

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## OPINNÄYTETYÖ

### **Yhteisöllisyys mielenterveyskuntoutuksessa**

Yhteisöllisyyden toteutuminen ja kehittäminen Toivonkodilla

*Heidi Huopainen*

*Heidi Hänninen*

Kansalaistoiminta ja nuorisotyö (210 op)

10/2011

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Koulutusohjelman nimi

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Heidi Huopainen, Heidi Hänninen	<b>Sivumäärä</b> 32 ja 2 liitesivua
<b>Työn nimi</b> Yhteisöllisyys mielenterveyskuntoutuksessa	
<b>Ohjaava(t) opettaja(t)</b> Tarja Jukkala	
<b>Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja</b> Toivonkoti	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Opinnäytetyömme on tapauskohtainen, kvalitatiivinen tutkimus mielenterveyskuntoutujien yksikössä toteutuvasta yhteisöllisyydestä ja sen kehittämismahdollisuuksista. Kohderyhmänämme ovat Suolahdessa sijaitsevan mielenterveyskuntoutujien yksikkö Toivonkodin asukkaat, sekä henkilökunta. Tutkimusmateriaaliamme ovat niin asukkaiden kuin henkilökunnankin mielipiteet ja näkemykset yhteisöllisyydestä ja sen kehittämismahdollisuuksista. Aineiston keruumenetelminä olemme käyttäneet puoli-strukturoitua haastattelua, kyselylomaketta sekä omia havaintojamme.</p> <p>Opinnäytetyömme on jatkumoa kevään 2011 aikana suorittamillemme projektiopinnoille, joiden aikana suoritimme harjoittelun Toivonkodilla, sekä suunnittelimme sen asukkaita aktivoivat toimintaviikot.</p> <p>Työmme tarkoituksena on tapauskohtaisesti tutkia, kuinka yhteisöllisyys voi laitospöississö olosuhteissa syntyä, kuinka kyseisen yksikön asukkaat sen kokevat ja kuinka sitä olisi mahdollista kehittää. Tavoitteenamme ovat tutkimuksemme avulla löytää keinoja, joilla yhteisöllisyyttä Toivonkodilla voitaisiin parantaa.</p>	
<b>Asiasanat</b> mielenterveys, mielenterveyskuntoutus, yhteisö, yhteisöllisyys	

# HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Name of the Degree Programme

### ABSTRACT

<b>Author</b> Heidi Huopainen, Heidi Hänninen	<b>Number of Pages</b> 36
<b>Title</b> Sense of community in sanity encouragement	
<b>Supervisor(s)</b> Tarja Jukkala	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> Toivonkoti	
<b>Abstract</b> <p>Our thesis is a case study, which is qualitative research of the condition of sense of community in a unit of mentally ill patients and a study of ways to improve it. Our target group is the patronage and staff of an unit of sanity encouragement patients called Toivonkoti. The material in our research is both patronage's and staff's opinions of sense of community and it's improving possibilities. We collected our material by using half structured interview, question form and our own notices.</p> <p>Our study is a follow-up to our project studies, during which we accomplished a practical training period and designed action weeks to improve the activity of the patronage.</p> <p>The meaning of our study is to research individually how the sense of community can be created in the institution conditions, how the patients in Toivonkoti see the sense of community and how it could be improved. Our goal is to find ways to develop the sense of community in Toivonkoti.</p>	
<b>Keywords</b> mental health, encouragement, sense of community	

# SISÄLLYS

## JOHDANTO

1 TOIVONKOTI	6
2 KESKEISET KÄSITTEET	7
2.1 Aikuisuus.....	8
2.2 Mielenterveys.....	9
2.3 Yhteisö ja yhtiesöllisyys.....	10
3 TUTKIMUS JA MENETELMÄT	12
3.1 Tutkimus .....	12
3.2 Aineistonkeruumenetelmät.....	13
3.3 Asukkaiden haastattelu .....	15
3.4 Henkilökunnan kyselylomake .....	16
3.5 Omat havainnot.....	16
4 TUTKIMUKSEN TULOKSET	17
4.1 Asukkaiden haastattelujen tulokset.....	17
4.2 Henkilökunnan kyselyn tulokset.....	19
5 TUTKIMUSTULOSTEN ANALYSOINTIA	21
5.1 Yhteisöllisyys .....	21
5.2 Yhteisöllisyyden toteutuminen Toivonkodilla .....	24
5.3 Yhteisöllisyyden merkitys kuntoutumisessa .....	25
6 POHDINTAA	27
6.1 Johtopäätöksiä.....	27
6.2 Kehitysehdotuksia.....	28
6.3 Ajatuksia toteutuksesta .....	31
LÄHTEET	33
LIITTEET	35

## JOHDANTO

Yhteisölle löytyy kirjallisuutta tutkiessa monia määritelmiä. Sen merkitystä etsiessä löytyy pitkä lista asioita, joita sen muodostumiseen ja toteutumiseen vaaditaan. Puhutaan yhteenkuuluvuuden tunteesta, yhteisestä mielenkiinnon kohteesta tai yhteisestä päämäärästä johon pyritään. Yhteisön jäsenillä sanotaan olevan paljon yhteistä.

Yhteisöllisyys antaa tukea siihen, että uskaltaa ottaa vastuuta niin itsestä kuin muista, sekä vahvistaa jäsenten välistä vuorovaikutusta ja yhteisten asioiden ja tilanteiden jakamista. Yhteisöllisyys vahvistaa osallisuuden kokemusta ja myös vastuun ottaminen koko yhteisön asioista on luontevaa ja kuuluu päivittäiseen toimintaan. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa ja Virta 2008, 102.)

Miten sitten käy ryhmän, jonka jäsenillä ei oikeastaan ole mitään yhteistä, mutta jonka kuitenkin tulisi toimia yhteisönä yhteisöllisyyden periaatteiden mukaisesti? Onko yhteisöllisyyttä mahdollista ikään kuin keinotekoisesti muodostaa ihmisten välille, jos he ovat sattumalta päätyneet samaan paikkaan, eivätkä tietoisesti ole muodostaneet yhteisöä?

Aiempien opintojemme aikana tutustuimme mielenterveyskuntoutusyksikkö Toivonkodin asukkaisiin ja saimme tehtäväksemme suunnitella heille yhteishenkeä, yhteisöllisyyttä ja aktiivisuutta lisäävät toimintaviikot. Tiedostimme, että yhteisöllisyys Toivonkodilla on melko pintapuolista, vaikkakin ryhmänä toimiminen onnistuu. Aihe opinnäytetyöllemme muotoutui toimintaviikkojen suunnittelun ja toteutuksen aikana yhdessä Toivonkodin henkilökunnan kanssa.

Etsimme vastausta siihen, voiko mielenterveyskuntoutujien yhteisöön luoda yhteisöllisyyttä, miten he kokevat yhdessä toimimisen ja onko lopulta yhteisöllisyyden muodostuminen heille mielekäästä tai ylipäättään mahdollista. Näiden asioiden selvittäminen auttaa kuntoutujaa itseäänkin, mutta helpottaa myös henkilökunnan työtä ja asi-

oiden suunnittelua. Tutkimuksemme tarkoituksena on kartoittaa asukkaiden mielipidettä yhteisöllisyydestä ja mahdollisuuksia kehittää sitä, sekä luovuttaa vastaukset henkilökunnan käyttöön, jotta yhteisöllisyyden käyttäminen osana kuntoutusta olisi heille helpompaa.

## 1 TOIVONKOTI

Toivonkoti on yksi osa useamman eri mielenterveysyksikön kokonaisuutta. Se sijaitsee Suolahdessa entisen Sisä-Suomen sairaalan tiloissa. Toivonkoti tarjoaa ympärivuorokautista asumis- ja kuntoutuspalvelua mielenterveyskuntoutujille, jotka eivät tarvitse sairaalahoitoa, mutta eivät vielä tule toimeen vähemmän tuetussa ympäristössä. (Leivoyhtiöt, Toivonkoti 2011 )

Toivonkodin arvoihin ja toimintaperiaatteisiin kuuluu yksilöä kunnioittava yhteisöllisyys. Toiminnassa pyritään yhteisöllisyyteen, yhdessä tekemiseen ja yhteiseen päätöksentekoon, mutta jokainen asukas kohdataan kuntoutumisen näkökulmasta yksilönä, jolla on omat tarpeet ja tavoitteet.

Osa Toivonkodin asukkaista asuu vähemmän tuetuissa erillisissä tiloissa päärakennuksen alakerrassa tai viereisessä Nyyhkylä-nimisessä rakennuksessa. Tukiasunnoissa asuvat osallistuvat Toivonkodin jokapäiväiseen työ- ja kuntoutus toimintaan omien henkilökohtaisten kuntoutussuunnitelmiansa mukaisesti, sekä ottavat osaa esimerkiksi joka aamu pidettävään aamukokoukseen. Toivonkodin arki on melko jäsenettyä ja jokaisella asukkaalla on viikon ajalle omat tehtävänsä, jotka jaetaan keran viikossa pidettävässä yhteisökokouksessa. Viikon aikana asukkaiden tehtäviin kuuluu vaihtelevasti siivousta, välipalojen laitossa ja kattauksessa avustamista, sekä muita kodin askareita.

Sosiaaliseen vahvistamiseen liittyvät projektiopintomme suoritimme Toivonkodilla keväällä 2011. Projektimme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa toistettavissa olevat toimintaviikot ja niiden malli/kirjallinen ohje. Viikkojen tuli sisältää elämänhallintaan ja arkipäivään liittyviä asioita, kuten esimerkiksi hygienia, terveyden edistäminen ja ruoka, sekä sosiaaliset taidot. Sosiaalisen vahvistamisen kannalta viikkojen tärkein

tavoite oli parantaa Toivonkodin yhteisöllisyyttä, joka yksilöön keskittyvän kuntoutuksen vuoksi on hieman pintapuolista.

Suunnittelimme toiminnalliset viikot teemoilla MINÄ, SINÄ ja ME ja nimesimme ne TAITO-viikoiksi. Viikkojen aikana tehtiin asioita jotka liittyivät, joko omaan itseen, parina toimimiseen tai ryhmänä olemiseen. Syy jaotteluun oli ajatus siitä, että ryhmäksi muotoutuminen ja yhteisöllisyyden lisääntyminen olisi helpompaa pienillä askelilla, kuin kertarysäyksellä.

Projektimme onnistui hyvin ja saimme siitä hyvää palautetta niin Toivonkodin asukkailta kuin henkilökunnaltakin. Onnistuneet projektiopinnot, ja niin aiheen, kuin ympäristönkin herättämä kiinnostus oli kimmokkeena opinnäytetyön jatkaminen projektiopintojen aiheeseen. Tutkimustamme varten haastattelimme niitä Toivonkodin asukkaita, jotka olivat osallistuneet TAITO-viikkoihin ja jotka näin olivat meille myös valmiiksi tuttuja.

Jo projektiopintojemme alkaessa tarjouduimme tekemään myös opinnäytetyömme Toivonkodille. Aihe työhömmä muotoutui harjoittelujen jälkeen ja muutti matkalla muotoaan oman työmme tuloksien tutkimisesta hieman yleisempään yhteisöllisyyden ja sen kehitysmahdollisuuksien tutkimiseen.

## 2 KESKEISIÄ KÄSITTEITÄ

Opinnäytetyömme kannalta tärkeitä käsitteitä ovat mielestämme mielenterveys, yhteisöllisyys ja aikuisuus. Tavoitteidemme saavuttamisen kannalta on tärkeää ymmärtää perin pohjin käsitteet yhteisöllisyys ja mielenterveys, sillä ne ovat keskeisessä osassa tutkimuksemme aiheen kannalta. Valitsimme yhdeksi avattavaksi käsitteeksi myös aikuisuuden, sillä kohderyhmämme kuuluu kyseiseen ikäluokkaan. Tutkimuksemme kohderyhmää peilataan niin sanottuun normaaliin tai ideaaliin tilanteeseen, joten on hyvä olla selvillä mitä juuri tämän ikäluokan kehitysvaiheeseen kuuluu tai tulisi kuulua.

Seuraavassa kerromme omia näkökulmiamme aiheisiin liittyen, sekä vertaamme niitä lähdekirjallisuuteen

## 2.1 Aikuisuus

Aikuisuus määritellään monella tavalla. Suomessa aikuisuus juridisesti tarkoittaa 18 vuoden ikää, jolloin aikuinen henkilö saa äänioikeuden, ajokortin ja täysivaltaisen oikeuden päättää itseään koskevista asioista. Toisaalta taas täydet oikeudet esimerkiksi alkoholin ostoon saa vasta 21-vuotiaana.

Fyysisen kehityksen kannalta aikuisuuteen siirtyminen voidaan määritellä terveyden ja kehityksen mukaan. Juuri aikuisuutta saavuttava ihminen on fyysisesti elämänsä kunnossa: hän on pidempi, vahvempi ja terveempi kuin koskaan tätä ennen – tai myöhemmin. Toisaalta aikuisuutena ei voida pitää fyysisen kunnon huipun saavuttamista, vaan siitä alkavaa alamäkeä.

Psyykkisen kehityksen kannalta aikuisuus voidaan määritellä esim. kehitystehtävien avulla. Havighurstin teorian mukaan uuden ikävaiheen saavuttamiseksi vaaditaan kehitystehtävästä suoriutuminen. Aikuisuuden jäsentyessä kehitystehtäviä ovat mm. elämänkumppanin valitseminen, kodin hoitaminen, ansiotyön aloittaminen, yhteisöllisen vastuun ottaminen ja sellaisten sosiaalisten ryhmien löytäminen, joihin tuntee kuuluvansa. Näiden sosiaalisten ja yhteiskunnallisten kehitystehtävien lisäksi tärkeänä pidetään esimerkiksi oman persoonallisuuden uudelleen muokkaamista, opittujen asenteiden ja arvojen kohtaamista sekä oman yksilöllisen minuuden etsintää. (Dunderfelt 1999, 105.)

Myös kulttuuri vaikuttaa käsitykseen aikuisuudesta ja tapaan määritellä aikuiseksi tuleminen. Kun jossain aikuisuus saavutetaan tiettyyn ikään tulella, suoritetaan toisaalla riittejä joista selviytymällä tullaan aikuiseksi. Myös sukukypsyuden saavuttaminen on eräänlainen merkki aikuisuudesta.

Ihmisen kehitys jakautuu osa-alueisiin. Nämä alueet ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa, eikä mikään niistä kehity muista alueista riippumatta. Kaikki vaikuttaa kaikkien ja jokaisen ihmisen kehitys ja aikuisuuden saavuttaminen on yksilöllinen prosessi, joka jatkuu läpi elämän.



Kehitys on fyysisten, sosiaalisten, psyykkisten ja yksilöllisten voimien yhteisvaikutusta, ja yksilön elämänvaiheen tapahtumia on mahdotonta ennustaa. Ihmisen kehitys voi jatkua koko elämänkaaren ajan. Myös lapsuuden ja nuoruuden jälkeen voi aikuisen elämäkulussa syntyä uusia kykyjä ja voimia. Toteamus ihmisen elinikäisestä kasvusta ja kehityksestä on nykyaikaisessa aikuiskasvatuksessa selviö. Yhtäältä sanotaan ideaalisessa mielessä, että potentiaalista kehitysvoimaa löytyy kaikilla iästä riippumatta. Monet sisäiset ja ulkoiset tekijät voivat käytännössä hidastaa, jarruttaa tai tuhota niitä mahdollisuuksia, jotka ideaalisessa mielessä kuuluvat ihmisen kehitykseen. (Dunderfelt 1999, 17).

## 2.2 Mielen terveys

Mielen terveys voi käsitteenä tarkoittaa normaalisuutta. Normaalius riippuu ajasta, paikasta, kulttuurista ja normeista. Kullakin kulttuurilla on omat normit, arvot ja uskomukset. Ihminen itse määrittelee normaaliuden omien arvojensa ja normiensa perusteella.

Mielen terveyteen liittyy sekä positiivinen mielen terveys, että erilaiset mielen terveyden häiriöt ja sairaudet. Positiiviseen mielen terveyteen kuuluu hyvä itsetunto, kokemus hyvinvoinnista ja kyky vaikuttaa omaan elämään. Siihen kuuluvat työ- ja toimintakykyisyys, ihmissuhteiden ylläpitäminen ja henkinen kestävyys vaikeuksien kohdatessa. (Heikinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 8.)

Mieleltään terve ihminen on tasapainoinen, toimintakykyinen ja hän pystyy ilmaistamaan ja vastaanottamaan tunteita. Kyky omiin mielipiteisiin ja ajatuksiin ja niistä kiinni pitäminen on tärkeä osa vahvaa ja tasapainoista ihmistä. Myös toivo näyttelee tärkeää osaa terveen ihmisen elämässä, kun mieleltään järkkyneen ihmisen elämää varjostaa epätoivo ja toivottomuus. (Punkanen 2001, 9-11.)

Mielen terveyden häiriöitä ei aina ole helppo todeta tai diagnosoida, mutta vielä vaikeampaa on todeta mielen olevan täysin terve. Mielen sairaus voidaan todeta, nimetä ja hoitaa lääkkeillä, mutta mielen terveyden toteaminen on käytännössä mahdoton-

ta. Terve mieli kantaa elämän eri tilanteissa ja sen avulla ihminen selviää eteen tulevista ongelmista. Mielenterveys on elämänhallintaa ja haasteiden selvittämistä ja sitä voidaan tukea ja vahvistaa.

Mielenterveyttä ei pystytä mittaamaan minkäänlaisin mittarein. Mielenterveys ei tarkoita yleissivistystä, ongelmattomuutta, virheetöntä ajattelua, onnistumista opiskelussa ja parisuhteessa tai itsensä täydellistä tuntemista. Mieleltään terve ihminen ei aina hallitse täysin tunteitaan tai elämäänsä. Ihminen kun on kuitenkin vaan inhimillinen olento omine hyvine ja huonoine puolineen, sekä voimavaroineen. (Punkanen 2009, 12)

### 2.3 Yhteisö ja yhteisöllisyys

Yhteisö on joukko ihmisiä, joilla on jotain yhteistä. Yhteinen asia voi olla pintapuolinen, kuten esimerkiksi asuinalue tai hyvin syvällinen, kuten sukulaissuhde tai yhteinen kiinnostuksen kohde. Yhteisöllä voi olla monta yhteistä intressiä. Mitä enemmän yhdistäviä tekijöitä jäsenten väliltä löytyy, sitä tiiviimmäksi yhteisöt muodostuu.

Yhteisöllinen toiminta on sitä, että yhteisön jäsenillä on jonkinlainen yhteinen pyrkimys, tavoite tai päämäärä. Yhteisöllinen toiminta, on ideaalin yhteisön toimintamalli, jossa kaikki pyrkivät samaan suuntaan, eikä ketään suljeta yhteisön ulkopuolelle.

On tärkeää, että yhteisöllisyys lähtee ihmisestä itsestään. Yhdistävän asian lisäksi yhteisön jäsenten on pyrittävä kohti samaa päämäärää ja tehdä se yhdessä, toisiaan tukien.

Mielenterveyslehden nettijulkaisussa Riitta Kumpulainen (2004) kirjoittaa, että yhteisö on ihmisryhmä, jonka jäsenet ovat keskenään vuorovaikutuksessa ja joita yhdistää jokin yhteinen tehtävä, päämäärä tai muu tarkoitus. Yhteisön jäsenyys perustuu vapaaehtoisuudelle, vaikka poikkeuksiakin on. Yhteisöllisyys eli yhteisöihin tai ryhmiin kuuluminen on ihmisen perustarve.

Yhteisö on helppo muodostaa, mutta yhteisöllinen toiminta vaatii sosiaalisia taitoja, vuorovaikutusta, toisten huomioon ottamista, avoimuutta, rehellisyyttä, tasa-arvoa sekä halua toimia yhtenä porukkana yhteisen asian hyväksi.

Tutkija Marko Siitosen (2011) mukaan yhteisön elinehto on jaettu yhteenkuuluvuuden tunne. Yhteisö vaatii taustalleen jotain yhteistä, mutta se ei yksin riitä. Yhteisöllisyys on sitä, että kokee olevansa osallinen jotain yhteisöä ja kokee voivansa vaikuttaa siellä tehtäviin päätöksiin ja asioihin. Yhteisöllisyys on ihmisten välistä vuorovaikutusta

On tärkeää, että yhteisöllisyys lähtee ihmisestä itsestään. Yhdistävän asian lisäksi yhteisön jäsenten on pyrittävä kohti samaa päämäärää ja tehdä se yhdessä, toisiaan tukien.

Aulikki Iijan (2009, 117–118) mukaan yksilö kasvattaa yhteisöä ja yksilöt kehittyvät yhteisönsä jäseninä. Yhteisö siis koostuu yksilöistä ja on enemmän kuin osiensa summa. Jokainen yksilö tuo yhteisöön oman lisänsä, eikä yhteisö enää ole sama jäsenten muuttuessa.

Miten yhteisöllisyys sitten syntyy ja mitä eroa sillä on yhteisöön verrattaessa? Kuinka yhteisöllisyys voidaan muodostaa yhteisöön, jossa sitä ei vielä ole? Uskomme, että yhteisöllisyys on kiinni tiedostamisesta. Yhteisön jäsenten täytyy tietoisesti toimia ryhmänsä hyväksi ja pyrkiä yhdessä tiedostettuun päämäärään, jotta yhteisöllisyys voi toteutua. Ei siis välttämättä ole kyse siitä millaisia ihmiset ovat, vaan siitä miten he asennoituvat.

Yhteisössä on kyse luonnollisesta, jonkin asian, alueen tai paikan ympärille muodostuneesta yhteisöstä. Yhteisö voi miettiä päämäärät, tavoitteet, arvot ja normit. Yhteisöllisyys on näiden asioiden tiedostamista, jäsentämistä ja näkyväksi tekemistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2011.)

Kaiken kaikkiaan yhteisöllisyydessä on kyse siitä, että ihminen tuntee ja tietää kuuluvansa yhteisöön, toimii sen hyväksi, sekä tuntee, että hänestä välitetään, ja välittää itse muista.

### 3 TUTKIMUS JA MENETELMÄT

Seuraavassa avaamme kohderyhmäämme, tutkimuksemme kulkua ja siinä käytettyjä menetelmiä. Pääasiallinen materiaalimme on Toivonkodin asukkaiden yksilöhaastattelut, jotka toteutimme 17.9.2011 Toivonkodilla. Lisämateriaalina toimii myös Toivonkodin henkilökunnalle suunnattu kysely, sekä omat havaintomme ja projektiopintojemme aikana muodostamamme käsitys Toivonkodista ja sen asukkaista.

#### 3.1 Tutkimus

Opinnäytetyömme tavoitteena on tutkia yhteisöllisyyden toteutumista ja sen merkitystä mielenterveyspotilaiden kuntoutusyksikössä. Tutkimus on tapaus- ja paikkakohtainen ja se toteutettiin Toivonkodilla Suolahdessa. Toivonkoti ja sen asukkaat olivat meille jo projektiopintojen myötä entuudestaan tuttuja.

Opinnäytetyömme aihe muodostui koulutukseemme kuuluvien projektiopintojen aikana. Projektimme tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa toiminnalliset ja aktivoivat viikot mielenterveyskuntoutujille Toivonkodilla. Opinnäytetyö on siis luonteva jatkumo projektillämme. Projektin myötä on kiinnostavaa tutkia yhteisöllisyyden toteutumista juuri Toivonkodin asukkaiden keskuudessa. Myös Toivonkodin henkilökunta on kiinnostunut asukkaiden mielipiteistä ja kehittämismahdollisuuksista yhteisöllisyyteen liittyen.

Tutkimme asukkaiden suhtautumista yhteisöllisyyteen, muihin asukkaisiin ja yhdessä tekemiseen. Tavoitteenamme on hahmottaa tuntevatko asukkaat yhteisöllisyyden mielekkäänä ja kehittämisen arvoisena asiana, vai onko porukassa tekeminen ja oleminen enemmän rasite kuin voimavara. Lisäksi pyrimme kartoittamaan mitä yhteisöllisyys ylipäätään tarkoittaa asukkaiden mielestä ja kokevatko he olevansa Toivonkodin yhteisön jäseniä.

Toivonkodin henkilökunnan rooli tutkimuksessamme on kertoa oma näkemyksensä tämänhetkisestä tilanteesta, yhteisöllisyyden toteutumisesta ja sen kehittämisen tarpeesta.

Tavoite on, että tutkimuksen tulosten perusteella yhteisöllisyyden luonnetta ja määrää pystytään Toivonkodilla kehittämään asukkaiden toiveet ja tarpeet huomioon ottaen.

### 3.2 Aineistonkeruumenetelmät

Pääasiallinen aineisto tutkimuksessamme on Toivonkodin asukkaiden ja henkilökunnan mielipiteet ja käsitykset yhteisöllisyyteen liittyen. Tiedonkeruumenetelmäksi valitsimme haastattelun, sillä näin oli mahdollisuus määritellä tarkasti ja jollain tavalla ymmärrettävästi se mihin haluamme vastauksen. Tutkimuksemme aineisto on melko suppea, koska tutkimus on tapauskohtainen. Tutkimusmenetelmämme on kvalitatiivinen ja siinä keskitytään vastausten sisältöön, eikä niinkään niiden määrään tai erilaisiin jakaumiin.

Kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää käytetään silloin, kun tutkittavaa asiaa ei voi kuvata tai mitata tilastollisesti. Tutkimuksen aineisto hankitaan todellisten tilanteiden avulla, jolloin ihmistä käytetään tiedon keruun lähteenä. Tutkija luottaa omiin havaintoihin ja saamiinsa vastauksiin tutkittavilta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkittava kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti ja aineiston hankinnassa metodeina käytetään muun muassa teemahaastatteluja, ryhmähaastatteluja, osallistuvaa havainnointia ja diskursiivi analyysia. Valmiina olevia teorioita käytetään tutkimuksen apuvälineenä, mutta jokaista tutkimusta käsitellään ainutlaatuisena tapauksena ja aineistoa tulkitaan sen mukaisesti. ( Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2009, 164).

Haastattelua pidetään yhtenä päämetodina kvalitatiivista tutkimusta tehdessä. Haastattelu on tiedonkeruumenetelmänä ainutlaatuinen, sillä siinä ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa. Haastattelu on hyvä valita metodiksi silloin, kun halutaan nähdä ihminen subjektina, joka saa tuoda esille mahdollisimman vapaasti itseään koskevat asiat ja näkökulmat. Sen etuihin kuuluu se, että siinä voi-

daan säädellä aineiston keruuta joustavasti tilanteen edellyttämällä tavalla ja vastajia myötäilemällä. Haastattelu mahdollistaa myös sen, että tilanteen vaatiessa vastauksia ja kysymyksiä voidaan syventää tai selventää. Haastattelun ongelmana taas voidaan pitää sitä, että se voi sisältää monia virhelähteitä, jotka voivat johtua niin haastattelijasta kuin haastateltavastakin tai itse tilanteesta. Haastateltava voi kokea tilanteen pelottavaksi, uhkaavaksi tai epäluotettavaksi. Haastattelua voi myös varjostaa se, että haastattelussa on taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia, siksi haastattelussa saataviin vastauksiin pitää suhtautua kriittisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 205-207)

Haastattelutapoja on useita ja ne erotellaan sen mukaan miten strukturoituja (säädelyjä) ne ovat. Yhtenä ääripäänä on täysin strukturoitu haastattelu, jossa ennalta sovitut kysymykset esitetään tietyssä järjestyksessä. Toisessa ääripäässä taas on strukturoimaton, jolloin haastattelu on täysin vapaa keskustelutilanne, joka käydään vaan jonkin aihepiirin sisällä. Tutkimushaastattelut voidaan jakaa kolmeen ryhmään. Yhtenä on lomakehaastattelu, jossa on selkeät kysymykset vastausvaihtoehtoineen tai vastaavasti avoimia kysymyksiä. Toisena vaihtoehtona on teemahaastattelu, jossa kysytään tietyistä aihepiireistä kysymyksiä ja kolmantena avoinhaastattelu, jonka tavoitteena on avoin keskustelu ilman selkeää kysymysrunkoa. ( Hirsjärvi ym. 2009, 205–210.) Käytimme asukkaiden kanssa puolistrukturoitua teemahaastattelua, joka oli enemmänkin keskustelutilanne, jota kuitenkin tukikysymykset rytmittivät ja ohjasivat oikeaan suuntaan.

Myös omilla havainnoillamme on tärkeä rooli tutkimuksen teossa, ja siinä kuinka vastauksia tulkitsemme. Tutkimushavainnointi on kokonaisvaltaista ja tietoista ilmiöiden, asioiden ja tapahtumien havainnointia tutkimuskohteessa. Havaintoja voidaan kerätä tutkimusta varten tutkimuskohteen luonnollisessa ympäristössä tai laboratorio-oloissa. Luonnollisessa ympäristössä tehtyjen havainnointien etuna on se, että havainto tehdään aina siinä asiayhteydessä, jossa se ilmenee. Havainnointitapoja on jaoteltu sen mukaan, miten tutkija toimii suhteessa tutkimuskohteeseensa. Havainnointitavat voidaan jakaa 1) tarkkailevaan havainnointiin 2) osallistuvaan havainnointiin 3) aktiivoivaan osallistuvaan havainnointiin 4) kokemalla oppimiseen ja 5) piilohavainnointiin. (Vilkkä 2006, 9, 11,42.) Meidän havainnointitapamme oli osallistuva havainnointi, sillä projektiopintojemme kautta osallistuimme tutkimuskohteidemme arkielämään ja toi-

mimme siellä heidän ehdoillaan. Osallistuva havainnointi tapahtuu ennalta valitusta teoreettisesta näkökulmasta ja ennalta valitun näkökulman avulla. Projektissamme, kuten myös opinnäytetyössämme kantavana teemana on ollut yhteisöllisyys. (Villka 2006, 44.)

### 3.3 Asukkaiden haastattelu

Valitsimme haastattelulle rauhallisen ja yhteisessä käytössä olevan oleskeluhuoneen, johon jokainen haastateltava omalla vuorollaan tuli. Huone oli sopivan neutraali ja mukava, sekä hyvin eristetty muista tiloista. Huoneessa oli hyvä keskustella vailla huolta siitä että joku asukastovereista tai henkilökunnasta kuulisi keskustelun.

Ennen kysymysten esittämistä asukasta muistutettiin opintoistamme ja kerrottiin siitä, mihin haastattelun tuloksia käytettäisiin. Kehotimme vastaamaan kysymyksiin rehellisesti rohkeasti ja kerroimme, ettei varsinaisia oikeita tai väärä vastauksia ole. Asukkaille painotettiin, että vastaukset ja muistiinpanomme pysyvät nimettöminä, eikä niitä voida yhdistää vastaajaan. Aineistossamme näkyvä onko vastaaja mies vai nainen, mutta muita tietoja vastaajasta emme kirjanneet.

Itse haastattelutilanteet sujuivat hyvin ja asukkaat osallistuivat haastatteluihin yllättävänkin mielellään ja avoimesti. Haastatteluja helpotti se, että asukkaan luonne ja kyvyt olivat meille ennestään jo jonkin verran tuttuja ja vastaavasti me olimme asukkaille tuttuja. Keskustelut etenivät mukavasti ja toivotulla tavalla Asukkaiden haastattelut toteutimme yksilöhaastatteluna, jossa haastattelijoina toimimme itse, joko yhdessä tai erikseen, hieman tilanteesta riippuen. Kasvokkain tehtävän haastattelun valintaan vaikutti asukkaiden taso ja kysymysten vaativuus ja laajuus. Halusimme vastauksia melko hankaliinkin kysymyksiin, joten oli hyvä, että meillä oli mahdollisuus avata ja selventää kysymystä asukkaalle tämän niin toivoessa (LIITE 1).

### 3.4 Henkilökunnan kyselylomake

Vaihtelevien työvuorojen ja tiukkojen aikataulujen takia päädyimme valitsemaan henkilökunnan haastattelutavaksi kyselylomakkeen (LIITE 2). Lisäksi uskoimme että henkilökunnan olisi helpompi vastata kysymyksiin rehellisesti ja suoraan, kun haastattelu olisi kirjallinen. Lomake mahdollisti myös sen, että henkilökunnalla oli aikaa pohtia vastauksia ja ottaa oma aikansa kyselyn tekemiseen.

Laadimme kyselylomakkeen, jonka avulla pyrimme kartoittamaan henkilökunnan käsitystä siitä 1) mitä yhteisöllisyys on ja 2) kuinka se toteutuu Toivonkodilla. Toivoimme saavamme vinkkiä myös siitä, 3) miten yhteisöllisyyttä voisi kehittää. Kysymykset olivat avoimia mielipidekysymyksiä. Lomakkeet toimitettiin Toivonkodille ja niiden alkuun kirjoitettiin lyhyt teksti mistä oli kyse ja miksi. Aikaa kyselyn täyttämiseen oli viikko, jota jatkettiin kahteen viikkoon, koska vain muutama haastateltava oli täyttänyt lomakkeen määräaikaan mennessä.

### 3.5 Omat havainnot

Projektiopintojemme aikana vietimme Toivonkodilla neljä viikkoa harjoittelun merkeissä, jonka jälkeen vedimme TAITO-viikkojen toiminta ryhmiä päivittäin kolmen viikon ajan. Tässä ajassa ehdimme tutustua Toivonkodin asukkaisiin jo melko hyvin ja opimme tuntemaan heidän tapojaan toimia. Opinnäyteyömme kannalta nämä havainnot ovat hyvin tärkeitä ja oleellinen osa tutkimustamme. Uskomme että tietoisesti ja tiedostamatta peilaamme niin tutkimuksen tuloksia, kuin muutakin materiaaliamme tekemiimme havaintoihin ja käsityksiimme Toivonkodin asukkaista.

Havainnointi, kun yksi tutkimuksellinen tapa saadaan tietoa siitä, toimivatko ihmiset niin kuin he sanovat toimivansa. Tieteellinen havainnointi on tarkkailua, ei pelkää näkemistä. Havainnoin avulla voidaan saada välitöntä ja suoraa tietoa yksilöiden, ryhmien tai organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä. (Hirsjärvi ym. 2009, 212–213.)

Toivonkodilla viettämiemme viikkojen aikana huomasimme, että asukkaiden välinen yhteisöllisyys on melko pintapuolista. Yhdessä tullaan toimeen ja hommat hoidetaan,



mutta syvällisempi kontakti muihin ja tiivis yhteisöllisyys puuttuu. Myös Toivonkodin henkilökunta vahvasti havaintomme. TAITO-viikkojen aikana ja niiden jälkeen ryhmäyttävien tehtävien tuloksena jonkinlaista verkostoitumista asukkaiden välillä oli havaittavissa. ”Pakollisten” paritehtävien jälkeenkin parit jatkoivat esimerkiksi lenkkeilyä yhdessä. Yksi tutkimuksemme mielenkiintoisimmista kysymyksistä onkin, onko mahdollista ohjata yhteisöllisyyden syntymistä ja sosiaalisten kontaktien kehittymistä olosuhteissa, joissa ne eivät normaalisti välttämättä muodostuisi. Onko mahdollista potkaista muutos liikkeelle niin, että se jatkaisi kehittymistään itsestään ja asukkaiden toimesta?

## 4 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 4.1 Asukkaiden haastattelujen tulokset

Haastattelumme vastasi 12 Toivonkodin asukasta. Vastaajista viisi oli miehiä ja seitsemän naisia. Toivonkodin asukkaista nuorin on hieman alle kolmenkymmenen ja vanhimmat päälle viidenkymmenen. Selkeyden vuoksi olemme joidenkin kysymysten kohdalla listanneet vastaukset sellaisina, kuin ne asukkailta saimme. Näin pyrimme välttämään tulkintavirheitä ja sitä, että vaikuttaisimme vastausten sisältöön. Koska tutkimus on tapauskohtainen ja tutkimusaineisto melko suppea, ei vastauksiin mahtunut paljon yhteneväisyyksiä tai samankaltaisuuksia, vaan niistä jokainen oli omanlainen. Tämän vuoksi emme lähteneet ryhmittelemään tai kategorioimaan vastauksia, vaan esitämme ne yksitellen sellaisina kuin ne ovat.

Kysyttäessä asukkailta mitä on yhteisöllisyys ja mitä heillä tulee siitä mieleen, eroavat miesten ja naisten vastaukset jonkin verran toisistaan. Naisten vastauksissa keskeistä on jonkinlainen tekeminen. Heidän mielestään yhteisöllisyys on yhteishenkeä, yhdessä puuhastelua. Yhteen hiileen puhaltamista ja sitä, että vedetään yhtä köyttä. Yhteisöllisyys edellyttää toimintaa yhteisen hyväksi, yhteistyötä ja kanssakäymistä.

Miesten vastaukset eivät olleet niin toimintapainotteisia, vaan esille nousi yhteistunne, yhteenkuuluvuuden tunne, yhteisvastuu ja sosiaalisuus. Miehet kokivat tärkeäksi myös keskustelutaidon ja porukassa toimeen tulemisen.

Kun pyysimme asukkaita listaamaan yhteisöjä joihin he kuuluvat, heistä seitsemän nimesi Toivonkodin tai Nyyhkylän. Muita asukkaiden mainitsemia yhteisöjä olivat suku, urheiluseurat, uskonto, seurakunta, klubitalo ja aivovammayhdistys.

Asukkaat myös listasivat yhdessä toimimisen hyviä ja huonoja puolia. Näitä olivat uudet ystävät, eri näkökulmat, uudet tavat oppia ja se, että muut rohkaisevat, jos itsellä menee huonosti. Lisäksi yhdessä tekeminen oli positiivista jo pelkästään seuran kannalta. Asukkaat kokivat, että yhdessä voi tehdä toisenlaisia asioita kuin yksin, jutuseura on hyvä asia, eikä porukassa tunne itseään yksinäiseksi.

Huonoja puolia ryhmänä olemisesta löysivät vain naiset. Huonoiksi puoliksi nimettiin erimielisyydet, muiden häirintä, tympääntyminen, muiden huomioon ottaminen ja se, että päätöksiä ei voi tehdä itse ja oman mielen mukaan. Ainut huono puoli jonka miehet keksivät, oli kiista tv-kanavan valitsemisesta.

Vastaajista kaksi miestä ja yksi nainen toimisivat mieluummin yksin, yksi mies ja kaksi naista taas mieluummin ryhmässä. Loput kuusi (joista kaksi miehiä ja neljä naisia) kokivat asian riippuvan tilanteesta ja että niin yksin kuin yhdessä tekemisessäkin on omat hyvät puolensa.

Vastaajista alle puolet oli sitä mieltä, että ilman Toivonkotia he eivät olisi tekemisissä/tutustuneet muihin asukkaisiin.

”Muiden asukkaiden kanssa yhteistä vain tämä paikka.”

”Kontaktit muihin ovat pintapuolisia, en ystäväystyisiä muualla.”

Kysyimme myös tuntevatko asukkaat kuuluvansa porukkaan Toivonkodilla. Naisilta kolme, eli alle puolet vastasi tähän myöntävästi, kun taas miehistä neljä viidestä tunsi kuuluvansa porukkaan.

Useampi asukas toi esille sen, että pienemmässä ryhmässä (esim. Nyyhkylän porukalla tai muuten pienemmässä porukassa) on helpompi ja parempi toimia.

Nyyhkylä sai paljon positiivista palautetta, mm. tekeminen pitää virkeänä, itse keksitty tekeminen ja omatoiminen puuhastelu on mielekkäämpää kuin ohjattu. Pienempi porukka on tiiviimpi.

Osa asukkaista oli sitä mieltä että muiden asukkaiden hyvä tuuli parantaa myös omaa mieltä ja piristää päivää, mutta lähes kaikki olivat sitä mieltä, että huono tuuli ei tartu.

Kartoitimme myös asukkaiden mielipiteitä Toivonkodilla käytössä olevasta asukkaiden ja ohjaajien yhteisestä yhteisökokouksesta. Yhteisökokous pidetään Toivonkodilla kerran viikossa ja siihen osallistuu kaikki asukkaat. Kokouksen puheenjohtajana ja sihteerinä toimivat aina edellisellä kerralla valitut henkilöt. Toivonkodin henkilökunta on sivustaseuraajan roolissa. (Toivonkodin yhteisökokouksessa toimitaan normaaleiden kokouskäytänteiden mukaan.) Yhteisökokouksessa pääpainona on Toivonkodin toimintaan liittyvien työtehtävien jakaminen ja mahdollisten tapahtumien, tilaisuuksien tai esille tulleiden asioiden ja ehdotusten läpi käyminen.

Yhtä asukasta lukuun ottamatta kaikkien mielestä yhteisökokous on hyvä ja hyödyllinen, jopa välttämätön. Yhteisökokouksessa pääsee vaikuttamaan ja kaikki uskaltavat sanoa mielipiteensä.

#### 4.2 Henkilökunnan kyselyn tulokset

Sinnikkäästä yrittämisestämme huolimatta kyselylomakkeen täytti vain kolme kahdeksasta Toivonkodin henkilökunnan jäsenestä. Alla olemme kysymyskohtaisesti käyneet läpi, minkälaisia vastauksia saimme. Jälleen olemme kirjanneet vastaukset sellaisenaan, muuttamatta niitä, jotta vastauksen sisältö säilyisi tarkoitettuna.

Toivonkodin henkilökunnan mielestä yhteisöllisyys on yhteisön jäsenten välistä vuorovaikutusta. Se koostuu erilaisten ihmisten erilaisista persoonallisuuksista ja on ”yhtä suurta perhettä”-ajattelua. Yhteisöllisyys on sitä, kun kaikki asiat puodaan yhteisön kesken ja etsitään ratkaisuja niihin yhdessä, jolloin sosiaaliset taidot ja muiden huomioon ottaminen vahvistuvat. Se on toimimista yhdessä yhteisen tavoitteen eteen. Sanktiot tulevat yhteisön jäseniltä, ei auktoriteeteilta. Jokainen kantaa samanlaisen vastuun.

Yhteisöllisyyden merkitys mielenterveyskuntoutumisessa on ohjaajien mielestä tärkeää. Kuntoutujat ovat usein syrjäytyneitä ja yksinäisyyteen vetäytyneitä. Opitaan elämään toisten kanssa ja noudattamaan yhteisiä sääntöjä. Hyvässä yhteisössä jokainen tukee toista ja antaa myös palautteen suoraan, niin negatiivisen kuin positiivisenkin. Yhteisöllisyydellä on kasvattava vaikutus ja luotettavassa yhteisössä on helppo kuntoutua. Oikein käytettynä se merkitsee paljon asukkaan itsetunnon kasvun, myönteisen minäkuvan kehittymisen, turvallisuuden ja sosiaalisen elämän ylläpitämisen kannalta.

Esimerkkinä yhteisöllisyyden toteutumisesta Toivonkodilla ovat yhteisökokoukset. Asukkaita vastuutetaan mahdollisimman paljon sopimaan asioita keskenään, eivätkä ohjaajat anna suoria vastauksia. Yhteisöllisyys toteutuu kohtalaisesti, mutta parantamisen varaa olisi. Enimmäkseen työt tulee tehtyä huomauttelematta, on opittu myös auttamaan toisia. Asukkailla on mahdollisuus vaikuttaa yhteisön toimintaan ja päätöksiin. Toivonkodilla tehdään yhdessä retkiä ym. tapahtumia ja keskustellaan tasa-vertaisina yhteisön kehittämiseen liittyvistä asioista.

Yhteisöllisyydestä koetaan olevan hyötyä Toivonkodin asukkaille. Asukkaille pitäisi kuitenkin antaa enemmän päätäntävaltaa ja ottaa heidät enemmän mukaan toiminnan ja arjen suunnitteluun, jolloin ongelmanratkaisutaidot ja itsetunto kasvaisivat ja he ottaisivat vastuuta päätöksistään. Asukkailla on kohtuullisen hyvä yhteishenki, eikä suurempia ongelmia yhteisön kesken ole. Monen elämään kuuluu vain minä, minä ja minä. Yhteisöllisyys opettaa vastuullisuuteen ja toisten huomioimiseen. Jos hommat ei ole tehty, asiasta huomautetaan homman tekijälle. Positiivista palautetta annetaan liian vähän.

Toivonkodin yhteisöllisyyttä voisi parantaa laittamalla asukkaat toimimaan keskenään, ilman ohjaajan tuomaa turvaa. Yhteisökokouksessa pitäisi käsitellä enemmän yhteisön toimintaan liittyviä asioita esim. aikataulujen noudattamista, sääntöjen rikkomista, varastamista, huutamista, toisten huomioon ottamista, sekä sitä jos asukkaat kokevat että ohjaajat käyttäytyvät väärin heitä kohtaan. Yhteisöllisyys paranisi jos asukkaat olisivat toimintakyvyltään samantasoisia. Jos joku ei kykene tai halua tehdä asioita, tulee herkästi eripuraa ja toisetkin haluavat lintsata.

## 5 TUTKIMUSTULOSTEN ANALYSOINTIA

Aineistoa analysoidessamme olemme pyrkineet löytämään aineistosta vastauksia kysymyksiimme, sekä erottelemaan saamastamme tiedosta tutkimuksemme kannalta tärkeät asiat. Olemme pyrkineet löytämään yhtäläisyyksiä ja eroja ryhmien sisällä, sekä niiden välillä. Olemme vertailleet henkilökunnan ja asukkaiden mielipiteitä ja näkemyksiä ja olemme hahmotelleet niiden avulla tämän hetkistä tilannetta. Olemme liittäneet tekstiin jonkin verran lähdekirjallisuutta ja asiantuntijoiden mielipiteitä antamaan tukea havainnoille ja tulkinnoillemme.

### 5.1 Yhteisöllisyys

Toivonkodin asukkaat löytävät yhteisölle useita eri määritelmiä. Pääsääntöisesti yhteisöllisyydestä tulee mieleen jonkinlainen joukko tai ryhmä ihmisiä, jotka jollain tasolla toimivat yhdessä. Vastauksissa tulee esille paljon vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin taitoihin liittyviä asioita, kuten yhdessä toimiminen, yhteen hiileen puhaltaminen ja kaikkien kanssa toimeen tuleminen. Asukkaille on myös melko järjestelmällisesti selvää, että yhteisöllisyyteen kuuluu jotain yhteistä, kuten esimerkiksi yhteishenki, yhteisvastuu, yhteistunne ja yhteenkuuluvuus.

Pohdittaessa eroja naisten ja miesten vastausten välillä, tulee esille pieni jakauma siinä millaisena yhteisöllisyys nähdään tai millaisessa asiayhteydessä siitä puhutaan. Naisten vastauksissa yhteisöllisyys nähdään vahvasti yhdessä tekemisenä ja yhdessä toimeen tulemisena, kun taas miesten vastauksissa yhteisöllisyys on sävyltään enemmän olemista, kuin konkreettista tekemistä. Miehet kokevat että jo yhteisöön kuuluminen, yhteishenki ja yhteenkuuluvuus ovat yhteisöllisyyttä, naisilla taas sanasta tulee mieleen yhdessä tekeminen ja toimiminen yhteisen hyväksi.

Myös henkilökunnan vastauksissa sosiaaliset taidot ja yhdessä tekeminen ovat keskeisessä asemassa. Asioita joita asukkaiden vastauksissa ei tule esille, ovat tasavertaisuus ja yhteisön koostuminen yksilöistä. Henkilökunta näkee asukkaita selvemmin sen, että jokaisella yhteisön jäsenellä on vastuu yhteisön toimimisesta ja asioiden hoituminen on kiinni niin jokaisen omasta, kuin yhteisönkin panoksesta.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaiseman nettiartikkelin (2011) mukaan asiantuntijat ovat kuvanneet yhteisöllisyyttä seuraavasti:

- ihmisten yhteenkuulumisen tarpeen tunnustamista ja arvostamista
- toisten kuulemisesta tulevan uuden voimavaran esiin nostamista
- korostaa sitä, että kannattaa nähdä vaivaa porukan pitämiseksi yhdessä, koska jokaisella on annettavaa
- yhteisö on sitä vahvempi, mitä moninaisempi on sen verkosto ja mitä enemmän on yhdessä ratkottu pulmia
- yhteisöllisyyteen sisältyy luottamus siinä olevia ihmisiä kohtaan
- on osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta
- yhteisöllisyys rakentuu yhteisön jäsenten välisissä suhteissa ja vuorovaikutuksessa
- ihmisen liittymistä ja identifioitumista johonkin sellaiseen, jonka hän kokee arvokkaana

- Yhteisöllisyys on kokemuksellinen asia: yhteisöllisyyttä on se, että kokee olevansa osallinen ja kokee voivansa vaikuttaa. Kun kokee, että sinusta välitetään ja sinä välität.
- yhteisöllisyys on ennen kaikkea mahdollisuus ja voimavara  
(Terveystieteiden tutkimuskeskus, Mitä on yhteisöllisyys? 2011. )

Myös asiantuntijoiden listassa yhteisön koostuminen yksilöistä on keskeisessä asemassa. Yhteisöllisyyttä ei nähdä niinkään jonkin asian hoitamisena tai konkreettisena tekemisena, vaan kokemuksellisena yhteenkuuluvuutena, osallisuutena ja vuorovaikutuksena. Yhteisöllisyys on voimavara ja eräänlainen työkalu, joka helpottaa asioita.

Yhteisöllisyys ei ole vain arjen pyörittämistä ja asioiden hoitamista, vaan sitä että yhteisön jäsenet saavat asiat sujumaan paremmin olemalla vuorovaikutuksessa keskenään ja pyrkimällä kohti yhteistä päämäärää toiset huomioon ottaen. Yhteisö koostuu yksilöistä, jotka voimansa yhdistäessä saavat yhdessä aikaan enemmän, kuin yksilöiden yksin saavutettujen tavoitteiden summa.

Ihmisen merkitysten maailmassa maailma hahmottuu yksilön ja häntä ympäröivien yksilöiden välisenä suhteena. Kun nämä toiset sulautuvat yhdeksi - yksilön ulkopuoliseksi vuorovaikutuksen ja kommunikaation kentäksi – yksilö luo yhteisön. Samalla yhteisö luo yksilön. (Danska-Honkala & Poteri 2011, 139.)

Asukkailta kysyttiin toimivatko he mieluummin ryhmässä vai yksin ja mitä hyviä ja huonoja puolia yhdessä tekemisessä on. Puolet vastaajista koki asian tilannekohtaisena – jotkut asiat on helpompi hoitaa ryhmänä, toisinaan yksin on helpompi hoitaa asiat.

Hyviä puolia ryhmässä toimimisessa ovat asukkaiden mielestä esimerkiksi uudet näkökulmat, yhdessä tekeminen ja muihin tutustuminen, sekä muiden yrittämisestä innostuminen. Huonot puolet ovat yhtä lukuun ottamatta vain naisten vastauksia. Miesten mielestä ainut huono puoli yhdessä toimimisessa on, ettei tv:stä saa katsoa mitä haluaa. Naiset listaavat huonoiksi puoliksi erimielisyydet ja hankaluudet toimeentulossa ja päätöksen teossa.

Yhteisöllisyyden ja ryhmän muodostuminen nähdään suhteellisen positiivisena asiana, mutta haasteena on saada ryhädynamiikka toimivaksi sekä erilaiset persoonat ja luonteet pysymään sovussa.

## 5.2 Yhteisöllisyyden toteutuminen Toivonkodilla

Naisista alle puolet tuntee kuuluvansa porukkaan Toivonkodilla. Miehistä taas neljä viidestä kertoo kuuluvansa porukkaan. Kuten edellä mainitsimme, miehet eivät myöskään nimenneet juuri huonoja puolia ryhmässä toimimisesta. Voisi siis olettaa, että yhteisöllisyys miesten keskuudessa toimii paremmin kuin naisilla. Moni asukkaista korosti pienemmässä ryhmässä toimimisen olevan helpompaa ja että esimerkiksi Nyyhkylässä on helpompi tehdä asioita pienemmällä porukalla kuin Toivonkodin puolella. Yhteisökokoukset koettiin jokapäiväisen toiminnan kannalta välttämättömänä ja tärkeänä asiana. Vastausten ja omien havaintojemme perusteella vaikuttaisi kuitenkin siltä, että asukkaat kokevat yhteisökokouksen enemmän pakollisena työnjako tilaisuutena ja tapana päättää ja ilmoittaa asioista, kuin yhteisöllisenä toimintana ja vaikutusmahdollisuutena. Yhteisökokouksen käyttäminen asioiden kehittämiseen, mielipiteiden ilmaisemiseen ja ryhmän toiminnan parantamiseen on melko vähäistä.

Tiina Punkasen (2001, 62) mukaan yhteisökokouksissa ja muissa yhteisön tapaamisissa yhteisön jäsenten tulisi saada palautetta itsestään ja käyttäytymisestään. Koontumisessa tulisi keskustella ja käydä läpi erilaisia tilanteita ja tapahtumia, jolloin jokainen saa suoraa palautetta omasta itsestään ja käyttäytymisestään sekä siitä, miten se vaikuttaa yhteisöön ja sen jäseniin. Tällä kaikella on tavoitteena lisätä yhteisön jäsenten sosiaalista ja psykologista toimintakykyä.

Toivonkodin henkilökunta nostaa vastauksissaan yhteisökokouksen merkittävään asemaan yhteisöllisyyden kannalta. Yhteisöllisyyden toteutumista perustellaan myös paljon sillä, että hommat tulee hoidettua. Asukkaille pyritään antamaan mahdollisuus vaikuttaa ja heitä rohkaistaan sopimaan asioista yhdessä muiden asukkaiden kanssa. Kuitenkaan syvällisempää yhteisöllisyyttä tai yhteishenkeä ei vastauksissa käsitellä. Yhteisöllisyyden koetaan toteutuvan mukavasti, mutta parantamisen varaa vastaajien mukaan olisi.



Parannusehdotuksina vastaajat mainitsevat positiivisen palautteen ja vastuun lisäämisen. Myös yhteisökokouksia voisi vastaajien mukaan kehittää niin, että niissä käsiteltäisiin enemmän yhteisön ja sen jäsenten toimintaan ja käyttäytymiseen liittyviä asioita. Tällöin toiminta kehittyisi juuri Punkasen ajatusten mukaiseksi.

### 5.3 Yhteisöllisyyden merkitys kuntoutumisessa

Toivonkodin henkilökunta näkee yhteisöllisyyden tärkeänä osana kuntoutumista. Yhteisöllisyys opettaa syrjäanvetäytyviä toimimaan yhdessä, sekä antamaan ja vastaanottamaan niin positiivista kuin negatiivistakin palautetta. Tämän seurauksena itsetunto kasvaa ja myönteinen minäkuva kehittyy. Luotettavassa yhteisössä asuka-  
kaan on helppo kuntoutua.

Minäkäsitys ja itsetunto ovat keskeisiä ihmisen mielenterveyttä ja hänen toimintaansa sääteleviä tekijöitä. Myönteinen minäkäsitys on vastuuntuntoisen ja aktiivisen toiminnan kantava perusta. Minäkäsityksellä tarkoitetaan laajasti ottaen ihmisen käsitystä itsestään ja ominaisuuksistaan. Tämä käsitys muodostuu kullekin elämän myötä kertyneiden kokemusten tuloksena. Mitä vahvempi itsetunto ihmisellä on, sitä ohuemman suojakuoren hän tarvitsee toisten seurassa, sitä aidommin hän uskaltaa olla oma itsensä ja sitä avoimemmin ilmaista tunteitaan ja ajatuksiaan. (Kaipio & Murto 1980, 17.)

Havaintojemme perusteella yhteisöllä on positiivinen ja voimauttava vaikutus yksilöön, etenkin silloin, kun olo tuntuu vaikealta. Jo pelkkä asukastoverin huoli ja kiinnostus voinnista saa olon tuntumaan jo vähän paremmalta. Kuntoutumisen kannalta kontaktit muihin ihmisiin, niin ohjaajiin kuin asukkaisiinkin, ovat tärkeitä. Ne auttavat minäkuvan muodostumisessa, itsetunnon kehittymisessä ja vaikuttavat yleiseen mielialaan.

Sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki ovat asioita, joiden olemassaolo voi lisätä hyvinvointia, vähentää stressiä, antaa konkreettista tukea arkielämän hallinnassa tai antaa apua elämän kriisitilanteisiin. Ylipäätänsä sosiaalisella tuella on merkitystä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Hyvin toimivalle yhteisölle on ominaista jatkuva tunteiden ja ajatusten vaihto, sekä moraalinen tuki, joka antaa sen jäsenille yhteistä

energiaa ja vahvistaa heitä silloin, kun he tuntevat olevansa uupuneita (Järvikoski, Härkäpää 2004,90.)

Asukkaat kertovat, että toisen asukkaan huono tuuli ei tartu kovin helposti itseensä, mutta hyvä tuuli tarttuu lähes poikkeuksetta. Kun näkee toisen kuntoutuvan, vahvistuu usko myös omaan edistykseen. Toisen iloinen asenne parantaa myös omaa mielialaa. Ehkä siis yksi tärkeä syy luoda yhteisöllisyyttä ja ryhmäyttää asukkaita Toivonkodilla, olisi jonkinlainen vertaistuki. Yhteisöllisyyden vahvistuttua myös tuen määrä lisääntyisi ja sillä voisi olla positiivinen vaikutus asukkaiden kuntoutumisen ja elämänlaadun kannalta.

Vertaistuki voi muodostua esimerkiksi samaan ikäryhmään, ammattiin, sairauteen tai elämäntapaa liittyvien keskuuteen. Vertaistuki perustuu ihmisten väliseen arkiseen kohtaamiseen, ilman asiakas, potilas tai muita titteleitä. Vertaistukiryhmässä olevat ihmiset auttavat ja tukevat toisiaan ja elämän kriittisiä ja kriisiytyneitä tilanteita käsitellään yhdessä. Vertaistuen ei tarvitse välttämättä rajoittua vai kriisien käsittelyyn, vaan samalla voidaan luoda yhteisöllisyyttä ja ystävyysuhteita. (Hyväri 2005, 214-215.)

Muiden henkilöiden kokemukset asioiden etenemisestä ja voitettavuudesta luovat toivoa kaikille. Toisaalta kokemus siitä, että voi auttaa toista, joka kamppailee ongelmiansa kanssa, saattaa kohottaa omaa itsetuntoa ja lisätä tunnetta elämänhallinnasta. Turvallisessa ryhmässä ihminen saattaa pystyä avautumaan ja kertomaan vaikeita asioita. Muiden hyväksyntä ja ymmärrys ovat vapauttava kokemus. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 112–113.)

## 6 POHDINTAA

### 6.1 Johtopäätöksiä

Tutkimuksemme perusteella yhteisöllisyys toteutuu Toivonkodilla käytännön asioissa hyvin. Yhteisökokousten avulla sovitaan yhdessä kunkin asukkaan työtehtävät viikon ajalle ja niistä pidetään melko hyvin kiinni. Syvällisempää yhteisöllisyyttä ja yhteis-

henkeä asukkailla ei kuitenkaan ainakaan koko ryhmän kesken esiinny. Keskustellessamme asukkaiden kanssa tuli ilmi, että kovinkaan moni ei usko, että olisi tekemisissä muiden asukkaiden kanssa, elleivät he kaikki asuisi Toivonkodilla. Asukkaat ovat päätyneet Toivonkodille, eivätkä he ole varta vasten hakeutuneet sinne, joten varsinaista yhteistä kiinnostuksen kohdetta heillä ei ole, eivätkä he tunne, että heillä olisi niin paljon yhteistä, että olisivat päätyneet tekemisiin toistensa kanssa ilman jonkinlaista pakkoa. Voiko yhteisöllisyyttä syntyä ympäristössä, jossa ihmisillä ei lähtökohtaisesti ole oikeastaan mitään yhteistä?

Paula Jormanaisen (2004) artikkelin mukaan yksilöt vertailevat itseään muihin ja saamaansa palautteeseen. Ihmisen sosiaalinen identiteetti kehittyy ryhmän ja yhteisön kautta, jolloin ihminen luokittelee itsensä jonkin ryhmän jäseneksi. Sosiaalisen samastumisteorian mukaan ryhmän koheesio ja ryhmän jäsenten välinen vetovoima ei perustu ensisijaisesti persoonallisiin suhteisiin ja ominaisuuksiin, vaan ryhmän jäsenyyteen. Tällöin voisi ajatella, että vaikka yhteisön jäsenet päätyvät yhteen sattumalta, he voisivat kasvaa osaksi yhteisöä. Tämä kuitenkin vaatii alkusysäyksen ryhmän muodostumiselle, paljon vuorovaikutusta yhteisön jäsenten välillä, sekä aikaa. Ehkä myös onnella ja tuurilla on osuutta asiaan, voihan olla, että kaikkiin ryhmiin ei yksinkertaisesti pysty muodostumaan yhteisöllisyyttä.

Asukkaita haastateltaessa tuli ilmi, että hyvin monelle yhteisöllisyys on tärkeä asia ja sitä kaivataan lisää. Tämä ei kuitenkaan aina tarkoittanut juuri muita asukastovereita, vaan esimerkiksi perhettä, sukulaisia ja ystäviä tai muita Toivonkodin ulkopuolisia yhteisöjä. Yhteisöllisyydellä siis on merkitys asukkaiden elämässä, joten ihanteellista olisi, jos tuo yhteisöllisyyden tarve saataisiin täytettyä luomalla asukkaiden välille yhteys ja saamalla yhteishenki muodostumaan, jolloin vertaisten kanssa muodostettu ryhmä jollain tavalla paikkaisi esimerkiksi puutteellisia perhesuhteita.

Vertaistukiryhmässä yhteisöllisyys syntyy valintojen ja tavoitteellisen toiminnan avulla, kun suku- ja perheyhteisöjen jäsenyyteen synnyttään ja kasvetaan. Vaikka vertaistukeen perustuvat ryhmät eivät olekaan luonnollisia yhteisöjä, mutta kun niiden erityislaatuisuutta korostetaan, voidaan niitä kutsua omaan valintaan perustuviksi liitoiksi. (Hyväri 2005, 226–227.)

## 6.2 Kehitysehdotuksia

Yhteisöllisyyden muodostamisessa henkilökunnan rooli on tärkeä. On kuitenkin tarpeellista määritellä, mikä tuo rooli on. On tehtävä valinta halutaanko yhteisöllisyyttä parantaa vain asukkaiden keskuudessa, vai pyritäänkö yhteisöllisyyttä muodostamaan myös asukkaiden ja henkilökunnan välille. Mielestämme kannattaisi pyrkiä tilanteeseen, jossa asukkaat muodostavat yhteisön, jonka toimintaa henkilökunta mahdollistaa ja tukee. Ohjaajat ovat siis sanan varsinaisessa merkityksessä ohjaajia, jotka ohjaavat yhteisön kehitystä oikeaan suuntaan. On ehkä turhaa yrittää muodostaa yhteisöä, jonka kokonaisvaltaisia jäseniä sekä asukkaat, että ohjaajat ovat.

Ohjaajien olisi hyvä keskustella asukkaiden kanssa säännöllisesti siitä, mitä yhteisöllisyys tarkoittaa ja mihin vedetään raja yhteisölle kuuluvien ja asioiden ja henkilökohtaisten asioiden välille. On hyvä myös tehdä selväksi se minkälaisissa tilanteissa koko yhteisö tekee päätöksiä ja milloin päätöksen tekee henkilökunta tai joku muu. Järjestyksen ylläpitämiseen voi vaikuttaa sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta, eikä jäykillä säännöillä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 104)

Ryhmäytymisen ja yhteisöllisyyden kannalta ryhmätoiminta on tärkeää. Asukkaat eivät kokeneet tarvitsevansa lisää ohjattua toimintaa Toivonkodille, mutta toimintaa voisi ehkä muokata niin, että asukkaita saataisiin mukaan enemmän. Koko ryhmän yhteinen toiminta lisäisi väistämättä vuorovaikutusta asukkaiden välillä ja näin edistäisi sosiaalisten suhteiden kehittymistä. Esimerkiksi yhteiset retket tulivat esille asukkaiden vastauksissa ja toimisivat yhdistävänä ryhmätilanteena mainiosti.

Ryhmän koheesion kannalta on olennaista luoda ryhmätilanteita tarpeeksi ja sopivan usein, jotta ryhmän jäsenten väliset suhteet pysyvät läheisinä. Ryhmätoiminta antaa mahdollisuuksia tutustua muihin ryhmäläisiin ja siten se voi synnyttää positiivisia sosiaalisia tapahtumia, jotka luovat yhteisöllisyyttä ja yksilöllistä hyvinvointia. (Danska-Honkala & Poteri 2011, 139–140)

Haastatteluissa niin henkilökunnan kuin asukkaidenkin vastauksissa tuli ilmi yhteisön tai ryhmän rakenne. Henkilökunnan vastauksissa yhteisöllisyyden parantamisen kannalta tärkeiksi asioiksi nostettiin ryhmän jäsenten samantasoisuus ja tasavertaisuus. Asukkaiden vastauksissa taas tuli useaan kertaan ilmi, että toiminta pienem-

missä ryhmissä on helpompaa ja oma-aloitteinen toiminta mielekkäämpää kuin ohjattu. Tasoltaan erilaisten asukkaiden kesken toiminnan helpottamiseksi voisi harkita pienryhmien muodostamista.

Ryhmän koon on havaittu vaikuttavan ryhmäkäyttäytymiseen merkittävästi. Tutkimusten mukaan pienimmät (3-8 hengen) ryhmät saavat tehtävänsä suoritettua nopeammin kuin suuremmat ryhmät. Ryhmän koko on tärkeä tekijä yksilöjäsenten välisessä viestinnässä. Ryhmän jäsenten lisääntyessä, myös yksilöiden suhteiden määrä lisääntyy moninkertaisesti. Kahden ihmisen muodostamassa ryhmässä on vain yksi suhde, mutta kolmen ihmisen kesken suhteiden määrä nousee jo kuuteen. Mitä suurempi ryhmä, sitä helpommin syntyy ristiriitoja ja erimielisyyksiä, jonka vuoksi suuremmat ryhmät hajoavat helpommin osaryhmiksi. Pienemmissä ryhmissä on myös helpompi saada äänensä kuuluviin ja muutosta aikaiseksi. Myös ryhmää dominoivien ihmisten määrä pienenee suhteessa ryhmän kokoon, jolloin pienemmässä ryhmässä jokaisen osallistuminen on tasaisempaa. (Pennington 2005, 79)

Pienryhmät ryhmät voitaisiin muodostaa joko asukkaiden tason tai omien mieltymysten ja henkilökemioiden perusteella. Tiiviimmässä ryhmässä ja ehkä oman henkisten ihmisten kanssa yhteisöllisyyden tunteen muodostaminen voisi olla helpompaa. Myös toiminnan toteuttaminen helpottuu ja ryhmät voisivat esimerkiksi itse valita, mitä tekevät. Ehkä olisi mahdollista, että joku ryhmän jäsenistä saisi vuorollaan päättää, mitä tehdään ja ehkä jopa ohjata tekemistä muille ryhmän jäsenille. Näin toteutuisi asukkaiden halu toimia oma-aloitteisesti ja ilman ohjausta, sekä henkilökunnan toive asukkaiden vastuun lisäämisestä ja toimimisesta itsenäisesti ilman ohjaajan tukea.

Asukkaiden vastuun lisääminen niin yhteisissä kuin omissakin asioissa tuli esille henkilökunnan vastauksissa. Lisäksi kehitysehdotuksena oli, että yhteisökokouksissa keskusteltaisiin myös asukkaiden henkilökohtaisesta käyttäytymisestä, kuten sääntöjen ja aikataulujen noudattamisesta. Nämä yksilöön liittyvät henkilökohtaiset toiminnot, vaikuttavat suoraan yhteisön muodostumiseen ja sen toimintaan. Olisi hyvä käydä koko porukan kesken läpi, miten huono käytös tai asioiden tekemättä jättäminen vaikuttaa koko yhteisön toimintaan. Tässäkin ohjaajalla on tärkeä rooli. Haastatteluisa asukkaat kertoivat, että yhteisökokouksen ilmapiiri on turvallinen ja että siellä us-

kaltaa kertoa oman mielipiteensä. Tätä tietoa apuna käyttäen ohjaaja voi johtaa keskustelua ja pyrkiä saamaan aikaan keskustelua.

Kaipion (2009) mukaan, perusyhteisöissä pitää olla yhteiset kokoontumiset, joissa on edellytykset sopia yhteisistä asioista. Lisäksi tarvitaan keskustelukulttuuria, jossa jokainen voi ilman uhkaa ja pelkoa kertoa omat ajatuksensa ja jossa kunnioitetaan jokaista erilaisina ihmisinä. Tämän avulla syntyy yhteisyys, jossa löydetään ne asiat, joissa ollaan yhtä mieltä ja joihin voidaan sitoutua.

Tasa-arvon ja tasavertaisuuden käsite tuli esille useasti. Tasavertaisuus on tärkeä elementti yhteisöllisyyden muodostumisessa. On kuitenkin tärkeää, että henkilökunta ja varsinkin asukkaat sisäistävät sen, että tasa-arvo ei välttämättä tarkoita aina sitä, että kaikki tekevät juuri saman verran. Mielestämme yhteisöllisyyden syntymisen kannalta on tärkeää pyrkiä ajattelemaan niin, että tasavertaisessa yhteisössä sen jäsenet tekevät parhaansa ja sen mihin pystyvät. Kaikkien ei tarvitse pystyä tekemään samaa määrää yhtä nopeasti, mutta jokaisen on osallistuttava. Yhteisön tehtävänä on määritellä, että jokainen saa tasoaan vastaavan vastuun – ei liikaa, eikä liian vähän.

### 6.3 Ajatuksia toteutuksesta

Mielestämme opinnäytetyön tekeminen jatkumona projektiopinnoille oli hyvä valinta. Aihe oli ennestään jo hieman tuttu ja aineiston keräämistä helpotti paljon se, että asukkaat ja heidän tasonsa oli meille tuttua. Uskomme että juuri se, että asukkaat olivat meille tuttuja - ja me heille – helpotti haastattelujen tekemistä. Haastattelijan ja haastateltavan välinen luottamus helpotti yhteistä työskentelyä. Taas kerran yllätyimme siitä, kuinka rohkeasti ja innokkaasti asukkaat lähtivät mukaan toimintaamme. Yksilöhaastattelu oli hyvä valinta ja jälkikäteenkin ajateltuna ainoa toimiva vaihtoehto haastattelun toteutukseen.

Aineiston luotettavuus on vaikea määritellä, sillä on mahdotonta sanoa halusiko joku asukaista miellyttää meitä vastauksillaan. Toisaalta uskomme, että vastaukset ovat

rehellisiä. Koska asukkaat olivat tietoisia siitä, että vastaukset eivät sellaisinaan pääse meiltä eteenpäin ja että vastaukset olivat alusta asti nimettömiä.

Henkilökunnan kyselylomakkeen täyttöaikaa jatkettiin reilulla viikolla, sillä ensimmäiseen palautuspäivään mennessä olimme saaneet kolme täytettyä lomaketta. Jatko-aika ei tuottanut tulosta, joten henkilökunnan aineisto jäi melko suppeaksi. Tutkimuksemme kannalta olisi ollut mielenkiintoista saada laajempi käsitys henkilökunnan mielipiteistä, mutta toisaalta saamamme vastaukset olivat hyviä ja antoivat hyvän kuvan vastaajien mielipiteistä. Olemme pohtineet, olisimmeko voineet tehdä jotain toisin, jotta vastauksia olisi tullut enemmän. Lisäaika ei tuottanut tuloksia, onko henkilökunnalla siis koko ajan niin kiire että vieläkkään pidempi aika ei olisi tuottanut enempää tuloksia? Olisiko vastauksia tullut enemmän jos kysely olisi lähetetty jokaiselle sähköpostilla vai olisiko meidän pitänyt käyttää omaa aikaa enemmän kyselyn markkinointiin ja toimittaa se henkilökohtaisesti jokaiselle ohjaajalle? Lomaketta tehdessämme pyrimme ottamaan huomioon kysymysten selkeyden ja määrän, sekä sen ettei vastaajalla tarvinnut olla minkäänlaista faktatietoa esimerkiksi yhteisöllisyyteen liittyen.

Onnistuneiden projektiopintojen jatkeeksi oli helppoa ja jopa aiheellista lähteä tekemään myös opinnäytetyötä yhdessä. Kun toisen tapa tehdä ja ajatella oli jo ennestään tuttua, oli varmaa, että yhteistyö tulee opinnäytetyötäkin tehdessä onnistumaan. Yhteisöllisyys aiheena ei ole helpoimmasta päästä, joten olikin hyvä, että meitä oli kaksi miettimässä, pohtimassa ja antamassa kahdenlaista näkökulmaa tutkimaamme aiheeseen. Uskommekin, että monesti olisimme olleet aivan pulassa ilman toisen antamaa tukea, kannustusta ja selventäviä ajatuksia. Yhteisöllisyys käsitteenä on hyvin moninainen ja siksi onkin aivan selvää, että tutkimuksessamme näkyy meidän omat ja keskinäiset tapamme tulkita ja käsittää, mitä on yhteisöllisyys.

Yhteisöllisyys vaatii aikaa kehittyäkseen ja kokoaikaista työtä, että se pysyy hengissä. Niin henkilökunnalla kuin asukkaillakin tulee olla halua ja tahtoa tehdä asioita yhdessä. Toivommekin, että tutkimuksemme antaa henkilökunnalle joitain vinkkejä tai herättää edes ajatuksia siitä, miten yhteisöllisyyttä voisi Toivonkodilla tukea ja luoda.

## LÄHTEET

Aho, Sirkku ja Laine Kaarina 1997. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaalinen vuorovai-  
kutukseen. Keuruu: Otava

Danska-Honkala, Katja & Poteri, Martti 2011. Kohdennettu nuorisotyö sosiaalisen  
vahvistamisen kontekstissa. Teoksessa Lundbom, Pia ja Herranen, Jatta (toim.) So-  
siaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Humanistinen ammattikorkea-  
koulu: Bookwell Oy Jyväskylä

Dunderfelt, Tony 1990. Elämänkaari psykologia. Porvoo: WSOY

Eräsaari, Leena 2009. Jos ratkaisu on yhteisö, niin mikä on ongelma? Teoksessa  
Filander, Karin & Vanhalakka-Ruoho, Marjatta. Yhteisöllisyys liikkeessä. Jyväskylä:  
Gummeruksen Kirjapaino Oy

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko ja Sajavaara Paula 1997. Tutki ja kirjoita. Hämeenlin-  
na: Kariston Kirjapaino Oy

Heikkinen-Peltonen, Riitta, Innamaa, Marja & Virta, Marjut 2008. Mieli ja terveys.  
Helsinki: Edita Prima

Hyväri, Susanna 2005. vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teok-  
sessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne, Birgitta (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti,  
arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Hyyppä, Markku T. 2005. Me-hengen mahti. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Iija, Aulikki 2009. Voimaantumisen kehityshaasteena. Teoksessa Henttinen, Kirsi, Iija,  
Aulikki ja Mattila, Eija (toim.) Kuuntele minua. Helsinki: Tammi

Jormanainen, Paula 17.5.2002. Mielenterveystyön vaihtoehtoiset ammattiopinnot.  
Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 22.10.2011

<http://gallia.kajak.fi/opmateriaalit/yleinen/ahorai/mielentervvehto/yhteiso.htm>



Järvikoski, Aila ja Härkäpää, Kristiina 2004. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY

Kumpulainen, Piia. Yhteisöllisyyden ja yhteisökasvatuksen lähtökohtana psykomyytin murtaminen. Viitattu 10.11.2011

[http://www.jyvaskylankoulutuskeskus.fi/YY/artikkelit/2009\\_04\\_yhteisollisyys\\_yhtkasv\\_hillitsemaan.php](http://www.jyvaskylankoulutuskeskus.fi/YY/artikkelit/2009_04_yhteisollisyys_yhtkasv_hillitsemaan.php)

Kumpulainen, Riitta 2004. Mielenterveys lehti. Hyvinvointia yhteisöllisyydestä. Viitattu 22.10.2011.

[http://www.aikakaus.fi/al\\_koulussa/artikkelipankki/yhteisollisyys.htm](http://www.aikakaus.fi/al_koulussa/artikkelipankki/yhteisollisyys.htm)

Leivoyhtiöt 2011. Toivonkoti. Viitattu 22.10.2011.

<http://www.leivoyhtiot.fi/index.php?s=Toivonkoti>

Pennington, Donald C. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Helsinki: Gaudeamus

Punkanen, Tiina 2001. Mielenterveystyö ammattina. Tampere: Tammer-Paino Oy

Sutinen, Ari 1997. Miten sosiaalinen minä syntyy? G.H. Meadin teoreettisten näkemysten tarkastelua. Teoksessa Siljander, Pauli (toim.) Kasvatus ja sosialisatio. Tampere: Tammer-Paino Oy

Saastamoinen, Mikko 2009. Aikalaiskeskustelua yhteisöllisyydestä. Teoksessa Filander, Karin & Vanhalakka-Ruoho, Marjatta. Yhteisöllisyys liikkeessä. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino Oy

Siitonen, Marko. Jyväskylän yliopisto. Mikä on ryhmä, mikä on yhteisö? Viitattu 22.10.2011

<http://moniviestin.jyu.fi/vanhat/viesti/ryhmaviestinta/6#quality=sd>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011. Kasvun kumppanit. Lasten hyvinvointia vahvistamassa. Mitä yhteisöllisyys on? Viitattu 22.10.2011.

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/periaatteet/yhteisollisyys](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/periaatteet/yhteisollisyys)

Vilka, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy



## LIITTEET

### LIITE 1 Aukkaiden haastattelurunko

1. Mitä on yhteisöllisyys
2. Toimitko mieluummin ryhmässä vai yksin? Miksi?
3. Mitä hyviä/huonoja puolia on ryhmässä toimimisessa?
4. Tunnetko kuuluvasi porukkaan Toivonkodissa?
5. Olisitko tekemisissä Toivonkodin asukkaiden kanssa, vaikka Toivonkotia ei olisi?
6. Toivoisitko lisää yhdessä tekemistä? Minkälaista?
7. Mielipide yhteisökokouksista?

## LIITE 2 Henkilökunnan kyselylomake

Hei!

Opinnäytetyötämme varten toivoisimme saavamme sinulta näkökulmia ja vastauksia yhteisöllisyyteen liittyen. Kysymyksiin ei ole oikeita tai vääriä vastauksia ja haluamme että kerrot juuri oman mielipiteesi. (GOOGLETTAMINEN KIELLETTY!! :) ) Kysymyksiin voit vastata nimettömänä. Haemme paperit sunnuntaina 25.9, joten vastaathan siihen mennessä. Kiitos jo etukäteen, vastauksistasi on meille iso apu!

Heidit

1. Mitä on yhteisöllisyys?
2. Mikä on mielestäsi yhteisöllisyyden merkitys mielenterveyskuntoutumisessa?
3. Miten yhteisöllisyys mielestäsi toteutuu Toivonkodilla?
4. Onko yhteisöllisyydestä hyötyä Toivonkodin asukkaille?
5. Miten Toivonkodin yhteisöllisyyttä voisi parantaa?