseen perustetun komitean (Standards Review Committee) toimesta. Komitea koostuu ympäri maailman kootuista, ICCD:n sertifioiden Klubitalojen jäsenistä ja henkilökunnan edustajista. (International Standards for Clubhouse Programs. 2009.) Klubitaloilla toteutettava yhteydenpito kuuluu standardeista Jäsenyys – osa-alueen alaisuuteen, kohtaan 7.

Klubitalolla on tehokas järjestelmä yhteyden pitämiseksi niihin jäseniin, jotka eivät käy Klubitalolla, alkavat eristäytyä yhteiskunnasta tai ovat sairaalahoidossa. (Mielenterveyskuntoutujien Klubitalo 2003, 45.)



KUVIO 3. Klubitalon sertifiointiprosessi Pekka Lehdon mukaan
(ks. alkuperäinen kuvio: Klubitalon sertifiointiprosessi)

Laadun varmennus tapahtuu ICCD:n suorittaman sertifiointin kautta, jonka vaiheet on eritelty kuviossa 3. Sertifiointiprosessiin sisältyy kansainvälisen kolmiviikkoisen klubitalokoulutuksen käyminen ICCD:n koulutuskeskuksessa. Koulutukseen osallistuvat jäsen yhdessä työntekijän kanssa sekä viimeisellä viikolla myös Klubitalon taustaorganisaation edustaja. Klubitalokoulutuksen jälkeen Klubitalon on anottava ICCD:ltä sertifiointiprosessin käynnistämistä. Prosessi edellyttää edellä mainitun lisäksi Klubitalon tekemää itsearviointia toiminnastaan sekä ICCD:n edustajien toteuttamaa kansainvälistä vertaisarviointia. Yhdestä kolmeen vuoteen kerrallaan voimassa oleva laatusertifikaatti myönnetään arviointiraporttien perusteella. Täysiaikaisen sertifikaatin saamisen edellytyksenä on kaikkien standardeissa määriteltyjen osa-alueiden riittävä toteutuminen. (Kun Klubitalo on perustettu 2007.)

4 VERTAISTUKI MIELENTERVEYSKUNTOUTUSYHTEISÖSSÄ

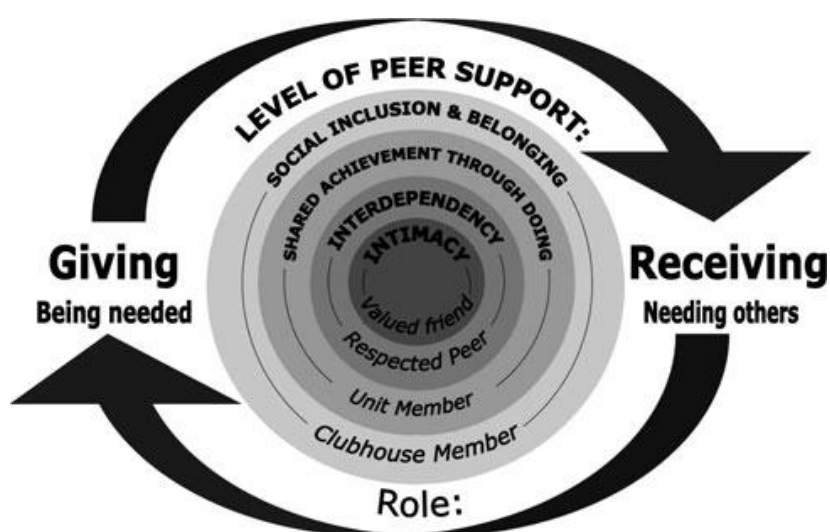
Vertaistuen ilmiönä voidaan katsoa perustuvan asiaan, jonka suhteen ollaan vertaisia. Toiminta ei ole aina samanlaista, vaan kohderyhmän mukaan vaihtelevaa. Olennaista vertaisuudelle on sensitiivisyys (herkkyys) omalle erityis-asialle. Vertaistoiminnan sisältöön vaikuttavat myös yhdistettävän asian yleisyys ja hyväksyttävyyys, elämäntilanteen akuuttisuus ja tuoreus sekä vertaisryhmän toiminnan organisoitumisen tapa, kuten se kuinka usein kohdataan. (Hokkanen 2003, 267-268.)

Vertaistuki voidaan nähdä samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien henkilöiden toisilleen antamaksi ja omaan kokemuspohjaan perustuvaksi ymmärrykseksi ja tueksi. Kuntoutujien keskinäisen tuen muotona vertaistuki on todettu erityisen tehokkaaksi ja hyödylliseksi toimintamuodoksi. (Koskisu & Kulola, 2005, 203-204.) Huomionarvoista tulee olla, että kaikki kuntoutujat eivät välttämättä ole kiinnostuneita jakamaan asioitaan vertaisen kanssa, eivätkä tällöin

ehkä pidä vertaistukea keskeisenä kuntoutumisensa tukikeinona. (Narumo 2006,80). Edellä mainitusta syystä johtuen halukkuus Klubitaloilla toteutettavaan yhteydenpitoon varmistetaan aina jäsenkohtaisesti. Narumo korostaa myös, että vertaistuesta erityisesti hyötyä kokevien tulisi saada siihen riittävästi mahdollisuuksia.

Vertaistukea voidaan pitää keinona, jonka avulla henkilöiden omat kuntoutumismahdollisuudet tehdään näkyviksi. Vertaistuki tarjoaa kuntoutujalle lisäksi tilaisuuden jakaa omia ajatuksiaan ja näkemyksiään yhdessä toisten samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten kanssa. Sairauden olemassaolon hyväksyminen ja sietokyky kuntoutumisen keskeneräisyyttä kohtaan saattaavat siten myös parantua. (Narumo 2006, 79.)

Coniglion, Hancockin ja Ellisin (2010) mukaan Corrigan, Slopen, Gracia, Phelan, Keogh & Keck (2005) uskovat vertaistuen viimeisten kahden vuosikymmenen aikana tunnustetun ja todistetusti olevan avaintekijä tarkasteltaessa mielenterveyden eheyttämiseen vaikuttavia tekijöitä. Coniglio ym. (2010) toteavat myös, ettei vertaistuen roolia ole aiemmin juurikaan tutkittu klubitalotoiminnan näkökulmasta.



KUVIO 4. Vertaistuen malli Klubitalon mukaan (Clubhouse model of peer support)

(ks. alkuperäinen kuvio: Coniglio, Hancock & Ellis, 2010)

Conigion ym. (2010) tekemässä tutkimuksessa rakennettiin 10 Klubitalon jäsenen kertomien ajatusten pohjalta eräänlainen Klubitalon vertaistuen malli (Clubhouse model of peer support). Yllä olevassa kuviossa 4 tarkastellaan vertaistuen mallissa olevia, klubitaloyhteisön kerrostuneita, vertaistuen sekä jäsenten eri roolien välisiä tasoja. Tasot ovat ulkokehältä sisäkehälle katsottuna: Sosiaalinen osallisuus ja yhteenkuuluvuus (Social inclusion & belonging), tekemisen kautta koetut yhteiset saavutukset (Shared achievement), keskinäinen riippuvuus (Interdependency) sekä läheisyys (Intimacy).

Sosiaalisella osallisuudella ja yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan kuviossa klubitalojäsenyyden kautta tulevaa kokemusta osallisuudesta ympäröivään yhteisöön. Tekemisen kautta koetut yhteiset saavutukset auttavat henkilöitä tulemaan aktiivisiksi yksikkönsä jäseniksi, jotka työskentelevät talon työtehtävien parissa, yhteistyössä muiden vertaisten kanssa. Keskinäisellä riippuvuuden tasolla jäsenet voivat antaa oman henkilökohtaisen kokemuksensa, tietonsa ja neuvonsa muiden käyttöön, keskustellessaan asioistaan muiden vertaisten kanssa. Tiedon jakaminen vertaisten kanssa auttaa myös jäseniä itseään ymmärtämään paremmin omaa sairauttaan. Läheisyys on tasojen ytimessä. Arvokkaan ystävän rooli ilmentää tunnepitoista ja läheistä tuttavuutta jäsenten kesken sekä vastuunottoa ja välittämistä muiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Välitetyksi tuleminen sekä itsensä tärkeäksi kokeminen taas vahvistavat jäsenten itsetuntoa ja – arvostusta.

Vertaistuki on klubitalotoiminnan eräs keskeisimmistä kulmakivistä. Jäsenet kohtaavat Klubitalolle tullessaan toisia jäseniä, joilla kaikilla on sama yhdistävä tekijä – jokin psyykinen sairaus. (Lehtinen, 2010). (Karila 2003, 56) toteaa vertaistuen mahdollistavan jäsenille sosiaalisen tuen, jota ilman he ovat saattaneet aiemmin jäädä ollessaan yksin ongelmiansa ja ahdistuksensa kanssa. Myönteinen suhtautuminen ja vertaisilta saama tuki auttavat henkilöä arvostamaan paremmin myös itseään. Karila korostaa vertaistukea terveyttä ja hy-

vinvointia edistävänä tekijänä, koska juuri se on yhteydessä ihmisiin tärkeisiin turvallisuuden, liittymisen, hyväksynnän ja tunnetason tarpeisiin. Karila näkee myös vertaistuen antavan osaltaan tilaa henkilön itseluottamuksen ja itsenäisen elämän hallinnan kehitykselle. Klubitalolla toteutettavan yhteydenpidon yhtenä tarkoituksena on edelliseen viitaten viestittää toiminnasta poissaolevalle jäsenelle välittämisen tunteesta ja siitä, että yhteisössä odotetaan hänen paluutaan takaisin. Poissaolevan jäsenen vastaanottaessa yhteydenpitoa toiselta jäseneltä, on se samalla myös vertaistuellista toimintaa.

4.1 Yhteisöllisyyden merkitys

Karjalainen (2004, 18) näkee yhteisöllisyyden perustuvan ajatukseen yksilöiden halusta ja motivaatiosta hakeutua yhteen jakamaan asioita muiden samankaltaisia kokemuksia omaavien ihmisten kanssa. Raitakari määrittelee (2008, 225) hyvän ja toimivan yhteisön keskeisiksi ominaisuuksiksi demokratian, sallivuuden, tasa-arvoisuuden, avoimuuden, oikeudenmukaisuuden ja tavoitteellisuuden. Raitakari myös mieltää yhteisössä pärjäävien jäsenten yhtäältä sopeutuvan vallitsevaan yhteisöön ja toisaalta olevan valmiita myös puuttumaan siinä havaitsemiinsa epäkohtiin.

Vilen, Leppämäki & Ekström (2002, 66-67) korostavat ryhmässä toimimisen merkityksellisyyttä erityisesti elämäntilanteessa, jossa luonnolliset sosiaaliset suhteet eivät tuo henkilöille voimaantumisen kokemusta. Edellä mainitun lisäksi he pitävät hyväksynnän saamista, toisen auttamisen kokemusta, ihmishuuhdetaitojen oppimista sekä sosiaalista tukea hoitavina ja kuntouttavina tekijöinä.

Klubitalolla toteutettavassa yhteydenpidossa yhteisöllisyyden merkitys näkyy muun muassa siten, että kaikkiin sen piirissä oleviin jäseniin ollaan yhteydessä tasavertaisesti, yksilön persoonaan tai terveydentilaan katsomatta. Jäsenten käymistiheyttä Klubitalolla seurataan erillislistojen avulla, joiden pohjalta voidaan todeta myös yhteisön parissa kerrallaan vietetyn käynnin ajallinen

kesto. Yhteydenpitolistassa lukeva henkilön nimi kertoo Klubitalolla jäsenyyden lisäksi myös kuulumisesta yhteisöön.

4.2 Voimaantuminen yhteisössä

Empowerment –käsitteen suomenkielisenä vastineena puhutaan tavallisimmin voimaantumista, valtaistumisesta tai sisäisestä voimantunteesta. Voimaantumisen taustalla voidaan pitää ajatusta ihmisen omasta osallisuudesta hyvinvointinsa muotoutumiseen, koska yksilö itse parhaiten tietää, mikä hänelle on hyväksi. (Iija 2009, 105-106.) Iija pitää tärkeänä myös, ettei voimaantumista määriteltäisi liian suppeasti. Taustalla on ajatus yksilön ja yhteisöjen itsensä mahdollisuudesta määritellä, mitä käsite heille merkitsee.

Voidakseen voimaantua, henkilö tarvitsee ympärilleen tilaa toimia sekä uskoa omaan arvokkuuteensa. Aktiivisen osallistumisen ja yhteisöllisyyden merkitystäkään ei tulisi unohtaa. Huomionarvoista on myös se, että yksilön ja yhteisön etujen olisi tarkoituksen mukaista olla keskenään tasapainossa, koska voimaantumista voidaan pitää sekä yksilöllisenä että sosiaalisena prosessina. Voimaantuneessa yhteisössä kenenkään ei tulisi käyttää valtaa toisten yli tulkiten sekä tietoja yksipuolisesti valiten. (Heikkilä & Heikkilä 2005, 31-33.)

Voimaantumista tarkasteltaessa yksilötasolla, tulisi myös osata huomioida yhteisöllisyyden ja yhteistoiminnallisen ulottuvuuden merkityksellisyys, ihmisen ollessa aina ryhmänsä jäsen. Yksilön sisäistä prosessia tukevan joukko-voiman tiedetään syntyvän ryhmän jäsenenä, kokemuksia yhdessä jaettaessa. Voimaantumisen edellytyksenä on sosiaalisen yhteisön antama ennakkoluuloton tuki vuorovaikutusprosessin aikana, koska yhteisöllisissä prosesseissa yksilöiden erilaiset kyvyt, resurssit ja menetelmät jaetaan tavallisesti juuri vuorovaikutteisoin keinoin. (Heikkilä & Heikkilä 2005, 30.)

4.3 Osallisuuden keinoin syrjäytymistä vastaan

Sosiaalisella osallisuudella viitataan henkilön mahdollisuuteen osallistua toimintaan aktiivisena yhteisön jäsenenä, omalla panoksellaan ja siitä hyötyen, mutta myös mahdollisuuteen olla halutessaan osallistumatta. (Järvikoski 2004, 138-139.) Sosiaalisen osallisuus (social inclusion) tai sosiaalinen integraatio (social integration) voidaan käsittää Raunion (2006,10) mukaan syrjäytymisen vastakohtaksi.

Wang & Lun (2008, 11) kehottavat katsomaan sosiaalista osallisuutta kaukonäköisesti, psyykkisesti sairaille ihmisille toivoa ja autonomiaa lupaavana tulevaisuudentavoitteena. Käsitteen merkitystä ja sisältöä ei tällöin tulisi määrittellä ammattilaisten näkökulmasta käsin. Schneider & Bramley (2008, 137) taas näkevät sosiaalisen osallisuuden mielenterveyspalvelujen arvokkaana päämääränä, mutta korostavat sen saavuttamisen edellyttävän laajaa sosiaalista muutosta. Palvelut, rakenteet, järjestelmät ja voimatasapaino hoitotahon ja potilaan välillä tulisi tarkastaa, ennen kuin tavoitteen saavuttaminen on mahdollista.

Mielenterveysalan ammattilaisten ja palvelujen tulisi Schneiderin & Bramleyn, (2008) mukaan toimia sosiaalisesti osallistavasta ja toipumissuuntautuneesta lähtökohdasta, koska se edesauttaa sekä palvelujen käyttäjiä että alan ammattilaisia. Tällöin mukaan saadaan myös laajempaa taloudellista ja sosiaalista hyötyä. Osallistavalla toimintaotteella tarkoitetaan mielenterveyspalveluissa toipumissuuntautunutta lähestymistapaa, sosiaalisen osallistumisen ja tuloksetkuuden painottamista. Osallistavassa toimintaotteessa kiinnitetään huomiota myös psyykkisesti sairaiden ihmisten oikeuksiin, kansalaisuuteen, tasa-arvoisuuteen ja oikeuksiin, häpeään ja syrjintään.

Metteri & Haukka-Wacklin (2004, 60) toteavat vankan keskinäisen luottamuksen sekä turvallisuuden tunteen lisäävän osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta kuntoutustyössä. He uskovat myös edellä mainittujen tunteiden auttavan kielteisten tunteiden jakamista, koska niiden avulla on mahdollista syventää ryhmän jäsenten keskinäistä vuorovaikutusta.

Syrjäytymistä voidaan pitää kierteen omaisena tapahtumaketjuna, joka saattaa alkaa esimerkiksi henkilön kyvyttömyydestä muuttaa käyttäytymistään ympäristön vaihtuvien vaatimusten asettamalla tavalla. Koettuja epäonnistumisia seuraa siten henkilön uskon menettäminen omiin taitoihinsa ja sen myötä aktiivisen toiminnan väheneminen arjessa. Syrjäytymisen edetessä saattaa muodostua myös ongelmien kehä, jolla "taiteillessaan" ihmisen riittämättömyyden tunne voi syventyä, passiivisuus lisääntyä, muista riippuvaisuuden rooli vahvistua sekä itsearvostus laskea. (Kettunen ym. 2009, 54.)

Laine, Hyväri & Vuokila-Oikkonen (2010, 11) määrittelevät syrjäytymisen olevan sivuun joutumista sosiaalisista suhteista, vaikuttamisesta ja vallan käytöstä, mahdollisuudesta osallistua työhön, koulututukseen sekä yhteisölliseen toimintaan. Syrjäytymisen vastakäsitteinä he näkevät Raunion (2006) tavoin osallisuuden ja voimaantumisen.

Klubitaloilla toteutettavan yhteydenpidon tavoitteena on syrjäytymisen uhan ennaltaehkäisy. (Lehtinen, 2011). Laineen ym. (2010, 17) mukaan Linnakan- gas & Suikkanen (2004) määrittelevät syrjäytymisen ennaltaehkäisevän näkökulman keskeisiksi huomioitaviksi asioiksi sellaisten toimintojen etsimisen, joiden avulla on mahdollista puuttua yhteiskuntamme haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten elämään. Klubitalot vastaavat näin ollen toteuttamallaan yhteydenpidolla Linnakan ja Suikkasen korostaman syrjäytymisen ennaltaehkäisyn tarpeeseen. Hyvärin & Nylyndin (2010, 41) mukaan taas ihmisten pääseminen heistä välittävien ja heidän asioistaan kiinnostuneiden joukkoon on jo sellaisenaan syrjäytymistä ehkäisevää toimintaa.

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoitteena on saadun tiedon avulla kehittää Klubitalolla toteutettavaa yhteydenpitoa, jotta mahdollisimman monen yhteydenpidon piirissä olevan henkilön osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunne klubitaloyhteisön jäsenenä voi entisestään vahvistua.

Työn tarkoituksena on tarkastella ja tuoda ilmi erään Suomessa toimivan Klubitalon jäsenten kokemuksia yhteydenpidosta talon toiminnasta poissaolojaksojen aikana, selvittää tehdyn yhteydenpidon hyötyjä ja kehittämistarpeita ja siten edesauttaa yhteydenpidon uudistamisprosessin toteuttamista.

Opinnäytetyö rajattiin toimeksiantajan toiveen mukaisesti koskemaan jäsenten kokemuksia heihin kohdistuneesta yhteydenpidosta.

6 OPINNÄYTETYÖN TEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tutkimustehtävien tarkoituksena oli selvittää:

- Millaisia kokemuksia jäsenillä on heihin kohdistuneesta yhteydenpidosta?
- Miten jäsenet ovat hyötäneet vastaanottamastaan yhteydenpidosta?
- Mitä jäsenet toivovat yhteydenpidossa kehitettävän?

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

7.1 Kohderyhmä

Opinnäytetyön kohteena oleva haastateltavien jäsenten joukko valikoitui tarkoituksenmukaisesti toimeksiantajan tekemän esivalinnan kautta (Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009, 164, 204–205.) Perusteena esivalinnalle oli, että satunnaisotannan käyttäminen olisi saattanut aiheuttaa epätietoisuutta ja sekaannusta jäsenistön keskuudessa. Epävarmaa olisi tällöin ollut esimerkiksi opinnäytetyöhön valikoituneiden jäsenten kiinnostus haastattelun tekoon sekä heidän omakohtaisten yhteydenpitokokemustensa olemassaolo. Haastatteluihin valikoituneet jäsenet edustivat Klubitalon työ- ja opintoyksikköä sekä ravintoyksikköä. Keskeistä haastateltavilla oli jo pitempään kestänyt mukanaolo klubitalotoiminnassa sekä omakohtaiset kokemukset yhteydenpidon kohteena

olemisesta. Haastateltavien henkilösuojan ja nimettömänä pysymisen varmistamiseksi heidän sukupuoltaan tai ikäänsä ei tuotu esille opinnäytetyön tuloksissa. Tuloksissa siteeratut, haastatteluista poimitut haastateltavien ajatukset on muutettu kirjakiellelle haastateltavien tunnistamattomuuden varmistamiseksi.

7.2 Puolistrukturoitu teemahaastattelu

Opinnäytetyö oli tutkimustyybiltään kvalitatiivinen eli laadullinen, koska tarkoituksenani oli valitun menetelmän avulla pyrkiä ymmärtämään kokonaisvaltaisesti opinnäytetyön kohteena olevaa ilmiötä eli yhteydenpitoa. Hirsjärven, Remeksen & Sajavaaran (2009, 164) mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen valitseminen on tällöin perusteltua. Kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän käyttö auttoi minua myös saamaan syvemmän käsityksen tutkimani aiheen ominaisuuksista ja merkityksistä.

Tutkimustehtävät sekä haastattelun runko muotoutuivat Klubitalolla jäsenistön ja henkilökunnan kanssa 28.12.2010 pidetyn, yhteydenpitoa ja sen sisältöjä sekä rakenteita käsittelevän yhteistyöpalaverin keskustelujen pohjalta. Tammikuussa 2011 Klubitalon jäsenille välitettiin tiedote, jossa selvitettiin opinnäytetyön tavoite, tarkoitus sekä suunniteltu aikataulu työn toteuttamisen osalta. (Ks. liite 1).

Tavoittelemani haastateltavien joukko oli neljästä kuuteen henkilöä, yhteydenpidon piirissä tammikuussa 2011 olevista 172 jäsenestä. Haastattelupyyntöä varten laadin erillisen tiedotteen, joka Klubitalon työyksiköiden ohjaajien toimesta saatettiin jäsenille tiedoksi neljää viikkoa ennen aiottuja haastatteluja. (Ks. liite 2). Ilmoittautumisajan päätyttyä sain Klubitalolta keskitetysti tiedon haastatteluun vapaaehtoisesti ja omasta halustaan osallistuvista jäsenistä sekä heidän lukumäärästään.

Toteutin opinnäytetyön neljänä puolistrukturoituna ja yksilöllisenä teemahaastatteluna, joiden keskimääräinen ajallinen kesto oli 33 minuuttia. Haastattelu-

sisällöt rakentuivat laatimieni aiheeseen liittyvien haastatteluteemojen sekä tarkentavien kysymysten ympärille (Ks. liite 3). Haastatteluteemojen alustavaan suunnitteluun osallistui lisäksi 28.12.2010 Klubitalolla tarkoitusta varten pidetyssä palaverissa jäsenistöä sekä henkilöstöä. Puolistrukturoitua haastattelumallia käyttämällä sain mahdollisuuden tuoda esiin lomakekyselyä laaja-alaisemmin jäsenten kokemuksia ja ajatuksia, joita haastateltavat minulle kertoivat. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008, 48.)

Lopullinen haastateltavien joukko oli neljä Klubitalon jäsentä. Viides jäsen ilmaisi alussa kiinnostuksensa haastatteluun osallistumisesta, mutta sovittu tapaamisajankohta peruuntui hänen toimestaan kahdesti. Haastateltavista kaksi oli minulle ennestään tuttuja; olin tavannut heitä sekä työskennellyt heidän kanssaan Klubitalolla syksyllä 2010 suorittamani harjoittelujakson aikana.

Haastattelut nauhoitettiin Klubitalolla yksilöhaastatteluina kahden viikon kuluessa. Ensimmäisen haastateltavan kanssa tehty haastattelu oli niin sanottu koehaastattelu, josta saamiani tuloksia käytin osana opinnäytetyöaineistoani. Haastattelutilanteet sujuivat suunnitellusti, ilman yllättäviä häiriötekijöitä tai keskeytyksiä.

7.3 Aineiston analyysi

Aineistolähtöistä sisällönanalyysiä käytetään menetelmänä, haluttaessa kuvata aineiston sisältöä sanallisesti ja sisältöä muuttamatta. Aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin kuuluu samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavien käsitteiden erottelu saadusta aineistosta. Klusteroinnilla eli ryhmittelyllä tarkoitetaan samaa asiaa kuvaavien ilmaisujen yhdistämistä luokaksi ja edelleen nimeämistä luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Alaluokkia eli pelkistettyjä ilmauksia yhdistelemällä ja alaluokista yläluokkia ryhmittelemällä on mahdollista päästä vaiheeseen, jossa yläluokkia yhdistetään edelleen ryhmitellyiksi pääluokiksi. Aineiston analyysiin kuuluu myös abstrahointi eli käsitteellistäminen, jonka tarkoituksena on muodostaa teoreettisia käsitteitä ja johtopä-

töksiä tutkimuksen kannalta merkityksellisen ja valikoidun tiedon pohjalta. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 108-110.)

Analysoin opinnäytetyön tulokset aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin, koska pyrkimyksenäni oli ymmärtää haastateltavia ensisijaisesti heidän omasta näkökulmastaan analyysin eri vaiheissa. Analyysin aluksi litteroin eli puhtaaksi kirjoitin digitaalisista äänitallenteista tutkimustehtävieni kannalta keskeisimmät ilmaisut, joista kokosin ja luokittelin värikoodien ja Mind Mapin eli mieliekartan avulla samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Sen jälkeen etenin analyysissäni klusterointi- ja abstrahointivaiheisiin, jotka toteutin Tuomen ja Sarajärven kuvaaman mallin mukaisesti. (Mts. 108-110.)

8 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

8.1 Yhteydenpidosta saadut tulokset

Yhteydenpitotapojen ja – tarpeen käytännön toteutuminen

Haastattelujen perusteella voitiin todeta yhteydenpidon toteutuneen sovitusti sekä yhteydenpitotapojen olleen monimuotoisia. Yhteydenpitotapaa ja tiheyttä oli voinut muuttaa tilanteen ja voinnin mukaan. Jäsenet olivat voineet myös itse toivoa, kenen olivat halunneet ottavan yhteyttä. Tarjolla oli ollut useita erilaisia yhteydenpitokäytänteitä: postikortti, sähköposti, puhelinsoitto sekä tekstiviesti. Yksi haastatelluista piti Klubitalolla toimitettavaa ja jäsenille lähetettävää lehteä yhteydenpidon muotona. Jäsenten oli ollut mahdollista tuoda myös itse ilmi oma yhteydenottotarpeensa.

Yhteydenpito on vaihdellut tarpeen mukaan. Ollessani huonossa kunnossa Klubitalolta soitettiin minulle päivittäin. Voinnin parantua yhteydenottoa muutettiin erilaiseksi.

Yhteydenpidossa on ollut mahdollisuus toivoa, kuka ottaa yhteyttä.

Yhteydenpito koostuu suurilta osin siitä, mitä itse toivoo ja haluaa ja kuinka tuo esille oman yhteydenottotarpeensa.

Yhteydenotto tuli ajallaan ja oli ihan asiallinen.

Yhdellä haastatelluista oli kokemusta oma-aloitteisesta, puhelu- ja tekstiviestein toteutetusta yhteydenpidosta Klubitalon työntekijöihin. Haastateltava koki saaneensa yhteydenottoon vastanneilta työntekijöiltä rohkaisua vointinsa tueksi sekä tulleen huomioon otetuksi.

Vastaanotetun viestin sisältö oli esitettyyn kysymykseen liittyntä rohkaisua.

Vastaanotetun yhteydenpidon sisällöt

Vastaanotetun yhteydenpidon sisällöt olivat haastateltavien kertoman mukaan tulevista tapahtumista sekä Klubitalon kuulumisista kertovaa informaatiota, käyntikutsuja Klubitalolle, nimipäiväkutsuja jäsenen merkkipäivän johdosta sekä jäseniin itseensä kohdistuvaa tiedustelua, kuten voinnin ja kuulumisten kysymistä.

Yhteydenotot ovat olleet voinnin ja kuulumisten sekä tekemisten tiedustelua.

On soiteltu ja kysely: "Kuinka menee?" sekä kysytty: "Milloin tulisin tervehtimään klubitalolaisia?"

Nimipäiviin liittyen on tullut kutsu ja kehoitus ilmoittautua, jos on kiinnostunut juhlimaan nimipäiväkahvien merkeissä Klubitalolla.

Yhdellä haastateltavista oli negatiivinen kokemus puhelimitse saamansa yhteydenoton sisällöstä:

Oli harmillinen kokemus yhteydenottajan toivottaessa hyvää jatkoa, kysymättä edes: "Mitä kuuluu?"

Jäsenten keskinäinen luottamus toisiinsa yhteydenpidon vastaanottajan roolista käsin tarkasteltuna

Yhden haastateltavan kokemuksissa korostui näkemys jäsenten hienotunteisuudesta ja varovaisuudesta toisiaan kohtaan sekä omien arkojen asioiden kertomisen vaikeus ja haluttomuus. Toinen haastateltavista taas ajatteli suorakaisen voinnin kysymisen olevan toivottavaa.

Niin läheisiä suhteita ei ole kenenkään kanssa, että voisi pyytää soittamaan tuen tarvitsemisen hetkellä.

Klubitalon tulevista tapahtumista kertoessaan, yhteydenottaja voisi rohkeasti uskaltaa kysyä vointia ja kuulumisia.

Yhteydenoton ajoitus

Kolme neljästä haastatellusta koki yhteydenpidon ajoituksen hyväksi, vaikka yhteydenotot jäseniin eivät olleet tapahtuneet ennalta odotettuna viikonpäivänä tai tiettyyn kellonaikaan. Yksi haastateltavista koki ajoituksen onnistumisen olevan riippuvaista myös hänen omasta, sen hetkisestä voinnistaan.

Yhteydenottoaika on ollut satunnainen, ellei yhteydenpitoa ole erikseen sovittu päivittäin ja tiettyyn kellonaikaan tapahtuvaksi.

Soitoissa on ollut hyvää se, että ne eivät ole tulleet yhdeksältä aamulla, ollessani vielä nukkumassa.

Yhteydenotot ovat tulleet sopivasti siinä "päivän kynnyksellä", kello 13 - 14 aikaan.

Ollessa hyvin väsynyt, ei välttämättä jaksa soittamista ja Klubitalolle käymään pyytämistä.

8.2 Yhteydenpidon hyödyt

Positiivinen vaikutus mielialaan

Kolme neljästä haastateltavasta totesi vastaanotettujen yhteydenottojen vaikuttaneen positiivisesti mielialaan. Yhteydenotot koettiin mukaviksi sekä ilah-

duttaviksi. Vastaajien mielialaa oli nostanut esimerkiksi tunne siitä, että edes joku muistaa.

Tuntuu aina niin mukavalta, kun otetaan yhteyttä ja voi tuntea itsensä tärkeäksi.

Se on aina mukavaa, että otetaan huomioon.

Harvakseltaankin tullut viesti ilahduttaa.

Jaksamisen vahvistuminen

Haastatelluista kaikki olivat kokeneet hyötyneensä yhteydenpidon kautta osakseen saamistaan huolehtimisen ja välittämisen kokemuksista. Hyöty oli tullut tuen ja rohkaisun sekä voimaantumisen kautta, ilmentyen jaksamisen vahvistumisena. Yksi neljästä haastateltavista oli kokenut yhteydenpidon turvatekijäkseen "huonoina hetkinään." Tieto siitä, että joku ottaa yhteyttä, oli parantanut hänen arjessa jaksamistaan. Yhdellä haastateltavista yhteydenpito taas oli toiminut eräänlaisena itsekontrollointikeinona. Klubitalolta tehtävä yhteydenotto on jäsenelle merkki siitä, että hänen jaksamisensa taso on heikentynyt. Voinnin huononeminen ilmenee hänellä tällöin Klubitalolla käymättömyytenä. Säännöllinen Klubitalolla vieraileminen taas kertoo kyseisen haastateltavan jaksamisen ja hoitotasapainon olevan hyvällä tasolla.

Huonompivointisena ollessa, yhteydenotto toimi varmistuksena ja tukena sen hetkisestä päivästä selviytymiselle.

Yhteydenotto on vaikuttanut parantavasti. Välittämisestä on ollut apua. On saanut myös voimaa siihen, että jaksaa taas lähteä käymään Klubitalolla.

Jos kykenen käymään Klubitalolla, kaikki on suhteellisen hyvin. Jos en jaksaa tulla, on hyvä että ottavat yhteyttä.

Toimintakyvyn lisääntyminen

Haastateltavista puolet kertoi aktiivisuutensa parantuneen yhteydenpidon seurauksena.

Lähdenpä käymään Klubitalolla, nyt kun kerran kyselevät. En olekaan siellä vähään aikaan käynyt.

Pitemmän poissaolonjakson aikana saatu kortti aktivoi käymään katsomassa, mitä muille kuuluu.

8.3 Yhteydenpidon kehittäminen

Yhteydenpidon rakenteen osalta:

Yhteydenpidon sisältöjen osalta kolme neljästä haastatellusta toivoi yhteydenottoihin henkilökohtaisempaa ja uskaliaampaa sävyä. Henkilökohtaisempi lähestymisote saattaa tällöin motivoida vastaanottajaa vastaamaan viestiin paremmin. Yksi haastatelluista toivoi saavansa informaatiota jatkossakin Klubitalolla tapahtuvista asioista.

Puhelimitse tehty yhteydenotto mielellään yksilöllisemmin toteutettuna, siten että keskustelu voisi edetä jaksamisen tiedustelusta yhdessä miettimiseen siitä, kuinka jaksamista voisi parantaa.

Yhteydenottaja voisi samalla kuin kertoo mitä Klubitalolla lähitulevaisuudessa tapahtuu, kysyä ihan kunnolla: "Miten menee ja millainen vointi on?" Samalla voisi rohkaista käymään Klubitalolla.

Jos viesti on sävyiltään henkilökohtainen, voi tulla sellainen fiilis, että tähän on pakko vastata.

Yhteydenotossa olisi hyvä vastakin käydä läpi tulevia ja tapahtumia ja kertoa, kuinka jäsenen on mahdollista niihin osallistua.

Yksi yhteydenpidon henkilökohtaisemmaksi muuttamisen kannattajista näki ajatuksen haasteellisena toteuttaa, koska jäsenten asioista ei välttämättä ole muilla juuri tietoa. Parannuskeinoksi kyseinen henkilö koki tiedonsaannin jäsenten kuntoutumisen tavoitteista, mutta totesi sen toisten yksityisyyden kunnioittamisen takia vaikeaksi.

Jäsen tulisi tuntea jollain tavoin, ennen kuin yhteydenpitoa on mahdollista muuttaa henkilökohtaisemmaksi. Täytyisi tietää hieman toisten tavoitteista, ymmärtääkseen mikä merkitys Klubitalolla on kullekin. Yksityisyyden raja tulee silloin kuitenkin vastaan.

Yhteydenpidon piirissä olevien jäsenten yhteydenpitotarve toivottiin tarkastettavan säännöllisesti, koska seurantalistoilla on jäseniä, jotka eivät ole pitkiin aikoihin vastanneet millään tavoin heille osoitettuihin yhteydenottoihin. Yhteystietojen paikkansapitävyys on hyvä myös aika ajoin selvittää. Haastateltavista kaksi koki yhteydenpidon teon edellä kuvatun kaltaisille jäsenille hieman turhauttavaksi.

Yhteydenpitokortteja lähetettäessä olisi toisinaan hyvä vastaanottajalta tarkastaa, mikä on sopiva yhteydenpitoväli. Lähes viikoittainen korttien lähettäminen on turhauttavaa, jos vastaanottaja ei reagoi millään tavoin.

Joskus yhteydenpitoa puhelimella soitettaessa selviää, ettei valittu numero ole enää käytössä.

Melkein joka viikko on samat henkilöt, joille pitää soittaa tai laittaa kortti. Se on hieman turhauttavaa.

Yhteydenpidon käytännön toteutus:

Yhteydenottotavoissa ilmeni haastattelujen pohjalta erään haastatellun toive yhteydenottajan henkilöitymisestä sekä vastaanottajan huomioimisesta nykyistä paremmin.

Olisi mukavaa, jos joskus saisi lähettäjän omalla nimellä allekirjoitetun yhteydenoton. "Klubitalolaiset" tuntuu hieman etäiseltä. Vastaanottajasta on mukavampaa saada yhteydenotto, joka tuntuu hänelle itselleen osoitetulta. Ei niinkään "sarjatyönä" tehdyttä.

Nykyisten käytössä olevien yhteydenpitotapojen lisäksi yksi haastateltavista piti ajatusta vierailukäynnistä jäsenen luona hyvänä kehittämisajatuksena. Toinen koki, ettei ideassa olisi mitään järkeä. Kolmas haastateltavista näki käymisen mahdollisena, mutta painotti sitä että henkilö pitäisi tuntea siinä määrin hyvin, että hänen luokseen uskaltaisi mennä juttelemaan hieman aremmistakin asioista.

Ajatuksena olisi hyvä, jos pyynnöstä tultaisiin käymään. Siinä ei olisi mitään järkeä, jos joku lähtisi käymään jonkun luona. Siitä ei tulisi mitään.

En näkisi sairaalaan tehtyä tervehdyskäyntiä mahdottomana, jos vaikka parin viikon välein kävisi puolen tunnin ajan tervehtimässä. Jäsen pitäisi vain tuntea sen verran hyvin, että hänen kanssaan voisi keskustella aremmistakin asioista.

Haastateltavista kaikki olivat sitä mieltä, että yhteydenpidon muuttaminen yksikkökohtaisemmin toteutettavaksi on hyvä asia. Perusteluina oli muun muassa oman työyksikön jäsenten keskinäinen toistensa tunteminen sekä tutustumisen tason mahdollinen syventyminen yhteydenpitokäytännön uudistamisen myötä.

Yksikkökohtaisesti toteutettava yhteydenpito on hyvä ajatus, koska jo hieman tuntee omassa yksikössä työskenteleviä muita jäseniä.

Kortin saaminen omasta työyksiköstä on kiva juttu, koska ihmiset siellä tuntee minut pitemmältä ajalta.

Yksikkökohtainen yhteydenpito lisää mahdollisuuksia tutustua entistä paremmin toisiin jäseniin.

9 POHDINTA

9.1 Johtopäätökset

Yhteydenpidosta saadut kokemukset

Yhteydenpidon monimuotoisuus kertoo jäsenten itsensä saavan vaikuttaa yhteydenpitoon (tapaan, tiheyteen, lähettäjään) vaikuttaviin seikkoihin. Iijan (2009, 105-106) esittämä näkemys voimaantumisesta yksilön saadessa mahdollisuuden osallistua itseään koskevien asioiden toteuttamiseen on tällöin toteutuva. Yhteydenpidon toteutuminen sovitulla tavalla osoittaa yhteydenpidon toimivan tavoitellusti myös käytännön tasolla.

Yhteydenpidon kautta saatu informaatio lisää jäsenten tiedonsaantia Klubitalon tulevista tapahtumista ja toiminnan sisällöistä. Yhteydenpito toimii siis yhtenä informaatiokanavana Klubitalolla toteutettavien muiden informaatiokeino-

jen joukossa. Yhteydenpidon kautta vastaanotetut kutsut ja niihin reagoiminen toimii kannustimena ja motivaatiotekijänä klubitalokäynneille ja kotoa lähtemiselle. "Ihmisten ilmoille" tulemisella on tapana olla myös henkistä hyvinvointia parantava vaikutus, koska ihmistä ei ole luotu olemaan pitkiä aikoja yksin omien ajatustensa kanssa – varsinkaan silloin, jos ne herättävät ahdistusta ja vaikeuttavat jokapäiväistä elämistä ja arjessa selviytymistä. Klubitalolle tuleminen antaa jäsenille mahdollisuuden vertaistuen saamiseen muilta samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta jäseniltä. Henkilöön itseensä kohdistuva yhteydenpidon voidaan ajatella kertovan Klubitalon yhteisön jäsenten välittämisen tunteesta yhteydenpidon kohteena olevaa kohtaan. Laajemmin katsoen sitä voidaan pitää Suvikkaan kuvaamana (2009, 65) psykososiaalisena tukea, jonka tarkoituksena on muun muassa tukea henkilön voimavaroja arjessa selviytymiseksi.

Tulosten pohjalta saatu näkemys jäsenten välisen kanssakäymisen haasteista heijastaa ajatusta, etteivät Klubitalon jäsenten väliset henkilösuhteet välttämättä ole erityisen syviä tai luottamuksellisia. Coniglioni ym. (2010) luoman Klubitalon vertaistuen mallin avulla voidaan osaltaan selittää opinnäytetyötyön kautta saatua tulosta: Edellä kuvatulla tavalla ajatelleiden haastateltavien jäsenten vertaistuellinen taso ei ehkä vielä ole saavuttanut kappaleessa neljä esitetyn kuvion 4 mukaisia syvempiä tasoja. Saavuttamattomuus voi johtua esimerkiksi siitä, ettei jäsenten "kiinnittyminen" klubitalotoimintaan ole syystä tai toisesta johtuen vielä toteutunut syvemmän vertaisuudellisuuden saavuttamista edellyttävällä tavalla. On myös hyvä huomioida, että uskaltamattomuus ja arkuus omien arkojen asioiden kertomiseen saattaa olla usein riippuvaista myös henkilöstä itsestään; jonkun voi olla muita helpompi jakaa ja kertoa omia henkilökohtaisia asioitaan ja kokemuksiaan, kuin toisen samankaltaisessa tilanteessa olevan.

Yhteydenpidon ajoitusta tarkasteltaessa on hyvä varmistaa, ovatko kaikki jäsenet tietoisia oikeudestaan määritellä itse yhteydenoton ajoitus ja tiheys? Jos jäsen tietää esimerkiksi aamujen olevan vaikeita, hänen saattaa olla hyödyllistä toivoa myöhäisempää yhteydenottoajankohtaa päivästä. Myönteisempi vastaanotto "toisessa päässä" helpottaa tällöin myös yhteydenpitoa suorittavien jäsenten työtehtävää. Yhteydenotoissa tulee jatkossakin korostaa Klubitalolla

käymisen ja talon toimintaan osallistumisen vapaaehtoisuutta ja aikarajoittamattomuutta, jotta esimerkiksi väsymystä kokeva yhteydenpidon vastaanottaja välttyy kokemasta Klubitalolle kutsua velvoitteena tai pakkona, joka on suoritettava jaksamisesta tai voinnista riippumatta.

Yhteydenpidon hyödyt vastaanottajan näkökulmasta

Opinnäytetyön tulosten pohjalta yhteydenpidon voitiin katsoa vaikuttaneen positiivisesti haastateltavien mielialaan ja toimineen siten heidän mielenterveyttään edistävällä tavalla. Sohlmanin (2004, 137) käsitys mielenterveyden häiriöstä kärsivän henkilön hyötymisestä omien käytössä olevien resurssien kuten positiivisen mielenterveyden vahvistamisesta, tukee edellä mainittua tutkimustulosta.

Yhteydenpidon kautta saadun jaksamisen tunteen vahvistumisen voidaan opinnäytetyön tulosten valossa ajatella parantaneen haastateltavien fyysistä ja henkistä toimintakykyä. Toimintakyvyn lisääntymisen taas tiedetään yleisesti edistävän mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia ja kuntoutumista sekä parantavan siten esimerkiksi jäsenten osallistumismahdollisuuksia klubitaloyhteisön toimintaan.

Yhteydenpidon kehittäminen

Haastateltavilta kysytyjen yhteydenpidon rakennetta koskevien sisältötoiveiden pohjalta nousi esiin näkemys, ettei voinnin ja jaksamisen tiedustelua ehkä koetakaan oletetusta poiketen liian henkilökohtaiseksi tai tunkeilevaksi lähestymistavaksi. Yhteydenottajan tulee siis uskaltaa kysyä nykyistä enemmän myös aralta vaikuttavia asioita. Huomioitava seikka on, etteivät kaikki ihmiset ole yhtä hyviä keskustelutaidoiltansa. Tämän vuoksi aiheisällöiltään haastavimpien asioiden ja kysymysten puheeksi ottaminen voi olla joistakin henkilöistä vaikeaa. Yhteydenoton sisältöön voidaan olettaa vaikuttavan myös yhteydenottajan tietämys kohdehenkilön asioista. Jos yhteydenpidon kohteena oleva henkilö ei ole omakohtaisesti kertonut tilanteestaan, saattaa yhteydenottajan olla vaikea lähestyä häntä tarpeen vaatimalla tavalla.

Yhteydenpitotapoja pidettiin jo nykyisellään monimuotoisina. Kehittämisajatuksena esiin noussut ajatus yhteydenpitokäynnistä jäsenen luokse edellyttäne Klubitalolta toiminnan jalkauttamista sekä mahdollisesti lisäresursseja toimintamuodon toteuttamiseksi. Voisiko vaihtoehtoisesti jo olemassa olevia yhteydenpitotapoja muokata jollain tavoin? Esimerkiksi lisäämällä Facebook - median vaihtoehdoksi sähköpostiviestien lähettämisen rinnalle?

Käytännön toteutuksen osalta nähtiin toive tuoda jatkossa paremmin esille yhteydenottajan henkilöllisyys sekä tavoitella viesteihin henkilökohtaisempaa lähestymisotetta, nykyisten massaviestien lähettämisen sijaan. Yhteydenpidon yksikkökohtaiseksi muuttamisen myötä siihen suuntaan ollaan menossa. Uudistamisen voidaan tämän tuloksen valossa katsoa siis olevan hyvä ja tarpeellinen muutos.

Yhteydenpidon piirissä olevien jäsenten yhteydenpidon nykytarve on perusteltua tarkastaa, päivittämällä keskitetysti kaikki Klubitalon yhteydenpidon seurantalistat. Päivityksessä tulee selvittää jäsenten aiemmin määrittelemien yhteydenpitotapojen ja tiheyden ajankohtaisuus sekä yhteystietojen tämän hetkinen paikkansapitävyys.

Informaation jakaminen Klubitalon tapahtumista ja toimintasisällöistä on perusteltua jatkossakin, koska haastateltavat toivovat edelleen saavansa tietoa myös yhteydenpidon kautta. Huomioitavaa on, että yhteydenpito ei ole ainoa laatuaan oleva viestintäkanava Klubitalolla. Tietoa on saatavissa muun muassa Klubitalon lehden, www-sivujen sekä talon kahviossa olevan ilmoitustaulun välityksellä. Yhteydenpidon informatiivinen osa voi koostua esimerkiksi jäsenistön kanssa mietityistä teemoista, jotka sisällytetään yhteydenpitoon, yhteydenottotavasta tai -tiheydestä riippumatta.

9.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Validiteetin avulla määritellään mittaako tutkimus sitä, mitä on tarkoitus mitata. (Hirsjärvi, ym. 2009, 231). Opinnäytetyöni validiteettia tukee tekemäni tarkka kuvaus sen toteuttamistavasta ja vaiheista. Varsinaista raportointia edelsi

opinnäytetyösuunnitelma, jonka sisällön tarkistutin toimeksiantajalla. Pyrin työssäni perustelevaan menetelmävalintani ja opinnäytetyöni teoreettiset lähtökohdat. Yhteenvedona voin todeta saaneeni tietoa juuri siitä asiasta, mitä tarkoitukseni oli tarkemmin selvittää. Lähteiden luotettavuutta voidaan pitää myös Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 189) mukaan yhtenä validointitapana. Opinnäytetyöni haastateltavat koostuivat omakohtaista kokemusta yhteydenpidosta omaavista jäsenistä. Kaikkien haastateltavien jäsenyys oli kestänyt vähintään vuoden, jonka vuoksi oletin heidän osanneen ottaa realistisesti kantaa myös opinnäytetyössä esitettyihin yhteydenpidon kehittämistarpeisiin. Kirjallisia lähteitä etsiessäni pyrin kiinnittämään huomiota aineiston ajankohtaisuuteen, valitsemalla pääsääntöisesti 2000- luvulla kirjoitettuja alan teoksia ja tieteellisiä artikkeleita.

Ulkoista validiteettia eli tulosten yleistettävyyttä oli työssäni haasteellista mitata, koska tulokset muodostuivat jäsenten yksilöllisistä kokemuksista. Tuloksia ei ollut mahdollista suoranaisesti yleistää koskemaan kaikkien Klubitalojen yhteydenpitoa, mutta ne voivat toimia yleisinä suunta-antavina linjauksina mietittäessä yhteydenpidosta saatavia hyötyjä sekä kehittämistarpeita.

Pyrin varmistamaan opinnäytetyöni tulosten laadukkuuden jo suunnitteluvaiheessa. Laatimani haastattelurungon ja lisäkysymysten avulla pyrin syventämään valitsemieni haastatteluteemojen sisältöjä. Hirsjärven & Hurmeen (2008, 185) suositusten mukaisesti litteroin saamani aineiston heti haastatteluiden suorittamisen jälkeen, käytyjen asiasisältöjen ollessa vielä tuoreena muistissani. Haastattelijana koin onnistuneeni hyvin, vaikka minulla ei ollutkaan aiempaa kokemusta haastattelijana toimimisesta. Haastattelutilanteiden tunnelma oli mielestäni vapautunut ja haastateltavat osallistuivat aktiivisesti keskusteluiden kulkuun.

Opinnäytetyötä tehdessäni, pidin tärkeänä että toimeksiantaja oli tietoinen työni sisällöistä ja aikataulusta. Reliaabeliutta eli luotettavuutta ei ollut helppo mitata, koska samojen tulosten saaminen tutkimusta toistettaessa ei ole itsessään selvää. Jokaista tekemääni haastattelua voidaan pitää tilanteina ainutlaatuisina. Haastateltavien vastauksia ei ollut myöskään tarkoituksenmukaista keskenään vertailla, koska haastateltujen kokemukset ja ajatukset opinnäyte-

työni aiheesta olivat jo sinällään merkityksellisiä ja arvokkaita. Reliabiliteetin avulla tarkastellaan myös sitä, saadaanko tutkimuksen avulla luotettavaa tietoa todellisuudesta. Haastattelutilanteiden aikana minulla oli mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä. Tarkennusten avulla pyrin varmistamaan Hirsjärven ym. (2009, 231-232) suosittamalla tavalla haasteltavien vastaavan juuri niihin kysymyksiin, joita heille aiheen teemojen pohjalta esitettiin.

Tutkimuksen uskottavuuden lisäämiseksi työlle voidaan suorittaa osallistujatarkastus, jolla tarkoitetaan haastateltavien tutustuttamista ennalta tutkimustuloksiin. Hirsjärvi & Hurme (2009, 189.) Eräs haastatelluista tarkasti opinnäytetyöni tulokset, todeten niiden pohjautuneen haastatteluissa käsiteltyihin teemoihin. Haastateltavien anonymiteetti oli myös säilynyt suunnitellulla tavalla. Samassa yhteydessä toimeksiantajan edustaja tarkisti opinnäytetyöni asiassällön paikkansa pitävyyden klubitalotoiminnan osalta.

Huomioin opinnäytetyöni eettisyyden pyytämällä kaikilta haastateltavilta heidän vapaaehtoisesti allekirjoittamansa suostumuksen haastattelun teolle. Lupia pyytäessäni kerroin haastatteluiden tarkoituksesta ja sisällöistä. Huomioin lisäksi muita opinnäytetyön eettisyyteen liittyviä asioita, kuten tutkimusluvan, tutkimusaineiston asianmukaisen säilyttämisen ja hävittämisen työn valmistuttua sekä tulosten julkistamis- ja esittämistavat.

Anonymiteetin avulla varmistin, että haastateltavien henkilöllisyys pysyi suojattuna opinnäytetyön kaikissa vaiheissa. Haastateltavien kertomat kokemukset ja ajatukset on muokattu opinnäytetyön tuloksissa siten, ettei vastausten perusteella voi tunnistaa henkilöllisyyttä. Suorien lainausten käyttö olisi uskoakseni johdatellut tutun lukijan haastateltavien henkilöllisyyden jäljille, otannan ollessa vain neljä Klubitalon jäsentä. Anonymiteettiä heikensi oletettavasti hieman, että haastatteluja tehdessäni, Klubitalolla paikalla olleet muut jäsenet näkivät keitä haastatteluihin osallistui.

9.3 Opinnäytetyöprosessi ja oma ammatillinen kasvu

Suoritin syksyllä 2010 kahdeksan viikon harjoittelujakson opinnäytetyön kohteena olleella Klubitalolla. Harjoittelussa ollessani sain mahdollisuuden nähdä yhteydenpidon käytäntöjä sekä osallistua sen toteuttamiseen yhdessä jäsenten kanssa. Yhteydenpitoon tutustuminen auttoi minua ymmärtämään myös sen tarkoitusta ja päämääriä. Näin lisäksi yhteydenpidon positiivisten vaikutusten toteutuvan käytännössä, poissaolleiden jäsenten aktivoiduttua tulemaan paikalle Klubitalolta lähetetyn korttikutsun saatuaan. Idea opinnäytetyöstä syntyi harjoittelun aikana Klubitalolla käytyjen keskustelujen pohjalta ilmitulleesta tarpeesta tutkia yhteydenpitoa.

Haastattelukokemuksen saaminen ja haastattelijan roolissa itseni kehittäminen oli yksi keskeisimmistä tavoitteistani opinnäytetyötä tehdessäni. Koin hyödylliseksi, että minulla oli harjoittelusta saamani tietopohja klubitalotoiminnasta käytössäni haastattelujen teon aloittaessani. Yhteydenpidon sekä klubitalotoiminnan periaatteiden ymmärtäminen auttoi minua pääsemään haastatteluissa "pintaa syvemmälle" sekä mahdollisti sellaisten asioiden kysymisen, jotka eivät ehkä muuten olisi tulleet mieleeni. Aiempi opiskelijan roolini saattoi myös auttaa haastateltavien luottamuksen saavuttamisessa, ollessani osalle jäsenistä jo ennalta tuttu. Tuntemus Klubitalosta ja sen jäsenistä helpotti itseäni myös haastatteluihin valmistautumisessa.

Opinnäytetyön haastavimpana vaiheena pidin tiedon hakua, koska klubitalotoiminnan yhteydenpidosta ei löytynyt ensisijaista tutkimustietoa. Mielenterveyskuntoutuksesta taas tietoa oli saatavilla niin runsaasti, että keskeisimmän tutkimusaiheeni sivuavan tiedon kriittinen rajaaminen tuotti vaikeuksia. Englanninkielisten www -lähteiden etsiminen oli paikoitellen hankalaa. Aiheeseen liittyviä tieteellisiä ulkomaisia artikkeleita oli runsaasti, mutta niiden lukeminen oli useimmiten maksullista.

Kuntoutuksen ohjaajan tarkoituksena on tukea ja edistää kuntoutusta tarvitsevan henkilön arjessa selviytymistä sekä kartoittaa hänen toimintakykyään ja mahdollisuuksiaan. Kuntoutuksen ohjaaja toimii myös kuntoutujan yhdyshenkilönä kuntoutusorganisaation ja palveluverkoston välillä. Kuntoutuksen ohjaa-

jan työssä on ensisijaista kuntoutujalähtöisyys; kuntoutujan omien tarpeiden ja toiveiden kuunteleminen ja huomioonottaminen sekä niiden pohjalta toimiminen henkilön kuntoutumisen tukemiseksi ja edistämiseksi. Koen ammatillisena kasvuna ymmärrykseni ja tieto-taitoni merkittävän lisääntymisen mielenterveyskuntoutuksesta ja psykososiaalisen tuen tärkeydestä opinnäytetyön tekemisen myötä. Mielenterveyskuntoutujia tulevassa kuntoutuksen ohjaajan ammattissani jatkossa kohdatessani, uskon näin ollen ymmärtäväni heidän ajatuksiinsa, tarpeitaan ja toiveitaan aiempaa paremmin.

Pyrin tarkastelemaan opinnäytetyöni aiheena olevaa yhteydenpitoa koulutusohjelmani mukaisesti kuntoutusohjauksellisesta näkökulmasta. Kuntoutujalähtöisyys tuli työssäni esiin muun muassa haastateltavien aktiivisena osallistumisena opinnäytetyöni haastatteluosioon sekä tutkimustulosten rakentumisena jäsenten kertomien kokemusten, ajatusten ja toiveiden pohjalta.

9.4 Ideoita jatkotutkimuksiin

Opinnäytetyöni jatkumona olisi mielenkiintoista kartoittaa, millä tavoin uudistetusta yksikkökohtaisesta yhteydenpidosta saadut jäsenten kokemukset ja ajatukset yhteydenpidon hyödyistä eroavat suhteessa tämän opinnäytetyön tuloksiin. Jatkotutkimuksen avulla voitaisiin siten selvittää, toiko yhteydenpidon toimintakäytännön muutos mukanaan niitä seikkoja, joita sen lähtökohtaisesti toivottiin tuovan.

Kappaleessa 4 kuvatun Klubitalon vertaistuen malli – kuvion eri tasojen ilmenemistä tai ilmenemättömyyttä Suomen Klubitaloilla olisi myös kiinnostavaa selvittää. Kyseinen tasomalli on luotu Pioneer Clubhousesissa, Sydneyssä. Klubitalojen toimintatavoissa on paljon yhtäläisyyksiä maista tai maanosista riippumatta, mutta kulttuurieroista johtuen Klubitalojen käytännöissä, toimintamuodoissa ja sisällöissä lienee kuitenkin eroavaisuuksia.

Opinnäytetyöni lopuksi haluan esittää kauneimmat kiitokseni työni toimeksiantajana toimineelle Klubitalolle sekä kaikille kyseiseen yhteisöön kuuluville henkilöille hyvästä ja tuloksekkaasta yhteistyöstä.

LÄHTEET

About ICCD. Mission. 2009. Viitattu 5.4.2011. <http://www.iccd.org/mission.html>

Asumista ja kuntoutusta. Mielen terveystuntoutujien asumispalveluja koskeva kehittämissuositus. 2007. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:13. Helsinki: Yliopistopaino.

Avopalvelut ovat mielen terveystuntoutujien kantava rakenne. 2006. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Mielekäs elämä –ohjelma. Julkaistu 7.8.2006. Viitattu 5.4.2011. <http://info.stakes.fi/mielekaselama/FI/toimijoita/kunnat-avopalvelut.htm>

Coniglio, F. D., Hancock, N. & Ellis, L. A. 2010. Peer Support Within Clubhouse: A Grounded Theory Study. *Community Mental Health Journal* 41 (6), 721-735.

Heikkilä, J. & Heikkilä, K. 2005. Voimaantumisen työyhteisön haasteena. Helsinki: WSOY.

Hietala-Paalamaa, O., Hujanen, T., Härköpää, K. & Reuter, A. 2009. Mielen terveystuntoutujien Klubitalot. Yhteisön tukea ja yksilöllistä kuntoutumista. Avustustoiminnan raporteja 20. Raha-automaattiyhdistys. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. p., uud.p. Helsinki: Tammi.

Hokkanen, L. 2003. Vapaaehtoinen ja vertainen auttaminen. Teoksessa *Sosiaalisen vaihtuvat vastuut*. Toim. M. Laitinen & A. Pohjola. Juva: WS Bookwell Oy. 254-275.

Hulmi, H. 2004. Ihminen, vertainen. 10 vuotta Mielen terveyden keskusliiton vertaistukitoimintaa. Vantaa: Printway Oy.

Hyvä elämä – hyvä mieli. Mielen terveyden puutteita ja parannusehdotuksia. 2006. Suomen Mielen terveyden seuran julkaisu. Lieto: Painoprisma Oy.

Iija, A. 2009. Voimaantumisen kehityshaasteena. Teoksessa Kuuntele minua – mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Toim. K. Hentinen, A. Iija & E. Mattila. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy. 105-121.

International Clubhouse Directory. 2011. Viitattu 5.4.2011.
http://www.iccd.org/images/2011_iccd_intl_directory.pdf

International Standards for Clubhouse Programs. 2009. ICCD. Viitattu 5.4.2011. <http://www.iccd.org/quality.html>

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Vantaa: WSOY.

Karila, A. 2003. Vertaistuki mielenterveyskuntoutujien yhteisössä. Teoksessa Mielenterveyskuntoutujien Klubitalo. Yhdessä kohti työelämää. Toim. E. Pöyhönen. Helsinki: Art-Print Oy. 56-58.

Karjalainen, V. 2004. Yksilöllistymiskehitys muuttaa kuntoutusta – mutta miten? Teoksessa Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Toim. V. Karjalainen ja I. Vilkkumaa. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy, 11-25.

Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro Oy.

Klubitalo osana avohoitoa. Anjalankosken sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen toiminnanjohtaja Pekka Lehdon kotisivut. Viitattu 5.4.2011.
http://koti.mbnet.fi/fhouse/fhb_johdanto_kaavio.html

Klubitalon sertifiointiprosessi. Anjalankosken sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen toiminnanjohtaja Pekka Lehdon kotisivut. Viitattu 5.4.2011.
http://koti.mbnet.fi/fhouse/fhb_serti_kaavio.html

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

Koskisuus, J. & Kulola, T. 2005. Yhdessä yksin? Mielenterveysongelma parisuhteessa ja perheessä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kun Klubitalo on perustettu. Anjalankosken sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen toiminnanjohtaja Pekka Lehdon kotisivut. 2.9.2007. Viitattu 5.4.2011.
http://koti.mbnet.fi/fhouse/fh_perustettu.htm

Laatusuosituksset. Suomen Fountain House –Klubitalojen verkosto ry. Viitattu 5.4.2011. <http://www.fh-klubitalot.fi/laatusuosituksset.html>

Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. 2010. Mitä on syrjäytymisen vastainen työ? Teoksessa Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Toim. T. Laine, S. Hyväri & P. Vuokila-Oikkonen. Riika: Tammi. 9-25.

Lehtinen, U. 2011. Klubitalojen jäsenmäärä. Sähköpostiviesti 12.1.2011. Vastaanottaja P. Kallio. Opinnäytetyöhön liittyvä tiedonanto Suvimäen Klubitalon johtajalta.

Lehtinen, U. 2011. Johtaja. Suvimäen Klubitalo. Haastattelu 4.3.2011.

Lehtinen, V. 2002. Mielensterveys osana hyvinvointipolitiikkaa. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisussa Hyvinvoinnin haasteet ja työelämä. Toim. T. Immonen ja J. Aaltonen. Helsinki. 19-25. Viitattu 20.3.2011.

<http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/hyvinvointi/hyvinvointi.pdf>

Metteri, A. & Haukka-Wacklin, T. 2004. Sosiaalinen tuki kuntoutuksen ytimessä. Teoksessa Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Toim. V. Karjalainen & I. Viikkumaa. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Mielensterveyskuntoutujien Klubitalo. Sosiaaliportin 27.5.2009 päivittäminen Hyvä käytäntö – verkkopalvelu. Viitattu 18.1.2011. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/hyvakaytanta/kuvaus/?Practicelid=7b66e441-fd65-4c39-8be4-cd7f15c28908>

Mielensterveyskuntoutujien Klubitalo. Yhdessä kohti työelämää. 2003. Toim. E. Pöyhönen. Helsinki: Art-Print Oy.

Narumo, R. 2006. Voiko kuntoutumista ohjata? – Ohjaava työote mielensterveystyössä. Pori: Kehitys Oy.

Pylkkänen, K. 2009. Nuoret, aikuiset ja työikäiset. Teoksessa Kuntoutus. Toim. P. Rissanen, T. Kallanranta & A. Suikkanen. Kustannus Oy Duocecim. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Raitakari, S. 2008. Asiakkaasta kiinnipitäminen ja irtipäästäminen. Neuvotteluja yhteisön tavoittelemasta jäsenyydestä. Teoksessa Yhteisöt ja sosiaalityö. Kansalaisen vai asiakkaan asialla? Toim. I. Roivainen, M. Nylund, R. Korkiamäki & S. Raitakari. Juva: WS Bookwell Oy. 225-244.

Raunio, K. 2006. Syrjäytyminen. Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry. Vaajakoski: Gummerus Oy.

Schneider, J. & Bramley, C. J. 2008. Towards social inclusion in mental health? Advances in psychiatric treatment 2008 14, 131-138. Viitattu 11.4.2011. <http://apt.rcpsych.org/cgi/reprint/14/2/131>

Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielensterveyden malli positiivisen mielensterveyden kuvaajana. Tutkimuksia 137. Stakes. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Stop Poverty Now –letter. 2010. Vertaistukeen ja yhteydenpitoon perustuva Reach Out mielensterveyskuntoutujille. Viitattu 4.2.2011.

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/492d61f8-ad50-4998-8980-01cc072ab812>

Suikas, A., Laurell, L. & Nordman, P. 2006. Kuntouttava lähihoito. Helsinki: Edita Prima Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Vilen, M. Leppämäki, P. & Ekström, C. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Porvoo: WSOY.

Wang, F. T. T. & Lu, Y-H. 2008. Clubhouse as a Site of Social Inclusion for Mentally Ill Persons: The Experience of Easy House in Taiwan. Meeting the Needs of Social Change, Economic Competitiveness and Social Justice. Nov. 4-5, 2008, Taipei, Taiwan. Viitattu 11.4.2011.

http://www.welfareasia.org/5thconference/papers/Wang%20F_social%20inclusion%20for%20mentally%20ill.pdf

LIITTEET

Liite 1. Jäsentiedote Klubitalolle

Hei, sinä klubitalolainen!

- *Onko sinulla omakohtaisia kokemuksia elämäsi varrella itseesi kohdistuneesta, Klubitalon toimesta tehdystä yhteydenpidosta?*
- *Oletko kiinnostunut vaihtamaan ajatuksiasi, kokemuksiasi ja tuntemuksiasi aiheesta kanssani vapaa-muotoisessa haastattelutilanteessa?*

Teen XXX Klubitalolle opinnäytetyötä aiheesta: Klubitalolla toteutettava yhteydenpito – päämääränä sosiaalisen osallisuuden vahvistaminen.

Etsin työni puitteissa vapaaehtoisia (3-6) klubilaisia, opinnäytetyöni haastatteluosion toteuttamista varten.

Haastattelut tehdään nimettöminä yksilöhaastatteluina XXX tiloissa, viikolla 7 eli 14 -18.2.2011 aikavälillä. Keskusteluiden sisältö nauhoitetaan, mutta tuhotaan heti sisälön analysoinnin jälkeen. Haastattelun kesto aika arviolta 30min.

Jos kiinnostuit, mainitse asiasta 7.2.2011 mennessä XXX, XXX/XXX tai XXX.

*Ystävällisin terveisin sekä avustanne etukäteen kiittäen,
Pipsa (opiskelija elokuu-syyskuu 2010)*

SUOSTUMUS

Suostun vapaaehtoiseksi haastateltavaksi Pirjo Kallion opinnäytetyöhön sekä hyväksyn haastattelumateriaalin nauhoittamiseen ja käyttämiseen osana opinnäytetyön tuloksia.

Haastattelu tehdään nimettömänä ja aineisto tuhotaan opinnäytetyön arvioinnin jälkeen.

Opinnäytetyön aihe:

Klubitalolla toteutettava yhteydenpito – päämääränä sosiaalisen osallisuuden vahvistaminen.

Paikka ja päiväys _____

Haastateltavan nimi

Haastatteluteemat ja apukysymykset

TAUSTATIEDOT

- ikä?
- sukupuoli?
- arvioitu jäsenyyden kesto?
- poissaolojaksot Klubitalolta?

YHTEYDENPITOSTA SAADUT KOKEMUKSET

- yhteydenpitotapa?
- tiheys?
- saadun viestin sisältö ja ajankohtaisuus?

YHTEYDENPIDON HYÖDYT

- mielialassa?
- omissa ajatuksissa?
 - vahvistiko yhteenkuuluvuuden tunnetta Klubitaloon?
- käytännön toiminnassa?
 - lisääntyikö aktiivisuus?
- viestiin vastaaminen
 - käynti Klubitalolla?

YHTEYDENPIDON KEHITTÄMINEN

- yhteydenpitotavoissa?
 - nykyisen lisäksi esim. käynti kotiin tai sairaalaan?
- viestien sisällöissä?
 - ajankohtaista informaatiota Klubitalon/ yksikön tapahtumista ja toiminnasta jatkossakin, vai henkilökohtaisemmin voinnin kysymistä?
- viestien lähettäjäissä?

Liite 4. Yhteenveto opinnäytetyön tuloksista

KOKEMUKSET YHTEYDENPIDOSTA

Yhteydenpito- tapojen ja – tar- peen toteutumi- nen käytännös- sä:	Toteutuminen sovitulla tavalla
	Yhteydenpito- tapojen monimuotoisuus
	Yhteydenpito- tapojen ja –tiheyden muuttaminen mahdolli- ta tilanteen ja voinnin mukaan
	Jäsenet voineet itse toivoa, kenen ovat halunneet ottavan yhteyttä
	Oman yhteydenottotarpeensa on voinut tuoda ilmi myös itse
Vastaanotetun yhteydenpidon sisällöt:	Informaatiota tulevista Klubitalon tapahtumista sekä kuu- lumista
	Käyntikutsuja Klubitalolle tai nimipäiväkutsuja jäsenen nimipäivän johdosta
	Jäseniin itseensä kohdistunutta; voinnin ja kuulumisten kysymistä
Jäsenten keski- näinen luottamus toisiinsa:	Yhteydenottajien hienotunteisuus/ varovaisuus lähesty- mistavoissa koettiin hyväksi, toisaalta toivottiin suo- rasukaisempaa lähestymistapaa
Yhteydenpidon ajoitus:	Koettiin hyväksi. Huomioitavaa, että ajoituksen hyväksi kokemiseen voi vaikuttaa myös jäsenen sen hetkinen vointi

YHTEYDENPIDOSTA SAADUT HYÖDYT

Saadut hyödyt:	Positiivinen vaikutus mielialaan
	Jaksamisen vahvistuminen
	Toimintakyvyn lisääntyminen

YHTEYDENPIDON KEHITTÄMINEN

Rakenteen osal- ta:	Henkilökohtaisemman ja uskaliaamman sävyn toivominen yhteydenottoihin
	Informaation saaminen Klubitalon tulevista tapahtumista jatkossakin
	Yhteydenpito- tarpeen säännöllinen tarkistus sen piirissä olevilta jäseniltä
	Yhteydenpidon piirissä olevien jäsentietojen paikkansapi- tävyuden tarkistus
	Toive yhteydenottajan nykyistä paremmasta henkilöitymi- sestä

Käytännön toteutus:	Vastaanottajan yksilökohtaisempi huomioiminen yhteydenotoissa
	Mahdollisuus vierailukäynteihin jäsenten luokse
	Yhteydenpidon yksikkökohtaisempi toteuttaminen