

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN ASUMISTURVALLISUUS KUNTOUTUJAN NÄKÖKULMASTA

”Se on elämän haltuun ottamista tuetusti”

Eija Harjunen

Marraskuu 2011

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



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tekijä(t) HARJUNEN, Eija	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 14.11.2011
	Sivumäärä 43	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkkajulkaisulupa myönnetty Kyllä
Työn nimi Mielenterveyskuntoutujan asumisturvallisuus kuntoutujan näkökulmasta ” Se on elämän haltuun ottamista tuetusti”		
Koulutusohjelma Kuntoutusohjaus ja -suunnittelu		
Työn ohjaaja(t) Takkunen Ulla- Maija		
Toimeksiantaja(t) Suomen Mielenterveysseura, Hannele Lehtonen		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyössä selvitettiin tuettuun asumiseen kuuluvassa asumisyksikössä asuvien kuntoutujien kokemaa asumisturvallisuuden tunnetta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia kuntoutujien kokemusta asumisturvallisuutta edistävästä ja heikentävistä tekijöistä. Työn ulkopuolelle rajattiin fyysisistä turvallisuutta tuovat tekijät.</p> <p>Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Suomen Mielenterveysseura. Tutkimusmenetelmänä käytettiin muokattua delfoi-menetelmää, jossa kvalitatatiivisella tutkimusotteella teemahaastattelua käyttäen haastateltiin asumisyksikön asukkaat. Haastateltavia oli yhteensä kolmeitoista. Heidän keski-ikänsä oli 23 vuotta. Haastattelun vastaukset analysoitiin teemoittelemalla. Vastauksista löytyi samansisältöisiä lauseita, joista yhdisteltiin väitteet. Väitteet esitettiin asumisyksikön asukkailla kirjallisina. Näihin väitteisiin sai lisätä myös halutessaan perustelut. Väitekierroksen tarkoituksena oli selvittää, olivatko haastattelussa esiin nousseet asiat yhden vai useamman asukkaan mielipiteitä. Delfoi-menetelmään kuului vielä palautekierrros, joka järjestettiin kaikille asukkailla yhteisenä keskustelutilaisuutena. Tutkimuksen tavoitteena oli löytää tekijä eli ” heikko signaali”, joka voisi edistää asukkaiden psyykkistä ja sosiaalista asumisturvallisuutta.</p> <p>Kuntoutajat kertoivat, että turvallisuuden tunnetta tuovat tietoisuus avun ja tuen saamisesta, muiden ihmisten läsnäolosta, mahdollisuudesta osallistua ja pyrkimyksestä säännölliseen vuorokausirytmiiin. Turvallisuuden tunne syntyy välittämisestä, kohtaamisesta, läsnäolosta ja kuuntelemisesta. Kuntoutajat kertoivat, että työntekijöiltä saatava henkinen tuki on kuntoutumiseen oleellisesti vaikuttava tekijä. Tutkimustuloksena saatiin tietoa siitä, miten kuntoutuja kokee toimet, joiden on tarkoitus edistää kuntoutumista, osallisuutta, elämänhallintaa ja ehkäistä syrjäytymistä.</p>		
Avainsanat (asiasanat) asumisturvallisuus syrjäytyminen elämänhallinta osallisuus kuntoutus		
Muut tiedot		

Author(s) HARJUNEN, Eija	Type of publication Bachelor's thesis	Date 14.11.2011
	Pages 43	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title MENTAL HEALTH REHABILITEE'S HOUSING SAFETY FROM THE REHABILITEE'S POINT OF VIEW "This Is Taking Life in My Hands"		
Degree Programme Rehabilitation Counselling		
Tutor(s) TAKKUNEN, Ulla-Maija		
Assigned by The Finnish Association for Mental Health; Lehtonen, Hannele		
<p>Abstract</p> <p>The Finnish Association for Mental Health gave the topic for the Bachelor's thesis. The goal of this study was to collect information about the feelings of psychological and social housing safety experienced by young mental health rehabilitees who live in a supported housing unit. The purpose of this study was to chart what kind of things improved or degraded housing safety.</p> <p>The investigation was made using Delphi method. The Delphi method is based on finding a "weak signal", which means the words that seems to be very import for one's future. 13 persons were interviewed. In the first stage, the interviews were conducted as personal discussions. The interviews were analysed by thematising the transcribed interviews and forming statements based on the discovered themes. In the second stage, those statements were given to interviewees. The purpose of these two steps was to find out if the things somebody had said had any wider relevance. The third stage included a common discussion.</p> <p>The results of the study indicated that the feelings of safety were created by the knowledge of available help and support other people's presence, possibility to become involved and aiming at a regular circadian rhythm. The feeling of safety is built of caring, being with people, meeting people, and listening to people. The rehabilitees told that the mental support of the employees was the most important influencing factor. The results of the study produced knowledge of how rehabilitees feels about the support methods whose goal is to improve rehabilitation, participation, life control, and to prevent social exclusion.</p>		
Keywords rehabilitation, participation, life control, social exclusion, housing safety		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 TURVALLINEN ELÄMINEN.....	2
2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	3
2.1 Asumispalveluiden lainsäädännöllinen perusta.....	4
2.2 Asuminen ja asumisen palvelut.....	5
2.3 Kuntoutuminen.....	5
2.4 Turvallisuus.....	6
2.5 Turvattomuus.....	7
2.7 Syrjäytyminen ja osallisuus.....	9
2.8 Sosiaalinen tuki.....	10
3 TUTKIMUKSEN TAUSTAT.....	11
4 TUTKIMUSONGELMA.....	14
4.1 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus.....	14
4.2 Tutkimuksen rajaus.....	14
4.4 Tutkimusote.....	15
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	17
5.1 Tutkimusjoukko.....	18
5.2 I Vaihe.....	18
5.2.1 Haastattelujen tekeminen.....	18
5.2.2 Haastattelujen yhteenveto.....	20
5.2.3 Haastattelujen tulokset.....	24
5.3 II Vaihe.....	25
5.3.1 Väitteiden esittäminen.....	25
5.3.2 Väitekierroksen yhteenveto.....	30
5.4 III Vaihe.....	30
5.4.1 Keskustelun toteutus.....	30
6 TUTKIMUKSEN YHTEENVETO.....	31
7. POHDINTA.....	33
7.1 Tulosten tarkastelua.....	33
7.2 Tutkimustulosten luotettavuus ja eettisyys.....	35
7.3 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu.....	37
LÄHTEET.....	39
LIITTEET.....	41
KUVIO 1 Maslow´n tarvehierarkia.....	7
KUVIO 2 Muokattu Delfoi- menetelmästä.....	16

1 TURVALLINEN ELÄMINEN

Turvalliseen elämiseen kuuluu tärkeänä osana turvallinen asuminen. Turvallinen olo syntyy siitä, että lähellä on tuttuja ihmisiä ja tietää itse kuuluvansa joukkoon. Perhe on parhaimmillaan juuri tällainen monella tavalla ihmisen turvallisuuden tunnetta tukeva. Perheellä on seuraavat tehtävät: taloudellinen tehtävä, jokapäiväinen elämä, huolenpito, virkistys, sosialisatio, identiteetin muodostuminen, hyvinvointia tukeva tehtävä ja sivistyksellinen tehtävä. Perhe antaa jäsenilleen turvallisuuden tunteen, kun se pystyy täyttämään perustehtävänsä. Jos perhe ei pysty täyttämään joitakin tehtävistään, perheenjäsenet kärsivät ja kokevat turvattomuutta. (Niemelä & Lahikainen 2000,94.)

Perheen turvattomuuden lisäksi voi nuori joutua kokemaan torjutuksi tulemista samanikäisten joukossa. Nuorta suojaa vaikeuksilta tietoisuus siitä, että hänellä on kavereita ja hän on hyväksytty muiden joukkoon. Kavereiden kanssa toimiminen antaa nuorelle harjoituskentän sosiaalisten taitojen harjoitteluun. Jos tätä kenttää ei ole, niin samanikäisten porukan ulkopuolelle jääminen ennustaa myöhempiä tunne-elämän ongelmia, kuten ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. (Salmivalli 2005, 33–57.) Nuoremmat ikäluokat sairastavat useammin psyykkisiä sairauksia kuin muita sairauksia. Hoidon ja kuntoutuksen epäonnistumisen aiheuttamat haitat hallitsevat ihmisen elämää nuoresta aikuisiästä vanhuuteen asti. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 112–113.)

Viimeisten vuosikymmenien aikana on siirrytty maaseudun yhteisöllisestä toiminnasta kaupunkien ja taajama-alueiden yksilökeskeiseen toimintaan. Yksilö ja perhekeskeinen eläminen on usein vailla riittäviä tukiverkkoja, kun jonkun yksilön toimintakyky ei riitä pitämään toimintaa yllä. Lehdistä saadaan lukea uutisia nuorten ja aikuisten masennuksesta, työuupumuksesta, velkaongelmista, avioeroista, lasten yksinäisistä iltapäivistä, lapsille tarvittavista tukiperheistä, lasten ja vanhempien päihdeongelmista, lasten huostaanottomäärien kasvusta. Palvelujärjestelmissä on yritetty rakentaa keinotekoisia tukiverkkoja

niille, jotka ovat syrjäytymässä. Sosiaalipolitiikka ja ihmiset, joilla on ongelmia ja jotka ratkaisevat ongelmia, eivät kohtaa (Beresford 2005). Tämän vuoksi Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemassa Kuntoutusselonteossa 2002 on korostettu, että syrjäytymisvaarassa olevien elämänhallinnan tukemisen on lähdeittävä kuntoutujan elämän olosuhteista ja tarpeista ja hänelle mielekkäistä toimintatavoista.

Opinnäytetyöni toimeksiantaja on Suomen Mielenterveysseura. Suomen Mielenterveysseuralla on ollut kiinnostusta selvittää, millä toimenpiteillä edistetään laajasti fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista selviytymistä (Gunther, Raitakari, Juhila 2008, 5). Tässä opinnäytetyössäni selvitän mitä ovat ne tekijät, joiden tuettuun asumiseen kuuluvan asumisyksikön asukkaat kokevat luovan turvallista asumista. Tarkastelun kohteena on asumisyksikön asukkaiden psyykkiseen ja sosiaaliseen turvallisuuden tunteeseen vaikuttavat tekijät. Nämä tekijät vaikuttavat heidän kuntoutumiseensa itsenäiseen asumiseen, työelämään ja osallisuuteen yhteiskunnassa.

Järvikosken & Härkääpään (2006,17) mukaan kuntoutuksen tyypilliset tavoitteet, kuten parempi selviytyminen arkielämässä, jaksaminen työssä tai osallisuus yhteisön toimintaan—kuvaavat ihmisen toimintaa ja osallisuutta fyysisessä ja sosiaalisessa ympäristössä. Kuntoutujan näkökulmasta tavoitteisiin liittyy oman elämäntilanteen paremman hallinnan, vaikutusmahdollisuuksien, näkökulma. Kuntoutuksen ohjaustyössä on tarkoitus tukea kuntoutujaa saavuttamaan omat tavoitteensa. Maslow'n tarvehierarkian mukaan henkilöllä pitää olla täysin turvallinen olotila ennen kuin hänen motivaationsa on mahdollista riittää muiden tarpeiden täyttämiseen. Tämä viitekehys on ollut opinnäytetyöni lähtökohtana.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Asumista ja tukipalveluita järjestettäessä on huomioitava se, että sairaudesta johtuen mielenterveyskuntoutujan psyykkiset, fyysiset kuin sosiaaliset resurssit voivat vaihdella voimakkaasti. Tästä seurauksena kuntoutujan toimintaky-

ky ja kyky huolehtia itsestä voi olla alentunut ja muutos toimintakyvyssä voi tapahtua nopeasti. (Asuminen ja kuntoutus 2007:13, 23–24.) Resurssien vaihtelu voi ilmetä muun muassa siten, että kuntoutujalta jäävät vuokra ja muut laskut maksamatta, lääkkeenjakoon menemättä, hoitajan tai lääkärin luona käynnit käymättä. Lisäksi on tavallista, että kuntoutuja pelkää yhdessä olemista muiden ihmisten kanssa sekä yksin olemista ja yksinasumista. Lääkitykset voivat aiheuttaa sekavuutta ja aloitekyvyttömyyttä, mikä osaltaan saattaa vaikuttaa kuntoutujan kykyyn huolehtia hygieniastaan, ravinnostaan, taloudestaan ja asuntonsa siisteydestä. (Gunther, Raitakari, Juhila 2008, 4.)

2.1 Asumispalveluiden lainsäädännöllinen perusta

Mielenterveyslain (L14.12.1990/1116) mukaan mielenterveyshäiriötä potevalle on järjestettävä hänen tarvitsemaansa lääkinnälliseen tai sosiaaliseen kuntoutukseen liittyvään tuki. Sosiaalihoitolaissa (L710/ 1982) säädetään asumispalveluista. Asumispalveluilla tarkoitetaan asumis- ja tukipalveluiden järjestämistä. Sosiaalihoitolaissa (L710/1982) määritellään, että asumis- ja tukipalveluita annetaan henkilölle, joka erityisestä syystä tarvitsee apua tai tukea asunnon tai asumisensa järjestämisessä. Asumispalveluja järjestetään mm. tukiasunnoissa, joissa henkilön itsenäistä asumista tai siirtymistä itsenäiseen asumiseen tuetaan sosiaalipalveluilla.

Asumispalveluiden järjestämistä on suositeltu, sillä hyvin hoidetut mielenterveyskuntoutujien asumispalvelut parantavat kuntoutujien elämänlaatua ja vähentävät erikoissairaanhoidon kustannuksia. Tämän vuoksi riittävät ja tarkoituksenmukaiset kuntouttavat palvelut on tarkoituksenmukaista turvata sekä omassa asunnossa että asumispalveluyksikössä asuville. (Asuminen ja kuntoutus 2007:13,18.)

2.2 Asuminen ja asumisen palvelut

Asumiseen liittyvät palvelukokonaisuudet luokitellaan kolmeen ryhmään kuntoutujan tuen tarpeen ja asumismuodon perusteella: tuettu asuminen, palveluasuminen, tehostettu palveluasuminen. (Asuminen ja kuntoutus 2007,18). Tähän tutkimukseen liittyen tarkastelen vain tuetun asumisen luokitusta, sillä tein oppinäytetyöni tuetun asumisen luokitukseen kuuluvassa asumisyksikössä.

Tuetussa asumisessa kuntoutujalla on tarve saada tukea tai ohjausta asuessaan itsenäisesti. Kuntoutuja asuu omassa kodissaan, joka voi olla vuokra-, omistus- tai muu vastaava asunto. Vuokra-asunto voi olla myös tukiasunto, josta siirrytään itsenäisempään asumiseen sitten, kun kuntoutuminen on edistynyt. Tuettu asuminen on luonteeltaan määräaikaista. Tuettuun asumiseen liittyy kuntoutus, joka on säännöllistä ja perustuu kuntoutussuunnitelmaan. Kuntoutujaa tuetaan arjentoiminnoissa, käyttämään kodin ulkopuolisia palveluja sekä ohjataan vapaa-ajan harrastuksiin. Häntä tuetaan suunnitelmallisesti siirtymisessä työelämään tai opiskelemaan. Tuettuun asumiseen liittyy myös huolehtiminen kuntoutujien omaisten, erityisesti lasten, tukemisesta ja ohjauksesta. Toimiva palveluverkosto on yksi keino luoda turvallista asumista. (Asuminen ja kuntoutus 2007,19).

2.3 Kuntoutuminen

Mielenterveyskuntoutuja (jatkossa kuntoutuja) on täysi-ikäinen henkilö, joka tarvitsee mielenterveyden sairauden tai häiriön vuoksi kuntouttavia palveluja. Tuetussa asumisessa asuminen tukee kuntoutujan kuntoutumista. Kuntoutuminen on mielenterveyskuntoutujan omaa toimintaa. Kuntoutuksen tavoitteena on tukea kuntoutujaa asettamaan elämälleen tavoitteita sekä lisätä hänen kykyään toimia tyytyväisenä elinympäristössään ja valitsemissaan rooleissa. Kuntoutumisen myötä toimintatavat ja hänen itseensä kohdistamat asenteet, tunteet ja ajatukset muuttuvat positiivisemmiksi. Kuntoutumisella tarkoitetaan myös, että yhdessä kuntoutujan kanssa on suunniteltu hänen tarpeidensa mukainen monialaisten kuntouttavien palveluiden kokonaisuus. Ammattihenki-

löt toimivat kuntoutusprosessissa kuntoutujan tukijoina, joiden tehtävänä on ohjata, motivoida ja kannustaa kuntoutujaa kuntoutustavoitteiden asettelussa ja toteuttamisessa. (Asuminen ja kuntoutus 2007,13.)

Kuntoutujan omat kokemukset pitäisi tunnustaa. Kokemus muiden ihmisten hyväksynnästä tukee kuntoutujan voimaantumista ja edistää kuntoutumista. (Beresford & Salo 2008, 66.) Kuntoutuksessa on etsitty keinoja vahvistaa erityistä tukea tarvitsevien nuorten elämänhallintaa, mahdollisuuksia itsenäiseen elämään ja työhön pääsyyn. Tavoitteena on huomata ajoissa ongelmat, jotka johtavat sosiaaliseen syrjäytymiseen ja elämään sosiaaliturvan varassa. (Järvi­koski & Härkäpää 2011,9.)

2.4 Turvallisuus

Turvallisuus on arvo. Se on jokaiselle tärkeä, mutta merkitys on erilainen eri ihmisille. Turvallisuus syntyy vain oman käsityksen mukaisesta arvosta. Sen pitää tuntua tärkeältä, jotta lähtee toimimaan saadakseen turvallisemman olo­tilan. (Ollila 2008, 116.)

Turvallisuus on myös tarpeiden tyydytystä (Pentti 2003, 63). Tarpeet voidaan määritellä Maslow'n tarvehierarkian mukaan (KUVIO 1). Sen mukaan ihmiset ovat perustaltaan samanlaisia, eli ensin alimman tason tarpeiden eli fysiologis­ten tarpeiden kuten uni, ravinto jne. pitää olla tyydyttyneitä. Nälkiintyneenä ja umpiväsyneenä ei kiinnosta muu kuin syöminen tai nukkuminen. Seuraava taso on turvallisuuden tarpeet, joka tarkoittaa jatkuvuuden kokemusta työssä ja toimeentulossa sekä asumisessa. Seuraavalla tasolla on yhteenkuulumisen ja liittymisen tarpeet. Ihminen on laumaeläin, ja siksi ihmiselle on tärkeää tie­ttä kuuluvansa "laumaan". Perhe, suku, muut yhteisöt ovat tällaisia laumoja. Seuraavalla, neljännellä, tasolla on arvostuksen ja palautteen tarpeet. Tämä taso vaikuttaa motivoitumiseen. Ylimmällä tasolla on itsensä toteuttamisen ja kasvun tarve. (Rytikangas 2011, 45–46.)



KUVIO 1 Maslow'n tarvehierarkia (Rytikangas, 2011)

Turvallisuus on inhimillinen peruspyrkimys, joka on tunnistettu psykologian monissa suuntauksissa. Se on keskeinen inhimillinen ja sosiaalinen arvo. Arvona turvallisuus merkitsee myös luotettavuutta eli ennustettavuutta ja levollisuutta. (Niemelä & Lahikainen 2000,22.) Turvallisuuden tunteen kannalta lauman ominaisuudet, kuten läheisten ihmisten läsnäolo ja huolenpito ovat tärkeitä. Vain yhteiskunnan jäsenet voivat luoda toisilleen tunteen turvallisesta yhteiselämästä. (Ollila 2008,123.)

2.5 Turvattomuus

Turvattomuus on sitä, ettei pyrkimys turvallisuuteen voi toteutua kaikissa olosuhteissa (Niemelä & Lahikainen 2000,22). Turvattomuuden kokemus on psykologinen. Turvattomuus esiintyy pelkoina, psykosomaattisena oirehdintana ja huolestuneisuutena. Turvattomuutta voidaan tarkastella myös ihmisten lähiyhteisön sosiaalisten suhteiden ja niiden laadun kannalta. Sitä voidaan tarkastella myös laajemmin yhteiskunnallisena, sosiologisena ilmiönä, jolloin turvattomuus liittyy laajempiin yhteyksiin. Sosiaalipolitiikan kannalta turvattomuus kytkeytyy keskeisiin hyvinvoinnin, sosiaalisen turvallisuuden ja sosiaaliturvan käsitteisiin. Turvallisuuden tai turvattomuuden tunne syntyy oman käsityksen ja ulkomaailman käsityksen leikkauspisteessä. Siinä omat kyvyt ja keinot hallita maailmaa peilautuvat ulkoisia haasteita vasten. Turvattomuuden kokemus johtuu riittämättömiksi havaituista kyvyistä että ulkomaailman suurista paineista. (Niemelä & Lahikainen 2000,21,70.)

Pentti (2003, 64) kuvaa, että turvattomuuden syy voi olla myös ihmissuhteet. Ihmissuhteita on kotona, töissä, koulussa, vapaa – aikana. Huonot ihmissuhteet aiheuttavat puutteita arvoissa, ihanteissa, arvostuksissa, asenteissa tai vääristymiä velvollisuuksien, vapauden, oikeuden kokemisissa. Vääristymät koetaan ja niiden perusteella aiheutetaan muille epäoikeudenmukaista kohtelua, suvaitsematonta ja epäystävällistä käytöstä sekä kunnioituksen puutetta. Käyttäytymisen seurauksena koetaan turvattomuutta, joka ilmenee sopeutumattomuutena, toivottomuutena, uupumuksena, vihana tai väkivaltakierteenä.

2.6 Elämänhallinta

Elämänhallinta jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen elämänhallintaan. Sisäisellä elämänhallinnalla tarkoitetaan ihmisen kykyä sopeutua elämässä vastaan tuleviin erilaisiin olosuhteisiin ja tilanteisiin. Sisäiseen elämänhallintaan vaikuttavat erityisesti sosiaaliset suhteet, harrastukset ja perhe. Vahva elämänhallintakykyyn omaava ihminen kykenee suunnittelemaan ja toteuttamaan mielekkään elämän. Ulkoista elämänhallintaa on tunne siitä, pystyykö vaikuttamaan elämänsä olosuhteisiin. Vahvaa ulkoista elämänhallintakykyä on ohjailta omaa elämää ilman, että sen vaiheisiin pystyy vaikuttamaan haitalliset ulkoiset, itsestä riippumattomat tai odottamattomat tekijät. Tähän sisältyy myös yksilön asettamat päämäärät, esimerkiksi koulutus ja ammatti. Ulkoista elämänhallintaa on aineellisesti ja henkisesti turvattu elämä. Keskeisiä ulkoisen elämänhallinnan tavoitteita ovat ajokortin, koulutuksen, oman asunnon hankkiminen. Elämänhallinnalla tarkoitetaan arvoja sekä kykyä tehdä valintoja ja selviytyä vaihtelevista elämäntilanteista. Nuoren elämänhallintakykyyn vaikuttavat lähellä olevat aikuiset, perhe ja ystäväpiiri sekä koulu. Näistä nuori saa parhaimmillaan voimavaroja, joiden avulla hän pitää elämänsä koossa. Nuoren itsetunto vaikuttaa sisäiseen elämänhallintaan, sillä sisäisen elämänhallinnan lähtökohtana on, että yksilö uskoo itseensä ja mahdollisuuksiinsa vaikuttaa elämänsä kulkuaan. Ulkoisen elämänhallintaan vaikuttaa, että yksilö kokee olevansa aineellisesti ja henkisesti turvatussa asemassa. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2003, 185–186.)

Valtaistuminen ilmenee kuntoutujan elämäntapojen, elämänlaatua kohottavien toimintojen lisääntymisenä sekä olosuhteiden muutoksina. Järvikosken ja Härkäpään (2011, 144) mukaan valtaistumiseen sisältyy kriittistä tietoisuutta, hallinnan tunnetta ja omaan elämään liittyvää päätöksentekoa sekä hallintaa tukevia olosuhteita. Kuntoutuksen valtaistuminen on mahdollista saavuttaa mikäli asiakkaalla ja hänen läheisillään on aito mahdollisuus osallistua kuntoutusprosessin suunnitteluun ja toteutukseen.

2.7 Syrjäytyminen ja osallisuus

Kela on katsauksessaan todennut, että Suomessa arvioidaan olevan 10 000–15 000 alle 25-vuotiasta syrjäytymisvaarassa olevaa nuorta, joilla on selviä vaikeuksia hallita elämänsä. Kuntoutustutkimuksen mukaan nuorten ongelmat painottuvat psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. Monet ongelmat ovat kehittyneet vuosien aikana, aina lapsuudesta lähtien. Siirtyessään koulusta työelämään monet tutkimukseen osallistuneista nuorista olivat jääneet ilman yksilöityä tukea, eivätkä heidän ammatilliset suunnitelmansa olleet edenneet. Elämönhallinnan vaikeudet näkyvät mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöinä. Suurella osalla todettiin mielenterveyspalvelujen tarve, mutta palvelujen saatavuus oli usein riittämätöntä ja myös niiden toteutumiseen liittyi runsaasti ongelmia. (Halonen ym. 2007.)

Syrjäytymisriskit liittyvät väestössä moniongelmaisuuuteen, pitkäaikaistyöttömyyteen, alhaiseen koulutustasoon, asumistason heikkouteen, kielitaidon puutteeseen ja heikkoon terveydentilaan. Nuorista syrjäytymisriski on suurin niillä, jotka eivät jatka opintojaan peruskoulun jälkeen. Kuntoutuksen yhtenä tavoitteena on vahvistaa sosiaalista osallisuutta, jonka vastakohta on sosiaalinen syrjäytyminen. Sosiaalisen osallisuuden onnistumiseen vaikuttaa yhteiskunnan rakenteelliset olosuhteet ja käytännöt. Sosiaalinen osallisuus sisältää ihmisen kokemuksen ja toteutuvat käytännöt (Järvikoski & Härkäpää 2011, 147; Järvikoski & Härkäpää 2006, 16).

Syrjäytyneitä sanotaan passiiviseksi, poikkeaviksi, avuttomiksi. Keskusteluissa jätetään vähemmälle huomiolle yhteiskunta, joka tuottaa puhetta syrjäytymisestä. Syrjäytymisestä puhutaan aivan kuin se olisi prosessin lopputulos, pysähtynyt tila. Syrjäytymiskeskustelu on eräänlaista aikalaisanalyysia, joka kertoo vähintäänkin yhtä paljon yhteiskunnasta kuin syrjäytymisestä tai syrjäytyneistä. (Helne 2002,8.) Positiivisen palautteen saamisella toiminannasta on paljon myönteisiä vaikutuksia sekä yksilölle että ryhmälle. Riittävän positiivisen palautteen ansiosta negatiiviset tunteet, kuten turhautuminen tai riittämättömyden tunne vähenevät. Positiivisen palautteen myötä palautteen saajan itsetunto vahvistuu ja itseluottamus ja itsearvostus lisääntyvät. Tämän myötä henkilö uskaltaa ilmaista mielipiteitään paremmin ryhmässä. Ryhmän ilmapiiri, luottamus ja turvallisuus paranevat sekä luovuus ja viihtyvyys lisääntyvät. (Rytikangas 2011, 82–83.)

2.8 Sosiaalinen tuki

Sosiaalisten verkostojen turvallisuuden tunnetta ja hyvinvointia tuottavan vaikutuksen lisäksi verkostot antavat ihmiselle tukea erilaisissa stressitilanteissa. Verkosto voi lieventää tilanteeseen liittyvää uhkan kokemusta, auttaa arkielämän ongelmien hallinnassa ja antaa konkreettista apua kriisitilanteissa. Sosiaaliseen tukeen kuuluu ihmisen luottamus siitä, että hänestä huolehditaan, häntä rakastetaan, häntä arvostetaan, että hän kuuluu vuorovaikutukselliseen kommunikaation ja velvollisuuksien verkostoon.

Sosiaalinen tuki voidaan jakaa emotionaaliseen tukeen, välineelliseen tukeen ja arvioivaan tukeen. Emotionaalisella tuella viitataan rakkauteen, välittämiseen ja arvostamiseen. Välineellinen tuki on auttamista konkreettisissa asioissa. Arvioiva tuki on erilaista apua ja tukea päätöksenteossa, valinnoissa tai toimintaa koskevan palautteen saamisessa. Tiedollinen tuki viittaa erilaisten tietojen ja ohjeiden hankkimiseen ja saamiseen. Sosiaalisen tuen vaikutukset näyttävät kuitenkin riippuvan tuen luonteesta. Se voi joissakin tilanteissa hei-

kentää hänen tunnettaan omista vaikutusmahdollisuuksista. Erityisesti ylisuoleva suhtautuminen tai liiallinen tuki voivat ylläpitää toiminnan rajoituksia ja kykenemättömyyden tunteita. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 88; Järvikoski & Härkäpää 2006, 92.)

Annettavan sosiaalisen tuen määrä tulisi arvioida ja ottaa huomioon vaikutukset, jotka aiheutuvat liiallisesta tai liian vähäisestä tuesta. Riskien määrittelyssä huomioidaan olosuhde-, tilanne-, toiminnalliset tekijät. (Pentti 2003, 147.) Riskit voivat olla joko vahinkoja tai erityisriskejä. Vahingot ovat usein tahattomia, suunnittelemtomia laiminlyöntejä. Erityisriskit voivat olla tahattomia tai tahallisia. Riskien hallinnalla vähennetään turvattomuutta sekä ennakoidaan tulevaisuutta siten, että siitä muodostuu mahdollisimman turvallinen. (Niemelä & Lahikainen 2000,23.)

3 TUTKIMUKSEN TAUSTAT

Mielenterveyskuntoutujien asumisturvallisuuden tutkimuksen tarve on vahvistunut monesta yhteiskunnallisesta syystä. Maassamme on 1960-luvulta lähtien tapahtunut mielenterveyspalveluiden tarpeessa ja organisoinnissa muutoksia. Mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet ja moninaistuneet. Mielenterveysongelmien hoidon painopiste on siirtynyt laitoshoidosta avohoitoon ja julkisten palveluiden rinnalle on syntynyt erilaisten järjestöjen, säätiöiden ja yksityisten yritysten tarjoamia asumispalveluita. Tänä päivänä yhä suurempi osa mielenterveyskuntoutujista asuu erilaisissa tuetun asumisen ja palveluasumisen yksiköissä. (Salo & Kallinen 2007, 14–15.)

Valtioneuvoston sisäisen turvallisuuden ohjelman tavoitteena on, että Suomi olisi Euroopan turvallisim maa vuonna 2015. Ohjelmassa mainitaan suurimmaksi uhka syrjäytyneisyys. Syrjäytyneisyyden taustalla on päihteet, työttömyys, toimeentulo-ongelmat, köyhyys, heikko koulutustaso, puutteelliset

osaamisvalmiudet, erityisesti tietoyhteiskuntavalmiudet, yksinäisyys ja sosiaalisten suhteiden puute. Seuraavina tulevat alkoholin lisääntynyt käyttö, väkivallan määrän lisääntyminen, onnettomuuksien ja tapaturmien määrän lisääntyminen. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja, 2007.)

Syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten elämänhallintaa voidaan kohentaa. Se on osoitettu viime vuosina tehdyillä kokeiluhankkeilla. Keinoina käytettiin oppimista työssä ja käytännön elämässä sekä koulutusta ja kuntoutusta. Tämä vaatii kuitenkin uusia menetelmiä ja työotteita. Ennen kaikkea on lähdettävä kuntoutujan elämän olosuhteista ja tarpeista ja hänelle mielekkäistä toimintatavoista (Sosiaali- ja terveysministeriön Kuntoutusselonteko, 2002).

Suomen Mielensterveysseura haki vuosina 2008–2010 rahoitusta valtakunnalliselle Mielensterveyskuntoutujien asumisturvallisuus- hankkeelle, jonka tarkoituksena oli toteuttaa kansallinen tutkimus, tuottaa suosituksia ja jalkauttaa suositukset materiaalin ja koulutuksen keinoin. Tämän hankkeen tarkoituksena oli tehdä kohdistaa tutkimus kaikkiin lääneihin, erikseen valittuihin tuetun asumisen, palveluasumisen ja tehostetun palveluasumisen yksiköihin. Tämän hankkeen asiantuntijaryhmään kuului Suomen Mielensterveysseura ja sen jäsen yhdistysten edustajat, Sosiaali- ja terveysministeriön virkamiehiä, ympäristöministeriön virkamiehiä sekä Y- säätiön, ARAn, RAYn, SPEKn, Omaiset mielensterveystyön tukena keskusliiton, Mielensterveyden Keskusliiton ja Asumispalvelusäätiö ASPAn. edustajat. He suunnittelivat, miten turvallisuuskäytäntöjä kehitettäisiin ja niitä sovellettaisiin käytäntöön. Suomen Mielensterveysseura ei saanut rahoitusta hankkeelle ja tämän vuoksi hanketta ei toteutettu.

Immosen ym. 2003. loppuraportissa, joka koski Sosiaali- ja terveysministeriön asettamaa Mielekäs Elämä! – ohjelmaa. Ohjelma toteutettiin Stakesin koordinoimana vuosina 1998 - 2002. Tässä ohjelmassa todettiin, että erityi-

sesti tuli kiinnittää huomiota ihmisiin, joilla on mielenterveysongelmia tai niiden merkittävä uhka. Sen mukaan väestön elinolosuhteiden tulee olla sellaiset, että ne ehkäisevät ennalta mielenterveyden häiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä.

Asumispalvelusäätiön (ASPA) yhteistyössä ympäristöministeriön ja muiden alan toimijoiden kanssa vuonna 2010 tekemä valtakunnallinen selvitys mielenterveyskuntoutujien asumisen nykytilasta ja kehittämistarpeista. Tässä tutkimuksessa (ASPA 2010,74) nousi esille, että mielenterveys- ja päihdepalvelujen määrittelyssä tulisi kehittää pidemmän ajan arviointimenetelmiä, joilla voidaan tunnistaa kuntoutumista edistäviä ja hidastavia tekijöitä.

Sosiaali- ja terveysministeriön Mielenterveys- ja päihdesuunnitelman, Mieli 2009 –työryhmän, mukaan mielenterveys- ja päihdetyötä kehittämällä ja avoimuuden palveluja vahvistamalla ja monipuolistamalla voidaan psykiatrisia sairaalapaikkoja vähentää reilusta 4000:sta kolmasosalla vuoteen 2015. Tarkoituksena on vahvistaa asiakkaan asemaa ja painottaa avo- ja peruspalveluja.

Ympäristöministeriön 2010 toteuttama Oma kotia etsimässä–hanke, jossa tuotiin esille, että 18 – 29 v joukossa on kasvava joukko niitä, joiden itsenäinen asuminen epäonnistuu, koska he eivät pysty huolehtimaan arkielämään liittyvistä asioista. Tätä joukkoa vaikea tavoittaa kyselyillä ja haastatteluilla, sillä he eivät vastaa kyselyihin eivätkä kerro tuen tarpeestaan.

Nuorisoasuntoliitto (NAL) toteuttama selvitys Asukasosallisuudesta nuorisoasunnoissa. Tässä selvityksessä tuli esille, että osallistumalla voi saada osallisuuden kokemuksen. Osallisuus vahvistaa asukkaiden aktiivista kansalaisuutta ja valmentaa heitä osallistumaan muuhun yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen.

4 TUTKIMUSONGELMA

4.1 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus

Tutkimuksen tavoitteena on edistää mielenterveyskuntoutujien perusoikeuksien ja yhdenvertaisuuden toteutumista. Tutkimuksen tavoitteena on myös kehittää elämänhallintaa tukevia avopalveluita. Tutkimuksen tarkoituksena on saada selville asumisyksikössä asuvien itsenäistymässä olevien nuorten ja mielenterveyskuntoutujien oma käsitys niistä tekijöistä, joista heidän mielestään koostuu turvallinen asuminen ja eläminen sekä saada selville myös asukkaiden käsitykset asumisyksikön asumiseen liittyvistä riski ja suojatekijöistä sekä asumisturvallisuutta edistävästä ja sitä vaarantavista tekijöistä.

4.2 Tutkimuksen rajaus

Tässä tutkimuksessa on selvitetty asiakkaiden kokemuksia. Haastattelut on tehty vain yhden tuettuun asumiseen kuuluvan asumisyksikön asukkaille. Asumisyksikön asukkaat ovat henkilöitä, jotka ovat itse hakeutuneet avun piiriin ja heidän oman kotikuntansa sosiaalityöntekijät ovat todenneet heidän tarvitsevan tukea elämänhallintaan liittyvissä asioissa. Tässä työssä on haluttu tarkastella asukkaiden kokemuksia, sillä työntekijöiden, omaisten, palvelujärjestelmän kokemuksia on jo tutkittu aiemmin tehdyissä tutkimuksissa. Kohderyhmäni asuu asumisyksikössä, jossa on 17 jälleenvuokrattavaa asuntoa. Kaksi asuntoa oli tutkimuksen ajankohtana tyhjillään ja kaksi asukas muutti pois kesken tutkimuksen, muissa asunnoissa oli asukas. Niinpä kohderyhmääni kuului 13 henkilöä.

Olen rajannut aihetta myös siten, että tarkastelun kohteena on vain psyykinen ja sosiaalinen asumisturvallisuus. Tämän rajauksen perustelu on se, että Suomen Pelastusalan keskusjärjestö (SPEK) on toteuttanut fyysiseen turvalli-

suuteen liittyvän Erityisryhmien asumisturvallisuus- hankkeen. Tämän hankkeen tuottamat suositukset ovat vahvistettu 1.7.2011 voimaan astuneessa pelastuslaissa. Asumisyksikössä on fyysinen turvallisuus turvattu palohälytys- ja sprinklerijärjestelmällä, tallentavalla kulunvalvonnalla ja vartioinnilla. Lisäksi asumisyksikön asukkaille järjestetään säännölliset paloturvallisuusperhe-tykset neljä kertaa vuodessa. Palokunta on järjestänyt paloturvallisuuskoulutuksen asukkaille kerran vuodessa. Palotarkastaja tekee palotarkastuksen vuosittain ja yksikköön on laadittu palo- ja pelastussuunnitelma.

4.3 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymyksiäni olivat seuraavat:

Mitkä tekijät asukkaan näkökulmasta luovat turvallisuutta mielenterveyskuntoutujan asumiseen?

Minkä tekijöiden asukas kokee parantavan tai uhkaavan mielenterveyskuntoutujien asumisturvallisuutta?

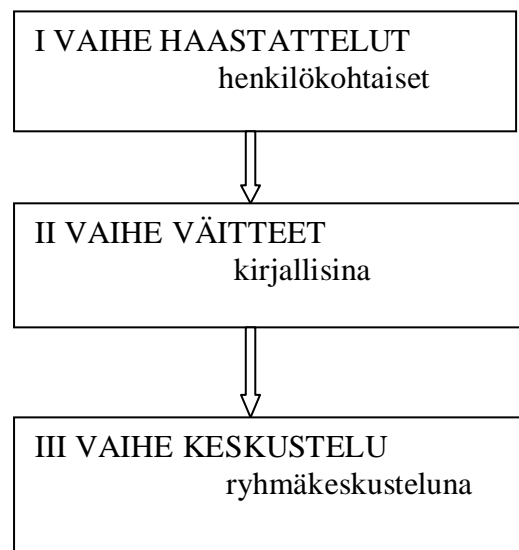
Millaisia merkityksiä asukkaat liittävät asumisturvallisuuteensa ja sitä parantaviin ja heikentäviin seikkoihin?

4.4 Tutkimusote

Tutkimusotteeni tässä työssä on kvalitatiivinen eli laadullinen, sillä haluan ymmärtää ja tuoda esille asukkaiden näkökulman turvallisuuden tunnetta tuoviin tekijöihin ja mitkä tekijät asukkaiden mielestä vaarantavat turvallisuutta. Laadullinen tutkimus tarjoaa mahdollisuuden pureutua syvälle havaintoyksikön maailmaan ja sillä tutkitaan yksittäistä tapausta, kun taas määrällisellä tapauksen joukkoa. (Kananen 2008,32.) Haastattelen yhtä asukasta kerrallaan, sillä haluan saada kuuluville asukkaan kokemuksen ja sillä tavalla saada kuvan turvallisuuteen vaikuttavista tekijöistä.

4.5 Tiedonkeruumenetelmä ja analysointimenetelmä

Seuraavassa kuviossa esittelen käyttämäni tiedonkeruumenetelmän vaiheet. Tämä menetelmä on muokattu Delfoi- menetelmästä.



**KUVIO 2 Muokattu Delfoi- menetelmästä
(Kuusi 2003)**

Tiedonkeruumenetelmämallina käytin delfoi- menetelmää, jota muokkasin kohderyhmälle sopivaksi. Vaiheet on esitetty kuviona 2. Vapaavuoren & Von Bruunin (2003, 134) mukaan Kuusi (2003) määrittelee, että Delfoi- menetelmä on yksi asiantuntijoiden kannanottojen keruumenetelmistä. Menetelmän kehittäminen on lähtenyt siitä, että joku joukko tiesi erikoisalansa tulevaisuudesta enemmän kuin kadunmies ja oli valmis esittämään kyselyssä parhaan tietonsa. Delfoi- menetelmässä tavalla tai toisella asiantuntijoiksi luokitellut toimivat tulevan kehityksen oraakkeleina. Tässä tutkimuksessa asukkaat toimivat asiantuntijajoukkona. Argumentoivalla delfoi - menetelmällä on pyritty erityisesti saamaan mahdollisimman monipuolinen ja realistinen kuva selvitetävästä ongelmasta. Tavoitteena on ongelma-alueeseen liittyvien tärkeiden näkökohtien saaminen arvioinnin kohteeksi. Tässä tutkimuksessa tärkeitä näkökohtia haettiin henkilökohtaisilla haastatteluilla. Haastattelutilanteella ja kysymysasettelulla pyrittiin mahdollistamaan luonteva keskustelu. Haastattelutilanteessa löytyy uusia avauksia helpommin kuin kommentoitaessa kirjallisesti. Haastatteluissa esiin tulleiden näkökohtien esittäminen nimettöminä on totuusarvon omaavien väitteiden esittämistä toisten pohdittaviksi keskustelun kohteena

olevista kysymyksistä. Menetelmällä on kolme keskeistä piirrettä, jotka ovat tunnistamattomuus, monta kierrosta ja palaute. (Vapaavuori & Von Bruun 2003, 138.)

Delfoi- menetelmään kuuluvan haastattelun toteutin teemahaastattelulla. Teemahaastattelussa on ennakkoon määritelty haastateltavan kanssa käytävät aihealueet eli teemat. Aihealueiden ennakkoon määrittelemisellä pyrin kaikkien aiheiden mukaantulon. Teemahaastattelu valittiin menetelmäksi, koska strukturoidun haastattelun täsmälliset kysymykset olisivat ohjanneet vastaajaa liikaa ja toisaalta avoimella haastattelulla kuntoutujan olisi saattanut olla vaikea hahmottaa koko ilmiötä. (Teemahaastattelusta ks Kananen 2008, 54-73.)

Analysoinnin tekeminen edellyttää sitä, että haastattelut on litteroitu (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 228). Analysointitapana käytin teemoittelua. Teemoittelussa voidaan pelkistää käyttämällä sitaattia eli aineistosta nousutta esimerkkiä tai sanontaa. (Kananen 2008,91). Väitekierroksen jälkeen analysoin vastaukset toisella teemoittelulla, jotta näin korostuiko väitteiden vastauksissa samat asiat kuin ensimmäisellä kierroksella. Lopuksi järjestin keskustelutilaisuuden, jossa kerroin asukkaille millaisia tuloksia olin haastattelu- ja väitekierroksella saanut ja pyysin heiltä kommentointia.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimus toteutettiin tuetun asumisen yksikössä, jossa on 17 asuntoa. Tutkimuksen alussa asukkaita oli 15, joista kaksi muutti pois kesken tutkimuksen. Haastateltiin 13 henkilöä. Tutkimus toteutettiin haastattelemalla asukkaita, jotta saatiin esiin ne tekijät, jotka tässä yksikössä edistävät, heikentävät, uhkaavat ja parantavat asumisturvallisuutta heidän mielestään.

Ensimmäisessä vaiheessa tarkoituksena oli luonnollisella ja rauhallisella keskustelulla saada haastateltava kertomaan mielipiteitään teemoihin liittyvis-

tä asioista. Tämän kierroksen analyysivaiheen tavoitteena oli löytää niitä tekijöitä, joita haastateltavat toivat esiin ja muuttaa ne kirjallisiksi väitteiksi.

Toisessa vaiheessa haastatteluissa esille tulleista asioista koottiin väitteitä. Väitteet esitettiin kirjallisina. Väitteiden esittämisen tarkoituksena oli varmentaa onko haastatteluissa esille noussut asia vain yhden henkilön mielipide vai ovatko kaikki tai useampi henkilö samaa mieltä. Väitteisiin laitettiin rasti kyllä tai ei – kohtiin ja lisäksi lomakkeessa toivottiin perusteluja vastauksiin.

Kolmannessa vaiheessa tavoitteena oli esittää esiin tulleet asiat ja saada aikaan keskustelua, jolla löytyisi lisää syvyyttä ja mielipiteitä esiin tulleisiin näkökulmiin.

5.1 Tutkimusjoukko

Tutkimuksen kohderyhmä oli 13 asukasta, jotka asuvat tuettuun asumiseen kuuluvassa asumisyksikössä. Kohderyhmästä naisia oli 8 ja miehiä 5. Heidän keski-ikänsä on 23 vuotta. Asumisyksikkö on tarkoitettu nuorille ja mielenterveyskuntoutujille, jotka tarvitsevat tukea elämänhallintaan liittyvissä asioissa.

Laadullisessa tutkimuksessa on tarkoitus saavuttaa saturaatio eli tilanne, jolloin uusi haastateltava ei tuo enää mitään uutta. Delfoi- menetelmän tarkoitus oli saada kuuluville ”heikko signaali” eli ajatus, tunne, tekijä, jonka kuka tahansa toimijoista voi kertoa ja sillä voi olla tulevaisuuden kannalta oleellinen merkitys. Parhaimmat muutokset ja kehitys ovat käynnistyneet ajatuksesta tai puolihuolimattomasti sanotusta lauseesta.

5.2 I Vaihe

5.2.1 Haastattelujen tekeminen

Haastattelun aluksi kerroin haastateltavalle, että osallistuminen on vapaaehtoista. Haastateltavat täyttivät suostumuslomakkeen (LIITE 3). Kerroin haastateltaville, että vastauksia käytetään nimettömästi ja tunnistamattomasti. Haastattelutilanne oli järjestetty asumisyksikön tavalliseen arkeen liittyvän keskus-

telutuokion jatkoksi. Halusin luoda mahdollisimman tavanomaisen ja rauhallisen keskustelutilanteen. Haastelutilanteessa oli paikalla vain haastattelija ja haastateltava. Tarkensin haastattelukysymysten aihealueita haastateltaville, tarkennukset ovat liitteessä olevien kysymysteemojen alapuolella. Tallennusvälineinä käytin kynää ja paperia. Kirjoitin kaiken sanasta sanaan. Nauhurin käyttäminen haastattelutilanteessa olisi voinut aiheuttaa asukkaalle turvattomuutta, sillä äänestä haastateltava olisi ollut helppo tunnistaa myöhemmin. Haastattelut kestivät keskimäärin viisitoista minuuttia. Osa haastateltavista kertoi asioista laajasti ja monisanaisesti ja toiset vastasivat muutamilla oleellisen asian sisältävillä lauseilla. Anonymiteetin säilymistä haastattelutilanteessa auttoivat haastattelijan käsialalla kirjoitetut vastaukset. Vastauksiin en kirjannut nimiä ja haastatteluja tein usean perättäin, jotta pystyin sekoittamaan vastaajien henkilöllisyyden myös itseltäni. Asumisyksikön tavalliseen arkeen kuuluvat kahdenkeskiset keskustelutilanteet asukkaiden kanssa. Näin kukaan toinen ei voinut tietää mitä asioita keskustelussa keskusteltiin. Henkilökohtaisen teemahaastattelun valinta perustui siihen, että asumisyksikön viikko-ohjelmaan kuuluvat asukaskokoukset maanantaisin, jolloin suurin osa asukkaista on paikalla. Nämä tilaisuudet ovat hyvin työntekijä vetoisia eikä niissä synny keskustelua. Tämän vuoksi oletin, että ryhmähaastattelulla en olisi saanut heitä puhumaan avoimesti ja tuomaan julki omia mielipiteitään.

Haastatteluteemat perustuivat Järvikosken ja Härkäpään (2011, 89) kuvaamaan sosiaaliverkoston ja tuen terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin sekä Nordlingin, Rauhalan ja Sirosen 2007–2008 tekemään tutkimukseen.

Saatuani kaikki haastattelut tehtyä, taulukoin vastaukset lauseittain. Poistin ylimääräiset sanat ja luokiteltavaksi jätin vain ydinsanat. Ryhmittelin samankaltaiset lauseet allekkain. Näin sain samankaltaisista lauseista muodostettua väitelauseen. Haastattelujen tuloksia sisältävää taulukkoa käytin myös pohjana tutkiessani haastatteluiden vastauksista asumisturvallisuutta edistäviä tai heikentäviä tekijöitä. Sanoja, lauseita ja asioita lukiessani löytyi haastattelujen vastauksien syvemmät sisällöt.

5.2.2 Haastattelujen yhteenveto

Seuraavassa selostan teemojen alle koottuja, haastatteluissa esiin nousseita ajatuksia.

Elämän ennustettavuus

Asukkaan näkökulmasta elämän ennustettavuuteen vaikuttavina tekijöinä asukkaat mainitsivat aamusta asti alkavan toiminnan, ryhmätoiminnan ja ohjatun toiminnan. Näihin liittyvät edistävinä tekijöinä sen, että ”tulee lähdettyä asunnosta” kuten eräs asukas sanoi. Yksin asuessa ei tulisi lähdettyä asunnosta. Yhteinen toiminta mahdollistaa muiden ihmisten näkemisen heti aamusta ja on syy herätä aamulla. Kuntoutujat pitivät siitä, että oli toimintoja tiettyinä aikoina. He kertoivat päivärytmin olevan hyvä asia sekä ryhmien helpottavan heidän muiden asioidensa järjestelemistä. Seuraavassa olen poiminut muutamia kuvaavia kommentteja, joita sain tästä teemasta. Olen muuttanut haastateltavien nimet.

”Tulee turvallisempi olo, kun näkee muita ihmisiä ja näkee, ettei ole yksin” (Maija)

”Kiva juttu, että on toimintaa. Hyvä, ettei kaikkea päivään liittyvää toimintaa tarvitse keksiä itse” (Pekka)

Haastatteluvastauksista voi päätellä, että mahdollisuus tavata muita ihmisiä aamulla tai muina sovittuina aikoina luovat haastatelluille henkilöille turvallisuuden tunteen. Uhkaavina tekijöinä asukkaat kokivat heidän oman vuorokausirytmensä kääntymisen epätavanomaiseksi. Asumisturvallisuutta parantavina tekijöinä tuotiin haastattelussa esiin jokapäiväinen luonnollinen oleminen muiden ihmisten kanssa. Työntekijöiden läsnäolon koettiin tuovan turvaa muuten ehkä pelottavilta ja ahdistavilta tuntuneisiin ryhmätilanteisiin.

Elämän hallittavuus

Järvikoski ym (2011, 145) mukaan valtaistumisprosessin ytimeen kuuluu, että kuntoutujat kokevat hallitsevansa elämäänsä ja pystyvänsä vaikuttamaan itseään koskeviin ratkaisuihin. Haastatteluun osallistuneet asukkaat kokivat, että asumisyksikössä heitä kuunnellaan ja he tietävät saavansa apua tarvittaessa. Haastatteluissa tuli esille myös se, että asumisajan pituuteen he eivät voi itse vaikuttaa, vaan sen päätöksen tekevät viranomaiset. Seuraavat haastatteluvastaukset kuvaavat asiaa.

*”Täällä minua kuunnellaan ja tiedän saavani apua.
Päätän itse omista asioistani.” (Helena)*

*”Asuminen täällä tuo vapauden tunteen,
kun voi lähteä mihin haluaa.” (Tiina).*

Haastatteluvastauksista käy ilmi, että osa asukkaista suostuu ottamaan vastaan apua, neuvoja ja ohjausta. Nämä asukkaat ovat niitä, jotka usein kokevat, että heidän elämänsä alkaa olla hallinnassa. Kuten haastatteluvastauksista ilmenee, että asumisajan pituuteen asukkaat eivät voi itse vaikuttaa. Sen päätöksen tekevät viranomaiset. Haastateltavani kuvaa asiaa seuraavasti

”En voi vaikuttaa. Lääkärin puheista tuli sellainen olo” (Pertti)

”Nyt tuntuu, kun on hyvä asumismuoto, niin täytyy muuttaa pois. Sellaiset ihmiset tekevät päätöksiä, jotka ei tiedä omaa tilannetta” (Mortti)

Osa asukkaista kuvaa asioiden hoitamista seuraavasti.

*”Aika vähän itseäni hallitsen. Asiat menee niin kuin menee.
Halua on vaikuttaa asioihin, mutta toinen juttu on saanko
tehtyä mitään ” (Liisa)*

”Voin tehdä hyviä tai huonoja valintoja” (Kasper)

Joissakin asioissa kuntoutujat kokivat olevansa muiden armoilla, mutta halusivat hallita omaa elämäänsä enemmän. Kuntoutujat tiedostivat, että omilla valinnoillaan he voivat hallita omia asioitaan ja se, että miten muut kohtelevat heitä, johtuu heidän omasta käytöksestään. Kuntoutujien mukaan ajalehtimisen tunne tulee, kun on monta eri ihmistä eri tahoilta, jotka opastavat tekemään erilaisia asioita. Tällöin kuntoutuja ei itse tiedä mikä olisi oikein juuri hänen kohdallaan ja mitä itse haluaisi tehdä.

Sosiaalinen tuki ja sosiaalinen verkosto

Kaikille asukkaille tarkensin sitä haastattelukysymystä, jossa halusin tietää millaista henkistä ja muuta apua haastateltava saa asumisyksikön työntekijöiltä. Tähän kysymykseen vastatessaan asukkaat pitivät tärkeänä, että työntekijöille voi tulla kertomaan, kun joku asia painaa tai huolestuttaa. He halusivat tulla kertomaan kuulumisia. He pitivät hyvänä asiana työntekijöiltä saamiaan neuvoja ja ohjeita ja olivat tyytyväisiä, että heitä ”patistetaan” toimimaan. Haastatteluissa esille tuli myös se, että turvallisuutta luova asia on tietoisuus, että on olemassa puhelinnumero, johon voi soittaa ja johon vastataan aina.

”Hyvä juttu, kun voi tulla toimistolle juttelemaan.

Päivystyspuhelimeen olisi helpompi puhua, jos vastaaja olisi tuttu. Puhelinnumero, johon voi soittaa tuo turvallisemman olon.”
(Lilli)

”Voi tulla kertomaan asioista, jotka painavat mieltä.” (Anton)

”Ohjaus on hyvä juttu, en välttämättä tekisi mitään mikä ei ole vähäkään mielekästä. Minua voisi patistaa enemmän, vaikka aina valitan ja pistän vastaan. Kunhan on apuna ja tehtäis yhdessä.” (Raisa)

Haastattelijat nostivat esille työntekijöiden antaman henkisen tuen, ymmärryksen ja arvostamisen. Niitä pidettiin merkittävänä asioina ja esille tuli myös, että ilman tukea asiat voisivat jäädä hoitamatta. Seuraavat esimerkit kuvaavat asiaa

”Helpottavalta, kun ei yksin tarvi ottaa otetta elämästä.” (Johanna)

”Olisin hätää kärsimässä ilman apua. Apu on hyvää. Tunnen, että minua arvostetaan.” (Jaska)

”Avusta tulee turvallinen olo, silloin ei tule epävarma olo tuliko tehtyä tarpeeksi hyväksi. Tosiasiassa en tiedä tulisiko tehtyä.” (Heidi)

”Arvostaminen merkkää tosi paljon esim. että kehutaan, se antaa voimaa jaksaa ja tietää, että on tehnyt jotain hyvin. Ei tunne olevansa huono.” (Milja)

Haastattelussa asukkaat kertoivat miten he kokevat työntekijöiden antaman tuen.

”Paljon sanotaan, ettei ole järkevä ratkaisu. Ensin ottaa neuvot päähän, mutta sitten tajuan sen olevan hyvä juttu.” (Toni)

”Saan tukea virallisempiin juttuihin tai arkielämäasioiden kanssa. Ohjeita kuuntelee ne vaikuttaa siihen mitä tekee. Apua saan pyykkien kanssa ja paperisodan. Siivoaminen ei ole kivaa, jos joku käskee.” (Joona)

”Virallisten asioiden hoitamiseen olen saanut apua, muuten en olisi pystynyt hoitamaan. Koulun käynti ja kouluun hakeminen on onnistunut tuen turvin.” (Juho)

Monissa haastatteluvastauksissa asukkaat miettivät asumisyksikön työntekijöiden antaman tuen vaikutuksia heidän omaan toimintaansa.

Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyyteen liittyvää kysymystä esittäessäni tarkensin kaikille haastateltaville, kysymällä mitä yhteisöllisyys tässä tarkoittaa asianomaisille henkilöille. Monet totesivat asumismuodon helpottaneen yhteisiin tiloihin ja muiden joukkoon tulemista. Monet totesivat, että on saanut tuttuja, kavereita ja ystäviä. Toisten asukkaiden tuntemista pidettiin tärkeänä asiana. Seuraavassa joitain vastauksia, jotka kuvaavat asiaa

”Hyvä juttu, että voi mennä soittaan tuttujen ovikelloja, jos haluaa seurata tai voi mennä ryhmätilaan.” (Kirsi)

”Täällä haluaa olla muiden kanssa. Yhteisöllisyys on mukavaa, kun se toimii. Ongelmia on kaikilla, mutta yhteisöllisyys voisi auttaa.” (Teppo)

”Muut ihmiset on tärkeitä. On syntynyt ystävyysuhteita. On kiva, että on kavereita, joiden kanssa voi jutella.” (Emma)

Kaikki eivät olleet yhteisöllisyydestä samaa mieltä. Seuraavassa esitän tähän asiaan liittyvän muutaman erilaisen mielipiteen.

”Yhteisöllisyyttä ei ole, porukat tulee vaan lauantaina syömään ilmaista ruokaa.” (Tero)

”Jään pois, jos joku ei kiinnosta.” (Jenna)

5.2.3 Haastattelujen tulokset

Yhteenvetona voi todeta, että asukkaiden mielestä turvallisuutta asumiseen luovat tutut naapurit, työntekijät, säännöllinen elämänrytmi, mahdollisuus osallistua ryhmätoimintoihin halutessaan ja tietoisuus avun saamisesta tarvittaessa. Tiettyyn aikaan tapahtuva toiminta yhdessä muiden asukkaiden ja työntekijöiden kanssa tuo elämään sisältöä. Yhteinen toiminta antaa asukkaalle syyn lähteä asunnosta. Mahdollisuudet vuorovaikutukseen koettiin hyvin tärkeäksi. Haastateltavista asukkaista osa oli sitä mieltä, että yksikössä on yhteisöllistä toimintaa, mutta osa asukkaista oli myös sitä mieltä, ettei yhteisöllisyyttä ole. Yhteisenä toiveena haastateltavat esittivät, että yhteisöllisyyttä ja yhteistä toimintaa olisi hyvä olla enemmän. Lisäksi toivottiin myös, että kaikki asukkaat tulisivat mukaan toimintaan. Haastatteluissa tuli esille, että työntekijöiden työajan ulkopuolella asukkaat eivät ole keskenään tekemisissä. Asukkaat viettävät aikaa yksinään kodeissaan tietokoneen tai television ääressä. Haastatel-

tavat kertoivat, että he ovat tekemisissä iltaisin ainoastaan asumisyksikössä asuvien ystävien kanssa.

5.3 II Vaihe

5.3.1 Väitteiden esittäminen

Tutkimusmenetelmän toiseen vaiheeseen kuului kirjallisten väitelauseiden esittäminen samoille henkilöille, joita olin haastatellut. Väitelauseet perustuivat haastatteluissa esiin nousseisiin asioihin. Olin kirjannut väitteet luetteloksi, joka on liitteessä 2 ja jaoin väitelauseet asukkaille asukaskokouksen yhteydessä. Asukaskokous oli keino tavoittaa asukkaat samanaikaisesti. Väitteiden esittämispäivänä asukaskokoukseen saapui 13 asukasta. Osa asukkaista täytti heti siinä tilanteessa lomakkeen vain ympäröimällä mielipiteensä mukaisen kirjaimen. Osa ehti ympyröinnin lisäksi perustella vastauksia. Osa täytti lomakkeen asunnossaan ja palautti sen samana iltana. Väitteitä en luenut ääneen enkä muutenkaan synnyttänyt keskustelua aiheesta, vaan nopealla toiminnalla ja siirtymisellä muihin aiheisiin halusin taata jokaiselle asukkaalle mahdollisuuden laittaa paperille oma näkemyksensä asiasta.

Kaikki paikalla olleet henkilöt palauttivat paperin, joten sain vastauksia 13 henkilöltä. Kirjasin vastaukset excel-taulukkoon, johon laskin jokaisen kysymyksen Kyllä – vastaukset ja Ei- vastaukset sekä kirjoitin taulukkoon asukkaiden lomakkeisiin kirjoittamat kommentit. Tässä esitän jokaisen väitteen erikseen ja kirjaan siihen annetut vastausten lukumäärät sekä niihin liittyvät kommentit.

1) Aamukahvit auttavat minua heräämään ja nousemaan ylös.

Asukkaista 9 henkilöä oli samaa mieltä, kolme oli eri mieltä ja yksi ei vastannut mitään. Eri mieltä olevien perusteluista näkyi, että he olivat henkilöitä, joiden vuorokausirytmä on vielä eri tahdissa kuin opiskelijoiden ja työtä tekevien. Samaa mieltä olevat perustelivat, että säännöllisen aamutoiminta tukee

aamalla heräämistä ja nousemista, mikä mahdollistaa kouluun ehtimisen. Näin sanoi eräs vastaaja

”Se saa mut suihkuun ja aloittamaan päivän rytmin” (Kerttu)

2) Iltaryhmät, asukaskokous, ruokaryhmä ja päiväkahvit ovat hyvä syy tulla muiden joukkoon.

Vastauksista 10 oli myöntäviä ja 3 kielteisiä.

Myönteisten vastausten perusteluissa tuli esille, että ryhmät ovat tärkeitä, jotta niissä on mahdollista tutustua muihin asukkaisiin ja olla muiden kanssa. Ohjatut ryhmät koettiin turvallisiksi ja sellaisiksi, joita ei tarvitse jännittää. Kielteisen vastauksen antaneet perustelivat, etteivät he ole kiinnostuneita muiden seurasta. Eräs myönteisesti vastannut kiteytti seuraava

”Siinä saa nähdä ihmisiä” (Silja)

Haastatteluissa eniten ja pisimpiä vastauksia tuli sosiaaliseen tukeen ja sosiaalisiin verkostoihin liittyen. Tämän vuoksi väitelauseiksikin otin tukeen liittyvää lausetta, jotta tulee näkyville kuinka moni asukas pitää tukea tärkeänä.

3) Täällä minun on helppo olla muiden kanssa ryhmässä tai kahvilla.

Samaa mieltä tämän kysymyksen kohdalla oli 11 henkilöä ja vain 2 oli eri mieltä. Perusteluiksi mainittiin, että asukas itse on sosiaalinen ja yksikössä on hyvä porukka. Seuraavassa esitän erään asukkaan mielipiteen

”Asukkaat ja työntekijät ovat mukavia ja kiva kuulla päivän tapahtumia” (Tommi)

Kielteisesti vastanneille ryhmässä oleminen on vaikeaa ja he jättävät sen vuoksi osallistumatta.

4) Minusta on tärkeätä, että täällä asuvat tuntevat toisensa.

12 asukasta oli samaa mieltä tämän väitteen kanssa ja vain 1 oli eri mieltä. Perusteluiksi mainittiin, että toisten asukkaiden tunteminen lisää viihtyvyyttä ja turvallisuutta, luo ”kommuunihenkeä”, luottamus kasvaa muihin asukkaisiin eikä juttuseuraakaan ole koskaan liikaa. Seuraavassa asukkaan näkemys väitteestä

”On hyvä tietää keitä talossa asuu ja se lisää turvallisuuden tunnetta” (Maija)

5) Yhteistä toimintaa voisi olla illalla myöhempään.

Tästä väitteestä 9 asukasta oli samaa mieltä ja 4 oli eri mieltä. Perusteluina toivottiin lisää toimintaa tai paljon useammin. Asukkaat sanoivat, että illat ovat tylsiä. Mielekästä toimintaa toivottiin lisää sekä enemmän ja monipuolisempaa tekemistä, myöhäisempiä alkamisaikoja, toiminnan päättymistä vasta kello 19. Toisaalta vastaaja piti nykyisiä toiminta-aikoja hyvinä, jotta illalla voi tehdä omia juttuja. Ehdotuksina esitettiin, että yhteisissä tiloissa voisi pelata pelejä illalla yhdessä muiden asukkaiden kanssa työntekijöiden lähdettyä pois työstä. Seuraavasti eräs asukas perusteli väitteensä

”Vaikka koko ajan tai ainakin paljon useammin, illat ovat tylsiä” (Anna)

6) Osallistun ryhmätoimintaan vain jos aihe kiinnostaa minua.

Tästä asiasta 9 oli samaa mieltä ja 1 oli eri mieltä. Lisäksi 2 asukasta ei vastannut tähän väitteeseen ja 1 vastasi sekä myöntävästi että kieltävästi. Tähän väitteeseen myönteisesti vastannut asukas perusteli vastaustaan seuraavasti

"Osallistun vain jos aihe kiinnostaa koska jos se ei kiinnosta, se näkyy ja latistaa muiden tunnelman." (Leevi)

7) Minusta on kiva mennä soittamaan naapurin ovikelloa ja saada seuraa.

5 asukasta oli samaa mieltä ja 7 oli eri mieltä tämän väitteen kanssa. Lisäksi 1 ei vastannut tähän väitteeseen. Eri mieltä olleet perustelivat mielipiteensä sillä, etteivät he halua häiritä ketään ja heistä tuntui kiusalliselta ajatus naapurin ovikellon soittamisesta ja moni pelkäsi tunkeutuvansa toisen kotiin. Myönteisesti vastanneet asukkaat kertoivat, että he menevät soittamaan tutun asukkaan ovikelloa saadakseen seuraa tai jos on asiaa. Seuraavasti kiteytti eräs asukas yleisen ajatuksen

"En viitsi mennä häiritsemään ketään." (Olli)

8) Minusta on kiva, kun voin tulla toimistolle juttelemaan tärkeistä asioista tai päivän tapahtumista.

12 oli samaa mieltä ja vain 1 eri mieltä tästä asiasta. Eri mieltä olevakin sanoi tulevansa toimistolle mielellään hoitamaan asioita ja hän sanoi juttelevansa mielellään työntekijöiden kanssa ryhmätilassa.

Kysymykseen, millaisista asioista haluaisit tulla toimistolle juttelemaan, eräs vastaaja sanoi, että on mukava jakaa positiivisia asioita. Eräs toinen vastaaja kiteytti asian seuraavasti:

"Voisin tulla useamminkin juttelemaan kyllä. Kertoa jos on tapahtunut jo tain kivaa ja myös asioista jotka painavat mieltä" (Leena)

9) Minun mielestäni ei ole merkitystä kuka vastaa päivystyspuhelimeen iltaisin tai viikonloppuisin. Pääasia on, että on numero, johon voi soittaa tarvittaessa.

9 vastaajaa oli samaa mieltä tämän väitteen kanssa ja he perustelivat, että tietoisuus siitä, että on olemassa numero, johon voi soittaa mikäli itselle tai jollekin toiselle asukkaalla pelkää tapahtuneen jotakin. 2 vastaajaa oli eri mieltä, 1 henkilö ei vastannut tähän väitteeseen ja 1 vastasi sekä myöntävästi että kieltävästi.

10) Minulle tulee hyvä olo, kun voin keskustella tekemistäni päätöksistä.

Vastaajista 12 oli samaa mieltä tässä asiassa ja 1 henkilö ei vastannut tähän kysymykseen. Syiksi asukkaat sanoivat, että oli kiva kertoa onnistumisista ja saada perustella tekemisensä tai syyt päätöksillensä.

11) Asuminen tuntuu hyvältä, kun ei tarvitse pelätä ketään.

Kaikki 13 vastaajaa olivat samaa mieltä ja perusteluina he halusivat, että vastaukseksi korostetaan "ISO KYLLÄ." Eräs asukas lisäsi vielä seuraavaa

"Turvallisuuden tunne on aina tärkeä." (Janne)

12) Minusta on hyvä, että voin tulla toimistolle kela ja muiden paperiasioiden kanssa, sillä muuten ne jäisivät hoitamatta.

Kaikki 13 vastaajaa olivat samaa mieltä tässä asiassa. Seuraavin esimerkein muutamat perustelivat mielipidettään

"Se on erittäin hyvä asia, sillä silloin ne tulee hoidettua ajoissa eikä tarvitse murehtia." (Lotta)

"Jos ei osaa on hyvä kun joku auttaa." (Jouni)

5.3.2 Väitekierroksen yhteenveto

Yhteenvetona voin todeta, että asukkaat kokevat aamukahvien olemassa olon tukevan säännölliseen päivärytmiin pääsemistä ja lisää osallisuutta yhteisössä. Asumisyksikön toimintaan kuuluvat säännölliset ohjatut ryhmätoiminnot olivat tilaisuuksia asukkaat, joihin asukkaat tunsivat turvalliseksi osallistua ja tutustua muihin ihmisiin. Ohjattuihin toiminnallisiin ryhmiin osallistutaan, mikäli aihe kiinnostaa asukasta. Pääsääntöisesti asukkaat sanoivat, että asumisyksikön ryhmissä on helppo olla. Osa asukkaista toivoi yhteisen toiminnan kestävän iltaisin myöhempäänkin. Asukkaat esittivät toivomuksia, että yhteiset tilat voisivat olla auki vielä sen jälkeen, kun työntekijöiden työaika päättyy. Perusteluiksi mainittiin, että yhteisissä asukkaat voisivat pelata pelejä yhdessä, sillä illat koettiin tylsiksi. Muiden asukkaiden tuntemista pidettiin tärkeänä, ja sen mainittiin lisäävän yhteishenkeä ja tuovan turvallisuutta. Kuitenkaan toisten asukkaiden ovikelloa ei haluttu mennä soittamaan, koska ei haluttu häiritä muita eikä käyttäytyä tunkeilevasti. Työntekijöille puhuminen päiväaikaan koettiin tärkeäksi. Erityisesti asukkaat toivat esiin, että hyvistä asioista keskusteleminen ja omista ratkaisuksista tai päätöksistä keskusteleminen olivat merkityksellisiä asioita. Hyvänä asiana asukkaat pitivät, että on iltaisin ja viikonloppuisin mahdollisuus soittaa päivystysnumeroon, mikäli tulee huoli omasta tai toisen asukkaan voinnista. Kaikki asukkaat olivat sitä mieltä, että asumisyksikössä asumisessa on tärkeää, ettei tarvitse pelätä ketään ja toimistolta saa apua virallisten asioiden hoitamiseen.

5.4 III Vaihe

5.4.1 Keskustelun toteutus

Delfoi- menetelmään kuului kolmantena vaiheena palautekierron. Tässä tutkimuksessa toteutin sen seuraavasti, koska asumisyksikön tavanomaiseen arkeen kuuluu maanantainen asukaskokous ja tähän kokoukseen osallistuvat pääsääntöisesti kaikki asukkaat. Asukaskokoukset ovat yleisesti sellaisia,

joissa ei synny paljoakaan keskustelua. Yksikön asukkaiden nopea vaihtuvuus saattaa olla syynä vähäpuheisuuteen kokouksissa. Siitä huolimatta tietoisesti valitsin kolmanneksi vaiheeksi ryhmähaastattelun, sillä halusin vertailla erilaisilla tutkimusmenetelmillä saatuja vastausten määrää ja laatua. Tämän tekemäni vertailun tuloksilla on merkitystä työmenetelmien kehittämisen kannalta. Tässä asukaskokouksessa olivat paikalla kaikki haastatteluun osallistuneet ja väitteisiin vastanneet. Keskustelun tarkoituksena oli syventää haastatteluilla ja väitekiertoilla saatua tietoa sekä julkistaa asukkaille esiin nousseita asioita. Kerroin minkälaisia tuloksia olin haastattelu ja väitekiertoilla saanut. Tulokset eivät herättäneet asukkaita antamaan palautetta tai keskustelemaan asioista tässä tilaisuudessa sen enempää. Jos esiin nostetut asiat olisivat olleet aivan vääriä, niin kokemukseeni perustuen uskon asukkaiden siinä tapauksessa ilmoittaneen asiasta ainakin kokouksen jälkeen.

6 TUTKIMUKSEN YHTEENVETO

Maslow`n tarvehierarkian, tämän tutkimuksen ja ammatillisen kokemukseni perusteella totean, että ihmisellä pitäisi olla täysin turvallinen olotila, jotta hän pystyy vastaanottamaan uusia haasteita elämässään.

Haastateltujen asukkaiden mielestä **turvallisuutta asumiseen luovat** tutut naapurit, työntekijät, säännöllinen elämänrytmi, mahdollisuus osallistua ryhmätoimintoihin halutessaan, tietoisuus avun saamisesta tarvittaessa.

Asumisturvallisuutta **parantavina** tekijöinä asukkaat kokivat työntekijöiden kanssa jutteleminen, ohjaamisen, patistamisen, kokemuksen siitä, että on arvostettu ja hyväksytty. Muiden asukkaiden kanssa toimiminen ja selkeä viikkorytmi tukivat myös turvallisuuden tunnetta. Puhelinnumero, josta tietää saavansa avun halutessaan oli eräs tekijä, joka mainittiin. Säännöllisen vuorokausirytmien koettiin parantavan elämänhallintaa ja mahdollistavan osallistumisen, jolloin osallisuuden tunne lisääntyy. Asukkaiden mielestä oli turvallista, kun voi opetella ”elämän haltuun ottamista tuetusti” kuten eräs vastaaja asian kuvasi.

Turvallisuutta parantavana seikkana kuntoutuja mainitsee tietoisuuden, että muita ihmisiä on lähellä, vaikka hän viihtyykin paljon omissa oloissaan. Asumisturvallisuutta parantavina seikkoina mainitaan, myös että työntekijät kyselevät asukkaiden asioita ja osoittavat olevansa kiinnostuneita kuntoutujien elämästä.

Turvallisuutta uhkaavina tekijöinä koettiin ulkopuoliset ihmiset, joita voivat olla muiden asukkaiden vieraat, aivan ulkopuoliset vieraat ihmiset ja uudet vielä tuntemattomat asukkaat. Asukkaan tunne, ettei voi itse päättää asumisajastaan yksikössä oli eräs seikka joka mainittiin. Asukkaat kokivat asumisturvallisuutta uhkaavana tekijänä asumisen aivan itsenäisesti yksinään asumisen esim. tavallisessa kerrostalossa. Itsenäisessä asumisessa ”normaalin” vuorokausirytmien ylläpitäminen koettiin vaikeaksi. Epäsäännöllisen vuorokausirytmien koettiin haittaavan muiden ihmisten pariin menemistä. Asumisyksikössä asuessa turvallisuuden suhteen isoimmaksi uhkaksi mainittiin sitoutumattomuus yksikön toimintaa, sillä sen koettiin aiheuttavan eristäytymistä ja ulkopuolisuuden tunnetta yhteisissä tilanteissa.

Turvallisuutta edistävinä tekijöinä nousi haastatteluissa esiin säännöllinen ohjattu toiminta ja se, että toiminta alkaa heti aamusta. Ryhmätoiminnot antavat arkeen toimintaa ja jotain odotettavaa, näin sanoivat haastateltavat. Joskus riittää pelkkä tietoisuus, että on toimintaa, vaikkei siihen osallistuisi. Yhteisissä tiloissa tapahtuva toiminta tiettyihin ryhmiin helpottaa asunnosta lähtemistä ja yhteisissä tiloissa on mahdollisuus olla muiden ihmisten kanssa, vaikka ei uskaltaisi osallistua toimintaan tai keskusteluun. Suuren merkityksen asukkaat antoivat työntekijöiden ja asukkaiden väliselle vuorovaikutukselle. Asukkaat kokivat, että on tärkeitä pystyä luottamuksellisesti juttelemaan työntekijöille aroista ja henkilökohtaisistakin asioista. Monien asukkaiden läheiset tukeutuvat näihin asukkaisiin. Sen vuoksi asukkaiden on tärkeä voida tukeutua työntekijöihin, sillä asukkaat eivät halua kuormittaa lähipiiriään asioillaan. Asukkaat pitivät myös siitä, että työntekijät keskustelivat heidän kanssaan rakentavasti sekä ”patistivat” heitä toimimaan. Asukkaat toivat tärkeänä asiana esille myös aivan jokapäiväisen keveän jutustelun merkityksen ja sen, että

asukkaat tiesivät, että työntekijät olivat kiinnostuneita heitä koskevista asioista ja heidän kuulumisistaan.

Asumisyksikössä asuminen merkitsee monelle kuntoutujalle mahdollisuutta säännölliseen vuorokausirytmiiin. Sen koettiin mahdollistavan muiden ihmisten näkemisen, asioiden hoitamisen. Tämä taas lisää tunnetta, että elämä on mahdollista hallita.

Turvallisuutta heikentävinä seikkoina asukkaat kokivat, että ilman tukea virallisten tahojen lähettämistä papereista on vaikea saada selvää ja usein asiat jäävät hoitamatta, kun ei tiedä miten papereiden kanssa pitäisi toimia. Asukkaan tunsu turvattomuutta, ettei voi itse vaikuttaa asumisaikaansa asumisyksikössä vaan päätöksen asumisajasta tekevät kunnan sosiaaliviranomaiset. Asukkaiden elämäntilanne on usein sellainen, että oikean toimeentulomuodon löytämiseksi tarvitaan moniammatillisen verkoston tiivistä yhteistyötä. Asukkaat kokivat, että monien eri tahojen erilaiset neuvot aiheuttivat epävarmuutta. Heikentävänä seikkana haastatteluissa mainitaan myös päivärytmien sekaisin olemisen, sillä se tekee syrjäytyneen olon. **Riskinä turvallisuudelle** asukkaat kokivat eristäytymisen ja yksin jäämisen.

7. POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelua

Säännöllisestä vuorokausirytmistä ja sen hyödyistä kirjoitetaan lehdissä. Yleisesti ajatellaan myös, että nuoret vastustavat illalla nukkumaan menemistä ja aamulla heräämistä. Tutkimuksessa tuli kuitenkin esille, että ne asukkaat, jotka menevät nukkumaan aamuyöllä 3-5 välillä ja heräilevät iltapäivällä, tuntevat

olevansa ulkopuolella ja syrjäytyneitä. He eivät pidä tilannetta hyvänä. Asukkaat toivat esille, että olisi tärkeää herätä aamulla ja mennä illalla nukkumaan. Selkeästi tuli kuitenkin esiin, että säännölliseen vuorokausirytmiiin voidaan tukea vain sellaisia henkilöitä, joilla on siihen oma motivaatio. Puhelinsoitot, ovikellon soittamiset, aamuinen toiminta, sovitut menot eivät saa ihmistä muuttamaan nukkumaan meno- ja heräämisaikojaa, mutta ne ovat tukitoimia tukea tarvitseville.

Mielenterveyskuntoutujalle asumisen pitäisi tuntua turvalliselta, jotta hän uskaltautuu osallistumaan asumisyksikön yhteisiin toimintoihin sekä tapaamaan muita asukkaita. Työntekijöiden tehtävänä on luoda turvallisuutta yhteisiin tilanteisiin ja tukea asukas osallistumaan, sillä vain osallistumalla voi syntyä osallisuuden tunne. Väitteissä tuli näkyville, että suurin osa asukkaista mieltää ryhmätoiminnot harrastustoimintoina ja ajan kuluttamisena. Ryhmätoiminnan yhteisöllisyyttä ja asukkaan sosiaalisia taitoja vahvistava merkitys on jäänyt monelta asukkaalta huomiotta. Toisen asukkaan ovikellon soittamiseen liittyvät vastaukset vahvistivat sen, että ilman työntekijöiden ohjausta ja yhteistä järjestettyä toimintaa asukkaat jäisivät vain omiin oloihinsa. Asukkaat kokevat, että on turvallisuutta tuova tekijä, että heillä on tieto numerosta, johon voi soittaa työntekijöiden työaikojen ulkopuolisina aikoina. Tämän asian on todennut Nordling (2009) mainitsee, että tutkimusten perusteella varsinaiset tukitahtumat eivät ennusta terveyttä, vaan tärkein vaikuttava tekijä on ihmisen luottamus tuen saatavuudesta silloin, kun tilanne sitä vaatii. Turvallisuuden tunnetta vahvistavana tekijänä voidaankin todeta, että ihmisen on tärkeää tietää, mistä hän saa avun hätä- tai ongelmatilanteessa.

Asukkaan itsemääräämisoikeuden ja kuulluksi tuleminen toteutuu, kun asukkaalla on kokemus, että hän voi selittää syyt päätöksillensä ja ratkaisuilensa. Kuntoutumisen kannalta on tärkeää, että asukas tekee päätöksiä ja voi luottaa siihen, että hän tekee oikeita päätöksiä. Elämänhallintaan liittyvissä asioissa tuesta ja ohjauksesta on hyötyä vasta, kun ihminen on valmis ottamaan sitä vastaan. Asumisen alkuvaiheessa on kaikki yhdessä toimiminen asukkaan

kanssa edesauttaa luottamuksen syntymistä. Vasta luottamuksen kautta kasvaa varmuus siitä, ettei annettu tuki rajoita itsemääräämisoikeutta vaan saa elämän tuntumaan varmemmalta. Asukkaiden mielestä heille annetut neuvot, jotka eri ammattilaisten sanomia ja keskenään erilaisia neuvoja, aiheuttavat turvattomuuden ja huonommuuden tunnetta. Kuntoutusohjaus asukasohjauksessa tulisi olla aktiivista yhteistyötä moniammatillisen verkoston kanssa, jotta asukkaan saamat neuvot olisivat samansuuntaisia. Tämä vähentäisi asukkaan tunnetta, että hän ajelehtii palvelujärjestelmässä.

Tutkimuksen ” heikkona signaalina ” tuli esiin puhumisen merkitys kuntoutusmotivaation syntymiseen. Haastateltavat kertoivat, että vuorovaikutuksella aina jokapäiväisestä ”höpöttelystä” syvällisiin keskusteluihin saakka on vaikutusta haastateltavien halukkuuteen tehdä yhteistyötä työntekijöiden kanssa ja toimia yhdessä muiden asukkaiden kanssa. Toisena asiana merkittävänä asiana haastatteluissa esiin nousi tiedon merkitys. Tieto siitä, että tiettyinä kellon aikoina on toimintaa yhteisissä tiloissa, työntekijät ovat työssä sovittuina aikoina, he voivat aina soittaa tiettyyn puhelinnumeroon tarvitessaan apua, vaikuttaa turvallisuuden tunnetta vahvistavasti. Vastaavasti haastateltavat toivat esiin tylsyyden, kun iltaisin tai sunnuntaisin ” ei pidä” tehdä mitään eli ei ole mitään ohjattua toimintaa. Tässä on kyse pohjimmiltaan turvattomuuden tunteesta.

7.2 Tutkimustulosten luotettavuus ja eettisyys

Kanasen (2008, 122) mukaan tutkija ja tutkimusasetelma voivat vaikuttaa tutkittavaan ja sitä kautta saatuihin tuloksiin. Pitkään pohdin haastattelujen tekemistä tutun asumisyksikön asukkaille ja mietin miten he suhtautuvat asiaan. Asumisyksikön työntekijänä tunsin ennestään kaikki asukkaat ja yksikön toimintatavat. Tunteminen mahdollisti tutkimuksen tekemisen tavanomaiseen arkeen liittyen. Asukkaat tuntien uskon, että he suostuivat haastateltavakseni, koska kokivat auttavansa minua tärkeän työn tekemisessä. Huomasin, että kahdenkeskisessä keskustelussa ja kuuntelemalla asukkaat toivat hyviä asioi-

ta esiin ja he todella miettivät miltä asiat heistä tuntuu. Olen sitä mieltä, että oudommalle henkilölle he olisivat vastanneet vain muutamalla sanalla. Nämä tekemäni kolme kierrosta osoittivat, että kahdenkeskinen haastattelu ja vastausten avoin kuunteleminen tuottaa parhaimman tuloksen. Väitteisiin kaikki vastasivat ja osalta tuli selventäviä perusteluja asioille, mutta osa vastaajista selkeästi ehtivät vain ympyröidä vastauskirjaimen. Asumisyksikön asukkaat ovat vielä sen verran outoja keskenään, ettei kukaan halunnut ottaa mitään kantaa yhteisessä keskustelutilaisuudessa.

Teemahaastatteluiden teemat eivät ohjailleet asukkaiden vastauksia. Asukkaat vastasivat oman kokemuksensa pohjalta ja heidän vastauksensa kuvasivat heidän toimintaansa käytännössä. Vastausten aitouteen saattoi olla vaikutusta sillä, että he tiesivät minun tietävän kuinka he toimivat tavallisessa arjessa. Mielenterveyskuntoutujat ovat tottuneet vastaamaan, kuten heidän oletetaan vastaavan, etteivät aiheuttaisi pettymystä kysyjälle. Tutkimuksen aloittaminen rauhallisessa tilassa kahdenkeskisellä keskustelulla antoi asukkaalle mahdollisuuden tulla kuulluksi, kuunnelluksi ja kokea itsensä tärkeäksi ja arvostetuksi.

Tiedonkeruumenetelmän valinnalla varmistin tutkimustulosten luotettavuutta. Näitä tekijöitä olivat tutkimuksen tekeminen kolmeen eri kertaan ja kolmella eri tavalla. Lisäksi joka vaiheessa käsiteltiin vain asioita. Asukkaiden anonymiteetin suojaksi käytin haastattelun yhteydessä olevissa lainauksissa muutettuja nimiä, en käyttänyt samaa nimeä kahta kertaa. Tarkoituksellisesti tässä tutkimuksessa on jätetty määrittelemättä asumisyksikkö, johon tutkimus kohdistuu. Tässäkin suhteessa tarkoituksena oli nostaa esille vain turvallisuuden tunteeseen vaikuttavat asiat.

Haastattelututkimuksen reliabiliteetti eli toistettavuus on epämääräinen, sillä samaltakin henkilöltä saman asian kysyminen eri päivänä saattaa johtaa erilaiseen vastaukseen. Haastattelututkimukseen vaikuttaa haastateltavan sen hetkisen elämäntilanteen lisäksi myös haastattelutilanne sekä haastattelijan persoona. Asukkaille tehdyt kysymykset pohjautuivat aiempiin tutkimuksiin ja

teorioihin, jolloin asukkaiden vastauksiakin voidaan verrata teoriaan ja tutkimustuloksiin.

Haastattelujen aikana sekä analysointi vaiheessa keskityin tiedostamaan, että kuuntelen, kirjoitan ja luen vain sanottuja asioita. Kirjoitin paperille kaikki sanat juuri siinä muodossa kuin asukas sanoi ne, jotta asukkaan sanoma asia ei muuttunut. Haastattelun aikana tai sen jälkeen en kommentoinut n kuuntelemaan haastateltavieni mielipiteitä.

Tällä tutkimuksella oli tarkoitus löytää niitä tekijöitä, jotka ovat mielenterveyskuntoutujien käsityksiä turvallisuuden tunteeseen vaikuttavista tekijöistä.

Haastateltavien käsitysten kuunteleminen uskon vaikuttavan kyseisen asumisyksikön työntekijöiden toimintatapoihin ja näiden käsitysten julkituomisella on merkitystä haastateltavien kuntoutusmotivaation heräämiselle. Näitä samoja asioita on mahdollista ottaa huomioon luotaessa toimintatapoja liittyen kuntoutukseen, osallisuuteen, elämänhallintaan ja syrjäytymiseen.

Jatkotutkimusten aiheeksi esittäisin tutkimusta, joka kartoittaisi itsenäisesti asuvien syrjäytymisuhan alla olevien tukikeinot ja – mahdollisuudet. Aiemmin tehdyissä tutkimuksissa on tullut esille, että yhteiskunnassamme on olemassa myös ihmisiä, jotka tarvitsisivat tukea, mutta he eivät ole sitä halunneet tai saaneet. Tämä voisi olla myös uuden tutkimuksen aihe. Myös tutkimus moniammatillisen yhteistyön toimivuuden mahdollisuuksia ja toimimattomuuden vaikutuksia kuntoutujan näkökulmasta olisi tärkeää.

7.3 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekemisen myötä kasvoin itsenäiseen työskentelyyn. Nämä aikuisiällä tehdyt opinnot ja tämä opinnäytetyön tekeminen osoittivat minulle, että pystyn sitoutumaan intensiiviseen ja vaativaan työskentelyyn. Mielekkyyttä työskentelyyn antoi valmiiksi laatimani aikataulu. Aikatauluun oli suunniteltu tauot, jolloin en työskennellyt aktiivisesti opinnäytetyön parissa.

Tämän työn tekeminen opetti minua kuuntelemaan ajatuksella. Vastausten kirjoittaminen, niiden käsittely ja laajempien kokonaisuuksien hahmottaminen auttoivat minua ymmärtämään miten asukkaat kokevat asumisyksikön arkeen liittyviä asioita. Tutun asukkaan sanomana, että hän pelkää yksin jäämistä ja eristäytymistä, oli vaikutusta siihen, että ymmärsin asukkaan toiminnan motiivin. Silloin vasta ymmärsin, kuinka kahlitseva ja täydellinen on pelko ja kuinka paljon se pelkästään jo estää ihmistä toimimasta. Ymmärrettyäni pelon vaikutuksen asukkaan toimintaan aloin vähitellen käsittää turvallisuuden merkityksen osana kuntoutumista ja kuntoutusohjausta. Asukkailla on erilaisia pelkoja, usein ne ovat tuntemattomia ja salaisia, mutta niiden voittamiseksi tarvitaan luotettavaa ja turvallista työntekijää. Työntekijän merkitys alkuvaiheessa on suuri, sillä työntekijä on kuin turvaköysi, johon voi turvautua, kun ei oikein itse uskalla.

Työntekijän tärkein merkitys on mahdollistaa asukkaan turvallinen asuminen, jotta asukas uskaltautuu kuntoutumaan tavanomaiseen, itsenäiseen elämään. Kuntoutusohjaustyö asumisyksikön asukkaiden kanssa vastaa vanhempien roolia perheessä. Kuntouttavassa työssä vanhempien välittävää, tukevaa, rajaavaa, itsenäistävää roolia suorittavat työntekijät ja lasten sosiaalista kanssakäymistä, vertaistukea, ongelmaratkaisua, vastoinkäymisten sietämistä suorittavat asukkaat.

Lopuksi haluan esittää lämpimät kiitokseni opinnäytetyöni työelämäohjaajalle Hannele Lehtoselle, kun olit tukevasti mukana tässä prosessissa. Kiitokset kuuluvat myös asumisyksikön asukkaille, työntekijöille, sillä teidän ansiostanne tämä työ mahdollistui. Suuret kiitokset Lehtori Ulla-Maija Takkuselle, kun kannustavasti ohjasit minua opinnäytetyön tekemisessä. Lämpimät kiitokseni myös perheelleni ja ystävilleni, jotka olitte tukenani.

LÄHTEET

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 1999. Nuoren aika. Porvoo. WS Bookwell.
- Asukasosallisuus nuorisoasunnoissa. 2010. Toim.Tiina Kupari. Nuorisoasuntoliitto (NAL). Viitattu 17.10.2010. <https://www.nal.fi>
- Asuminen ja kuntoutus. 2007. Mielen terveystutkijan asumispalveluja koskeva kehittämissuositus. 2007:13. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. Helsinki. Yliopistopaino.
- Beresford, P. 2005. Out in the Lead. The Guardian, I. <http://www.guardian.co.uk/society/2005/jan/05/mentalhealth.guardian>. Viitattu 17.10.2011.
- Beresford, P. & Salo, M. 2008. Kokemuksen muodonmuutos. Kehitys Oy. Pori Kehitys Oy 2008.
- Gunther, K., Raitakari, S. & Juhila, K. 2008. Alustava tutkimussuunnitelma. Tampereen yliopisto, Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Painettu moniste.
- Halonen J-P, Aaltonen T, Hämäläinen A, Karppi S-L, Kaukinen J, Kervilä A, Lehtinen M, Pere E, Puukka P, Siitonen V, Silvennoinen S ja Talo S. 2007. Syrjäytymisvaarassa olevien vajaakuntoisten nuorten kuntoutustarpeen arviointi. Helsinki. Kela, Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 73, 2007. <http://www.kela.fi>. Viitattu 30.8.11
- Helne, T. 2002. Syrjäytymisen yhteiskunta. Vaajakoski. Gummeruksen kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Hämeenlinna. Kariston Kirjapaino Oy.
- Immonen, T., Kiikkala, I. & Ahonen, J. Helsinki, 2003. Mielekäs Elämä! – ohjelman loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja, 2003:8.
- Järvikoski, A. & Härköpää, K. 2006. Kuntoutuksen perusteet. 3. p. Helsinki. Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Järvikoski, A. & Härköpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5. uud. p. Helsinki. WSOY pro Oy.
- Kananen, J. 2008. Kvali: Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä. Jyväskylän yliopistopaino.
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Tampere. Tampereen yliopistopaino Oy- Juvenes Print. 2010

Kettunen R. 2010. Mielenterveyskuntoutujien asuminen. Aspa selvityksiä 2/2011. Solver palvelut Oy.

L 14.12.1990/1116. Mielenterveyslaki. Viitattu 30.8.2011. Valtion säädöstietopankki Finlex. [Http:// www.finlex.fi](http://www.finlex.fi), ajantasainen lainsäädäntö

L 710/1982. Sosiaalihuoltolaki L 710/1982. Viitattu 30.8.2011. Valtion säädöstietopankki Finlex. [Http:// www.finlex.fi](http://www.finlex.fi), ajantasainen lainsäädäntö.

Asuminen ja kuntoutus. 2007. Mielenterveyskuntoutujan asumispalveluja koskeva kehittämissuositus. 2007:13. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. Helsinki. Yliopistopaino.

Niemelä, P. & Lahikainen, A. 2000: Inhimillinen turvallisuus. Tallinna. Kirjakas.

Nordling, E. 2009. Suomen Mielenterveysseurassa pitämä alustus. Painettu moniste.

Nordling, E., Rauhala, L. & Sironen, A. 2008. Mielenterveyskuntoutujien asumispalveluita koskeva tutkimus kolmen maakunnan alueella 2007- 2008.

Ollila, M-R. 2008. Lauman valta. Juva. Edita Publishing Oy.

Omaa kotia etsimässä - hanke. 2010. Toim. Tiina Kupari. Viitattu 17.10.2010. Ympäristöministeriö. [http:// www.ymparisto.fi](http://www.ymparisto.fi).

Pentti, V. 2003. Turvallinen yhteisö–turvattu yksilö. Helsinki. Yliopistopaino.

Rytikangas, I. 2011. Kehity ja jaksaa tiimissä. Hämeenlinna. Kariston kirjapaino.

Salo, M & Kallinen, M. 2007. Yhteisasumisesta yhteiskuntaan. Mielenterveyskuntoutujien asumispalveluiden tila ja tulevaisuus. Pori. Kehitys Oy.

Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa, vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Sosiaali – ja terveysministeriön julkaisema kuntoutusselonteko 2002. Viitattu 30.8.2010. [Http://www.stm.fi](http://www.stm.fi)

Sosiaali – ja terveysministeriön julkaisema Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009:3, Mieli 2009. [Http://www.stm.fi](http://www.stm.fi)

Vapaavuori, M. & Von Bruun, S. 2003. Miten tutkimme tulevaisuutta? 2.uud.p. Helsinki. Tulevaisuuden tutkimuksen seura ry.

LIITTEET

LIITE 1 Haastattelun kysymykset

LIITE 2 Väitteet

LIITE 3 Suostumus

LIITE 1

Asukkaille esitettävät kysymykset:

1. Elämän ennustettavuus:

Millaisia merkityksiä asumisyksikön säännöllisellä päivärytmillä on sinulle?

Miten säännöllinen päivärytmi liittyy turvallisuuteen, jos se mielestäsi tuo turvallisuutta?

2. Tunne elämän hallittavuudesta:

Millä tavalla voit vaikuttaa itseäsi koskeviin päätöksiin ja elämääsi koskeviin ratkaisuihin? Miten et voi vaikuttaa? Oletko muiden armoilla?

3. Sosiaalinen tuki ja sosiaalinen verkosto

- terveyttä edistävää ja stressiä ehkäisevää
- tietotuki: (neuvot, ehdotukset, tilanteen uudelleen arviointi)
- instrumentaalinen tuki (konkreettinen auttaminen, kaavakkeet, raha-asiat, siivous, ruuanlaitto)
- arvostustuki (myönteisten asioiden lausuminen)
- tunnetuki (halukkuus tukea, luottamuksellisuus, rohkaiseminen)
-

4. yhteisöllisyys

- yhteiset pelisäännöt, sopimusten kunnioittaminen yhdessä tekeminen, oleminen, toimiminen

LIITE 2

Väitteet

Ympyröi K tai E. Olisi kiva, jos laittaisit vähän perusteluja mielipiteellesi.

1. Aamukahvit auttavat minua heräämään ja nousemaan ylös.

K/ E. Perustelu:

2. Iltaryhmät, asukaskokous, ruokaryhmä ja päiväkahvit ovat hyvä syy tulla muiden joukkoon. K/E. Perustelu:

3. Täällä minun on helppo olla muiden kanssa ryhmässä tai kahvilla.

K/E. Perustelu:

4. Minusta on tärkeätä, että täällä asuvat tuntevat toisensa.

K/E. Perustelu:

5. Yhteistä toimintaa voisi olla illalla myöhempään.

K/ E. Perustelu:

6. Osallistun ryhmätoimintaan vain jos aihe kiinnostaa minua.

K/ E. Perustelu:

7. Minusta on kiva mennä soittamaan naapurin ovikelloa ja saada seuraa.

K/E. Perustelu:

8. Minusta on kiva, kun voin tulla toimistolle juttelemaan tärkeistä asioista tai päivän tapahtumista. K/ E

Kerro millaisista asioista haluaisit tulla toimistolle juttelemaan?

9. Minun mielestäni ei ole merkitystä kuka vastaa päivystyspuhelimeen iltai-
- sin tai

viikonloppuisin. Pääasia on, että on numero, johon voi soittaa tarvittaessa.

K/E. Perustelu:

10. Minulle tulee hyvä olo, kun voin keskustella tekemistäni päätöksistä.

K/E. Perustelu:

11. Asuminen tuntuu hyvältä, kun ei tarvitse pelätä ketään.

K/E. Perustelu:

12. Minusta on hyvä, että voin tulla toimistolle kela ja muiden paperiasioiden kanssa, sillä muuten ne jäisivät hoitamatta. K/E. Perustelu:

LIITE 3

Suostumus

Suostun vapaaehtoiseksi haastateltavaksi Eija Harjusen opinnäytetyöhön sekä hyväksyn haastattelumateriaalin kirjaamisen ja käyttämisen osana opinnäytetyön tuloksia.

Haastattelu tehdään nimettömänä ja tuhotaan opinnäytetyön arvioinnin jälkeen.

Opinnäytetyön aihe: Mielensterveyskuntoutujien asumisturvallisuus

Paikka ja päiväys: _____

Haastateltavan allekirjoitus