

Opinnäytetyö (AMK)  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaalipalvelutyö  
2012

Tiia Bäcklund

# ITU ON PARASTA LÄÄKETTÄ

– Turun mielenterveysyhdistys ITU ry jäsenen  
hyvinvoinnin tukijana



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tiia Bäcklund

## ITU ON PARASTA LÄÄKETTÄ – TURUN MIELENTERVEYSYHDISTYS ITU RY JÄSENEEN HYVINVOINNIN TUKIJANA

Tässä tutkimuksessa selvitetään, mitä Turun mielenterveysyhdistys ITU ry merkitsee sen jäsenille. Tutkimuksen avulla yhdistys saa välitöntä tietoa suoraan jäseniltään ja pystyy tarvittaessa muokkaamaan toimintaansa jäsenien toiveita vastaavaksi. Jäsenet ovat ilmaisseet, mikä ITU ry:ssä on mielenkiintoista toimintaa ja miksi he paikalle saapuvat. Jäsenien aktiivisuus yhdistyksen arjessa on yhdistyksen kantava voima. Yhdistykselle on tärkeää, että jäsenien mielestä toiminta on mielekästä ja kiinnostavaa.

Tavoitteen saavuttamiseksi valitsin menetelmäksi terapeutin kirjoittamisen. Kirjoittamisen terapeutisuus perustuu ryhmässä käytävään keskusteluun ja kirjoittamisen tuottamien tunteiden purkamiseen. Terapeutin kirjoittaminen menetelmänä mahdollistaa kirjoittajan vapaan ilmaisun, koska hän on tietoinen nimettömänä esiintymisestä. Aineisto kerättiin 21 eri kirjoittajalta useasta eri ryhmästä. Tutkimukseeni on upotettu suoria lainauksia kirjoituksista.

Tutkimustehtävänä tulokset kertovat sen, että ITU ry:n nimi – itsetuntemus, turvallisuus, uudistuminen – tulevat esiin jäsenen arjessa ja siinä toiminnassa, mitä ITU ry:ssä on. ITU ry tukee ja kasvattaa jäsenen itsetuntoa, tarjoaa turvallisen ympäristön oppimiselle ja elämiselle sekä tukee ja auttaa uudistumaan. Tutkimuskysymykseni selvittivät, mikä on ITU ry:ssä kiinnostavaa toimintaa, miksi jäsen tulee paikalle ja miten toimintaa voisi kehittää mielenkiintoisemmaksi. ITU ry:ssä kiinnostavinta toimintaa on ryhmätoiminta, jota on monessa eri muodossa. Jäsen tulee paikalle osallistuakseen ryhmään, tavatakseen muita jäseniä sekä saadakseen ja antaakseen vertaistukea. Toimintaa voisi kehittää mielenkiintoisemmaksi järjestämällä enemmän leirejä ja retkiä, mitkä olisivat pitkäkestoisempia kuin ne ovat aikaisemmin olleet.

### ASIASANAT:

Terapeutin kirjoittaminen, mielenterveys, vertaistuki

Tiia Bäcklund

## ITU IS THE BEST MEDICINE – TURKU MENTAL HEALTH ASSOCIATION ITU RY AS A SUPPORTER OF ITS MEMBERS WELL-BEING

The aim of this research was to clarify what is the significance of Turku mental health association ITU ry to its members. By the help of this research the association is given direct information from its members and if needed, it can modify the association's activity to match its members' wishes. The members have informed the activities in which they are interested in and which are the main reasons they are using the services of ITU ry. The activity of its members in the daily life is the driving force for the association. It is important to the association that the members think that the activity of the association is reasonable and interesting.

To reach the goal I chose therapeutic writing to be my method. The therapeutic aspect in writing is based on the conversations within the group and unraveling the feelings that writing has brought. Therapeutic writing as a method gives the writer a free voice because they can express themselves anonymously. The material was gathered from 21 different writers from various groups. There are some submerged quotations from the writers in this research.

The results indicate that the Finnish meaning of ITU – self-esteem, safety, regeneration – emerge in the members' weekday and in the activity of the association. ITU ry supports and increases members' self-esteem, gives a safe environment to learn and to live and also supports and helps to regenerate. The questions in this research clarify what is interesting activity in the association, why the members go there and how to modify the activity more interesting. The most interesting activity in Turku mental health association ITU ry is group activity which they offer in many variations. The members go there to take part in groups, to meet other members and to gain and give peer support. The activity can be modified by arranging more camping and trips which could be more long-lasting than before.

KEYWORDS: therapeutic writing, mental health, peer support

# SISÄLTÖ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1 JOHDANTO</b>  | <b>6</b>  |
| <b>2 TURUN MIELENTERVEYSYHDISTYS ITU RY</b>                              | <b>7</b>  |
| <b>3 IHMINEN EI VOI OLLA TERVE ILMAN MIELEN TERVEYTTÄ</b>                | <b>8</b>  |
| <b>4 MIELENTERVEYSPALVELUT OVAT MIELENTERVEYSTYÖN ORAGANISOITU MUOTO</b> | <b>10</b> |
| 4.1 Mielenterveystyö   | 10        |
| 4.2 Mielenterveyspalvelut  | 10        |
| <b>5 KUNTOUTUSTA VAI KUNTOUTUMISTA?</b>                                  | <b>12</b> |
| 5.1 Mielenterveyskuntoutus   | 12        |
| 5.2 Mielenterveyskuntoutuminen   | 13        |
| <b>6 ELÄVÄ KANSALAISYHTEISKUNTA</b>                                      | <b>14</b> |
| 6.1 Kansalaisyhteiskunta   | 14        |
| 6.2 Kansalaistoiminta  | 15        |
| <b>7 VAPAAEHTOISTOIMINTA</b>   | <b>17</b> |
| 7.1 Vapaaehtoistyö   | 17        |
| 7.2 Vapaaehtoistoiminta  | 17        |
| <b>8 VERTAISTUKI PAINOTTAI TASAVERTAISUUTTA</b>                          | <b>19</b> |
| <b>9 YHTEISÖLLISYYS</b>  | <b>21</b> |
| <b>10 TARINALLISUUS IHMISEN ELÄMÄN OSANA</b>                             | <b>23</b> |
| 10.1 Narratiivisuus  | 23        |
| 10.2 Kirjallisuusterapia   | 24        |
| <b>11 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS</b>   | <b>27</b> |
| 11.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimustehtävät                             | 27        |
| 11.2 Tutkimusmenetelmä   | 28        |
| 11.3 Aineiston hankinta  | 29        |
| 11.4 Prosessin kuvaus  | 31        |
| 11.5 Aineiston analyysi  | 34        |
| <b>12 TUTKIMUSTULOKSET</b>   | <b>40</b> |
| 12.1 Ryhmästä voimaa   | 40        |
| 12.2 Sosiaalinen verkosto arjen tukena                                   | 41        |
| 12.3 Pienistä toiveista kasvaa iso puro                                  | 43        |
| 12.4 Itsetuntemus, turvallisuus, uudistuminen                            | 44        |
| <b>13 YHTEENVETO</b>   | <b>47</b> |

|           |  |           |
|-----------|--|-----------|
| <b>14</b> | <b>ARVIOINTI JA POHDINTA</b>                               | <b>50</b> |
| 14.1      | Alussa määritelty tavoite, menetelmä ja saadut päätulokset | 50        |
| 14.2      | Työn ja menetelmien arviointi eri kriteerien valossa       | 51        |
| 14.3      | Toiminta- tai kehittämissuhteet                            | 52        |
|           | <b>LÄHTEET</b>   | <b>54</b> |

## **KUVAT**

|   |    |
|---|----|
| Kuva 1. Aineiston luokittelua. Järjestö pääluokkana; ITU ry yläluokkana; Ryhmät, Toiminta ja Vastuut alaluokkina.   | 36 |
| Kuva 2. Aineiston luokittelua. Oma elämä pääluokkana; Hyvinvoinnin tukitoimet ja Ihmiset ja sosiaaliset suhteet yläluokkana; Diagnoosi ja Oma hyvinvointi, Vertaistuki ja Ystävät ja kaverit alaluokkina. | 37 |
| Kuva 3. ITU ry:n merkitys sen jäsenelle.  | 45 |

## **TAULUKOT**

|   |    |
|---|----|
| Taulukko 1. Suunnitellut aihepiirit aineiston hankintaan. | 29 |
| Taulukko 2. Suunniteltu aineistonkeruun aikataulu.        | 30 |
| Taulukko 3. Toteutunut aineistonkeruu.                    | 33 |

# 1 JOHDANTO

Olen aina ollut kiinnostunut kirjoittamisesta ja harrastan sitä mielelläni. Terapeuttiseen kirjoittamiseen tutustuin opiskelujeni puolivälin tienoilla tarkemmin ja innostuin siitä työmenetelmänä. Oma tavoitteenani on kouluttautua kirjallisuusterapeutiksi ja käyttää terapeuttista kirjoittamista osana sosionomin (AMK) ammattiani. Terapeuttista kirjoittamista voi soveltaa lähes mihin tahansa asiakasryhmään ja ilman koulutusta menetelmää voi harjoitella etsimällä lähdekirjallisuutta, jota löytyy kattavasti myös suomeksi.

Tässä tutkimuksessa selvitetään Turun mielenterveysyhdistys ITU ry:n merkitystä sen jäsenille. ITU ry toivoo saavansa palautetta ja tietoa toimintansa mielekkyydestä suoraan jäseniltään. Tutkimuksen aineisto on kerätty keväällä 2012 suuntaavien opintojen harjoittelujaksolla. Tutkimuksen tavoitteena on, että ITU ry:n jäsenet saavat mahdollisuuden tulla kuulluiksi ja tätä kautta yhdistyksen toimintaa voidaan kehittää jäsenten odotuksia vastaavaksi.

Tietoperustassa käsitellään tutkimukselle ja asiakasryhmälle tyypillistä termistöä. Termistö koostuu esimerkiksi mielenterveydestä, vertaistuesta ja terapeuttisesta kirjoittamisesta, mitkä ovat tutkimuksen keskeisiä teemoja. Omassa kappaleessaan esitellään myös Turun mielenterveysyhdistys ITU ry:tä tarkemmin ja lopuksi selvitetään narratiivisuutta ja terapeuttista kirjoittamista.

Tutkimuksen toteutuksessa selvitetään aineiston hankinta ja sen analyysi, tutkimusprosessi ja esitellään menetelmää tarkemmin. Tutkimustulokset on jaettu alalukuihin tutkimustehtävän ja tutkimuskysymysten mukaan. Yhteenvedossa kerätään tuloksien pääpointit yhteen ja peilataan niitä tietoperustaan. Lopuksi arvioidaan ja pohditaan matkaa tavoitteista tuloksiin. Pohditaan toimeksiantajan seuraavaa liikettä ja pohditaan toimintaehdotuksia tutkimuksen palautuksen jälkeen.

## 2 TURUN MIELENTERVEYSYHDISTYS ITU RY

Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry:n toiminta-ajatuksena on mielenterveyskuntoutujien aseman edistäminen ja suvaitsevaisuuden lisääminen psyykkisen sairauden kokeneita ihmisiä kohtaan. Yhdistyksen nimi muodostuu sanoista itsetuntemus, turvallisuus ja uudistuminen. (Turun mielenterveysyhdistys ITU ry 2012.)

ITU ry:n ydintehtävänä on tukea jäsentensä kuntoutumista. Tavoitteena on täysivaltainen kansalaisuus. Toimimalla yhteisössä sosiaalinen verkosto vahvistuu. Työtoiminta harjoittaa käytännön taitoja ja tuo onnistumisen tuntemuksia. Yhteisön toiminta tukee valtaantumista ja pääsyä pois potilaan ja uhrin roolista takaisin kansalaisuuteen. Kansalaisuuden peruselementtejä ovat yksilön vapaus, oikeudet, velvollisuudet ja vastuu. Yhdistyksen toiminnan visio on kaikille tasa-arvoinen yhteiskunta, jossa psyykkinen vamma ei aiheuta häpeää eikä salailun tarvetta. Myös psyykkisesti vammaisilla ihmisillä on oikeus hyvään elämänlaatuun. (Turun mielenterveysyhdistys ITU ry 2012.)

ITU tarjoaa virkistystä, terapiaa ja turvaa ja on hyvin elämänmyönteinen paikka kohdata ihmisiä joilla on ollut samankaltainen historia, elämäkokemus, vaikeuksia joista noustaan vahvempina.

ITU ry:ssä käyvien ihmisten nimikkeenä ei pidetä mielenterveyskuntoutujaa, ei kuntoutujaa, ei potilasta eikä asiakasta. ITU ry:ssä käy yhdistyksen jäseniä. Jäsenet pyörittävät suurta osaa toimintaa ja he kuuluvat yhdistykseen. Jäseneksi pääsee maksamalla vuotuisen jäsenmaksun ja lunastamalla jäsenkortin.

### 3 IHMINEN EI VOI OLLA TERVE ILMAN MIELEN

#### TERVEYTTÄ

”Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, sopeutuu arkielämän tavanomaisiin haasteisiin, stressiin, kykenee työskentelemään tuottavasti ja hyödyllisesti sekä kykenee antamaan oman panoksensa yhteiskunnalle.” (WHO 2004, Lönnqvistin 2011, 22 mukaan.) Suomen kielen sanakirjassa se on määritelty: ”Psyykinen hyvinvointi ja riittävä sopeutuminen sosiaaliseen ja muuhun ympäristöön.” (Wikipedia 2012.)

Mielenterveys on henkinen tila, johon kuuluvat itsetunto, itsenäisyys, sopeutumis-, toiminta- ja ongelmanratkaisukyky sekä kyky tyydyttäviin ihmissuhteisiin ja virkistäytymiseen. Se voidaan nähdä psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavarana, jota sekä käytämme että keräämme ja jonka avulla ohjaamme elämäämme. Mielenterveyden olemuksen ymmärtäminen edellyttää tietoa esimerkiksi siitä, mikä on mielenterveyden kannalta normaalia ja mikä poikkeavaa. (Lönnqvist 2011, 22; Tohtori.fi 2012.)

Hyvän mielenterveyden tunnusmerkkejä ovat kyky ihmissuhteisiin, toisista välittäminen ja rakkaus, kyky ja halu vuorovaikutukseen ja henkilökohtaiseen tunneilmaisuun. Yhtä olennaista on kyky työntekoon, sosiaaliseen osallistumiseen ja asianmukaiseen oman edun valvontaan. Vaikeuksien kohdatessa työ niiden voittamiseksi, ahdistuksen riittävä hallinta, menetysten sietäminen ja valmius elämän muutoksiin ovat tärkeitä. Suuri merkitys on todellisuudentajulla, jotta osaamme erottaa oman ajatusmaailmamme ja ulkoisen todellisuuden. Sosiaalinen itsenäisyys ja hyvin kehittynyt identiteetti ovat myös keskeisiä. (Lönnqvist 2011, 24.)

Mielenterveys voidaan määritellä ihmisen kokonaisvaltaisen olemisen piirteeksi ja tilaksi, jolle on ominaista kyky olla läheisessä vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, hyväksyä itsensä ja toteuttaa omia mahdollisuuksiaan ajattelevana, tuntevana ja toimivana ihmisenä. Usein todetaan mieleltään terveen ihmisen kykenevän rakastamaan ja tekemään työtä. Tähän voisi lisätä,



että mielenterveys ei edellytä ruumiillista terveyttä, mutta ihminen ei voi olla terve ilman mielen terveyttä. (Haarakangas 2011, 173.)

Mielenterveydellä on myös pitkälti yli terveysajattelun meneviä, ihmisenä olemisen mahdollisuuksiin liittyviä ulottuvuuksia, kuten kyky löytää uusia ja rakentavia tapoja itsensä kehittämiseen ja asioiden jakamiseen toisten kanssa. Se liittyy myös ihmisen mahdollisuuksiin löytää paikkansa yhteisössä ja löytää elämälleen merkitys. (Terveysinfo 2012.)

Mielenterveyttä on luonnehdittu monisäikeiseksi köydeksi: muutos yhdessä osatekijässä vaikuttaa kaikkiin muihin. Mielenterveyden käsitteen vakiinnuttaminen on keskeinen tehtävä, jota hoito, ehkäisy ja kuntoutus tukevat. (Mielenterveysseura 2012, Terveysinfon 2012 mukaan.) Mielenterveys on siis kuin elämän kivijalka, joka tukee arjessa jaksamista ja auttaa selviytymään vastoinkäymisistä. Se tarkoittaa elämänhallintaa, itsetuntoa, elinvoimaisuutta sekä henkistä vastustuskykyä. Mielenterveys on hyvinvoinnin kokemista. (Terveysnetti 2012.)

## 4 MIELENTERVEYSPALVELUT OVAT

### MIELENTERVEYSTYÖN ORAGANISOITU MUOTO

#### 4.1 Mielenterveystyö

Mielenterveystyön tavoitteena on vahvistaa mielenterveyttä ja vähentää mielenterveyteen kohdistuvia uhkia. Mielenterveystyöhön kuuluvat mielenterveyttä edistävä työ ja mielenterveyden häiriöiden ehkäisy sekä mielenterveyspalvelut. Mielenterveyslain mukaan mielenterveystyöllä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielenterveyden häiriöiden ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta. (Mielenterveyslaki 1990/1116; Sosiaali- ja terveysministeriö 2012.)

Mielenterveystyö koskee monia yhteiskunnan sektoreita, ulottuen sosiaalipolitiikasta ja yhteiskuntasuunnittelusta varsinaisiin mielenterveyspalveluihin. Tuloksekas mielenterveystyö edellyttää yhteiskunnan eri sektoreiden yhteistyötä väestön psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi. (Stakes 2012.)

Suomalainen mielenterveystyö ei ole heikoimpia eikä oikeastaan ollenkaan huonoa verrattaessa sitä muihin maihin. Kuitenkin mielenterveystyössä on yhä paljon haastetta. Suomessa olisi mahdollista hoitaa hyvin psykiatrisista sairauksista kärsiviä ihmisiä jos halutaan. (Lahti 2008, 56.)

#### 4.2 Mielenterveyspalvelut

Mielenterveyspalvelut ovat mielenterveystyön organisoitu muoto. Niihin sisältyvät kaikenikäisille ihmisille tarjolla olevat julkiset tai yksityiset palvelut, joilla pyritään auttamaan psyykkisten ongelmien, ihmissuhdevaikeuksien tai mielenterveyden häiriöiden hoidossa. Mielenterveyspalvelut voivat olla

avohoidollista toimintaa tai erityisissä laitoksissa tapahtuvaa hoitoa tai kuntoutusta. (Haarakangas 2011, 173.)

Mielenterveyspalveluilla tarkoitetaan mielenterveyden häiriön takia annettavia sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja. Palveluiden järjestämisestä vastaavat kunnat. Niitä tuottavat ennen kaikkea kunnat ja sairaanhoitopiirit, mutta järjestöjen ja muiden yksityisten palveluntuottajien rooli mielenterveyspalveluissa on kasvava. Järjestöt toimivat ennen kaikkea asumisen ja arjen tukemisessa ja palveluiden tuottamisessa. Yksityisten yritysten ja ammatinharjoittajien tarjoamien palveluiden painopiste on yksityisissä lääkäripalveluissa ja asumispalveluissa. (Stakes 2007.)

Yksi ovi ja matala kynnys ovat metaforia, jotka sopivat hyvin kuvaamaan tulevaisuuden palveluperiaatetta sosiaali- ja terveydenhuollossa. Palvelujärjestelmämme on hyvin pirstaleinen ja erikoistunut. Mielenterveysongelmissa meillä on olemassa perusterveydenhuollon palvelut. Psykiatrisen erikoissairaanhoidon toimii sairaanhoitopiirien alaisuudessa poliklinikoineen ja psykiatrisine osastoineen tai laitoksineen. (Haarakangas 2011, 176.)

Avohoitoa korostetaan ja resurssit pitää siirtää avohoitoon. Nykyaikaisiin mielenterveyshoidon periaatteisiin kuuluu palvelujen järjestäminen ensisijaisesti avohoitona ja työntekijöiden liikkuvuus eli mahdollisuus tehdä kotikäyntejä ja toteuttaa tarvittaessa hoito asiakkaan omassa elämänympäristössä. Itse ideologiassa ei ole mitään vikaa, mutta on tilanteita, joissa tarvitaan niin sairaalahoitoa kuin avohoitoa ja näiden yhteiskäyttö olisi tärkeää. Psykiatriset potilaat eivät toivo palvelukoteja ja hienoja asuntoja. He toivovat itselleen hellahuonetta, jossa olisi läsnä oleva ihminen. Se, joka usein puuttuu palvelukodeista ja -keskuksistakin. Hoidon tulee olla perhekeskeistä, jolloin asiakkaan läheiset voivat osallistua hoitoon, tulevat kuulluiksi ja saavat tukea. (Lahti 2008, 52; Haarakangas 2011, 176.)

## 5 KUNTOUTUSTA VAI KUNTOUTUMISTA?

### 5.1 Mielensterveyskuntoutus

Kirjallisuudessa puhutaan usein tässä yhteydessä “psykiatrisesta kuntoutuksesta” eli kuntoutustoiminnasta, jossa palvelujen tarpeen perustana on psykiatrinen diagnoosi ja/tai selkeästi psyykkisestä sairaudesta aiheutuva toimintakyvyn aleneminen tai haitta. Toisaalta kuntoutuksella voidaan tarkoittaa hyvin laajaa toimintaa, joka vaikuttaa yksilöön ja hänen ympäristöönsä. (Koskisu 2004, 10–11.)

Mielensterveyskuntoutuksen tavoitteeksi voidaan määritellä pyrkimys tukea yksilöä toimimaan menestyksellisesti hänen tärkeinä pitämässään rooleissa ympäristössä siten, että hän kokee elämänsä mielekkäänä ja tarkoituksellisenä. Kuntoutuksen tavoitteena on tukea ihmistä tahtomaan, asettamaan tavoitteita, tekemään valintoja ja toimimaan oman elämänsä puolesta. Kuntoutuksen tehtävänä on nähty paitsi työvoiman ylläpitäminen myös yhteiskunnan menojen säästö. Tavoitteena on ollut vähentää sairaudesta ja vammaisuudesta yhteiskunnalle aiheutuvia kustannuksia. (Koskisu 2004, 16, 19, 62.)

Mielensterveyskuntoutus-käsitettä käytetään Suomessa yleiskäsitteenä kaikelle mielensterveyden häiriöistä kärsivien ihmisten kuntoutukselle. Se ulottuu yksilön psyykkistä toimintakykyä heikentävien olosuhteiden ja kokemusten ennaltaehkäisystä hänen toimintakykynsä tukemiseen. Toisaalta kuntoutus voi organisoitua myös toiminnasta, jonka lähtökohtana ei ole sairaus. (Riikonen & Järvisalo 2003, Kuntoutusportti 2012.)

Kuntoutuksessa ihminen hahmotetaan yhteisön jäsenenä. Tällöin kuntoutus kohdistuu myös yksilön sosiaalisiin rooleihin ja tehtäviin. Siinä otetaan huomioon se, miten kuntoutuja pystyy omassa elämässään toteuttamaan tärkeinä pitämiään sosiaalisia rooleja. Keskeistä kuntoutustyössä on kuntoutujalähtöisyys eli se, että kuntoutujan omat tavoitteet ohjaavat prosessia. Lisäksi kuntoutujan tulisi hyötyä myös siitä ammattitaidosta, osaamisesta ja

tiedosta, mitä kuntoutustyöntekijällä on. Kuntoutuksen monien määritelmien mukaan kuntoutujan äänen tulisi olla kuntoutuksessa ensisijainen. (Koskisu 2004, 18, 22.)

## 5.2 Mielenterveyskuntoutuminen

Mielenterveysongelmien kehittyminen on prosessi, jonka pituus ja kulku ovat aina yksilöllisiä. Kuntoutuminen on yksilöllinen prosessi, johon kuntoutuja saa tukea vertaisyhteisössä toimimisesta. Psykkisesti vammaisen ihmisen kuntoutumisen kolme keskeistä tavoitetta ja edellytystä ovat: sairauden hyväksyminen, pääseminen pois uhrin ja potilaan roolista sekä sosiaalisen verkoston vahvistuminen. (Turun mielenterveysyhdistys ITU ry 2012.)

Kuntoutuminen syvästi inhimillisenä kokemuksena tarkoittaa sitä, että siihen vaikuttavat myös muut ihmiset, heidän reaktionsa, kykynsä jakaa ja kohdata kuntoutuja silloin, kun hän ei jaksakaan kohdata edes itseään. Jälkikäteen ajatellen ei ehkä ole aina niin oleellista, mitä olemme tehneet, vaan se, miten olemme sen tehneet. Koskisuun mukaan kuntoutuminen on sitä, että ihminen on muuttunut ja tapahtuneen merkitys on myös muuttunut. Se on uuden merkityksen ja tarkoituksen etsimistä elämälle silloin, kun ihminen kasvaa yli psyykkisen sairauden aiheuttamasta katastrofista ja ongelmista. (Koskisu 2004, 57–58.)

Kun kuntoutuminen määritellään muutosprosessina, joka tapahtuu sekä yksilön sisällä että hänen suhteessaan ympäristöönsä, sitä voivat tukea monet muutkin tekijät kuin kuntoutuspalvelut. Kuntoutumista voi tapahtua ilman ammatillista väliintuloa. Kuntoutuminen tapahtuu kuntoutujan omassa elämässä ja sitä edistää eri tavoin kuntoutushenkilökunnan ja kuntoutujan vuorovaikutusprosessi. Kuntoutuminen on sitä, mitä kuntoutujat tekevät itse ja se on sitä, mitä ammattihenkilökunta tekee tukeakseen kuntoutumista. (Koskisu 2004, 29–30.)

Masennus olisi voitettava.

## 6 ELÄVÄ KANSALAISSYHTEISKUNTA

### 6.1 Kansalaisyhteiskunta

Pääosa tutkijoista yhdistää kansalaisyhteiskunta-käsitteen yhdistyssektoriin tai kolmanteen sektoriin. Kansalaisyhteiskunta ei tarkoita vain ihmisten vapaamuotoiseen yhteistoimintaan perustuvaa elämänpiiriä, vaan se sisältää myös vaikuttamisen ja vallankäytön elementit. Teoriassa ihmiset yksilöinä muodostavat kansalaisyhteiskunnan, jossa he voivat nauttia valtion määrittämistä ja turvaamista oikeuksista, vapauksista ja mahdollisuuksista. Käytännössä kansalaisyhteiskunta on elävä vain ihmisten aktiivisuuden, osallistumisen, toiminnan ja vaikuttamisen kautta, jotka kuuluvat kansalaisuuden piiriin. (Nylund & Yeung 2005, 59–67.)

Kansalaisyhteiskunta edustaa arvoja ja toimintaa, joille on juuri nyt suuri kysyntä ja tarve. Ihmiset kaipaavat paikkoja, joissa he voivat kohdata toisensa ihmisinä, ei tietyn ammatin harjoittajina tai yritysten edustajina. Kansalaisyhteiskunnan parissa rakennetaan arjen hyvinvointia auttamalla toisia ihmisiä. Ihmisellä on tarve kuulua johonkin, tulla hyväksytyksi sellaisena kuin on, olla osa jotakin yhteisöä. Kaikkien ihmisten kohdalla nämä eivät toteudu nyky-yhteiskunnassa. Kansalaisyhteiskunnan toiminnot tarjoavat paikkoja osallistumiselle, toiminnalle, kuulumiselle ja mukanaololle. (Harju 2007, 13.)

Taloudellisilla suoritteilla tai työntekijämäärillä mitaten kansalaisyhteiskunta ei voi olla koskaan julkisen ja yksityisen sektorin kokoinen. Kansalaisyhteiskunnasta on tullut merkittävä käsite tarkasteltaessa yhteiskuntaa ja sen toimintoja sekä ihmisen paikkaa yhteiskuntatodellisuudessa. (Nylund & Yeung 2005, 58; Harju 2007, 12–13.)

## 6.2 Kansalaistoiminta

Kansalais- ja järjestötoiminnan perimmäinen tarkoitus on ihmisten arjen hyvinvointi, yhteiskunnan näkökulmasta sosiaalinen pääoma. Kansalaistoiminnan arvot nousevat ihmisen hyvästä, toisen auttamisesta ja ihmisenä kasvamisesta. Kansalaistoiminnassa on voimavaroja, joita ei vielä täysin tiedosteta ja käytetä hyväksi. Tulevaisuudenkuvana on, että kansalaistoiminta on jatkossa entistä sisältörikkaampaa, merkityksellisempää ja arvostetumpaa (Harju 2007, 6, 35.)

Osallistumista on tapahtunut monella tasolla lähtien perheistä aina kunta- ja valtiotasolle sekä nykyään myös kansainväliselle tasollekin. Osallistumiseen ihmisillä on perusmotivaatio olemassa ja myös perusedellytykset. Toisin sanoen perustuslaki takaa luvan osallistua, vaikuttaa ja tulla kuulluksi. Kansalais- ja järjestötoiminta muodostavat suomalaisen kansalaisyhteiskunnan ytimen. Ihmisten omaehtoinen ja vapaasti järjestäytynyt kansalaistoiminta laajenee ja monipuolistuu koko ajan. Ihmiset toimivat erilaisissa ryhmissä mitä erilaisimmista motiiveista käsin ja monenlaisiin tavoitteisiin pyrkien. (Harju 2007, 16; Lahti 2008, 95.)

Kansalaistoiminta tekee myös asioista hallittavia, koska se kerää ja niveltää sellaista tietoa, joka tukee ihmisten arkista selviytymistä. Se tukee hyvinvointia ja toiminnan taustalla on aktiivinen ihmiskuva, näkökulma siitä, että voi itsekin vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Kansalaistoimintaa tarvitaan erityisesti ihmisiltä saatavan tiedon ja ongelmien saattamiseksi päättäjien tietoon. Myös mielenterveyspotilaat tarvitsevat kansalaistoimintaa. Tällä hetkellä puhutaan mielellään kumppanuudesta siitä, että annetaan ja otetaan. (Lahti 2008, 94.)

Kansalaistoiminta on nähty yhtenä mahdollisuutena vähentää julkisia palveluita. On myös havahduttu siihen, että tulevaisuudessa sosiaali- ja hoivapalvelut eivät yksinkertaisesti riitä, ja vapaaehtoistoimintaa tullaan väistämättä tarvitsemaan enemmän. Kansalaistoimintaa tarvitaan, koska kunnat eivät milloinkaan pysty kehittämään kattavia palveluja. Kansalaisilla on aktiivista energiaa, uusia ideoita ja toimintahalukkuutta. Tämä voidaan kanavoida rakentavasti yhteiskunnan

kehittämiseksi. Yleinen taloudellinen kriisitilanne on heikentänyt palveluiden saantia, joten tarvitaan uusia korvaavia kansalaisten kehittämiä palveluja ja erityyppiset erityisesti syrjäytymiseen liittyvät ongelmat ovat lisänneet kansalaisaktiivisuuden vaadetta. (Nylund & Yeung 2005, 13–14; Lahti 2008, 93.)

Kansalaistoiminta viestittää uusista ongelmaryhmittymistä ja uusista ongelma-alueista. Se käynnistyy ja toimii ennen kuin virallinen järjestelmä lähtee liikkeelle tai sitten se toimii virallisen järjestelmän paikkaajana ja täydentäjänä tai tukijana. Kansalaistoiminta rakentaa inhimillistä yhteiskuntaa, koska sen jäsenet eivät ole ulkopuolisia tilastokielen tai -mielen edustajia vaan ihmisiä. Tapauksista tulee ihmisiä. (Lahti 2008, 93.)



## 7 VAPAAEHTOISTOIMINTA

### 7.1 Vapaaehtoistyö

Vapaaehtoistyö on tärkeä yhteiskunnallinen ja yksilöllinen voimavara, jossa yksilöt käyttävät omia henkilökohtaisia resurssejaan toisten hyvinvoinnista ja samalla omasta huolehtimiseen. Vapaaehtoistoimintaa tehdään aina jossakin kontekstissa. Toiminnan paikkana voi olla yksilön lähipiiri, seurakunta, kaupunginosa, kunta tai yhdistys, valtakunnallinen yhteisö tai tapahtuma. Vapaaehtoistoiminnan henkinen konteksti voi ulottua myös yksilön lähipiiristä globaalille tasolle. (Nylund & Yeung 2005, 58; Harju 2007, 153.)

Vapaaehtoistyössä ihmiset saavat tyydytystä työstään. Se ei tapahdu rahojen tai palkkion muodossa vaan koulutuksen, yhdessä viihtymisen ja motivoivan lähtökohdan toteuttamisena. Yhteiskunnallinen asema tai varallisuus ei ole este osallistua vapaaehtois- ja kansalaistoimintaan. Heikossa yhteiskunnallisessa asemassa olevat ovat perustaneet erilaisia järjestöjä ja yhteisöjä. Yhteiskunnallinen huono-osaisuus ei välttämättä ole este osallistumiselle. (Nylund & Yeung 2005, 27; Lahti 2008, 95.)

### 7.2 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoiminta on aktiivisen kansalaisuuden konkreettinen ilmentymä. Kun ihminen tekee ilmaista työtä toisten ihmisten ja oman yhteisönsä hyväksi, hän toimii silloin kiistatta aktiivisena kansalaisena. Hän on mukana omana persoonanaan (identiteetti), hän osallistuu ja toimii (osallistuminen), hän tapaa muita ihmisiä (kohtaaminen) ja hän välittää toisista ihmisistä ja yhteisistä asioista (välittäminen). Sen paremmin aktiivinen kansalaisuus ei voi toteutua kuin se ilmenee vapaaehtoistoiminnassa. (Nylund & Yeung 2005, 70.)

Toisin päin nähtynä vapaaehtoistoiminta jalostaa ihmistä. Se kehittää eettistä arvomaailmaa ja syventää näin ihmisen identiteettiä. Se parantaa ihmisen taitoja osallistua, toimia ja vaikuttaa sekä kohdata muita ihmisiä ja kommunikoida heidän kanssaan. Se myös jalostaa ihmisen sosiaalista mieltä ja vähentää ihmisen susimaisia piirteitä toisia ihmisiä kohtaan. Näin ollen vapaaehtoistoiminta kasvattaa ja koulii yksilöä niin ihmisenä kuin kansalaisenakin. (Nylund & Yeung 2005, 70.)

Vapaaehtoistoiminta on jännittävä ja dynaaminen yhteiskunnan sara. Se niin seuraa yhteiskunnallisia trendejä ja murroksia kuin saa aikaa niitä itse. Siinä kohtaavat yksilöiden perinteiset yhteistoiminnan tavat ja kaipuu, antamisen ja auttamisen arvot sekä osallisuus yhteiseen. Vapaaehtoistoiminnan murros- ja muutosvoima piilee siinä, että se tarjoaa myös yksilöille ja yhteisöille merkityksiä ja merkityksellisyyttä sekä antamisen ja saamisen yllättäviä elämyksiä. (Nylund & Yeung 2005, 13.)

Vapaaehtoispanos ei säily korkealla tasolla itsestään. Tulevina vuosikymmeninä sen eteen pitää tehdä aivan eri tavalla työtä kuin tähän asti on tarvinnut. Vapaaehtoistoiminnan tarkoituksenmukainen johtaminen on kova sana kansalais- ja järjestötoiminnan menestymisen kannalta. Ne järjestöt, jotka sen osaavat, ovat vahvoilla. Vapaaehtoistyön organisointi ja johtaminen vaativat jatkossa myös rahaa. Ilmainen työpanos ei synny täysin ilmaiseksi. (Harju 2007, 17–18.)

## 8 VERTAISTUKI PAINOTTA A TASAVERTAISUUTTA

Vertaisuus käsitteenä kuvaa sitä, että vertaisen osaaminen tai tieto perustuu omakohtaiseen kokemukseen jostakin erityisestä elämäntilanteesta. Vertaisuuden ja kokemustiedon vastakohta on ammatillinen tieto ja asiantuntemus, joka perustuu koulutukseen, tutkimukseen ja ammatillisessa työssä saatuun osaamiseen. Vertaisuus-käsitteeseen liittyy vahvasti ajatus siitä, että samoja asioita kokeneilla ihmisillä on kokemukseen perustuvaa asiantuntemusta, jota kukaan muulla ei voi olla. Se painottaa siten myös tasavertaisuutta. (Holm ym. 2010, 10, 16.)

Vertaistukeen perustuvan auttamisen ydin on ihmisten välinen arkinen kohtaaminen - ilman asiakas- tai potilasroolia, titteleitä tai muita valmiita identiteettimääräyksiä. Sillä tarkoitetaan kohdattujen vaikeuksien keskinäistä jakamista. Kokemukset ja niiden jakaminen ovat vertaistoiminnassa keskeisiä. (Nylund & Yeung 2005, 214.)

Vertaistuki on sinällään ihan hyvää. Kuitenkin mielenterveystyössä se saattaa olla myös negatiivinen eli ihmiset eivät jaksu tukea toinen toisiaan tai sitten hoitoon tulee mukaan vääristäviä elementtejä. Mielenterveystyötä tekevien ihmisten jaksamisen huolto on keskeinen. On ehkä hyvä välillä muistaa, että auttajia pidetään terveinä ja autettavia sairaina. Välillä autettava voi olla paremmassa kunnossa kuin auttaja, joka on psyykkisesti kulunut ja väsynyt omassa työssään. (Lahti 2008, 53–54.)

Vertaistuen eri muodot voivat olla linkkejä sekä virallisen auttamisen että läheisten tuen suuntaan. Vertaistoiminnalla on vahva ennalta ehkäisevä merkitys, mutta on muistettava, että se ei ole terapiaa. Vertaistoiminta voi olla osa sosiaali- ja terveyspalveluketjuja, eivätkä ammattiapu ja vertaistuki ole toistensa kilpailijoita. Sillä on myös itsenäinen yhteiskuntaa uudistava ja kansalaisaktiivisuutta ilmentävä merkitys. (Holm ym. 2010, 11.)

Vapaaehtois- ja vertaistoiminta on useille ihmisille luonteva osa arkipäivää ja hyvän elämän kokemusta. Siihen on saatettu päätyä erilaisten sattumien kautta. Toiminta tarjoaa pysähdys- ja levähdyspaikan erilaisissa elämänvaiheissa ja -tilanteissa oleville ihmisille. Yhteisöllinen osallisuus ja kanssaihminen kohtaaminen tarjoavat myös mahdollisuuden suunnata omaa elämää uudelleenlaisille urille. (Nylund & Yeung 2005, 15.)

Vertaisryhmätoiminta on levinnyt laajalle myös julkisen sosiaali- ja terveystoimen piiriin, missä toimintaa käynnistetään, tuetaan, ohjataan ja organisoidaan ammattilaisten toimesta, mutta enenevässä määrin yhteistyössä asiakkaiden kanssa. Suomessa on yleisintä, että eri järjestöt organisoivat vertaistukiryhmätoimintaa yhtenä vapaaehtoistoiminnan muotona. Vertaistukiryhmä voi käynnistyä myös kansalaislähtöisesti, puhtaasti ihmisten oma-aloitteisuudesta. Siinä kokemustiedon rooli on merkittävämpi suhteessa asiantuntijatietoon. (Nylund & Yeung 2005, 25; Holm ym. 2010, 16.)

Vertaistukea voi saada ja antaa monella tavalla ja useassa muodossa: kahden henkilön välillä, ryhmissä tai verkostoissa. Kahden samassa elämäntilanteessa olevan henkilön suhde voi syntyä spontaanisti ja kahdenkeskiset tapaamiset ovat mahdollisia toteuttaa. Vertaistukijoiden tunnistaminen ja tunnustaminen tasavertaisiksi auttamistoiminnan osapuoliksi vaatii jatkuvaa työstämistä. Vertaistoimijoiden ja ammattilaisten toimijaidentiteettejä täytyy myös selkeyttää. (Nylund & Yeung 2005, 203, 219; Holm ym. 2010, 13.)

Vertaistoiminnassa ihminen löytää omat voimavaransa, ottaa vastuuta omasta elämästään ja ohjaa sitä haluamaansa suuntaan. Tuen avulla ihminen saa liikkeelle sen prosessin, joka johtaa passiivisesta avun vastaanottajasta aktiiviseksi toimijaksi. Vertaisauttamisessa on kyse uusista tavoista jäsentää kokemuksia ja yhteisöllisyyttä. Sillä viitataan toimintaan, jossa olennaista on samankaltaisessa tilanteessa elävien ja samankaltaisia asioita kokeneiden ihmisten keskinäinen tuki, apu ja kokemusten jako. (Holm ym. 2010, 13.)

## 9 YHTEISÖLLISYYS

Perinteisesti yhteisöllä on tarkoitettu tiettyyn paikkaan tai alueelle sijoittuvaa jatkuvaa vuorovaikutteista ihmisten elämänmuotoa tai paikalliskulttuuria. Yleismerkityksessä yhteisön käsitteellä viitataan ihmisten välisen vuorovaikutuksen tapaan, yhteisyyteen, ihmisten yhteenkuuluvuuteen tai siihen, mikä on tietylle ihmisryhmälle yhteistä. Puhumalla yhteisöllisyydestä problematisoimme tuntemuksiamme nykyhetkessä. Ennen meillä oli ympärillämme muita ihmisiä jakamassa huolemme, nyt olemme heitetynä oman onnemme nojaan. Kulttuurinen ilmapiirimme korostaa yksin pärjäämistä ja kilpailua. Yhteisöllisyys ilmentää toivetta, millaista elämämme voisi tulevaisuudessa olla. (Filander & Vanhalakka-Ruoho 2009, 34, 43, 245.)

Yhteisöllisyyden on katsottu Suomessa rapautuneen ja heikentyneen. Tilalle on tullut väljempi ja moniulotteisempi yhteisöllisyys. Yhteisöllisyyden häviämisen sijasta olisi parempi puhua yhteisöllisyyden muuttumisesta. Mielikuvallisesti elämme edelleen menneessä, vaikka meidän pitäisikin katsoa tähän hetkeen ja analysoida tämän päivän yhteisöllisyyttä. Emme kaipaamme yhteisöllisyyden yleistä vahvistamista, vaan kaipaamme ihmisen hyvyyttä kasvattavaa ja tukevaa ja ihmisen pahuutta aisoissa pitävää yhteisöllisyyttä. (Nylund & Yeung 2005, 72–73; Harju 2010, 79–80.)

Yhteinen pyrkimys vahvistaa yhteisöllisyyttä ja aluetietoisuutta. Yhteinen pyrkimys syntyy tietyssä paikassa eli tietyllä alueella. Ihmisten järjestäytyminen ja järjestäytymisen merkitys on tavalla tai toisella paikallista, alueellista ja erityispiirteistä kumpuavaa. Yhteisö on sekä poliittinen että tieteellinen käsite. Se on hyvin epäselvä käsite ja soveltuu hyvinkin monimerkityksellisten ja ristiriitaisten tarkoituserien ajamisen välineeksi. (Hiedanpää ym. 2008, 151; Filander & Vanhalakka-Ruoho 2009, 35.)

Yhteisöt voivat olla alueellisia, jolloin tietylle maantieteelliselle alueelle sijoittuvat ihmiset muodostavat ulkoapäin tarkasteltuna yhteisön. Yhteisöt voivat olla muodollisia, jolloin ne voivat olla määriteltyinä yhteisöiksi ilman, että jäsenillä on tunne yhteenkuuluvuudesta. Yhteenkuuluvuuden tunne liittyy yhteiseen toimintaan ja yhteisiin symbolisiin merkityksiin. (Filander & Vanhalakka-Ruoho 2009, 41.)

Nyky-Suomessa voi menestyä vain yksilöllinen yhteisöllisyys. Tämä tarkoittaa yhteisöllisyyttä, joka jättää tilaa ihmisten yksilöllisyydelle, mahdollistaa moniarvoisuuden ja monikulttuurisuuden ja hyväksyy erilaiset yhteisöllisyyden muodot. Statuksellisen ja toiminnallisen yhteisöllisyyden rinnalla symbolinen yhteisöllisyys on vahvistunut viime vuosina. Uusi viestintäteknikka mahdollistaa henkisten yhteisöjen rakentamisen ympäri maailman. Elintason parantuessa mielikuvalliset yhteisöt ovat nousseet ihmisille tärkeiksi. (Nylund & Yeung 2005, 73.)

## 10 TARINALLISUUS IHMISEN ELÄMÄN OSANA

### 10.1 Narratiivisuus

Narratiivisessa terapiassa osallistujaa kannustetaan luomaan itselleen uusia tarinoita ja sitä kautta saamaan aikaan muutoksen, mikä on kaikkien terapioiden tavoite. Narratiivisissa terapioissa kertomukset ja niiden asemointi on pääosin yhdistetty suulliseen ilmaisuun eli puhuttuun, ei niinkään kirjoitettuun kieleen. Narratiivinen terapia on ihmistä arvostava, ei-patologisoiva, yksilö-, perhe- ja yhteisötyöhön soveltuva lähestymistapa. Siinä ihmistä itseään pidetään oman elämänsä asiantuntijana. Ongelmiin suhtaudutaan ihmisistä erillisinä asioina ja oletetaan, että meillä on monia taitoja, vahvuuksia, uskomuksia, arvoja, sitoumuksia ja kykyjä, joiden avulla voimme lieventää ongelmien vaikutusta elämässämme. (Morgan 2008, 10; Ihanus 2009, 35, 62.)

Narratiivinen terapia tunnustetaan toisinaan siihen sisältyvistä uudelleen kerrotuista elämäntarinoista. Ihmiset ymmärtävät sanan "tarina" yleensä eri tavoin. Narratiiviselle terapeutille sanat tarinat muodostuvat tapahtumista, jotka etenevät peräkkäin toisiinsa ketjuuntuneina ja tietyn juonen mukaan. Ihmiset antavat elämäkokemuksilleen merkityksiä muuntamalla ne käsitettävään muotoon, ja siihen johtopäätökseen, että kertomuksen tai tarinan rakenne toimii pääasiallisena jokapäiväisen elämän hahmottamiseen johtavat merkitysten antamisen kehyksenä. Olettamukseen liittyy sellainen ennako-oletus, että identiteetti muodostuu oman elämän ja muiden ihmisten elämään liittyvien tarinoiden välisestä vuorovaikutuksesta. Toiminnan ja tietoisuuden maiseman käsitteet rakentavat ihmisen osallistumista merkitysten antamiseen narratiivisessa yhteydessä. (Morgan 2008, 13; White 2008 81–82.)

Kun narratiivista työtapaa käyttävät terapeutit kohtaavat näennäisesti ylivoimaisia ongelmatarinoita tai ohuita johtopäätöksiä, he haluavat saada aikaan keskustelua, jonka tavoitteena on etsiä vaihtoehtoisia tarinoita - ei mitään tarinoita tahansa, vaan nimenomaan sellaisia, joiden mukaan apua hakevat

ihmiset haluaisivat elämänsä elää. Näissä keskusteluissa terapeutti haluaa etsiä ja luoda sellaisia identiteettitarinoita, jotka auttavat heitä murtautumaan ulos kohtaamiensa ongelmien vaikutuksista. Vaihtoehtoiset tarinat voivat vähentää ongelmien vaikutusta ja luoda uusia elämisen mahdollisuuksia. (Morgan 2008, 22.)

Terapeutti auttaa löytämään vaihtoehtotarinan esittämällä kysymyksiä, jotka rohkaisevat kertojaa palaamaan koettuihin elämyksiin, laajentamaan ajatteluaan, käyttämään mielikuvitustaan ja kykyään antaa asioille merkityksiä. Se herättää mielenkiinnon ja innostuksen aiemmin laiminlyötyihin elämänalueisiin ja suhteisiin, ja keskustelun myötä vaihtoehtotarinat vahvistuvat, liittyvät vanhemmin menneisyyteen ja antavat kertojalleen tukevamman perustan kohdata elämänsä ongelmia, hankaluuksia ja ristiriitoja uusin keinoin. (White 2008, 63–64.)

## 10.2 Kirjallisuusterapia

Kirjallisuusterapia voidaan määritellä toimintamuodoksi, jossa kirjallisuutta käytetään apuna parantamisessa ja/tai persoonallisuuden kehittämisessä. Kirjallisuusterapia käyttää kirjallisuutta saadakseen aikaan terapeutin vuorovaikutuksen osallistujan ja vetäjän välillä ja se on määritelty terapeutiksi vuorovaikutusprosessiksi. Olennaista kirjallisuusterapiassa onkin tekstien mahdollistama etäisyys: joskus oman elämän tapahtumia on helpompi lähestyä kiertoteitse kuin suoraan niistä puhuen. (Ihanus 1985, 12; Reijonen & Strandén-Mahlamäki 2008, 9-10; Hynes & Hynes-Berry 2012, 3.)

Tavoitteena on itseilmaisun kehittäminen, itsetuntemuksen lisääminen, itseilmaisukyvyyn parantaminen, itsetunnon kohottaminen sekä muutos joka on kirjallisuusterapian tavoitteena. Tavoitteena ei ole tekstin tai muun materiaalin sisällön analyysi, vaan tekstin tunnelmien ja teemojen tarkastelu. Tarkoitus on auttaa osallistujaa tiedostamaan omia tunteitaan ja vaikuttimiaan. (Mäki & Linnainmaa 2005, 11–13, 53.)



Tavoitteena on myös edistää vuorovaikutustaitoja ja auttaa vuorovaikutuksen syntymistä ja auttaa ilmaisemaan kiellettyjä ja vaikeitakin asioita. Kirjallisuusterapiassa tavoitteet saavutetaan kirjoittamalla ja suullista kerrontaa hyväksi käyttäen. Omat ongelmat tulevat helpommin lähestyttäviksi, kun aluksi keskustellaan luetun tai kirjoitetun tekstin välityksellä eikä suoraan puhumalla. (Mäki & Linnainmaa 2005, 11, 53.)

Kun yksilöllinen kertomus saa vastakaikua ja tulee vastaanotetuksi merkityksellisenä ja mahdollisena elämän- ja maailmankertomuksena, se koetaan tunnistettavaksi ja samalla yleisinhimillisesti jaettavaksi. Yksilön kertomusten osallisuus toisten kertomuksiin voi merkityksellisesti lievittää syrjäytymisen, nimettömyyden ja vierauden tunteita. (Ihanus 2009, 27.)

Kirjoittamisen terapeuttiset vaikutukset eivät niinkään liity impulsiiviseen, katartiseen purkautumiseen vaan tunneajatusten ja elämäntilanteiden perinpohjaiseen punnintaan. Kirjallisuusterapian ainutlaatuinen vaikutus nojaa kirjallisuuden käyttöön ensisijaisena työvälineenä. Tällä tavoin kirjallisuusterapia tekee erityisen viehätysensä mielen terveisiin puoliin. Kirjallisuusterapian painotus ohjataan enemmän vahvuuksien rohkaisuun ja korostukseen kuin ongelmakohtien diagnosointiin. (Ihanus 2002, 26; Hynes & Hynes-Berry 2012, 10.)

Tärkeimpiä eivät ole merkinnät paperilla, vaan niiden avulla käynnistynyt itsetuntemuksen prosessi. Kirjoitusinnon syttyessä ihminen lähtee mukaan prosessiin, jossa kaikki näyttää liittyvän toisiinsa. Alkuvaihe on monilla tunnekeskeinen. Silloin alkaa löytyä muistojen palasia, jotka sijoittuvat paikoilleen, ja tiedostamattomasta nousee tietoiseen melkein pä ihmeellisiä asioita. Kirjallisuusterapiassa on keskeistä ryhmän jäsenten välinen vuorovaikutus. Vuorovaikutus muiden ryhmän jäsenten kanssa kasvattaa itseymmärrystä. (Ihanus 2002, 152; Mäki & Linnainmaa 2005, 89; Hynes & Hynes-Berry 2012, 14.)

Kirjallisuusterapeuttisen aineiston on tuettava kehitys- tai parantumisprosessia, jota ryhmän jäsenissä tapahtuu. Aineistossa on oltava ominaisuuksia, jotka saavat yksilön reagoimaan joko siihen kokonaisuutena tai johonkin sen osaan. Teksti ja ryhmässä käyty keskustelu voivat myös synnyttää hyvää tekevää vastuuntunnetta omasta ja muiden elämästä. Kirjallisuusterapia stimuloi mieltä ja mielikuvitusta, antaa vapauttavan kauneuden laadun kokemuksen, auttaa keskittymään ja helpottaa tunteiden tunnistamista ja ymmärtämistä. (Ihanus 2002, 235–237; Hynes & Hynes-Berry 2012, 16.)

Useimmat mielenterveysalan ammattilaiset ovat kokeneet, että kirjoittamista voidaan käyttää välineenä, kun potilasta rohkaistaan ilmaisemaan tunteitaan ja kartoittamaan arkikokemuksensa stressitekijöitä. Kirjoittaminen voi sekä avata jotain uutta potilaan itsetuntemuksessa että auttaa terapeuttia tuntemaan omaa potilastaan ja ymmärtämään hänen kokemusmaailmaansa. (Ihanus 2009, 71.)

Kaikki, mitä ja miten kirjoitamme, on oikein. Tärkeää on, että kirjoitamme materiaalin herättämistä ajatuksista ja tunteista omalla tyylillämme. Teksti itsessään ei siis ole kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä tarkastelun kohde vaan sen ilmentämät tunteet ja tunnelmat. Kirjallisuusterapiaa soveltavan ryhmän työskentelyn keskiössä ovat tekstit, joita ryhmässä käytetään. Teksti ei ole vain virikkeitä antava lisäväline ryhmän jäsenten keskustelulle, vaan se toimii katalysaattorina ajatuksille, oivalluksille ja muutoksille. (Ihanus 2002, 235; Reijonen & Strandén-Mahlamäki 2008, 11.)

Kirjallisuusterapiassa osallistujan tunnevaste on tärkeämpää kuin tekstin merkitys. Teksti toimii siis katalyyttinä. Terapeuttinen vaste riippuu osallistujan tunnevasteesta, jonka teksti saa aikaan. Tätä tunnevastetta tukee dialogi ryhmässä. Muutos tapahtuu osallistujan mielessä. Kirjallisuuden synnyttämä tunnevaste on syvästi yksilöllinen. Lukeminen tai kirjoittaminen on jatkuva, aktiivinen prosessi eikä vain passiivista suorittamista. (Mäki & Linnainmaa 2005, 22.)

Tästä voisi kirjoittaa vaikka romaanin mutta jääköön tähän.

# 11 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

## 11.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimustehtävät

Tavoitteena on saada vastauksia tutkimustehtävään ja tutkimuskysymyksiin, jotta ITU ry pystyy kehittämään toimintaansa entistä enemmän jäsenien toiveita vastaavaksi. Tutkimus palvelee ITU ry:tä tuomalla vastauksia kysymyksiin ja hyödyttää yhdistystä antamalla arvokasta tietoa suoraan sen jäseniltä. ITU ry saa tutkimuksessa konkreettista tietoa siitä, miksi jäsenet jaksavat yhdistystä pyörittää. Jäsenet ovat tämän yhdistyksen kantava voima eikä ITU ry pysty toimimaan ilman jäseniä ja heidän panostaan.

Tutkimustehtäväni on:

1. Mikä on ITU ry:n merkitys sen jäsenille?

Tutkimuskysymykseni ovat:

2. Mikä ITU:ssa on kiinnostavaa toimintaa?
3. Miksi jäsen tulee paikalle?
4. Miten toimintaa voisi kehittää mielenkiintoisemmaksi?

Tutkimuksella pyritään saamaan yhdistykselle avaimet oman toimintansa kehittämiseen ja uusien jäsenien löytämiseen. Tutkimuksen avulla yhdistys näkee jäsenien näkökulmasta jäsenille tärkeimmät asiat. Koska ITU ry on alun perin jäsenien perustama ja ylläpitämä, yhdistyksen täytyy vastata jäseniensä toiveisiin ja tarpeisiin mahdollisimman kattavasti.

## 11.2 Tutkimusmenetelmä

Lähdin suunnittelemaan tutkimustani siltä kannalta, että halusin kokeilla terapeutin kirjoittamisen menetelmää ryhmätilanteissa. Kirjallisella emootioiden ilmaisulla näyttää olevan positiivisia vaikutuksia niin fyysiseen kuin psyykkiseen hyvinvointiin, mutta emootioiden ilmaisun ehkäisemisellä on negatiivisia vaikutuksia (Ihanus 2002, 25). Kirjallisuusterapiaa soveltavan ryhmän työskentelyn keskiössä ovat tekstit, joita ryhmässä käytetään. Teksti ei ole vain virikkeitä antava lisäväline ryhmän jäsenten keskustelulle, vaan se toimii katalysaattorina ajatuksille, oivalluksille ja muutoksille. (Ihanus 2002, 235.)

Menetelmä soveltuu käytettäväksi mielenterveyskuntoutujien kanssa, koska jotkut heistä eivät välttämättä tunne oloaan mukavaksi esimerkiksi kahdenkeskisessä haastattelussa. Haastattelu vaatii kuntoutujalta keskittymistä ja sen sietämistä, että haastattelija on vieras, jonka kanssa ei olla aikaisemmin oltu tekemisissä. Ryhmähaastattelussa joku kuntoutuja saattaisi jäädä kokonaan taustalle toisen ollessa koko ajan äänessä. Menetelmä rohkaisee ilmaisemaan tunteita ja kartoittamaan arkikokemusten stressitekijöitä (Ihanus 2009, 71).

Nimettömänä kirjoittamisella annetaan valta kirjoittaa suoraan niitä asioita, jotka painavat mieltä tai joihin toivotaan, että kiinnitetään huomiota. Kirjoittamisella jätetään konkreettinen jälki itsestä tutkimuksen aineistoon eikä kukaan voi kirjoituksen perusteella jäljittää, kuka on kirjoittanut mitään. Kirjoittaminen vaatii niin ikään keskittymistä, mutta keskittymiseen käytettävä energia purkautuu tekstinä. Tekstiin voidaan sisällyttää arkojakin asioita, joita ei muuten vuorovaikutuksessa tulisi esille.

### 11.3 Aineiston hankinta

Aineiston hankinta suunniteltiin suoritettavaksi omassa ryhmässään, joka pyörisi kevään 2012 aikana ITU ry:ssä perjantaisin. Ryhmän tarkoituksena oli kirjoittaa erilaisista aiheista, joita tutkimuksessa voitaisiin käyttää. Aiheet kerättiin tutkimustehtävän ja tutkimuskysymysten pohjalta, jotta saataisiin kattavia tuloksia. Ryhmätapaamisia oli suunniteltu viiden viikon ajaksi ja jokaiselle viikolle suunniteltiin teema.

Taulukko 1. Suunnitellut aihepiirit aineiston hankintaan.

|   |
|---|
| <p>Ryhmän aloituskerralla tutustuttaisiin muihin ryhmäläisiin pienten kirjoitusharjoitusten avulla. Ryhmään kirjattaisiin säännöt, jotka kerättäisiin ryhmiin osallistuvilta. Keräisin ensimmäiset aineistot tutkimustani varten. Aiheena olisi ”Minä kuntoutujana”.</p> <p>Jokaiselle kuntoutujalle oma elämäntilanne on erilainen ja katsontakanta omaan elämään saattaa olla hyvinkin kriittinen. Tämän aiheen avulla tutkimukseni saisi täydentävää tietoa kirjoittajan henkilökohtaisista ajatuksista ja siitä, miten ihminen kokee itsensä mielenterveyskuntoutujana.</p> |
| <p>2. Tapaamiskerralla jatkettaisiin keskustelujen ja kirjoitusten parissa. Mikäli tarvetta, jatkettaisiin viime viikon aiheesta. Uutena kirjoitusaiheena ”Matkani ITUun”.</p> <p>Kirjoitusaihe pyrkii samaan esille, miten kirjoittaja on löytänyt tiensä ITU ry:hyn. Tämän pohjalta voitaisiin luoda kuva siitä, millainen on Turun kaupungin palvelujärjestelmä: tukeeko se yksittäisen kuntoutujan tietä yhdistyksen piiriin vai onko kuntoutuja täysin oman ja lähipiirinsä tietojen varassa?</p>  |
| <p>3. Tapaamiskerralla jatkettaisiin keskustelujen ja kirjoitusten parissa. Mikäli tarvetta, jatkettaisiin viime viikon aiheesta. Uutena kirjoitusaiheena ”ITUssa käyminen”.</p> <p>Aihepiiri pyrkii saamaan esille tutkimuskysymyksissä tulleita asioita, jotta ITU ry saa välitöntä informaatiota suoraan jäseniltään. Aihepiiri tuo jokaisen kirjoittajan henkilökohtaisen kokemuksen ja mielipiteen esille. Aihepiiri liittyy Hyvän mielen viikkoon, jota ITU ry:ssä vietettiin viikolla 17.</p>  |
| <p>4. Tapaamiskerralla jatkettaisiin keskustelujen ja kirjoitusten parissa. Mikäli tarvetta, jatkettaisiin viime viikon aiheesta. Uutena kirjoitusaiheena ”ITUn merkitys minulle ja elämälleni”.</p> <p>Tutkimuksen tutkimustehtävään pyritään hakemaan suora vastaus. Merkitystä tutkittaessa on otettava huomioon se, että merkitystä voi olla hankala sanoittaa ja ilmaista. Tätä aihetta pohjustetaan käymällä ensin keskustelua merkityksen</p>  |

|   |
|---|
| tuottamista ajatuksista ja siitä, mitä sana merkitys tuo mieleen.   |
| 5. Tapaamiskerralla jatkettaisiin keskustelujen ja kirjoitusten parissa. Mikäli tarvetta, jatkettaisiin viime viikon aiheesta. Uutena kirjoitusaiheena ”Minä, kesä ja ITU”.   |
| Viimeisen aihepiirin tarkoituksena on kartoittaa kirjoittajien toiveita ja suunnitelmia ITU ry:n kesästä ja kesätoiminnasta. Ennen tätä tapaamiskertaa ilmestyy ITU ry:n oma lehti, jossa liitteenä löytyy kesäohjelma. |
| Ryhmän lopetuskerralla palauttaisimme kaikki kirjoitukset kirjoittajillemme takaisin, mikäli he niin haluavat. Ryhmässä tarjottaisiin kahvia ja keskusteltaisiin kesästä.   |

Aikataulu suunniteltiin kevään viikkojen mukaisesti. Jokaiselle viikolle merkittiin ryhmätilanne, jossa aineistoa oli tarkoitus hankkia. Aihe on lainattu suoraan Taulukosta 1. kyseisen viikon kohdalta. Toteutus suunniteltiin ja kirjattiin ylös, mitä kyseisessä ryhmäistunnossa olisi tarkoitus tehdä.

Taulukko 2. Suunniteltu aineistonkeruun aikataulu.

| Aikataulu | Ryhmätilanne   | Aihe                                | Toteutus   |
|-----------|--|-------------------------------------|--|
| Viikko 15 | Luovan kirjoittamisen ryhmä perjantaisin kello 13-15 | Minä kuntoutujana                   | ryhmän aloitus ja sääntöjen sopiminen, jäsenien toiveet ryhmältä kirjallisesti, vetäjän toiveet ryhmältä, tutustumisharjoituksia |
| Viikko 16 | Luovan kirjoittamisen ryhmä perjantaisin kello 13-15 | Matkani ITUun                       | luovia kirjoitusharjoituksia ja niistä keskustelua   |
| Viikko 17 | Luovan kirjoittamisen ryhmä perjantaisin kello 13-15 | ITUssa käyminen                     | Hyvän mielen päivän kirjoitustuokio, ”mikä saa minut hyvälle mielelle”, ”miten ITU ry vaikuttaa mielialaani”                     |
| Viikko 18 | Luovan kirjoittamisen ryhmä perjantaisin kello 13-15 | ITUn merkitys minulle ja elämälleni | tarina siitä, miten on löytänyt ITU ry:n; tarina siitä, mitä ITU ry jäsenelle merkitsee  |

|           |  |                   |  |
|-----------|--|-------------------|--|
| Viikko 19 | Luovan kirjoittamisen ryhmä perjantaisin kello 13-15         | Minä, kesä ja ITU | tarina siitä, miksi tulee Kohtaamispaikkaan tai toimistolle, miten kesä vaikuttaa käynteihin |
| Viikko 21 | Poikkeuksellinen kevätjuhlapäivä, ryhmä kokoontuu torstaina. |                   | ryhmän purkoa ja lopettamista, työskentelyn jälkeisiä tunteita                               |

Huomioon otettiin se seikka, että uusi ryhmä ei välttämättä kerää kiinnostuneita jäseniä paikalle tarpeeksi. Mikäli näin kävisi, aineiston hankintaa tehtäisiin ITU ry:n muissa ryhmissä, jotta aineistoa saataisiin kasaan tarpeeksi. Muiden ryhmien vetäjiin otettiin yhteyttä ja kysyttiin lupaa tulla vierailemaan ryhmässä ja keräämään aineistoa.

#### 11.4 Prosessin kuvaus

Päätin sijoittaa ryhmätapaamiset perjantaille, koska ITU ry:n kevään ryhmäaikataulussa alkuviikko oli täynnä. Perjantai oli ryhmien kannalta hiljaisin päivä. Suunnittelin jokaiselle tapaamiskerralle aihepiirin, jota käsiteltäisiin ja josta kirjoitettaisiin. Aihepiirit suunnittelin tukemaan tutkimukseni tutkimustehtävää ja tutkimuskysymyksiä, jotta saisin mahdollisimman kattavaa aineistoa. Tarkoitukseni oli kerätä kaikkien tekstit itselleni, kopioida ne tutkimustani varten ja palauttaa seuraavalla viikolla.

Ryhmässä on tarkoitus käsitellä, mitä jokainen on kirjoittanut kyseisellä kerralla. Vaatimuksena ei ole kertoa kaikkea, vaan sai joko lukea tekstinsä tai kertoa lyhyesti, mitä tuli kirjoitettua. Muille ryhmän jäsenille annetaan mahdollisuus kommentoida kerrottuja asioita, kunhan kommentointi tapahtuu kannustavassa ja hyvässä hengessä. Tarkoituksena on vahvistaa kirjoittamisen tuottamaa hyvää kokemusta ja hyvää palautetta.

Tulkinta kanssaihmissen käytöksestä voi muuttua ja ymmärrys ja empatia itseä ja muita kohtaan voi lisääntyä. Teksti ja ryhmässä käyty keskustelu voivat auttaa ryhmän jäsentä vapautumaan sellaisista asioista ja tapahtumista, joista

yksilö on kantanut syyllisyyttä ja vastuuta turhaan tai yli voimavarojensa. Tekstin ja keskustelun pohjalta voidaan ikään kuin suorittaa korjaavaa tulkintaa tapahtumista, jotka ovat olleet esteenä tai uhkana ihmisen itsetunnolle, voimavarojen kasvamiselle ja itsensä toteuttamiselle tai rakentavalle vuorovaikutukselle toisten ihmisten kanssa. Teksti ja ryhmässä käyty keskustelu voivat myös synnyttää hyvää tekevää vastuuntunnetta omasta ja muiden elämästä. (Ihanus 2002, 235–237.)

Ryhmään pyrittiin saamaan mahdollisimman erilaisia ihmisiä, jotta aineistosta tulisi kattava. Pelkästään kirjoittamiseen tottuneet tai sitä harrastavat ihmiset ovat vähissä, joten pyrin innostamaan muitakin osallistumaan. Tutkimukselleni tärkeintä on saada mahdollisimman laaja näkökulma ITU ry:n jäsenien osalta.

Suunnittelemani aikataulutus on esitelty edellisessä alaluvussa. Tilanteeni oli siis se, että lähdin työstämään tutkimustani kokonaan keväällä, jotta saisin yhtenäisen ryhmän. Esillä oli alustava ryhmäsuunnitelma, josta voin todeta, ettei se toteutunut. Suurimpana syynä oli jäsenten osallistumattomuus, joka johti siihen, että siirryin suoraan muihin ryhmiin toteuttamaan tutkimustani. Olin varautunut siirtymään muihin ryhmiin ja sopinut ryhmänvetäjien kanssa siitä, että käytän ryhmän aikaa tutkimukseeni.

Tässä seuraavassa taulukossa esittelen toteutuneen aikataulutuksen ja aineistonkeruun. Koska ITU ry:n jäsenet eivät keväisin lähde ottamaan osaa uusiin ryhmiin, tutkimukseni toteutettiin aikaisemmasta suunnitelmasta poiketen ITU ry:n eri ryhmissä.



Taulukko 3. Toteutunut aineistonkeruu.

| Viikko | Ryhmä  | Aihe   | Toteutus   |
|--------|--|--|--|
| 15     | Luovan kirjoittamisen ryhmä  | Tervetuloa, tutustutaan toisiimme. "Minä ja kirjoittaminen".                         | Sateisena päivänä kävijöitä oli muutenkin harvassa, uuteen ja erilaiseen ryhmään ei saapunut ketään.   |
| 16     | Luovan kirjoittamisen ryhmä  | Tervetuloa, tutustutaan toisiimme. "Minä ja kirjoittaminen".                         | Uuteen ryhmään useampi kävijä. Innostusta ja keskustelua riitti. Tällä kertaa ei kuitenkaan aineistoa saatu kerättyä, koska haluttiin kirjoittaa erilaisista aiheista.       |
| 17     | Luovan kirjoittamisen ryhmä ja Hyvän mielen viikon tarinapaja                  | Aiheina "Mikä tuottaa minulle hyvää mieltä" ja "Miten siirrän hyvän mieleni muille". | Muutama jäsen kävi kirjoittamassa kokemuksistaan, keskustelu oli suosituin kokemusten jakamisen muoto.   |
| 18     | Luovan kirjoittamisen ryhmä  | Aiheena "Minä ja ITU".   | Kirjoituksia tuli muutama. Muilta työntekijöiltä tuli kommenttia, etteivät jäsenet jaksaa näin keväisin keskittyä ryhmiin. Parempi ratkaisu olisi siis ollut syksy.          |
| 19     | Masennus- ja paniikkiryhmä, luovan kirjoittamisen ryhmä sekä hengellinen piiri | Viikon aiheena "Mitä ITU minulle merkitsee?"   | Kirjoitusaiheen pohjaksi annettiin ohjaavia kysymyksiä ja aiheita, jotka saattoivat auttaa kirjoittamiseen tottumattomia jäseniä. Aineistoa kerätty runsaasti viikon aikana. |
| 21     | Taidepiiri ja  | Koska aihe "Mitä ITU minulle   | Kirjoitusaiheen pohjaksi annettiin   |

|  |                   |  |   |
|--|-------------------|--|---|
|  | kirjallisuuspiiri | merkitsee” oli helposti lähestyttävä aihe, jatkoin aineistonkeruuta tämän aiheen kanssa. | ohjaavia kysymyksiä ja aiheita, jotka saattoivat auttaa kirjoittamiseen tottumattomia jäseniä. Aineistoa kerätty runsaasti molemmista ryhmistä. |
|--|-------------------|--|---|

Kirjoitustehtävä annetaan kaikille ryhmään osallistuville samaan aikaan. Tehtävänannossa pyydettiin kertomaan asioita, mitkä asiat saavat jäsenet tulemaan ITU ry:hyn. Tarvittaessa annettiin lisäkysymyksiä kuten “Miksi olet nyt tässä?” ja “Mitä ITU on sinulle antanut?” Kirjoitustehtävän toteutus oli vapaa eikä nimeä vaadittu kirjoitettavaksi. Muutama kirjoitti nimensä joka tapauksessa, vaikka eivät tekstiään halunneetkaan takaisin.

Kirjoitusaikaa annettiin noin 15 minuuttia, joka pyrittiin käyttämään kokonaan pelkästään kirjoittamalla. Kirjoittamista yleisesti harrastavat osallistujat saattoivat käyttää enemmän aikaa, kun taas kirjoittamiseen tottumattomat palauttivat vastauksensa jo 5 minuutin jälkeen.

Kirjoittamismenetelmällä aineistoa saatiin kasaan 21 A4-arkkia. Aineisto kerättiin ITU ry:n erilaisissa ryhmissä. Ryhmien osanotto vaihteli muutamasta jäsenestä kymmeneen. Kaikki vastaukset olivat erimittaisia: osa oli listattu ranskalaisin viivoin ja osa kirjoitettu tarinan malliin kokonaisuudessaan lausein. Jokainen osallistuja sai käyttöönsä yhden tai useamman A4-arkin.

### 11.5 Aineiston analyysi

Perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä, on sisällönanalyysi. Sanotaan myös, että useimmat eri nimillä kulkevat laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät perustuvat tavalla tai toisella sisällönanalyysiin. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan kirjoitettujen, kuultujen tai nähtyjen sisältöjen analyysia väljänä teoreettisena kehyksenä. Tällä menetelmällä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä

ja yleisessä muodossa. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan pyrkimystä kuvata dokumenttien sisältöä sanallisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–106.) Analysoin tutkimukseni aineistoa sisällönanalyysin tavoilla.

Tuomi & Sarajärvi (2009) mukailevat tutkija Timo Laineen runkoa laadullisen tutkimuksen analyysin etenemisen kuvaamiseksi. Tähän runkoon on sisällytetty aineiston koodaaminen, luokittelu, teemoittelu ja tyypittely. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–92.) Tutkimukseni aineiston analyysissä käytän näitä menetelmiä saadakseni vastauksen tutkimustehtävääni ja tutkimuskysymyksiini.

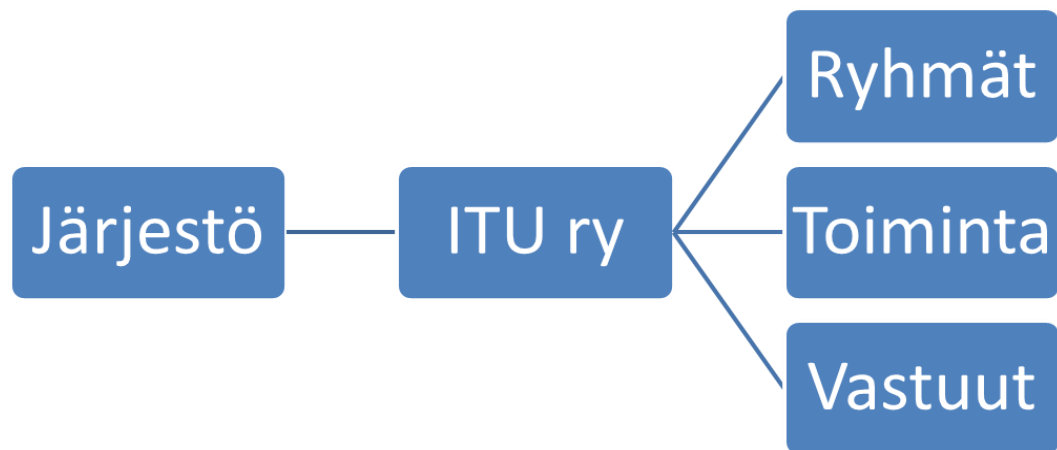
Koodimerkeillä on viisi tärkeää tehtävää:

- ne ovat sisään kirjoitettuja muistiinpanoja
- niillä jäsennetään sitä, mitä tutkijan mielestä aineistossa käsitellään
- ne toimivat tekstin kuvailun apuvälineenä
- ne toimivat aineiston jäsennyksen testausvälineenä ja
- niiden avulla voidaan etsiä ja tarkistaa tekstin eri kohtia eli ne toimivat osoitteena. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92–93.)

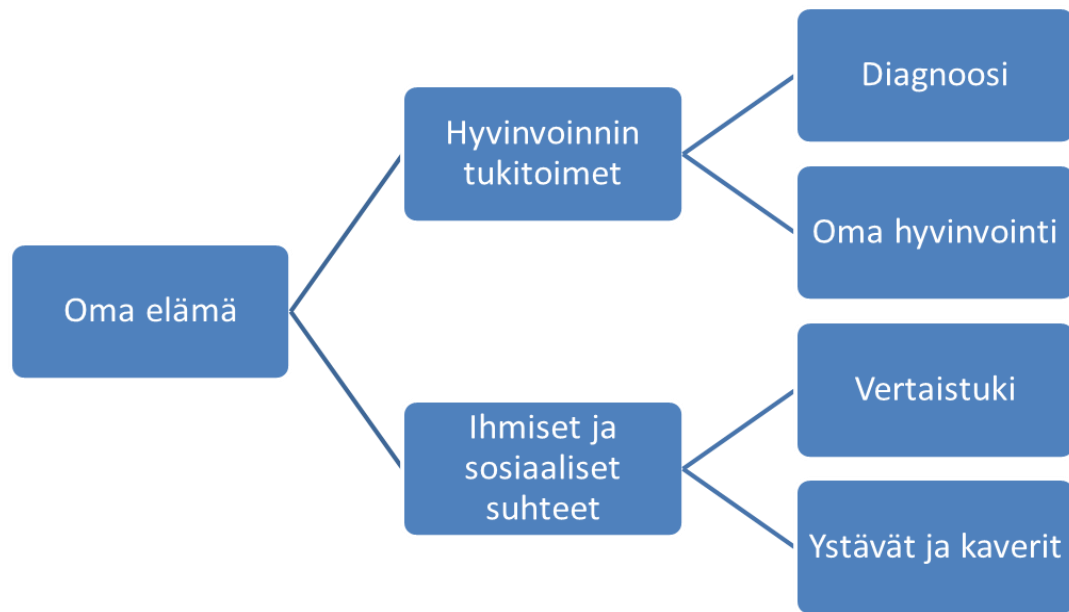
Ensimmäisenä sisällönanalyysin vaiheena toteutettiin koodaus. Koodauksella pyrittiin selvittämään, millaisia aiheita teksteistä nousee ja miten niitä voitaisiin luokitella. Koodausta helpotti se, että erilliselle paperille kirjattiin ylös kaikki kirjoittajan mainitsema tieto. Näin ollen erillisten paperien avulla pystyttiin yhdistelemään sellaisia asioita, joista voisi oma koodiryhmä muodostua. Jokaiselle koodiryhmälle tehtiin omanlaisensa merkki, joiden perusteella koodatun aineiston siirrettiin suoraan seuraavaan vaiheeseen eli luokitteluun.

Luokittelua pidetään yksinkertaisimpana aineiston järjestämisen muotona. Alkeellisimmillaan aineistosta määritellään luokkia ja lasketaan, montako kertaa jokainen luokka esiintyy aineistossa. Luokiteltu aineisto voidaan esittää taulukkona. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Luokittelen aineistosta löytämiäni termejä ala-, ylä- ja pääluokiksi luodakseni taulukkoaineiston siitä, mitä lähdän työstämään eteenpäin.

Luokittelussa muodostettiin pää-, ylä- ja alaluokat koodatulle aineistolle. Teksteistä muodostui kaksi pääluokkaa: Järjestö ja Oma elämä. Järjestön yläluokaksi muodostui Turun mielenterveysyhdistys ITU ry ja sen alaluokiksi Vastuut, Toiminta ja Ryhmät. Oman elämän yläluokiksi muodostuivat Hyvinvoinnin tukitoimet sekä Ihmiset ja sosiaaliset suhteet. Hyvinvoinnin tukitoimien alaluokiksi muodostuivat Oma hyvinvointi ja Diagnoosi. Ihmisten ja sosiaalisten suhteiden alaluokiksi muodostuivat Vertaistuki sekä Ystävät ja kaverit.



Kuva 1. Aineiston luokittelua. Järjestö pääluokkana; ITU ry yläluokkana; Ryhmät, Toiminta ja Vastuut alaluokkina.



Kuva 2. Aineiston luokittelua. Oma elämä pääluokkana; Hyvinvoinnin tukitoimet ja Ihmiset ja sosiaaliset suhteet yläluokkana; Diagnoosi ja Oma hyvinvointi, Vertaistuki ja Ystävät ja kaverit alaluokkina.

Luokittelussa käytettiin apuna koodattua aineistoa. Jokaiselle luokalle laskettiin, montako kertaa siihen liittyvä asia tai lause on kirjoitettuna teksteihin. Laskemisella saadaan numeerista tietoa siitä, mikä on ITU ry:ssä käyville jäsenille tärkeää ja miksi he ITU ry:ssä käyvät.

Teemoittelu voi olla luokituksen kaltaista, mutta siinä painottuu, mitä kustakin teemasta on sanottu. Lukumäärillä on tai ei ole merkitystä. Kyse on laadullisen aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä erilaisten aihepiirien mukaan. Näin on mahdollista vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä aineistossa. Alustavan ryhmittelyn jälkeen aineistosta aletaan etsiä varsinaisia teemoja eli aiheita. Tyypittelyssä aineisto puolestaan ryhmitetään tietyiksi tyypeiksi, eli tehdään yleistys eli tyyppiesimerkki. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.)

Teemoittelussa pääluokat jätettiin taka-alalle ja keskityttiin vain ylä- ja alaluokkiin. Jokaisen luokan alle kerättiin teksteistä ne lauseet, lausahdukset tai kerrotut asiat, mitkä oli koodattu kyseiseen luokkaan. Yleisesti ottaen luokkiin jaotellut kirjoitukset käsittelivät hyvin usein samaa asiaa eri tavoin.

Ryhmät-alaluokassa käsiteltiin ryhmien tuomia ajatuksia ja antia. Ryhmät-alaluokka määrittelee jäsenten mielipiteet ryhmistä, niiden toiminnasta ja annista. Ryhmä koetaan oppimisympäristönä, jossa kaikki voivat jakaa tietojaan. Kuten ITU ry yleensäkin, myös ryhmät ovat matalan kynnyksen paikkoja, jonne voi mennä tutustumaan ihmisiin ja toimintaan.

Toiminta-alaluokka määrittelee toiminnan monipuoliseksi ja kiinnostavaksi. Yhteiset, isommat tapahtumat, kuten leirit ja retket, saivat erityismaininnan aineistossa. Painokkaasti aineistosta löytyi maininta keittiötoiminnan muuttumisesta erilaiseksi. Toiminta tarjoaa virkistystä, terapiaa ja turvaa jäsenelle.

Vastuut-alaluokka kattaa kaiken työtoiminnan ja ryhmänvetäjyyden. Vastuista kirjoitettiin vähän. Muutamalla sanalla tuli selville, toimiiko kirjoittaja jossain vastuutehtävässä. Harvemmin kirjoitettiin, mitä mieltä annetusta vastuusta ollaan tai miten vastuunkanto ilmenee jäsenen elämässä.

Oma hyvinvointi –alaluokka muodoistui suurimmaksi alaluokaksi teemoittelussa. Oma hyvinvointia pohdittiin eri tavoin ja eri näkökulmista. Joillekin kirjoittajille oma hyvinvointi tarkoitti sairauden hyväksymistä ja sen kanssa elämistä, toisille taas sitä, mitä ITU ry:n kautta pystyy saamaan ja tuntemaan.

Diagnoosi-alaluokkaan kertyi lausahduksia siitä, miten diagnoosi muuttaa ihmisen käsitystä itsestään ja miten elämä rakentuu diagnoosin jälkeen. Usein diagnoosin mainitsemisen yhteydessä korostettiin sitä, mitä ITU ry on antanut jäsenelle ja jäsenen elämään. Diagnoosi-mainintoja ei löytynyt jokaisesta vastauksesta, joten se ei aina ole päällimmäisenä mielessä, kun ITU ry:n palveluja käytetään.

Vertaistuki-alaluokkaan kerääntyi ilmaisuja siitä, miten tärkeää vertaistuki on. Korostettiin, että ITU ry:n kautta saadaan aikuisten ihmisten vertaistukea ja inhimillistä seuraa. Myös se mainittiin, että on mahdollisuus itse auttaa muita. Vertaistuki merkitsee kirjoittajalle muutakin kuin saamista, se on myös antamista.

Ystävät ja kaverit –alaluokkaan täytyi niitä kommentteja, jotka ilmaisivat ystävyysuhteiden olevan tärkeitä kirjoittajille. Ystävät ovat niitä, joilta vertaistukea ja seuraa saa. Ystävät tulevat käymään ja tarkistamaan, että kaikki on hyvin ja lähtevät esimerkiksi kaupungille seuraksi.

Tyypittelyssä luodaan tyypillinen esimerkki sellaisesta henkilöstä, joka ITU ry:ssä käy. Tyypittely sisältää niitä asioita, joita eniten aineistossa mainittiin. Teemoittelu luo pohjaa tyyppiesimerkin luonnille. Tyypillinen ITU ry:n palveluita käyttävä henkilö on keski-ikäinen ja sairaseläkkeellä. Henkilö on löytänyt ITU ry:n palvelut terveydenhuollon kautta. Hän käy aktiivisesti ryhmissä ja on sitä kautta saanut uusia ystäviä, jotka ovat antaneet vertaistukea. Henkilö käy usein kahvilla ITU ry:n ylläpitämässä Kohtaamispaikassa, koska se on sopivan matkan päässä keskustasta tai kotimatkan varrella. Henkilö osallistuu ITU ry:n järjestämille retkille ja toivoo, että niitä järjestettäisiin useammin.

## 12 TUTKIMUSTULOKSET

### 12.1 Ryhmästä voimaa

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni on: Mikä on ITU ry:ssä kiinnostavaa toimintaa? Toiminta nousi aineistosta erittäin tärkeänä osana määrittelemään ITU ry:n ”identiteettiä”. Yhdistyksen tarjoama toiminta on juuri se tekijä, jonka vuoksi jäsen lähtee kotoaan viettämään aikaa vertaistensa kanssa.

Teemoittelun avulla tuli esille se, että ITU ry:n jäsenet pitävät suuressa arvossa ITU ry:n tarjoamaa ryhmätoimintaa. Ryhmätoimintaa kehuttiin mukavaksi, monipuoliseksi ja erilaisia asioita mahdollistavaksi toiminnaksi. ITU ry:n ryhmätoiminta pitää yllä jäsenien sosiaalisia suhteita ja antaa voimaa arkeen.

Itse olen saanut irti paljon enemmän ITUn ryhmistä kuin mistään kalliista terapiasta. Nykyisellään ITU kuuluu lähes päivittäiseen elämäni ja olen hyvin kiitollinen, että tällainen paikka on.

Jokaisella jäsenellä on omat kiinnostuksen kohteensa, joiden perusteella valitaan esimerkiksi harrasteryhmä. Harrasteryhmässä oppii helposti uusia tekniikoita ja pystyy myös auttamaan muita. Itselle tärkeässä ryhmässä voi jättää sairauden taakseen ja keskittyä vain tekemiseen. Tuttujen ihmisten kanssa toimiminen rauhoittaa ja vähentää sosiaalisten tilanteiden pelkoa.

Tekeminen vie jännityksen pois. Minulla on yleensä ryhmien jälkeen hyvä olo, olen iloinen ja luottavainen itseäni kohtaan, rohkeampi.

Työtoiminnalla on tärkeä rooli heille, jotka siihen osallistuvat. Työtoiminta rytmittää jäsenen omaa arkea ja antaa mukavaa, vastuullista tekemistä ryhmien ohella. Työtoiminnasta saatava korvaus auttaa jaksamaan. Työstä tuleva energia, vastuullisuuden tunne ja työn merkitys ovat tärkeitä jokaiselle. Työtoiminta on yksi tapa, jolla ITU ry osoittaa suurta luottamusta jäseniään kohtaan.



Ryhmän vetäminen on tärkeää sekä itse ryhmänvetäjille että ryhmissä käyville jäsenille. Jäsen saa turvaa kenties aikaisemmin tutusta ryhmänvetäjästä. Ryhmänvetäjä puolestaan saa energiaa jäsenien osallistumisesta ja siitä vastuusta, että ryhmä pyörii. Ryhmänvetäjällä on erittäin suuri rooli ryhmän koossa pysymisessä. On hyvin tärkeää, että ryhmänvetäjä saa pidettyä langat käsissään niin, että ryhmän jäsenet kokevat itsensä tervetulleiksi.

ITU ry:n leirit ovat jäsenille tärkeitä arjen irtiottoja, jolloin on mahdollisuus päästä nauttimaan luonnosta ja tutustumaan lähemmin muihin jäseniin. Jäsenen on mahdollista päästää edes hetkeksi irti arkirutiineistaan, jolloin pääsee rentoutumaan ja olemaan joku muu kuin sairas ja potilas.

## 12.2 Sosiaalinen verkosto arjen tukena

Toinen tutkimuskysymykseni käsittelee sitä, miksi jäsen tulee ITU ry:hyn. ITU ry:n toiminta on monipuolista ja erilaista, joten uudelta jäseneltä vaatii tietoa ja tutustumishalua lähteä paikan päälle. ITU ry tarjoaa jokaiselle jotakin ja tutustuminen pyritään tekemään mahdollisimman helpoksi.

Jäin käymään täällä lähinnä sen takia että huomasin että täällä on ihan kivoja ryhmiä mihin voi osallistua ja vertaistani seuraa.

Ryhmätoiminta vetää erilaisia ihmisiä erilaisine kiinnostuksineen ja taustoineen. Ryhmässä on helppoa olla oma itsensä ja tehdä juuri sitä, mistä pitää tai mitä haluaa kehittää. Ryhmässä tapaa uusia ihmisiä ja tapaa aikaisemmin tuttuja jäseniä. Ryhmiin osallistuminen on vapaata eikä osallistuminen sido mihinkään.

ITU ry:n sydän on kahvila Kohtaamispaikka. Kohtaamispaikassa tapahtuva kahvilatoiminta on tärkeää jäsenistölle. Kahvilassa jäsen saa jäsenhintaan erilaisia tuotteita lounaasta kahvipulliin. Kohtaamispaikassa tarjottavat syötävät sopivat jokaiseen makuun ja valikoimaakin on tarpeeksi. Kahvi on hyvää ja halpaa, niin halpaa ei saa keskustasta mistään. Kohtaamispaikkaan voi tulla tapaamaan ystäviään ja kahvittelemaan, päivän lehdetkin löytyvät hyllystä. Yksittäisen jäsenen ei tarvitse tilata sanomalehteä kotiin, vaan hän voi lähteä käymään kahvilla ja samalla lukea lehden.

ITU ry:ssä tavatut ihmiset tulevat niin tärkeiksi, että heihin luodaan ystävyysuhteita myös yhdistyksen ulkopuolella. Jos ystävälle sattuu huono ajanjakso sairautensa suhteen, häntä lähdetään tapaamaan kaveriporukan voimin. Ystävät ja vertaiset pitävät myös toisten jaksamisesta huolta ja pyrkivät pitämään ystävänsä yhdistyksessä mukana.

Erityisesti erittäin vakavissa masennustiloissani kaverit ITUsta tulivat päivittäin katsomaan minua kotiin. On todella järjetöntä että kaupungin tuki ITUlle on niin naurettavan pieni. Ilman ITUa olisin jokseenkin varmasti tappanut itseni, joka tosin olisi yhteiskunnalle säästö.

ITU ry:n ryhmät ja kahvila tarjoavat hyvän mahdollisuuden vertaistuelle. Vertaistuki on tärkeää sellaiselle ihmiselle, jonka kokemukseen kukaan asiantuntija tai työntekijä ei voi samaistua. Vain vertainen pystyy ymmärtämään ihmisen tilanteen ja tunteet. Vertainen pystyy tunnistamaan erilaisia tilanteita, jossa hän on myös ollut, ja osaa ohjata sellaisen toiminnan piiriin, jonka on itse kokenut hyväksi ja hyödylliseksi. Vertainen voi myös ryhtyä tukihenkilöksi, jolloin hän pystyy tukemaan yksittäistä ihmistä paremmin. Jokainen ITU ry:ssä käyvä on toiselle vertainen. Kenenkään ei tarvitse erikseen pyytää itselleen vertaistukihenkilöä, vaan keskustelukumppani saattaa löytyä kahvilan pöydästä.

Lähinnä käyn ITUssa muiden ihmisten takia. Täällä saa sellaista aikuisten ihmisten vertaistukea jota ei muualta saa. [...] Erityisesti erittäin vakavissa masennustiloissani kaverit ITUsta tulivat päivittäin katsomaan minua kotiin.

Mikäli kahdenkeskinen keskustelu ei tunnu pääsevän tarpeeksi syvälle tai ihminen kaipaa useita mielipiteitä, ITU ry:stä löytyy myös erikseen vertaistukiryhmiä. Osa näistä ryhmistä on suljettuja ja osa avoimia. Jäsenille tämä on hyvä, koska suljetussa ryhmässä muut osallistujat tulevat tutuiksi ja ryhmänvetäjä oppii hallitsemaan tietyn ryhmän osallistujat. Ryhmään ei myöskään tule äkkiä uusia ihmisiä, vaan porukka pysyy koko kauden samana. Ryhmäläiset pääsevät tutustumaan toisiinsa ja kertomaan avoimesti kokemuksistaan.

### 12.3 Pienistä toiveista kasvaa iso puro

Kolmas tutkimuskysymyksenäni etsii vastausta siihen, miten ITU ry:n toimintaa voisi kehittää. Koska aineisto painottui tutkimustehtävään, kehittämiseen vastaava aineisto jäi vajaaksi. Vain muutama vastaaja nosti esille toiveitaan ja huomioitaan.

Aineistosta tuli esille toive, että ryhmissä saisi käydä enemmän asiantuntijoita. ITU ry:ssä toimii ryhmiä joka lähtöön: puikko- ja porinapiiri kerää nimensä mukaisesti käsitöistä ja juttelusta kiinnostuneita jäseniä, bingo ja tietovisa edustavat kevyttä hauskanpitoa kun taas karaoke kaksi kertaa viikossa vetää erittäin paljon kaikenlaista väkeä. Nämä ryhmät olivat esimerkkejä niistä, minne ei välttämättä helposti löydä asiantuntijaa tai vierailijaa mukaan ryhmään. Vertaistukiryhmiin sen sijaan voisi olla mahdollista pyytää asiantuntijoita vierailemaan ja keskustelemaan ryhmään osallistujien kanssa. Hengellinen piiri on esimerkkinä yhdestä ryhmästä, jossa kuukausittain on vierailut sairaalapappi.

Muutama vastaaja toivoi ITU ry:n järjestämiä retkiä ja leirejä pidempikestoisiksi ja useammin järjestettäviksi. Retket ja leirit ovat miellyttävä lisä arkeen ja ne tuovat elämän keskelle pienen loman. Retkillä on mahdollista tutustua uusiin ihmisiin ja uusiin paikkoihin. Esimerkiksi kaupunkiretket opettavat tuntemaan uutta kaupunkia ja suunnistamaan tiettyihin paikkoihin. Kaupunkiretkiin on mahdollista liittää esimerkiksi museovierailuja. Leirillä puolestaan voi rauhoittua joko yksin tai ystävän kanssa nauttimaan luonnosta ja rentoutumaan. Leirillä esimerkiksi ruokailut on valmiiksi mietitty ja muut tekevät ruoan, joten jäsenen tehtävänä on vain saapua paikalle syömään.

Kun uusi jäsen tulee ITU ry:n toimintaan mukaan, hänellä ei välttämättä ole mitään konkreettista tietoa, mitä yhdistyksessä tehdään. Erään uuden jäsenen toiveena olikin, että ryhmiä ja toimintaa pitäisi aktiivisemmin esitellä ja mainostaa uusille jäsenille. Uudet jäsenet eivät itse suoraan tiedä, mistä hakea lisäinformaatiota tai keneltä kysyä.

## 12.4 Itsetuntemus, turvallisuus, uudistuminen

Tutkimuksellani on tarkoitus selvittää, mitä ITU ry merkitsee sen jäsenille. Merkityksiä löytyi monenlaisia ja luokittelun avulla sain ne järjestettyä hallittavaan muotoon. Teemoittelun avulla löysin kaiken sen, mikä on merkittävää jäsenille.

ITU ry:ssä käyville jäsenille tärkeintä on oma hyvinvointi. Omaa hyvinvointia pohdittiin 35 kertaa eli vähintäänkin kerran jokaisessa vastauksessa. Erityisen maininnan arvoisia olivat myös ITU ry:n tarjoama ryhmätoiminta sekä ITU ry:stä saadut ihmissuhteet.

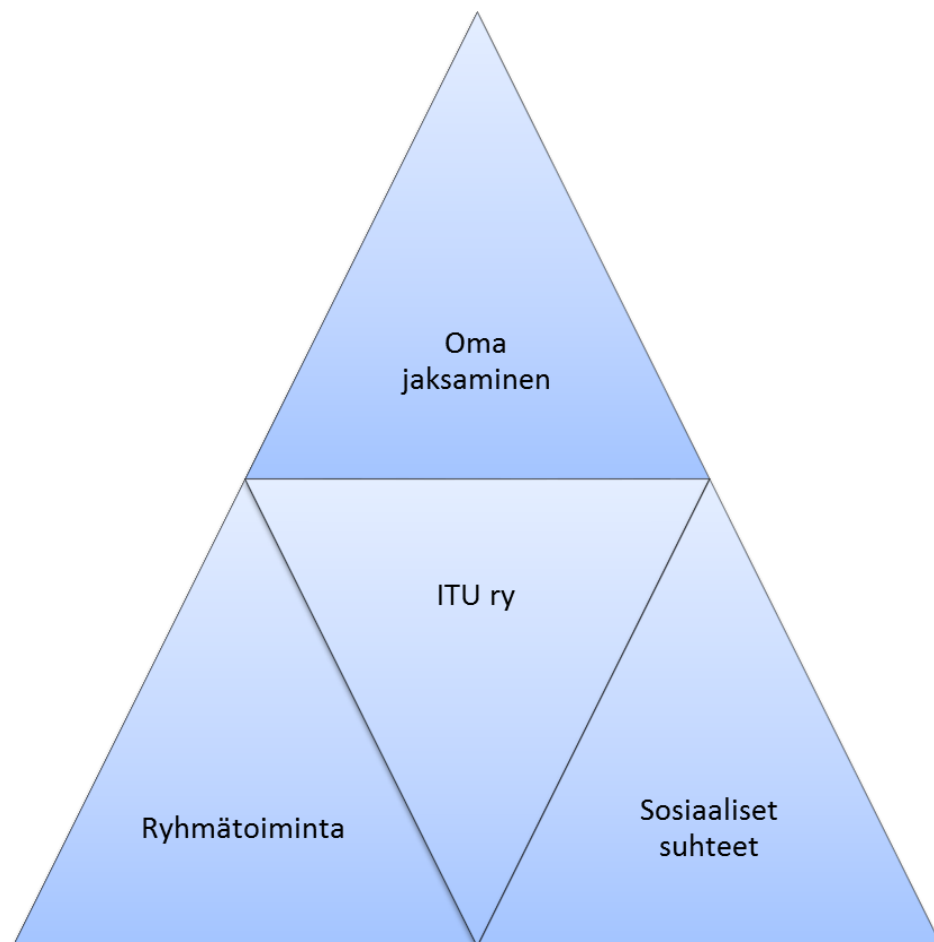
Oma hyvinvointi on sairastuneelle tärkeää sellaisessa maailmassa, jossa ei ole varaa eikä aikaa sairastaa. Ihmisen voidessa henkisesti hyvin opiskelu ja työnteko on mahdollista. Henkisesti pahoinvoiva taas menettää parhaimmillaan useita työvuosia ja menettää siinä samassa kontaktinsa maailmaan. Muiden ihmisten asettamat ennakkoluulot voivat olla hyvin raskaita mielenterveyskuntoutujalle, koska ennakkoluulot voivat vähentää kuntoutujan sosiaaliset kontaktit minimiin.

Oma hyvinvointi on suuressa roolissa siinä, että jäsen jaksaa käydä ITU ry:ssä, osallistua ryhmiin ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Ihmisen omaa hyvinvointia ja jaksamista tukevat sosiaaliset suhteet ja vertaistuki, joita ITU ry tarjoaa monenlaisessa muodossa. Kun kuntoutuja on paremmassa kunnossa, hän pystyy hyödyntämään kaiken ITU ry:n tarjoaman tuen sekä antamaan omaa tukeaan muille.

Sosiaaliset suhteet pitävät ihmisen kiinni elämässä ja pitävät elämän mielekkäänä. Ilman sosiaalisia suhteita ihminen eristäytyy eikä jaksaa tai halua lähteä kotoaan. Kun löytyy niitä ystäviä, jotka huonoimpinakin päivinä tulevat käymään ja pysyvät rinnalla, yksittäinen ihminen jaksaa nousta ja kohdata sairautensa aiheuttamat vaikeatkin hetket.

Vertaistuki on keskustelua muiden samassa tilanteessa painivien kanssa ja toisen tilanteen ymmärtämistä. Vertaistuki on hyvin tärkeä osa ITU ry:n kaltaisen jäsenyhdistyksen toimintaa, koska ryhmätoiminta nojautuu suurilta osin vertaistukeen. Vertaisena olo antaa mahdollisuuden jakaa kokemuksiaan muille tulematta hiljennetyksi ja pois työnnettyksi. Vertainen tulee kuulluksi omana itsenään.

Jos ajattelemme näitä tutkimuksen tuloksia kolmiona, ITU ry sijoittuu kolmion sydämeen. ITU ry yhdistää kaikki mainitsemani tulokset kannatellen yksittäisen jäsenen omaa jaksamista elämässä. Ryhmätoiminta tukee omalta osaltaan jaksamista ja pitää ITU ry:ssä käymisen mielekkäänä. Sosiaaliset suhteet on vuorovaikutuksen perusta ja sen ylläpitäjä.



Kuva 3. ITU ry:n merkitys sen jäsenelle.

Ryhmään osallistuminen, muita jäseniä auttaminen ja neuvominen kohottavat yksittäisen jäsenen itsetuntoa ja antavat tunteen omasta hyödyllisyydestä. Tämä auttaa jaksamaan ja jakamaan omaa tietoaan muille. Ryhmässä on helppo oppia uutta. Jäsenen itsetuntemus kohoaa sosiaalisten suhteiden ja ryhmätoiminnan tukemana.

Jäsenen on turvallista olla oma itsensä ja osoittaa heikkoutensa muiden samassa tilanteessa olleiden kanssa. Jäsen saa jokapäiväisiin asioihin tukea niin ryhmänvetäjiltä, työntekijöiltä kuin muilta jäseniltä. Turvallisuutta tuo myös se, että ryhmissä noudatetaan vaitiota eli puhutut asiat eivät leviä muiden kertomana eteenpäin.

Sosiaaliset suhteet ja ryhmien tiiviys mahdollistavat jäsenen henkisen uudistumisen ja itsensä hyväksymisen tasavertaiseksi ihmiseksi. Uudet ystävät ja kaverit auttavat jaksamaan. Pidempään jäsenenä olleet antavat esimerkkiä siitä, millainen tulos sairauden hyväksymisestä ja sen kanssa elämisestä on mahdollista saavuttaa.

Itsetuntemus. Turvallisuus. Uudistuminen. ITU pitää lupauksensa.

Suosittelen muillekin!

## 13 YHTEENVETO

Ilman hyvinvointia ihminen ei pysty huolehtimaan itsestään ja jatkamaan normaalia elämänrytmiä. Itsestä huolehtiminen vaatii omanlaisensa vastuun ja energian, mutta hyvinvoinnista ei kannata tinkiä. Itsestä huolehtiminen ja hyvinvointi tukevat sairauden kanssa elämistä ja sairauden hyväksymistä. Nämä kaikki yhdessä edistävät ihmisen elämänlaatua.

ITU ry:n jäsenet pitävät huolta niin omasta kuin ystäviensä hyvinvoinnista. Ystävien tapaaminen ja heidän kanssaan ajan viettäminen ylläpitää ja kohentaa elämänlaatua. Sosiaaliset suhteet kannattelevat ihmisen hyvinvointia ja jaksamista sekä pitävät elämisen maun jokaisella.

Lönnqvist (2011, 24) ja Haarakangas (2011, 173) kirjoittivat, mitä hyvä mielenterveys on ja millaisia tunnusmerkkejä sille löytyy. Hyvään mielenterveyteen kuuluivat esimerkiksi kyky ihmissuhteisiin, kyky ja halu vuorovaikutukseen, sosiaalinen osallistuminen ja ahdistuksen riittävä hallinta. Tutkimukseni tulokset osoittavat, että ITU ry tukee jäsenen hyvää mielenterveyttä rohkaisemalla, auttamalla ja tukemalla jäseniä uusien ihmissuhteiden luomisessa, vuorovaikutuksien ylläpitämisessä, sosiaalisessa osallistumisessa ja ahdistuksen hallinnan harjoittelussa.

ITU ry:n jäsenelle on hyvin tärkeää tulla kuulluksi ja ymmärretyksi omassa tilanteessaan omana itsenään. Vertaisena voidaan jakaa tietoa ja tukea muille sitä tarvitseville. Vertaisena olo tukee omaa elämää ja antaa voimaa oman elämän hallinnassa. Vertaistuki on hyvin tärkeää sellaiselle ihmiselle, joka käyttää paljon energiaansa voidakseen hyvin ja jatkaakseen elämäänsä tasavertaisena ihmisenä.

Lahti (2008, 95) kirjoitti, että vapaaehtoistyö tapahtuu koulutuksen, yhdessä viihtymisen ja motivoivan lähtökohdan toteuttamisena. Siitä saa tyydytystä. Holmin ym. (2010, 10, 16) mukaan vertaisen osaaminen tai tieto perustuu omakohtaiseen kokemukseen jostain erityisestä elämäntilanteesta. Nylund & Yeungin (2005, 214) mukaan vertaistuella tarkoitetaan kohdattujen vaikeuksien

keskinäistä jakamista. Vapaaehtoistyöllä ja vertaistuella pyörivä järjestö toimii näiden periaatteiden mukaisesti. Tulokseni osoittavat, että ilman vapaaehtoistyötä ja –panostusta ITU ry:llä ei olisi toimintaa eikä ryhmiä, mitkä tukevat jäsenen omaa elämää. Vertaistuki auttaa jaksamaan ja vertaisten kanssa pääsee jakamaan omia kokemuksiaan ja tunteitaan. Jäsen tulee ymmärretyksi ja asiat ymmärretään juuri niin kuin ne ovat.

ITU ry:ssä ryhmätoiminta on erilaista ja monipuolista. Oma ryhmä löytyy helposti omien mielenkiinnon kohteiden tai harrastusten parista. Ryhmiin on helppo mennä uutena tutustumaan ja vanhana kävijänä tutustuttaa uusia ryhmän toimintaan. Ryhmiin on mukavaa osallistua ilman mielenterveyskuntoutujan leimaa ja saada myös ryhmien kautta vertaistukea.

ITU ry:n ryhmätoiminnan vetäminen ja siinä mukanaolo voidaan laskea aktiiviseksi kansalaisuudeksi Nylund & Yeungin (2005, 70) mukaan. Aktiivinen kansalaisuus toteutuu, kun toimintaan sisällytetään oma identiteetti, osallistuminen, kohtaaminen ja välittäminen. Ilman näitä neljää tärkeää aktiivisen kansalaisuuden tukipilaria ryhmänvetäjä ei pysty antamaan kaikkea ryhmän eduksi.

Luottamusta ja vastuuta vaativat tehtävät ovat suuressa roolissa ihmisen arjessa. Arkea pyöritetään omassa elämässä ja kotona. Työtoiminta ja ryhmän vetäminen tuovat uutta painoarvoa ja energiaa ihmisen elämään. Ihmisellä on luottamustehtävä toimia vastuullisena työntekijänä tai ryhmänvetäjänä.

Retket ja leirit ovat lähellä ITU ry:n aktiivisten jäsenien sydäntä. Retket ja leirit tarjoavat lyhyen, pienimuotoisen loman arjesta. Ne tarjoavat muuta ajateltavaa ja tekemistä kuin mitä kotona, omassa arjessaan tekisi. Uusiin asioihin tutustuminen ja uuden oppiminen on aina mukavaa.



Sydämenä ITU ry:ssä toimii kahvila Kohtaamispaikka, joka on auki viikon jokaisena päivänä. Sydän on lämmin, nimensä mukainen paikka, missä pääsee kohtaamaan vertaisia ja ystäviä. Ruokailu- ja kahvittelumahdollisuus on jäsenille hyvin tärkeää alhaisen hintatason vuoksi. On myös kätevää tulla lounastamaan ystävien kanssa. Mikäli jäsen ei halua tai ei ole kiinnostunut osallistumaan ryhmiin, hän voi viettää aikaansa kahvilassa ja tutustua siellä muihin jäseniin.

ITU ry on kokonaisuudessaan erittäin tärkeä ja merkityksellinen jäsenilleen. Jäsenen oma jaksaminen ja hyvinvointi ylläpitää kykyä osallistua ITU ry:n ryhmiin, käydä Kohtaamispaikassa ja saada sosiaalisia suhteita ITU ry:n sisältä. ITU ry tukee jäsenen jaksamista ja hyvinvointia toiminnallaan ja vertaistuellaan.

Eli lyhyestä virsi kaunis.

## 14 ARVIOINTI JA POHDINTA

### 14.1 Alussa määritelty tavoite, menetelmä ja saadut päätulokset

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitä ITU ry merkitsee sen jäsenille. Tavoite on saavutettu, koska tuloksista tulee ilmi jäsenille merkitykselliset asiat. Sain vastaukset niin tutkimustehtävään kuin tutkimuskysymyksiini. Tutkimukseni ei kuitenkaan anna tarpeeksi kattavia ja laajoja avaimia toiminnan kehittämiseen, koska kolmas tutkimuskysymykseni ei saanut tarpeeksi vastauksia. Kolmas tutkimuskysymys jäi varjoon, koska se oli muiden kysymysten kannalta erilainen eikä sitä painotettu, kun aineistoa kerättiin.

Olisin saanut kattavammat vastaukset, jos olisin jokaisella aineistonkeruullani kirjoittanut kysymykset ylös esimerkiksi isolle paperille ja tuonut ne mukaan ryhmään. Näin ollen vastaajat olisivat kirjoituksen lomassa voineet ”luntata”, jos unohtivat mainita jonkun asian tai unohtivat kysymyksen. Toisaalta, tämä tapa olisi rikkonut toivomani omasta itsestä tulleet ajatukset ja kirjoittamisen virran.

Menetelmä toimi hyvin tämän tutkimuksen aineistonkeruussa, koska kukaan ei tuntunut erittäin vastahakoiselta kirjoittaessaan. Muutamaa vastaajaa joutui enemmän ohjailemaan avoimien lisäkysymysten avulla. Menetelmä ei puhtaasti ollut terapeutista kirjoittamista, vaikka alun perin olin niin suunnitellut. Koska perustamassani ryhmässä ei käynyt vakituisesti jäseniä eikä ryhmä lähtenyt pyörimään, jouduin hakemaan aineistoa muista ryhmistä. Tämä rikkoi terapeuttisen kirjoittamisen periaatteen eli sen, että samat vastaajat olisivat vastanneet niin tutkimustehtävääni kuin tutkimuskysymyksiini ja tuottaneet koko aineistoni. Tutkimukseni aineisto kerättiin 21 eri ihmiseltä.

Toivon, että päätulokseni ovat positiivista palautetta koko ITU ry:lle. On oikein hyvä, että ITU ry pystyy tukemaan jäseniään nimensä mukaisella tavalla ja että se heijastuu jäsenien omaan elämään. On myös tärkeää, että jäsenet osaavat tiedostaa ITU ry:n välittämisen ja tuen. Aineistoani analysoin esimerkiksi luokittelun ja teemoittelun avulla, joiden kautta tulokset syntyivät. Tulokset ovat

positiivisia ja auttavat ITU ry:tä kehittymään siihen suuntaan, mihin jäsenet toivovat.

Päätulokset voisivat olla erilaisia, mikäli ryhmä olisi lähtenyt kunnolla liikkeelle ja olisi pystytty käyttämään aiemmin esittelemääni aihepiiritaulukkoa (Taulukko 1). Toisaalta päätulokset voisivat ryhmän kanssa olla yksitoikkoisia, koska samat ihmiset olisivat käsitelleet tiettyjä aiheita. Mikäli olisin saanut vielä kirjavamman joukon, kuin ITU ry:ssä usein ja vakituisesti käyvät jäsenet, päätulokset voisivat olla todella erilaisia. ITU ry:n palveluita usein käyttävät jäsenet ovat varmasti niihin tyytyväisiä, mutta aineistosta jäi puuttumaan niiden jäsenien äänet, jotka eivät ITU ry:ssä aineistonkeruuaikana käyneet tai ne, jotka toimintaan ovat tyytymättömiä.

#### 14.2 Työn ja menetelmien arviointi eri kriteerien valossa

Tutkimukseni luotettavuus (Hirsjärvi ym. 2009, 232) voidaan todeta sillä, että olen tarkasti selostanut tutkimukseni toteuttamisen. Aineiston hankkimisen olosuhteet olen kertonut selvästi ja totuudenmukaisesti. Tutkimukseni on reliabeeli (Hirsjärvi ym. 2009, 231), koska aineisto on tallessa papereilla eikä käsinkirjoitettua aineistoa ei pysty muokkaamaan. Aineisto antaa saman tuloksen aina, koska se ei sisällä sellaisia tekijöitä, mitä voisi tulkita useilla eri tavoilla. Tutkimukseni validiteetti (Hirsjärvi ym. 2009, 231) voidaan todeta tuloksilla. Tulokset vastaavat tutkimustehtävään ja tutkimuskysymyksiin. Tutkimukseeni valitsemani menetelmä on mitannut juuri sitä, mitä sen piti mitata.

Arvoitukseksi jää, kuinka paljon kehittämisehdotuksia tulokset olisivat sisältäneet, mikäli olisin saanut kerättyä aineistoa myös niiltä, jotka eivät ole ITU ry:n toimintaan tyytyväisiä. Selvästi kriittisiä tuloksia en saanut, koska aineisto ei sisältänyt kritiikkiä miltei lainkaan. Kritiikki tutkimukseni aineistossa kohdistui lähinnä henkilökohtaiseen arvosteluun, minkä takia jätin kyseisen kritiikin huomiotta.

Suurin ongelmani tämän tutkimukseni teossa oli se, että lähdin keräämään aineistoa aivan liian myöhään. Aineistonkeruussa tuli kiire enkä ehtinyt kunnolla ryhmää mainostamaan. Aineistosta olisi tullut kattavampi ja se olisi voinut sisältää enemmän kritiikkiä, jos olisin aiemmin lähtenyt keräämään sitä. En käyttänyt suuntaavien harjoittelussani aikaa tarpeeksi hyödykseni, vaan aloin keräämään aineistoa kiireessä eli harjoitteluni loppumetreillä. Menetelmän käytön suunnitteluun käytin turhan paljon aikaa, koska ryhmä ei toteutunutkaan.

Opin paljon tutkimukseni loppumetreillä. Ensi kerralla tiedän, että suunnittelua ja suunnitelma on hyvä tehdä ajoissa. Suunnitelmassa ja aikataulussa on pysyttävä, ja ne voi suoraan tehdä pidemmälle ajalle, jotta aikaa aineistonkeruuseen ja tekemiseen löytyy. Mitä aikaisemmin lähtee tutkimustaan toteuttamaan, sen parempi.

### 14.3 Toiminta- tai kehittämisehdotukset

Toivon toimeksiantajani käyvän läpi tuloksista löytyvät toiveet ja odotukset. Tulokset ylipäätään ovat ITU ry:lle tärkeää tietoa, koska jäsenten ääni tulee kuuluville. Tulokset osoittavat, miksi jäsenet tulevat ITU ry:n toimintaan mukaan ja millä keinoin he pysyvät siinä mukana. Tuloksien avulla ITU ry:llä on mahdollista kehittää toimintaansa, mikäli haluavat ja pystyvät. Tutkimukseni tulokset olisi myös hyvä esittää ITU ry:n hallitukselle.

ITU ry:ssä kuukausittain järjestettävässä jäsenillassa voi esitellä tuloksia tai tuloksissa esiin tulleita toiveita, mikäli se on tarpeen. Jäsenet saisivat mahdollisuuden kommentoida, ovatko asiat näin ja olisiko jotain lisättävää. Jäsenet voivat samalla tuoda esiin kritiikkiä, jota tuloksistani puuttuu.

Koska tulokseni sisältävät kritiikkiä tuskin lainkaan, ITU ry voisi harkita esimerkiksi kyselytutkimuksen tekemistä laajemmalle joukolle. Mikäli kysely lähetettäisiin myös niille jäsenille, jotka eivät aktiivisesti paikalla käy, kehittämisehdotuksia olisi mahdollista saada enemmän. Passiiviset jäsenet pystyisivät helpommin tuomaan mielipiteitään toiminnasta esille. Kyselytutkimuksen aineisto on helposti koottavissa ja analysoitavissa.

Nostin yhden erityisen toiveen aineistosta eli sen, että uusille jäsenille pitäisi saada informaatiota paremmin kulkemaan. Koska kaikilla uusilla jäsenillä ei ole käytössään tietokonetta ja internetiä, heille voisi kehitellä muiden yhdistyksen mainoksien joukkoon tiukan tietopakettin siitä, miten he saavat lisätietoa yhdistyksen toiminnasta. Mikäli ylimääräisen mainoksen lisääminen tuntuu työläältä ja paperia tuhlaavalta, toimistoon voisi kehitellä esimerkiksi muovitaskuvihon, josta löytyisi nopeasti kaikki mainokset ja tarvittava informaatio. Kyseiseen vihkoon olisi helppo tutustua vaikka samalla kertaa, kun maksaa jäsenmaksun. Samanlainen vihko voisi myös olla Kohtaamispaikan puolella, missä siihen on helppo tutustua esimerkiksi kahvikupin kera.

Uusien jäsenten informaatiota pitää kehittää. Uusi jäsen ei ota osaa ryhmiin, mikäli ei ole saanut tarpeeksi tietoa niistä. Jotta hän saisi lisätietoja, hänen tulisi tietää, keneltä lisätietoja saa. Uudet jäsenet voisi erikseen kutsua esimerkiksi jäseniltään, kun he tulevat noutamaan jäsenkorttiaan. Jäsenkortin luovuttamisen yhteydessä voisi myös varmistaa, onko jäsen ottanut osaa ryhmiin tai tarvitseeko hän lisätietoja jostain yhdistykseen liittyvästä asiasta.

Koska tuloksissa ilmenneet toiveet liittyvät osittain siihen, kuinka paljon yhdistyksellä on käytössään rahaa ja siihen, mitä rahalla saa, tulee toiveita ja niiden toteuttamista arvioida kriittisesti. Mikäli yhdistys pystyy toteuttamaan jonkun tuloksissa ilmenneen toiveen, voisi tutkimuksesta mainita jäsenille. Näin tulee ilmi, että juuri heitä on kuunneltu ja heidän toiveensa toteutettu.

Aikaisemmin mainitsemani kyselytutkimus laajemmalle joukolle voisi olla seuraavan tutkimuksen menetelmä. Kyselytutkimuksella voisi laajemmin kartoittaa ITU ry:n jäsenien mielipiteitä toiminnasta sekä toiveita toiminnan ja yhdistyksen suhteen. Erityisesti kriittiset mielipiteet tulisi ottaa huomioon ja tarvittaessa kaivaa esille.

Enempää en nyt keksi.

## LÄHTEET

Haarakangas, K. 2011. Voimistava läsnäolo. Mielen tiet lapsuudesta vanhuuteen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Harju, A. 2005. Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 58-80.

Harju, A. 2007. Aarre loistamaan. Teoksessa Harju, A. (toim.) 2007. Kansalaistoimintaan kätketty Aarre. Vantaa: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi. 10-25.,

Harju, A. 2010. Puheenvuoro kansalaisyhteiskunnan tulevaisuudesta. Vantaa: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi.

Hiedanpää, J., Salmi, J. & Ylikoski, K. 2008. Kansalaistoiminta on yhteisöllistä kekseliäisyyttä. Teoksessa Hiedanpää, J., Salmi, J. & Ylikoski, K. (toim.) Yhteisöllinen kekseliäisyys ja kansalaistoiminta. Pori: Stay-yhtymä. 150-155.

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

Holm, J., Huuskonen, P., Jyrkämä, O., Karnell, S., Laimio, A., Lehtinen, I., Myllymaa, T. & Vahtivaara, J-M. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Kouvola: SOLVER palvelut Oy.

Huldén, J. 2005. Minussa tapahtuu – nuorten aikuisten kirjallisuusterapiasta. Teoksessa Mäki, S. & Linnainmaa, T. Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 53-70.

Hynes, A. M. & Hynes-Berry, M. 2012. Biblio/poetry therapy. The interactive process: a handbook. Kolmas painos. St. Cloud : North Star Press.

Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 214-235.

Ihanus, J. 2002. Mykistä oireista puhuttelevaan ilmaisuun – ja koskettaviin tarinoin. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 13-32.

Ihanus, J. 2009. Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Juote, A. 2007. Järkiperaisestä hulluudesta moniäänisyyteen. Teoksessa Harju, A. (toim.) 2007. Kansalaistoimintaan kätketty Aarre. Vantaa: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi. 44-63.

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

Kuittinen, M. & Kejonen, M. 2009. Yhteisöllisyyden paradoksit: tiimit ja henkilöstöryhmät yhteistä merkitystä rakentamassa. Teoksessa Filander, K. & Vanhalakka-Ruoho, M. (toim.) Yhteisöllisyys liikkeessä. Helsinki: Kansanvalistusseura. 245-270.

Kuntoutusportti. Viitattu 23.10.2012 [www.kuntoutusportti.fi](http://www.kuntoutusportti.fi) > Tutkimus > Tutkimuskohteita > Kohderyhmät > Mielenterveyskuntoutus.

Lahti, P. 2008. Mielen määrin. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Linnainmaa, T. 2002. Kirjallisuusterapia Gestalt-terapian ja NLP:n näkökulmasta. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 143-163.

Linnainmaa, T. 2005. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Mäki, S. & Linnainmaa, T. Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 11-25.

Lönngqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) 2011. Psykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Mielenterveyslaki 1990/1116.

Morgan, A. 2008. Johdatus narratiiviseen terapiaan. Tapio Malinen. Kuva ja Mieli Ky.

Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 195-213.

Nylund, M. & Yeung, A. B. 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 13-38.

Papunen, R. 2002. Kirjallisuusterapeuttisen aineiston valinta. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 235-282.

Pullinen, M. 2007. Uusi huomion suunta. Teoksessa Harju, A. (toim.) 2007. Kansalaistoimintaan kätketty Aarre. Vantaa: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi. 34-43.

Riikonen E & Järvisalo A. 2001. Mielenterveysongelmat. Teoksessa: Kallanranta T, Rissanen P & Vilkkumaa I (toim.) Kuntoutus. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy. 162-172.

Saastamoinen, M. 2009. Aikalaiskeskustelua yhteisöllisyydestä. Teoksessa Filander, K. & Vanhalakka-Ruoho, M. (toim.) Yhteisöllisyys liikkeessä. Helsinki: Kansanvalistusseura. 33-66.

Strandén-Mahlamäki, T. 2008. Kirjallisuusterapeuttiset harjoitukset työväliseenä. Teoksessa Reijonen, M. & Strandén-Mahlamäki, T. (toim.) Oivaltava kohtaaminen. Menetelmiä ihmissuhdetyöhön. Helsinki: WSOYpro.9-32.

Sippola, L. 1985. Kirjallisuusterapian kehityslinjoja. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) Sanojen liikkeitä. Kirjoituksia kirjallisuus- ja runoterapiasta. Lappeenranta: Etelä-Saimaan Kustannus Oy. 11-26.

Stakes. Viitattu 24.10.2012 <http://www.stakes.fi/> > Julkaisut > Verkkojulkaisut > Palvelukatsaus 2007 Wahlbeck, K.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 24.10.2012 [www.stm.fi](http://www.stm.fi) > Sosiaali- ja terveyspalvelut > Terveyspalvelut > Mielenterveyspalvelut.

Terveysinfo. Viitattu 24.10.2012 [www.terveysinfo.fi](http://www.terveysinfo.fi) > Uutiset > Artikkelit > Mitä mielenterveys on?

Terveysnetti. Viitattu 24.10.2012 [terveysnetti.turkuamk.fi](http://terveysnetti.turkuamk.fi) > Työkäisten > Positiivinen mielenterveys > Mitä on mielenterveys?

Tohtori.fi. Viitattu 23.10.2012 [www.tohtori.fi](http://www.tohtori.fi) > Mielenterveys.

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

Turun mielenterveysyhdistys ITU ry. Viitattu 24.10.2012 [www.itu.fi](http://www.itu.fi)

Viitaniemi, S. Nuoruus on lahja – vanheneminen taidetta. Teoksessa Mäki, S. & Linnainmaa, T. Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 83-98.

White, M. 2008. Kartoja narratiiviseen työskentelyyn. Katriina Mähönen. Kuva ja Mieli Ky.

Mielenterveys 2012. Wikipedia. Viitattu 23.10.2012 <http://fi.wikipedia.org/wiki/Mielenterveys>

Yeung, A. B. 2007. Innoittava vapaaehtoistoiminta –toimintaan sitoutuminen ja sen tukeminen. Teoksessa Harju, A. (toim.) 2007. Kansalaistoimintaan kätketty Aarre. Vantaa: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi. 152-165.