



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Laura Mäkitaipale
Liisa Lindsberg

Tukiasumisen merkitys mielenterveys- kuntoutujien elämänhallintaan

”Mä tykkään mun elämästä ihan hirveesti – tai siis ihan
normaalisti”

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

10.3.2020

Tekijät Otsikko	Laura Mäkitaipale, Liisa Lindsberg Tukiasumisen merkitys mielenterveyskuntoutujien elämänhallintaan: ”Mä tykkään mun elämästä ihan hirveesti – tai siis ihan normaalisti”
Sivumäärä Aika	43 sivua + 3 liitettä 10.3.2020
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosionomi
Ohjaajat	Lehtori Katja Ihamäki Lehtori Kirsi Lautala
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mielenterveyskuntoutujien kokemuksia tukiasunnossa asumisesta Lilinkotisäätiössä. Helsingissä toimiva Lilinkotisäätiö tarjoaa asumispalveluita ja kuntoutusta pitkäaikaisista mielenterveyden häiriöistä kärsiville henkilöille. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa kokemuseräistä tietoa asukkaiden arjesta, saadusta tuesta ja näiden tekijöiden merkityksestä elämänhallintaan.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettisena viitekehystenä toimii elämänhallinta ja sosiaalinen tuki. Elämänhallinnan voidaan ajatella olevan sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vuorovaikutuksesta syntyvä kokemus. Sisäinen elämänhallinta näyttäytyy ihmisen kykyä sopeutua hänelle tapahtuviin asioihin. Ulkoisella elämänhallinnalla viitataan aineellisesti ja henkisesti turvattuun asemaan. Sosiaalinen tuki voi olla henkistä tukea, arviointitukea, tiedollista tai konkreettista tukea. Elämänhallintaan sisältyvät arjen taidot, jotka voidaan jakaa ravitsemukseen, raha-asioihin, turvallisuustaitoihin, lääkitykseen ja kodinhoitoon. Lilinkotisäätiön toimintaperiaatteeseen kuuluu toipumisorientaatio, jossa keskeistä on painottaa voimavaroja, osallisuutta sekä toiveikkuutta diagnoosien ja oireiden sijaan. Toipumisorientaatiosta käytetään myös nimitystä recovery-ajattelutapa.</p> <p>Opinnäytetyötä varten haastateltiin neljää tukiasunnossa asuvaa henkilöä, joilla kaikilla oli pitkä asumishistoria erilaisissa laitoksissa, kuten sairaaloissa ja palveluasumisessa. Haastattelut tehtiin puolistrukturoidun teemahaastattelun keinoin yksilöhaastatteluina. Haastattelurunko jaettiin kolmeen teemaan: arkeen, elämänhallintaan ja sosiaaliseen tukeen. Haastattelut tehtiin anonymisti ja ne litteroitiin analysointia varten. Analyysimenetelmänä käytettiin teemoittelua.</p> <p>Jokaisen haastateltavan luona vieraillee viikoittain asuntoluotsi, eli ohjaaja, jonka kanssa asukas käy läpi monenlaisia arkeen kuuluvia asioita liittyen ruokaan, siivoukseen, rahankäyttöön ja lääkkeisiin. Jokaisen haastateltavan kohdalla luotsin antama tuki nousi vahvasti esille. Luotsi on monelle myös tärkeä keskusteluapu ja tuki, johon ottaa yhteyttä erilaisissa tilanteissa. Haastatteluiden perusteella tukiasuntoon muuttaminen on edistänyt jokaisen haastateltavan hyvinvointia ja lisännyt elämänhallintaa. Jatkotutkimuksen kohteena voisi olla vertailla palveluasumisessa ja tukiasunnoissa asuvien kokemuksia keskenään sekä tuoda esille myös työntekijän näkökulman aiheeseen liittyen.</p>	
Avainsanat	mielenterveyskuntoutuja, tukiasunto, asumispalvelut, elämänhallinta, sosiaalinen tuki

Authors	Laura Mäkitaipale, Liisa Lindsberg
Title	The Significance of Living in Sheltered Homes for the Life Management of Mental Health Rehabilitation Clients
Number of Pages	43 pages + 3 appendices
Date	10 March 2020
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Katja Ihamäki, Senior Lecturer Kirsi Lautala, Senior Lecturer
<p>The purpose of this study was to explore the experiences and views of mental health rehabilitation clients about living in sheltered homes in Lilinkotisäätiö. Lilinkotisäätiö is a foundation based in Helsinki that offers housing and rehabilitation for individuals suffering from long-term mental illnesses. The aim of the study was to produce experience-based information about clients' everyday life, the kind of social support they got and its effect on their life management.</p> <p>The theoretical base of this study lies in life management and social support. Life management can be understood to be an experience that is an interaction of internal and external factors. Internal life management can be understood to be a person's ability to cope with things happening to them. External life management includes material and mental security. Social support can be mental, assessment, informational or concrete support. Living skills are part of life management. They can be divided into nutrition, finance, safety skills, medication and housekeeping. Recovery orientation is the main philosophy of the foundation. The recovery approach emphasizes coping skills, social inclusion and hope instead of diagnoses or symptoms.</p> <p>Four clients living in support homes were interviewed individually for this study. They all had long living history in different kind of housing services. The interviews were carried out using semi-structured, theme interview method. The interviews were made anonymously. Questions were categorized in three sections, life management, living skills and social support. Afterwards, the interviews were recorded and transcribed for further analysis. The data were analyzed thematically.</p> <p>Each client is visited weekly by a housing coach with whom they go through a variety of things related to everyday life such as food, cleaning, money usage and medication. The research shows that the support of the coach was very prominent. Interviewees also felt that the coach was an important discussion aid and support in many kinds of situations. Moving to a more independent housing system had contributed the well-being of each interviewee and increased life management. The topic for further research could be to compare experiences of those living in service housing and sheltered homes. In addition, a perspective of a worker included could be a possible area for further search of this topic.</p>	
Keywords	mental health, life management, social support, supported housing

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Toimintaympäristö	2
2.1	Lilinkotisäätiö	2
2.2	Tuettu asuminen	2
2.3	Muuttoon valmistautuminen	3
2.4	Itsenäiseen asumiseen tarvittavat taidot	5
3	Mielenterveys	7
3.1	Mielenterveydestä	7
3.2	Mielenterveyskuntoutumisesta toipumiseen	9
3.3	Toipumisorientaatio	10
3.4	Mielenterveyskuntoutujien asuminen	12
4	Elämänhallinnan tukeminen arjessa	13
4.1	Elämänhallinta	13
4.2	Arki	16
4.3	Sosiaalinen tuki	17
5	Tutkimuskysymys	20
6	Aineiston hankinta ja analysointi	20
6.1	Laadullinen tutkimus	20
6.2	Teemahaastattelu ja kohderyhmä	21
6.3	Haastattelujen analysointimenetelmä	24
6.4	Eettisyys	25
7	Tulokset	26
7.1	Taustatekijät ja oma arki	26
7.2	Asuminen tukiasunnossa	28
7.3	Arjessa saatava tuki	32
8	Johtopäätökset	35
9	Pohdinta	40
	Lähteet	44

Liitteet

Liite 1. Alustava teemahaastattelurunko

Liite 2. Tutkimussuostumus

Liite 3. Tutkimuslupa-anomus

1 Johdanto

Opinnäytetyössämme selvitämme tukiasunnoissa asuvien mielenterveyskuntoutujien kokemuksia heidän omasta arjestaan, saadusta tuesta sekä näiden tekijöiden merkityksestä heidän elämänhallintaansa. Helsingissä toimiva Lilinkotisäätiö tarjoaa asumispalveluita ja kuntoutusta pitkäaikaisista mielenterveyden häiriöistä kärsiville henkilöille. Opinnäytetyömme antaa hyödyllistä kokemuspohjaista tietoa tuetusta asumisesta sekä nostaa asukkaiden omat kokemukset keskiöön.

Mielenterveyden häiriöiden hoidossa on siirrytty viime vuosikymmeninä entistä enemmän avopalveluihin. Tätä muutosta palvelujärjestelmässä on kutsuttu deinstitutionalisatiiona. (Touri 2011.) Mielenterveyskuntoutujien asumista ja palveluiden kokonaisuutta koskevien suositusten mukaisesti itsenäisemmän asumisen sekä asumisen pysyvyyden turvaamisen omassa kodissa nähdään olevan tärkeä asia nyt ja tulevaisuudessa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007: 18–24). Näkemyksemme mukaan palveluiden tulee vastata tarpeisiin, jotta ne ovat hyvinvointia tukevia. Lilinkotisäätiön työ perustuu toipumisorientaation periaatteisiin, joissa korostuvat jokaisen ihmisen yksilöllinen tarina ja päätöksentekovoimalla omassa elämässä. (Toipumisorientaatio n.d.) Toipumisorientaatiosta voidaan myös puhua recovery-ajatteluna. Recovery-ajattelun mukaisesti organisaation keskeisin voima on yksilön kokemus, jolloin palvelut nousevat käyttäjien tarpeista, eivät ammattilaisten määrittelyistä (Kankaanpää – Kurki 2013: 10–11.) Tästä syystä yksilöiden kokemusten esiin nostaminen on tärkeää.

Teoreettisena viitekehyksenä opinnäytetyössämme toimii elämänhallinta, jossa tarkastelumme painottuu sen ulkoisiin ja sisäisiin tekijöihin. Tukeminen elämäntapaan tapahtuu arjessa, joten olemme kiinnostuneita siitä, miten arjessa saatu tuki toimii elämäntapaa vahvistavasti sekä millaisia tuen muotoja nousee esille. Tästä syystä syvennämme teoriapohjaamme arjen sekä sosiaalisen tuen käsitteiden kautta. (Hämäläinen – Kurki 1997: 126–128.)

Aineiston keräämiseksi haastattelimme neljää tukiasunnossa asuvaa henkilöä. Haastattelut on toteutettu puolistrukturoidun teemahaastattelun keinoin yksilöhaastatteluina. Haastattelurungon olemme jakaneet kolmeen teemaan: arkeen, elämäntapaan ja sosiaaliseen tukeen. Kyseiset teemat ovat nousseet tarkastelun kohteeksi teoreettisen viitekeh्यksemme pohjalta.

2 Toimintaympäristö

2.1 Lilinkotisäätiö

Lilinkotisäätiö on yhteiskunnallinen voittoa tavoittelematon organisaatio, joka kehittää sekä toteuttaa sosiaalipsykiatrista kuntoutustyötä psykiatrista kuntoutusta tarvitsevien asiakkaiden keskuudessa (Lilinkoti n.d.). Toimintaa ohjaavana viitekehyksenä toimii toimisorientaatio, jonka periaatteisiin kuuluvat voimavarat, aito osallisuus, toivo ja merkityksellisyys (Lilinkotisäätiön omavalvontasuunnitelma 2019: 1). Lilinkotisäätiön arvot ja toiminta perustuvat kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen. Lilinkotisäätiön toimintaa ohjaavina arvoina näyttäytyvät uskallus seurata unelmia, elämänvalintojen kunnioittaminen, luottamus tulevaisuuteen sekä yhteistyön voima. (Arvot ja visio n.d.)

Lilinkotisäätiöllä on kuusi palvelutaloa. Neljässä yksikössä järjestetään tehostettua palveluasumista, henkilökunnan ollessa paikalla ympäri vuorokauden. Kaksi yksikköä järjestää palveluasumista, jolloin henkilökunta on paikalla joka päivä klo 8–20 välisen ajan. Näiden lisäksi säätiö järjestää tuettua asumista eri puolilla Helsinkiä sijaitsevilla tukiasunnoissa. (Lilinkotisäätiön toimintakertomus 2018: 4.) Tuetut asunnot sijaitsevat hajasijoitettuna Helsingin yleisen asuntokannan seassa. Tukiasunnoissa asuville tarjotaan henkilökohtaista tukea asumiseen kunkin asukkaan yksilöllisen tarpeen mukaisesti, kuitenkin vähintään kolme tuntia viikossa. Tukiasunnossa asuvien tukena toimivat asuntuotsit. Tuotsit tarjoavat tukea ja ohjausta kodinhoidossa, ruuanlaitossa, vaatehuollossa, lääkehoidossa, oman terveyden ja hygienian hoidossa sekä vapaa-ajan viettämisessä ja muussa toiminnassa. (Tuettu asuminen n.d.)

2.2 Tuettu asuminen

Sosiaalihuoltolain mukaisesti asumispalveluja tulee järjestää henkilöille, jotka erityisestä syystä tarvitsevat tukea asumisessa tai asumisen järjestämisessä. Kotiin annettavat palvelut ovat ensisijaisia. Henkilöille, jotka tarvitsevat tukea itsenäiseen asumiseen tai itsenäiseen asumiseen siirtymisessä voidaan järjestää tuettua asumista. Tuetussa asumisessa on kyse asumisen tukemisesta sosiaaliohjauksen ja muiden sosiaalipalvelujen keinoin. (SHL 1301/2014.)

Tukiasunnossa lähtökohtana on kuntoutujan asuminen omassa kodissaan, joka voi olla vuokra-, omistus- tai muu vastaava asunto. Monimuotoisten kuntoutuspalveluiden tavoitteena on kuntoutujan toimintakyvyn säilyminen tai paraneminen, sekä tämän myötä siirtyminen kohti itsenäisempää asumista. Tukiasumisen tavoitteena on turvata asuminen. Asumisen ja kuntouttavien palveluiden muodostaman toiminnallisen kokonaisuuden turvin mielenterveyskuntoutujaa tuetaan kohti itsenäisempää suoriutumista erilaisissa elämäntoiminnoissa. Kuntoutujaa tuetaan päivittäisissä toiminnoissa, käyttämään kodin ulkopuolisia palveluita sekä löytämään virikkeellistä vapaa-ajan toimintaa. Yksilöllisten mahdollisuuksien mukaisesti kuntoutujaa ohjataan siirtymisessä työelämään tai opiskelemaan. Kuntoutujan omaisille annetaan tukea ja ohjausta tarvittaessa. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007: 19–23.)

Mielenterveyslain mukaisesti mielenterveyspalveluita tulee järjestää niin, että niistä muodostuu toiminnallinen kokonaisuus. Avopalvelut ovat ensisijaisia ja oma-aloitteista hoitoon hakeutumista ja itsenäistä suoriutumista on tuettava. (Mielenterveyslaki 1990/1116.)

2.3 Muuttoon valmistautuminen

Lilinkotisäätiön asukkaiden palveluntarvetta ja palvelutarpeen arvioita tehdään jatkuvasti arkityössä. Usein tavoitteena on itsenäisempi asumismuoto, mutta joskus myös muutto tuetumpaan asumiseen voi olla tarpeen. Asukkaiden palvelujen tarvetta arvioidaan lisäksi LivingSkills -toipumisen seurantaohjelman avulla, joka täytetään kaksi kertaa vuodessa. Tämän avulla kartoitetaan asukkaan elämäntaitoja, voimavaroja, toimintakykyä sekä motivaatiota. (Muuttovalmennus käsikirja 2016: 4.) LivingSkills-motivaatiotyökalu pohjautuu toipumisorientaatioon, jossa vahvistetaan motivaatiota ja vahvuuksia sekä keskitytään uusien taitojen opetteluun. Työntekijän rooli on enemmän sparraaja kuin vastuunkantaja. (Digitaaliset LivingSkills Recovery -taitovalmennustyökalut n.d.) Seurantaohjelman pohjalta voidaan huomata, että muuttaminen saattaa olla ajankohtaista. Asukkaan tuen tarvetta ja valmiuksia muuttoon arvioidaan yhdessä asukkaan, omaohjaajan, työryhmän ja mahdollisesti asukkaan läheisten kanssa yhdessä. (Muuttovalmennus käsikirja 2016: 4.)

Jokainen asukas on itse oman elämänsä asiantuntija. Omaohjaajan rooli on tärkeä: asukkaan ja ohjaajan yhteistyö perustuu luottamukseen. Asukas asettaa itse omat ta-

voitteensa, omaohjaaja tukee asukkaan haavetta omasta kodista ja keinoja siihen etsi-
tään yhdessä. Asukkaan viikko-ohjelman suunnittelussa ja omaohjaaja-ajoilla huomioi-
daan asukkaan tavoitteet itsenäisempään asumiseen. Tuleva muutto otetaan huomioon
myös kuntoutussuunnitelmassa ja toimintakyvyn arvioinnissa, joissa tavoitteet asetetaan
niin, että ne palvelevat suunniteltua asumismuotoa. Asukkaan tavoitteena kohti itsenäi-
sempää asumismuotoa voi olla esimerkiksi Lilinkotisäätiön oma tukiasunto. Asukas
hankkii omaohjaajan kanssa tarvittavia välineitä itsenäisessä asumisessa pärjäämiseen
ja harjoittelee niiden käyttöä yhdessä ennen tulevaa muuttoa. Autonomisuuteen pyritään
jo ennen muuttoa. Omaohjaajan tehtävänä on tukea asukasta, jolloin hän oppii luotta-
maan ja käyttämään jo olemassa olevia taitoja ja kykyjä. (Muuttovalmennus käsikirja
2016: 3–5.)

Joskus asukkaan asumishistoriassa on saattanut olla huonoja kokemuksia ja pettymyk-
siä liittyen itseen ja järjestelmään. Ohjaaja ja asukas keskustelevat aiemmin ilmenneistä
haasteista ja yhdessä pohditaan, miten voitaisiin toimia jatkossa, jotta välttyttäisiin samo-
jen ongelmien toistumiselta. Ohjaajan tehtävänä on pyrkiä vahvistamaan asukkaan luot-
tamusta itseensä. Ohjaaja ja asukas keskustelevat myös siitä, minkälaisia haasteita it-
senäiseen asumiseen muuttaminen voi tuoda tullessaan. Mahdollisiin haasteisiin pyri-
tään vastaamaan jo ennalta. Yksi haaste voi olla yksinäisyyden kohtaaminen. Asukkaita
kannustetaan olemaan yhteydessä myös muihin tuetussa asunnoissa asuviin asukkai-
siin, jotta asukkaat saisivat vertaistukea ja samalla vahvistetaan sosiaalista vuorovaiku-
tusta. (Muuttovalmennus käsikirja 2016: 5–6.)

Ohjaaja ja asukas etsivät yhdessä tapoja täyttää arki mielekkäällä tekemisellä ja harras-
tuksilla jo palveluasumisen aikana. (Muuttovalmennus käsikirja 2016: 6.) Toimeliaisuus
lisää elämänhallinnan tunnetta ja edistää hyvinvointia. Mielekästä tekemistä voidaan löy-
tää yhteisöjen, opiskelun, harrastusten, liikunnan ja sosiaalisten suhteiden kautta. (Arjen
hyvinvointi n.d.) Ohjaajan, eli asuntoluotsin kanssa asukas voi tutustua uuteen asumis-
ympäristöön ja selvittää millaisia palveluja alueelta löytyy (Lilinkotisäätiön asuntoluotsin
käsikirja 2014: 2). Asukkaan kanssa piirretään yhdessä verkostokartta, johon merkitään
ne tärkeät ihmiset ja tahot, joihin asukas haluaa pitää yhteyttä. Asukkaan halutessa,
omaiset otetaan mukaan muuttoa varten ja heille selvennetään muuttamisen tavoitteet
sekä muuttoprosessi. (Muuttovalmennus käsikirja 2016: 6.)

Asukkaiden palvelujen tarvetta arvioidaan jatkuvasti ja joskus voidaan todeta myös tarve
siirtyä tuetumpaan asumismuotoon. Syitä tuetumman asumisen tarpeelle voivat olla

ikäntymisestä johtuva fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen, asukkaan kokemaa voimakas turvattomuuden tunne tai psyykkisen toimintakyvyn lasku. Ohjaajan tilannearviointin jälkeen aloitetaan tarvittavat toimenpiteet. Tärkeää on, että asukkaan omaa motivaatiota vahvistetaan, jotta hän tuntee saavansa sellaista tukea, jota hän tarvitsee. (Muuttovalmennus käsikirja 2016: 9.)

2.4 Itsenäiseen asumiseen tarvittavat taidot

Arjenhallinta on osa elämänhallintaa ja siihen kuuluu jokapäiväisiä arkirutiineja, kuten ruokailua, liikuntaa, lepoa, virkistäytymistä sekä erilaisia arkipäivän velvollisuuksia. Arjenhallintaan sisältyy lisäksi ajan- ja stressinhallintaa sekä sosiaalisten suhteiden hoitamista. (Siltanen – Lindberg – Savolainen 2016.) Tukiasuntoon muuttoon valmistaudutaan harjoittelemalla itsenäiseen asumiseen tarvittavia taitoja, joita ovat esimerkiksi ravitsemus, raha-asiat, turvallisuus, lääkitys ja kodin kunnossapito. Hallitessaan erilaisia arkielämän taitoja ihminen voi saada varmuutta itsenäistymiseen. Arjessa tarvittavat taidot ja valmiudet vaihtelevat eri elämäntilanteissa ja olosuhteissa (Rautiainen 2015.) Hyvin suunnitellulla arkielämän taitojen ja itsenäisen asumisen valmennuksella tuetaan mahdollisimman itsenäistä elämää (Frilander ym. 2011).

Valmistautuessa itsenäisempään asumiseen, asukas pyrkii muodostamaan riittävän tavoitetason ruoanlaitossa. Ohjaaja ja asukas harjoittelevat yhdessä kaupassa käyntiä, ostoslistojen kirjoittamista ja keskustelevat terveellisen ruokailun merkityksestä. Ruoanlaiton harjoittelun yhteydessä huomioidaan turvallisuustekijät ja ruoan syömäkelpoisuus, eli esimerkiksi, etteivät ainekset ole pilaantuneita. Käyttövarojen budjetoinnissa opetellaan huomioimaan, että päivittäinen ravinnon saanti on turvattu. (Muuttovalmennus käsikirja 2016: 6–7.) Monipuolinen ravinto auttaa ylläpitämään toimintakykyä ja hyvät ruokailutottumukset parantavat keskittymiskykyä, koordinaatiota, muistia, stressinsietokykyä sekä motivaatiota. Ravinto vaikuttaa myös merkittävästi mielialaan. (Arjen perusteet n.d.)

Raha-asioiden suhteen asukkaalla voi olla edunvalvoja tai hän hoitaa raha-asiansa itse. Tukiasunnossa asuessa asukas on itse vastuussa vähintäänkin käyttövaroistansa. Asukas ja ohjaaja selvittävät, kuinka raha-asiat on hoidettu ja niiden hoitamista tulevaisuudessa suunnitellaan yhdessä, esimerkiksi olisiko asukas kykenevä itsenäisempään taloudenpitoon. Rahankäytöstä tehdään suunnitelma ja tavoitteena on maltillinen rahan-

käyttö, jotta varat riittävät pidemmällä tähtäimellä. Valmennuksessa harjoitellaan laskujen maksamista ja keskustellaan myös turvallisesta rahojen nostamisesta ja säilytyksestä. Mikäli asukkaalla ei ole edunvalvojaa, keskustellaan hänen kanssaan myös tuista, joihin hän on oikeutettu. (Muuttovalmennus käsikirja 2016: 6–7.) Oman talouden hallinnan voidaan ajatella pohjautuvan toimivaan arkeen ja siihen, että henkilö tietää tulonsa ja menonsa. Hintoja vertailemalla, suunnitelmallisuudella ja kotiruuuan valmistamisella voidaan säästää isoja summia. Säästäväisyys on taitolaji, jota voidaan opetella. (Arjen talous haltuun n.d.)

Käsitteenä turvallisuus on laaja ja ulottuu monille elämän osa-alueille. Turvallisuuteen ja turvallisuuden tunteeseen vaikuttavat useat asiat, kuten koti, lähiympäristön siisteys ja viihtyvyys ja ihmisen oma toimintakyky. (Häkkinen – Tervo n.d.) Itsenäisemmässä asumisessa asukas on enemmän vastuussa itsestään ja turvallisuudestaan, joten turvallisuustaitojen harjoittelu on tärkeää mahdollisten uhka- ja vaaratilanteiden ehkäisemiseksi. Paloturvallisuus, kodin laitteiden turvallinen käyttö sekä turvallinen käyttäytyminen taloyhtiössä ovat harjoiteltavia taitoja. Taloyhtiöiden sääntöjen noudattaminen on osa turvallisuutta. (Muuttovalmennus käsikirja 2016: 7–8.)

Psykenlääkkeet ovat keskeinen hoitomuoto erilaisten mielenterveyden häiriöiden, kuten toistuvien masennustilojen, kaksisuuntaisen mielialahäiriön sekä psykoottisten sairausjaksojen hoidossa ja toistumisen estossa. (Huttunen 2018.) Turvallinen lääkehoito edellyttää asukkaan omaa sitoutumista siihen. Omaohjaaja ja asukas arvioivat lääkehoidon toteutumista yhdessä. Tavoitteena voi olla, että asukas tietää lääkityksensä ja pyrkii portaittain itsenäisempään lääkehoitoon, esimerkiksi harjoittelemalla dosetin jakamista sekä reseptien uusimista. Keskusteluissa otetaan esille turvallisen lääkehoidon merkitys ja esimerkiksi alkoholin käytön vaikutus tiettyjen lääkkeiden kanssa. Asukkaan kanssa selvitetään puhelinnumerot, joihin voi tarvittaessa soittaa, jos esimerkiksi ottaa lääkkeitä väärin. (Muuttovalmennus käsikirja 2016: 8.)

Kodin kunnossapito on osa itsenäiseen asumiseen tarvittavia taitoja. Asuntoluotsi ja asukas kartoittavat yhdessä taitoja, tarvittavia siivousvälineitä ja -tarvikkeita (Lilinkotisäätiön asuntoluotsin käsikirja 2014: 6). Kodin kunnossapidon harjoittelussa käydään yhdessä ohjaajan kanssa läpi sitä, kuinka pitää asuntoa kunnossa ja ylläpitää asukkaalle riittävää siisteystasoa sekä mistä löytää motivaatiota kodin kunnossapitoon. Vuokralaiselle kuuluvia kodin kunnossapidon tehtäviä, kuten hajulukon, lattiakaivon ja liesituulettimen puh-

distamista voidaan harjoitella yhdessä ohjaajan kanssa. Asukkaan kanssa keskustellaan kunnossapidon laiminlyöntiin liittyvistä seurauksista, esimerkiksi pölystä sähkölaitteissa, kosteusvaurioista ja toimimattomasta palovaroittimesta. (Muuttovalmennus käsikirja 2016: 8.) Tavoitteena on, että asukas osaa ja haluaa ylläpitää asuntonsa ja sen lähiympäristön siisteyttä ja että asunto on siinä kunnossa, ettei se aiheuta turvallisuusriskiä esimerkiksi liiallisen palokuorman takia. (Lilinkotisäätiön asuntoluotsin käsikirja 2014: 6–7.)

3 Mielen terveys

3.1 Mielen terveydestä

Mielen terveyden käsite on monimuotoinen ja sitä on määritelty moni eri tavoin. Ihmisen kokemus omasta mielen terveydestä voi vaihdella eri elämäntilanteissa. Mielen terveyteen liittyy erilaisia suojaavia sekä mielen terveyttä vaarantavia tekijöitä. Suojaavia tekijöitä vahvistamalla voidaan tukea ihmisiä selviytymään erilaisista kriisi- ja muutostilanteista. (Toivio – Nordling 2013: 62–63.). Suojaavat tekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoiisiin tekijöihin. Mieltä suojaavia sisäisiä tekijöitä ovat sosiaalinen tuki, myönteiset varhaiset ihmissuhteet, riittävän hyvä itsetunto, ongelmanratkaisutaidot ja hyväksytyksi tuleminen tunne. Mahdollisuus itsensä toteuttamaan ja kyky luoda sekä ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita kuuluvat myös suojaaviin sisäisiin tekijöihin. Mieltä suojaavia ulkoisia tekijöitä puolestaan ovat koulutusmahdollisuudet, työ, kuulluksi tuleminen, vaikuttamismahdollisuudet, turvallinen elinympäristö sekä lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät. (MIELI Suomen mielen terveys ry n.d.)

Mielen terveyden kuvaaminen positiivisen mielen terveyden kautta siirtää painopisteen pois sairaus ja ongelma-keksyydestä. Positiivinen mielen terveys on enemmän, kuin mielen terveyshäiriöiden puuttuminen. Perinteinen jaottelu mielen terveyteen ja mielen terveyshäiriöihin antaa puutteellisen kuvan yksilön tilanteesta. Mielen terveyshäiriöstä huolimatta ihminen voi kokea onnea, pystyvyyden tunnetta ja työmotivaatiota, vastavasti psykiatrisen arvion mukaisesti terve, mutta työuupumuksesta kärsivä ihminen voi kokea olevansa onneton, heikosti motivoitunut ja tuntea pärjäämättömyyden tunnetta työssään. Positiivinen mielen terveys nähdään voimavarana, jota on mahdollista kehittää ja hyödyntää eri tavoin. Mielen hyvinvointia vahvistavat toimenpiteet nähdään oleellisina tekijöinä mielen terveyden edistämisessä. Positiivisen mielen terveyden mittaaminen ta-

pahtuu usein joko tarkastelemalla hedonistista tai eudaimonista näkökulmaa. Hedonistinen näkökulma tarkastelee yksilön subjektiivista kokemusta omasta hyvinvoinnistaan. Tarkastelun kohteena voi olla henkilön tyytyväisyys itseensä, elämäntilanteeseensa, sosiaalisiin suhteisiin tai asuinympäristöönsä. Eudaimoninen näkökulman mukaisesti hyvinvointi nähdään yksilön subjektiivista tunnetta laajempänä, jolloin mielen hyvinvointia tarkastellaan psyykkisen toimintakyvyn kautta. Eudaimonisen näkökulman myötä tarkastelun kohteeksi voi muodostua elämänhallinta, mieliala, psyykkiset voimavarat ja persoonallisuus. Positiivinen mielenterveys haastaa palvelujärjestelmän kohdistamaan huomiota hyvinvoinnin lisäämiseen, siihen mikä on hyvää ja toimivaa, kuin vain pelkästään pahoinvoinnin vähentämiseen. (Appelqvist-Schmidlechner – Tuisku – Tamminen – Nordling – Solin 2016: 1759–1764.)

Mielenterveys on voimavara, joka edistää niin yksilön, kuin myös koko yhteiskunnan hyvinvointia. Yksilölliset ominaisuudet, kokemukset, sosiaalinen vuorovaikutus, yhteiskunnan resurssit, arvot sekä rakenteet ovat kaikki mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä. Mielenterveyden taustalla nähdään vaikuttavan yksilöllisiä, yhteisöllisiä, kuin myös yhteiskunnallisia tekijöitä. Elämänhallinta on yksi osatekijä, joka kuuluu hyvään mielenterveyteen. Mielenterveyttä edistäessä on oleellista huomioida yksilön voimavarat, vahvuudet sekä tarpeet. Yksilö tuleekin nähdä omien tarpeidensa parhaana asiantuntijana, jolloin palveluita voidaan kohdentaa sopivalla tavalla. (Solin – Appelqvist-Schmidlechner – Nordling – Tamminen 2018: 1–5.)

Mielenterveyden vaikutus ulottuu laajasti yksilön hyvinvointiin, terveyteen, opiskeluun, työhön ja koko elämänkulkuun. Sosiaali- ja terveysministeriöllä on parhaillaan käynnissä mielenterveysstrategian valmistelu, joka ulottuu vuoteen 2030 saakka. Mielenterveysstrategian tavoitteena on turvata mielenterveystyön jatkuvuus ja tavoitteellisuus. (Mielenterveysstrategian valmistelu n.d.) Strategian painopisteinä on nähtävissä arkeen kiinnittyviä teemoja. Mielenterveydestä tulee huolehtia ihmisen kasvussa ja kehityksessä, työssä, opiskelussa, arkiympäristöissä, yhteisöissä, vapaa-ajan toiminnassa sekä yhteiskunnan muutoksissa. Jokaisen ihmisen mielenterveysoikeuksiin kuuluu oikeus itse määrittellä ne asiat, jotka auttavat selviytymään arjessa. Tämän lisäksi yhdenvertainen oikeus asumiseen, opintoihin, työhön, toimeentuloon sekä osallisuuteen tulee turvata. Jokaisella tulee olla myös oikeus vaikuttaa ihmisenä, vertaistoimijana ja kokemusasiantuntijana. (Mielenterveysstrategia n.d.)

Kaikissa Pohjoismaissa voidaan nähdä ajankohtaisena kysymyksenä olevan vaikuttavien, taloudellisten sekä saatavilla olevien hyvinvointipalveluiden kehittäminen. Mielen-terveyden edistäminen ja päihdehaittojen vähentäminen ovat edellytyksiä sosiaalisesti kestäväälle kasvulle sekä hyvinvoinnille kuntatasolla, kuin myös kansallisella tasolla. (Mielen-terveys- ja päihdesuunnitelma 2015: 350.)

3.2 Mielen-terveyskuntoutumisesta toipumiseen

Monesti mielen-terveyskuntoutumisen yhteydessä käytetään käsitettä kuntoutuminen. Kuntoutuminen on yksilöllinen muutosprosessi, joka tapahtuu arjessa. Erilaisten arjessa tarvittavien taitojen tukeminen on oleellinen osa kuntoutumista, sillä näiden taitojen myötä yksilön menestymisen mahdollisuudet ympäristössä kasvavat. Tämä puolestaan lisää henkilökohtaista tyytyväisyyttä. Kuntoutuminen kohdistuu taitojen ja ulkoisen käyttäytymisen lisäksi myös muutokseen yksilön ajatuksissa, tunteissa sekä asenteissa. Tällöin voidaan puhua syvällisestä henkilökohtaisesta muutosprosessista, johon kuntoutumisen myötä voidaan päästä. Kuntoutumisen myötä tapahtuu eräänlaista uudelleen orientoitumista. Kuntoutuminen voidaan nähdä yksilön omien ajatusten, tahdon, voimavarojen sekä uusien merkitysten löytymisenä. Yksilön unelmat ja toiveet asettuvat kuntoutuksen lähtökohdiksi. Yksilö voi rakentaa mieluisan ja toiveikkaan elämän sairauden tuomista rajoituksista huolimatta. Kuntoutumisprosessi edellyttää vuorovaikutusta oman itsensä sekä muiden ihmisten kanssa. (Koskisuus 2007: 11–13; Järvikoski ja Härkäpää 2011: 14–16.)

Kuntoutuminen on osa yksilön päivittäistä elämää, kuin myös sosiaalinen prosessi. Yksilöllä on mahdollisuus elää hyvin palkitsevaa elämää mielen-terveysongelmista huolimatta. Borgin ja Davidsonin mukaan (2008) tämä vaatii sen, että kuntoutuminen nähdään olevan osa päivittäistä elämää, jolloin kuntoutumista ei irroteta sen sosiaalisesta kontekstista. Mielen-terveysongelmilla on vaikutusta tavallisina pidettyihin arjen toimintoihin, joten kuntoutumisen kannalta on oleellista nähdä nämä tavalliset arkipäivään kuuluvat asiat merkityksellisinä. Mahdollisuus tehdä tavallisia arkeen kuuluvia asioita sekä viettää aikaa muiden kanssa ovat tärkeitä tekijöitä kuntoutumisessa. (Borg – Davidson 2008: 129–140.)

Järvikoski & Härkäpää (2011) näkevät kuntoutumisen yksilöllisen prosessin olevan osa kuntoutusta. Kuntoutusta puolestaan voidaan kuvailla monialaiseksi toimenpiteiden kokonaisuudeksi tai yhteiskunnalliseksi toimintajärjestelmäksi (Järvikoski – Härkäpää

2011: 9–15.) Kuntoutuksen näkeminen tämänkaltaisena toimintakokonaisuutena sisältää kuntoutuksen mikro-, meso- ja makrotasoisia ilmiöitä. Mikrotaso ilmentää yksilöä ja hänen vuorovaikutustaan erilaisissa pienryhmissä. Mesotasolla viitataan kuntoutusorganisaatioon, menetelmiin sekä toimintastrategioihin, joita organisaatiot noudattavat järjestäessään kuntoutuspalveluita. Makrotasolla viitataan yhteiskunnallisiin tekijöihin, kuten kuntoutuspolitiikkaan. Nämä tasot ovat molemmin suuntaisessa vuorovaikutuksessa keskenään. Mikrotason toimintaa koskeva tieto sekä kokemus välittyy eri reittejä meso- ja makrotasolle. (Järvikoski – Härkäpää 2011: 19–20.) Yksilön kokemuksien selvittäminen ja tämän tiedon välittäminen eteenpäin organisaation käyttöön voidaan nähdä olevan perusteltua palveluiden kehittämiseksi. Kuntoutujien omien kokemuksien tutkiminen voidaan nähdä olevan vuorovaikutusta mikrotasolta meso- ja makrotasolle. Tämän vuorovaikutuksen avulla kuntoutuspalvelut voivat vastata entistä paremmin kuntoutujien tarpeisiin. Kuten voidaan nähdä, yksilö ei koskaan toimi täysin irrallaan sosiaalisesta kontekstista. Kuntoutuminen on yksilöllinen muutosprosessi, jossa arkiympäristö, kuntoutusorganisaatio sekä yhteiskunta vaikuttavat sen onnistumiseen.

3.3 Toipumisorientaatio

Mielenterveysongelmien hoidossa on aiemmin painottunut näkökulma, jossa painopiste on ollut paranemisessa sekä oireettomuudessa. Tämä näkemys on saanut haastajakseen toipumista tarkastelevan recovery-ajatteluttavan, eli toipumisorientaation. Toipumisorientaatio siirtää kuntoutumisen käsitteen kohti toipumisen käsitettä. Recoveryn mukaisesti toipuminen ei tarkoita vain toipumista täysin oireettomaksi. Yksilö voi elää hyvin merkityksellistä, mielekästä ja täysivaltaista elämää sairaudestaan huolimatta. Tämänkaltaisen ajattelun perustana on itsemääräämisoikeus sekä ajatus oman elämän hallinnasta. Toipumista kuvaavina tekijöinä nähdään toipujien omat kertomukset muutoksesta, jolloin keskeiseksi nousee yksilön oma kokemus elämälaadusta sekä elämänhallinnasta. Yksilön itsensä asettamat tavoitteet ovat oleellinen tekijä toipumisessa. Kuntoutuminen on siis henkilökohtainen prosessi, jota ei voi ulkopuolelta arvottaa. Toipumisessa tärkeää on merkityksellisten sosiaalisten roolien löytyminen, sillä toipuminen liittyy hyvin vahvasti yhteisön jäsenenä toimimiseen. Recovery-ajattelun mukaista toipumista tukevia tekijöitä ovat hyvät ihmissuhteet, taloudellinen turvallisuus, tyydyttävä työ, oikea elinympäristö, stressinhallintataidot ja henkilökohtainen kasvu. Onkin tärkeää, että kuntoutuspalvelut tukevat yksilö löytämään arkeensa mielekästä tekemistä, jonka kautta yksilöllä on mahdollisuus löytää oma paikkansa. (Kankaanpää – Kurki 2013: 10–11.)

Toipumisorientaatio korostaa vahvasti asiakkaiden omia valintoja sekä ratkaisuja. Tämä ei kuitenkaan poissulje ammatillista asiantuntijuutta. Ammatilaisen tuki on tärkeää erilaisten valinnanvaihtoehtojen etsimisessä, näiden vaihtoehtojen punnitsemisessa ja valintojen seurausten pohtimisessa. (Nordling – Järvinen – Lähteenlahti 2015: 137.) Ammatilaisen tarjoama tuki yksilön elämänhallinnan vahvistamisen tueksi voi tarkoittaa erilaisten resurssien, tiedon, taitojen, tuen sekä verkostojen tarjoamista yksilön käyttöön. (Kankaanpää – Kurki 2013: 10–11.)

Toipumisorientaation tarkoituksena on ylittää esteet, jotta ihmistä autetaan saavuttamaan hänen asettamansa tavoitteet, pyrkimykset ja unelmat. Toipuminen voi olla matka itsensä löytämiseen ja henkilökohtaiseen kasvuun. Erilaiset kokemukset mielensairauksista voivat tarjota mahdollisuuksia muutokseen sekä uusien arvojen, taitojen ja mielenkiinnon kohteiden löytämiseen. (Jacob 2015.) Oleellinen toipumisprosessin etenemisen merkki on toipujan aktiivinen rooli. Toipujan aktiivinen toiminta voi ilmetä esimerkiksi muiden ihmisten tukemisena, toimintana erilaisissa yhdistyksissä tai oman tarinan jakamisena. (Kankaanpää – Kurki 2013: 10–11.)

Mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten elämiin on usein liittynyt kokemuksia menetyistä mahdollisuuksista ja epäonnistumisista. Nämä ovat saattaneet muokata mielikuvia omasta pärjäämisestä ja vaikuttamismahdollisuuksista kielteisiksi. Tähän liittyen voi ilmetä opittua avuttomuutta, vieraantuneisuutta, pessimististä näkemystä tulevaisuudesta ja motivaatio-ongelmia. (Nordling 2018b.) Joskus ihminen voi olla vahvasti identifioitunut psyykkisesti sairaan ihmisen identiteettiin, mikä estää hänen toipumistaan. Oman kodin puute, sosiaalisten verkostojen ja yhteyksien vähäisyys nähdään olevan estävinä tekijöinä toipumisorientaation edistämisessä. Laitosostojen tilojen epäkäytännöllisyys ja epätarkoituksenmukaisuus ihmisten tarpeisiin nähden rajoittaa toipumisorientaation toteutumista. (Nordling 2018a.) Toipumisorientaation mukaisesti oma koti on tärkeä tekijä, kun puhutaan toipumisesta.

Toipumisorientaatio yhdistää monia eri teorioita, eikä sille ole määriteltävissä yhtä ainoaa teoriataustaa. Toipumisorientaation yhteyttä elämänhallintaan voidaan tarkastella Julian Rotterin kontrolliodotusteorian valossa, joka viittaa ihmisen odotuksiin elämänhallinnasta. Odotukset omasta elämänhallinnasta vaikuttavat yksilön tekemään arvioon vaikuttamismahdollisuuksistaan oman elämänsä suhteen. Sisäisen hallinnan tunteen ollessa suuri, yksilö kokee voivansa vaikuttaa oman elämänsä kulkuun erilaisissa käännteissä. Aaron Beckin luomalla perususkomuksen käsitteellä viitataan siihen, miten yksilö

tulkitsee elämäntapahtumia. Negatiivisten perususkomuksen nähdään yksipuolistavan ja väärentävän yksilön tekemiä tulkintoja. Toipumisorientaatioon perustuvan työskenteilyn keinoin näitä perususkomuksia pyritään muuttamaan. Tämän pohjalta voidaankin nähdä toipumisorientaation mukaisesta ajattelusta löytyvän yhteneviä tekijöitä myös elämänhallinnan käsitteelle. (Nordling – Järvinen – Lähteenlahti 2015: 135–136.)

3.4 Mielenterveyskuntoutujien asuminen

Asumisen kehittämistä kohti itsenäisempää asumista ja kotiin tuotavaa tukea korostavaa näkemystä voidaan pitää oikeanlaisena. Ympäristöministeriön selvityksen mukaan vahvan tuen palveluasumisessa on ainakin puolet liikaa kuntoutujia. Riittävän kotiin tuodun tuen sekä sosiaalisen kuntoutuksen turvin monet voisivat asua itsenäisesti. Vaikka monilla paikkakunnilla on saatavilla kotiin vietävää arjen tukea, sitä ei aina ole riittävästi. Riittävä tuki voi osaltaan ennaltaehkäistä sairaalahoitoon joutumista. Arjen tuen lisäksi myös sosiaalisen kuntoutuksen merkitys sekä yhteistyö vuokra-asuntoja omistavien tahojen kanssa korostuu. Näin voidaan osaltaan turvata asuntojen saaminen sekä asumisen jatkuvuus. (Törmä – Huotari – Nieminen – Tuokkola 2014: 12–15.)

Viime vuosina yhteiskunnan taloudellinen tilanne on tiukentunut, joka puolestaan vaikuttaa myös käytettävissä olevien resurssien määrään. Tämä luo omanlaisensa haasteet esimerkiksi mielenterveyskuntoutujien asumisen kehittämiseksi. Osana ympäristöministeriön ja Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus ARAn koordinoimaa mielenterveyskuntoutujien asumisen kehittämishanketta toteutettiin kustannus selvitys erilaisista asumisratkaisuksista. Tavoitteena on löytää mielenterveyskuntoutujien tukemiseksi mahdollisimman toimivia sekä kustannustehokkaista ratkaisuja. Monet kunnat ovatkin siirtyneet järjestämään yksilöllistä sekä riittävää tukea tavallisiin asuntoihin. Kuntoutujien sekä heidän läheistensä toiveenansa, on asua mahdollisimman itsenäisesti saaden yksilöllistä tukea omaan kotiinsa. Kustannus selvityksen myötä ilmenee, että tavallisiinkin asuntoihin voidaan järjestää vaativampaakin tukea ilman kustannusten nousua. Tämä on mahdollista, kun palvelut toimivat joustavasti asiakkaan tuentarpeen mukaan. (Kettunen – Laine – Pehkonen – Törmä – Huotari – Tuokkola 2015: 35)

Pudasjärvellä kaupungin mielenterveyskuntoutujien asumisen toimintakuluissa on pystytty säästämään 640 000 euroa viiden vuoden aikana asukasmäärän kasvaessa kolmannella. Syynä säästöihin on siirtyminen ostopalveluina hankituista asumisyksiköistä kunnan omaan hajautettuun asumiseen. Vastaavasti Tampereella säästöjä on kertynyt

35 asukkaan kohdalla noin 285 000 euroa vuodessa, kun asumisen muoto ei ole ollut liian tuettu asumisratkaisu. Kunnilla on mahdollisuus säästää paljon rahaa lisäämällä hajautettua asumista. Raportin mukaan tavallista asumista tulee kehittää joustavalla tuella. Asukkaan tilanteiden muuttuessa, erityisesti siirtymävaiheissa tukea tulee olla saatavilla. Keinoina tähän on esitetty varalla olevaa tukea, tuen nopeaa joustoa sekä tarvittaessa saatavilla olevaa tehostetumpaa tukea tilanteen sen vaatiessa. Asukkaan omia valmiuksia sekä toimimista vertaistukijana tulee kehittää (Huotari – Pitkänen – Puumalainen – Törmä 2015: 70–74.)

Mielenterveyskuntoutujien kotiin vietävä tuki ja asuminen tavallisissa vuokra-asunnoissa on perusteltua myös stigman vähentämiseksi ja kansalaistasavertaisuuden turvaamiseksi (Karjalainen – Nordling 2015: 164). Asumisen ja toipumisen voidaan nähdä kietoutuvan vahvasti yhteen. Ihmisen itsensä valitsema asumismuoto, turvallisuuden ja kodin tunne ovat mielenterveyttä tukevia (Raitakari – Gunther 2015: 66) Onkin perusteltua kehittää tavallisiin asuntoihin vietävää tukea.

4 Elämänhallinnan tukeminen arjessa

4.1 Elämänhallinta

Elämänhallinta voidaan nähdä olevan sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vuorovaikutuksena syntyvä kokemus, jolla on vaikutusta yksilön hyvinvointiin. Elämänhallinta ilmenee yksilöiden arjessa monella tavalla ja siihen voidaan ulkoisen tuen myötä vaikuttaa. Sisäinen elämänhallinta näyttäytyy Roosin (1985) mukaan ihmisen kykynä sopeutua hänelle tapahtuviin asioihin. Ulkoisella elämänhallinnalla viitataan aineellisesti ja henkisesti turvattuun asemaan (Roos 1985: 41–42). Jaottelu sisäiseen ja ulkoiseen elämänhallintaan ei kuitenkaan ole ongelmaton, sillä joskus voi olla vaikea määritellä se, mikä on sisäistä ja mikä ulkoista. Tämän lisäksi sisäisen elämänhallinnan ollessa sopeutumista, voidaan viitata enemmänkin alistumiseen, kuin hallintaan. (Riihinen 1996: 29.) Elämänhallinnasta puhuttaessa on oleellista, että ihminen uskoo voivansa vaikuttaa asioihin ja tarvittaessa muuttamaan ulkoisia tai sisäisiä olosuhteita itselleen sopivammaksi (Riihinen 1996: 24–26). Tämän mukaisesti yksilö nähdään toimijana, joka voi itse omalla toiminnallaan vaikuttaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Elämänhallinnan voidaan ajatella siis olevan taitoa ja kykyä tehdä omaa elämää koskevia valintoja.

Elämönhallinnan voidaan nähdä muodostuvan sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vuorovai-
kutuksena, jolloin elämönhallintaa tarkastellaan kokonaisuutena, josta löytyy sisäisiä ja
ulkoisia edellytyksiä. (Riihinen 1996: 29.) Kuntoutuksella voidaan vaikuttaa yksilön kun-
toutumiseen ja tätä kautta elämönhallinnan vahvistumiseen. Elämönhallinnan tarkastelu
osana kuntoutumista näyttää vaativan kokonaisvaltaista tarkastelua, jossa yksilön toi-
veet ja tarpeet asetetaan keskiöön.

Järvikosken (1996) näkemyksen mukaan elämönhallinnan käsitteen voi nähdä laajana
elämäntapahtumien liittyvänä kattokäsitteenä. Järvikoski (1996) on tarkastellut elämönhallin-
nan käsitettä psykososiaalisen stressitutkimuksen näkökulmasta. Tällöin keskeisiksi ele-
menteiksi nousee tilanteen arviointiin vaikuttavat hallintakäsitykset sekä valitut selviyty-
misstrategiat. Psykososiaalisen ongelmatilanteiden käsittelyyn ja siitä selviytymiseen liit-
tyy erilaisia osatekijöitä. Primaarisella arvioinnilla tarkoitetaan tilanteen vaativuuden tai
kuormittavuuden arviointia. Ihmisen psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat vaikuttavat sii-
hen, miten hän tulkitsee elämäntapahtumia. Jos ihmisellä on käytössään paljon psyyk-
kisiä ja sosiaalisia voimavaroja hän voi tulkita sellaiset haastavatkin elämäntapahtumat,
jotka yleensä aiheuttavat psykososiaalista stressiä houkutteleviksi. Tämän lisäksi tapah-
tuu sekundaarista arviointia, jolloin ihminen arvioi käytettävissä olevia resursseja. Yksilö
siis arvioi omia henkilökohtaisia resurssejaan ja kompetenssejaan sekä saatavilla olevia
sosiaalisen tuen, aineellisten resurssien ja muun avun mahdollisuuksia (Järvikoski 1996:
35–37.)

Roos (1985) mukaan yksilö luokittelee erilaisia elämäntapahtumiaan joko kielteisiksi tai
myönteisiksi. Roosin näkemyksen mukaan hyvään ulkoiseen elämönhallintaan saattaa
liittyä paljon erilaisia myönteiseksi koettuja elämäntapahtumia. Kielteiset tapahtumat
elämässä taas liittyvät heikkoon elämän ulkoiseen hallintaan. (Roos 1985: 44.)

Keltinkangas-Järvinen (2008) nostaa esiin identiteetin merkityksen elämönhallinnalle ja
muutoksien kestämiselle. Ihmisen identiteetin ollessa vahva hänen on helpompi kestää
muutoksia. Identiteetti koostuu yksilöllisistä ominaisuuksista ja se muodostuu vuorovai-
kutuksessa muiden kanssa. Ihmisen tulisi tuntee itsensä, jotta voi päättää sen mitä ta-
voittelee, mitä välttää, mitä kontrolloida ja mistä hyvä olo muodostuu. Ihmisen kokemus
siitä, että elää sopusoinnussa omien valintojensa, itsensä ja arvojensa kanssa luo poh-
jaa vahvalle identiteetille. (Keltinkangas-Järvinen 2008: 268–269.)

Keltinkangas-Järvinen (2008) tuo myös esiin temperamentin ja elämänhallinnan välistä yhteyttä. Temperamentti on synnynnäinen taipumus, mutta ihmisellä on mahdollisuuksia päättää siitä, millaiseen käytökseen tämä taipumus johtaa. Sisäisen autonomian avulla ihminen voi säädellä sitä, ohjaako ihminen omaa temperamenttiaan vai temperamentti ihmistä. Sisäinen autonomia on siis osa elämänhallintaa. (Keltinkangas-Järvinen 2008: 268–269.) Autonomian ja identiteetin käsitettä elämänhallinnan tarkastelussa nostaa esiin myös Riihinen (1996), jolloin autonomian oleellisena ehtona nähdään itseidentiteetti, jonka läheisyyteen sijoittuu myös autenttisuuden käsite. Autenttisuudella viitataan tietynlaiseen aitouteen. Yksilö ei toimi sosiaalisessa tyhjiössä, irrallaan yhteiskunnasta tai muista ihmisistä. Jotta yksilö voi saavuttaa autenttisuutta, tulee hänen kyetä käyttämään itsenäisellä tavalla hyväkseen ympäristön tarjoamia ajattelu- ja käyttäytymismalleja. Voidaan myös puhua jatkuvasta itsensä kriittisestä kehittämisestä tai itsensä luomisesta (Riihinen 1996: 18–19.) Tämän perusteella on nähtävissä ympäristön vaikutus ihmisen mahdollisuuksille säädellä omaa käytöstään. Ihmisen tulee kuitenkin tuntea itsensä, jotta pystyy säätämään omaa käyttäytymistään. Käyttäytyminen puolestaan voi ilmetä joko korkeana tai matalana elämänhallintana.

Autenttisuuteen viittaa myös Hietala-Paalamaa (2006: 17–18) tarkastellessaan kuntoutumista identiteettiä rakentavana ja muuttavana kokemuksena. Sairastuminen voi synnyttää kokemuksen itsen vieraudesta ja tuottaa ulkoa ohjattavuutta sekä riippuvuutta auktoriteeteista. Tällöin on oleellista, että oman arvokkuuden määrittäminen ei tapahtuisi ulkoisten saavutusten perusteella, vaan kuntoutujan tulisi kokea tulleen hyväksytyksi mahdollisimman autenttisena itsenään. Yhteiskunnassa, jossa korostuvat aineelliset saavutukset saattaa ulkoinen osa elämänhallintaa näyttäytyä keskeisenä tekijänä siinä, miten elämänhallinnan määrittelemme. Kulttuurin arvostukset ja yhteiskunnan pyrkimykset voivat johtaa autonomian kannalta paradoksaaliseen tilanteeseen. Tällöin hyvänä hallintana nähdään tavanomaisena pidetty, eikä niinkään se minkä yksilö itse autenttisesti määrittelee (Riihinen 1996: 30.) Jos haluamme todella ottaa autenttisuuden ja identiteetin huomioon elämänhallintaa tutkiessa, tulee meidän kuulla yksilöiden omia kokemuksia, eikä lähteä määrittelemään hallintaa pelkästään ulkopuolelta.

Ihmisen tulisi kokea, että hänen omilla päätöksillään ja ratkaisuillaan on vaikutusta asioihin sekä siihen mitä tapahtuu. Ihmisen uskoessa asioita vain tapahtuvan tai niiden olevan sattumia, joihin omalla toiminnalla ei koeta pystyvän vaikuttamaan voidaan tällöin katsoa elämänhallinnan olevan matala. Ihmisillä on tietynlaisia autonomisia tarpeita, joi-

den tyydyttyminen on elinehto. Tämänkaltaisia tarpeita voidaan katsoa olevan aina ravinnonsaannista, turvallisuuteen, rakkauteen sekä arvostetuksi tulemiseen. Näiden tarpeiden säännöllinen tyydyttyminen tuottaa hyvinvointia. Tarpeiden ollessa optimaalisella tavalla tyydytetty voidaan puhua elämän hyvästä hallinnasta (Riihinen 1996: 24–26.)

Elämähallinnasta voidaan puhua myös tunteena, joka on henkilön ja hänen sosiaalisen maailmansa vuorovaikutuksen seurausta. Ympäristön tarjotessa ihmiselle mahdollisuuksia ja sopivasti vaatimuksia vahvistaa tämä hyvän elämähallinnan tunnetta. Yksilön ja ympäristön tulee siis olla sopusoinnussa keskenään (Uutela 1996: 50.) Kun elämähallinnasta puhutaan tunteena, näyttäyty se tilannesidonnoisena, jolloin ymmärretään, että elämähallinta voi vaihdella eri elämäntilanteissa. (Keltinkangas-Järvinen 2008: 255–257.)

Elämähallinnan yhteydessä on myös nostettu esiin turvallisuuden käsite. Yksilön koivissa riittävää turvallisuuden tunnetta hän kykenee tarkastelemaan asioita laajemmalla aikaperspektiivillä ja suunnittelemaan tulevaisuuttaan. Turvattomuuden tunne on yksilön subjektiivinen arvio. Yksilö peilaa itseään suhteessa ympäröivään maailmaan. Tunne turvattomuudesta voi olla seurausta kyvyistä, jotka koetaan riittämättöminä sekä ulkoisten paineiden suuruudesta. Turvattomuuden seurauksena voi ilmetä fyysistä stressiä ja psykosomaattisia oireita. Omat kyvyt ja keinot hallita maailmaa lisäävät kokemusta turvallisuudesta. Tässä voidaan siis nähdä, että elämähallintaa vahvistamalla vaikutetaan myös yksilön kokemukseen turvallisuudesta. Sosiaalinen tuki on myös keino hallita turvattomuutta. Tästä syystä onkin tärkeää, että yksilöllä on ihmisiä, joiden puoleen kääntyä. (Suoninen – Lahikainen – Pirttilä-Backman 2011: 302–306.)

4.2 Arki

Hyvinvointi konkretisoituu ihmisten arjessa (Raijas 2011: 243.) Arkielämän perusedilemana voidaan nähdä sen olevan meille jokaiselle tuttu sekä jokapäiväinen ilmiö, mutta siitä huolimatta vaikeasti haltuun otettava ja ymmärrettävä. Arkielämä on osa ihmisen elämäkokonaisuutta ja suurin osa elämästä on arkea. (Roos 1985: 63–65.) Arjen käsite tuleekin nostaa lähempään tarkasteluun koska sillä on keskeinen rooli ihmisten elämässä.

Käsitteet arki, subjektiivisuus ja elämähallinta suuntaavat huomion reaaliseseen maailmaan, jossa ihmiset elävät. Saksan johtaviin sosiaalipedagogiikan teoreetikoihin lukeutuva

Hans Thiersch tarkoittaa arkeen suuntautumisella keskittymistä asiakkaan elämänolosuhteisiin, joissa auttaminen elämänhallintaan tapahtuu. Thierschin mukaan arki on sosiaalinen todellisuus, joka ilmenee kaikkialla missä on inhimillistä elämää. Arkeen suuntautuneen sosiaalipedagogiikan päämääränä nähdään paremman arjen konkreettinen edistäminen, jolloin ihmisiä autetaan heidän pyrkimyksissään rakentaa parempaa arkea sekä hallita olosuhteitaan. Työntekijä osallistuu tähän toimintaan omalla persoonallaan (Hämäläinen – Kurki 1997: 126–128.)

Arki on kokonaisuus, joka sisältää erilaisia käytännöllisiä asioita, tehtäviä, rooleja ja rutiineja (Hämäläinen – Kurki 1997: 127). Erilaiset ympäristöt luovat myös erilaisia rooli-odotuksia, jotka vaikuttavat yksilön voimavarojen löytymiseen. Sairaalaympäristö vahvistaa potilaan identiteettiä, sen sijaan kotona tapahtuvan kuntoutuksen myötä rooli-odotukset ovat lähempänä normaalia toimintaa kuin sairausmallin mukaista toimintaa. Toimintaympäristö vaikuttaa myös työntekijän ja asiakkaan välisen luottamuksen syntyyn. Asiakkaan kotona, lähellä mahdollisimman tavallista arkiympäristöä, ammattilainen ei ole samalla tavalla ammattiroolinsa vanki. (Nordling – Järvinen – Lähteenlahti 2015: 136–140.)

Arki koostuu toiminnoista erilaisissa ympäristöissä, joissa ihmiset toimivat yksin ja vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Makroympäristö, kuten sosiaaliset, poliittiset ja kulttuuriset rakenteet sekä mikroympäristö, jolla viitataan elinolosuhteisiin vaikuttavat siihen millaisiksi arjen toiminnot rakentuvat. Toimiminen arjessa vaatii myös erilaisia resursseja. Arjessa hyödynnettävänä resursseina voidaan Raijaksen (2011) mukaan nähdä tulot, varallisuus, aika, terveys, sosiaalinen pääoma sekä tiedot ja taidot. Näiden resurssien määrä, hallinta sekä hyödynnettävyys ovat riippuvaisia lähiympäristön sekä yhteiskunnan tarjoamista mahdollisuuksista, olosuhteista sekä yksilön ominaisuuksista. Resurssien määrä vaikuttaa yksilön mahdollisuuksiin tehdä valintoja omassa arjessaan. Ympäristön tulisi tarjota mahdollisuuksia erilaisten resurssien hyödyntämiseen. Oleellista on kuitenkin se, kuinka yksilö pystyy hyödyntämään elinympäristönsä olosuhteista ja resursseja. (Raijas 2011: 243–254.)

4.3 Sosiaalinen tuki

Ihminen on kokonaisuus, joka reagoi sairauksiinsa ja ongelmiinsa aina koko persoonallisuudellaan. Tämän myötä kuntoutusta tarkastellessa onkin oleellista ottaa huomioon ihmisen sosiaalinen ja psyykinen minä. Kuntoutuksessa on tarpeen kiinnittää huomiota

ihmisten elinympäristöön, sillä jos sosiaaliin olosuhteisiin ei kiinnitetä riittävästi huomiota, erilaiset arjessa esiintyvät huolet voivat tulla kuntoutuksen esteeksi. (Metteri – Haukka-Wacklin 2008: 53–57.) Psykkiset sairaudet voivat aiheuttaa sosiaalisen vuorovaikutuksen vähenemistä ja tällöin sosiaalisen tuen saatavuus voi merkitä nopeampaa toipumista (Järvikoski – Härkäpää 2011: 152.)

Sosiaalisen tuen käsitteen määrittely on koettu haastavaksi, sillä se on hyvin moniulotteinen ja siihen liittyy voimakas subjektiivinen eli kokemuksellinen ulottuvuus. Tämä on johtanut siihen, ettei yksiselitteistä määritelmää ole, vaan sisällölliset painotukset sekä lähestymistavat vaihtelevat. Monet tutkijat kuitenkin korostavat, että mahdollisuus sosiaaliseen tukeen on tärkeä koetun terveyden voimavara. Monissa määritelmässä sosiaalinen tuki kuvataan ihmisen identiteetin muodostumisen, kriisitilanteissa selviytymisen tai muutokseen mukautumisen kannalta oleellisena tekijänä. Sosiaalisen tuen voidaan nähdä liittyvän sosiaaliin suhteisiin, jolloin saatu tuki toimii positiivisena, terveyttä edistävänä ja stressiä ehkäisevänä tekijänä. Sosiaalisen tuen muodostumista luonnehtii useimmiten sellaiset verkostot, joissa yksilöllä on melko pysyviä suhteita. (Metteri – Haukka-Wacklin 2008: 53–57.) Sosiaaliset verkostot voidaan nähdä olevan sosiaalisia resursseja, jotka tuottavat hyvinvointia, onnellisuutta, turvallisuutta ja yhteenkuuluvuutta. Sosiaalisten verkostojen avulla ihminen voi saada tukea erilaisiin stressitilanteisiin ja arkielämän ongelmien hallintaan. (Järvikoski – Härkäpää 2011: 88.)

Hupceyn (1998) mukaan sosiaalisen tuen käsitteeseen voidaan nähdä kuuluvan kolme ominaisuutta. Ensinäkin vastaanottajalla tulee olla kokemus siitä, että tukea on annettu. Toiseksi tuen vastaanottajan tulee kokea annettu tuki positiivisena. Kolmanneksi tuen antajan ja saajan välillä tulee olla henkilökohtainen suhde. (Jantunen 2008: 21)

Sosiaalinen tuki voi olla henkistä tukea, arviointitukea, tiedollista tukea tai konkreettista tukea. Henkisellä tuella viitataan luottamukseen, kuuntelemiseen, arvostamiseen sekä välittämiseen. Arviointituki pitää sisällään palautteen antamisen, tasavertaisuuden ja vahvistamisen. Tiedolliseen tukeen kuuluvat neuvojen, ehdotuksien, ohjeiden ja tiedon antaminen. Konkreettinen tuki puolestaan voi pitää sisällään kodinhoidollista apua, taloudellisia tukitoimia tai ympäristön olosuhteiden muuttamista. Kuntoutuksen onnistumisen kannalta tulisi kaikkien sosiaalisen tuen piirteiden olla huomioituna. (Metteri – Haukka-Wacklin 2008: 53–57.) Kumpusalo (1991) tiivistää sosiaalisen tuen olevan vuorovaikutuksellista toimintaa, jonka myötä ihmiset saavat sekä antavat erilaista tukea toi-

silleen. Tuen muodot Kumpusalon (1991) mukaisesti ovat henkinen, emotionaalinen, tiedollinen, toiminnallinen ja aineellinen tuki. Kustakin tuen muodosta voidaan tehdä vielä erottelua tuen määrän ja laadun sekä subjektiivisen ja objektiivisen luonteen mukaisesti. Selvittäessä tuen laatua, huomiota kiinnitetään pääosin ihmisen subjektiiviseen arvioon. Laadun lisäksi oleellista on tuen oikea-aikaisuus. (Kumpusalo 1991: 14–15.)

Sosiaalinen tuki vaikuttaa yksilön mahdollisuuksiin selviytyä erilaisista haastavista tilanteista. Sosiaalisen tuen myötä voidaan vaikuttaa ihmisten elämänhallinnan ja autonomisuuden lisääntymiseen. Tärkeänä tekijänä yksilön selviytymisen kannalta on tietoisuus ja varmuus tuen saatavuudesta. Tiedossa olevalla sosiaalisella tuella on vaikutusta tilanteiden ennakointiin ja tämä puolestaan vaikuttaa siihen, kuinka yksilö kokee erilaiset haastavat tilanteet sekä millaisiin selviytymiskeinoihin hän turvautuu. (Metteri – Haukka-Wacklin 2008: 53–57.) Se, kuinka sosiaalinen tuki vaikuttaa ja miten se välittyy, riippuu useista tekijöistä. Vaikutusta on sillä, kuka apua tarvitsee, millaisia ongelmia hänellä on, millaista annettava apu on, kuinka paljon sitä annetaan sekä kuka on avunantajana. Näiden lisäksi sosiaalisella ympäristöllä on vaikutusta tuen vaikuttavuuteen sekä välittymiseen. Tuki voi painottua joko fyysisen, psyykkisen tai sosiaalisen selviytymisen tukemiseen. (Kumpusalo 1991: 16.)

Sosiaalisen tuen lähteinä voivat toimia toiset ihmiset, lähiyhteisöt tai erilaiset organisaatiot. Usein sosiaalisen tuen lähteiksi mainitaan perhe, ystävät, sukulaiset, naapurit tai työkaverit. (Metteri – Haukka-Wacklin 2008: 53–57.) Kumpusalon (1991) puhuu epäsuorasta sosiaalisesti tuesta viitatessaan yhteiskunnan ja kuntien toimimiseen sosiaalisen tuen jakajien tukena. Yhteiskunnan tarjoamaa sosiaaliturvaa voidaan pitää yhtenä sosiaalisen tuen muotona. Sosiaaliturva on hyvinvoinnin edellytys, mutta tyydyttää vain väestön aineelliset perustarpeet, joten näin ollen se ei yksinään riitä. Lähiyhteisön tuen voidaan nähdä tyydyttävän turvallisuuden, yhteisyyden, arvostuksen ja hyväksytyksi tulemisen tarpeita. Lähiyhteisön tarjoama tuki toimii hyvinvointia vahvistaen, sen olevan suoraa sekä persoonallista tukea. (Kumpusalo 1991: 14.)

Sosiaalista tukea voidaan tarkastella sosiaalisten suhteiden läheisyyden mukaan, jolloin voidaan käyttää Casselin (1976) jaottelua sosiaalisen tuen primaari-, sekundaari- ja tertiääritasoon. Perhe ja läheisimmät ihmiset nähdään kuuluvan primaaritasolle, sen sijaan ystävät, sukulaiset, työtoverit ja naapurit kuuluvat sekundaaritasolle. Tertiääritason muodostavat puolestaan tuttavat ja viranomaiset, joilla yleensä on esimerkiksi sosiaali- ja terveystieteiden koulutus. (Kumpusalo 1991: 15–16.)

Mielen avain -hankkeen kokemusasiantuntijakoulutukseen osallistuneiden tarinoissa vertaistuki, ammatillinen apu ja ulkoinen apu muodostuivat kokonaisuudeksi, jotka osaltaan auttoivat käynnistämään toipumisprosessin. Toipumisprosessin merkittävä tekijä oli yhteisöihin kuulumisen vertaistuen, työn, koulutuksen, ystäväpiirin tai harrastusten kautta. Oman elämänhallinnan kautta toimijuus vahvistui ja tämä puolestaan lisäsi hyvinvointia ja tuki toipumista (Falk 2013: 34–39.)

5 Tutkimuskysymys

Tutkimustehtävämme sai alkunsa toisen meistä ollessa kesätöissä Lilinkotisäätiöllä. Meidän yhteisenä mielenkiintonamme oli tehdä opinnäytetyö liittyen mielenterveyskuntoutujien asumiseen. Kävimme keskustelua työelämäkontaktimme kanssa mahdollisista opinnäytetyöaiheista, jolloin tuli ilmi, ettei Lilinkotisäätiössä ollut aiemmin tehty tämänkaltaista opinnäytetyötä tuetun asumisen puolelle. Asukkaiden omien kokemusten esiin tuominen on toiminnan kehittämisen kannalta tärkeää. Luotsi-toiminnan tarkoituksena on tukea tukiasunnossa asuvia heidän omassa arjessaan. Asuminen tukiasunnossa vaatii erilaisia arjen taitoja, joita asukkaat harjoittelevat yhdessä luotsiohjaajan kanssa. Tutkimuskysymyksenämme oli selvittää, millaisia kokemuksia tukiasunnossa asuvilla on saamastaan tuesta sekä tämän tuen merkityksestä heidän elämänhallinnalleen.

6 Aineiston hankinta ja analysointi

6.1 Laadullinen tutkimus

Toteutimme opinnäytetyömme kvalitatiivisena, eli laadullisena tutkimuksena. Kvalitatiivien tutkimukselle tyypillinen piirre on, että tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisotoksen menetelmää käyttäen. Tapauksia käsitellään ainutlaatuisina ja aineistoa tulkitaan sen mukaisesti. Laadullinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa, ja aineisto pyritään kokoamaan mahdollisimman luonnollisissa tilanteissa. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston hankinnassa suositaan metodeja, joissa tutkittavien omat näkökulmat ja ääni pääsevät esille. Tällaisia metodeja ovat esimerkiksi teema- ja ryhmähaastattelu, osallistuva havainnointi sekä erilaisten tekstien ja dokumenttien diskursiiviset analyysit. Laadullisen tutkimuksen tyypillinen piirre on myös se, että tutkimussuunnitelma voi muotoutua tutkimuksen edetessä, joten tutkimusta saatetaan toteuttaa joustavasti ja suunnitelmat saattavat muuttua riippuen olosuhteista. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2009: 164.)

Jo opinnäytetyömme alusta saakka oli selvää, että teemme tutkimuksemme laadullisena. Tukiasunnoissa asuvien määrä ei ole kovin suuri, joten määrällisen tutkimuksen toteuttaminen olisi ollut haastavaa. Lisäksi meitä ensisijaisesti kiinnosti tutkittavien kokemukset, joten niiden esille tuomiseksi haastattelu nähtiin parhaana ratkaisuna. Määrälliselle tutkimukselle tyypillisellä monivalintalomakkeella emme olisi saaneet yhtä ainutlaatuisia ja henkilökohtaisia vastauksia. Haastattelu sopii tilanteeseen, jossa ihminen halutaan nähdä tutkimustilanteessa subjektina, jonka toivotaan tuovan itseään koskevia asioita esille melko vapaasti. Haastateltava näyttäytyy merkityksiä luovana sekä aktiivisena osapuolena. Haastattelua on sopiva käyttää myös silloin, kun tutkijan on vaikea etukäteen tietää vastausten suuntia. (Hirsjärvi – Hurme 2004: 34.)

Haastattelun etu on, että tutkija on suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa, mikä luo mahdollisuuden suunnata tiedonhankintaa itse tilanteessa. Kysymyksiä on mahdollista tarkentaa, jos halutaan selventää joitakin haastatteluvastauksia. On kuitenkin huomioitava, että haastateltavat voivat myös antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. Tämä puolestaan voi heikentää haastattelun luotettavuutta. Haastattelutilanne on aina myös sidottu kontekstiin ja tilanteeseen, jonka myötä haastateltavien vastaukset voivat jossakin toisessa tilanteessa olla erilaisia. (Hirsjärvi – Hurme 2004: 34–35.) Toisin sanoen haastattelun paikka ja aika sekä mahdolliset muut tekijät voivat vaikuttaa haastatteluvastauksiin.

6.2 Teemahaastattelu ja kohderyhmä

Toteutimme opinnäytetyön teemahaastattelun keinoin. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, jossa otetaan huomioon ihmisten tulkinnat sekä merkityksenannot. Tulkinnat sekä merkityksenannot syntyvät vuorovaikutustilanteessa. Haastattelutilanteeseen vaikuttaa myös haastattelijan oma läsnäolo sekä tapa kysyä asioista. (Hirsjärvi – Hurme 2004: 47-48). Teemahaastattelulle on tyypillistä, että haastattelun aihepiirit, eli teema-alueet ovat tiedossa, mutta kysymyksillä ei välttämättä ole tarkkaa muotoa tai järjestystä. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2009: 208.)

Haastattelumme kohderyhmänä olivat neljä Lilinkotisäätiön tukiasunnoissa asuvaa henkilöä. Henkilöt, jotka osallistuivat haastatteluun, olivat iältään 45–70 vuotiaita. Emme ole eritelleet kenenkään tarkkaa ikää, koska olemme halunneet varmistaa anonymiteetin myös tältä osin.

Valitsimme haastattelurunkoon kolme pääteemaa, jotka nousivat esille opinnäyte-työmme teoreettisesta viitekehystä. Teemojen kautta tavoitteenamme oli saada tietoa tukiasunnossa asuvien henkilöiden arjesta sekä saadun tuen merkityksestä heidän elämänhallinnallaan. Yhdeksi teemaksi olemme valinneet elämänhallinnan. Elämänhallinta on vahvasti sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vuorovaikutuksena syntyvää. Oleellista on yksilön oma tunne elämänsä vaikuttamismahdollisuuksista sekä kokemuksesta elämän hallittavuudesta. Elämänhallinnan kohdalla olimme kiinnostuneita selvittämään yksilön kokemuksia niistä asioista, joihin hän voi vaikuttaa ja joista hän kokee itse päättävänsä. Nostamme myös esille kysymyksen liittyen turvattuuteen, sillä kokemus turvallisuudesta vaikuttaa kykyyn tarkastella asioita laajemmalla aikaperspektiivillä sekä suunnitella tulevaisuutta. Tällä on oleellisesti vaikutusta elämänhallintaan. Olemme myös kiinnostuneita siitä, minkälaisia unelmia ja tavoitteita haastattelevat nostavat esiin. Unelmia kohti suuntautuminen on myös yksi toipumisorientaation keskeisiä periaatteita. (Suoninen – Lahikainen – Pirttilä-Backman 2011: 302–306.)

Tukeminen elämänhallintaan puolestaan tapahtuu arjessa. Arjen toimintaympäristö sekä arjessa saatava tuki luovat edellytyksiä hyvälle elämänhallinnalle. Tästä syystä yhdeksi teemaksi valitsimme arjen. Selvitämme haastateltavien kokemuksia heidän omasta arjestaan, sillä arjen sujuvuus ja arjessa vaadittavat taidot luovat edellytyksiä hyvälle elämänhallinnalle. Arki linkittyy vahvasti oman kodin sisälle, joten tästä syystä olemme kiinnostuneita kuulemaan, millaisena haastateltavat kokevat nykyisen asumismuotonsa sekä millaisena heidän tavanomainen arkipäivänsä näyttävät. Laatiessamme haastattelukysymyksiä arkeen ja elämänhallintaan liittyen, olemme hyödyntäneet lisäksi Liinkotisaatiön Muuttovalmennus- ja Asuntoluotsin käsikirjaa, jossa käsitellään esimerkiksi ravitsemukseen, raha-asioihin, lääkitykseen ja turvallisuuteen liittyviä teemoja.

Sosiaalisella tuella on myönteinen vaikutus elämänhallinnalle, joten yhtenä teemana olemme kiinnostuneita selvittämään haastateltavien kokemuksia saadusta tuesta ja sen merkityksestä (Ajatushautomo Tänk 2013: 27.) Olemme kiinnostuneita siitä, millaisia tuen muotoja haastateltavat itse nostavat esiin. Tavoitteenamme on selvittää, millaisena haastateltavat kokevat luotsin tarjoaman tuen sekä millaista tukea he omassa arjessaan saavat. Sosiaaliseen tukeen kuuluu myös olennaisesti lähipiiri, joten olemme kysyneet haastateltavilta myös heidän ystäväpiiristään ja sukulaissuhteistaan.

Haastattelumme osallistui neljä tukiasunnossa asuvaa henkilöä. Ennen haastatteluja laadimme osallistujille infokirjeet, jotka luotsiohjaajat toimittivat tukiasunnoissa asuville.

Halusimme tehdä haastatteluun osallistumisesta mahdollisimman vaivatonta, joten annoimme haastateltaville mahdollisuuden valita heille sopivimman ajankohdan sekä paikan haastattelujen toteuttamiseksi. Osallistujat täyttivät aluksi tutkimussuostumuslomakkeen sekä ilmoittivat osallistumisestaan asuntoluotsille. Luotsi puolestaan ilmoitti meille osallistujien tarkemmat yhteystiedot, jonka jälkeen soitimme jokaiselle osallistujalle erikseen ja sovimme haastatteluajankohdan. Osallistujat saivat itse valita mieluisimman paikan haastatteluja varten. Kolme haastattelua teimme osallistujien omissa kodeissa ja yhden Lilinkotisäätiön talolla. Toteutimme kaikki haastattelut tammikuun 2020 aikana. Haastattelujen kestot olivat kolmen haastateltavan kohdalla tunnin mittaisia ja yhden haastateltavan kohdalla vajaan puolen tunnin mittainen. Saimme kaikilta haastateltavilta luvan nauhoittaa haastattelut.

Ennen haastatteluja kerroimme hieman itsestämme ja opinnäytetyömme tarkoituksesta. Kävimme läpi sen, että käytämme aineistoa ainoastaan opinnäytetyössämme ja kirjoitamme niin, ettei osallistujia voida tunnistaa. Ennen varsinaisten haastattelukysymysten esittämistä kävimme läpi päivän kuulumisia, jonka myötä pyrimme luomaan tilanteesta mutkattoman ja avoimen. Olimme kiinnostuneita kaikesta mitä haastateltavat meille kertoivat. Haastattelujen loputtua kiitimme osallistumisesta ja kerroimme vielä siitä, mihin tarkoitukseen materiaalia tulemme käyttämään. Haastateltavat kertoivat mielellään asioita omasta elämästään. Keskustelut etenivät joustavasti ja haastatteluiden sävy oli kunioittava sekä lämmin. Kysyimme haastateltavilta, minkälainen olotila haastattelusta jäi, kaikki saamamme vastaukset olivat positiivisia.

Toimme esiin sen, että olemme kiinnostuneita henkilöiden omista kokemuksista, joten oikeita tai vääriä vastauksia ei ole. Kerroimme etenevämmä valmiiksi suunnitellun teemahaastattelurungon mukaisesti, mutta toimme ilmi, että keskustelu saa olla vapaata ja haastateltava voi tuoda esille juuri niitä asioita, joita hän itse kokee tärkeänä. Jokaisessa haastattelussa annoimme haastateltavien nostaa esiin heille tärkeitä asioita ja teemoja. Kaikkien haastateltavien kanssa kävimme läpi kaikki meidän kolme teemaamme, jotka olivat elämänhallinta, arki ja sosiaalinen tuki. Se, kuinka kauan käytimme aikaa kunkin teeman käsittelyyn, riippui siitä, miten paljon haastateltavalla oli kyseisestä teemasta kerrottavaa. Tämän lisäksi olimme miettineet etukäteen myös vaihtoehtoisia lisäkysymyksiä, jolla voitaisiin tarvittaessa tarkentaa sekä syventää käsiteltyjä teemoja.

6.3 Haastattelujen analysointimenetelmä

Äänitimme kaikki haastattelut ja litteroimme ne heti jälkikäteen. Litterointi tarkoittaa äänitallenteen puhtaaksikirjoittamista tekstimuotoon (Hirsjärvi – Hurme 2004: 138). Haastateltavat puhuvat haastatteluissa luotseista heidän etunimillään, mutta olemme muuttaneet ne yleisesti muotoon *luotsi*, jotta säilytämme myös työntekijöiden henkilöllisyydet. Kaikilla haastateltavilla ei ole sama luotsi. Haastattelut on pyritty litteroimaan mahdollisimman sanatarkasti, mutta olemme jättäneet pois tauot sekä äännähdykset. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että analyysi alkaa usein jo itse haastattelutilanteessa, jolloin haastattelussa tehdään havaintoja haastateltavasta, ilmiöstä ja mahdollisista toistuvuudesta (Hirsjärvi – Hurme 2004: 136). Haastateltavien välisiä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia analysoidaan ajatustasolla siis jo heti haastattelun aikana. Aloimmekin hahmottelemaan ja jakamaan jo haastattelutilanteessa tekemiämme muistiinpanoja eri teemojen alle.

Toteutimme kaikki haastattelut teemahaastattelun keinoin ja tulosten kirjaamisessa olemme pyrkineet pitämään samanlaisen teema-ajattelun. Litteroimastamme aineistosta lähdimme tekemään analyysia teemoittelun keinoin, joka on monesti hyvin yleinen etenemistapa teemahaastatteluiden analysoimisessa. Teemoittelussa haastatteluaineisto jaetaan litteroinnin jälkeen teema-alueisiin. Haastatteluaineistoa voidaan purkaa teema-alueittain esimerkiksi tekstinkäsittelyohjelman avulla lisäämällä jokaiselle haastateltavalle jokin tunnustetieto. (Hirsjärvi – Hurme 141–142.) Annoimme siis jokaiselle haastateltavalle oman värikoodin, jota käytimme apunamme haastattelujen luokittelemisessa eri teemojen alle. Eri luokkien alle lähdimme kokoamaan haastattelumateriaaliamme. Kokosimme ensimmäiseen luokkaan taustatietoja, asumishistoriaa sekä tavallisen arkipäivän kulkua. Toiseen luokkaan lähdimme kokoamaan tukiasunnossa asumiseen liittyviä teemoja, jotka linkittyvät elämänhallinnan alle. Viimeiseen luokkaan lähdimme muodostamaan kuvaa arjessa saatavasta tuesta. Tämän jälkeen lähdimme etsimään yhdistäviä ja toistuvia tekijöitä, joiden avulla pyrimme muodostamaan kokonaiskuvaa. Usein eri teemat toistuvat eri kohdissa haastattelua, joten tämä saattaa aiheuttaa jonkin verran haastatteluaineiston pirstoutumista (Hirsjärvi – Hurme 2004: 141–142). Myös meidän aineistostamme on nähtävissä haastatteluaineiston pirstoutumista. Käsiteltävät teemat toistuvat monissa eri kohdissa, eivätkä noudata tarkkarajaisesti teemojen mukaista etenemistapaa. Tutkijan haasteena onkin tavoittaa haastateltavien vastauksista olennainen sisältö ja pääteltävä milloin haastateltava puhuu kyseisestä teemasta. Tämä voi joskus olla hyvin haastavaa, jolloin tutkija joutuu tekemään tulkintoja. (Hirsjärvi – Hurme 2004:

142.) Olemme pyrkineet tavoittamaan olennaisen sisällön läpikäymällä aineistoa useaan kertaan.

Yleensä kaikista haastatteluista on löydettävissä ne teemat, joista haastatteluiden aikana on haastateltavien kanssa puhuttu. On tietenkin selvää, että se millaisin tavoin ja missä määrin eri teemat kussakin haastattelussa näkyvät, vaihtelevat. Aineiston järjestyksessä teemoittain olemme koonneet kunkin teeman alle haastatteluista ne kohdat, joissa tästä kyseisestä teemasta puhutaan. Jokaisesta haastattelusta olemme kuitenkin löytäneet käsittelemämme teemat, vaikkakin laajuus on vaihdellut haastattelusta toiseen. Olemme poimineet aineistosta teemojen käsittelyn yhteyteen erilaisia sitaatteja. Sitaattien, eli näytepalojen avulla havainnollistamme aineistoamme sekä sitä, mihin analyysiamme pohjaamme. (Saaranen-Kauppinen – Puusniekka 2006.)

6.4 Eettisyys

Tutkimuksen luotettavuuden ja uskottavuuden takaamiseksi opinnäytetyö on toteutettu hyvien tieteellisten menettelytapojen mukaisesti. Olemme noudattaneet huolellisuutta, rehellisyyttä sekä tarkkuutta läpi koko tutkimusprosessin. Olemme käyneet keskustelua läpi koko tutkimusprosessin ja arvioineet kriittisesti työmme tarkoitusta ja valittuja menetelmiä, jotta voimme varmistaa työmme eettisyyden. Olemme huomioineet muiden tutkijoiden työn käyttämällä lähdeviiteitä asianmukaisella tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Tutkimusluvut olemme saaneet Lilinkotisäätiön toiminnanjohtajalta.

Olemme kunnioittaneet tutkimukseen osallistuvien itsemääräämisoikeutta painottamalla osallistumisen vapaaehtoisuutta sekä antamalla tietoa tutkimuksemme tarkoituksesta kirjallisesti, kuin myös suullisesti. Lähetimme osallistujille etukäteen infokirjeet, joissa kerroimme opinnäytetyömme tarkoituksesta, vapaaehtoisuudesta sekä siitä, missä tuloksia tullaan käyttämään. Pyysimme haastateltavia täyttämään tutkimussuostumuslomakkeet ennen haastatteluja. Tutkimuksen pääaiheiden tulee olla osallistujien tiedossa, jotta he voivat riittävin perustein päättää osallistumisestaan tutkimukseen. Tutkittavien tulee tietää perusteet sille, miksi heidät on valittu tutkimuksen kohdejoukoksi. Tutkittavien tulee tietää, kuka tutkimusta tekee, mikä on tutkimuksen tavoite, aineistonkeruun toteutustapa, miten tutkittavilta kerättyjä tietoja käsitellään, kuka tietoja käyttää ja miten anonymiteetti on varmistettu. (Kuula 2006: 102–121.) Informoimme haastatteluun osallistuvia osallistumisen kannalta tärkeistä asioista kirjallisesti infokirjeiden muodossa sekä suullisesti haastattelutilanteissa.

Haastatteluissa on käsitelty henkilökohtaisia asioita haastateltavien elämästä, joten on erittäin tärkeää, että turvaamme haastateltavien tunnistamattomuuden suojaamalla heidän anonymiteettinsa. Käytännössä tämä tarkoittaa, että emme julkaise opinnäytetyössämme haastateltavien oikeita nimiä, ikiä tai asuinpaikkoja. Säilytämme äänittämämme haastattelumateriaalia asianmukaisella tavalla, niin etteivät ulkopuoliset henkilöt pääse käsiksi tallennettuun materiaaliin. Litteroidut tekstit hävitämme heti opinnäytetyön valmistuttua. Opinnäytetyössämme käytämme harkitusti suoria lainauksia; varmistaen, ettei niistä voi tunnistaa suoraan ketään ja anonymiteetti säilytetään. Haastatteluaineisto tulee olemaan ainoastaan meidän käytössämme. Luonnollisesti olemme vaitiolovelvollisia haastateltavien ja Lilinkotisäätiön asioista niin tutkimuksen teon aikana, kuin sen julkistamisen jälkeen. (Kuula 2006: 109–113.)

7 Tulokset

7.1 Taustatekijät ja oma arki

Seija on asunut Lilinkotisäätiön tukiasunnossa vajaa viisi kuukautta. Tukiasuntoon hän on muuttanut oltuaan jonkin aikaa sairaalassa. Seija kertoo, ettei hänellä ollut varsinaisia toiveita alueen tai asunnon koon suhteen, vaan hänelle tarjottiin sairaalassa nykyistä asuntoa, jonka hän oli valmis heti vastaanottamaan. Hän kertoo viihtyvänsä nykyisessä asunnossaan hyvin ja että hän on jo hieman tutustunut naapureihinkin, kuten yläkerrassa asuvaan mieheen ja muutamaan rouvaan tupakkapaikalla. Ennen sairaalajaksoa, Seija asui kaupungin vuokra-asunnossa, jossa hän kuvaili oloaan pahaksi.

Mika on asunut tukiasunnossa kaksi kuukautta, jota ennen hän asui palveluasumisessa. Mika on asunut eri laitoksissa yhteensä 12 vuotta. Tällä hetkellä hän opiskelee tutkintoa ammattiopistossa ja valmistuu vuoden päästä. Mikalla on pitkä päihde- ja mielenterveys-tausta, lisäksi hän on ollut myös asunnottomana. Mika kertoo aikoinaan käyttäneen kovia huumeita, kuten amfetamiinia ja metamfetamiinia ja kuvailee olleensa sekakäyttäjää.

Juhani on asunut tukiasunnossa jo vuosia, jota ennen hän on asunut eri palvelutaloissa. Juhani kertoo, että muuttoa tukiasuntoon pohjusteltiin jonkun verran. Hän ei voinut itse vaikuttaa asunnon sijaintiin, mutta on viihtynyt alueella hyvin. Palvelut ovat hyviä, kaupat ja bussipysäkki sijaitsevat lähellä.

Mirja on asunut Lilinkotisäätiön tukiasunnossa reilun vuoden ajan, jonne hän muutti palveluasunnosta. Uuteen asuntoon hän sai jonkin verran huonekaluja edellisestä paikasta omien kalusteiden lisäksi. Muuttopuhissa meni yhteensä noin kuukausi. Mirja kertoo viihtyvänsä hyvin nykyisellä asuinalueellaan, jossa hän on joskus aiemminkin asunut. Hän naurahtaa, että välillä hänestä tuntuu, että hän on ainut asukas koko talossa, koska siellä on niin rauhallista. Talossa ei ole hissiä, minkä Mirja kokee olevan ainut puute, tosin asia ei häntä itseään tällä hetkellä haittaa.

Seija kertoo tavanomaisesta arkipäivästään seuraavaa:

”Mä lähen kuuden-seittemän aikaan liikenteeseen. Sit mä meen huoltoasemalle mehulle. Mä en juo kaljaa ollenkaan, mä en oo kahteen vuoteen juonut. Vaikka mä käyn ravintolassa, mä juon coca colaa siellä vaan. Sit mä käyn kaupassa ja tollasta ja apteekissa. – Sit mä tuun iltapäivällä kotiin, syön ja lakaisen lattiaita.” (Seija)

Hän kokee, että lähialueen palvelut vastaavat hänen tarpeitaan. Hän käyttää julkisia liikuntavälineitä liikkumiseen, lähinnä bussia. Kodinhoidolliset tehtävät, kuten ruuanlaitto, siivous ja kaupassa käyminen ovat Seijan mielen helppoja ja mieluisia tehtäviä. Hän kertoo, ettei omista mikroaaltouunia, vaan lämmittää ruoan hellalla. Hän valmistaa edullisia ruokia, kuten maksalaatikkoa ja lihapullia, jauhelihaa ja riisiä. Lääkkeensä Seija käy hakemassa itse apteekista, jakaa dosetin ja hakee lääkepiikin. Seija kertoo pitävänsä omasta elämästään kovasti. Seija kertoo asenteensa elämää kohtaan pysyneen aina samanlaisena, hän sanoo aina yrittäneensä selvittää asioista.

Seijaa pohdituttaa, kuinka pitkään hän saa asua nykyisessä asunnossa, vaikka vuokrasopimus onkin toistaiseksi voimassa oleva. Seija toivoo voivansa asua nykyisessä asunnossa ja toteaa, ettei halua miettiä poismuuttoa lainkaan. Hän kertoo viihtyvänsä nykyisessä asunnossaan ja taloa hän kuvailee rauhalliseksi ja ettei hänen tarvitse pelätä mitään. Myös lähiympäristön hän kokee hyvin turvalliseksi. Seija on pohtinut myös omaa fyysistä toimintakykyään liittyen asumiseen. Hän mainitsee portaissa kävelemisen tärkeyden lihaskunnan kannalta.

”Mun pitäis jumppaa varmaan, mennä kyykkyyyn välillä, tossa on hyvät noi portaat – jalat vahvistuu.” (Seija)

Seija ei pidä erityisemmin television katselusta, eikä hän omista itse televisiota, mutta hän kertoo ystäviensä luona katsovansa joskus televisiota. Seija pitää kirjojen lukemisesta ja sairaalassa ollessaan hän kertoo lukeneensa kymmenen kirjaa puolentoista

vuoden aikana. Hän on saanut ilmaiskirjoja eri paikoista ja hänellä on lisäksi kirjastokortti. Kirjastossa hän käy maksamassa laskuja tietokoneella, jonka käyttöä hän on opiskellut sairaalan kautta järjestetyllä kurssilla. Seijaa kertoo, ettei hänen elinpiirinsä ole erityisen suuri ja hän luettelee muutaman kaupunginosan Helsingissä.

Mika on tyytyväinen siihen, että hänellä on oma koti ja kuvailee omien asioiden olevan ihan hyvin. Koulunkäynti ja vähäinen rahamäärä aiheuttavat hänelle ajoittain stressiä. Mika viihtyy asunnossaan ja pitää sen lähiympäristöstä, jota hän kuvailee tosi hyväksi ja rauhalliseksi. Hän tykkää ruuanlaitosta ja kertoo valmistaneen edellisenä päivänä uunilenkkiä ja ranskalaisia perunoita. Turvallisuuden tunnetta kotona Mikalle lisää se, ettei hän ole tekemisissä sellaisten ihmisten kanssa, jotka aiheuttavat hankaluuksia, kuten päihteiden käyttäjät.

Juhani laittaa itse ruokaa, siivoaa ja tekee arkisia asioita. Juhani kertoo tyyppillisestä arkipäivästään:

”Herään, laitan aamuruokaa, jos on bänditreeneit tai semmosta, mä käyn siellä. Muuten mä katson tv:tä vähäsen ja sen jälkeen juon kahvia ja sitten mä harjoittelen vähän soittamista.” (Juhani)

Hän kokee nykyisen asuinalueen turvallisenä ja turvallisuuden tunnetta hänelle itselleen lisää, että hän voi katsoa tv:tä ja soittaa pianoa niin, ettei häiritse ketään.

7.2 Asuminen tukiasunnossa

Kaikilla haastateltavilla on edunvalvoja. Kolme haastateltavaa neljästä nostaa esille sen, että kokee edunvalvojalta saavansa rahamäärän liian pieneksi. Yksi haastateltava saa edunvalvojalta käyttövaroja päivittäin, kolme puolestaan viikoittain. Yksi haastateltava ei mainitse edunvalvojan kanssa toimimiseen liittyvän mitään erikoista. Eräs haastateltava kertoo edunvalvojien vaihtuneen usein, mutta tämä ei ole vaikuttanut yhteistyöhön. Yksi haastateltava mainitsee olevansa lainaa monelle henkilölle ja pyrkii maksamaan takaisin sen, minkä vähäisestä käyttövarastaan pystyy.

Edunvalvojalta saaduista käyttörahoista kaikki haastateltavat kokevat päättävänsä itse. Omaa rahankäyttöä tulee silti, kuitenkin tarkkailla. Mika kertoo, että hän joutuu välillä luovimaan rahan kanssa. Hän tiedostaa itse, että hänen täytyy tehdä oman talouden suunnittelua, jotta rahat saa riittämään niihin asioihin, joihin pitää:

”Tänään viimeks jouduin soittamaan et mä tartten lisää rahaa. Kolme kymppii viikkoon ruokarahaa. Pitäs koulussakin pärjätä, niin eihän oikeen pärjää. Mä oon itse asiassa tuhlannut tän viikon ja ens viikon ruokarahat sukulaisen lasten synttärilahjoihin. Mut mä aattelin, et kyl mä pärjään, joutuu luovimaan.” (Mika)

Kaikki haastateltavat nimesivät erilaisia heille merkityksellisiä ja voimaa antavia tekijöitä. Seija kertoo luonnon olevan hänelle tärkeä asia, vaikkei hän nykyään käykään luonnossa liikkumassa. Hän mainitsee kierrättämisen ja jätteiden lajittelun olevan hänelle mieluisa tehtävä. Seija kokee, että jokainen voi tehdä luonnon hyväksi oman osuutensa. Seija mainitsee myös uskon olevan hänelle voimaa antava tekijä elämässä. Hän kertoo rukoulevansa päivittäin, kuten kaikenlaista apua tai sääolosuhteisiin liittyviä asioita. Hän kokee rukoilun tuovan hänelle turvallisen olon. Seijan tulevaisuuden haaveet liittyvät hänen ystäviinsä ja omaan toimintakykyyn:

”Et saatais olla loppuun asti yhdessä, et pidettäis huolta toisistaan, et semmoinen unelma mulla on. Että sais vielä kävellä, ettei tarvis tota rollaattoria vielä.” (Seija)

Mikalla on paljon tulevaisuuteen liittyviä haaveita: hän haluaa valmistua koulusta, saada työpaikan, ostaa auton ja joku päivä löytää elämäkumppanin. Hän unelmoi myös hankkivansa veneen tulevana kesänä. Opiskelun hän kokee erittäin hyväksi ratkaisuksi elämässään. Mikan puheista kuulee, että hänellä on myös keinoja saavuttaa haaveitaan. Hän on myös tietoinen oman käyttäytymisen vaikutuksista muihin ihmisiin ja hän pyrkii olemaan rauhallinen, olematta suuttuttamatta ketään sekä olla lähtemättä vihapuheisiin mukaan.

”Mä oon niinku asunu luolassa ja vielä pahemmassa. Mä oon lentänyt monta talvisotaa putkeen. Mun on vaikee oppii kognitiivisia taitoja ihmisten kanssa, niinku keskustella. Must saattaa tulla vähän niinku ylimielinen. Mä saatan vähän liikaa innostuu. Sit mä en osaa olla sanomatta sitä mitä mä ajattelen. Ne on semmosii, mihin mun pitäis kiinnittää huomioo. Tällä hetkellä mulla kaikki välit kunnossa.” (Mika)

Mika myös pohtii, että hän pitää sisällään välillä asioita, mutta kokee, että on tärkeää pystyä puhumaan asioista jonkun kanssa, jotta niistä ei kasvaisi mörköjä. Hän pohtii:

”Aina kun mä puhun jostain mun käyttöhistoriasta, mä tunnen itteni niinku tota alempiarvoisemmaks ihmiseks ku muut, mut se ei pidä paikkaansa. Se on semmoinen juttu, et mulle on vaan valitettavasti käynyt niin 15-vuotiaana. -- Mä oon pahasti kärsinyt, mutta mä oon noussut sieltä suosta.” (Mika)

Juhanille puolestaan musiikki on hyvin tärkeä voimavara elämässä. Hän soittaa viihdemusiikkiyhtyeessä. Yhtyeellä on joskus myös pieniä esiintymisiä, jotka tuntuvat Juhanista jännittävilä. Bänditreeniporukkaan hän on tutustunut vuosien mittaan, hän ei varsinaisesti koe heitä ystävikseen, vaan he tapaavat ainoastaan harjoituksissa. Juhanin haaveena on oppia soittamaan ulkoa kaikki bändissä soitettavat kappaleet. Hän kertoo harjoittelevansa lähes päivittäin jotain kappaletta. Hän ei käy soittotunneilla, vaan opettelee soittamista itsenäisesti.

Mirja puolestaan kertoo olleensa aina taiteellinen ja kokee saavansa voimaa värityskirjojen värittämisestä, jota hän on tehnyt jo vuosia. Hän kertoo, että värittämisestä tulee hyvä olo ja tunne siitä, että on onnistunut tekemään jotakin. Mirja sanoo, että unelma-ammatti voisi liittyä työskentelyyn matkamuistomyymälässä. Lisäksi kysymykseen elämään liittyvistä haaveista, Mirja vastaa:

”Unelmia on aina ollut mulla. Pakko-oireita, olis hyvä jos ne lakkais, mä saisin ne pois kokonaan. Välillä mä en muista oonko mä sammuttanut telkkarin tai oonko mä tehnyt jotain. Se on rasittavaa. Se olis yks unelma et mä pääsisin eroon noista.”
(Mirja)

Mikan tavoitteena on lääkkeettömyys sekä alkoholin käytön vähentäminen. Mika kertoo, että kevään aikana on tarkoitus vähentää lääkitystä. Mika kokee olevansa hyvässä psyykkisessä ja fyysisessä kunnossa:

”Mä syön mielenterveyslääkkeitä ja mä oon kumminki 20 vuotta melkeen ollu kuiltalla tai no 16 vuotta. Loppuvaiheessa on tullu vähän päihteitä käytetty... ku ei oo kuitenkaan mitään sairauksii muuta, ku rasvamaksa ja diabetes, verenpainetauti ja uniapnea. No onhan siinäki ihan tarpeeks siinäki.” (Mika)

”Emmä halua enää niinku tota pilata mun elämäni päihteillä” (Mika)

Mikan yhtenä tavoitteena on päihteettömyys ja tukiasunnossa asuminen tukeekin häntä tässä. Hän tiedostaa sen, että voi menettää asunnon, jos alkaa sanojensa mukaan ”mokailemaan”, esimerkiksi polttamalla sisällä tupakkaa tai käyttämällä muita päihteitä. Hän pitää tärkeänä, että asumiseen liittyviä sopimuksia noudatetaan. Mika kertoo hallitsevansa tällä hetkellä päihteiden käytön melko hyvin, tukiasumisen toimiessa hyvänä tukena tässä. Kannabis aiheena toistuu haastattelussa usein ja Mikaa mietityttää erityisesti kannabiksen laillisuus Suomessa, minkä hän toivoisi muuttuvan lähivuosina.

”Kun mä poltan, niin sit mulla menee aina kaikki läskiks. Mä en enää haluu sitä. Täältäkin, jos mä nyt polttaisin täällä oloaikana, niin mä lentäisin saman tien palveluasumiseen tai sit kadulle. Mulla on koulu, mulla on kaikki, mulla on oma elämä edessä, mä haluaisin oman auton. Muutama tyttöystäväehdokka. Mä en haluu piilaa niitä.” (Mika)

Kaikilla haastateltavilla lääkehoidon toteutuminen tuntui olevan hyvin heidän omassa hallinnassaan. Haastateltavat kertovat hoitavansa lääkehoitoon liittyviä asioita itsenäisesti, he käyvät apteekista hakemassa lääkkeitä sekä jakavat ne dosettiin. Luotsi tukee lääkehoidon toteutumisessa sekä tarkistaa dosetin, kuten Mirja haastattelussa nostaa esiin.

Lähes kaikki haastateltavat kokivat voivansa vaikuttaa omaan elämäänsä. Ainoastaan yksi haastateltava toi esille sen, että kokee asioiden elämässä vain tapahtuvan, eikä niihin voi itse juurikaan vaikuttaa. Kuitenkin samassa yhteydessä hän koki tekevänsä elämäänsä koskevat päätökset itse. Haastateltavien kohdalla nousi vahvasti esille, se kuinka muutto tukiasuntoon on ollut positiivinen elämäntapahtuma. Juhani sanoo muuton itsenäiseen asumiseen lisänneen hänen hyvinvointiaan. Hän kertoo, että palveluasumisen jälkeen, hänen on helpompi käydä kaupassa ja on tyytyväinen siihen, että voi itse päättää ruokailustaan. Hän kokee, että nykyinen systeemi, jossa hän saa olla omassa rauhassa, on hänelle parasta. Lisäksi hän pohtii, että olisi hyvä, jos laitosoloissakin olisi mahdollista yksityisyyteen, eikä huonetta tarvitsisi jakaa kenenkään kanssa:

”Tämä on erittäin hyvä tammönen systeemi mikä on niin, että saa olla omassa rauhassa. Siinä tota sairaalassa oli, asuin siellä sitten toisen henkilön kanssa huoneessa ja oli koko ajan tota hälinää ja menoa, että se oli kiva kun tuli semmonen asuminen, että on yksi henkilö huoneessa.” (Juhani)

Mirja kokee elämänsä olevansa nykyään onnellisempaa, mutta välillä yksinäisyys vaijaa, erityisesti viikonloppuisin, jos hänellä ei ole mitään ohjelmaa. Mirja pohtii muuttoa palveluasumisesta itsenäiseen asumiseen:

”Tämä muutto tänne oli suuri askel, tulla tänne omaan asuntoon!” (Mirja)

Mirja kertoo, että hänellä on nykyään paljon enemmän ohjelmaa kuin palvelutalossa asuessaan ja hän on saanut lisää harrastuksia. Kysyttäessä siitä, että minkä kokee menneen eteenpäin muuttaessa, Mirja vastaa

”No just tää että joka päivä on jotain ohjelmaa, että pääsee kodista ulos ja mä en siellä edellisessä paikassa, mä en katsonut televisiota, mutta nyt mä katson enemmän televisiota.” (Mirja)

Mirja on maininnut television katselun olevan hänen tapansa rentoutua ja rauhoittua. Mirja kokee, että omassa kodissa on helpompi rentoutua ja rauhoittua esimerkiksi television äärellä kuin palveluasumisessa. Mirja on kuullut ihmisiltä ympäriltään, että hän on hyvässä kunnossa nykyään. Hän pohtii, että kaikki eivät pärjää itsenäisesti asuen. Itsenäinen asuminen on myös vaikuttanut itsetuntoon positiivisesti ja Mirja pohtii, että nykyisen tyyppisessä asumismuodossa asuminen on terveen merkki. Vaikka harrastuksia onkin nyt enemmän, kuin aiemmin Mirja tiedostaa, että hänen tulee pitää vähintään yksi vapaapäivä viikossa, jottei hän kuormitu liikaa.

7.3 Arjessa saatava tuki

Seija mainitsee olevansa yhteydessä siskoonsa ja veljeensä. Lisäksi Seijalla on nyt jo aikuinen lapsi. Seija ei ole ollut yhteydessä poikaansa pariin vuoteen, mutta on saanut kortin pojaltaan viime vuoden puolella. Seija on tyytyväinen, että hänen lähimmäisillä sukulaisillaan menee hyvin, ettei hänen tarvitse olla huolissaan heistä. Seija on kokenut hyvin raskaita asioita elämässään, haastattelussa ei käy ilmi, kuinka paljon hän on saanut eri elämäntilanteissa ammattiapua. Läpi haastattelun Seijan puheesta kuulee, kuinka ystäväpiiri on hänelle tärkeä tekijä elämässä. Hän kertoo huolehtivansa muista ihmisistä ja hän mainitsee pari häntä vanhempaa miestä, joita näkee viikoittain. Hän auttaa heitä muun muassa käymällä kaupassa ja viemällä heille tupakkaa ja ruokaa. Ollessaan yksinäinen iltaisin, Seija saattaa soitella kavereilleen ja sopia seuraavan päivän ohjelmasta.

Luotsi käy Seijan luona kahdesti viikossa puolitoista tuntia kerrallaan. Määrää Seija kuvailee riittäväksi, mutta kritisoi sitä, että joskus käynnit ovat peräkkäisinä päivinä, jolloin käytäviä asioita ei tunnu riittävän. Luotsin kanssa he käyvät läpi kuulumisia ja kaikkea asumiseen liittyviä asioita. Lisää apua hän kaipaa pesukoneen käyttöön. Pulmatilanteissa hän kertoo voivansa soittaa tarvittaessa luotsille. Luotsi auttoi Seijaa muuttotilanteissa, kuten erilaisten lomakkeiden täytössä sekä huonekalujen hankkimisessa. Jokaisella asukkaalla on oma luotsi, mutta joskus työntekijän poissaolotapauksissa asiakkaan luona saattaa käydä eri henkilö kuin normaalisti. Seija ei koe vaihtuvuutta huonona asiana. Luotsilta Seija saa apua käytännön asioiden hoitoon, kuten paperin täyttöön ja

terveydenhuoltoon, kuten verenpaineenmittaukseen. Luotsin kanssa on tutustuttu lähi-alueen lounaspaikkaan, jonne menemistä aiotaan harjoitella vielä tulevaisuudessa. Luotsi on Seijalle myös keskusteluapu ja kysyttäessä, kehen hän ottaa yhteyttä, jos tarvitsee apua, hän vastaa, ensimmäisenä luotsin.

Mikalla on hyvät välit vanhempiinsa sekä sisarukseensa. Mikan luona Luotsi vieraillee kahdesti viikossa puolitoista tuntia kerrallaan, määrän Mika kokee riittävänä. Luotsi tukee myös Mikaa päihitteettömyyteen sekä tekemään pysyviä sopimuksia muun muassa edunvalvojan kanssa. Luotsista Mika puhuu lämpimään sävyyn:

”Luotsi on ollut mulle hirveen hyvä tuki -- Se on ollut mulle tosi tärkeä, tiiätsä silleen vaikei se välttämättä itse sitä tiedä. Tukihenkilö. -- Se on sellanen tuki, et tuntuu, ettei kaikki omalla vastuulla ja harteilla. Tää on vast toinen asunto mun elämässä et on kokonaan mun oma. Sitä ennen mä oon asunu solussa. Mä koen, et mä en välttämättä tarttee tätä tukea, mut tästä on mulle hyötyä. Jos tästä on mulle hyötyä, niin se tarkoittaa, et siinä ei oo mitään myös väärää.” (Mika)

Mika kertoo, että luotsi auttaa häntä joka ikisessä asiassa, johon hän ei itse kykene. Luotsi antaa hänelle neuvoja ja apua arkeen ja he keskustelevat yhdessä siitä, kuinka erilaisissa tilanteissa kannattaa menetellä, mikä on viisasta ja mikä ei. Mika kertoo, että tukiasunnossa asuminen tuntuu helpommalta, kun ei tarvitse olla täysin yksin vastuussa ihan kaikesta. Tulevaisuudesta hän pohtii, ettei aio heti luopua tukipalvelusta, sillä kokee sen hyödyllisenä. Hän kokee luottavansa luotsiin, mutta pitää häntä kuitenkin sopivasti kantaa ottavana. Myös Mikalle luotsi on tärkeä keskustelukumppani. Sen sijaan kysyttäessä saako mielenterveyspalveluissa yleisellä tasolla riittävästi keskusteluapua Mika vastaa:

”No kun sitä just kun ei saa, Luotsi on mun mielestä hyvä, koska mä koen sen niinkun luotettavaks ja niinku semmoksiks niinku et se on kumminkin kantaaottava, mut luotettava.” (Mika)

”Jotenkin tuntuu helpommalta, kun on tukiasunnossa, nii ei tartte tietsä niinku olla vastuussa kaikesta, vaik kyl pitääkin ja hoitaa, mut se jotenkin vaan auttaa kuitenkin tämmöstä alkuun.” (Mika)

Mika kertoo, että hänen sosiaalinen verkostonsa on suppea. Hän on sanojensa mukaan hyvin sosiaalinen, eikä pidä yksin olemisesta, jota hän on joutunut opettelemaan. Hän on kiitollinen työharjoittelussaan olevassa työparista, jonka kanssa hän tulee toimeen hyvin. Mika kertoo katkaisseensa välit sellaisiin ihmisiin, joiden kanssa hän on joskus

aiemmin käyttänyt aineita tai joista hän tietää, että he edelleen käyttävät tai haluavat käyttää.

”Mä oon aika tai siis tosi hyvässä kunnossa, et silleen, ei mulla oo muuta ku kipui-luu täällä yksin täällä himassa et mitä tekis. Ei jaksa lähtee tonne uloskaan, ei oo kovin mieltä ylentävä ilmakaa. Kuuntelen musaa, soittelen kavereille. Ei oikein osaa olla vielä yksin, pitäis osaa.” (Mika)

Juhani kertoo tuntevansa monia henkilöitä, mutta hänellä ei ole erityistä ystävää ja hän sanoo, ettei kaippaa asiaan muutosta. Hän kertoo kyllä olevansa yhteyksissä sisarusseensa. Juhaniin luona luotsi vierailee kolmesti viikossa tunnin kerrallaan. Juhani kokee määrän riittäväksi ja hyväksi. Hän kertoo, että luotsin kanssa he puhuvat paljon, katsovat tietokonetta, käyvät kaupassa ja joskus elokuvateatterissa. Juhaniin on ollut sama luotsi nyt puoli vuotta ja hän kertoo yhteistyön sujuneen hyvin. Aikaisemmat työntekijävaihdokset eivät ole häirinneet häntä. Juhani kertoo aina pyytäessään saaneen luotsilta apua asioihin.

Mirjan luona luotsi vierailee kahdesti viikossa puolitoista tuntia kerrallaan. Mirja pitää määrää hyvänä ja joskus luotsi myös soittaa hänelle ja kysyy kuulumisia. Mirja kokee luotsin olevan hänelle hyvä keskusteluapu, ja hän ei koe terapiaa itselleen sopivaksi. Mirja harjoitteli itsenäiseen asumiseen tarvittavia taitoja yhdessä luotsin kanssa, kuten ruuanlaittoa ja siivoamista. Mirja kertoo, että harjoiteltavat asiat eivät olleet uusia hänelle. Hän on aiemmin elämässään valmistanut paljon ruokaa, mutta ruuanlaittoa opeteltiin luotsin kanssa säännöllisen ateriaritmin saamiseksi. Hän kertoo, että hänen on aamuisin hankalaa saada mitään syötyä, minkä hän epäilee johtuvan lääkkeistä. Pyykinpesun Mirja mainitsee hankalaksi asiaksi, mutta luotsi auttaa ja opastaa häntä siinä. Luotsi auttaa Mirjaa kaikenlaisissa asioissa:

”Se on tosi taitava ihminen! Hän osaa kaikkea. Hän laittoi telkkariin digiboxin, hän osaa kaikkea. Hän osaa leikkaa hiuksia, laittaa ruokaa, siivota, teknisiä asioita. Tosi mukava mukava on. Mulla on hyvä suhde”, Mirja kehuu luotsiaan. (Mirja)

Mirja kertoo, että he ovat luotsin kanssa käyneet erilaisissa tapahtumissa, kuten teatterissa sekä ovat matkustaneet Tallinnaan joulumarkkinoille. Luotsilta hän saa informaatiota Lilinkotisäätiön eri tapahtumista ja ryhmistä, joihin hän kertoo osallistuvansa joskus. Mirjalla on paljon ystäviä eri asumisyksiköissä ja hän on yhteyksissä vanhempinsa, jotka asuvat pitkän välimatkan päässä pääkaupunkiseudulta. Nykyisessä kodissaan hänen

luonaan on vierailut muutamia ystäviä. Mirja kuitenkin mainitsee yksinäisyyden kokemuksista, jotka saattavat nousta pintaan etenkin viikonloppuisin, kun ei ole niin paljoa ohjelmaa.

8 Johtopäätökset

Haastateltavat olivat kaikki luonteeltaan hyvin erilaisia keskenään. Heitä yhdistää mielenterveydestä sekä pitkä asumishistoria eri laitoksissa, kuten palveluasumisessa ja sairaaloissa. Kaksi haastateltavista oli saanut tukiasunnon SAS-sijoituspäätöksen kautta; he ovat siis tulleet ulkopuolelta Lilinkotisäätiön asiakkaiksi. Kaksi haastateltavaa oli muuttanut tukiasuntoon Lilinkotisäätiön omasta asumisyksiköstä. Haastateltavista Juhani on asunut pisimmän aikaa tukiasunnossa, yli viisi vuotta ja Mika lyhyimmän aikaa, pari kuukautta. Seija on asunut tukiasunnossa puoli vuotta ja Mirja reilun vuoden ajan. Koemme, että lyhyen asumisajan jälkeen haastateltavan saattaa olla vaikeaa vielä tietää, kuinka muutto on vaikuttanut hänen elämäänsä. Koemme kuitenkin hyvänä, että haastateltavien asumisajat olivat erilaisia keskenään, jotta saimme monenlaisia näkemyksiä.

Muuttoprosessiin valmistautumista haastateltavat eivät osanneet kuvailla erityisen tarkkaan. Yksi Lilinkotisäätiön sisällä tukiasuntoon muuttanut haastateltavana kertoi aluksi, ettei minkäänlaista valmennusta tai valmistautumista muuttoon ollut, mutta myöhemmin haastattelussa tuli ilmi, että muuttoa oli pohjusteltu ainakin jonkin verran. Toinen säätiön sisällä muuttanut kertoi olleensa jonkinlaisessa muuttovalmennuksessa, jossa käytiin läpi muuttoprosessia ohjaajan kanssa. Säätiön ulkopuolelta tukiasuntoihin muuttaneet haastateltavat kertoivat, että muuttoa ei valmisteltu, vaan he saivat tietää asunnosta paria viikkoa aiemmin ennen muuttoa. Voiko olla, että muuttoprosessi ei ole erityisen hyvin jäänyt haastateltavien mieleen tai sitä ei ole valmisteltu paljoa työntekijöiden toimesta? On myös mahdollista, että prosessi on jäänyt epäselväksi asukkaille, ja harjoiteltavia taitoja itsenäistä elämää varten ei ole osattu yhdistää muuttoon liittyväksi toiminnaksi.

Haastattelujen perusteella tukiasuntoon muuttaminen on lisännyt jokaisen elämänhallintaa ja omatoimisuutta verrattuna aiempiin asumismuotoihin. Jokainen haastateltavista oli tyytyväinen asuntoonsa ja sen sijaintiin. Jokainen koki tukiasuntoon muuttamisen hyvänä ja kuvaili hyvinvointinsa nousseen itsenäiseen asumisen siirtymisen jälkeen. Kaikkien haastateltavien vastauksien pohjalta voidaan nähdä tukiasuntoon muuttamisen ol-

leen myönteinen elämäkokemus. Myönteisiksi elämäkokemuksiksi luokitellut tapahtumat ovat Roosin (1985) mukaan liitännäisiä hyvään ulkoiseen elämönhallintaan, jolla Roos viittaa aineellisesti ja henkisesti turvattuun asemaan. (Roos 1985: 41–44.)

Tavallinen asunto, tavalliselta seudulta vaikuttaa aineistomme pohjalta tukevan oman elämän suunnittelua ja hallintaa. Hyvinvoinnin kannalta on hyvin merkityksellistä, että haastateltavat kokevat ympäristön ja asunnon viihtyisinä. Ympäristöministeriön raportin mukaan mielenterveyskuntoutujien arjessa selviytymiseen ja asumiseen tarvittavaan tuen määrään vaikuttavat sosiaaliset suhteet, palvelujen saatavuus ja elinympäristön turvallisuuteen liittyvät tekijät. Tuen tarpeet vaihtelevat eri elämäntilanteissa. Mielenterveyskuntoutujien kohdalla tärkeitä huomioon otettavia asioita ovat lääkehoidosta huolehtiminen sekä turvattomuuden ja yksinäisyyden kokemukset. (Ympäristöministeriön raportteja 2012: 16.) Nämä nousivat myös meidän aineistossamme esille. Lääkehoito kuului jokaisen haastateltavan arkeen, esiin ei noussut ongelmia lääkehoidon toteutumisessa. Toipumisorientaation mukaan psyykkisten oireiden loppumista ei pidetä keskeisenä tavoitteena. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö tarpeenmukaisen lääkehoidon turvallista toteuttamista nähdä edellytyksenä elämänlaadun kohentumiselle. (Toivio – Nordling 2013: 331.) Kolme neljästä haastateltavasta nosti esiin yksinäisyyden kokemukset ja yksin olemisen opettelu. Yksinäisyyden kokemukset voivat luoda turvattomuuden tunnetta. Kokemus turvallisuudesta puolestaan on osa elämönhallintaa. Riittävä turvallisuuden tunne mahdollistaa asioiden tarkastelun laajemmalla aikaperspektiivillä ja näin ollen yksilö pystyy suunnittelemaan tulevaisuuttaan paremmin. (Suoninen – Lahikainen – Pirttilä-Backman 2011: 302–306.) Mirja pelkäsi aiheuttavansa tulipalon, jos jättää liedden päälle. Seija oli epävarma, kuinka kauan hän saa asu nykyisessä asunnossa. Mika pohti mahdollisen päihteiden käytön vaikutusta asumiseen. Muutoin haastateltavat kokivat itse asunnossa asumisen ja lähiseudun turvalliseksi. Huomioitavaa on, että kahden haastateltavan kohdalla turvattomuuden tunteeseen liittyi pelko asunnon menettämisestä. Arjen taitojen harjoittelu onkin tärkeä osa kuntoutumista, koska näiden taitojen lisääntyminen voi tuoda varmuutta oman asumisen jatkumiselle.

Jokaisella haastateltavalla oli unelmia ja tavoitteita omassa elämässään: Seijalla unelmat liittyivät siihen, että hän pysyisi toimintakykyisenä ja voisi nähdä ystäviään, Juhaniin tavoitteena on oppia soittamaan ulkomuistista lisää kappaleita, Mika haluaa valmistua koulusta ja työskennellä sekä saada päihteiden käytön hallintaan. Mirja kertoi, että hänellä on aina ollut paljon unelmia ja tällä hetkellä hänen haaveenaan on päästä eroon

pakko-oireistaan. Tulevaisuuteen tähtäävä ajattelu ja toiveisuus on tärkeä osa toipumisorientaation mukaista toimintaa. Toipumisorientaation mukaisesti erilaiset haaveet vahvistavat kuntoutumisen etenemistä. Haaveiden ollessa ihmiselle itselleen tärkeitä hän luultavammin tekee tietosia ja tiedostamattomia valintoja, jotka voivat viedä lähemmäksi haaveiden toteutumista. (Toivio – Nordling 2013: 330.)

Kysyimme haastateltavilta arkeen liittyviä kysymyksiä, kuten ruuanlaitosta, siivouksesta ja kaupassa käymisestä. Kaikki haastateltavat kertoivat pitävänsä näistä kodinaskareista. Mirja ja Juhani mainitsivat laittavansa ruokaa myös luotsin avustuksella. Mirja ja Seija kokivat tarvitsevansa lisää tukea pyykinpesukoneen käyttöön. Jokaiselle nämä tavalliset, arkeen liittyvät asiat ja niiden haltuunotto tuntui olevan tärkeää, mikä on oleellista myös elämänhallinnan kannalta. Kaikkien haastateltavien kohdalla arjen tavanomaisena pidetyt askareet, kuten kaupassakäynti, ruuanlaitto ja siivoaminen nousivat vahvasti esille. Aineistomme tukee Borgin ja Davidsonin (2008) näkemystä, jonka mukaan mahdollisuus tehdä tavallisia arkeen kuuluvia asioita on yksi tärkeä tekijä kuntoutumisessa. Oleellista on nähdä tavalliset arkipäivään kuuluvat asiat merkityksellisinä. Tällöin kuntoutuminen nähdään vahvasti osana sitä sosiaalista kontekstia, jossa se tapahtuu. Opinäytetyömme haastateltavien sosiaalisena kontekstina näyttäytyi oma koti sekä arki. (Borg – Davidson 2008: 129–140.)

Yksi haastateltavista nosti esiin oman toiminnan tarkastelun muiden kanssa toimiessa. Haastateltava tunnisti ne asiat, joihin omassa käytöksessä tulee kiinnittää huomiota sekä arvioi oman käytöksensä vaikutusta muihin. Tämä on tärkeä tekijä elämänhallinnan kannalta. Keltinkangas-Järvinen (2008) on tarkastellut temperamentin ja elämänhallinnan välistä yhteyttä. Sisäinen autonomia on osa elämänhallintaa. Tämän sisäisen autonomian myötä ihminen voi säädellä omaa käyttäytymistään. Ihmisen on kuitenkin tunnettava itsensä ja tapansa toimia, jotta käyttäytymistä voi säädellä. Käyttäytyminen puolestaan voi ilmentää korkeaa tai matalaa elämänhallintaa (Keltinkangas-Järvinen 2008: 268–269.)

Kaikilla haastateltavilla on oma, henkilökohtainen edunvalvoja. Jokainen haastateltava mainitsee yhteistyön sujuneen hyvin edunvalvojansa kanssa, mutta kolme neljästä mainitsee rahamäärän tuntuvan riittämättömältä. Kenenkään haastateltavan kohdalla edunvalvoja ei ollut lähiomainen tai muu läheinen. Edunvalvoja huolehtii päämiehensä omaisuudesta ja siitä, että päämies saa omista varoistaan riittävästi rahaa henkilökohtaisiin menoihin. Edunvalvonnasta voidaan tehdä johtopäätös, että haastateltavien rahankäyttö

ei ole ollut aina hallinnassa, minkä seurauksena edunvalvonnan on nähty olevan heille paras ratkaisu. Pieniä summilla käyttövaroja viikoittain tai useamman kerran viikossa voidaan harjoitella taloudenpitoa ja ennakointia, että raha riittäisi siihen, johon sen on tarkoituskin.

Luotsin toimintaan jokainen haastateltava oli tyytyväinen ja saatava tuki koetaan erittäin tärkeänä. Luotsi käy jokaisen haastateltavan luona kolme tuntia viikossa. Yhdelle haastateltavalla käyntimäärä oli kolme kertaa viikossa tunnin kerrallaan ja muilla puolitoista tuntia kahdesti viikossa. Yksi haastateltavista nosti, että peräkkäisinä päivinä olevat käynnit tuntuivat joskus turhilta, mutta muutoin määrää jokainen haastateltava piti hyvänä. Kaikki haastateltavat mainitsivat, että ongelmatilanteissa he voivat ottaa yhteyttä luotsiin. Voidaan nähdä, että luotsi on tärkeä sosiaalinen tuki, sillä muuttaessa yksin, yksinäisyyden tunne saattaa korostua, etenkin jos on aiemmin asunut yhteisöllisellä tavalla. Seija, Mika ja Mirja nostivat haastattelussa esille ajoittain nousevan yksinäisyyden tunteen. Juhani koki viihtyvänsä hyvin yksinään ja ei koe tarvetta uusille ihmissuhteille. Onkin tärkeää, että tukiasunnoissa asuvia tuettaisiin osallistumaan erilaisiin ryhmiin ja tapahtumiin. Erityisesti Mirjan kohdalla haastattelusta tulikin ilmi, kuinka luotsi on tukenut häntä osallistumaan eri tapahtumiin sekä antanut tietoa erilaisista tulevista tapahtumista. Järvikosken ja Härkäpään (2011) mukaan psyykkiset sairaudet voivat johtaa sosiaalisten verkostojen ja vuorovaikutuksen vähenemiseen, jonka myötä sosiaalisen tuen saataavuus nousee tärkeäksi tekijäksi toipumisen kannalta. (Järvikoski – Härkäpää 2011: 152.) Etenkin yhteisöllisestä asumismuodosta muuttaessa yksinäisyyden tunne voi korostua, kun muuttaa täysin omaan asuntoon. Kaksi haastateltavaa toivatkin esille sen, kuinka ovat edelleen tekemisissä aiemmissä asumisyksiköissä asuvien henkilöiden kanssa. Muuttaessa on tärkeää pyrkiä tukemaan entisessä asumismuodossa syntyneitä ihmissuhteita ja toisaalta myös auttaa etsimään uudenlaisia kiinnittymisen tapoja. Kotiin saatava tuki on kaikkien kohdalla osoittautunut hyvin toimivaksi ratkaisuksi. Tämän lisäksi aineistomme pohjalta voidaan nähdä, että huomio tulee samanaikaisesti kohdistaa myös kodin ulkopuolelle. Kotiin saatavan tuen lisäksi yksilöiden kiinnittyminen yhteisöihin on tärkeä tekijä kokonaisvaltaista hyvinvointia ajatellen.

Luotsien tarjoama sosiaalinen tuki näyttää pitävän sisällään hyvin laajasti erilaisia sosiaaliseen tukeen liittyviä tuen muotoja. Henkinen tuki nousi vahvasti esiin kaikkien haastateltavien puheissa. Kaikki haastateltavat pitivät luotsia luotettavana ja tärkeänä henkilönä, jonka kanssa keskustellaan monenlaisista asioista. Myös tieto siitä, että luotsiin saa tarvittaessa yhteyden esimerkiksi puhelimitse loi turvallisuuden tunnetta. Luotsit

myös ohjaavat ja antavat tietoa erilaisissa arkielämän tilanteissa, eli he tarjoavat tiedollista tukea. Luotsien tarjoama tuki on myös konkreettista apua arjessa. Yhdessä luotsin kanssa voidaan harjoitella erilaisia arjentaitoja, kuten ruuanlaittoa, kaupassakäyntiä, lomakkeiden täyttämistä ja kodin kunnossapitoa. Tiedossa olevalla sosiaalisella tuella on vaikutusta tilanteiden ennakkointiin, joka puolestaan vaikuttaa siihen, kuinka yksilö kokee erilaiset haastavat tilanteet sekä millaisiin selviytymiskeinoihin hän turvautuu (Metteri – Haukka-Wacklin 2008: 53–57; Kumpusalo 1991: 14–15.)

Kolme neljästä haastateltavasti nosti esiin edellisiä työuria ja muistelee niitä hyvillä mielin. Monilla heistä on kokemusta työsuhteista erilaisista paikoista. Työsuhteiden pituuksista meillä ei ole tarkempaa tietoa. Työn tekeminen ja opiskelu voi tuoda merkityksellisyden tunnetta. Itselle mielekkään tekemisen löytäminen on tärkeä tekijä hyvinvoinnin kannalta. Haastatteluun olisimme voineet lisätä kysymyksen, kuinka haastateltavia on tuettu opiskeluun, työhön ja mielekkäiden harrastusten löytämiseen. Kuntoutuminen voi olla identiteettiä rakentava ja muuttava kokemus. On tärkeää, että kuntoutuja kokee tulleensa hyväksytyksi mahdollisimman autenttisenä itsenään. (Hietala-Paalamaa 2006: 17–18.) Elämänhallinnan määrittelyssä meidän tuleekin aina kuunnella myös yksilön omaa määritelmää siitä, mikä hänen mielestään kuuluu hyvään elämänhallintaan. Ympäristön yhteiskunnan arvostukset voivat johtaa tilanteeseen, jossa hyvänä hallintana nähdään esimerkiksi aineelliset saavutukset. Yhteiskunnassa, jossa korostuvat aineelliset saavutukset saattaa ulkoinen osa elämänhallintaa näyttäytyä keskeisenä tekijänä siinä, miten elämänhallintaa määritellään. (Riihinen 1996: 30.) Toipumisorientaation keskeisinä toipumista kuvaavina tekijöinä nähdään myös juurikin yksilön oma kokemus elämälaadusta sekä elämänhallinnasta. (Kankaanpää – Kurki 2013: 10–11.) Kaikki haastateltavat mainitsivat itselleen merkityksellisiä asioita, mutta vain yhden kohdalla tuli esiin opiskelu ja työnteko.

Monien erityisryhmien asumista koskevien tutkimuksien ja kehittämishankkeiden mukaan suuri osa erityisryhmiin kuuluvista haluaa asua kuten muutkin. Oma asunto ja mahdollisimman itsenäinen elämä on monien toiveena. (Huotari – Pitkänen – Puumalainen – Törmä 2015: 11.) Mielenterveyskuntoutujien kotiin vietävä tuki ja asuminen tavallisissa vuokra-asunnoissa on osaltaan perusteltua myös stigman vähentämiseksi sekä kansalaistasavertaisuuden turvaamiseksi (Karjalainen – Nordling 2015: 164). Asumisen tueksi tulee järjestää yksilöllistä ja tarpeiden mukaista tukea. Aineistostamme käy ilmi, että haastateltavat saavat luotseilta monipuolisesti sosiaalista tukea, jolla voidaan nähdä olevan myönteinen vaikutus heidän elämänhallinnallensa. Tuki tuodaan mahdollisimman

lähelle asukkaiden omaa arkea. Luotsien tarjoama tuki linkittyy aineistomme myötä monien eri tekijöiden ympärille. Erityisesti asumisen turvaaminen, päihitteettömyyden tukeminen, yksinäisyyden lieventyminen, käytännön asioissa auttaminen sekä läsnäolo nousivat esille.

Luotsin tarjoaman tuen myötä haastateltavat saavat tukea asumiseen ja arkeen liittyviin käytännön asioiden hoitamiseen, mutta erittäin oleellinen osa tukea on luotsin läsnäolo, tavoitettavuus ja henkinen tuki. Asuminen omassa asunnossa on selkeästi merkittävä ja tärkeä askel, yhdessä luotsin tuen kanssa asumisesta muodostuu hallittava ja ymmärrettävä kokonaisuus, jonka pohjalta on hyvä rakentaa itsenäistä ja omannäköistä tulevaisuutta. Tutkimuskysymyksenämme oli selvittää, millaisia kokemuksia tukiasunnossa asuvilla on saamastaan tuesta sekä tämän tuen merkityksestä heidän elämänhallinnallensa. Aineistomme mukaan jokaisella haastateltavalla oli positiivisia kokemuksia saamastaan tuesta ja se koettiin hyvin merkityksellisenä. Tuen voidaan nähdä edesauttavan arjessa toimimista ja tätä kautta vahvistavan elämänhallintaa.

Elämänhallinta näyttäytyi haastateltavilla erityisesti kokemuksena, että voi tehdä itse omia päätöksiä elämänsä suhteen. Aineiston valossa voidaan nähdä oman asunnon saamisen lisänneen päätäntävaltaa oman elämän suhteen. Asuminen omassa asunnossa on myös lisännyt tunnetta eteenpäin menemisestä. Oma koti vaikuttaa tarjoavan yksityisen tilan, jossa olo koetaan pääsääntöisesti turvalliseksi. Arjen tavanomaiset kodin askareet olivat kaikille tuttuja sekä osaltaan rytmittivät päivänkulkua. Nämä tavanomaisena pidetyt arkiaskareet voivat osaltaan tuoda kokemusta hallinnasta ja turvallisuudesta. Kaksi neljästä mainitsi jonkin tietyn arkiaskareen, johon erityisesti kaippaa luotsilta tukea. Muilta osin arkiaskareiden kohdalla ei esiin noussut suurempia haasteita. Vaikka lähes jokainen haastateltava nimesikin tärkeitä ihmissuhteita, aineisto kertoo, että jokaiselle luotsi on erittäin tärkeä sosiaalisen tuen antaja. Jos aineiston pohjalta lähtee etsimään kehityskohteita niin yhtenä, esiin nousee yksinäisyyden lievittäminen. Luotsin tarjoama tuki vastaa osaltaan tähän, mutta kokemukset yksinoleamisen vaikeudesta tulivat kuitenkin esille.

9 Pohdinta

Mielenterveyskuntoutujien asumispalveluiden kehittäminen kohti avopalveluita on herättänyt keskustelua puolesta ja vastaan. Esiin on noussut, ettei tukea anneta tarpeeksi ja ihmisiä kotiutetaan sairaalasta liian aikaisin. Toisaalta taas laitososastojen tilat voivat olla

hyvinkin epäkäytännöllisiä ja epätarkoituksenmukaisia yksilön tarpeisiin nähden ja tämä puolestaan rajoittaa toipumisorientaation toteutumista. (Nordling 2018a.) Mielenterveyskuntoutujien hajautetun asumisen toteuttamiseksi on tarpeen kiinnittää huomiota siihen, mistä löytyy kohtuuhintaisia vuokra-asuntoja. Etenkin isoissa kaupungeissa ja pääkaupunkiseudulla on pulaa kohtuuhintaisista vuokra-asunnoista. (Huotari – Pitkänen – Puumalainen – Törmä 2015: 67.) Jos mielenterveyskuntoutujien hajautettua asumista halutaan kehittää, niin yhteiskunnan tasolla huomiota tulee kiinnittää myös asuntopolitiikkaan. Asuntopolitiikalla voidaan vaikuttaa siihen, että pieni- ja keskituloiset saavat asumisen tarpeitaan vastaavan asunnon, joissa heillä on varaa asua. Tämän lisäksi tulee varmistaa, ettei asuinalueiden alueellista segregoitumista pääse tapahtumaan. (Toveri – Linnavuori – Riskilä 2018.)

Itsenäinen asuminen tulee yhteiskunnalle edullisemmaksi verrattuna laitoksessa vietettyyn aikaan. Lisäksi ei voida sulkea sitä, kuinka itsenäisyys ja omatoimisuus vaikuttavat ihmisen itsetuntoon ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin positiivisesti. Toisaalta koemme, tärkeänä myös sen, että he, jotka tarvitsevat vahvempaa tukea, voivat sitä saada. Toisin sanoen toivomme, etteivät ihmiset jäisi liiksi oman onnensa nojaan ja tukiverkosto toimisi tarpeen mukaisesti. Riittävä tuki on tärkeä tekijä, kun puhutaan avopalveluiden lisäämisestä.

Haastateltavat ilmoittautuivat luotsin, eli Lilinkotisäätiön työntekijän kautta meille. Pohdimme, että oliko ilmoittautumiskynnys sellaisilla asukkailla pienempi, jotka ovat jo valmiiksi tyytyväisiä tukiasunnossa asumiseen. Myös luotsin ja asukkaan välinen suhde on saattanut vaikuttaa siihen, kuinka mielellään asukas haluaa osallistua tämänkaltaiseen tutkimukseen. Olimme etukäteen varautuneet, että joku haastatteluissa saattaisi peruuntua tai joutuisimme muuttamaan aikataulua, mutta kaikki haastattelut sujuivat etukäteen sovitun aikataulun mukaisesti.

Ennen haastatteluita pohdimme paljon, että kysymmekö haastateltavilta heidän mielenterveyshäiriödiagnooseistaan. Päädyimme jättämään kysymyksen pois, sillä diagnoosit ovat hyvin henkilökohtaisia asioita, eikä tieto diagnooseista olisi välttämättä tuonut lisäarvoa tähän tutkimukseen, jossa huomionkohteena oli haastateltavien omat kokemukset. Lisäksi Lilinkotisäätiön toimintaa ohjaavaan periaatteeseen, toipumisorientaatioon liittyy vahvasti näkemys, jossa ei korosteta sairautta ja oireita. Tämä osaltaan vahvasti meidän näkemyksiämme olla kysymättä erikseen diagnooseista. Osassa haastatteluissa

haastateltava toi itse diagnoosinsa esille, mikä toisaalta toi taas ymmärrystä eri elämäntapahtumille. Haastateltavien taustat ja tiedot menneisyydestä tulivat pitkälti haastateltavilta itseltään, osa oli avoimempia kertomaan elämäntapahtumistaan kuin toiset. Mika ja Seija avasivat hyvinkin henkilökohtaisia ja rankkoja tapahtumia menneisyydestään haastattelun aikana. Mielenterveysongelmat ja päihteet liitetään usein yhteen. Päihteet kuuluivat vain yhden haastateltavan puheista selvästi. Toisen haastateltavan kohdalla päihteet tulivat esille yhdessä lauseessa. Toisaalta emme kysyneet päihteiden käytöstä tässä tutkimuksessa, joten mahdollisia päihdetaustoja emme tiedä, mikä ei mielestämme ollut oleellista tämän tutkimuksen kannalta.

Hirsjärvi ja Hurme (2004) pohtivat teoksessaan haastattelun mahdollisista haitoista, joita voi olla haastateltavan taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia (Hirsjärvi & Hurme 2004: 34). Tämä voi tarkoittaa sitä, että haastattelutilanteessa haastateltava antaa kaunisteltuja vastauksia. Emme voi tietää todellisuutta, vaan voimme vain toivoa, että haastateltavat olisivat antaneet mahdollisimman todenmukaisia vastauksia liittyen asunnossa viihtymiseen ja tyytyväisyyteen saadusta tuesta. Kolmessa neljästä haastattelusta luotsi oli mukana haastattelutilanteessa, mikä on saattanut vaikuttaa vastauksiin jollain tavalla. Ovatko haastateltavat pystyneet esimerkiksi kertomaan mahdollisia negatiivisia puolia tai kehitettäviä kohteita työntekijän ollessa läsnä tilanteessa? Toisaalta tuttu työntekijä on tuonut myös turvaa haastateltaville, ja voi olla, että ilman tämän läsnäoloa haastateltavat eivät välttämättä olisi olleet yhtä avoimia.

Haastattelimme asukkaita vain kerran. Toinen haastattelukerta olisi saattanut tuoda lisää syvyyttä haastatteluihin ja mahdollisesti nostanut esille uusia näkökulmia. Toteutimme haastattelut etukäteen valmistamamme haastattelurungon perusteella, mutta emme kulkeneet sen mukaan sanantarkasti, vaan haastattelut olivat muodoltaan melko vapaita. Esitimme myös eri aiheista lisäkysymyksiä. Se, millaisessa laajuudessa mitään temaa käsiteltiin, vaihteli haastattelusta toiseen. Alussa tekemäämme haastattelurunkoa tarkensimme ja muokkasimme selkeämmäksi, koska saamamme palautteen mukaan osa kysymyksistä oli epätarkkoja tai vaikeasti ymmärrettäviä. Koimme kaikki haastattelut lämminhenkisinä. Jokainen haastateltava sanoi haastattelua hyväksi kokemukseksi, mikä oli meidän tarkoituksemmekin - meille oli tärkeää, että tilanteesta jäisi haastateltavalle hyvä ja mieluisa kokemus. Koimme onnistumisen tunteen tämän asian suhteen.

Entä jos olisimme haastatelleet myös työntekijää? Tämä olisi tuonut tutkimukseen uuden, ammatillisen näkökulman. Olisimme voineet tiedustella luotsilta, mitkä tekijät hän

näkee merkittävänä itsenäisen asumisen kannalta. Luotsi olisi voinut kertoa laaja-alaisemmin asiakaskunnastaan ja työhön vaikuttavista tekijöistä, haasteista ja mahdollisuuksista. Tässä opinnäytetyössä halusimme kuitenkin rajata tutkimuskohteemme vain kuntoutujien omiin kokemuksiin, joten työntekijähaastattelun lisääminen voisi olla hyvä jatkotutkimusaiheen kohde. Toisena jatkotutkimuksen kohteena voisi olla vertailla tukiasunnoissa ja palveluasumisessa asuvien kokemuksia samoista aiheista. Tämän kautta voitaisiin saada vielä enemmän tietoa itsenäisemmän asumisen merkityksestä.

Meidän näkemyksemme mukaan saimme tuotua esille tukiasunnossa asuvien omia kokemuksia asumisesta, arjesta sekä saadun tuen merkityksestä elämänhallinnalle. Näiden myötä työelämäkumppanimme pääsee tarkastelemaan sitä, millaisia vaikutuksia heidän tarjoamallaan tuella on. Luotsin tarjoama tuki näyttäytyi hyvin merkityksellisenä ja tätä kautta voidaankin nähdä, että tämänkaltaiselle tukimuodolle on selkeästi tarvetta. Keskustelu avopalveluiden lisäämisestä vaatii toimiakseen joustavaa ja yksilöllistä tukea, joka on saatavilla omassa kotiympäristössä. Tätä kautta mahdollisestaan asuminen omassa kodissa ja vahvistetaan yksilön elämänhallintaa. On myös tärkeää kuulla heitä, jotka palveluita käyttävät: näin voidaan varmistaa palveluiden vastaavan asiakkaiden tarpeita. Opinnäytetyömme pohjalta voidaan nähdä tukiasunnossa asuvien henkilöiden saavan tarpeitaan vastaavaa tukea, joka edistää heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan.

Olemme kiitollisia Lilinkotisäätiölle tutkimuksemme mahdollistamisesta. Erityiskiitokset ansaitsevat neljä upeaa haastateltavaamme, jotka avasivat elämäänsä meille tätä opinnäytetyötä varten!

Lähteet

Ajatushautomo Tänk (2013): Homma hallussa. Elämänhallinta–arjen sanastosta yhteiskuntapolitiikan keskiöön. Helsinki: WhyPrint Oy Ab.

Appelqvist-Schmidlechner, Kaija – Tuisku, Katinka – Tamminen, Nina – Nordling, Esa – Solin, Pia 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Lääkäri-lehti 24 (71), 1759–1764.

Arjen hyvinvointi n.d. Mielenterveystalo. Omahoito ja oppaat. Verkkodokumentti. Saatavana osoitteessa: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/arjen_hyvinvointi.aspx>. Luettu 1.3.2020.

Arjen taidot n.d. Mielenterveystalo. Omahoito ja oppaat. Taloudellisen ahdingon omahoito. Verkkodokumentti. Saatavana osoitteessa: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx>. Luettu 1.3.2020.

Arjen talous haltuun n.d. Mielenterveystalo. Omahoito ja oppaat. Verkkodokumentti. Saatavana osoitteessa: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/taloudellisen_ahdingon_omahoito/Pages/arjen_talous_haltuun.aspx>. Luettu 1.3.2020.

Arvot ja visio n.d. Lilinkotisäätiö. Verkkodokumentti. Saatavana osoitteessa: <<https://www.lilinkoti.fi/lilinkoti/arvot-ja-visio/>>. Luettu 2.11.2019.

Borg, Marit – Davidson, Larry 2008. The nature of recovery as lived in everyday experience. *Journal of Mental Health*. Vol. 17, 2, 129–140.

Digitaaliset LivingSkills Recovery -taitovalmennustyökalut n.d. LivingSkills. Verkkodokumentti. Saatavana osoitteessa: <<https://www.livingskills.fi/digitaaliset-livingskills-recovery-tyovalineet/>>. Luettu 1.3.2020.

Falk, Hanna 2013. Mielen Avain -hanke kokemusasiantuntijuuden kehittäjänä. Teoksessa: Hanna Falk – Marjo Kurki – Päivi Rissanen – Sini Kankaanpää – Niina Sinkkonen (toim.) Kuntoutujasta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudeksi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Frilander, Kirsi – Helama, Siru – Immonen, Tapio – Juuti-Tavi, Marjo – Jäntti, Eila – Karjalainen, Kati – Kollanus, Satu – Peiponen, Leila – Roukala, Paula – Ruotsalainen, Anne – Saarinen, Anja – Savolainen, Maija – Turtiainen, Liisa – Vartiainen, Harri 2011. ARKIS Arkielämäntaitojen ja itsenäisen asumisen valmennusopas. Itä-Suomen yliopisto, Koulutus- ja kehittämisspalvelu Aducate. Tampere: Juvenes Print Oy.

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Huotari, Kari – Pitkänen, Sari – Puumalainen, Jouni – Törmä, Sinikka 2015. Joustavalla tuella tavalliseen asumiseen. Selvitys erityisryhmien 56 hajautetun asumisen ratkaisuista. Ympäristöministeriön raportteja 30/2015. Helsinki: Ympäristöministeriö.

Huttunen, Matti 2018. Psykykenlääkkeet. Lääkärikirja Duodecim. Verkkodokumentti. Saatavana osoitteessa: <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00412>. Luettu 1.3.2020.

Häkkinen, Hannele – Tervo, Vesa-Pekka n.d. Arjen turvallisuus. Kuntaliitto. Verkkodokumentti. Saatavana osoitteessa: <<https://www.kuntaliitto.fi/yhdyskunnat-ja-ymparisto/turvallisuus-ja-varautuminen/arjen-turvallisuus>>. Luettu 1.3.2020.

Hämäläinen, Juha 1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Opetusjulkaisuja 1/1999. Koulutus- ja kehittämiskeskus. Kuopion yliopisto.

Jacob, K. S. 2015. Recovery Model of Mental Illness – A Complementary Approach to Psychiatric Care. Indian Journal of Psychological Medicine.

Jantunen, Eila 2008. Osalliseksi tuleminen – masentuneiden vertaistukea jäsentävä substansiivinen teoria. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja A. Tutkimuksia 18. Helsinki.

Järvikoski, Aila – Härkäpää, Kristiina. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.

Järvikoski, Aila 1996. Sisäinen elämänhallinta ja sosiaaliset paineet. Teoksessa Raitasalo, Raimo (toim.) Elämänhallintaa etsimässä. Helsinki: Kelan omatarvepaino.

Kankaanpää, Sini – Kurki, Marjo 2013. Recovery-ajattelu. Teoksessa Kuntoutujasta toimijaksi- kokemus asiantuntijuudeksi. Falk, Hanna – Kurki Marjo – Rissanen, Päivi – Kankaanpää, Sini – Sinkkonen, Niina. Kuntoutujasta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudeksi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110670/URN_ISBN_978-952-302-028-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 4.12.2019.

Keltinkangas-Järvinen, Liisa 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Juva: WSOY.

Kettunen, Reetta 2011. Mielenterveyskuntoutujien asuminen 2010. ASPA-selvityksiä 2/2011.

Koskisuu, Jari 2003. Oman elämänsä puolesta. Mielenterveyskuntoutujan työkirja. Helsinki: Edita Prima Oy.

Koskisuus, Jari 2007. Mikä TRIO on? Teoksessa Hietala-Paalasmaa, Outi – Narumo, Reija – Yrriäho, Kaiju (toim.) Kuntoutuja, ammattilainen, vertainen. Mielenterveyskuntoutuksen kolme asiantuntijaa. Raportti 1/2007. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto. 11–13.

Kumpusalo, Esko 1991. Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys. Sosiaali- ja terveyshallitus. Raportteja 8/1991. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Lilinkotisäätiön asuntoluotsin käsikirja 2014. Tekijät: Metsävuori, Taina – Nikula, Mikko – Mansikkala, Mikaela – Seppälä, Satu – Lind, Ritva – Majoinen, Anne-Mari – Hyvönen, Heikki. Lilinkotisäätiö.

Lilinkotisäätiön omavalvontasuunnitelma 2019. Verkkodokumentti. Saatavana osoitteessa: <<https://www.lilinkoti.fi/v2/wp-content/uploads/2019/05/Mäkikodin-omavalvontasuunnitelma-2019.pdf>>. Luettu 3.11.2019.

Lilinkotisäätiön toimintakertomus 2018. Verkkodokumentti. Saatavana osoitteessa: <<https://www.lilinkoti.fi/v2/wp-content/uploads/2019/05/Toimintakertomus-2018.pdf>>. Luettu 2.11.2019.

Luotsi-toiminta n.d. Lilinkotisäätiö. Verkkodokumentti. Saatavana osoitteessa: <<https://www.lilinkoti.fi/palvelut/luotsi-toiminta/>>. Luettu 3.11.2019.

Metteri, Anna – Haukka-Wacklin, Tuula 2011. Sosiaalinen tuki kuntoutuksen ytimessä. Teoksessa Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo (toim.). Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Miten tästä eteenpäin? Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Työpaperi 20/2015.

Mielenterveyslaki 1116/1990. Annettu Helsingissä 1.1.1991.

Mielenterveysstrategian valmistelu n.d. Sosiaali- ja terveysministeriö. Verkkodokumentti. Saatavana osoitteessa: <<https://stm.fi/mielenterveyslinjaukset>>. Luettu 8.11.2019.

MIELI Suomen mielenterveys ry n.d. Mitä mielenterveys on? Verkkodokumentti. Saatavana osoitteessa: <<https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>>. Luettu 13.2.2020.

Muuttovalmennus käsikirja 2016. Tekijät Schroderus, Erno – Kulmala, Anssi. Lilinkotisäätiö.

Nordling, Esa – Järvinen, Matti – Lähteenlahti, Yrjö 2015. Toipumisorientaatio hoidon ja kuntoutuksen viitekehyksenä. Teoksessa Partanen, Airi - Moring, Juha - Bergman, Viveca - Karjalainen, Jouko – Kesänen, Minna – Markkula, Jaana – Marttunen, Mauri – Mustalampi, Saini – Nordling, Esa – Partonen, Timo – Santalahti, Päivi – Solin, Pia – Tuulos, Tytti – Wuorio, Sanna (toim.): Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015

Miten tästä eteenpäin? Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Työpäperi 20/2015. Verkkodokumentti. Saatavana osoitteessa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129592/URN_ISBN_978-952-302-538-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu 26.11.2019.

Nordling, Esa 2018a. Recovery eli toipumisorientaation lähtökohtia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitost. Seminaari ja diaesitys. Verkkodokumentti. Saatavana osoitteessa: <<https://www.innokyla.fi/documents/7426844/d43e2c73-128c-4896-831f-95b93f464f85>>.

Nordling, Esa 2018b. Toipumisorientaation perusteet. Terveiden ja hyvinvoinnin laitost. Seminaari ja diaesitys.

Raijas, Anu 2011. Arjen hyvinvointi. Teoksessa Juho Saari (toim.): Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 2011.

Raitakari, Suvi – Gunther, Kirsi 2015. Mielenterveysasiakkaan asema portaikkomallin ja asuntoensin mallin asumispoluilla. Janus vol 23 (1) 2015, 66–82. Saatavana osoitteessa: <<http://docplayer.fi/26910114-Mielenterveysasiakkaan-asema-portaikkomallin-ja-asunto-ensin-mallin-asumispoluilla-1.html>>

Raitasalo, Raimo 1995. Elämänhallinta sosiaalipolitiikan tavoitteena. Kansaneläkelaitos - Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 1. Helsinki.

Rautiainen, Markku 2015. Taitava koti tuottaa järjestölähtöisesti arjenhallintaa eri kohderyhmille Taitava koti -arjenhallintaohjauskonsepti: ”Meitähän kohdellaan ihan kuin ihmisiä konsanaan”. Rikosseuraamuslaitost, Joensuun yhdyskuntaseuraamustoimistost, Joensuun seudun nuorisoasuntoyhdistys VAT-verkosto. Saatavana osoitteessa: <https://josna.fi/application/files/3314/8931/2041/Taitava_koti.pdf>.

Riihinen, Olavi 1996. Elämänhallinta-käsitteen erittelyä ja ongelmia. Teoksessa Raitasalo, Raimo (toim.) Elämänhallintaa etsimässä. Helsinki: Kelan omatarvepainost.

Roos, Jeja-Pekka 1985. Elämäntapaa etsimässä. Toim. Keijo Rahkonen. Tutkijaliiton julkaisusarjast 34. Helsinki: Tutkijaliitost.

Saaranen-Kauppinen, Anita – Puusniekka, Anna. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovarantost. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietostarkistost. Verkkodokumentti. Saatavana osoitteessa: <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>>. Luettu 10.2.2020.

Siltanen, Marjo – Lindberg, Annina – Savolainen, Minna 2016. Opas elämäntaitosten ohjaamiseen ammatillisessa koulutuksessa. Nyytin elämäntaitokurssi. Nyyti Ry. Helsinki: Aksidenssi Oyst.

Solin, Pia – Appelqvist-Schmidlechner, Kaija – Nordling, Esa – Tamminen, Nina 2018. Mielen hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitost. Saatavana osoitteessa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136240/URN_ISBN_978-952-343-112-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Voimaantulo 1.4.2015.

Suoninen, Eero – Lahikainen, Anja Riita – Pirttilä-Backman, Anna-Maija 2011. Hyvinvointi ja pahoinvointi. Teoksessa Suoninen, Eero – Pirttilä-Backman, Anna-Maija – Lahikainen, Anja Riitta – Ahokas, Marja 2010. Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOYpro. 291-306.

Toipumisorientaatio n.d. Lilinkotisäätiö. Verkkodokumentti. Saatavana osoitteessa: <<https://www.lilinkoti.fi/palvelut/toipumisorientaatio/>>. Luettu 17.2.2020.

Toivio, Timo – Nordling, Esa. 2013. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.

Touri, Timo 2011. Psykiatrian rakennemuutos Suomessa. Suuntaaja 01/2011. Aspa-säätiö.

Toveri, Maarit – Linnavuori, Jouni – Riskilä, Jari 2018. Tuettua asuntokantaa tarvitaan jatkossakin. Suomen Asumisoikeusyhdistys ry. Verkkodokumentti. Saatavana osoitteessa: <<http://www.asumisoikeus.fi/fi/ajankohtaista/tuettua-asuntokantaa-tarvitaan-jatkossakin>>. Luettu 28.2.2020.

Tuettu asuminen n.d. Lilinkotisäätiö. Verkkodokumentti. Saatavana osoitteessa: <<https://www.lilinkoti.fi/palvelut/asumispalvelut/tuettu-asuminen/>>. Luettu 3.11.2019.

Uutela, Antti 1996. Ulkoinen ja sisäinen elämänhallinta ja sairauskäyttäytyminen. Teoksessa Raitasalo, Raimo (toim.) Elämänhallintaa etsimässä. Helsinki: Kelan omatarvepaino. Sivu 50.

Ympäristöministeriön raportteja 2012. Mielenterveyskuntoutujien asumisen kehittäminen. Ympäristöministeriön raportteja 10/12. Saatavana osoitteessa: <<http://hdl.handle.net/10138/41350>>.

Teemahaastattelurunko

Hyvä arki:

Millainen on sinun tavallinen arkipäiväsi?

Mitkä ovat sinulle tärkeitä asioita omassa elämässä?

Millaista on ollut asua tässä nykyisessä asunnossa?

Oletko tyytyväinen nykyiseen asumismuotoosi?

Miten erilaiset arjen askareet (kuten kaupassakäynti, siivoaminen, ruuanlaitto, raha-asiat) sujuvat?

Elämänhallinta:

Mihin asioihin voit vaikuttaa omassa arjessasi? Onko sellaisia asioita, joihin et voi vaikuttaa?

Millaisista asioista sinä itse päätät omassa arjessasi?

Onko kotona tai lähiympäristössä sellaisia tekijöitä, jotka luovat turvattomuuden tunnetta?

Millaisia tavoitteita ja unelmia sinulla on?

Millaiset asiat lisäävät hyvinvointiasi?

Millaisia vaikutuksia tukiasunnossa asumisella on hyvinvointisi kannalta ollut?

Kokemus saadusta tuesta:

Millaiset asiat tukevat sinua arjessa?

Onko asioita, joihin koet tarvitsevasi enemmän tukea?

Mistä tai keneltä saat tarvittaessa tukea? (Lähipiiri, työntekijät, sukulaiset?)

Miten saamasi tuki auttaa sinua arjessasi?

Kuinka usein luotsi käy luonasi, mitä mieltä olet luotsin tarjoamasta tuesta?

Tutkimussuostumus

Tutkimussuostumus

SUOSTUMUS HAASTATTELUUN:

Tervehdys!

Olemme sosionomiopiskelijoita Metropolia Ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää tukiasunnossa asuvien henkilöiden kokemuksia asumiseen ja arkeen liittyen.

Olisimme kiinnostuneita kuulemaan sinun ajatuksiasi liittyen asumiseen tukiasunnossa. Haastattelut toteutetaan yksilöhaastatteluna.

Antamiasi tietoja käsitellään luottamuksellisesti. Varmistamme sen, ettei sinua voida tunnistaa antamiesi vastausten perusteella. Käytämme haastattelumateriaalia vain tekemässämme opinnäytetyössä. Tulosten kirjaamisen jälkeen kaikki haastattelumateriaali tullaan hävittämään asianmukaisella tavalla.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Halutessasi voit myös keskeyttää osallistumisesi, milloin tahansa. Sinun suostumuksellasi nauhoitamme haastattelut.

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimenselvennös

Kiitos tutkimukseen osallistumisesta!

Laura Mäkitaipale ja Liisa Lindsberg

Tutkimuslupa-anomus



OSAPUOLET

Lilinkotisäätiö (Y-tunnus 1924662-1) ja tutkimuksen tekijä

TAUSTATIEDOT

Tutkimuksen tekijä	
Laura Mäkitalpale ja Liisa Lindsberg	
Ohjaava opettaja	
Katja Ihamäki ja Kirsi Lautala	
Koulu ja oppilaitos	
Metropolia Ammattikorkeakoulu	
Opintosuunta	Valmistuminen
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma, sosionomi	2020

TIEDOT TUTKIMUKSESTA

Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet
Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää millaisia kokemuksia Lilinkotisäätiön tukiasunnoissa asuvilla mielenterveyskuntoutujilla on muuttovalmennuksesta ja Luotsi-toiminnasta. Tavoitteenamme on selvittää tämän saadun tuen vaikutuksia tukiasunnossa asuvien arkeen sekä elämäntilanteeseen liittyen.
Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu (tutkimukseen osallistuvien kirjallinen suostumus ym.)
Teemahaastattelu (anonyymi), laadullinen tutkimus, kirjallinen suostus tutkimukseen osallistuvilta
Tutkimuksen julkaiseminen
Arviolta maaliskuussa 2020
Tutkimuksen aikataulu
Syyskuu – joulukuu 2019: teoriapohja, tammikuu 2020 haastattelut, maaliskuu 2020 opinnäytetyön valmistuminen
Liitteet
Tutkimussuunnitelma <u>x</u>
Kirjalliset suostumukset -lomake <u>x</u>

LILINKOTISÄÄTIÖ TÄYTTÄÄ

Tutkimuslupa-anomus
Hyväksytään <u>X</u>
Hylätään <u> </u>
Paikka ja päiväys
<u>26.11.2019 HK</u>
Käsittelijän allekirjoitus ja nimenveivennys
<u>[Handwritten Signature]</u>

LILINKOTISÄÄTIÖ
Riikka Kallio
toiminnanjohtaja
Puh. 09-875 3489