

www.humak.fi

Opinnäytetyö
Suvimäen Klubitalon
nuorten toiminnan kehittäminen

Nuorten yhteisöllinen innostaminen
oman toiminnan kehittämiseen

Nathalie Takala

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma
(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika
(10/2020)



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

Tekijät: Nathalie Takala

Opinnäytetyön nimi: Suvimäen Klubitalon nuorten toiminnan kehittämisen – Nuorten yhteisöllinen innostaminen oman toiminnan kehittämiseen

Sivumäärä: 28 ja 2 liitesivua

Työn ohjaaja: Minna Rajalin

Työn tilaaja: Suvimäen Klubitalo

Jyväskylässä sijaitsevaan Suvimäen Klubitaloon kokoontuu päivittäin oma yhteisö, joka koostuu jäsenistä ja ohjaajista. Tällaisia omiksi yhteisöikseen muodostuneita Klubitaloja on Suomessa jo 23. Jokainen näistä Klubitaloista on jäsenten ja ohjaajien yhdenvertainen yhteisö. Taloilta saa tukea niin mielenterveyteen, työelämään, kuin opiskeluihin. Opinnäytetyöni tilaajana toimii Suvimäen Klubitalo ja työssäni avainasemassa ovat talon nuoret jäsenet.

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus Suvimäen Klubitalon nuorten toiminnan kehittämisestä, nuorten jäsenten omista tarpeista ja toiveista lähtöisin. Tutkimuksen aineisto on kerätty haastattelemalla kolmea Suvimäen Klubitalon nuorta jäsentä. Lisäksi kolmen kuukauden harjoitteluni Klubitalolla antoi vahvan pohjan työlleni. Nuorten haastattelut on toteutettu huhti- ja toukokuun aikana 2020, käyttäen menetelmänä teemahaastattelua. Työn tutkimuskysymyksenä ovat: Miten nuori Klubitalon jäsen on osallistunut talon arkeen ja yksiköiden toimintaan aikaisemmin? Sekä, Miten toimintaa tulisi kehittää nuorille, jotta se olisi innostavaa, aktivoivaa ja mielenkiintoista.

Tässä työssä tutkitaan nuorten haastatteluiden pohjalta, miten nuorten toimintaa Klubitalolla tulisi kehittää. Lisäksi tutkitaan nuorten jäsenten tuen tarpeita työ- ja opiskelunvalmiuksiin, sekä elämänhallintaan. Tutkimuksen tavoitteena toimii yhteisöllinen kehittäminen, jonka kautta mahdollistetaan nuorten tukeminen kuntoutumisessa työelämään ja opintoihin, sekä osallisuuden kokemus yhteisön jäsenenä. Nuorten toiveista lähtöisin heille kohdennetaan toimintaa Klubitalolle, johon nuoret oman elämäntilanteen mukaan kokisivat tarpeelliseksi osallistua.

Opinnäytetyö tuo esille Klubitalon ohjaajien merkityksen jäsenille, vertaistuen tarpeen, sekä jäsenlähtöisen toiminnan tärkeyden. Työni avaa nuorten toiveen tavoitteelliselle projektitoiminnalle, ja siitä saatuun konkreettiseen tunnustukseen. Selkeä tarve on aidolle ryhmäytymiselle toisten nuorten kanssa, sekä toiminnalle joka veisi elämässä eteenpäin.

Tutkimuksesta saaduilla tuloksilla Suvimäen Klubitalo kehittää toimintaa ja työpainotteisen päivän tehtäviä nuorten tarpeista käsin.

Asiasanat: klubitalo, nuoret, osallisuus, yhteisöllisyys

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Degree Programme in NGO and Youth Work

Author: Nathalie Takala

Title: Suvimäki Clubhouse youth development - Community inspiration for young people to develop their own activities.

Number of Pages: 28 and 2 attachment pages

Supervisor: Minna Rajalin

Subscriber: Suvimäki Clubhouse

The Suvimäki Clubhouse in Jyväskylä gathers its own community every day, which consists of members and instructors. There are already 23 such Club Houses in Finland, which have become their own communities. Each of these Club Houses is an equal community of members and instructors. The houses provide support for mental health, work and studies. The subscriber of my thesis is Suvimäki Clubhouse, and the young members of the house play a key role in my work.

This thesis is a qualitative study of the development of the youth activities of the Suvimäki Clubhouse, based on the young members' own needs and wishes. The material of the study has been collected by interviewing three young members of Suvimäki Clubhouse. In addition, my three-month internship at the Clubhouse provided a strong foundation for my work. Interviews with young people have been conducted during April and May 2020, using a thematic interview as a method. The research questions of the work are: How has the young member of the Clubhouse participated in the daily life of the house and the activities of the work units in the past? As well as, How the activity should be developed for young people to make it inspiring, activating and interesting.

This work examines, on the basis of youth interviews, how youth activities at the Clubhouse should be developed. In addition, the support needs of young members for work and study skills, as well as for life management, are studied. The aim of the research is community development, through which it is possible to support young people in their rehabilitation into working life and studies, as well as the experience of inclusion as a member of the community. Based on the wishes of the young people, they are assigned activities to the Clubhouse, in which the young people, according to their own life situation, would find it necessary to participate.

The thesis highlights the importance of Clubhouse instructors to members, the need for peer support, and the importance of member-oriented activities. My work opens the young people's desire for goal-oriented project activities, and the concrete recognition gained from it. There is a clear need for genuine grouping with other young people, as well as activities that would take life forward.

With the results of the study, Suvimäki Clubhouse develops activities and work-oriented day tasks based on the needs of young people.

Keywords: clubhouse, youth, inclusion, community

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	TILAAJAN ESITTELY	7
2.1	Suvmäen Klubitalo	7
2.2	Nuoret Klubitalolla.....	9
3	YHTEISÖLLINEN KEHITTÄMINEN.....	10
3.1	Nuorten tuen tarve	11
4	OSALLISUUS.....	12
4.1	Osallisuus Klubitalolla.....	12
4.2	Mielenterveys	13
5	TUTKIMUKSEN PERUSTA	14
5.1	Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä	14
5.2	Poikkeusolojen vaikutus tutkimukseen	15
5.3	Laadullinen analyysi.....	16
5.4	Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti.....	17
6	AINEISTON ANALYYSI.....	18
6.1	Haastattelut.....	18
6.2	Tulokset.....	19
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	22
7.1	Ohjaajien merkitys	22
7.2	Yhteistyösuhteet.....	22
7.3	Jäsen jäsenelle.....	23
7.4	Yhteisöllisyys & ihmissuhteet	23
7.5	Klubitaloverkosto	24
8	POHDINTA.....	24
8.1	Yhteenvetona.....	25
8.2	Opinnäytetyön vaikuttavuus ja hyöty	26
	LÄHTEET.....	27
	LIITTEET	30

1 JOHDANTO

Kun ihminen tuntee kuuluvansa itselleen merkitykselliseen ryhmään tai yhteisöön, syntyy osallisuuden kokemus. Yhteisössä tämä ilmenee jäsenten keskinäisenä luottamuksena ja arvostuksena, sekä mahdollisuutena vaikuttaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Tämä opinnäytetyö käsittelee Suvimäen Klubitalon, nuorten jäsenten yhteisöllistä innostamista oman toimintansa kehittämiseen. Jyväskylässä sijaitsevaan Klubitaloon kokoontuu päivittäin oma yhteisö, joka koostuu jäsenistä ja ohjaajista. Tällaisia omiksi yhteisöikseen muodostuneita Klubitaloja on Suomessa jo 23. Jokainen näistä Klubitaloista on jäsenten ja työntekijöiden yhdenvertainen yhteisö. Taloilta saa tukea niin mielenterveyteen, työelämään, kuin opiskeluihin.

Klubitalojen toiminta pohjautuu 37:n eri standardiin, eli laatusuositukseen (Suomen Klubitalot 2020), ja niistä erityisesti seuraaviin, työni kannalta keskeisiin, kolmeen:

-Klubitalossa on henkilökuntaa riittävästi tukemaan jäsenten osallistumista, mutta niin vähän, että talon toiminta vaatii jäsenten aktiivisuutta. -Työpainotteisen päivän aikana jäsenet ja henkilökunta vastaavat yhdessä Klubitalon toiminnasta. Klubitalo kiinnittää huomion jäsenten vahvuuksiin, taipumuksiin ja kykyihin. Klubitalon työpainotteiseen päivään ei sisälly lääkehoitoa eikä päiväkeskustai terapiatoimintaa. -Kaikki Klubitalon työtehtävät on suunniteltu auttamaan jäseniä saamaan takaisin omanarvontuntonsa, itseluottamuksensa ja mielekkyyden elämälleen. Niiden ei ole tarkoitus olla mihinkään tiettyyn työhön valmentavaa koulutusta. (Suomen Klubitalot 2020.)

Työni päätavoite on selvittää menetelmiä, jotka auttavat nuoria aikuisia löytämään Klubitalolle, sekä kohdentaa heille suunniteltua toimintaa, johon nuoret oman elämäntilanteen mukaan, kokisivat tarpeelliseksi osallistua. Opinnäytetyön tuloksena Suvimäen Klubitalo saa tarkennettua tietoa nuorilta itseltään siitä, miten he haluaisivat kehittää Klubitalon toimintaa, ja mikä saisi heidät osallistumaan talon toimintaan aktiivisemmin.

Opinnäytetyön toinen tavoite on yhteisöllinen kehittäminen, jonka avulla mahdollistetaan nuorten tukeminen kuntoutumisessa työelämään ja opintoihin, sekä osallisuuden kokemus yhteisön jäsenenä.

Nuori mielenterveyskuntoutuja tarvitsee arkensa tueksi konkreettista tekemistä ja sisältöä päiviinsä. Siis tavoitteellista toimintaa, josta jää jokin näkyvä jälki. Työni päämääränä on selvittää, mitä Suvimäen Klubitalon nuoret jäsenet kaipaavat toimintaan lisää ja mikä hyvä menetelmä tulee ehdottomasti säilyttää tulevaisuudessakin. Työnsäni on avainasemassa nuoret aikuiset, heidän osallistamisensa mahdollistaminen, luomaan ja kehittämään uutta.

Nuorten mielenkiinnon kohteet ja tavoitteet muuttuvat jatkuvasti, ja on ehdottoman tärkeää tarjota heille ajankohtaista ja voimavaralähtöistä toimintaa. Klubitalon nuorten toiminnan kehittäminen mahdollistaa jäsenille osallisuuden, yhteisöllisen kehittämisen, sekä oman äänen kuuluviin tuomisen ja sitä kautta vaikuttamisen itselleen tärkeisiin asioihin. Tarkoitus onkin innostaa nuoria Klubitalon toimintaan, oman arkipäivänsä muuttamiseksi laadultaan paremmaksi.

2 TILAAJAN ESITTELY

2.1 Suvimäen Klubitalo

Jyväskylässä sijaitseva Klubitalo on mielenterveyskuntoutujien ja palkatun henkilökunnan muodostama yhteisö, joka työpainotteisen päivän avulla tukee tavoitteelliseen toimintaan ja antaa vertaistukea (Suvimäen Klubitalo 2020).

Klubitalomalli täydentää mielenterveysalan muita palveluja, luoden tukijärjestelmän mielenterveyskuntoutujille. Ympäri Suomea Klubitalot tarjoavat jäsenilleen toivoa ja vertaistukea, sekä itseluottamusta kehittävää toimintaa arkeen. Tavoitteenaan tukea jäseniä saavuttamaan heidän omat yksilölliset kehitysmahdollisuutensa. Klubitaloilla on vahva rooli mielenhyvinvoinnin tukemisessa ja arjen tavoitteelliseksi tekemisessä. Toiminnan laadunhallinnan kulmakivinä seisovat vertaisarviointi, kansainvälinen koulutus, sekä kansainväliset laatusuosituksset. (Hänninen 2016, 85-86.)

Niin Suvimäen Klubitalon, kuin ympäri Suomea sijoittuvien Klubitalojen toiminta on monipuolista. Se pitää sisällään työpainotteisen päivärytmin, laajan yhteistyön eri toimijoiden kanssa, vertaistuen, sekä opiskeluun liittyvän tuen. Jokaisella Klubitalolla päivän tehtävät ja työpisteet tarjoavat jäsenilleen mahdollisuuden uusien asioiden oppimiseen ja harjoitteluun. (Hänninen 2016, 85-86.)

Klubitalotoiminnan lähtökohtana on tarjota aktiivisesti jokaiselle jäsenelle omia vahvuuksia tukevaa toimintaa. Työtehtävistä luodaan monipuolisia, jotta jokainen löytäisi itselleen voimavaralähtöisesti tekemistä. Motivoinnin ja kannustamisen kautta jäseniä tuetaan oman hyvinvoinnin edistämiseen ja mielekkään vapaa-ajan viettämiseen. Klubitalolla järjestetään viikoittain harraste- ja opintoryhmiä, sekä tutustutaan lähialueen harrastusmahdollisuuksiin. Ryhmien vetämiseen osallistuvat niin Klubitalon ohjaajat, kuin jäsenetkin. (Joonas & Nikula 2016, 128-129.)

Suvinmäen Klubitalon perusti vuonna 1999 Psykiatrisen kuntoutuksen tuki ry, jonka hallitus vastaa talon toiminnasta. Rahoituksen Klubitalo saa STEA:n Veikkausvaroista, Jyväskylän kaupungilta, sekä Keski-Suomen Sairaanhoidopiiriltä. (Suvinmäen Klubitalo 2020.)

Klubitalon ideologia on työpainotteinen päivärytmi. Työtä tehdään siis säännöllisesti, puoli yhdeksästä neljään, sisältäen kahvi- ja lounastauot. Talolla kuntoudutaan yhdessä työtä tehden, tehtävistä töistä ei makseta palkkaa. Jäsenillä on mahdollisuus valita tehtäviä omien taitojen, voimavarojen, sekä kiinnostuksenkohteiden mukaan kolmessa eri yksikössä: ravintoyksikössä, viestinnän yksikössä, sekä työ- ja opintoyksikössä.

Ravintoyksikkö huolehtii päivittäin Klubitalon jäsenten lounaan valmistuksesta ja kahviosta, sekä vastaa erilaisten juhlien ja tilaisuuksien järjestelyistä. Työnjaoissa aamu yhdeksältä sekä iltapäivällä klo 13 jaetaan jäsenille omat vastualueet ja työtehtävät. Aamupäivän tehtäviin kuuluu esimerkiksi kahvion ylläpitoa, ruoanvalmistusta, leivontaa ja kattamista. Iltapäivän työt painottuvat siivoustehtäviin sekä ruokakassan laskemiseen.

Viestinnän yksikkö vastaa monista tiedottamiseen liittyvistä tehtävistä. Sen vastuulla on myös Klubitalolta ilmestyvä jäsenlehti: Suvinmäen Sanomat. Yksikön pääasiallinen tehtävä on viestiä talon jäsenille, Psykiatrisen kuntoutuksen tuki ry:n hallituksen jäsenille, paikallisille yhteistyökumppaneille, sekä muille Klubitaloille. Viestintää toteutetaan muun muassa jäsenlehden, ilmoitusten sekä nettisivujen välityksellä. Yksikölle kuuluu myös talon hallinnolliset tehtävät kuten kirjanpito, laskutukset sekä kävijätilastointi. (Suvinmäen Klubitalo 2020.)

Työ- ja opintoyksikkö luo kontakteja työ- ja opiskeluelämään, hankkii siirtymätyöpaikkoja sekä järjestää koulutuksia. Yksikkö auttaa myös tuetun ja itsenäisen työn hakemisessa, sekä organisoii erilaisia kursseja ja koulutuksia. Klubitalon kautta on mahdollista osallistua myös talon ulkopuolelle järjestettäviin koulutuksiin. Koulutukset tukevat yksikön ja Klubitalon yhteisiä tavoitteita jäsenen siirtymisessä työelämään tai opintoihin. Yksikkö vastaa myös Klubitalon respasta. Työnjako pidetään muiden yksiköiden tapaan klo 9:00 ja 13:00.

Päivittäin jäsen voi valita missä yksikössä hän haluaa sen päivän ajan työskennellä. Yksikköä voi myös vaihtaa päivän aikana. Tärkeää Suvimäellä on, että kaikki tehtävä työ on tarpeellista Klubitaloyhteisön ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi. Klubitalon työt tehdään usein pareittain tai ryhmässä, ja opastajana toimii se jäsen tai ohjaaja, joka työn jo osaa. (Hänninen 2016, 136.)

Klubitalolla kävijöitä kannustetaan liittymään jäseneksi, mikä mahdollistaa muun muassa osallistumisen moniin vapaa-ajan tapahtumiin. Jäsenyys on maksutonta, eikä se velvoita mihinkään. Se on myös voimassa ikuisesti, kävi jäsen talolla säännöllisesti tai ei.

2.2 Nuoret Klubitalolla

Klubitalon jäsenissä on kaikenikäisiä ihmisiä, kuitenkin nuorten aikuisten osuus jäsenistä on vähäinen. Klubitalolla arvioidaan olevan noin 20 nuorta kävijää viikoittain.

Toimintaa on vuosien saatossa kohdennettu nuorille jäsenille. Heille on järjestetty omia ryhmiä, retkiä ja projekteja. Klubitalolla kokoontuu joka toinen viikko nuorten toiminta, johon osallistuu noin kymmenen nuorta kerralla. Sen lisäksi talolla toimii opiskelijaryhmä, sekä opiskelureitritejä. Jäsenten on myös mahdollista saada Klubitalolta henkilökohtaista opintovalmennusta.

Yllä mainitut ryhmät ovat saaneet osakseen mielenkiintoa ja osallistujia, toiminnan ryhmäkoko on kuitenkin pienentynyt viime aikoina. Klubitalon ohjaajien kertoman mukaan syy tähän löytyy osaksi siitä, että ryhmien jäsenet ovat siirtyneet opintoihin tai työelämään, eivätkä enää koe itselleen tarpeelliseksi osallistua ryhmiin.

Suvimäen Klubitalolla nuorten toiminnasta vastaa ohjaaja Eeva Salomaa sekä Kulttuuripaja Trombi, joka toimii talon yhteydessä. Trombi tarjoaa tukea mielenterveyteen ja

konkreettista tekemistä, kuten maalaamista, musiikkia ja pelejä. Se organisoii myös monia viikoittaisia ryhmiä kuten: bändi-, askartelu-, neuloosi-, ja pingisryhmiä.

Klubitalolla on tärkeä tarkoitus ja mahdollisuus tarjota nuorille aikuisille tukea opintoihin, työelämään ja elämänhallintaan. Nykypäivänä poikkeusolojen vallitessa ympärillämme, tässä muuttuvassa maailmassa, on erityisen tärkeää tukea nuoria löytämään Klubitalolle ja kannustaa heitä: työpainotteisen päivän, vertaistuen, sekä yhteisöllisyyden voimin kohti heidän tavoitteitaan.

3 YHTEISÖLLINEN KEHITTÄMINEN

Nuorten jäsenten yhteisöllisessä innostamisessa oman toiminnan kehittämiseen, oleellista on nuorten arjen tuntemus Klubitalolla, herkkyys kuunnella mitä nuorilla on sanottavana, sekä kunnioittava ja aito kohtaaminen (Valtonen 2018, 38).

Avainasemassa työssäni oli kehittävän harjoittelun jaksoni Suvimäen Klubitalolla kolmen kuukauden ajalta. Tuona ajanjaksona pääsin näkemään talon toiminnan arjen ympärillä, niin jäsenten kanssa käytyjen keskustelujen kautta, kuin jokaisen yksikön toiminnan näkökulmasta. Monet nuoret löysivät talolle, mutta eivät kokeneet työpainotteisen päivän tehtäviä aina omakseen. He tarttuivat toimeen, mutta eivät halunneet sitoutua toimintaan. Syvemmälle keskustelulle ohjaajien kanssa tuntui myös olevan tarvetta.

Pääsin osallistumaan myös nuorten toimintaan. Koen että konsepti oli jo itsessään toimiva, se vain tarvitsi alleen nuorten ajatusten kipinän ja suunnan.

Muutosprosessi yhteisöllisessä kehittämisessä vaatii nuorilta jäseniltä rohkeutta ja heittäytymistä. Toiminnan kehittäminen yhdessä on tehokas tapa antaa nuorelle ääni ja vaikuttamiskeino, sillä se ei vaadi liikaa avoimuutta tai itsestään kaiken kertomista. (Petäjä & Koponen 2002, 29.) Nuori saa siis itse määritellä mitä haluaa kertoa, ja mitä kokee tarpeelliseksi jakaa itsestään.

Innostamisen kautta nuoret osallistuvat oman toiminnan kehittämiseen, sekä osallistavat toinen toistaan, vaikuttamaan heille tärkeisiin asioihin (Valtonen 2018, 36).

Yksilön rohkea päätös kehittää omaa arkeaan, ja sitä kautta itseään, ei tapahdu hetkessä, vaan askel kerrallaan. Ajatus kehittyy oivallukseksi, jonka jälkeen tarvitaan voi-

makas tunnereaktio, joka aikaansaa riittävän motivaation muutokselle. Toiselle muutosaskel voi näyttäytyä vähäiseltä, mutta onkin yksilön merkitysmaailmassa suuri harppaus. (Petäjä & Koponen 2002, 15.)

3.1 Nuorten tuen tarve

Suomen selviytyessä poikkeustilasta keväällä 2020, koen että opinnäytetyöni osui oikeaan aikaan ja paikkaan. Työni tarjosi väylän olla yhteydessä toiseen nuoreen, ja ylipäätään mahdollisuuden keskustella omista ajatuksista koko Suomen sulkiessa ovensa vain välttämättömään liikkumiseen.

Suvmäen Klubitalo siirtyi maaliskuussa (viikolla 12) virtuaaliklubitaloksi, ja ohjaajat olivat päivittäin puhelimen välityksellä yhteydessä talon jäseniin. Muutos oli kaikille suuri. Haastatteluissani keskustelin nuorten kanssa toiminnan kehittämisestä talolle, mutta yhtä lailla puhuimme poikkeusolojen vaikutuksesta arkeen ja omaan jaksamiseen. Tilanne oli jokaiselle täysin uusi ja odottamaton, siihen ei ollut oppikirjaa, joka kertoisi miten toimia. Tunne oli varmasti sama läpi jokaisen pandemia alueella asuvan.

Nuoret kaipasivat kontaktia, sillä Klubitalo oli ollut aiemmin arjessa paikka kokoontua ja pysähtyä. Samalla kun talo sulki ovensa siirtyessään virtuaaliklubitaloksi, rajoitettiin harrastusmahdollisuudet ja kokoontuminen Suomen hallituksen toimesta. Tämä tehtiin tietenkin ihmishenkien suojelemiseksi, mutta sillä oli kääntöpuolensakin.

Haastatteleman nuoret halusivat kertoa omasta elämästään. He olivat mielissään ihmiskontaktista, kuten minäkin. Puhuimme rajoitusten vaikutuksesta liikkumiseen ja harrastamiseen, sekä mielenhyvinvointiin, kun ympärillä oli vain oman huoneen seinät. Ajanjakso oli kaikille vaikea ja epämielinen. Toinen toistaan tukien jaksoimme sen yli.

Haastatteluissani neuvoin nuoria ottamaan yhteyttä Klubitalon ohjaajiin, pahan paikan tullessa vastaan, sekä olemaan aktiivisesti läsnä Klubitalon Facebookissa, josta näki päivittäiset Skype tapaamisajat, sekä viikoittaiset aktiviteetit, kuten erilaiset kisailut.

4 OSALLISUUS

Nuorten toiminnan kehittämisessä ovat nuoret jäsenet keskiössä. Tärkeänä lähtökohdiana on saada heidät osallistumaan aktiivisesti kehittämisprosessiin. Tämä mahdollistaa ideoiden ja menetelmien luomisen, jotka eivät muuten tulisi kenties esille. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 72.)

Mikäli nuorten toiminnan kehittäminen olisi täysin ohjaajien hyppysissä, toteutus ei kenties vastaisi täysin nuorten tarpeita ja toiveita. Nyt nuorille jäsenille annettiin mahdollisuus vaikuttaa oman arkensa ja päiviensä sisältöön, jotta kuntoutuminen opintoihin tai työelämään olisi heille laadultaan toimivampaa ja tuottavampaa. He saivat haastatteluiden kautta väylän kertoa omakohtaisesti, mitä tukea tarvitsevat arkeensa, ja mikä toiminta houkuttelisi Klubitalon arkeen mukaan.

Kehittämistyö perustuu nuorten tarpeiden ja toiveiden syvälliseen ymmärtämiseen, sekä Klubitalon toiminnan selkeään hahmottamiseen. Nuorten toimintaa havainnoidaan ja heidät osallistetaan uusien toimintatapojen luomiseen yhteiskehittämisen menetelmillä. (Ojasalo ym. 2015, 72.)

4.1 Osallisuus Klubitalolla

Klubitalo tarjoaa monipuolista tukea niin arkielämään, työllistymiseen kuin ihmissuhteisiin. Talon toiminta on asiakaslähtöistä: jäseniä kannustetaan löytämään omat voimavaransa, mikä lisää heidän osallisuuttaan yhteiskunnan toimintaan (Hänninen 2016, 244).

Yhdenvertaisuus, voimaantuminen ja kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen perustuvat toimintamallit ovat haastaneet viime vuosikymmeninä lääkinällisen kuntoutuksen perinteisiä malleja. Käsitteessä ”mielenterveyspotilas” on tapahtunut myös muutoksia parempaan suuntaan. Sairauskeskeisestä lokeroinnista on päästy vaiheittain eroon. (Hänninen 2016, 224-225.)

Suvmäen Klubitalo on diagnoosivapaa alue. Se taistelee leimautumista vastaan, tavoitteenaan vähentää mielenterveysongelmiin liittyviä käsityksiä, ennakkoluuloja ja syrjintää. Klubitalo tekee jatkuvasti töitä, jotta jokainen kokisi olevansa arvostettu ihmisenä ja yhteiskunnassa, riippumatta mielenterveysongelmistaan. (Suvmäen Klubitalo 2020.)

Kun keskitytään kuntoutujan henkilökohtaisten vahvuuksien, itseluottamuksen ja omien odotusten tukemiseen, nähdään ihminen sellaisena kuin hän on. Työnhakuun opastettaessa, suunnataan katse yksilön omien vahvuuksien ja osaamisen tukemiseen. On merkittävää huomata mielenterveyskuntoutujien aikaisempaa selkeämpi ilmaisu, tarpeelle kouluttautua ja työllistyä. (Hänninen 2016, 224-225.)

Osallistuminen Klubitalon työpainotteiseen päivään ja sen sisältämiin tehtäviin vahvistaa jäsenten kertoman mukaan: heidän osallisuuden tunnettaan, itsensä arvostamista, sekä asioihin vaikuttamista (Hänninen 2016, 241).

4.2 Mielenterveys

Yksilön mielenterveyden kehitykseen vaikuttavat elinympäristö, perinnölliset tekijät sekä muut ympäristötekijät. Tasapainoinen mielenterveys on elämänlaatua ja ihmisen toimintakykyä tukeva voima. Mielenterveys voi olla myös sairauksien ja psyykkisen oireilun määrittämä summa. Sosioekonomiset tekijät, kuten ammatti, tulot ja koulutus, ovat vahvasti yhteydessä mielenterveyteen. Nuorten aikuisten psyykkistä oireilua lisäävät perheen heikko sosiaalinen tai taloudellinen asema, mikä voi edesauttaa päihteiden kokeiluun ja käyttöön, sekä masennusoireiluun. Ympäristön vaikutukset ovat myös suorassa linjassa alhaisempaan koulutustasoon aikuisiässä. (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff 2014, 10-16.)

Mielenterveys muuntautuu läpi elämän. Myönteisissä olosuhteissa psyykkiset voimavarat kasvavat ja kielteisissä ne ovat uhattuna. Mielenterveyden tueksi yksilö voi opetella erilaisia taitoja. Puhuttaessa ihmisen voimavaroista arjessa ja kriisitilanteissa, käytetään termiä psyykinen toimintakyky. Se pitää sisällään erilaisia toimintoja liittyen ajatuksiin, tunteisiin, arviointikykyyn ja hahmottamiseen. Tämän kokonaisuuden ydin on tiedon käsittelyyn ja ajatteluun liittyvät toiminnot. (mt., 16-24.)

Suurta osaa psyykkisistä sairauksista ja oireista, voidaan tukea ja hoitaa menestyksellisesti, parantaen yksilön elämänlaatua ja hyvinvointia. Monet näistä ilmenevät jo lapsuuden ja nuoruuden aikana, tuen tarve tulisikin tunnistaa jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Nuorten mielenterveyden riskitekijöitä ovat syrjintä, yksinäisyys, kiusaaminen ja opiskeluun liittyvä stressi. (mt., 16-24.)

Mielenterveyteen voidaan vaikuttaa monilla hallinnonalojen toimilla, ei pelkästään sosiaali- ja terveydenhuollon tekijöillä. Sosiaalisen eriarvoisuuden vaikutukset psyykkiseen terveyteen voisivat olla suurelta osin vältettävissä. Perusoikeudet takaavat jokaisen ihmisen oikeuden turvaan ja palveluihin, ne eivät silti käytännössä toteudu yhdenvertaisesti. Syrjinnän ja leimautumisen vastainen toiminta on siksi nuorisotyön kulmakivi. (mt., 10-16.)

Mielenterveys on laaja käsite, joka pitää sisällään ihmisen omien kykyjen hahmottamisen, selviytymisen arjen muuttuvissa tilanteissa, sekä toimimisen ja vaikuttamisen yksilön omassa yhteisössä. (Suomen mielenterveys ry 2020.)

5 TUTKIMUKSEN PERUSTA

Opinnäytetyössäni on kaksi keskeistä tutkimuskysymystä.

1. Miten nuori Klubitalon jäsen on osallistunut talon arkeen ja yksiköiden toimintaan aikaisemmin?
2. Miten toimintaa tulisi kehittää nuorille, jotta se olisi innostavaa, aktivoivaa ja mielenkiintoista?

Tutkin haastateltavieni kokemuksia eri yksiköistä, ja miten toiminta on tukenut arjenhallinnassa, sekä esimerkiksi opintoihin ja työelämään hakeutuessa.

Keskityn kysymyksissäni siihen, missä nuori kokee tarvitsevansa tukea, ja millaista toimintaa hän itselleen Klubitalolle toivoisi. Lisäksi paneudun aiheisiin ”mikä houkuttelee Klubitalolle päivittäin/viikoittain?” ja ”tarvitseeko nuorille olla omaa kohdennettua toimintaa?”

5.1 Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä

Tutkimukseni toteutan yksilöhaastatteluina, joissa käytän teemahaastattelua. Valitsin menetelmäksi tämän, koska en voi käyttää avointa haastattelua, sillä minun on ohjailtava keskustelua kohti käsillä olevaa teemaa. En myöskään voi käyttää lomakehaastattelua, sillä keskustelu saa ja voi olla luonteva, sallivan ilmapiirin ympäröimä, kuitenkin niin että saan kysymykseni esitettyä ja pysymme aihepiirissä.

Yksilöhaastattelu käsittelee henkilön omia kokemuksia tutkittavana aiheena, sen sijaan ryhmähaastattelu kuvaa koko yhteisön käsityksiä. Teemahaastattelu pitää sisällään taustatyön, jolloin suunnitellaan käsillä olevaa tutkimusta, itse haastattelun toteutuksen, sekä lopulta analysointivaiheen. Jokainen vaihe on tutkimuksen kannalta yhtä tärkeä. Erityisesti tutkittaessa työtä luotettavuuden näkökulmasta, on tekijän paneuduttava tarkasti haastattelun joka vaiheeseen. (Ahtijainen, Airaksinen & Hirvonen 2009, 5-7.)

Teemahaastattelussa tutkija esittää avoimia kysymyksiä, jota ennen tarvitaan usein taustatietoa haastateltavista. Tämä haastattelumuoto sopii tilanteisiin, joihin sisältyy emotionaalisesti arkoja teemoja. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2020.)

5.2 Poikkeusolojen vaikutus tutkimukseen

Opinnäytetyön aineistona toimii kolme yksilöhaastattelua. Tietoa kerätään puheluiden, videopuheluiden ja viestien välityksellä, sekä kehittävän harjoittelun aikana saamani havaintojen perusteella Suvimäen Klubitalolta (2.12.2019-28.2.2020). Harjoittelusta saamani huomiot keräsin kirjalliseen harjoitteluraporttiin.

Yhteistyösopimuksen allekirjoittamisen aikaan helmikuussa 2020, työn toteutuksen alustava suunnitelma oli Klubitalolla toteutettava ryhmähaastattelu / ideariihi nuorten jäsenten kanssa. Tässä menetelmässä nuoret olisivat saaneet matalalla kynnyksellä kertoa omia kokemuksiaan ja tarpeitaan, sekä yhteisöllisesti kehittää Klubitalon toimintaa ryhmänä. Tarkoitukseni oli myös käyttää eri menetelmiä ryhmän eri koontumiskerroilla, jotta jokainen nuori olisi saanut mielipiteensä ja äänensä kuuluviin.

Elämme kuitenkin kaikki nyt poikkeusaikaa COVID-19 viruksen levitessä ympäri maailmaa ja vaikeuttaessa monia normaaleja toimia. Tästä syystä päädyimme yhdessä työelämäohjaajani Eeva Salomaan kanssa toimimaan tilanteen sallimissa rajoissa. Kuten niin moni muukin, joutui Suvimäen Klubitalo jäsenten ja ohjaajien turvallisuuden takaamiseksi sulkemaan ovensa hallituksen määräyksestä keväällä 2020. Tässä tilanteessa toteutin opinnäytetyöni aineiston keruun yksilöhaastatteluina puheluiden, videopuheluiden ja viestien välityksellä.

Kiinasta 2019 joulukuussa lähtöisin oleva uusi koronavirus (SARS-CoV-2) tarttuu pisaratartuntana, kun sairastunut henkilö yskii tai aivastaa. Lähikontaktissa korona voi

tarttua myös kosketuksen välityksellä, jos sairastunut on esimerkiksi yskinyt käsiinsä ja on sen jälkeen koskenut toiseen ihmiseen. Uuden koronaviruksen aiheuttamaa tautia kutsutaan nimellä COVID-19. (THL 2020.)

Maailman terveysjärjestö WHO julisti 11.3.2020 koronaviruksen aiheuttaman covid-19-epidemian pandemiaksi. Poikkeusolot olivat Suomessa voimassa kolme kuukautta 16.3. lähtien. Tällöin suljettuina olivat muun muassa kirjastot, uimahallit, nuorisotilat, järjestöjen kokoontumistilat, kuntouttava työtoiminta ja työkeskukset. (Valtioneuvosto 2020.)

5.3 Laadullinen analyysi

Suivimäen Klubitalon nuorille jäsenille ilmoitettiin opinnäytetyöstäni ja pyydettiin ottamaan minuun yhteyttä, mikäli he kokivat omalta osaltaan haluavansa kehittää nuorten toimintaa. Klubitalon nuorten toiminnan ohjaaja Eeva Salomaa jakoi ystävällisesti tekemäni mainoksen Suivimäen Klubitalon Facebookissa, Instagramissa sekä Klubitalon nuorten jäsenten omassa WhatsApp-ryhmässä. Lisäksi nuorille jäsenille lähetettiin tekstiviestejä aiheesta ja pyydettiin ottamaan yhteyttä minuun. Kaiken kaikkiaan kohdennettu tieto työstäni lähti 40 nuorelle.

Toteutin yksilöhaastattelut keväällä 2020, huhti- ja toukokuun aikana, Suomen ollessa poikkeustilassa. Aineistoa keräsin siis videopuheluiden, tekstiviestien, sekä puheluiden välityksellä. Aineisto tallennettiin kirjoitettuna tekstinä haastatteluiden aikana.

Jo aineiston keruuvaiheessa alkaa laadullisen aineiston analyysi. Havaintoja tehdään niin materiaalista kuin asiayhteyksistä, joissa se esiintyy. Tästä syystä havaintojen selkeä merkintä ylös on tarpeen täsmällisesti, muuten asiayhteydestä irrotettu materiaali voi kertoa aivan jotain muuta, kuin mitä se alkuperäisessä asiayhteydessään tarkoitti. Ensimmäinen askel analyysissä on arvioida työn tavoite ja tehtävä yhä uudelleen ja uudelleen. On pystyttävä vastaamaan kysymykseen: ”Mitä alun perin haluttiin selvittää?” Riippuen tutkimustehtävästä laadullisen aineiston tutkittava aineisto voi olla: literoitua tekstiä avoimesta haastattelusta, eläytymismenetelmällä tuotettuja tekstejä, tutkijan omia havaintomuistiinpanoja, lehtileikkeitä, kuvamateriaalia tai erilaisia näytteitä. Analyysin tehtävänä on tiivistää, järjestää ja jäsentää aineisto niin, että mitään olennaista ei jää pois, jolloin aineiston informaatioarvo lisääntyy. Analysointi on

kuitenkin aina tulkintaa aineistosta, jossa tutkija joutuu tekemään monia valintoja tutkimuksen edetessä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2020.)

Haastatteluista saamani aineiston jaoin kategorioihin teemojen mukaisesti. Työni ydin ja päämäärä, eli Klubitalon nuorten toiminnan kehittäminen, on selkeästi laajin materiaaliltaan. Se käsittelee nuorten omaa kokemusta tarvittavalle muutokselle.

Aineisto sisälsi kokonaisuudessaan tietoa myös nuorten kokemuksista poikkeusolojen keskellä, sekä tulevia suunnitelmia heidän omassa arjessaan. Nämä tiedot eivät ole tutkimuksen kannalta oleellisessa asemassa, vaan sisältyvät vuorovaikutukseen ja ajatusten jakamiseen haastattelutilanteessa.

5.4 Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti

Validiteetista puhutaan, kun halutaan selvittää miten hyvin kyseisessä tutkimuksessa käytetty tutkimus- tai mittaussuunnitelma mittaa juuri sitä tutkittavan ilmiön ominaisuutta, jota on tarkoituskin mitata. Jotta tutkimus voidaan luokitella validiksi, tutkimusotteen tulee tehdä oikeutta tutkittavan aiheen olemukselle ja kysymyksenasettelulle. Tärkeintä on keskittyä miettimään sitä, millainen tutkimuksen strategia on validi. Mittaako kyseinen menetelmä käsille olevaa ilmiötä, vai kenties jotain muuta? Valitessa tutkimusmenetelmää omalle tutkimukselleen, tulisi miettiä jo myös validiteettia. Tutkimuksen pätevyyttä ilmaistaan validiteetilla: eli oikeuttavatko menetelmät, aineisto ja tulokset esitetyt väitteet. Kun tutkitaan, onko jokaisella aineiston osalla jokin yhteys tutkimustulokseen, puhutaan kontekstivaliditeetista. (Hiltunen 2009, 3-8.)

Tutkimusmenetelmänä käytän työssäni yksilöhaastatteluita. Tämä mahdollistaa jokaiselle nuorelle jäsenelle keinon kertoa avoimesti oman näkemyksensä, toiveensa ja tarpeensa nuorten toiminnan kehittämiseen. Menetelmä mittaa kolmen haastattelun avulla Klubitalon jäsenten kokemuksia, ja tarkastelee juuri heidän ajatusmaailmaansa. Tämä mittaustapa ei siis anna laajaa kuvaa jokaisen Klubitalon nuoren jäsenen kokemusmaailmasta, vaan tarjoaa kapean otannan kolmen nuoren ajatuksista.

Viesti kehittämissyhteistyöstä lähti 40 nuorelle jäsenelle, tähän viestiketjuun vastasi kolme Klubitalon nuorta jäsentä. Heidän tarpeensa ja toiveensa nuorten toiminnan kehittämiseksi olivat yhdenmukaiset, pääosin kaikkien viesti oli siis sama. Koen, että yksilöhaastattelu mittasi oikein ja tarkasti tilaajan toiveen mukaisesti, nuorten mielipiteitä oman toimintansa kehittämiseen.

Tutkimuksen luotettavuutta kuvaamaan käytetään termiä reliabiliteetti, eli miten luotettavasti tutkimusmenetelmä mittaa haluttua ilmiötä. Se pitää sisällään neljä tarkastelua vaativaa osa-aluetta: yhdenmukaisuus, tarkkuus, objektiivisuus vs. subjektiivisuus, sekä jatkuvuus. (Hiltunen 2009, 9-13.)

Opinnäytetyössäni tutkimuksen reliabiliteetti on hyvä, sillä saamani tulokset eivät ole sattumanvaraisia. Mikäli kyseinen haastattelu uusittaisiin samoissa olosuhteissa Klubitalon nuorille jäsenille, saadut tulokset olisivat yhteneväisiä. Laatimani kysymykset ovat selkeitä, ja avoimeen ilmapiiriin asianmukaisia.

6 AINEISTON ANALYYSI

6.1 Haastattelut

Opinnäytetyön aineiston keräsin haastattelemalla kolmea Klubitalon nuorta jäsentä. Haastateltavat olivat iältään noin 30-vuotiaita. Toteutin yksilöhaastattelut keväällä 2020 huhti- ja toukokuun aikana. Aineiston keräsin yhden videopuhelun, ja neljän puhelukerran välityksellä. Lisäksi olin nuoriin yhteydessä tekstiviestein. Materiaali tallennettiin kirjoitettuna tekstinä haastatteluiden aikana.

Tieto opinnäytetyöstäni lähti 40 Suvimäen Klubitalon jäsenelle, joista minuun yhteyttä otti kolme nuorta. Heidän kanssaan toteutin nuorten toiminnan kehittämisen.

Teemahaastatteluni runko käsitteli seuraavia kategorioita:

- Suomessa vallitsevan poikkeustilan vaikutus yksilön elämään
- Nykyinen elämäntilanne
- Aikaisempi osallistuminen Suvimäen Klubitalon arkeen
- Tuen tarve (esim. opiskelunvalmiudet ja/tai arjenhallinta)
- Tarve muutokselle nuorten toimintaan
- Mitä toimivia menetelmiä tulee säilyttää nuorten toiminnassa

Haastattelujen aikaan keväällä 2020 lähes koko maailma taisteli COVID-19 virusta vastaan, ja eristäytymisen vaikutukset alkoivat näkyä myös Klubitalon jäsenten elämässä. Harrastukset, yhteisöt, ruoan ostaminen, ystävien tapaaminen, keskustelukontaktit. Kaikki tuo oli lakkautettu, tai voimissa juuri ja juuri. Todistin haastatteluissani

yksinäisyyttä ja kaipausta tuttuihin harrastuksiin, elämään, joka oli nyt kielletty. Klubitalo, joka muina aikoina pursosi ääntä ja elämää, oli nyt jokaisen turvallisuuden takaamiseksi täysin hiljaa.

Vaikka opinnäytetyöni osui poukamaan, jonka kulkua ei kukaan olisi arvannut, ja joka piti sisällään monia haasteita, oli ehdottomasti oikea aika olla ylimääräinen keskustelukontakti näille nuorille Klubitalon jäsenille. Koen, että vaikeana aikana tunne oli molemminpuolinen. Se mitä itse sain puheluiden ja videopuheluiden avulla, ja miten haastattelemani henkilöt saivat päiväänsä sisältöä, oli enemmän kuin tarpeen. Kuten hyvin moni muukin, olin itsekin opiskelijana eristettynä kotiini, rajoitetuin mahdollisuuksin toimia osana yhteiskuntaa.

Koen, että osalle puhelinvälitteinen haastattelumenetelmä tarjosi keinon saada äänensä kuuluviin, kun taas vastapainona, toisille lähikontaktin puuttuminen oli este osallistua haastatteluun ylipäätään.

6.2 Tulokset

Haastatteluistani saadun aineiston, jaan kolmeen pääkategoriaan: elämäntilanne ja Klubitalon merkitys, Klubitalon arkeen osallistuminen, sekä muutoksen ja tuen tarve. Jaottelu perustuu aineiston jakautumiseen kysymysten mukaan. Viimeinen osio käsittelee työni ydintä, eli nuorten omaa kokemusta tarvittavalle muutokselle nuorten toimintaan. Jokainen kategoria käsittelee kolmen nuoren jäsenen kertomana, heidän omia näkemyksiään aiheesta.

Elämäntilanne & Klubitalon merkitys

Haastateltavat ovat käyneet Klubitalolla jo pitkään ja säännöllisesti, toiminta on tuonut heidän päiviinsä merkitystä, sisältöä ja tekemistä. Yksi nuorista kuvailee, että työtoiminta on konkreettisesti estänyt väärille poluille ajautumisen, kun on ollut paikka, minne mennä.

Nuoret jäsenet ovat opiskelleet niin ammattikoulussa, ammattikorkeassa, kuin yliopistossakin. Heillä on erilaisia harrastuksia omassa elämässään, joiden rinnalla Suvimäen Klubitalo on pysynyt tärkeänä paikkana, josta on löytänyt itselleen tekemistä oman psyykkisen voinnin mukaan. Ohjaajien tuki ja saavutettavuus nousivat tärkeäksi tekijäksi: he ovat läsnä ja lähellä, ihan vaikka päiväkahvin seuraksi.

Klubitalon arkeen osallistuminen

Haastateltavat ovat osallistuneet Klubitalon eri yksiköiden toimintaan, niin ravintoyksikön, kuin viestinnän- sekä työ- ja opintoyksikön. Pääasiassa he ovat jääneet siihen yksikköön, johon ovat alun alkaen perehtyneet ja tutustuneet. Keskusteluista nousi esiin positiivinen kokemus, tuttu ja turvallinen, erityinen yksikkö, johon on jäänyt kerta toisensa jälkeen.

Oman sen hetkisen voinnin ja tuntemuksen mukaan nuoret ovat pystyneet osallistumaan talon työpainotteiseen päivään. Haastateltava kuvaili, että jos mielenterveys on ollut hyvä ja vakaa, on pystynyt tehdä esimerkiksi erilaisia kirjoitustehtäviä.

Talolla käyminen on tuonut rytmiä päiviin ja arkeen. Jäsen kertoo, että jos on ollut aktiivinen filis, on saanut paljon aikaan muun muassa viestinnän yksikössä. Yksi haastateltavista toteaa osallistuneensa Klubitalon erilaisiin ryhmiin, kuten lehden toimittukseen tai kielten ryhmään muutaman kerran, muttei kokenut sitä itselleen sopivaksi tai aktivoivaksi.

Muutoksen & tuen tarve

Jokainen haastateltavista toivoo nuorille omaa toimintaa ja omaa ryhmää. Heille on tärkeää, että talolle kokoontuu kaiken ikäisiä jäseniä, mutta on myös samalla hyvä, että nuorille on omaa kohdennettua toimintaa.

Kaksi haastateltavista kaipaa talolla jo toimivien tavoitekeskustelujen tiiviimpää toteuttamista. He toteavat, että mahdollisesti useampi kerta kuukaudessa olisi toimiva, ja tällöin mietittäisiin nuoren ehdoilla hänen tavoitteitaan ja suunnitelmiaan tulevaan, sekä askelmerkkejä niiden toteuttamiseksi.

Nuorille suunniteltu aktiviteetti saisi olla jäsenten kertoman mukaan, elämässä eteenpäin vievää toimintaa. Jossa edettäisiin nuoren oman vision kautta. Haastateltava kertoo, että vuosia Klubitalolla käyminen on kuntouttanut, mutta ei niinkään vienyt elämässä eteenpäin. Hän toivoo talosta ulospäin vievää toimintaa, joka jo vahvistaisi elämässä pärjäämistä, ja estäisi paikalleen jämähtämisen.

Nuoret kaipaavat talolle vielä nykyistä enemmän jäsenlähtöistä toimintaa. Haastateltava kuvailee, että esimerkiksi matalankynnyksen jäsenvetoisia ryhmiä opiskeluun liit-

tyen, tai ryhmiä aiheesta kuin aiheesta, jossa yhdessä opeteltaisiin muun muassa jonkin uuden kielen alkeita. Useille ryhmille on siis tarvetta, muun muassa erilaisia keskusteluryhmiä toivotaan, ja vertaisryhmiä opiskeluun samassa elämänvaiheessa oleville nuorille.

Kaiken kaikkiaan haastatteluista nousee esille tärkeä teema: nuoria pitäisi innostaa heidän omista lähtökohdistaan ja tarpeistaan, ei niinkään sitouttaa toimintaan. Haastateltava nimeää tarpeen yhteisölliselle toiminnalle, jossa todella tutustuisi toisiin nuoriin ja sitä kautta myös itseensä. Ryhmätoiminta saisi olla projektiluontoinen, muutama kuukauden kestävä prosessi, johon kokoontuisi aina sama joukko nuoria. Projekteista voisi saada diplomien tai jonkin konkreettisen todistuksen, joita pystyisi hyödyntämään omassa työelämässä ja opinnoissa.

Nykytuotoisessa nuorten toiminnassa nuorten kävijöiden vaihtuvuus on suuri, tämä estää ryhmäytymisen ja avoimesti omien kokemusten jaon. Jäsen kokee, että olisi tärkeää oppia tuntemaan aidosti toiset nuoret.

Haastateltava kertoo että, Suvimäen Klubitalosta saisi tiedottaa vielä nykyistä enemmän Jyväskylän alueelle ja koko Suomeen. Hän näkee tärkeänä sen hyödyn avaamisen ja jakamisen, kuinka talolla säännöllisesti käyminen on hyödyttänyt nuoria jäseniä. Suvimäen Klubitalolla on suuri merkitys haastateltavalle ja hänen mielestään olisi syytä levittää tietoisuutta kuinka nuori aikuinen pääsee elämässä eteenpäin Klubitalon vertaistuen avulla.

Yhteistyötä eri hoitotahojen kanssa toivotaan. Haastateltava kuvailee, että kiinnostusta osallistua erilaisiin ryhmiin tulisi mahdollisesti lisää, mikäli niihin saisi mukaan ammattihenkilöstöä esimerkiksi muista Suomen Klubitaloista. Nykyisellään olevat ryhmät ovat toimivia, mutta ulkopuolisen osallistuminen voisi lisätä mielenkiintoa entisestään. Hän toivoo keskustelua esimerkiksi niin itsetunnosta kuin työaloista ja työtömyydestä. Näissä ryhmissä voisi vieraila jonkin tietyn alan ammattilainen.

Toinen haastateltava kiteyttää hyvin nuorten toiveet yhteen. Nuorten toiminta saisi jakautua tasapuolisesti: 50 % elämänhallintaan sekä 50 % opiskelu/työvalmiuksiin. Hän kuvailee tärkeäksi tavoitteen, jota kohti mennään yhdessä ryhmänä, sekä konkreettisten materiaalien hankinnan toiminnan tueksi. Haastateltava kokee olennaiseksi nuorille suunnatun aktiviteetin, jossa jokainen saisi olla oma itsensä, ja missä tehdään aktiivisesti töitä kohti pitkän tähtäimen päämääriä.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Haastatteluista käy ilmi nuorten tuen tarpeen jakautuminen kahteen vahvaan osioon: Elämänhallintaan sekä Työ- ja opiskeluvalmiuksiin. Käyn tässä osiossa läpi kohta kohdalta nuorten näkökulmia toiminnan kehittämiseen.

7.1 Ohjaajien merkitys

Esiin nousi tarve säännölliselle vuoropuhelulle ohjaajien kanssa. Klubitalolla jo toteutuvat tavoitekeskustelut jäsenten kanssa, saisivat olla useammin, jolloin henkilökohtaista ohjausta olisi tarjolla esimerkiksi kerran tai kaksi kuukaudessa.

Nuorten aikuisten harteille kasautuu nyky-yhteiskunnassa suuri paine oman ”oikean” polun löytämiseen. Ohjaajien tuella, suunnatessa yhdessä kohti nuoren tavoitteita, voidaan pystyä vähitellen purkamaan tätä mainittua taakkaa. Kun nuori tuo esille hänen tulevaisuuden toiveensa ja vaihtoehtonsa, pystytään yksilöä tukea kohti opiskelu- ja työmahdollisuuksia, sekä osallistaa osaksi yhteiskuntaa. (Aaltonen, Berg & Rajaniemi 2015.)

Klubitalon jäsenten ja ohjaajien suhde on tasavertainen. Ohjaajat kannustavat nuoria etenemään elämässään omaan tahtiinsa, ja samalla antavat aikaa ja tukea jäsenen hyvinvoinnin kehittymiseen. On täysin oikein olla osana työpainotteista toimintaa tai seurata sivusta oman voinnin niin vaatiessa. Se, että nuori kokee Klubitalon itselleen merkitykselliseksi ja on omalla persoonallaan osana yhteisöä, on jo suuri saavutus, joka jälleen edesauttaa muitakin nuoria löytämään Klubitalon voiman.

7.2 Yhteistyösuhteet

Jäsenet toivoivat Klubitalolta ulospäin vievää toimintaa, jolloin sinne siirtyminen ensin yhdessä ohjaajan kanssa, olisi lopulta turvallista yksilönä.

Klubitalotoimintaa ohjaavat kansainväliset laatusuosituksot, niiden rinnalla Klubitalojen perustehtävänä toimii, Klubitalon ulkoisten yhteistyösuhteiden vaaliminen. Klubitalojen velvollisuus, niin Haminasta Rovaniemelle saakka, kuin jokaisessa muussakin Suomen 21 Klubitalossa, on luoda toimivat yhteistyösuhteet muun muassa yritysten, työnantajien, oppilaitosten, terveydenhuollon, mielenterveyspalvelujen, sekä muiden tahojen välille. Verkostojen ja yhteistyön rakentaminen lienee yksi Klubitalomenetelmän menestymisen kulmakivistä. (Hänninen 2016, 108.)

7.3 Jäsen jäsenelle

Tutkimuksen tuloksista nousee esiin tarve vastavuoroiselle vertaistuelle. Omien kokemusten jakaminen toiselle, kunnioittavassa ilmapiirissä poistaa pelkoa ja ahdistuneisuutta. Yhteisön tuella kokemusten jakaminen samassa tilanteessa olevien nuorten kesken helpottaa omaa oloa, ja toisten kokemusten kuuleminen on tärkeää erityisesti yksinäisyyden hetkinä. Yhteiset kokemukset jäsenvetoisissa ryhmissä lisäävät keskinäistä ymmärrystä ja antavat toiveikkuutta tulevaan. (Mielenterveystalo 2020.)

Vertaistuesta puhuttaessa, yksilö voi olla sekä tukija että tuettava. Yleisimpänä tuen muotona ilmenee erilaiset ryhmät, joissa jaetaan vastavuoroisesti omia kokemuksia ja saadaan tukea. (Suomen mielenterveys ry 2020.) Klubitalolle nuoret toivoivat keskusteluväyliä toisten jäsenten kanssa. Tämä olisi mahdollista järjestää matalan kynnyksen ryhmien kokoontuessa kaikille uuden teeman ympärille, tai kielen alkeisryhmän merkeissä. Ryhmien kokoontuessa viikoittain, jokaisella tapaamiskerralla olisi oma ohjelma, ja toiminnalla tavoite (mt., 2020.) Näiden ryhmien lisäksi, vertaistuki toimintaa on mahdollista laajentaa netin ja sosiaalisen median yhteyteen.

Suvimäen Klubitalolla jo toimiva nuorten ryhmä ja opiskelijaryhmä, tarjoavat arkeen vertaistukea. Ryhmien kokoontuessa, yhdessä käsiteltävinä teemoina ovat niin opiskeluun kuin elämänhallintaan liittyvät aiheet. Näiden ryhmien lisäksi nuoret haastateltavat kaipaavat toimintaan useampia ja erilaisia ryhmiä.

7.4 Yhteisöllisyys & ihmissuhteet

Haastateltavat nimeävät tarpeen projektiluontoiselle ryhmätoiminnalle. Nuorten tekemä työ olisi tavoitteellista, jonka päätyttyä siitä saisi virallisen diplomin tai todistuksen. Tämä olisi kannustava lisä jokaisen ansioluetteloon, ja konkreettinen raportti nuoren osallistumisesta säännöllisesti toimintaan. Se kantaisi sanomaa niin opintoihin kuin työnantajalle, nuoresta, joka on ansioituneesti tehnyt osansa projektissa.

Toinen avainasemassa oleva tekijä, oli nuorten jäsenten kertoman mukaan ryhmässä koettava aito yhteisöllisyys. Tämä mahdollistuisi saman ryhmän kokoontuessa kerta toisensa jälkeen, jolloin ryhmän jäsenet oppisivat tuntemaan toisensa aidosti ja perusteellisemmin, kuin satunnaisissa tapaamisissa. Haastateltava kuvaili tärkeäksi, toisten nuorten tuntemisen, jolloin itsekkin avautuu helpommin omasta elämästään ja tuen tarpeistaan.

Elämän muutostilanteissa, sosiaalisten verkostojen tuki on havaittu suureksi tekijäksi. Nuoren psyykkisellä oireilulla, on todettu olevan suora yhteys sosiaalisen verkoston ihmissuhteiden vähyteen. Ja toisaalta mielenterveysongelmat vahingoittavat ja vaikuttavat heikentävästi sosiaalisen verkoston tarjoamaan tukeen. Nuoren voidessa psyykkisesti pahoin, etäännyttyä hän lähimmäisistä suhteistaan, yhteydenpito vähenee, eikä yksilö huomaa verkoston tarjoamia voimavaroja. Sosiaaliset suhteet luovat siis yksilölle konkreettista sosiaalista tukea. Verkosto muovautuu läpi ihmisen elämänvaiheiden, sen tuella yksilö voi selviytyä elämän mukanaan tuomista kriisi- ja stressitilanteista. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén & Välimäki 2014, 146-147.)

7.5 Klubitaloverkosto

Haastatteluissa ilmenee tarve yhteistyölle Suomen Klubitalojen, sekä Jyväskylän hoitotahojen kanssa. Nuori tarkoittaa, että tiettyyn aiheeseen ja teemaan perehtynyt alan ammattilainen voisi pitää avoimen luennon, tai keskusteluillan nuorten toivomasta aiheesta. Klubitalon ulkopuolelta tullut osaaja, toisi mahdollisesti ryhmään mielenkiintoa entisestään, jolloin läsnäolijoita olisi useampi.

Helsingin Klubitalolla vuonna 2016 ohjaajana ja opintovalmentajana toiminut Vilma Kettle, kuvailee teoksessa *Mieleni minun tekevi* (2016, 160-161) tutustumiskäyntejä oppilaitoksiin kynnystä madaltavana tekijänä nuoren omiin opintoihin. Yhtenä keinona innostaa nuoria jäseniä opintoihin, on Klubitaloilla olevat eri alan harjoittelijat ja opiskelijat. Kettle mainitsee tavoitteekseen omassa työssään, tiiviin yhteistyön luomisen oppilaitosten välille, jotta nuoret, joiden voimavarat ovat uupumassa, löytäisivät Klubitalon tuen.

8 POHDINTA

Opinnäytetyöni prosessi starttasi alkuvuonna 2020. Suoritin yhteisöpedagogin opintoihin kuuluvaa kehittävää harjoittelua Suvimäen Klubitalolla, ja koin luontevaksi toteuttaa talolle myös opinnäytetyön. Ympäristö ohjaajineen ja jäsenineen ehti tulla tutuksi kolmen kuukauden aikana (2.12.2019-28.2.2020).

Tutkimukseni tavoite oli Suvimäen Klubitalon nuorten toiminnan kehittäminen. Tilaajan toive oli työni avulla selvittää Klubitalon nuorten jäsenten tarpeita ja toiveita,

oman toimintansa uudistamiseen. Lisäksi työni tarkoitus oli selvittää mitkä menetelmät saisivat nuoret osallistumaan toimintaan aktiivisemmin. Opinnäytetyöni tuloksena Klubitalo sai ajankohtaista ja tarkennettua tietoa nuorilta jäseniltään, siitä millä keinoin ja mihin suuntaan toimintaa tulisi heidän mielestään kehittää.

Yhteisöllisesti kehittäen nuorten kanssa, mahdollistetaan tulevaisuudessa heidän tukemisensa kuntoutumisessa työelämään ja opintoihin, sekä jo tämän prosessin aikana osallisuuden kokemus Klubitalon yhteisön jäsenenä.

8.1 Yhteenvedona

Työni aineiston keräsin haastattelemalla kolmea nuorta Klubitalon jäsentä. Aineisto jäi määrällisesti kapeaksi, johtuen osaksi koronaviruksen aiheuttamista rajoituksista keväällä 2020. Toisaalta taas, ne nuoret osallistuivat toimintansa kehittämiseen, jotka omista voimavaroistaan ja elämäntilanteiltaan siihen pystyivät. Aineisto osallistujamäärältä olisi siis voinut olla yhtä suppea kuin nyt, vaikka tutkimus olisi toteutettu toisena ajankohtana.

Kolmen nuoren haastattelut sisälsivät kuitenkin laadullisesti paljon informaatiota. Aineistosta löytyi useita yhtymäkohtia, ja oli selvästi luettavissa, että nuoret ovat olleet osana samaa Klubitaloa ja sen toimintaa. Ympäristö ja tutkittavana oleva ilmiö, oli siis yhteneväinen kaikilla haastatteluun osallistuneilla.

Nuorten toiveista nousi esille tärkeitä teemoja: tarve ohjaajien tuelle, yhteistyösuhteiden merkitys, jäsenvetoiset ryhmät, sekä yhteisöllisyyden kokemus ryhmätoiminnassa. Tutkimukseni avasi ja kartoitti nuorten omia ajatuksia, ja loi samalla väylän niiden esille tuomiseen. Suvimäen Klubitalo saa näin työkaluja nuorten toimintaan niin loppuvuodelle 2020, kuin siitä eteenpäinkin.

Klubitalon työpainotteiseen päivään ja toimintaan osallistuminen tukee monia jäseniä ”ammattillisen minän” rakentumisessa, sekä tahtotilan löytämisessä, mikä edistää työllistymistä työmarkkinoilla (Hänninen 2016, 240).

Tutkimuksen myötä sain vastauksen tutkimuskysymyksiini: ”miten nuori Klubitalon jäsen on osallistunut talon arkeen ja yksiköiden toimintaan aikaisemmin? Sekä ”miten toimintaa tulisi kehittää nuorille, jotta se olisi innostavaa, aktivoivaa ja mielenkiintoista?”

8.2 Opinnäytetyön vaikuttavuus ja hyöty

Tutkimukseni nuorten toiminnan kehittämiseksi Suvimäen Klubitalolle, antoi ajankohtaista tietoa talon nuorten jäsenten tarpeista. Toteuttamani työ on arvokas Klubitalolle, se mahdollistaa nuorten toiminnan kehittämisen, sekä nuorille kohdennettujen menetelmien käytön syksystä 2020 eteenpäin. Tutkimukseni myötä olen kerännyt ohjaajien käyttöön suuren määrän informaatiota, mikä tekee työstäni hyödyllisen.

Opinnäytetyö prosessin jälkeen jaan tietoni Klubitalon jäsenille ja ohjaajille. Olemme sopineet, että kokoonnumme jäsenien ja ohjaajien kesken, ja tuon saamani tiedot julki kohta kohdalta, jolloin myös paikalla olevat jäsenet saavat kattavan tietopaketin haastatteluun osallistuneiden nuorten ajatuksista, tarpeista ja toiveista. Näistä lähtökohdista toimintaa voidaan lähteä rakentamaan yhdessä nuorten ja ohjaajien kesken.

Koen tutkimukseni tuotoksen olevan tarpeellinen ja hyödynnettävissä myös Suomen muissa Klubitaloissa. Aineisto on kerätty Jyväskylän Klubitalon nuorten ajatuksista, silti uskon yhtäläisyyksiä kehittämistyöhön löytyvän muistakin Klubitaloista.

Tulokset ovat myös merkittäviä nuorten kanssa tehtävässä tavoitteellisessa työssä. Nuoria aikuisia ohjatessa kohti heidän omia tavoitteitaan, löytyy työni aineistosta ajankohtaista tietoa nuorten tarpeista ja toiveista merkitykselliseen arkeen, sekä projektiluontoisesta toiminnasta saatuun tunnustukseen.

LÄHTEET

Aaltonen, Sanna & Berg, Päivi & Rajaniemi Katja 2015. Nuorten ohjaus vaatii herkkyyttä sekä nuorten elämäntilanteille että yhteiskunnan reunaehdoille. Nuorisotutkimusseura ry. Viitattu 28.9.2020. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma4>

Ahtijainen, Elina & Airaksinen, Hanne & Hirvonen, Anna 2009. Teemahaastattelu kokemusten tutkimisessa – Esimerkkinä naisten kokemuksia kohdunkaulan solumuutoksista. Metropolia ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 18.9.2020. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/2320/teemahaastattelu.pdf?sequence=1>

Hiltunen, Leena 2009. Reliabiliteetti ja validiteetti. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 15.9.2020. http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti_handout.pdf

Hänninen, Esko 2016. Mieleni minun tekevi – Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa. Lönnberg Oy.

Joona, Maria & Nikula, Lea 2016. Nuorten Ystävät Ry:n Klubitalohanke, teoksessa Mieleni minun tekevi - Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa. Lönnberg Oy.

Kajaanin ammattikorkeakoulu 2020. Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta. Viitattu 17.9.2020. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta?contentid=99611dfb-eeca-4890-9e20-55373a9ad49a&refreshTree=0#Aineiston%20analyysin%20yleisi%C3%A4%20l%C3%A4ht%C3%B6kohtia>

Kettle, Minna 2016. Tuettu opiskelu Helsingin ja Itä-Helsingin Klubitaloilla. Teoksessa Mieleni minun tekevi- Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa. Lönnberg Oy.

Laine, Anne & Ruishalme, Outi & Salervo, Pirjo & Sivén, Tuula & Välimäki, Päivi 2014. Opi ja Ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Mielenterveystalo 2020. Vertaistuki - vertaistuen muotoja. Viitattu 27.9.2020. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Petäjä, Merita & Koponen, Eeva 2002. Muutosprosessin ohjaaminen. Helsinki: Hakapaino.

Suomen Klubitalot 2020. Laatusuosituksset. Viitattu 26.8.2020. <https://suomenklubitalot.fi/tietoa-meista/laatusuosituksset/>

Suomen mielenterveys ry 2020. Mitä mielenterveys on? Viitattu 14.9.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>

Suomen mielenterveys ry 2020. Vertaistuella kuulluksi ja ymmärretyksi. Viitattu 27.9.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/sairastuminen-voi-olla-kriisi/vertaistuella-kuulluksi-ja>

Suvimäen Klubitalo 2020. Viitattu 24.8.2020. <http://www.suvimaenklubitalo.fi/wp/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Koronavirus COVID-19. Viitattu 18.9.2020. <https://thl.fi/fi/web/infektioaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/koronavirus-covid-19>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Osallisuuden edistäminen. Viitattu 26.8.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>

Valtioneuvosto ja ministeriöt 2020. Hallituksen linjaamat toimenpiteet. Viitattu 14.9.2020. <https://stm.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi>

Valtonen, Minna 2018. Yhteisöpajat osallisuuden, oppimisen ja muutoksen mahdollistajina. Helsingin Diakonia-ammattikorkeakoulu. Tampere: Juvenes Print Oy.

Vorma, Helena & Rotko, Tuulia & Larivaara, Meri & Kosloff, Anu 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 17.9.2020. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

TAUSTATIEDOT

- Salassapitovelvollisuus & luottamuksellisuus
- Tutkimuksen tausta
- COVID-19 poikkeusolojen vaikutus yksilön arkeen

SUVIMÄEN KLUBITALO

- Haastateltavan elämäntilanne
- Aikaisempi Klubitalon arkeen osallistuminen
- Eri yksiköiden & Trombin toiminta
- Kokemus Klubitalosta kokonaisuutena, sen merkitys & hyöty
- Miten toiminta on vahvistanut & kuntouttanut

TUEN TARVE

- Työn & opiskelun tukeminen
- Nuorille omaa toimintaa
- Mikä houkuttelee Klubitalolle
- Missä tarvitsee tukea
- Mikä hyvä menetelmä tulee säilyttää toiminnassa
- Muutoksen tarve

LOPUKSI

- Mitä suunnitelmia päivään & viikkoon
- Klubitalon tilanne poikkeusaikana
- Miten saa yhteyden ohjaajiin & virtuaaliklubitaloon



Nuori!

*Mikä motivoi & innostaa
Sinua elämässä eteenpäin?*

***Miten Klubitalo voi tukea
seuraavan askeleen
ottamisessa?***

***Ideoidaan yhdessä nuorille
kohdennettua toimintaa
juuri Sinun toiveiden
mukaan.***

*Ota yhteys Nataan:
nathalie-takala@hotmail.com
1.5. mennessä.*

*Kirjoitan opinnäytetyön aiheesta.
Laitahan viestiä niin jutellaan
lisää.*