

Tiina Niemelä

## **Mielenterveyskuntoutujien päivätoiminta**

Asiakkaiden ja ohjaajan kokemuksia päivätoiminnasta

Opinnäytetyö

Kevät 2013

Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Sosiaalialan koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Koulutusohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Tiina Niemelä

Työn nimi: Mielenterveyskuntoutujien päivätoiminta: asiakkaiden ja ohjaajan kokemuksia päivätoiminnasta

Ohjaaja: Arja Hemminki

Vuosi: 2013

Sivumäärä: 75

Liitteiden lukumäärä: 3

---

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tutkia sitä, minkälainen merkitys mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnalla on asiakkailleen. Tarkoituksena oli tutkia myös päivätoimintakeskuksen toiminnan mielekkyyttä asiakkailleen sekä kartoittaa mahdollisia kehittämistä vaativia asioita.

Tutkimuksellisen osion toteutin eräässä mielenterveyskuntoutujien päivätoimintakeskuksessa. Aineiston keruumenetelmänä käytin teemahaastattelua. Haastattelin seitsemää asiakasta sekä yhtä vastaavaa ohjaajaa. Ohjaajan haastattelusta hain ammatillista näkökulmaa mielenterveystyöhön päivätoiminnan näkökulmasta. Tutkimusta varten kerätyn aineiston analysointimenetelmänä käytin teemoittelua.

Teoriaosassa käsittelin kirjallisuuden avulla mielenterveyttä, yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä, mielenterveyskuntoutusta, erilaisia menetelmiä mielenterveyskuntoutuksessa sekä mielenterveyskuntoutujien päivätoimintaa. Teoriaosan eri aiheet tukevat tutkimuksellista osaa.

Tutkimustulosten mukaan päivätoiminta on erittäin merkityksellistä asiakkailleen. Kaikki asiakkaat korostivat toiminnan positiivista merkitystä. Tärkeimmät merkitystä luovat asiat olivat se, ettei tarvinnut jäädä yksin kotiin sekä ystävien viikottainen näkeminen ja muut sosiaaliset kontaktit joita päivätoiminnasta sai. Päivätoiminnan mielekkyyttä korostivat myös yli puolet (4) vastaajista. Tärkeimpinä syinä mielekkyydelle olivat hyvin organisoidut ja sisällöltään miellyttävät ryhmät sekä se, että aina löytyi mielekästä tekemistä.

Tutkimuksessa ilmeni myös muutamia toiminnan kehittämis ehdotuksia. Tuloksista ilmeni se, että asiakkaat halusivat päivätoimintaan enemmän aktiviteetteja, mutta nykyisistä aktiviteeteista ei tarvitsisi vähentää tai muuttaa juurikaan mitään. Haasteena oli kuitenkin se, kuinka realistisia ehdotukset olivat, ja uskalsivatko asiakkaat kertoa niistä haastatteluissa riittävän luottamuksellisesti ja rehellisesti.

Avainsanat: päivätoiminta, mielenterveys, kuntoutus, yhteisöllisyys, sosiaalinen pääoma

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: Social and health care

Degree programme: Degree programme in Social Work

Specialisation: Bachelor of social services

Author/s: Tiina Niemelä

Title of thesis: Day care centre for people with mental disabilities: customers' and supervisor's experiences about the day care centre

Supervisor(s): Arja Hemminki

Year: 2013

Number of pages: 75

Number of appendices: 3

---

The aim of this study was to investigate what kind of meaning a day care for people with mental disabilities creates to its clients. The purpose was also to explore how pleasant the activities of the day care centre are for clients. I wanted also to survey if there are things that need development.

The examination part was implemented in a certain day care centre for people with mental disabilities. Data were gathered through theme interviews. I interviewed seven clients and one supervisor in charge. From the supervisor's interview, I wanted to obtain the professional perspective on mental health work from the point of view of day care. The gathered data was analysed using thematic analysis as method.

The theoretic part dealt with mental health, the most common mental health problems, mental health rehabilitation, different methods of mental health rehabilitation and day care for people with mental disabilities. The different subjects of the theoretical part are supported by suitable literature.

The results showed that the day care centre is very significant to its clients. All the clients underlined the positive meaning of the day care centre. The most important things to clients were that they did not have to stay home and that they could see their friends weekly. The clients also underlined social contacts which they have in the centre. More than half (4) of the respondents emphasized the meaningfulness of the day care centre. The most important reasons for that were the groups which were well organized and their contents were pleasant. Various respondents underlined that there was always something nice to do in the day care centre.

The research showed also some suggestions to devise the day care centre's activities. The clients wanted more activities in the day care centre but present activities were good in their opinion. Present activities did not have to be cut down or change hardly at all. The challenge of my research was to see how realistic the clients' suggestions were and to encourage them to tell about their suggestions in confidentiality and honestly enough.

Keywords: day care, mental health, rehabilitation, community, social capital

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO .....	6
2 MIELENTERVEYS.....	8
2.1 Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä.....	9
2.2 Yleisimmät mielenterveyshäiriöt.....	10
2.2.1 Vakava masennus .....	11
2.2.2 Kaksisuuntainen mielialahäiriö.....	12
2.2.3 Paniikkihäiriö.....	13
2.2.4 Skitsofrenia .....	14
3 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS.....	16
3.1 Mielenterveyskuntoutuksen ja mielenterveystyön määrittelyä.....	17
3.2 Menetelmiä mielenterveyskuntoutuksessa.....	19
3.2.1 Kuntouttava toiminta .....	19
3.2.2 Luovat toiminnot.....	21
3.2.3 Sosiokulttuurinen innostaminen .....	23
3.2.4 Yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma.....	25
3.3 Mielenterveyskuntoutujien päivätoiminta.....	28
3.3.1 Tarkoitus ja tavoitteellisuus .....	29
3.3.2 Ohjaajien merkitys .....	30
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	32
4.1 Tutkimuksen tausta ja tavoitteet.....	32
4.2 Tutkimuskysymykset.....	33
4.3 Tutkimusprosessin eteneminen.....	34
4.4 Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä .....	36
4.5 Teemahaastattelun kuvausta .....	37
4.6 Tutkimusaineiston analysointi: teemoittelu .....	37
4.7 Tutkimuksen luotettavuus, yleistettävyyys ja eettisyys.....	39
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	41

5.1 Päivätoiminnan merkitys asiakkaille .....	42
5.1.1 Ryhmiin saapumisen kokemukset.....	45
5.1.2 Näkemykset arjesta mikäli päivätoimintaa ei järjestettäisi .....	47
5.2 Päivätoiminnan sisällön mielekkyys .....	48
5.2.1 Vaikutusmahdollisuudet .....	49
5.2.2 Toiveita enemmän järjestettävästä toiminnasta .....	50
5.2.3 Ehdotuksia vähennettävästä toiminnasta.....	52
5.3 Ohjaajan näkemyksiä päivätoiminnasta .....	53
5.3.1 Syitä mielenterveyshäiriöiden syntymiseen.....	54
5.3.2 Päivätoiminta osana mielenterveyskuntoutusta .....	55
5.3.3 Ohjaajan merkitys mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnassa ....	57
5.3.4 Päivätoiminnan merkitys mielenterveyskuntoutujalle .....	59
6 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	62
7 POHDINTA .....	68
LÄHTEET .....	72
LIITTEET .....	76

## 1 JOHDANTO

Opintojeni alkuvaiheessa minulla ei ollut aavistustakaan, mihin asiakasryhmään voisin suuntautua koulutusohjelmassani. Vaihtoehtoja oli monia, kuten lapsuus, nuoruus, vammaisuus ja vanhuus. Jälkimmäisenä mainittu oli lähellä mielenkiintoani, mutta halusin kokeilla jotakin uutta: hakea mielenkiinnon kohdettani hieman kauempaa. Päihde- ja rikollisuussektorin opintojen ja mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnassa suoritettua harjoittelun jälkeen oli selvää, mihin haluan keskittää mielenkiintoni. Mielenterveystyö alkoi kiinnostaa minua yhä enemmän. Onnistunut harjoitteluni mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnassa vahvisti suuntautumistani yhä edelleen. Halusin perehtyä tiiviimmin mielenterveyskuntoutujiin, mielenterveyshäiriöihin sekä kuntoutusmenetelmiin. Halusin työskennellä tämän ryhmän parissa. Sain harjoitteluni jälkeen sijaisuuksia päivätoimintakeskuksesta, ja itsenäinen työskentelyni kuntoutujien kanssa tuotti upeita onnistumisen kokemuksia. Tein sektoriharjoittelun jälkeisen projektiharjoittelun myös mielenterveyskuntoutujien parissa, tosin eräässä asumispalveluyksikössä.

Päädyin tekemään opinnäytetyöni mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnasta. Haluan ensisijaisesti tutkia työssäni sitä, kuinka merkityksellistä päivätoiminnassa käyminen on mielenterveyskuntoutujille. Haluan myös tietää, ovatko kuntoutujat tyytyväisiä päivätoiminnan toimintaryhmien sisältöön. Kartoitan teemahaastattelun avulla vastauksia näihin kysymyksiin. Haluni tehdä opinnäytetyö tästä aiheesta syntyi jo sektoriharjoitteluni aikana. Tein mielenkiintoisia huomioita siitä, kuinka tunnollisesti kuntoutujat tulivat päivätoimintaryhmiin. Joillakin kuntoutujilla on taksikuljetus ryhmiin. Kuitenkin kuntoutujat, jotka tulivat omatoimisesti kävellen, pyörällä tai omalla autolla, olivat aina ajoissa paikalla. Monesti kuntoutujat olivat huomattavasti etuajassa. Haluan saada selville syyn tähän täsmällisyyteen. Tiedän, että päivätoiminta on merkityksellistä monelle kuntoutujalle. Haluan opinnäytetyöni avulla saada kuitenkin selville merkityksen syvyyden. Millaista esimerkiksi kuntoutujan arki olisi, mikäli päivätoimintaa ei järjestettäisi? Haluan saada lisäksi tietoa siitä, ovatko kuntoutujat tyytyväisiä toimintaryhmien sisältöön. Onko mielekästä toimintaa riittävästi, olisiko tarvetta vähentää jotakin vai kaipaavatko kuntoutujat jotakin lisää? Tämän selvittäminen palvelee myös päivätoimintakeskusta, jonne

teen opinnäytetyöni: ohjaaja voi esimerkiksi saada vinkkejä toiminnasta, jota kävään enemmän päivätoimintaryhmiin.

Paneudun opinnäytetyöni teoriaosassa tutkimusaiheeni tukeviin asioihin. Kerron mielenterveydestä sekä siitä, mitkä ovat siihen vaikuttavia tekijöitä. Kerron myös yleisimmistä mielenterveysongelmista ja avaan aiheen kannalta merkityksellisimmät käsitteet. Näiden asioiden jälkeen keskityn mielenterveyskuntoutukseen ja sen eri menetelmiin sekä erityisesti yhteisöllisyyteen ja sosiaaliseen pääomaan, sillä kyseiset asiat ovat tärkeitä mielenterveyskuntoutuksen kannalta. Teoriaosan lopuksi avaan mielenterveyskuntoutujien päivätoimintaa sekä sen tarkoitusta, tavoitteellisuutta ja ohjaajien merkitystä. Tutkimusosion aluksi esittelen tutkimukseni taustoja ja tavoitteita, jonka jälkeen avaan tutkimuskysymykseni tarkemmin. Tämän jälkeen esittelen käyttämäni tutkimusmenetelmän, teemahaastattelun, ja kerron aiheesta jonkin verran teorian tietoa. Kerron myös tutkimustulosteni analyysimenetelmästä eli teemoittelusta. Lisäksi selvitän tutkimukseni luotettavuutta, yleistettävyyttä ja eettisyyttä. Lopuksi käsittelen tutkimukseni tuloksia sekä teen niistä johtopäätöksiä sekä pohdin tutkimusprosessiani ja sen kulkua.

## 2 MIELENTERVEYS

Mielenterveyden käsite on tullut yleiseen käyttöön 1950-luvulla. Tätä aikaisemmin mielenterveyttä on ilmaistu muun muassa mielisairauden puuttumisena, normaaliutena sekä psyykkisenä tasapainona. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2009, 8.) Mielenterveys on käsitteenä selkeä, mutta sen tarkempi määrittely on hyvin vaikeaa. Sitä on kuvailtu monin tavoin, mutta yhtä ja oikeaa kattavaa selitystä ei ole olemassa. Mielenterveyteen vaikuttavat monet tekijät aikakaudesta ja kulttuurista lähtien aina normeihin ja lainsäädäntöön. Lähtökohtana mielenterveyden määrittelylle ovat kuitenkin aina ihmisen omat tarpeet. (Suomen Mielenterveysseura ry. 1998, 8.)

Mielenterveys on yhtä vaihteleva kuin fyysinenkin kunto, ja se voi ailahtella erilaisissa elämäntilanteissa. Kukaan ei voi olla jatkuvasti terve ja tasapainoinen. Täydellistä mielenterveyttä, ruumiin ja mielen hyvinvointia ja tasapainoa, ei saavutakaan varmasti kukaan. Tärkeintä on kyetä elämään itseään kokonaisvaltaisesti tyydyttävää elämää omien mahdollisuuksiensa rajoissa. (Suomen Mielenterveysseura ry. 1998, 8.)

Mielenterveys ei ole kuitenkaan yhtä kuin mielenterveyshäiriöt. Pikemminkin mielenterveyden käsitteeseen kuuluvat sekä mielenterveys positiivisessa mielessä että erilaiset mielenterveyden häiriöt tai sairaudet (Heikkinen-Peltonen ym. 2009, 8). Monesti mielenterveydestä puhuttaessa silti ensimmäinen asia, mikä tulee mieleen, ovat erilaiset ongelmat. Tämä voi johtua monesta asiasta, vaikkapa aikakaudestamme, asenteista ja yhä lisääntyvistä mielenterveyshäiriöistä.

Psyykinen hyvinvointi on tärkein ihmisen voimavara. Se uusiutuu jatkuvasti, mutta se voi myös vastavuoroisesti heikentyä. Henkilön omassa persoonassa olevat tekijät sekä henkilöä ympäröivät asiat vaikuttavat henkilön mielenterveyteen joko suotuisasti tai epäsuotuisasti. Niistä kehittyy joko mielenterveyttä suojaavia tekijöitä (esimerkiksi omanarvontunne, vuorovaikutustaidot, empatiakyky, yhteisön tuki ja optimismi) tai riskitekijöitä (esimerkiksi huono itsetunto, eristäytyneisyys, syrjäytyminen ja vuorovaikutustaitojen puutteellisuus). (Lehtovirta & Peltola 2012, 195.) Nämä asiat vaikuttavat vahvasti kokemukseen mielenterveydestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista.



## 2.1 Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä

Mielenterveyttä pidetään tärkeänä ja alati muuttuvana voimavarana, joka vaatii jatkuvaa huolenpitoa. Sen ylläpitämiseen vaaditaan muun muassa suotuisia ihmissuhteita ja riittävää perusturvaa, mitkä eivät kuitenkaan ole täysin turvattuja hektisessä nyky-yhteiskunnassa. (Punkanen 2001, 9–12.) Esimerkiksi sosiaalinen eriarvoisuus on kasvanut ajan kuluessa. Sen vähentäminen on reunaehtona kestävän kehityksen kannalta. Jokaisella on oikeus perustarpeiden tyydyttämiseen ja toimeentuloon ilman että kukaan kärsii. Kyse on sosiaalisesta kestävydestä ja sen tasapainoisesta ja vakaasta kehittämisestä. (Kyrö 2006, 167.)

Ihminen on kokonaisvaltainen, fyysis-psykkis-sosiaalinen olento, joten mielenterveyteen vaikuttavat ihmisen monet ulottuvuudet jatkuvassa vuorovaikutuksessa toisiinsa. Ihminen on esimerkiksi hyvin vahvasti sosiaalinen olento, ja tarvitsee erilaisia ryhmiä ja yhteisöjä mielenterveytensä ylläpitämiseen. Hyvät ihmissuhteiden ylläpitotaidot edesauttavat hyvää toimeentulemistä omissa ryhmissään. Ryhmät eivät kuitenkaan aina ole hyvän mielenterveyden tae, vaan ne voivat myös altistaa mielenterveyden ongelmille. Esimerkiksi kiusaaminen, vääränlainen kommunikointi, kyvyttömyys kuunnella tai stressitekijät ovat mielenterveyttä tuhoavia asioita. (Heikkinen-Peltonen ym. 2009, 8–9.) Mielenterveyden kannalta niinkin tärkeä asia kuin ympäristöön luottaminen on vaikeampaa nykyään kuin ennen muutuneen yhteiskuntamallin vuoksi. Eläkkeelle pääseminen voi olla vaikeampaa, ihmissuhteet ovat muuttuneet lyhytkestoisimmiksi ja muutos on jatkuvaa. Nämä asiat luovat epävarmuutta. (Punkanen 2001, 12.) Mielekäs työ sekä hyvän taloudellisen toimeentulon takaava turvallisuus luovat osaltaan psyykkistä hyvinvointia (Heikkinen-Peltonen ym. 2009, 9). Nykyään nämä tekijät eivät kuitenkaan toteudu kovinkaan helposti, joten työelämän vaikeudetkin lisäävät epävarmuutta ja voivat aiheuttaa psyykkisen tasapainon horjumista. Ihmiseltä vaaditaankin hyvää sopeutumiskykyä jotta hän voisi elää tasapainoisesti nykyajan jatkuvassa muutoksessa ja hektisyydessä.

Mielenterveyden koko perusta syntyy jo varhaisessa lapsuudessa. Perheellä on suuri vaikutus sen kehittymiseen. Sen jälkeen koko ympäristöllä, sekä sosiaalisella että fyysisellä, on suuri merkitys mielenterveyteen: päiväkotia, koulu, ystävät sekä harrastukset ovat keskeisiä asioita psyykkisen kehityksen kannalta, kuten myös

asuinympäristö ja ympäröivä kulttuuri. (Heikkinen-Peltonen ym. 2009, 8–9.) Olemme jatkuvassa vuorovaikutuksessa fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen ympäristömme kanssa. Edellä mainitut asiat ovat tärkeitä mielenterveytemme ja sen säilymiseen vaikuttavia tekijöitä. Psyykkisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden perustana toimii kuitenkin terve itsetunto (Lehtovirta & Peltola 2012, 197). Itsetunto on itsensä tuntemista sekä oman merkityksellisyytensä kokemista. Henkilö, jolla on terve itsetunto kykenee rakastamaan itseään ja sitä kautta myös ympärillään olevia ihmisiä. Kokemus itsestä on hyvä, vaikka henkilö tunnistaisikin itsessään heikkouksia ja kehittämistä vaativia asioita. Kyky toimia itsenäisesti ja riippumattomasti on hyvä, joskaan se ei tarkoita välinpitämättömyyttä toisia kohtaan. (Lehtovirta & Peltola 2012, 197–198.)

## **2.2 Yleisimmät mielenterveyshäiriöt**

Mielenterveyshäiriöt ovat toiseksi yleisin syy työikäisten sairauslomiin heti tuki- ja liikuntaelinsairauksien jälkeen. Tämä käy ilmi Työterveyslaitoksen vuosittain tekemästä koonnista palkansaajien sairauspäivärahapäivistä tautiryhmittäin. (Työolot Suomessa-tietojärjestelmä 2012.) Vuonna 2008 työkyvyttömyyseläkkeitä myönnettiin työeläkejärjestelmän mukaan 30 prosentille mielenterveyshäiriön perusteella. Työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyminen mielenterveyshäiriön takia on siis kasvanut merkittävästi 1990-luvun lopusta alkaen. Erityisesti masennuksen vuoksi myönnetty työkyvyttömyyseläkkeet ovat lisääntyneet. Masennustilat eivät ole lisääntyneet väestötasolla merkittävästi, mutta niiden merkitys ja oireet ovat nyky-yhteiskunnassa muuttuneet selkeästi. (Kauppinen ym. 2010, 249.)

Vuorelan (2009, 7) tekemästä koonnista käy ilmi, että työterveyslääkärin vastaanotolla yleisimpiä kohdattuja mielenterveysongelmia ovat lievä masennus (94 prosenttia asiakkaista) sekä työuupumus (67 prosenttia asiakkaista). Neljäsosa tutkimuksen otannan potilaista kärsii vakavasta masennuksesta. Lisäksi tutkimuksessa lääkärit mainitsivat usein ahdistuneisuuden, paniikkihäiriön sekä akuutin stressireaktion. Asiakasvastaajien kertomat diagnoosit olivat pitkäaikaisia mielenterveyden häiriöitä: skitsofreniaa (26 prosentilla vastaajista), kaksisuuntaista mielialahäiriötä (22 prosentilla vastaajista) sekä masennusta noin puolella vastaajista. (Vuorela

2009, 7.) Jos tarkastellaan näitä tutkimustuloksia, voidaan yleisimmiksi mielenterveyshäiriöiksi luokitella lievä masennus, työuupumus, ahdistuneisuus, paniikkihäiriö sekä akuutti stressireaktio. Pitkäaikaisista häiriöistä yleisimpiä ovat vakava masennus, skitsofrenia sekä kaksisuuntainen mielialahäiriö. Avaan edellä mainituista käsitteistä opinnäytetyöni kannalta keskeisimmät.

### **2.2.1 Vakava masennus**

Masennus kuuluu mielialahäiriöihin, ja on yleisin mielenterveyden häiriö Suomessa. Jopa yksi viidennes väestöstä sairastuu masennukseen jossakin elämänvaiheessaan. (Heikkinen-Peltonen ym. 2009, 145.) Vakavasta masennuksesta kärsii keskimäärin 5-6 prosenttia väestöstämme. Vaikka vakava masennus on opittu vähitellen tunnistamaan paremmin, on se edelleen melko huonosti tunnistettu ja hoidettu sairaus. (Turtonen 2006, 11.) Masennuksella voidaan tarkoittaa ohimenevää tunnetilaa, joka johtuu esimerkiksi pelosta, surusta tai erilaisista tilanteista aiheutuvasta, lyhytaikaisesta ahdistuksesta. Lyhytaikaiset masennustilat ovatkin luonnollisia ja terveitä reaktioita erilaisiin pettymyksiin. Jos masentuneisuus muuttuu pitkäaikaiseksi ja vallitsevaksi tilaksi, on kyse masennustilasta eli depressiosta. Se luokitellaan jo mielenterveyden häiriöksi. Masennustila voi kestää useista päivistä jopa useisiin vuosiin yhtäjaksoisena. (Lehtovirta & Peltola 2012, 227.)

Masennus voi alkaa hyvin nopeasti, tai sitä ennen henkilöllä on voinut olla kuu-kausiakin kestäneitä ahdistusoireita. Masennukselle altistavat muun muassa negatiiviset ajatusmallit sekä varhaisessa elämänvaiheessa olleet vuorovaikutuksen ongelmat. Osalla väestöstä on todennäköisesti perinnöllinen alttius vakavaan masennukseen sairastumiselle. (Heikkinen-Peltonen ym. 2009, 145.) Vakava masennus alkaa yleensä joko tietoisesta tai tiedostamattomasta elämänkriisistä, joka laukaisee ketjureaktion. Masennuksesta kärsivä henkilö alkaa vähitellen voimaan yhä huonommin, sillä kielteiset ajatukset ja tunteet ruokkivat toisiaan. Vakavassa masennuksessa paha olo on lamaannuttanut ihmisen lähes kokonaan. On syntynyt kielteinen kehä, jonka eri osa-alueet vahvistavat yhdessä kielteistä minäkuvaa. (Turtonen 2006, 12.)

Masennuksessa on hyvin monenlaisia oireita, jotka ovat yksilöllisiä riippuen masennuksen tilasta. Oireita ovat muun muassa masentunut mieliala, unettomuus, ruokahaluttomuus, itsetuhoiset ajatukset, väsymys, alakuloisuus, keskittymisvaikeudet, kyvyttömyys tuntea mielihyvää sekä pessimistiset tulevaisuudenkuvat. Vaikeassa masennustilassa tilanne on usein niin vakava, ettei masennuksesta kärsivä henkilö kykene selviytymään itsenäisesti, vaan vaatii jatkuvaa seuranta- ja huolenpitoa. Vaikean masennuksen akuutissa vaiheessa tarvitaan yleensä sairaalahoidoa. (Lehtovirta & Peltola 2012, 228–229.)

### **2.2.2 Kaksisuuntainen mielialahäiriö**

Kaksisuuntainen eli bipolaarinen mielialahäiriö kuuluu mielialahäiriöihin. Kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä maaniset vaiheet ja masennustilat vuorottelevat. Tällöin ilmenee aina vähintään kaksi jaksoa. Toisessa mieliala ja aktiivisuus ovat koholla, ja toisessa nämä ovat päinvastaisesti heikentyneet. Näiden jaksojen välissä voi olla täysin oireeton aika. (Heikkinen-Peltonen ym. 2009, 149.) Nämä jaksojen vaihtelut ja mielialan muutokset voivat tapahtua erittäin nopeasti, jopa muutamassa päivässä. Joskus siirtyminen mielialasta toiseen voi kestää hyvinkin pitkään, jopa kuukausia tai vuosia. Siirtymisen oireettomuuden sijasta henkilöllä voi olla masentunut perusvire päällä. Kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä masennusjaksot ovat yleensä pidempiä kuin maaniset kaudet, ja iän myötä tämä ero yleensä vielä korostuu entisestään. (Lehtovirta & Peltola 2012, 232.)

Maniavaihe on tila, jossa mieliala on korkealla ja toimintakyky huomattavasti lisääntynyt. Ajattelu ei ole kovin realistista, vaan se on irrallista. Maniavaiheen oireita ovat kaikkivoipaisuuden tunne, ylienergisyys, ylikorostunut itsetunto, levottomuus, aggressiivisuus sekä vähäinen unen tarve. Maniavaiheessa arvostelukyky on heikko. Maniavaiheen oireet häiritsevät usein merkittävästi sairastuneen lähipiiriä. Masennuskauden oireet muistuttavat masennuksen oireita. Niitä ovat esimerkiksi väsymys, itsetunnon alhaisuus, haluttomuus, toivottomuus sekä alakuloisuus. (Lehtovirta & Peltola 2012, 229–231.)

Suomessa kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaa noin 1,4-3 prosenttia väestöstä. Kaksisuuntaiselle mielialahäiriölle altistuminen on usein perinnöllistä. Siihen

voivat altistaa myös lapsuuden vaikeat traumat sekä huolenpidon laiminlyömiset. Häiriön diagnosointi voi olla vaikeaa. Ihmisten on usein vaikeaa erottaa tavallisia mielialan muutoksia ja mielialahäiriötä keskenään. Ei ole epänormaalia, että kaksisuuntainen mielialahäiriö tulkitaan päihderiippuvuudeksi. Moni kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä kärsivä saattaa lääkittää itseään alkoholilla tai huumausaineilla taivottaakseen mielialavaihteluita. Tämän vuoksi sairautta voidaan pitää päihderiippuvuutena ennen kuin ymmärretään, että taustalla on mielenterveyshäiriö. (Heikkinen-Peltonen ym. 2009, 150.)

### 2.2.3 Paniikkihäiriö

Paniikkihäiriö kuuluu ahdistuneisuushäiriöihin (Heikkinen-Peltonen ym. 2009, 139). Sitä esiintyy noin 2-4 prosentilla väestöstä, ja se sekoitetaan usein muihin ahdistuneisuushäiriöihin. Se voi alkaa jo varhaisessa lapsuudessa esimerkiksi koulupeleon vuoksi. Tavallisimmin paniikkihäiriö alkaa kuitenkin nuoruudessa. Monet paniikkihäiriöön sairastuneet ovat kokeneet ennen sairastumistaan suuren elämänmuutoksen, esimerkiksi menetyksen. Myös henkinen paine, stressi, terveyden laiminlyönti, jotkut sairaudet ja epäsäännöllinen elämä voivat johtaa paniikkihäiriön syntyyn. Paniikkihäiriö voi olla myös perinnöllistä, ja esiintyä suvuittain. (Turtonen 2006, 38–39.)

Paniikkihäiriöllä on usein hyvin kehämäinen luonne. Näin ollen se ruokkii itseään, ja paniikkikohtauksen voi laukaista pelko seuraavasta kohtauksesta. (Turtonen 2006, 37.) Itse paniikkihäiriön käsitteellä tarkoitetaan hyvin voimakkaita ahdistuskohtauksia, jotka ovat toistuvia. Kun paniikkikohtaus tulee ensimmäisen kerran, voidaan se sekoittaa sydänkohtaukseen tai johonkin muuhun vaaralliseen sairaskohtaukseen. Paniikkikohtaus kehittyy huippuunsa alle kymmenessä minuutissa, ja sen oireita voivat olla muun muassa levottomuus, sekoamisen pelko, paniikin tunne, kontrollin menettämisen pelko, kiihtynyt syke, ilman loppumisen tunne, huimaus, vapina tai rintakiputunteukset. (Heikkinen-Peltonen ym. 2009, 139–140.)

Paniikkihäiriön pitkittyessä jännitystilasta tulee jatkuva. Sen vuoksi paniikkihäiriöstä kärsivä ihminen ei voi rentoutua juuri lainkaan missään tilanteessa. Pitkittymisen

ja jatkuvan jännitystilan seurauksina voivat olla nukahtamisvaikeudet, katkonainen uni ja uupumus. Nämä puolestaan johtavat yhä heikkenevään itsetuntoon ja pessimistisiin tulevaisuudenkuviin. Pahassa tapauksessa pitkittynyt paniikkihäiriö voi viedä kohti vakavaa masennusta. (Turtonen 2006, 41.)

#### **2.2.4 Skitsofrenia**

Skitsofrenia kuuluu psykoottisiin häiriöihin (Heikkinen-Peltonen ym. 2009, 160). Sitä sairastaa noin yksi prosentti koko maailman väestöstä. Luku on Suomessa samansuuntainen. Skitsofreniaan sairastumisen riski on suurimmillaan nuorella aikuisiällä. Jos sairastuminen tapahtuu tällöin, yleensä joka kolmas tapaus on pitkäaikainen. Skitsofreniaa sairastavilla on 2-3 kertaa suurempi kuolleisuus verrattuna muuhun väestöön. Se johtuu osittain alkoholin käytöstä, tapaturmista sekä itsemurhista. (Punkanen 2001, 110.) Skitsofrenia on usein erittäin vaikea-asteinen sairaus, ja se aiheuttaa muun muassa sosiaalisista suhteista vetäytymistä (Lehtovirta & Peltola 2012, 240).

Skitsofrenialle altistavia tekijöitä on paljon. Ne voivat olla geeniperäisiä, tai varhaisia hermostollisia kehityshäiriöitä: sikiöajan ravinnonpuute, äidin käyttämät päihitteet, infektiot tai esimerkiksi hapenpuute synnytyksessä. Myös vuorovaikutukselliset ongelmat erilaisten ympäristöjen kanssa voivat altistaa skitsofrenialle. Altistavia tekijöitä ovat myös elämänkaaren aikana, varsinkin varhaisessa lapsuudessa, koetut traumaattiset kokemukset. Psykykinen stressi, kuten elämänmuutos koulussa, parisuhteessa tai työssä, voi myös laukaista skitsofrenian. (Heikkinen-Peltonen ym. 2009, 160.)

Skitsofreniaa sairastavan persoonallisuus hajautuu osittain: hän voi taantua, ja hänelle voi muodostua oma sisäinen miellemailmansa (Punkanen 2001, 110). Skitsofreniassa esiintyy muutoksia monella osa-alueella. Ajattelu muuttuu, ja voi muodostua esimerkiksi pakonomaisia ajatuksia, puheen häiriöitä, aistiharhoja, kuvitelmia toisista tai oman ruumiin hahmottamisen häiriöitä. Myös toimintakyky muuttuu, ja se voi ilmetä vetäytymisenä ihmissuhteista omaan maailmaan ja passivoitumisena. Tunne-elämän muutoksia skitsofreniassa ovat muun muassa yliherkkyys, psykykinen ahdistuneisuus ja tuskaisuus, kokemusten latistuminen se-

kä tunteiden ilmaisu väärissä paikoissa ja tilanteissa. (Heikkinen-Peltonen ym. 2009, 161.) Skitsofrenia on kuitenkin mielenterveyden häiriö, joka voi olla hyvinkin monimuotoinen. Myös sitä sairastavat ovat yksilöllisiä, eli sama sairaus voi ilmentyä kahdella henkilöllä hyvin eri tavalla. Sairaus voi alkaa myös hitaasti tai hyvin nopeasti. Oireet voivat parantua, tai muodostua pitkäaikaisiksi eri tavoin. Monilla pitkäaikaissairailla on myös sekä parempia että huonompia kausia. Jopa taudinkuva voi vaihdella samalla henkilöllä ajan kuluessa. Skitsofrenia ei siis ole tarkkarajainen sairaus. (Punkanen 2001, 110.)

### 3 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS

Mielenterveyskuntoutus on käsitteenä melko tuore, sillä se on vakiintunut yleiseen käyttöön vasta 2000-luvun alkupuolella. Mielenterveyskuntoutuksen käsite on korvannut aiemmin vallitsevan psykiatrisen kuntoutuksen käsitteen. Se, millainen mielenterveyskuntoutuksen kokonaiskuva on, riippuu täysin kuntien, kuntayhtymien sekä eri sairaanhoitopiirien palvelujärjestelmien vaihtelevuudesta. Vaihtelevuus onkin suurta, joten kuntoutuksesta on vaikeaa saada selkeää kuvaa. Väestöntutkimusten mukaan edes kaikki kuntoutusta tarvitsevat eivät ole hoidon piirissä. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 234.)

Kaikki mielenterveystyö pyrkii positiiviseen muutokseen kuntoutujan elämässä. Kuntoutujan tukeminen on hyvin haasteellista työtä. On haastavaa tukea kuntoutujaa arvioimaan omaa elämäntilannettaan realistisesti ja saada kuntoutuja vaikuttamaan siihen jollain lailla. Parhaimmillaan mielenterveyskuntoutus on kuitenkin erittäin palkitsevaa työtä. (Narumo 2006, 9.) Kuntoutuksessa korostuu yhteistyö, jota tehdään monien eri tahojen kanssa. Yhteistyökumppaneina mielenterveyskuntoutuksessa voi olla sekä eri viranomaisista koostuvat verkostot että kuntoutujan lähiomaiset. Moniammatillista yhteistyötä kuitenkin tarvitaan. Sen avulla saadaan monipuolista tietoa, joka voidaan käyttää kuntoutujan hyväksi. Työskentely omaisten kanssa on yhtä tärkeää kuin viranomaistenkin kanssa tehtävä työ. Se on erittäin antoisaa, mutta samalla myös haastavaa. Omaiset ovatkin mielenterveyskuntoutujalle tärkeä voimavara, joka voi mennä viranomaistahojen yli. (Lehtovirta & Peltola 2012, 303–304.)

Mielenterveyskuntoutuksen kohderyhmänä eivät ole pelkästään mielenterveysongelmista kärsivät henkilöt, vaan siihen voidaan ja pitää sisällyttää varhaiskuntoutuksellista toimintaa. Esimerkiksi työhön liittyvä stressi ja uupumus täytyy huomioida mielenterveyskuntoutuksessa hyvissä ajoin, etteivät ne pääse kehittymään vakaviksi mielenterveydellisiksi ongelmiksi. (Suomen mielenterveysseura ry. 1998, 10.) Mielenterveyskuntoutuksen tulisikin olla ehkäisevää työtä, jotta siinä korostuisivat sen yhteiskunnalliset hyödyt. Mielenterveyskuntoutuksella pyritään työvoiman ylläpitämiseen sekä yhteiskunnallisiin säästöihin. Yhteiskunnallisen näkökulman lisäksi mielessä täytyy pitää myös yksilöllinen näkökulma. Mielenterveyskuntou-



tuksella on aina pyritty takaamaan yksilön oikeus mahdollisimman hyvään elämään. Yksilöllä on oikeus olla onnellinen ja itsenäinen sekä saada oikeudenmukaista kohtelua. Pohtimisen arvoinen kysymys onkin se, kuinka mielenterveyskuntoutus voisi olla sellaista, joka olisi eettisesti hyväksyttävää ja korkea-arvoista, yksilön hyvään pyrkivää sekä samalla sellaista, joka toteuttaisi yhteiskunnallisia hyötynäkökulmia. (Koskisuus 2004, 10.)

### **3.1 Mielenterveyskuntoutuksen ja mielenterveystyön määrittelyä**

Mielenterveyskuntoutuksen ja mielenterveystyön määritelmä on hyvin häilyvä. Määrittelyä vaikeuttavat muun muassa hoidollisten ja kuntoutuksellisten seikkojen limittyminen. Määritelmä riippuu myös hyvin pitkälti lainsäädännöllisistä ja hallinnollisista seikoista. Määritelmän merkittävimmässä roolissa on kuitenkin asiakas itse. Hänen tarpeensa, toiveensa, motivaatio kuntoutumiseen sekä verkostot ovat keskeisessä osassa kuntoutuksen määrittelyä. (Suomen mielenterveysseura ry. 1998, 10.) Mielenterveyslaki (L 14.12.1990/1116) määrittelee mielenterveystyötä seuraavalla tavalla:

Mielenterveystyöllä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä. Mielenterveystyöhön kuuluvat mielisairauksia ja muita mielenterveydenhäiriöitä poteville henkilöille heidän lääketieteellisin perustein arvioitavan sairautensa tai häiriönsä vuoksi annettavat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut (mielenterveyspalvelut).

Mielenterveyspalvelut tulee järjestää ensisijaisesti avopalveluina, ja kunnan tai kuntayhtymän on järjestettävä ne sisällöltään ja laajuudeltaan tarpeen mukaan (L 14.12.1990/1116). Lain antama määritelmä on melko laaja, ja siinä puhutaan ensisijaisesti mielenterveystyöstä mielenterveyskuntoutuksen sijaan. Järvikosken ja Härkäpään (2011, 237) mukaan mielenterveystyössä on haasteellista erottaa toisistaan kuntoutuksellinen ja hoidollinen puoli, sillä ne ovat niin limittäisiä. Tulkitsemekin lain niin, että mielenterveystyö on yläotsikko, joka sisällyttää mielenterveyskuntoutuksen osaksi mielenterveystyön monimuotoista alaa. Kuntoutusta voi siis järjestää hyvin monipuolisesti kunnan resurssien mukaan.

Mielenterveyspalveluiden laatusuositus (2001) on yksi tärkeistä suuntaviivoista mielenterveystyölle. Se käsittelee mielenterveystyötä ja -palveluita mielenterveyslain määrittelemässä merkityksessä. Suosituksesta saa hyvän ja ajankohtaisen yleiskuvan siitä, minkälaisia menetelmiä mielenterveyskuntoutuksessa suositetaan. Mielenterveyspalveluiden laatusuositus on kuitenkin näkökulmaltaan melko hoidollinen. Se sisältää pääasiassa kolme näkökulmaa: kuntalaisen, ammatillisten käytäntöjen sekä hallinnollisen näkökulman. Suosituksessa korostetaan mielenterveysttä kansalaisen hyvinvoinnin, työkyvyn sekä selviytymisen edellytyksenä. Sen vuoksi mielenterveystyöllä on laajempi konteksti kuin pelkkä terveyskäsite ja terveydenhuollon toimet. (Mielenterveyspalveluiden laatusuositus 2001, 2–3; Järviskoski & Härkäpää 2011, 234–235.)

Mielenterveyspalveluiden laatusuosituksessa (2001, 2) painotetaan mielenterveystyön toteuttamista siten, että mielenterveysongelmien kehittyminen nähtäisiin prosessina: jokaisessa prosessin vaiheessa tulisi olla tarjolla asianmukaista apua. Varhainen ongelmien tunnistaminen on mielenterveystyössä avainsana, ja ehkäisevään mielenterveystyöhön tulisi panostaa. Mielenterveystyön perustana (mts. 6) onkin kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden tukeminen asianmukaisilla palveluilla sekä peruspalveluiden turvaaminen. Kaikille täytyy turvata myös tarkoituksenmukaiseen hoitoon pääseminen silloin, kun elämäntilanne sitä vaatii. Mielenterveystyössä korostetaan ihmisarvon ja -oikeuksien kunnioittamista sekä sitä (mts. 7), että mielenterveyskuntoutus tapahtuu aina asiakkaalle laaditun hoitoja/tai kuntoutussuunnitelman mukaisesti. Avohoitoa korostetaan ensisijaisena hoitomenetelmänä, mutta asiakas pääsee tarvittaessa myös psykiatriseen sairaalahoitoon. Mielenterveystyön kokonaisvaltaiselle onnistumiselle tärkeää on myös se, että palvelujärjestelmä toimii, sekä se (mts. 8), että ammattihenkilöstön määrä ja rakenne on mitoitettu oikein. Mielenterveystyössä täytyy muistaa, että ammattihenkilöstön osaamisesta, jaksamisesta ja hyvinvoinnista pidetään hyvää huolta. Muuten mielenterveystyön hyvä toteutuminen on vaarassa. Palveluiden ja tulosten seuranta on myös suuressa roolissa mielenterveystyössä.

## **3.2 Menetelmiä mielenterveyskuntoutuksessa**

Mielenterveyskuntoutusta tuetaan monia erilaisia menetelmiä käyttäen (Lehtovirta & Peltola 2012, 305). Kuntoutujalle soveltuvia menetelmiä voi olla useita. Vastavasti voi löytyä vain muutama menetelmä, joita voidaan käyttää menestyksekkäästi kuntoutujan kanssa.

Erilaisissa mielenterveyskuntoutuksen menetelmissä tärkeää on ohjaaminen ja kyky ohjata kuntoutujia yksilöllisellä tavalla. Ammattitaitoisessa ohjaamisessa on kysymys siitä, että ohjaajalla on taito tunnistaa mielenterveyskuntoutujan elämäntilanne ja auttaa häntä kokemaan tilanteessaan uutta ja myönteistä kehitystä eri menetelmien keinoin. (Hentinen, Iija & Mattila 2009, 97.) Ohjauksen merkitystä voidaan lähestyä monista eri näkökulmista. Ohjauksessa voi olla kyse niin tiedon antamisesta kuin siitäkin, että mielenterveyskuntoutujaa opastetaan erilaisille tiedon lähteille. Ohjauksessa on kyse kuitenkin pääasiassa tukemisesta ja kannustamisesta. Näiden asioiden avulla mielenterveyskuntoutujan elämänhallintaa tuetaan. Ohjaustaidot kehittyvät työn vaatimusten ja haasteiden myötä. (Lehtovirta & Peltola 2012, 305–306.)

Seuraavaksi esittelen niitä keskeisimpiä mielenterveyskuntoutuksen menetelmiä, joita oli nähtävissä tutkimassani mielenterveyskuntoutujien päivätoimintakeskuksessa.

### **3.2.1 Kuntouttava toiminta**

Kuntouttavalla toiminnalla on pitkät juuret historiassamme, vaikka se onkin muuttunut luonteeltaan paljon yhteiskunnan jatkuvassa muutoksessa. Varsinainen murros kuntouttavassa toiminnassa tapahtui 1930-luvulla, mutta konkretisoitui toisen maailmansodan aikaan. Silloin nousi kysymys sotainvalideista, mikä pakotti todelliseen toimintaan. Ensimmäisenä kuntoutuslakina voidaan pitää vuonna 1946 säädettyä invalidihuoltolakia. Laki ei koskenut mielenterveysongelmista kärsiviä henkilöitä tai iäkkäitä henkilöitä, joilta puuttuivat edellytykset saada kuntoutusta. Se oli rajattu tarkasti lähinnä liikunta- ja aistivammaisille sekä pitkäaikaissairaille. (Järviskoski & Härkäpää 2006, 40.) Kuntouttava toiminta yhdistyi palvelujärjestelmään-

me 1960-luvulla. Tämä merkitsi sitä, että eri palveluntarjoajat kykenivät luomaan omia, kuntoutusta koskevia säädöksiä. Kuntouttava toiminta siis laajeni ja yleistyi valtavasti. (Järvikoski & Härkäpää 2006, 42.)

1930-luvun kuntouttava toiminta oli tarkasti rajatulle ryhmälle järjestettävää, korjaavaa toimintaa, niin sanottu laiminlyöty päätös hoitopolulle (Järvikoski & Härkäpää 2006, 41). Nykyään kuntouttava toiminta pyrkii olemaan enemmänkin ennaltaehkäisevää. Vielä 1900-luvun loppupuolella väkeä ohjattiin varhaiseläkkeille, mutta 2000-luvulla tavoitteeksi on otettu ennenaikaiselle eläkkeelle siirtymisen ehkäiseminen. Kuntouttava toiminta on hyvä keino vähentää syrjäytyneiden määrää ja ehkäistä myös syrjäytymistä. Painopiste on ennaltaehkäisevässä työssä: kuntouttava toiminta pyrkii lisäämään kuntoutujien omatoimista selviytymistä ja näin vähentämään hoitokustannuksia varsinaisesta korjaavasta hoitotyöstä. (Kokko 2003, 1.) Suomessa kuntoutus korostaa asiakkaan osallistamista ja asiakaslähtöisyyttä sekä ratkaisukeskeisyyttä. Ratkaisuja pyritään löytämään sekä asiakkaan että hänen lähiympäristönsä voimavaroista sekä niistä muutostarpeista, mitä asiakkaan lähiympäristöstä ja elinoloista löytyy. Haasteena suomalaisessa kuntoutustyössä on kuitenkin valtaväestön työssä jaksaminen ja sen tukeminen, kuten myös pitkäaikaistyöttömyydestä ja syrjäytymisestä selviämisen tukeminen. (Järvikoski & Härkäpää 2006, 3.)

Kuntouttava toiminta on hyvin monitulkintainen käsite, ja muuntuu todella moneen tarpeeseen (Järvikoski & Härkäpää 2006, 4). Menetelmiä on hyvin monenlaisia, se riippuu asiakasryhmästä. Pääsääntöisesti kuntouttavaa toimintaa ajatellaan kahdenlaisena toimintana: asiantuntijakeskeisenä ja kuntoutujalähtöisenä. Asiantuntijakeskeinen kuntoutus keskittää asiakkaan hyvin objektiiviseksi toimijaksi pääpainon ollessa asiantuntijan näkemyksillä ja tiedoilla. Kuntoutujalähtöisessä toiminnassa asiakas on keskipisteenä siten, että hän on aktiivinen kuntoutuksensa suhteen. Hän on tavoitteellinen yksilö, joka pyrkii organisoimaan elämänsä erilaisten projektien ja elämäntehtävien kautta. Hän haluaa hallita elämänsä itse asiantuntijan ollessa tukena ja apuna. Asiakas ja kuntoutustyöntekijä eivät ole varsinaisessa asiakas-työntekijä -asetelmassa, vaan molemmat ovat aktiivisia yhteistyökumppaneita, joilla on tasa-arvoon ja luottamukseen perustuva vuorovaikutussuhde. (Järvikoski & Härkäpää 2006, 160.) Kuntoutuksessa puhutaan paljon asiakaslähtöi-

syydestä, mutta se jää usein ajatuksen tasolle toiminnan ollessa hyvinkin asian-tuntijälähtöistä. Joskus hyvinkin ihanteelliset tavoitteet jäävät taka-alalle, sillä kuntoutuksen tavoitteet ja asiakkaan todellisuus eivät kohtaa. Tämä johtuu varmaan-kin erilaisista lähtökohdista ja niiden ymmärtämättömyydestä, vastakkainasettelus-ta: kuntoutusjärjestelmän ajatellessa kuntoutuksen asiakkuutta yksilö tarkastelee kuntoutusta lähtökohtanaan oma elämäntilanne. (Kokko 2003, 2.)

Mielenterveyskuntoutuksessa kuntouttava toiminta on keskeinen menetelmä. Sitä ei voi suoraan rinnastaa hoidollisiin menetelmiin, vaan se on ennemminkin oppi-mista ja kouluttamista kuntoutujan ehdoilla ja tavoitteiden mukaisesti. Mielenterve-yskuntoutuksessa vallitseekin nykyään yksilöllinen, kuntoutujan oppimista korosta-va työote. Haasteena tälle työotteelle on se, kuinka kuntouttavaa toimintaa ohjaa-vat ammattilaiset sisäistävät roolinsa nimenomaan ohjaajina. Ammattilaisten olisi tärkeää käsittää roolinsa kuntoutujan oppimista tukevana henkilönä, sillä se auttai-si saavuttamaan kuntoutujan tavoitteet paljon kokonaisvaltaisemmin. Lisäksi kun-toutujan omaa asinatuntijanäkökulmaa tulisi arvostaa. (Koskisuu 2004, 38.) Mie-lenterveyskuntoutujat eivät vaadi aina hoidollisia tai lääkinnällisiä menetelmiä en-sisijaisesti. Kuntouttava toiminta kuntoutujan omilla ehdoilla ja tavoitteilla on var-masti usein yksi parhaista menetelmistä toteutettavaksi. Lääkinnällisten ja hoidol-listen menetelmien tulisi vain tukea tätä ensisijaista, kuntouttavan toiminnan mene-telmää.

### **3.2.2 Luovat toiminnot**

Luovien toimintojen tunnusomaisia piirteitä voidaan tarkastella monesta näkökul-masta. Piirteitä voivat olla esimerkiksi suoritustavat ja -menetelmät, kuntoutujan työtapana sekä hänen aiempi kokemuksensa ja osaamisensa. (Vähälä 2003, 20.) Luovien toimintojen määrittely on hyvin laajaa, mutta usein siihen liitetään uusien asioiden tuottaminen ja oivaltaminen. Luovuus on siis jotakin uutta, vanhoista käsi-tyksistä eroavaa ja esimerkiksi asioiden omaperäisempää hahmottamista. (Vähälä 2003, 22.) Luovilla toiminnoilla tarkoitetaan usein ryhmämuotoista toimintaa, joka liittyy yhteisön ihmisten elämään säännöllisesti. Luovissa toiminnoissa korostuu taide erilaisine muotoineen. Esimerkiksi musiikki, maalaus ja askartelu ovat luovia

toimintoja. Käytettyjä menetelmiä ohjaavat usein ohjaajan omat kiinnostuksenkohteet ja osaaminen, mutta myös olennaisesti asiakkaita kiinnostavat asiat sekä heidän voimavarojensa mukainen toiminta. (Semi 2004, 123.) Seuraavaksi esittelen lyhyesti muutaman sellaisen menetelmän, jotka ovat mahdollisia mielenterveyskuntoutujille ja joita on käytetty tutkimassani päivätoimintakeskuksessa.

**Musiikki.** Tässä kappaleessa kerron musiikista kuunneltavana elementtinä. Musiikin käyttäminen asiakkaiden kanssa tehtävässä työssä on hyvin monitavoitteista ja -ulotteista (Raivio 2003, 27). Musiikki voi luoda kuuntelijalleen monenlaisia mielikuvia. Ne voivat olla henkilökohtaisia ja itselle ainutlaatuisia merkityskokonaisuuksia, kaikille kuuntelijoille samankaltaisia kokemuksia tai kahden tai useamman kuuntelijan keskenään jakamia mielikuvia. (Ahonen 1997, 82.)

Musiikkia kuunnellessa ihmisessä voi tapahtua monia asioita. Mieleen voi nousta useita mielikuvia, ja ne voivat liittyä joko menneisyyteen, nykyisyyteen tai tulevaisuuteen, ja niihin liittyviin toiveisiin tai pelkoihin. Musiikki voi nostaa esille myös keskeneräisiä asioita tai ristiriitoja. Fyysisesti musiikki voi aiheuttaa esimerkiksi rentoutumista, jännittämistä, kiihtymistä tai jopa aggressiivisuutta. Musiikki voi nostaa pinnalle hyvin laajan tunneskaalan. (Ahonen 1997, 82–83.)

Musiikin kuunteleminen on tärkeä oikotie tunteiden ilmaisuun, mikäli se on muuten hankalaa. Pinnalle nousseita tunteita voidaan käsitellä verbaalisella tasolla tai musiikillisesti. Jos asiakkaalla on moniongelmaisuutta, siihen liittyviä ongelmia on paljon helpompi tuoda esille musiikin ja sen antaman etäisyyden turvin. (Raivio 2003, 27.)

**Kuvataide.** Tässä kappaleessa kerron kuvataiteesta sen tuottamisen näkökulmasta. Jokainen osaa tehdä taidetta, jos siihen vain annetaan mahdollisuus. Kyse on myös tahdosta ja uskaltamisesta. Ihminen voi ilmaista taiteen avulla tunteita, joita ei voi selittää verbaalisesti tai joiden olemassaolosta ei ole ollut edes tietoinen. Esimerkiksi viha voi purkautua kuvataiteessa kirkkaina väreinä ja suurina linjoina. Kuvataiteen työstämisen yhteydessä henkilö voi työstää itselleen tärkeitä tunteita ja asioita. (Ahonen 1997, 14–15.) Kuvataiteen tuottaminen voi toimia siis siltana ihmisten sisimpään. Erilaiset materiaalit ja kosketus niihin synnyttää erilaisia mielikuvia ja muistoja, ja voi koskettaa syvästikin. Kuvallisen ilmaisun avulla voi tavoit-

taa sellaisia ulottuvuuksia elämästään, joihin arkisen elämän rajat eivät päde. Kuvataiteella voi saavuttaa paljon sellaista, mitä ei verbaalisella viestinnällä yksin ole mahdollista kokea. (Pulkkinen 2003, 155–156.)

Kuvallisen työskentelyn avulla voi työstää kokemuksiaan ja tiedostaa paljon sellaista, mitä ei ole ennen ymmärtänyt itsestään. Sillä voi ilmaista toiveita tai ristiriitoja. Kuvataiteen terapeuttisen käytön pääasiana ei ole lopullinen tuotos, vaan tekeminen ja sitä kautta koetut asiat. Kuvataiteen avulla henkilö pystyy käsittelemään positiivisia ja negatiivisia tunteitaan, joita olisi muuten vaikea ilmaista. (Pulkkinen 2003, 155–156.) Esimerkiksi mielenterveyskuntoutujalle kuvataide voi olla realistisempaa kieltä kuin verbaalinen viestintä. Kuntoutuja voi ilmaista kuvataiteellaan esimerkiksi pahaa oloaan realistisesti ympäristölleen. Kuvataiteella voi myös ilmaista ja käsitellä niin sanottuja tabuja eli asioita, joista ei yleensä puhuta. (Aho-nen 1997, 16–17.)

### **3.2.3 Sosiokulttuurinen innostaminen**

Sosiokulttuurinen innostaminen on yksi tärkeistä kuntoutuksen menetelmistä. Innostamisen perusajatus on saada ihmiset liikkeelle, herättää tahtoa toimia sekä järjestää toimintaa. Tarkoituksena on yhteisön sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääminen sekä henkilön elämänlaadun merkittävä parantaminen. (Kurki 2000, 19.) Tärkeimmät päätavoitteet innostamisessa on liikkeen luominen, itsenäisen toiminnan synnyttäminen, vastuuntunto sekä niiden kykyjen tukeminen, jotka ovat jo olemassa. Merinon pyrkimys innostamiselle on selkeä: ”herätetään henkiin elämää siellä, missä sitä ei ole”. (Kurki 2000, 23, Merinon 1997, 31 mukaan.)

On tärkeää, että henkilö huomaa oman yhteytensä laajempaan kontekstiin eli yhteisöön ja yhteiskuntaan: henkilön tekemisillä on aina jonkinlainen vaikutus yhteisölliseen ja yhteiskunnalliseen toimintaan. Sosiokulttuurinen innostaminen onkin niiden aktiviteettien summa, jotka johtavat henkilön kasvamiseen aktiiviseksi toimijaksi omassa yhteisössään tai yhteisöissään. (Kurki 2000, 19–20.) Innostaa voi sekä yksilöllisellä tasolla että ryhmätasolla. Yksilöllisellä tasolla pyritään saattamaan ihmisiä yhteen, ja ryhmätasolla henkilöitä motivoidaan laittamaan prosesse-

ja liikkeelle itseohjautuvasti. Ydinasiana on aina aito kohtaaminen kahden ihmisen välillä. (Kurki 2000, 23.)

Freire (2005, 44–46) käsittelee sosiokulttuurista innostamista valtaistavasta näkökulmasta. Hän pitää hyvin tärkeänä vähävaltaisten vapautumista. Freiren mukaan vähävaltaiset henkilöt ja ryhmät (esimerkiksi mielenterveyskuntoutujat) voivat vapautua itse, mutta myös vapauttaa niin sanotut sortajansa oman voimansa kautta. Paradoksaalisesti ajateltuna sosiaalityö aiheuttaa itsessään syrjäytymistä ylläpitämällä syrjäytymisen käsitettä ja marginalisoimalla asiakkaita. Todellinen, valtaistava sosiaalityö on sitä, että murretaan näitä rajaviivoja ja annetaan ääni myös vähävaltaisille. Sosiokulttuurinen innostaminen on yksi työväline syrjäytyneiden valtaistamiselle. Se vaatii paljon työtä, mutta parhaimmassa tapauksessa syrjäytyneitä saadaan enemmän osaksi yhteiskuntaamme ja marginaaleja saadaan häivytettyä. Sosiokulttuurinen innostaminen pyrkii siis valtaistamiseen ja siihen, että syrjäytyneiden ääni saataisiin kuulumaan esimerkiksi päätöksenteossa.

Innostaminen ei tapahdu ilman innostajaa, eli toiminnan vetäjää. Toimintaan osallistujat eivät kykene innostumaan toiminnasta ilman, että ohjaaja olisi itse innostunut tehtävästä toiminnasta. Tämän vuoksi kaikki henkilöt eivät sovi innostajiksi. Toimintaan täytyy olla sisäinen palo (Kurki 2000, 80). Ohjaajan persoona ja henkilökohtaiset sitoumukset ovat innostamisen keskiössä, mutta silti termi on otettava tietoisesti haltuun – kaikki toiminta ei ole innostamista. Ohjaajan on hyvä rakentaa itselleen innostamisesta sellainen käsitys, joka innostaa juuri häntä ja antaa hänelle voimaa toteuttaa innostamista työssään. (Kurki 2000, 20.) Innostamisen tehtävät perustuvat kuitenkin ihmisen osallisuuteen: innostaminen ei ole pelkästään ohjaajan tehtävä, vaan vastuu on kaikilla osallistujilla (Kurki 2000, 77). Osallistujien tulee ymmärtää oma roolinsa yhteiskunnassa ja se, kuinka paljon hänellä on vaikutusmahdollisuuksia omaan elämäänsä. Tällöin sosiokulttuurisella innostamisella on paremmat mahdollisuudet onnistua. (Freire 2005, 46.) Innostaja laittaa alulle liikkeen tai toiminnan, johon osallistujat tarttuvat ja ohjautuvat intressinsä mukaisesti. Toiminta lähtee aina henkilöstä, työntekijä ei voi sitä kenenkään puolesta tehdä. (Kurki 2000, 81). Mielenterveyskuntoutujien innostaminen on hyvin haastavaa, sillä kuntoutujat ovat yleensä melko passiivisia ja heillä on muutosvastarintaa uusia asioita kohtaan. Innostamisessa edetään kuntoutujien omilla ehdoil-



la. Päivätoiminnan ohjaajalla täytyy olla suuri sisäinen palo innostamiseen sekä kärsivällisyyttä, sillä ilman niitä mielenterveyskuntoutujien innostaminen ei toteudu kokonaisvaltaisesti. Mielenterveyskuntoutujien täytyy löytää sisäinen mielenkiintonsa, jotta kykenevät innostumaan uusista asioista. Ilman asiantuntevaa ja innostamiselle omistautunutta ohjaajaa tämä ei onnistu. Ohjaaja on siis voima, joka laittaa innostamisen alulle.

### **3.2.4 Yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma**

Sosiaalinen pääoma on noussut esille käsitteenä jo 1800-luvulta saakka, mutta suuren yhteiskunnallisen kiinnostuksen se herätti vasta 1990-luvulla, jolloin Robert Putnam julkaisi tutkimusraportin Italian aluehallintouudistusta koskien. Raportissa huomio kiinnittyi erityisesti juuri sosiaalisiin ympäristöihin ja niiden eroihin eteläisessä ja pohjoisessa Italiassa: Putnamin mukaan erilaiset sosiaaliset ympäristöt olivat merkittävimmät syyt siihen, miksi aluehallinnon uudistus onnistui pohjoisessa ja epäonnistui etelässä. Putnamin mukaan alueiden sivilisaation tasot olivat hyvin erilaiset. Kansalaisten kiinnostus yhteisiin asioihin sekä aktiivisuus selittivät suurilta osin eroja. (Ruuskanen 2002, 6.)

Ihmisten hyvinvointiin ja sen lisäämiseen vaikuttaa moni asia, kuten fyysinen pääoma ja sosiaalinen pääoma. Jälkimmäinen tarkoittaa yleensä yhteisöjen sisällä olevia erilaisia ulottuvuuksia, kuten verkostoja tai luottamusta. Kaikki se, mitä sosiaalisella pääomalla käsitetään, edistää pääsääntöisesti yhteisön hyvinvointia esimerkiksi toimintojen yhteensovittamisella tai keskinäisen sosiaalisen vuorovaikutuksen kehittämisellä. Näiden asioiden myötä myös yksilön hyvinvointi lisääntyy ja omiin tavoitteisiinsa pyrkiminen on helpompaa. (Ruuskanen 2002, 5.) Sosiaalinen pääoma tarkoittaa vapaaehtoista yhteenkuuluvuutta, ja sen seurauksena on olemassa muun muassa kansalaisjärjestöjä, harrastuspiirejä sekä erilaisia toimintaverkostoja jotka ovat keskinäisellä luottamuksella vahvistettuja. Sosiaalinen pääoma onkin nimenomaan yhteisöllinen käsite. Ihmisellä yksin ei voi olla sosiaalista pääomaa, vaan se muodostuu vain ja ainoastaan ihmisten muodostamissa yhteisöissä. Sosiaalista pääomaa yritetään mitata ja määritellä tieteellisesti, mutta se on todella vaikeaa. Mittauksen tarkoituksena on selvittää käsitteen todellinen

hyöty: kasvaako esimerkiksi hyvinvointi ja terveys sosiaalisen pääoman kasvaessa? Sosiaalisen pääoman määrää yritetään ilmaista esimerkiksi muuttoliikkeen vähäisyydellä, naapureiden mukavuudella sekä asuinalueen viihtyvyydellä. (Hyypä 2005, 13, 15–16.)

Sosiaalista pääomaa voidaan kuvata kahdella tavalla: se ilmenee heikkona ja vahvana verkostona. Vahva verkosto voi olla esimerkiksi uskonnollinen yhteisö, ammattikunta tai etninen yhteisö. Heikko verkosto luodaan yleensä vahvan verkoston rajojen yli. Vaikka ensivaikutelma voi olla sellainen, että vahva verkosto on heikkoa parempi, on se yleensä väärä. Huolimatta siitä, että vahvassa verkostossa siteet toisiin henkilöihin ovat voimakkaita ja yhteisö on usein tiivis, voi se helposti johtaa syrjintään, ryhmään kuulumattomuuteen tai muuhun yhtä haitalliseen toimintaan. Vahvassa verkostossa väärin toimiminen on usein kohtalokasta, sillä ryhmäkuri voi olla äärimmäisen luja. Tällaiset verkostot ovat mahdollisesti ryhmän päämäärän kannalta tehokkaita, mutta eivät edistä luottamusta. Näin ollen vahvat verkostot jopa vähentävät yhteisöllisyyden tuntua. Vastaavasti heikot verkostot eivät rajoita henkilöitä yhtä paljon kuin vahvat verkostot. Päinvastoin ne sallivat myönteisen kanssakäymisen muiden yhteisöjen kanssa ja mahdollistavat yhteisöllisyyden tunnun syntymisen. Heikoissa verkostoissa henkilöiden keskinäisen luottamuksen täytyy muodostua pääosin muista asioista kuin ryhmätunteesta. (Hyypä 2002, 50–51.) Heikkoja verkostoja voivat olla esimerkiksi kansalaisjärjestöt jotka ajavat yhteistä yhteiskunnallista etua, harrastusryhmät tai vaikkapa myöhemmin kuvaamani päivätoiminnan asiakkaat. Pääasioina ovat luottamus ja vuorovaikutus, yhteinen tavoite sekä motivaatio saavuttaa se (Haapaharju 2011). Heikkoihin verkostoihin liittyminen on helppoa erilaisista taustoista huolimatta: ketään ei tuomita. Ne myös levittävät hyvää oloa, yhteisöllisyyttä ja sosiaalista pääomaansa jäsenilleen, mutta myös ympäristöönsä. (Haapaharju 2011.)

Yhteisöllisyyden ja sosiaalisen pääoman luominen ja korostaminen on tärkeää mielenterveyskuntoutujille. Monien kuntoutujien sosiaaliset kontaktit ovat kaventuneet, tai jopa katkenneet kokonaan mielenterveyshäiriön myötä, ja sen vuoksi onkin tärkeää luoda yhteisöjä, jotka luovat sosiaalista pääomaa ja yhteisöllisyyden tunnetta. Ihmiselle on ensisijaisen tärkeää tuntea kuuluvansa ryhmään, ja mielenterveyskuntoutujien päivätoiminta on omiaan luomaan yhteisöllisyyttä ja sen myötä

sosiaalista pääomaa. Päivätoiminnan yhteisö on usein luottamuksellinen, ja luottamus onkin yksi kantavia arvoja, kun tehdään töitä mielenterveyskuntoutujien kanssa. Kuntoutujat tarvitsevat luotettavia ohjaajia ja ympäristöä voidakseen paremmin ja ollakseen kokonaisvaltaisia ja onnellisia yhteisön jäseniä.

**Huumori ja nauru.** Huumori ja nauru ovat keinoja, jotka kasvattavat parhaimmassa tapauksessa sosiaalista pääomaa ja yhteisöllisyyden tunnetta. Huumorin keinoin kyetään vähentämään stressiä ja kielteisiä tunteita, synnyttämään myönteisiä tunteita, edistämään erilaisiin muutoksiin sopeutumista sekä luomaan läheisiä ihmissuhteita (Ojanen 2009, 124). Huumori ja nauru saavat ihmisen hyvälle mielelle ja vähentävät alakuloisuutta. Hymyilyinkin ollaan havaittu lisäävän mielialaa. Huumori ja nauru yhdistetäänkin usein hyvinvointiin. Yhteydet eivät ole kovin vahvoja, mutta niitä on kuitenkin löydetty. Sen sijaan huumori ja nauru ovat vahvassa yhteydessä myönteiseen minäkuvaan ja itsearvostukseen: masentuneilla ihmisillä on havaittu vähemmän huumorinkäyttöä kuin hyvinvoivilla. (Ojanen 2009, 124–125.)

Huumori on hyvin haastava tutkimuskohde, sillä se koetaan monin eri tavoin. Sen laatu vaihtelee aggressiivisesta ja itseään väheksyvistä sosiaaliseen ja itseään vahvistavaan. Joskus huumoria käytetään selviytymiskeinona: vastoinikäymisiä kokenut henkilö voi käyttää huumoria nähdäkseen vaikeat asiat jopa huvittavina. Tällöin huumorilla on vahva yhteys hyvinvointiin, sillä sen avulla yritetään selvittää vastoinikäymisistä. Huumorin ja naurun vaikutus kasvaa, mitä useampi henkilö yhtyy nauruun. Jo yhden ihmisen nauru tarttuu helposti myös ympärillä oleviin ihmisiin. Tällaisissa tilanteissa yhteys hyvinvointiin on vahva. Huumori lisää myös läheisyyttä ja edesauttaa uusiin ihmisiin tutustumista: tilanteet, joissa on syntynyt naurua muiden ihmisten kanssa, lisäävät houkuttelevuutta tutustua ympärillä oleviin ihmisiin paremmin. Tutustuminen on myös huumorin läsnäollessa helpompaa. Huumori ja nauru lievittävät jopa fyysistä kipua ja sen jälkeen koettuja kielteisiä tunteita. Huumoria suositellaan myös terapiavälineeksi, kunhan sitä ohjaava asiantuntija on empaattinen, aito ja huolehtiva. Oikealla tavalla käytetty huumori auttaa henkilöä näkemään omia ongelmiaan ikäänkuin ulkopuolelta ja edesauttaa niihin suhtautumista. Esimerkiksi skitsofreniasta kärsiviä henkilöitä on hoidettu huumorin keinoin. (Ojanen 2009, 126–127.)

### 3.3 Mielenterveyskuntoutujien päivätoiminta

Aikuisten päivätoimintaa järjestetään paljon maailmanlaajuisesti. Eräitä pääryhmiä aikuisten päivätoiminnassa ovat muistisairaat ikäihmiset, oppimisvaikeuksista kärsivät aikuiset, mielenterveysongelmista kärsivät henkilöt sekä henkilöt, joilla ei ole säännöllistä päivärytmiä. (Clark 2001, 9.) Kuten olen aiemmin todennut, keskityn opinnäytetyössäni mielenterveyskuntoutujien päivätoimintaan.

Useimpien syrjäytyneiden läheisverkosto on erittäin heikko, tai sitä ei ole juuri ollenkaan. Tämän vuoksi syrjäytyneet, tässä tapauksessa mielenterveyskuntoutajat, ovatkin usein passivoituneita ja sulkeutuneet kotiinsa kärsien yksinäisyydestä. Tämän seurauksena sosiaaliset taidot voivat heikentyä siten, että kotoa lähteminen esimerkiksi kauppaan saattaa vaatia valtavia ponnistuksia. Syrjäytyneille pitäisikin olla matalan kynnyksen paikka, johon voi tulla vapaasti ja parantaa sosiaalisia taitoja, tehdä mielekkäitä asioita sekä tavata uusia ihmisiä. Päivätoiminta vastaa näihin tarpeisiin. (Martti, Rostila & Suikkanen 2003, 199.) Päivätoimintakeskusten toiminta on pääsääntöisesti ryhmämuotoista. Ne tarjoavat monipuolista, järjestettyä päivätoimintaa sekä sosiaalisia kontakteja ja sosiaalista tukea. Päivätoimintakeskuksilla on usein säännölliset aukioloajat, jolloin henkilökunta on tavoitettavissa. Päivätoiminnan luokittelu tapahtuu sen mukaan, kuinka akuutissa tilanteessa asiakkaat ovat ongelmiansa kanssa, onko palvelut tiiviitä vai harvajaksoisempia ja onko kyse työstä tai siihen liittyvästä toiminnasta, vai onko kyseessä vapaamuotoisempaa päivätoimintaa. Tiiviiksi palvelumuodoksi päivätoiminta luokitellaan silloin, jos asiakas käy päivätoiminnassa vähintään neljänä päivänä viikossa. Vapaamuotoisesta päivätoiminnasta on kyse silloin, jos päivätoiminta järjestää aukioloaikoinaan työtoimintaa vähemmän kuin 25 prosenttia päivittäin. (Harjajärvi, Pirkola & Wahlbeck 2006, 30.)

Clarkin (2001, 9–10) mukaan päivätoimintaan osallistujien täytyy olla aktiivisesti mukana toiminnassa, jotta he saavuttaisivat siitä suurimman mahdollisen hyödyn. Päivätoimintaa ei silti saisi järjestää vain sen toteutuksen velvollisuudesta. Sen keskipisteenä ovat käyttäjiensä todelliset tarpeet ja niihin vastaaminen. Päivätoiminta tarjoaa käyttäjilleen parhaimmillaan monia tärkeitä asioita. Se tarjoaa muun muassa turvallisen ympäristön, tukea, yhteisöllisyyttä ja sosiaalista kanssakäymis-

tä, kuntoutusta, uusia arjen kykyjä, sosiaalisia taitoja sekä positiivisia kokemuksia ja henkilökohtaisia saavutuksia.

Jotta mielenterveyskuntoutujien päivätoiminta tarjoaisi asiakkailleen onnistumisen kokemuksia, tarvitaan mielekästä tekemistä, jonka avulla asiakkaat saavat mahdollisuuden kokea onnistumisia ja niistä syntyviä riemun tunteita. Onnistumisen tunteiden avulla ihmisen kyky jälleen uskoa itseensä vahvistuu. Ihminen saattaa olla taas halukas oppimaan uutta ja tekemään sen eteen monenlaisia asioita. Kadonneiden taitojen löytäminen ja olemassa olevien ylläpitäminen onkin hyvin tärkeää, sillä niiden avulla asiakas voi arvioida itseään vahvuuksiin keskittymällä. (Martti ym. 2003, 204.)

Päivätoimintakeskukset syntyivät ensisijaisesti korvaamaan sairaaloiden toimintoja. Niiden tarkoituksena oli tarjota sairaalasta avopalveluihin siirtyvälle mielenterveyskuntoutujalle kuntoutumista tukevia toimintoja sekä mielekästä tekemistä. Päivittäisten rutiinien luominen oli myös tärkeässä roolissa. Päivätoimintakeskukset toimivat aiemmin hyvin yhteisöllisesti. Ryhmissä ja toiminnoissa käytiin sopimuksen mukaisesti, mutta silti kynnys osallistua toimintaan oli matala. Usein toiminnalle ei asetettu kovin tarkkoja aikarajojakaan. Päivätoiminnassa keskityttiin pääsääntöisesti päivittäisten toimien ylläpitämiseen, ja niitä harjoitettiin sopivilla toiminnoilla. (Koskisuu 2004, 207.)

### **3.3.1 Tarkoitus ja tavoitteellisuus**

Mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnan järjestäminen on haasteellista. Groven ja Membreyn (2001, 204) tutkimissa päivätoimintakeskuksissa Iso-Britanniassa, Lontoossa, oli käynnissä monia mielenkiintoisia ja luovia projekteja. Niillä ei ollut kuitenkaan keskenään selvää yhteyttä tai päämäärää. Päivätoimintakeskuksissa ei ollut sellaista yhteistä tulevaisuudennäkymää, jonka kaikki olisivat voineet allekirjoittaa. Tästä huolimatta päivätoimintakeskusten kävijät arvostivat heille järjestettyä toimintaa. Heidän mielestään päivätoiminnassa oli turvallista olla, ja se oli mukava paikka jossa kykeni tapaamaan ystäviään. Myös päivätoiminnan sitoutuneet työntekijät tuntuivat mukavilta: heiltä sai tukea aina tarvittaessa. Tästä voitaneen

päätellä, että päivätoimintojen asiakkaat viihtyvät keskuksissa joka tapauksessa, mutta keskuksset tarvitsisivat enemmän tavoitteellisuutta.

Päivätoiminta tarjoaa asiakkailleen mahdollisuuksia monipuoliseen tekemiseen. Asiakkaat voivat päivätoiminnassa toimia myös toisilleen vertaistukena. Päivätoiminnan tarkoituksena on se, että jokainen olisi tervetullut sinne. Asiakkaat voivat luoda siellä myös vuorovaikutussuhteita sekä harjoitella sosiaalisia taitojaan. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 241.) Tämän ansiosta asiakkaat voivat solmia päivätoiminnassa todella pitkäaikaisia ystävyyssuhteita, jotka ovat tärkeitä mielenterveyskuntoutujille heidän suppeiden läheisverkostojensa vuoksi.

### **3.3.2 Ohjaajien merkitys**

Päivätoimintakeskuksissa ohjaajan työ on hyvin monipuolista. Ohjaaja on asiakkaan tukena päivittäisessä arjessa, ja kuuntelee hänen päivittäisiä kuulumisiaan iloineen ja suruineen. Ohjaaja ohjaa erilaisista asiakkaista koostuvia ryhmiä, mikä tuo myös monenlaisia haasteita: päivätoiminnan ohjaajalla täytyy olla siis osaamista ryhmien ohjaamisesta. Ohjaajan täytyy luoda asiakkaille monipuolisia virikkeitä ja mielekästä sisältöä päivään. Ohjaajan onkin hyvä osata luovien toimintojen menetelmiä sekä olla kekseliäs. Asiakkaiden ongelmat ovat usein moniulotteisia, joten ohjaajalla täytyy olla osaamista monesta näkökulmasta (Vuokila-Oikkonen & Läksy 2010, 243). Ohjaajan täytyy muun muassa antaa aikaa asiakkaalle ja kuunnella häntä, sekä tietenkin ymmärtää ja olla empaattinen. Työ onkin sekä sosiaalista että psyykkistä, ja sen vuoksi onkin hyvä omaksua vuorovaikutuksellista tukemista sekä erityisesti dialogisen asiakastyön malli.

Päivätoiminnan ohjaaja pyrkii aina tukemaan asiakkaitaan ammatillisten valmiuksiensa pohjalta vuorovaikutuksellisesti. Vuorovaikutuksellinen tukeminen, olipa se sitten psykososiaalista ohjausta tai dialogista työtettä, voi kestää muutamasta minuutista useisiin päiviin. Vuorovaikutuksellisella tukemisella autetaan asiakkaita löytämään omia voimavarojaan ja havaitsemaan omia tarpeitaan. Tällä tavalla tunne elämänhallinnasta vahvistuu. Asiakasta pyritään siis voimaannuttamaan kuuntelemalla ja tukemalla asiakasta päivittäisissä toiminnoissa. Vuorovaikutuksellinen tukeminen voi vaatia joskus tarkkaa perehtymistä asiakkaan tilanteeseen,

mutta joskus voi riittää vain hetkellinen empaattinen kuuntelu sekä rohkaisevat sanat. Päivätoimintakeskuksen ohjaajalla on hyvät mahdollisuudet päivittäiseen vuorovaikutukselliseen tukemiseen, sillä hän osallistuu joka päivä asiakkaiden kanssa yhteiseen tekemiseen ja olemiseen. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 23–25.) Seuraavassa kappaleessa esittelen dialogisen asiakastyön mallin, joka on hyvä vuorovaikutuksellisen tukemisen menetelmä.

Dialogisuus ei kata käsitteenä sisälleen tavallista, kahden ihmisen välistä keskustelua. Keskustelu saattaa jäädä pinnalliseksi tai muodolliseksi, eikä se siten täytä dialogisuuden määreitä. Dialogisuudella pyritään viemään asiakkaan ja työntekijän välistä vuorovaikutusta siihen suuntaan, että saavutettaisiin yhteistä ymmärrystä. Kaikki keskustelu ei ole kuitenkaan dialogista, vaikka sillä olisi pyrkimys lisätä tasa-arvoisuutta osapuolien välille. Dialogisessa asiakastyössä ei kuitenkaan saa olla liian kiireinen siirtymään asiakkaan henkilökohtaisiin asioihin. Asiakkaalle on annettava aikaa, jotta hän olisi valmis kertomaan itsestään. Dialogisuuden tärkeänä elementtinä toimii sellainen vastavuoroisuus, jossa jokainen dialogin osapuoli pääsee rakentamaan tilannetta ja vaikuttamaan yhteisiin suhteisiin. (Mönkkönen 2007, 86–87.) Päivätoimintakeskuksen ohjaajien olisi hyvä sisäistää dialoginen dialogi. Se on enemmän kuin pelkkää keskustelua tai omien mielipiteiden esittämistä. Dialogisen dialogin avulla molemmat osapuolet kykenevät oppimaan toisistaan sekä muuttamaan tarvittaessa käsityksiään ja asenteitaan toisenlaisiksi. Dialoginen dialogi kannattaa ymmärtää keskinäisenä syvänä kommunikaationa sekä suhteena. Tässä menetelmässä molemmille osapuolille tapahtuu nimittäin usein jotain merkittävää, esimerkiksi arvomaailman avautuminen ja toisen asenteiden ymmärtäminen. Dialoginen dialogi vaatii syntyäkseen ehdotonta, luottamuksellista suhdetta asiakkaan ja ohjaajan välillä. (Mönkkönen 2007, 88–89.)

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kerron tutkimukseni toteutuksesta. Keskityn muun muassa kuvaamaan tutkimukseni taustaa ja tavoitteita. Kerron siis, mistä sain tutkimukselleni idean ja lähtökohdat. Esittelen myös tutkimuskysymyksiäni sekä kerron tutkimusprosessini pääsääntöisestä etenemisestä aina suunnittelusta toteutukseen saakka.

Erittelen teoriakirjallisuuden pohjalta tutkimusmenetelmäni eli teemahaastattelua. Kerron teemahaastattelusta tutkimusmenetelmänä ja kuvailen sen jälkeen tarkemmin, millaista teemahaastattelu on. Kerron myös analysointimenetelmästäni eli teemoittelusta. Tämän luvun lopussa pohdin tutkimukseni luotettavuutta, yleistettävyyttä sekä eettisyyttä.

### 4.1 Tutkimuksen tausta ja tavoitteet

Idea ja tarve tutkimukselleni lähti siitä, kun olin opintojeni toisena vuonna sektoriharjoittelussa eräässä mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnassa. Päivätoimintakeskuksella oli tarjottavanaan monenlaista toimintaa asiakkailleen. Halu tutkia tarkemmin päivätoiminnan merkitystä asiakkailleen sekä asiakkaiden tyytyväisyyttä päivätoiminnan sisältöön syntyi tuossa harjoittelussa. Halusin selvittää, ovatko asiakkaat todellisuudessa tyytyväisiä päivätoimintakeskuksen tarjoamiin aktiviteetteihin, vai käyvätkö he ryhmissä esimerkiksi velvollisuuden tunteen tai tottumuskysymysten vuoksi. Halusin saada selville myös päivätoiminnan merkityksen asiakkailleen. Kypsyttelin tätä tutkimusideaa opinnäytetyön aloitusajankohtaan saakka, ja se vaikutti edelleen hyvältä tutkimuksen aiheelta, kun oli aika aloittaa suunnitella ja toteuttaa opinnäytetyötä.

Tutkimukseni tavoitteena on kartoittaa asiakkaiden omia mielipiteitä ja ajatuksia siitä, kuinka tyytyväisiä asiakkaat ovat päivätoiminnan sisältöön. Haluan myös selvittää, kuinka suuri merkitys päivätoimintakeskuksella todellisuudessa on asiakkaille. Asiakkaat käyvät päivätoimintakeskuksessa hyvin täsmällisesti ja tunnollisesti, joten hypoteesinani on se, että päivätoimintakeskuksella on hyvin suuri merkitys asiakkaiden elämään. Oli mielenkiintoista selvittää tutkimukseni avulla tätä



seikkaa itse asiakkailta. Yhtenä tavoitteenani on myös selvittää, onko asiakkaiden mielestä päivätoimintakeskuksen toiminnassa mitään kehitettävää. Asiakkailta keräämäni tiedon lisäksi haastattelin myös päivätoimintakeskuksen vastaavaa ohjaajaa. Halusin häneltä mielipiteitä päivätoiminnasta osana mielenterveyskuntoutusta, ohjaajan merkityksestä päivätoiminnassa sekä päivätoiminnan merkityksestä asiakkaille ammattilaisen näkökulmasta. Ohjaajan haastattelusta saamani tieto on hyvänä vertailukohtana ajatellen asiakkailta saatua tietoa. Saan ohjaajan haastattelusta myös ammattilaisen näkökulmaa esimerkiksi nykyisestä mielenterveyskuntoutuksen tilanteesta.

Tavoitteenani on saada asiakkailta rehellisiä mielipiteitä teemahaastatteluiden avulla. Harjoitteluista saamani kokemuksen pohjalta mielenterveyskuntoutujien haastattelemisessa haasteena on luottamuksen rakentaminen ja sitä myötä avoimuuden ja rehellisyyden saavuttaminen. Varsinkin kriittisen palautteen saaminen asiakkaalta voi olla hankalaa, sillä kuntoutuja saattaa pelätä paljastumistaan tai sitä, että kritiikin antamisesta on jotain seurauksia. Painotankin tutkimuksessani anonymiteettiä eli sitä, että kenenkään haastateltavan identiteettiä ei voi tunnistaa. Haastattelutilanteet eivät olleet kovin pitkiä ajan rajallisuuden vuoksi, joten koen hyödykseni luottamuksen rakentamisessa sen, että päivätoimintakeskuksen asiakkaat ovat minulle jo entuudestaan tuttuja.

## 4.2 Tutkimuskysymykset

Avasin tutkimuskysymyksiäni jo hieman edellisessä kappaleessa. Kerron niistä kuitenkin tässä kappaleessa tarkemmin. Halusin saada tutkimukseni avulla vastaukset pääsääntöisesti kahteen tutkimuskysymykseen.

Tutkimuskysymykseni ovat:

- Kuinka tyytyväisiä päivätoimintakeskuksen asiakkaat ovat päivätoiminnan sisältöön?
- Kuinka suuri merkitys päivätoiminnalla on asiakkailleen?

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni liittyy päivätoiminnan sisällön mielekkyyteen. Haen vastausta siihen, kuinka tyytyväisiä päivätoimintakeskuksen asiakkaat ovat päivätoiminnan sisältöön. Tämän tutkimuskysymyksen alakysymyksinä ovat kehittämiseen liittyvät seikat, kuten asiakkaiden mielestä vähentämistä vaativa tai vastaavasti lisäystä vaativa toiminta. Yhtenä alakysymyksenä on se, millaisina asiakkaat kokevat mahdollisuutensa vaikuttaa päivätoiminnan sisältöön.

Toinen tutkimuskysymykseni liittyy päivätoiminnan merkitykseen asiakkailleen. Haluan selvittää, kuinka merkityksellistä päivätoiminnassa käyminen on todellisuudessa asiakkaille. Alakysymyksinä ovat kysymykset siitä, miltä päivätoimintaan saapuminen tuntuu niin henkisesti kuin fyysisesti sekä arjen kokeminen mikäli päivätoimintaa ei järjestettäisi.

### **4.3 Tutkimusprosessin eteneminen**

Tutkimusprosessin alkamisajankohtaa on hyvin vaikeaa määrittää. Alasuutarin (2011, 251) mukaan tutkimusprosessin kuvauksessa eri osiot, kuten tutkimuskysymysten asettelu, aineiston keruu, analysointi sekä raportointi esitetään usein peräkkäin, vaikka ne usein limittyvät toisiinsa varsinkin laadullisessa tutkimuksessa. Omassa tutkimusprosessissani nämä osiot myös limittyvät toisiinsa, mutta pyrin kuitenkin esittämään tutkimusprosessini kulun kronologisessa järjestyksessä, eli prosessin alusta loppuun saakka.

Tutkimukseni alkoi oikeastaan jo siitä, kun sain idean tutkimukselleni. Varsinaisesti prosessi lähti käyntiin kuitenkin siitä, kun sain määriteltä tutkimukselleni tutkimuskysymykset ja aineiston keruumenetelmän eli teemahaastattelun. Tämän jälkeen laadin yhteistyötaholleni tutkimuslupahakemuksen. Selvitin tutkimuslupahakemuksessa tutkimussuunnitelmaani, joka sisälsi muun muassa opinnäytetyöni aiheen, kohteen, aineiston keruumenetelmän, aikataulun sekä tietosuojallisia asioita. Tutkimuslupahakemuksen lähettämisen jälkeen keskityin suunnittelemaan opinnäytetyöni teoriaosan runkoa sekä kirjoittamaan teoriapohjaa kokoamani rungon mukaisesti. Tutkimusluvan saatuaani keskityin laatimaan haastattelukysymyksiä sekä asiakkaille että ohjaajalle (LIITTEET 2 ja 3). Koska tutkimuskysymykseni olivat jo melko valmiiksi mietittyjä tässä vaiheessa, haastattelukysymysten laatiminen eri

teemojen mukaisesti oli verrattaen helppoa. Haastavaa oli se, kuinka laatia kysymykset siten, että ne vastaavat varsinaisiin tutkimuskysymyksiin ja toimivat itse haastattelutilanteissa. Asiakkaiden haastattelukysymysten teemoina olivat päivätoiminnassa käyminen, päivätoiminnan sisältö ja siihen vaikuttaminen sekä päivätoiminnan merkitys. Ohjaajan haastattelukysymysten teemoina olivat päivätoiminta osana mielenterveyskuntoutusta, ohjaajan merkitys mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnassa sekä päivätoiminnan merkitys mielenterveyskuntoutujalle.

Haastattelukysymysten valmistelun jälkeen laadin asiakkaille ja ohjaajalle kirjallisen haastattelusopimuksen (LIITE 1), jonka haastatteluun suostuvan asiakkaan ja ohjaajan oli määrä allekirjoittaa. Haastattelusopimus liittyi tutkimuksen eettisyyteen ja anonymiteetin varmistamiseen. Kirjallinen sopimus tuntui luontevalta laatia, sillä mielenterveyskuntoutujille nämä asiat ovat kokemuksen mukaan hyvin tärkeitä. Kävimme sopimuksen läpi aina yksityiskohtaisesti haastattelutilanteen alussa yhdessä haastateltavan kanssa. Sopimuksen ymmärtämisen ja allekirjoittamisen jälkeen pystyimme aloittamaan teemahaastattelun. Haastatteluajat sain sovittua kahdelle päivälle: lokakuulle 2012 ja tammikuulle 2013. Kävin ennen ensimmäistä haastattelukertaa kertomassa päivätoimintakeskuksen ohjaajalle ja asiakkaille opinnäytetyöstäni sekä tutkimuksestani. Vastasin mahdollisiin kysymyksiin ja kerroin mahdollisimman tarkasti haastatteluista sekä tutkimussuunnitelmastani. Lokakuussa sain haastateltua kolmea asiakasta, ja tammikuussa neljää asiakasta sekä päivätoiminnan vastaavaa ohjaajaa. Haastattelutilanteet olivat melko rentoja keskustelutilanteita, eivätkä edenneet liian säntillisesti haastattelukysymysten mukaisesti. Pyrin tekemään tilanteista tietoisesti sellaisia, sillä rento ilmapiiri edistää luottamuksen syntymistä. Kävimme läpi kuitenkin kaikki kysymykset siten, että sain niihin vastaukset. Haastattelutilanteissa minulla oli mukana nauhuri sekä muistiinpanovälineet. Kirjoitin heti haastattelutilanteiden jälkeen haastattelut puhtaiksi, eli litteroin ne. Tämä varmisti sen, että muistin haastattelut vielä hyvin, ja litterointi oli sen ansiosta paljon helpompaa.

Kun olin haastatellut kaikkia seitsemää asiakasta ja yhtä ohjaajaa, aloin työstää opinnäytetyöni tutkimusosiota. Ensiksi teemoittelin vastaukset eli kokosin vastaukset eri teemojen alle. Tämän jälkeen aloitin työstää tutkimustekstiä vastausten pohjalta. Tein jatkuvasti tutkimusosion kanssa limittäin opinnäytetyöni teoriaosaa.

Tein muutenkin edellä mainittuja työvaiheita keskenään limittäin: mikään vaihe ei erottunut selkeästi erilliseksi vaiheeksi, jolloin olisin keskittynyt pelkästään siihen.

#### **4.4 Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä**

Tutkimukseni aihe on mielenterveyskuntoutujien päivätoiminta, ja erityisesti kuntoutujien omat mielipiteet päivätoiminnan merkityksestä sekä siitä, onko päivätoiminnassa tarpeeksi heitä miellyttävää toimintaa. Tärkeänä aineistona pidän myös päivätoiminnan ohjaajan näkemyksiä päivätoiminnasta ja niiden kytköksistä sosiaalialaan ja tulevaisuuteen ajatellen kehittämistyötä. Tutkimukseni on siis kvalitatiivinen: kyselylomakkeet eivät olisi ajaneet asiaansa aineiston keruumenetelmänä. Otantakin on sen verran pieni, että kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä ei olisi ollut toimiva, sillä se perustuu määrälliseen mittaamiseen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 140).

Teemahaastattelu tuntui olevan paras vaihtoehto näin pientä otantaa ja tutkimuskysymyksiäni ajatellen. Haastattelussa pääsee kuitenkin olemaan kasvokkain haastateltavan kanssa, ja keskustelemaan haastattelukysymysten pohjalta luottamuksellisesti. Aineiston keruu on joustavaa ja sitä voidaan toteuttaa asiakkaan toiveiden mukaan, ja haastateltava kokee itsensä tärkeäksi: juuri hänen mielipiteitään tarvitaan, ja hän saa tuoda ne ilmi vapaasti luottamuksellisessa ilmapiirissä (Hirsjärvi ym. 2009, 205). Teemahaastatteluiden avulla kerätty aineisto on sitäpaitsi usein hyvin runsas. Mitä syvempää keskustelu haastateltavan ja haastattelijan välillä on ollut, sitä rikkaampaa tallentunut materiaali on. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 135.)

Teemahaastattelun valinta aineiston keruumenetelmäksi oli selvä ja luonteva, sillä minulla oli tutkimuskysymykset valmiina jo tutkimusprosessin alkuvaiheessa. Teemahaastattelu tuntui parhaimmalta menetelmältä jo pienen otannankin vuoksi. Teemahaastattelun keinoin pystyin määrittämään haastattelukysymykset niiden teemojen mukaisesti, jotka tukivat tutkimuskysymyksiäni. Asiakkaiden sekä ohjaajankin kannalta teemahaastattelu tuntui parhaalta, sillä kahden kesken tehty intiimi haastattelu kasvattaa luottamusta, ja näin ollen mahdollisuus saada täysin avoimia ja rehellisiä vastauksia oli parempi.

#### 4.5 Teemahaastattelun kuvausta

Hirsjärvi ja Hurme (2001, 47) kutsuvat teemahaastattelua puolistrukturoiduksi haastatteluksi. Mitään yhteneväistä määritelmää tästä haastattelumuodosta ei ole, mutta ideana on se, että kysymysten muoto on kaikille sama, mutta niiden järjestystä voi halutessaan vaihtaa. Haastateltavaa ei ole myöskään lomakehaastattelun tavoin sidottu mihinkään ennalta valittuihin vastausvaihtoehtoihin, vaan hän voi vastata kysymyksiin omin sanoin. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47.)

Teemahaastattelu on lähellä syvähaastattelua, eli avoimin kysymyksin toteutettua haastattelua. Siinä edetään tiettyjen etukäteen valittujen teemojen ja tarkentavien kysymysten mukaisesti. Teemahaastattelu painottuu haastateltavien tulkintoihin asioista sekä siihen, minkälaiset merkitykset haastateltava antaa niille haastattelun aikana tapahtuvassa vuorovaikutuksessa. Kuten edellä on mainittu, kysymysten järjestystä voi vaihtaa. Se on kuitenkin makuasia, kuten myös se, esittääkö kysymykset kaikille haastateltaville sanatarkassa järjestyksessä, vai antaako itselleen luvan soveltaa. Pääasia on löytää merkityksellisiä vastauksia asetettujen teemojen mukaisiin kysymyksiin tutkimustehtävän mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.)

Teemahaastattelussa on se etu, että se on puolistrukturoimaton. Se ei sitoudu joko kvantitatiiviseen tai kvalitatiiviseen tutkimusmenetelmään. Ei siis ole kaikista merkityksellisintä, kuinka monta haastattelua tehdään, tai kuinka syvällisesti aiheeseen paneudutaan. Kuten nimikin kertoo, tärkeintä on edetä asetettujen teemojen varassa ja antaa haastateltavan äänen tulla kuuluviin. Jos teemahaastattelu täytyy kuitenkin luokitella, on se enemmän strukturoimattoman haastattelun kaltainen. Vaikkei se ole yhtä syväluotaava ja vapaa kuin syvähaastattelu, puuttuu siltä silti strukturoidulle haastattelulle ominaiset kysymysten tarkka muoto sekä järjestys. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48.)

#### 4.6 Tutkimusaineiston analysointi: teemoittelu

Teemahaastatteluin kerätyn aineiston jälkeen on vuorossa aineiston analysointi. Aineiston analyysi, sen tulkinta sekä siitä tehdyt johtopäätökset ovat tutkimuksen tärkeintä antia (Hirsjärvi ym. 2009, 221). Tutkimuksen tekemisessä tähdätään juu-

rikin aineiston analysointiin ja sen tulkitsemiseen. Analysointivaiheessa tutkijalle selviää, minkälaisia vastauksia hän saa asettamiinsa tutkimuskysymyksiin. Joskus analysointi voi johtaa siihen, että tutkija oivaltaa, kuinka tutkimuskysymykset olisi voinut asettaa paremmin. (Hirsjärvi ym. 2009, 221.) Kvalitatiivisen aineiston analyysissä keskitytään siihen, mikä on tutkimuksen viitekehysten ja tutkimuskysymysten mukaisesti olennaista: kaikki epäolennainen karsitaan pois. Tällä tavoin tutkimusaineisto saadaan pelkistettyä helpommin hallittavaksi. Tätä vaihetta kutsutaankin havaintojen pelkistämiseksi. Seuraava analyysistä erotettava vaihe on tulosten tulkinta. Tässä vaiheessa pelkistetystä aineistosta tehdään tulkintoja tutkitavan aiheen tai ilmiön mukaisesti. (Alasuutari 2011, 40–44.)

Aineiston analyysitapaa täytyy miettiä jo siinä vaiheessa, kun aineistoa kerätään. Ennalta mietittyä analyysimenetelmää voi hyödyntää erinomaisesti jo silloin, kun aineiston litterointia suunnitellaan. Sitä voi käyttää suuntaviivana siinä, millä tavoin aineisto aiotaan purkaa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 135.) Käytin aineiston analysoinnissa menetelmänä *teemoittelua*. Teemoittelulla tarkoitetaan sitä, että aineistosta tarkastellaan sellaisia teemoja, jotka esiintyvät siinä usein, tai ovat yhteisiä haastateltaville. Teemat saattavat pohjautua teemahaastattelun teemoihin, ja onkin olennaista, että teemahaastattelun lähtökohtaiset teemat nousevat esiin. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 173.) Minä pohjasin teemoitteluni teemahaastattelussa oleviin teemoihin ja sitä kautta tutkimuskysymyksiini, mutta nostin esille myös asioita jotka nousivat aineistossa lähtökohtaisten teemojen rinnalle.

Teemoittelu on samankaltaista kuin luokittelu, mutta teemoittelussa korostuu nimensä mukaisesti eri teemat. Kyse on siis pelkistetyistä kvalitatiivisen aineiston purkamisesta ja ryhmittelystä erilaisten aiheiden mukaan. Teemoittelun voi aloittaa alustavasta ryhmittelystä (esimerkiksi haastateltavien ikä), mutta se ei ole aina tarpeen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Aineiston analyysistä esiin nostetut teemat ovat tutkijansa näköisiä. Ne perustuvat siis pitkälti tutkijan tekemiin tulkintoihin haastateltavien kertomista asioista. On epätodennäköistä, että haastateltavat ilmaisisivat mielipiteitään täsmälleen samoilla sanoilla. Tutkija kuitenkin merkitsee asiat eri teemojen alle siten, kuinka hän tulkitsee haastatteluissa ilmenneet asiat. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 173.)

Teemoittelu tuntui parhaalta aineiston analyysitavalta, sillä minulla oli pohjana teemahaastatteluluilla kerätty aineisto. Oli luontevaa purkaa aineistoa, kun tukena olivat teemahaastatteluiden teemat. Teemoittelun avulla sain hyödynnettyä aineiston kattavasti, ja sain hyviä vastauksia tutkimuskysymyksiini sekä muihin tärkeiksi nousseisiin teemoihin.

#### **4.7 Tutkimuksen luotettavuus, yleistettävyys ja eettisyys**

Kaikessa tutkimustoiminnassa pyritään välttämään virheitä, joten on arvioitava tutkimuksen luotettavuutta. Laadullinen tutkimus ei kuitenkaan ole yhtenäinen tutkimusperinne, vaan perinteitä on hyvin monenlaisia. Tämä mahdollistaa sen, että laadullisesta tutkimuksesta on olemassa paljon erilaisia käsityksiä sen luotettavuuteen liittyvistä kysymyksistä. Luotettavuustarkastelut ovat monesti todella erilaisia ja ne painottavat eri asioita: laadullisessa tutkimuksessa ei välttämättä ole yhtään yhtenäistä käsitystä tutkimuksen luotettavuuden arvioinnista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134.)

Haastatteluaineiston luotettavuus riippuu sen laadusta. Jos esimerkiksi kaikkia haastateltavia ei olla haastateltu, tallenteet ovat huonolaatuisia, litterointi on erilaista alussa tai lopussa tai luokittelu on sattumanvaraista, haastattelua ei voida missään nimessä sanoa luotettavaksi. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 185.) Tutkimukseni luotettavuus riippuu pitkälti haastattelutilanteiden onnistuneisuudesta ja siitä, kuinka hyvin kykenin luomaan luottamusta itseni ja haastateltavien välille. Aikaa oli vähän, mutta koin edukseni sen, että tunsin kaikki haastateltavat ennestään. Litteroin haastattelut melko pian haastattelutilanteiden jälkeen. Se lisää tutkimukseni luotettavuutta siten, että haastattelut olivat litterointivaiheessa vielä tuoreessa muistissa. Pyrin takaamaan tutkimuksen luotettavuuden kertomalla tutkimuksen teoriaosassa totuudenmukaista ja muuntelematonta teoratietoa kirjallisuuden pohjalta. Kerron myös tutkimusprosessini kulun sekä tulokset mahdollisimman totuudenmukaisesti.

Tutkimuksen yleistettävyys eli reliaabelius tarkoittaa sitä, että moni samaa asiaa tutkiva tutkimus päättyy lopulta samaan lopputulokseen. Tutkimus on siis näin ollen yleistettävissä. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pääpaino

ei ole tilastolliseen yleistettävyyteen pyrkiminen. Tekemääni tutkimusta päivätoiminnan merkityksestä ja mielekkyydestä ei ole tarkoitus yleistää. Tutkimuksen otanta on hyvin pieni, ja tutkimus on tyyliltään laadullinen. Haastattelin tutkimukseeni esimerkiksi yhtä vastaavaa ohjaajaa, joten haastattelusta saadut vastaukset ovat hyvin subjektiivisia. Tutkimuksestani voi kuitenkin olla hyötyä muillekin päivätoimintakeskuksille, jotka esimerkiksi haluavat kartoittaa asiakkaidensa tyytyväisyyttä tai kehittää toimintaansa. Siinä mielessä tutkimukseni voi tukea muiden päivätoimintakeskusten toimintaa ja herättää tärkeitä ajatuksia.

Tutkimukseni eettisyyden takaa muun muassa se, että pidän tutkimani päivätoimintakeskuksen nimen salaisena. En esimerkiksi liitä tutkimukseeni saamaani tutkimuslupaa, sillä siitä ilmenisi yhteistyötahoni nimi. Olen pitänyt myös haastateltavieni nimet sekä muut henkilötiedot salaisina. Olen kunnioittanut haastateltavieni anonymiteettiä jokaisessa tutkimusprosessini vaiheessa. Koska kyseessä on pienenkö päivätoimintakeskus ja otanta on hyvin pieni, en myöskään erittele käyttämiäni lainauksia sen mukaan, kuka haastateltavista on kertonut mitään. Tämä edistää anonymiteetin säilymistä ja siten turvaa eettisyyden tutkimuksessani. Eettisyys näkyi myös haastattelutilanteissa. Arvostin jokaisen haastateltavan itsemääräämisoikeutta, enkä pakottanut ketään vasten tahtoaan haastatteluun. Haastattelut toteutettiin myös ehdottoman kahdenkeskisesti ilman ulkoisia häiriötekijöitä. Tutkimukseni teoriaosassa eettisyys näkyy siten, että arvostin ja kunnioitin jokaista käyttämäni kirjallista lähdettä. En vääristellyt niissä olevaa tietoa tai väittänyt esimerkiksi tiedon olevan oman ajatustyöni tuotosta.



## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni tuloksia pääsääntöisesti niiden teemojen mukaisesti, jotka ovat asiakkaiden teemahaastattelulomakkeessa (LIITE 2). Olen korostanut asiakkaiden mielestä tärkeimpiä teemoja, kuten esimerkiksi päivätoiminnan merkitystä sekä vaikutusmahdollisuuksia. Mukana on myös kappale ohjaajan haastattelussa nousseista tärkeistä huomioista. Esitän ohjaajan haastattelusta nousseet asiat ohjaajan teemahaastattelulomakkeen (LIITE 3) mukaisesti. Olen käyttänyt tutkimukseni tulosten esittelyssä suoria lainauksia asiakkaiden ja ohjaajan haastatteluista. Asiakkailta ja ohjaajalta oli hyviä oivalluksia, ja niiden avulla asiakkaiden ja ohjaajan äänen saa paremmin kuuluviin. Lainaukset myös elävöittävät tekstiäni.

Aloitan tutkimukseni tulosten esittelyn asiakkaiden mielestä tärkeimmällä aiheella, eli päivätoiminnan merkityksellä. Tämän jälkeen käsittelen tähän pääteemaan liittyviä aiheita, eli asiakkaiden kokemuksia päivätoiminnan eri ryhmiin saapumisesta sekä näkemyksiä arjesta, mikäli päivätoimintaa ei järjestettäisi. Päivätoiminnan merkityksen jälkeen siirryn käsittelemään asiakkaiden mielestä lähes yhtä tärkeää teemaa, eli päivätoiminnan sisällön mielekkyyttä. Tähän pääteemaan kuuluvat vahvasti vaikutusmahdollisuudet sekä päivätoiminnan kehittäminen. Esittelen asiakkaiden kehitysehdotuksia siitä, kuinka päivätoimintaa voisi kehittää esimerkiksi vähentämällä tai lisäämällä erilaista toimintaa. Näiden asiakkailta saatujen tulosten jälkeen keskityn ohjaajan haastatteluun ja siitä ilmenneisiin asioihin. Jaottelen ohjaajan vastaukset ohjaajan teemahaastattelulomakkeen (LIITE 3) mukaisesti. Ensiksi keskityn päivätoimintaan osana mielenterveyskuntoutusta, jonka jälkeen käsittelen tuloksia ohjaajan merkityksestä mielenterveyskuntoutuksessa. Viimeisenä käsittelen jo asiakkaidenkin haastatteluissa ilmennyttä teemaa, eli päivätoiminnan merkitystä mielenterveyskuntoutujille.

Haastattelin kaiken kaikkiaan seitsemää asiakasta. Kaikki haastattelemanani asiakkaat olivat naisia. Ikäjakama oli laaja, noin 30 ikävuodesta 60 ikävuoteen, mutta en havainnut sen aiheuttavan minkäänlaisia poikkeamia haastatteluissa. Haastattavilla oli laaja näkemys päivätoiminnasta ja sen merkityksestä omaan elämään. Haastattelemanani ohjaaja oli päivätoiminnan vastaava ohjaaja. Hän on toiminut vi-

rassaan noin puolitoista vuotta. Häneltä saamani vastaukset olivat erittäin hyviä ja keskustelua herättäviä, ja niitä oli antoisaa verrata asiakashaastatteluista nousseisiin tärkeisiin asioihin ja teemoihin.

## 5.1 Päivätoiminnan merkitys asiakkaille

Jokaisella haastattelemallani asiakkaalla oli vahva näkemys päivätoiminnan merkityksellisyydestä omaan elämäänsä. Suurin merkitystä luova asia haastateltaville oli se, kun ei tarvitse jäädä kotiin neljän seinän sisälle joka päivä. Kaikki seitsemän haastateltavaa nostivat tämän asian tärkeänä esille. Päivätoiminta mahdollistaa heidän mielestään sen, että pääsee hetkeksi pois kodistaan.

No on aina se että senki takia että totaniin sitte jää sinne kotia makoi-  
lemaan - -

No kyllä se on suuri merkitys että on se pois sieltä neljän seinän sisäl-  
tä.

Muuten tulis oltua tuolla kämpällä vaan eikä oikeen välttämättä tulis  
lähdettyäkään niin paljon mihinkään - -

- - en minä haluiskaan jäädä yksin kotiin päivääni viettämään, ei se on  
tympeä siellä yksin olla. Ku ei siellä ketään ees käy.

- - ei kaadu seinät päälle.

Jos ois vaa täällä kotona nii ja sitte pitäis mennä - - tai johonki lähteä  
nii ei sekään oo aina niin kivaa että.

Kaksi haastateltavaa korostivat erityisesti sitä, kuinka kotona ei ole ikinä mitään  
tekemistä, ja sen vuoksi on mukavaa mennä päivätoimintaan.

- - eihän mulla tuolla kotona oo paljon mitään hommaa, - - että ei siinä  
oikein mitään oo sille päivälle - -

Seuraavaksi tärkeimpänä päivätoiminnan merkityksenä nähtiin ystävät. Neljä  
haastateltavaa kertoivat, kuinka merkityksellistä on, kun pääsee tapaamaan päivä-

toiminnassa omia ystäviään. Mielenterveyskuntoutujilla ei välttämättä ole kovin paljon sosiaalisia kontakteja ja verkostoja, joten päivätoiminnassa viikoittain tavattavat kaverit ja ystävät ovat erittäin tärkeä asia.

- - niiku yhes tehdä näitten mun ystävien kanssa, ystäviä ne kaikki on.

Joo kaikki on mukavia ja ystäviks tultu ja - -

Siinä mä näen mun kaveria - - siinä ryhmässä niin... Sen takia siitä erityisesti pidän.

Mukavia ihmisiä oikeen ystäviä - -

Ja kiva on ku saa ystävien, tovereiden, kanssa vaihtaa kuulumisia, ystävät on tosi tärkeitä - -

Kolme haastateltavaa korosti myös sitä, että päivätoiminnassa tulee aina hyvä mieli. Muutaman haastateltavan mielestä erityisen merkityksellistä päivätoiminnassa on ihmisten ystävällisyys sekä se, että saa vaihtaa vapaasti kuulumisia ja nähdä muitakin ihmisiä.

- - täällä näkee niinku muita että sen takia täällä on niinku kiva käyä täällä.

Että näkee niinku muutaki maisemaa - - ja henkilöitä.

Mä tuun iloseks kun saan olla täällä - -

Ihan mukavaa käydä että - - tunnen kaikki nämä jotka täällä käy näis mun ryhmis ja - - kivaa nähdä niinku muitaki ihmisiä vähä että - -

- - ja tuloo mieli hyvä ku täällä käy - -

Näiden edellä mainittujen seikkojen vuoksi päivätoiminnassa käyminen oli mukavaa. Muutama haastateltava kertoi, että merkitystä luovat myös arjen katkaiseminen, uudet tuulet, uusien virikkeiden sekä sisällön saaminen elämään.

- - täällä saa uusia virikkeitä ja - - siinä tulee uusia, uusia, uusia tuulia sanotaan vaikka niin.

Kyllä se katkaasoo.

Kyllä se merkkää paljon että mulla on päivälle ohjelmaa ja mä meen taas ja saan tehdä ja - -

Niiku katkaasoo tota päivää niiku.

- - ei kaadu seinät päälle. Pääsee tuulettumaan.

Osalla haastateltavista päivätoiminta oli vähentänyt masennuksen tunteita ja luonut turvallisen ja säännöllisen rutiinin elämään. Myös rentouttavat ja voimia antavat tekijät nousivat tärkeiksi merkitystä luoviksi asioiksi muutaman haastateltavan kohdalla. Muutama haastateltava kertoi odottavansa päivätoimintaan lähtemistä erityisen paljon, sillä se antoi voimia jaksaa arjessa ja virkisti mieltä.

Oon toipunu masennuksesta - - kyllä silläkin (päivätoiminnalla) on varmaan osa siihen.

Niinku on tämmönen säännöllinen aika nii niiku tottuu se rytmi nii.

- - kyllä tämä niinku antaa sellasia voimia, niiku tsemppiä, vointia päivään.

Eliikkä kyl täs niinku rentoutuu.

Virkistävä ennen muuta - - ihan täys piristys.

- - tää on viikon piristysruiske ja - - positiivinen asia ja semmonen rentoutusjakso - -

Kaiken kaikkiaan haastateltavien mielestä päivätoiminnalla oli erittäin positiivinen merkitys heidän arkeensa. Muutama haastateltava korosti sitä, ettei päivätoiminnan lisäksi ole välttämättä mitään muuta sellaista paikkaa, johon voisi mennä olemaan ihan vapaasti ja hyvillä mielin.

Ja saa täällä kerran olla eikä tarte lähteä mihinkään.

Hyvä se on näin että on tämmönen paikka missä voi käydä - -

No kyllä se on oikeen sellanen positiivinen merkitys - -

Todella iso merkitys on päivätoiminnalla.

### 5.1.1 Ryhmiin saapumisen kokemukset

Kaikkien seitsemän haastateltavan mielestä päivätoimintaan oli todella helppo tulla. Kaikki ihmiset olivat niin tuttuja, että kynnys saapumiseen oli henkisesti erittäin matala. Muutama haastateltava korosti sitä, että päivätoimintaan saapuminen oli mukavaa, koska sai nähdä uusia ihmisiä.

Ei mulle mitään vaikeutta, kiva tulla että katkaasoo päivää.

- - ei mulla oo ikään ollu päivätoiminnas vaikeutta.

- - oikein miellyttävää! Ei musta tunnu koskaan pahalta tulla tänne. Mä tykkään tulla tänne aina. - - ei mulla oo koskaan mitään ollu tänne päivätoimintaan tulemisessa.

Saa vähä vaihtaa maisemaa! - - näkee uusia tai siis sillai uusia tyypejä että ku kotikonnuilla - - on kuitenkin ne samat naamat aina.

No mun mielestä tänne on aika helppo tulla että - - aika helppo että ei ainakaa mitää pahempaa vaikeutta oo mitenkää ollu että nii.

Ei oo mitään riitaasuuksia tai sellasia että kaikki sopeutuu ihan hyvin.

Haastateltavat kokivat myös fyysisen saapumisen suhteellisen helpoksi. Osalla oli taksikuljetus päivätoimintaan, ja osa saapui joko kävellen, pyörällä tai omalla autolla. Muutama haastateltava mainitsi, että joskus väsytti lähteä, ja päivätoiminta oli liian kaukana (matkaa päivätoimintaan heillä oli noin kaksi kilometriä). Maininnan arvoiseksi asiaksi nousi myös talven aiheuttama teiden liukkaus. Näistä haastateltavista suurin osa kuuluivat niihin, jotka saapuivat päivätoimintaan joko kävel-

len tai pyörällä. Moni piti kuitenkin hyvänä asiana sitä, että päivätoimintaan oma-toimisesti saapuminen oli samalla hyvää hyötyliikuntaa. Muutama haastateltava korosti myös sitä, kuinka edunvalvoja organisoii hienosti taksikuljetuksiin liittyvät asiat niin, ettei niitä tarvinnut itse jännittää. Mikäli edunvalvoja ei olisi hoitanut taksikuljetusta, olisi päivätoimintaan lähteminen saattanut jäädä huonomman sään sattuessa.

- - ja vielä niin että mä oon käyny kesäisin ja syksyisin ja keväisin pyörällä täällä, - -. Nyt on sitte vähä kylmä mutta mulla on tuo edunvalvoja niin hieno ku on ruvennu maksaa tämän mun mitä mä kuljen täällä tuon taksin niin ei sitä tarte hermoilla. - - ei jää sinne sitte kotia vaan että.

No vähä on joskus ku pitäis kävellen lähtee - - kyllähän senki tietysti ymmärrän että pitäis kovasti liikua.

- - tosiaan nyt kun mä rupean käymään kävellen täällä niin saa vähä lenkkiä tosiaan siinä että... Pirstyy. Vaikka aluksi tuntuu ettei jaksaisi mutta sitte ku lähtee vaan niin kyllä se kuitenkin on niinku sellasta hyvää kuitenkin.

- - kesällä se on mukava tulla pyörällä nii saa raitista ilmaa ja liikuntaaki - -

No keli tietysti on että ku on liukkaat tiet.

Joskus on että vähä tihkaasoo - -

Haastateltavilla oli kuitenkin korkea motivaatio lähteä päivätoimintaan edellä mainituista tekijöistä huolimatta. Tätä muutama heistä perusteli sillä, että päivätoiminta on viikon kohokohta. Pari haastateltavista otti päivätoiminnan harrastuksen kannalta.

Että se on semmonen niinku tavallaan viikon kohokohta.

- - mä otan niinku harrastuksen kannalta ihan nii.

### 5.1.2 Näkemykset arjesta mikäli päivätoimintaa ei järjestettäisi

Suurin osa haastateltavista oli sitä mieltä, että päivätoiminnan loppuminen olisi hyvin masentavaa. Kaikkien haastateltavien pelkona oli kotiin jääminen. Ilman päivätoimintaa haastateltavat kertoivat, etteivät he luultavasti enää lähtisi mihinkään, sillä monella ei ole paikkaa mihin mennä. Kotiin jääminen nostaisi kynnystä lähteä esimerkiksi kauppaan. Ilman päivätoimintaa haastateltavilla olisi siis suuri vaara passivoitua ja sitä kautta syrjäytyä pahoin. Monille päivätoiminta oli ainut kontakti viikossa, joten siellä käyminen oli myös välttämätöntä hyvinvoinnin seuraamisen kannalta.

Jäis sinne kotiin vaan - - ja sukulaiset asuu niin kaukana että ei sinnekään voi sitte oikeen mennä - -

- - eikä mihinkään tiedä mihkä hyppäis sitte ku ei oikeen mihinkään voi mennä.

- - ihmisellä pitää olla toimintaa ettei jää kotia neljän seinän sisälle, ei hän sieltä uskalla kohta mihinkään lähteä, ihmisten ilmoille.

No kyllä se ois aika outoa varmaan alakuun olis ku on tottunu tähän päivätoimintaan nii - - vähä oudolle niinä päivinä ajattelis vaistomaisesti että ny pitää lähteä eikä lähtiskää sitte.

Tärkeäksi asiaksi nousi päivien sisällön vähäisyys sekä sen seurauksena masentava arki. Muutama haastateltava korosti sitä, että ilman päivätoimintaa väsyisi, olo muuttuisi vetämättömäksi ja päivät olisivat erittäin pitkiä. Monen mielestä kova paikka olisi ollut se, ettei näkisi ystäviään kovinkaan paljon, jos ollenkaan. Haastateluissa korostettiin myös sitä, että päivätoiminta oli luonut arkeen säännöllisen rytmin. Ilman päivätoimintaa päivästä olisi puuttunut säännöllisyys.

- - kyllä sitä tulis vähä semmoseks vel... veteläks sitte ihminen ja sel-laseks... Väsyksis ois sitten - -

No kyllä oudolta tuntuis ettei tartte lähteä minnekään enää. Joo, kyllä se outoa ois, tulis varmaan päivät pitkäks. - - Näitä ystäviäkin käy mutta ei niitä nyt aina joka välis. Tämä on tärkeä ku näköö ystäviä.

No kyllähän se ois paljo niinku löyhempää sillä lailla että... - - hyvä tuota niinniin sellanen sisältö on tässä että.

Kyllähän se tyhjää varmaan olis. - - Olis se aika tyhjää kuule.

Masentava. Että jos tämä jäis nii kyllä elämästä puuttuis suuri lohkare.

No ikävää se ois kyllä jos se loppuis nii ois vähä ikävää ku on tottunu tähän.

## 5.2 Päivätoiminnan sisällön mielekkyys

Puolet haastateltavista korostivat sitä, että päivätoiminnan sisältö on pääsääntöisesti mielekäästä. Toiminnan mielekkyys jakautui vahvasti ruoanlaitto- ja käsityöryhmän välillä. Noin puolet haastateltavista piti käsityöryhmää kaikista mielekkäimpänä, kun taas toinen puoli piti enemmän ruoanlaitosta. Mielipiteissä korostuivat haastateltavien omat mieltymykset ja taidot. Moni piti ruoanlaittoryhmästä siksi, koska taito laittaa ruokaa on parempi kuin esimerkiksi taito tehdä käsitöitä. Jotkut käsityöryhmästä pitäneet haastateltavat eivät puolestaan olleet mielestään kovin hyviä ruoanlaitossa. Haastateltavien joukosta löytyi kuitenkin myös sellaisia, jotka pitivät ruoanlaitosta nimenomaan sen vuoksi, etteivät kokeneet olevansa kovin hyviä siinä ja halusivat kehittää itseään. Ruoanlaittoryhmän suosioon vaikutti myös se, että ruoan sai valmistaa ystävien kanssa, ja siinä sai toteuttaa itseään. Ruoan valmistamisen jälkeen sai syödä yhdessä pientä korvausta vastaan, mikä oli myös pidetty asia haastateltavien parissa.

Tottakai se on hyvä mä tykkään tästä käsityöryhmästä vielä enemmän ku ruoanlaittoryhmästä - - Mä en oo mikää kauhea keittiöihminen.

- - mä oon käsityöihmisiä aina ollu. - - nuo ruokaryhmät on mukavia, itseään toteuttaa jokainen niissä ja saa tehdä ruokaa kavereiden, ystävien kanssa, syödään täällä yhdessä ja vaikka se maksaa niin maksaahan se muuallakin. Täällä saa vatsan täyteen.

No ruoanlaitto ainaki. En ole mikää mestariruoanlaittaja että minuu ei oo koskaan päästetty - - laittaa ruokaa muutaku - - jotai sellasta iha olematonta.



- - toi kokkiryhmä mua eniten miellyttää, saa syödä. Ja sitte tuo käsi-työ että...

Monien haastateltavien mielestä ryhmät olivat hyvin organisoituja. Muutaman haastateltavan mielestä päivätoiminnassa järjestettävä teemaryhmä antoi mukavaa vaihtelua tavanomaisiin käsityö- ja ruoanlaittoryhmiin. Kaiken kaikkiaan haastateltavien mielestä päivätoiminnasta löytyi aina itselle mielekästä tekemistä, ja ryhmät olivat pääpiirteittäin hyvät. Jokaiselle löytyi sellaista tekemistä, mistä itse pitää, ja päivätoiminnassa oli hyvät mahdollisuudet yksilölliseen ohjaamiseen ja neuvontaan.

Täällön kumminki nii hyvin järjestetty nämä ryhmät - -

Joo, kyllä moon tykänny. - - Siinoo mitään, mitään estoja.

Ku meillä on sitte teemaryhmä sitte ruuan jälakeen - - ja tehdään kaikkea tuollaasia, onnenpyörää ja kaikkea. Bingoa ja mitä milloinkin. Ja tehdään joskus kävelylenkki. Siinä on kivaa vaihtelua.

Kyllä mulla on aina täällä tekemistä ja työtä - - oikein miellyttävää, ei mulla oo mitään moittimista, tosi hienosti on mennä.

### 5.2.1 Vaikutusmahdollisuudet

Haastateltavien mielestä päivätoiminnassa oli mahdollisuuksia vaikuttaa toimintaan. Puolet haastateltavista korosti sitä, että päivätoiminnassa oli mahdollisuus kertoa kaikki mielipiteensä hyvin vapaasti, ja ohjaajat kuuntelivat ja ottivat mielipiteitä huomioon. Parin haastateltavan mielestä ohjaajat olivat myös aktiivisia kyslemään asiakkaiden mielipiteitä esimerkiksi ryhmien sisällöstä ja tulevaisuudessa järjestettävästä toiminnasta. Eräs edellisen vastauksen antanut haastateltava kuitenkin totesi, että päivätoiminnassa täytyy tyytyä siihen mitä saa. Nämä kaksi vastausta sotivat mielestäni keskenään. Haastatteluista kävi myös ilmi, että monille oli tärkeää tulla kuulluksi yksilönä ja saada äänensä kuuluviin. Päivätoiminnassa siihen oli mahdollisuus.

No kyllä meillä on aina kysytty tarpeeks mielipidettä - - ne (ohjaajat) kysyvät että mitä tota niin mitä tehdään ja syödään... Kaikkea ei voi

millään osata tehdä. Että voi tällai jakaa sitte vuorot aina että kuka tekee mitäkin että. - - kysytään että kaikilta että mitä haluais ja sitte yhes päätetään. - - sitä täytyy tyytyä siihen mitä saa.

Kyllä niitä (mielipiteitä) kuunnellaan. Kyllä ohjaajat kuunteloo.

- - tosiaan ohjaajat kuuntelevat jos on jotain ehdotuksia ja ja... Ottavat huomioon.

Kyllä täällä meitä kuunnellaan aika tarkasti että kyllä meidät kaikki otetaan huomioon täällä. - - muakin kuunnellaan kun yksilönä puhun, kyllä ne (ohjaajat) kuuntelee.

Tota, kyllähä sitä kysytään aina minunki mielipidettä että mitä haluaisit tehdä tai muuta ja ne otetaa huomioon, ei voi valittaa kyllä. - - otetaa huomioon ja saa äänensä kuuluviin.

Päivätoiminnassa järjestettävä joka-aamuinen kuulumiskierros oli monien haastateltavien mielestä todella hyvä asia. Kuulumiskierroksella sai kertoa omia kuulumisiaan avoimesti luottamuksellisessa ilmapiirissä ja ehdottaa toiveita tulevaisuuden toiminnasta. Mahdollisuus siitä, että sai itse ehdottaa tekemistä nousikin monella sellaiseksi asiaksi joka on mahdollista. Muutama haastateltava ei ollut kuitenkaan varma, menivätkö ihan kaikki ehdotukset läpi.

Kyllä täällä voi sanoa ohjaajille ja - - uskaltaa sanoa jos haluaa. - - mä en sitte tiä meneekö ne läpi sitte että.

- - ja saa ehdottaa kaikennäköistä.

Aika pitkälle saa itekin ehdotella toimintaa että - - otetaan huomioon niin.

Joo ja kaikki asiat saa sanoa täällä... Aina aamuusin tehrään kuulumiset kaikki.

### **5.2.2 Toiveita enemmän järjestettävästä toiminnasta**

Vaikka haastateltavien mielestä päivätoiminnan sisältö oli pääsääntöisesti mielekästä, tuli silti monelta haastateltavalta ehdotuksia toiminnasta, jota voisi olla hie-

man enemmän. Tärkeimpinä toiveina olivat ulkoilun lisääminen ja bingon pelaaminen. Näitä toivoivat hieman alle puolet haastateltavista. Saman verran tuli vastauksia myös sen puolesta, että päivätoiminta nykyisine sisältöineen oli erittäin mielekästä ja tyydyttävää.

No ehkä tota ulkoilua olis vähä enempi...

Lenkillä käynti on aina mukavaa - - ja sitten tuota niinniin mä tykkään henkilökohtaisesti bingon pelaamisesta, jännittävää sellasta.

Ja bingoa pelata ja sellasta nii...

En minä tällä hetkellä haluaasi muuta.

Mä oon tyytyväinen tämänhetkiseen tilanteeseen. Ei mulla oo mitään uutta.

Muina toiveina järjestettävästä toiminnasta nousivat talviurheiluna hiihto ja luistelu, sekä sisäliikuntana tanssi. Pari haastateltavaa esittivät toiveita myös mahdollisesta harrastustoiminnasta, johon päivätoiminnassa kävijöilläkin olisi mahdollisuudet osallistua. Esille nousi vahvasti myös käsityöryhmien lisääminen ja kyseisen ryhmän ajan pidentäminen.

- - kun nyt ei kumminkaan talvella hiihdetä eikä luistella. Sellanenki olis tietysti kivaa talvella mutta niitä on vähän vaikea järjestää sitte etä.

Tanssi ois oikeen, se ois kyllä... - - Enpä ny ossaa sanoa yhtään että mikä mutta ehkä jotaki tanssihommaa tai sitte että sitte niinku sais - - jotaki tämmöstä harrastustoimintaa niinnii se ois ihan tosi siistiä.

Käsityöryhmä on mukava, vähä lyhykänen, sais olla pitempi!

No käsitöiden lisäämine esimerkiksi, - - ne on sellanen intohimo.

En tiedä tota käsityöryhmää vois tietysti... Se on mun mieleen ollu mielekäs aina jos sitä ois saanu vähä enemmän - -

Kaikki kuntoutujat eivät osallistuneet teemaryhmiin. Haastatteluissa kävi ilmi, että moni asiakas kaipasi myös teemaryhmien lisäämistä. Pari haastateltavaa kertoivat, kuinka teemaryhmät olisivat mukavaa vaihtelua tavanomaisiin ryhmiin, ja kaikilla päivätoiminnassa kävijöillä täytyisi olla mahdollisuus osallistua teemaryhmiin. Haastateltavilta tuli ehdotuksia myös sanapeliin pelaamisesta ja askartelusta. Eräs haastateltava halusi, että päivätoiminnassa järjestettäisiin joskus jotakin ihan uutta ja tavanomaisesta poikkeavaa.

Meillä ei oo sitä teemaryhmää ollenkaa - -

- - teemaryhmä tai sellanen, kaikkea askartelua ja pelataan kaikkia sanapelejä. Että saa arvata sanat jotta... Pitää sanoja löytää. Jotain sellasta niinku ois kivaa vaihteeks.

Toisaalta vois olla jotain muutaki toimintaa - -

### **5.2.3 Ehdotuksia vähennettävästä toiminnasta**

Noin puolet haastateltavista olivat sitä mieltä, että päivätoiminnan sisältö oli niin mielekästä ja tyydyttävää, etteivät tietäisi mitä voisi mahdollisesti vähentää. Pari haastateltavaa korostivat, että tämänhetkiset ryhmät olivat hyviä ja toimivia. Osalle vain yhdessä ryhmässä käyvistä haastateltavista ei ollut väliä, mitä toimintaa voisi vähentää, sillä heillä ei ollut kokonaisvaltaista näkemystä kaikista ryhmistä.

Ei varmaan oikein oo mitään sellasta mitä vois vähentää.

Eeeeeei... Kyllä mä tykkään ihan näis käydä.

- - mun mielestä täällä on jo kaikkea mitä tarvitaan ja pärjää näin, että ei tarvi olla mitään vähempää eikä enempää että... Ihan riittävästi on kaikkea.

Ei oo mittään väliä. En oo kato muussa toiminnassa ollu ku tässä ruokahommassa nii en ossaa sen kummemmin sanoa. - - tiäkkö ku mulla tässä ei muuta ryhmää oo täällä nii en voi sannoo että mitä vois jättää pois.

Toki mielipiteitä vähennettävistäkin asioista nousi esille. Parin haastateltavan mielestä ruoanlaittoryhmiä oli liikaa, ja niitä voisi vähentää. Haastateltavien mielestä vähennettävien ruoanlaittoryhmien tilalle voisi keksiä jotain uutta. Muutaman haastateltavan mielestä siivoamista oli hieman liikaa, mutta he ymmärsivät kuitenkin, että siivotakin täytyy.

Noh... Tuota ruoanlaittoa on kyl monena päivänä viikossa. Sen tilalla vois ehkä niiku olla jotain muutaki - -

- - tuota siivoamista vois olla tietysti vähemmän mutta - - ymmärtäähän senki että pitää niinku siivota tietysti että... Mutta ei sitäkää täällä niinku sillälailla liikaa oo.

Kaiken kaikkiaan haastateltavat eivät tuoneet ilmi kovinkaan paljon sellaista toimintaa, jota voisi heidän mielestään vähentää. Tällaisen palautteen antaminen saattoi toki olla haastateltaville vaikeaa erilaisista syistä. He saattoivat esimerkiksi kokea tällaiset ehdotukset päivätoimintaa loukkaavina tai mahdollisesti pelätä seurauksia. Haastattelut olivat kuitenkin täysin luottamuksellisia, eikä vastauksista seuraa minkäänlaisia negatiivissävytteisiä toimenpiteitä kenellekään, sillä vastaukset eivät ole tunnistettavissa. Mikäli aikaa olisi ollut enemmän haastateltaviin tutustumiseen ja luottamuksen rakentamiseen, olisi ehdotuksia vähennettävästä toiminnasta saattanut tulla näkemykseni mukaan mahdollisesti enemmän ja vapautuneemmin.

### **5.3 Ohjaajan näkemyksiä päivätoiminnasta**

Ohjaajan haastattelusta sain paljon hyviä näkökulmia mielenterveyskuntoutukseen ja päivätoimintaan ammatillisesta näkökulmasta. Vastaukset ovat hyvänä vertailukohtana asiakashaastatteluille, ja täydentävät niitä ammattilaisnäkökulmasta käsin. Seuraavassa esittelen ohjaajan haastattelusta ilmenneitä näkemyksiä teemoittein. Nostan esille myös teeman syistä mielenterveyshäiriöiden syntymiseen, sillä siitä nousi haastattelun aikana paljon keskustelua.

### 5.3.1 Syitä mielenterveyshäiriöiden syntymiseen

Keskustelimme ohjaajan kanssa paljon erilaisista syistä, joiden takia mielenterveyshäiriöitä syntyy. Esille nousi myös lääkehoidon parantuminen sekä asenteiden muuttuminen. Ohjaajan mielestä asenteet mielenterveyshäiriöistä olivat muuttuneet nykypäivään mennessä merkittävästi. Epäselväksi jäi kuitenkin se, ovatko mielenterveyshäiriöt lisääntyneet nykypäivänä, vai tiedetäänkö niistä vain nykyään enemmän. Myös huomion kiinnittäminen niihin sekä niistä keskustelu voi luoda vaikutelman siitä, että häiriöt ovat lisääntyneet. Kuitenkin ohjaaja lopuksi oli sitä mieltä, että häiriöt ovat saattaneet lisääntyä, mutta että ne ovat myös tulleet enemmän tietoisuuteen yhteiskunnassamme.

No onhan niitä tietysti ollu varmaan aina, - - niistä ei oo varmaan niin paljon puhuttu, ihmeteltiin niitä, ei tiedetty, että onhan tietysti nykypäivänä että ne tuloo enemmän niinku tietoisuuteen, että siinä mieles vois aatella että...

- - vaikea niinku sanoa että onko ne tullu sitte enemmän tietoisuuteen vai onko ne sitte lisääntyny. Varmaan sekä että.

Myös mielenterveyshäiriöiden luonne ja sen muuttuminen aikojen saatossa herätti keskustelua. Suhtautuminen oli muuttunut ohjaajan mukaan myös avoimemmaksi ja hyväksyvämmäksi. Mielenterveyshäiriöiden lisääntymisen keskeisinä syinä ohjaaja piti yhteisöllisyyden katoamista ja vastavuoroisesti yksinolon ja yksinäisyyden lisääntymistä. Yhtenä tärkeänä syynä nousi myös nykyajan hektisyys, joka voi johtaa uupumiseen ja sitä kautta mielenterveyshäiriöihin.

Että tavallaan ku ei oo enää niinku ennen että oli jotaki kyliäki ja pidettiin huolta toinen toisistansa, että se on vähä jääny pois. Nykyään ollaan omis lokerois, ja tietokoneen ääres... Ei oo tietokonettakaa monella vanhalla ihmisellä nii ne on sitte niiku sukulaaset eri puolilla maata tai niitä ei oookkaan enää...

- - nykypäivän näkökulmasta että sitte taas se toinen ääripää että millä on koko ajan kiire, koko ajan touhaa ja teköö kunnes jossaki vaihees tuloo burn out tai joku niinku ettei jaksa, ei oo pysähtyny vaikka moneen vuoteen, että niitä on niin ääripäitä sitte.

Ohjaaja näki myös nykyajan hektisyyden paitsi syynä, myös seurauksena mielen-terveyshäiriöiden syntymiseen. Monen henkilön yksinäisyys voi korostua entises-tään, jos muu perhe tai sukulaiset ovat kovin kiireisiä esimerkiksi työn tai perheen-sä parissa. Esimerkiksi eläkkeellä oleva henkilö voi kokea itsensä hyödyttömäksi vertaamalla omaa elämäänsä kiireisten sukulaisten elämään. Henkilö voi kokea itsensä yksinäiseksi ja saattaa masentua pahoin.

Ja se on varmaan sitte että toisilla, jotka on työelämäs nii on kiirettä, ja jos on perhettä ja näin, ja sitte taas jos on sukulaanensa joka on esi-merkiks eläkkeellä nii eihän sillä tavallaan oo kiire. Sillä ei oo ku aikaa ja kaikilla muilla on kiire. Nii sitte seki on ristiriidas siinä että. Voi kokea entistä enemmän että on yksin.

### **5.3.2 Päivätoiminta osana mielenterveyskuntoutusta**

Ohjaajan mielestä päivätoiminnan keskeisimpänä tarkoituksena oli mielekkään sisällön luominen asiakkaan päivään. Päivätoiminnalla pyritään myös turvaamaan se, että asiakas pärjää paremmin itsenäisesti asunnossaan. Onnistumisen koke-muksien tarjoaminen itsetunnon kasvattajana oli ohjaajan mukaan myös yksi tär-keä tekijä päivätoiminnassa. Muiden ihmisten näkeminen ja kannustava ilmapiiri korostui myös.

- - no lähinnä sisältöä luodaan siihen päivää, että ku ei oo sitä työelä-mää, tai sitte tuota vaikka koulumaailmas tai muuten näin että on sai-rastunu jossaki vaihees elämää nii sitte että tulis niinku jotaki mihkä lähdet ja teet ja näät muitaki ihmisiä ja palaat takaa. Että sisältöä niihin päiviin ja elämään, että pärjääs siellä kotonaki.

- - monethan voi aatella että on tosi huono itsetunto tai ei oo niinku mihinkään ja sitte täällä saa niitä onnistumisen kokemuksia - - ja sitte ku asiakkaat toinen toisiansa kuitenkin aikailla tukoo.

Päivätoiminnan sisällöstä ohjaaja painotti sitä, että sen täytyisi olla sitä mitä asiak-kaat haluavat. Siten päivätoiminta palvelisi asiakasta juuri oikealla tavalla. Ohjaa-jan henkilökohtaiset näkemykset hyödyllisestä toiminnasta voivat olla täysin eriä-vät siitä, mitä asiakkaat todella haluavat. Ohjaaja koki kuitenkin ristiriitaiseksi sen, että moni sellainen aktiviteetti, joka on asiakkaalle sopivaa, ei miellytäkään asia-kasta itseään. Motivaatio käymiseen täytyy kuitenkin olla, ja esimerkiksi liikunta on

sellainen aktiviteetti, joka tekisi monelle asiakkaalle hyvää. Ohjaajan mielestä sitä oli kuitenkin aluksi vaikeaa järjestää, sillä se ei miellyttänyt kaikkia. Ohjaajan mukaan joillakin asiakkailla motivaatio liikkumiseen kuitenkin kasvoi ajan myötä. Alihankintatyöt ja työharjoittelun tapainen työskentely erilaisissa yrityksissä nousivat myös tärkeiksi tekijöiksi. Niitä ei vielä päivätoiminnassa ollut, mutta niitä yritettiin saada osaksi päivätoiminnan sisältöä. Asiakkaat olivat sekä fyysiseltä että henkisesti kunnoltaan eritasoisia. Ohjaajan mukaan toisille riitti jo pelkkä päivätoimintaan saapuminen, ja toiset taas vaativat enemmän toiminnallisia aktiviteetteja, esimerkiksi vapaaehtoistoimintaa. Toimintaa järjestettiin kuitenkin asiakkaiden ehdoilla. Kaiken kaikkiaan ohjaaja oli sitä mieltä, että päivätoiminnan sisältö voi olla oikeastaan minkäläistä vaan, kunhan se on mielekästä, järkevää ja realistista.

No lähtökohtana tältä väeltä niinku mitä ne haluaa. Että monesti sitä ittekin niinku miettii ohjaajana ettei loisi itte - - sellaista sisältöä ilman niinku että kysyys tuolta väeltä koska se monesti voi olla sitte aivan eri mitä väki haluaa. - - yhdes suunnitellaan ja tehdään.

- - tokihan siinä nyt tietysti voi olla sellaista ristiriitaakin välillä että niinku joku liikunta voi olla monelle sellaista ei-mieluusaa mut sitte ku sitä vähä yritetään tsempata ja kuitenkin laitetaan siihen sisältöön nii sitte se kuitenkin on parhaaksi sille ihmiselle. Se voi huomata sen sitte - - että se oliki hyvä juttu vaikkei aluksi ollu lähteny.

Osalla - - jo riittää se että tuloo tähän, mutta sitte osalla niinku noilla nuoremmilla - - että ois jotaki vapaaehtoistyötäkin. - - Ja sitte tavallaan - - vois sanoa että se ei ollu mun juttu, eihä sitä sitte oo pakko tehdä, vähä näitten ehdoilla.

Ohjaajan mielestä päivätoiminta on muuttunut sisällöltään valtavasti sinä puolen-toista vuoden aikana kun hän on työskennellyt vastaavana ohjaajana. Ohjaaja vertasi päivätoimintakeskusta muihin vastaaviin keskuksiin ja totesi, että jokaisella on oma, erilainen historiansa. Tutkimani päivätoiminta oli lähtenyt käyntiin muutaman asiakkaan säännöllisestä käymisestä päivätoiminnassa, ja laajentunut vuosien aikana nykyiselleen. Ohjaaja piti hyvänä asiana sitä, että hän voi vastaavana ohjaajana kehittää toimintaa jatkuvasti. Uusien asiakkaiden myötäkin tuli paljon uusia ideoita uuteen toimintaan. Ohjaajan mielestä muuttuva päivätoiminta oli siis hyvä asia, sillä paikalleen jääminenkään ei olisi hyvä idea. Myös itsensä kehittäminen oli ohjaajan mielestä tärkeää.



- - nyt itte kun oon ollu puolitoista vuotta täs nii musta tuntuu että tää ei oo muuta tehnytkää ku muuttunu, mut toisaalta - - oon pystynyt sitä itte sitte niiku kehittään ja luoda - -

- - ku tuloo uusia kävijöitä nii niillä on taas sitte omia ajatuksia ja ideoita ja toiveita mikkä on muuttanu sitte luonnostansaki tätä päivätoimintaa.

Että varmaan koko ajan muutoksen alla tämä, - - jos ois koko ajan samanlaista nii sitte vois jo vähä kattoo itteensäki ohjaajana että pitäähän sitä omaa työtä koko ajan kehittää. Itsensä kehittämistä ja samalla päivätoiminnan kehittämistä.

Ohjaajan mukaan päivätoimintakeskuksessa kävi yhä nuorempia, laitostaustaisia asiakkaita. Tämän seikan perusteella ohjaaja oli sitä mieltä, että päivätoiminnan tarve tulee lisääntymään tulevaisuudessa. Oman päivätoimintakeskuksensa asiat ohjaaja koki olevan hyvin järjestetty. Päivätoimintakeskuksen kuntoutusmenetelminä ohjaaja mainitsi muun muassa yhteisöllisyyden ja kuntouttavan toiminnan. Tärkeiksi seikoiksi ohjaaja nosti myös kannustavan työotteen sekä aktiivisen kuuntelemisen.

- - on aina vaan niinku nuorempaa ja nuorempaa kävijää täällä että... Monta nuorta sillälailla että on ollu jo palvelukotielämässä - -

No varmaan yhteisöllisyys, - - me ollaan vähä niinku perhe monelle.

- - se että me oltais niinku kannustavia ja ystävällisiä ja positiivisia, - - että tavallaan jaksettaas niinku kuunnella ja antaa sitä aikaa mikä nykypäivänä on kortilla. - - kuntouttava työote siellä kaiken takana siel toiminnas sillä omalla työpanoksella.

### **5.3.3 Ohjaajan merkitys mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnassa**

Ohjaajan merkitys mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnassa herätti paljon mairinnan arvoisia asioita. Ohjaajan mielestä päivätoiminnan ohjaajan tulisi olla ennen kaikkea asiakkaan vierellä kulkija ja kuuntelija. Ohjaajan tulisi olla myös turvallinen ja helposti lähestyttävä. Ohjaajan ei tulisi olla liian kontrolloiva, vaan ennemminkin antaa asiakkaalle mahdollisuus tehdä asioita itse. Ohjaajan tärkeäksi omi-

naisuudeksi nousivat myös realistisuus ja innostaminen. Ohjaajan ei saisi olla kuitenkaan liian innokas ja aktiivinen, sillä monet asiakkaat ovat tyytyväisiä jo siitä, että saavat tulla päivätoimintaan viettämään aikaa ilman että patistetaan tekemään mitään erikoista. Ohjaajan tulisi antaa asiakkaalle aikaa ja olla oikeasti läsnä.

No varmaan sellanen niinku vierellä kulkija ja kuuntelija - - sitte sellanen niinku turvallinen, turvallisuuden tunne on tärkeää että tänne ois niinku hyvä ja helppo ja turvallista tulla.

Ei niinkään sellanen ohjaileva ja määräilevä, - - kuitenkin sitte sellanen realistinenkin että kyllähän niinku välillä - - on epärealistisuutta asiakkailla.

Ja sitte taas välillä sellanen veturiki että jos on monella aloitekyvyttömyyttä - - sitte yrittääs niinku tsempata - -

- - vähä niinku tietää ne lähtökohdat sitte että voi olla saavutus jo se, että tulee tänne päivätoimintaan - - niinku tavallaan kuunnella sitä ihmistä, - - antaa niinku sitä aikaa - - Ettei aina niin se tekeminen oo se pääsisältö. Tärkeää on myös olla vaan läsnä.

Ohjaaja oli omalta koulutukseltaan sosiaaliohjaaja, mutta hänen näkökulmastaan sosionomi (AMK) -tutkinto antoi hyvät valmiudet toimia mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnan ohjaajana. Ohjaaja vertasi omaa koulutustaan nykyiseen sosionomi (AMK) -koulutukseen, ja arveli sosionomi (AMK) -koulutuksen olevan pääsääntöisesti samantyylinen, mutta paljon laajempi. Ohjaajan mielestä hänen saamansa koulutus oli tarpeeksi laaja, ja siinä oli tarpeeksi mahdollisuuksia ohjata itse omia opintojaan valitsemalla harjoittelupaikat, kurssit ja opintokokonaisuudet omien mielenkiintojensa mukaisesti. Ohjaajan mukaan mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnan ohjaajana voi kuitenkin toimia melkein millä sosiaali- ja terveysalan tutkintomikikkeellä tahansa. Pääasiana oli se, että taustalla on innostus työhönsä ja teoriatietoa mielenterveystyöstä. Ohjaajan mukaan monialaisuus oli hyvä asia sen vuoksi, että se toi uusia näkökulmia työhön ja siinä voi oppia puolin ja toisin. Tärkeänä asiana ohjaaja piti henkilön omaa persoonaa työskentelyssä.

- - jos on itte kiinnostunu mielenterveystyöstä nii - - saatiin valita niitä kursseja ja sisältöjä, ja harjoitteluja.

- - sehän (koulutus) oli aika laaja, silloin voi olla tavallaan ohjaaja niinku millä sektorilla nyt vaan - - että tietysti se oma panostus vielä ku oli kiinnostunu, tiesi vähä jo suuntia sitte. Että hyvät edellytykset mun mielestä oli.

- - mutta kyllä se mun mielestä niinku on se ihminen ja persoona, - - sä voit olla sosiaalipuolen ihminen ihan yhtä hyvin, mutta - - onhan se tietysti se perustieto niinku mielenterveystyöstä, se pitää olla - -

- - voi olla oikeastansa ohjaaja, on koulutus melkeen mikä vaan, että kun on vaan se oma into ja kuitenkin se tietämys siellä takana - - tuloo sitä näkökulmaa sitte laajemmastiki monesti mitä niinku ittellä on ryhmän vetämiseen, että siellä on sitä ajatusta erilaillaki takana. Saa erilaista näkökulmaa. - - kaikkihan tuo sen oman panostuksensa sitte siihen työhön, mikä on koulutukselta ja näin että.

#### **5.3.4 Päivätoiminnan merkitys mielenterveyskuntoutujalle**

Ohjaajan mukaan päivätoiminnalla oli todella suuri merkitys mielenterveyskuntoutujille. Suurimpana merkitystä tuovana asiana ohjaaja nosti esille sen, että päivätoiminnan ansiosta asiakkaan mahdollisuudet pärjätä myös itsenäisesti kotonaan olivat paremmat. Ennaltaehkäisevä työote päivätoiminnassa oli myös maininnan arvoinen asia. Päivätoimintaryhmät pyrkivät luomaan asiakkaan päivään mielekäästä sisältöä, sosiaalisia kontakteja sekä tukea, turvaa ja juttuseuraa. Näin pyritään ehkäisemään esimerkiksi sairaalaan joutuminen psyykkisen voinnin huononemisen vuoksi. Ohjaajan mukaan monelle asiakkaalle päivätoiminta saattoi olla yksi ainoista kontakteista. Heille päivätoiminnan merkitys korostui, sillä päivätoiminta oli ainut mahdollisuus tarkkailla asiakkaan terveyttä ja hyvinvointia.

- - pääsääntönen tarkotushan olis se että pystyis niinku elämään itsenäisesti omas kodis, että tavallaan ehkäästäs se sairaalaan joutuminen - - että pärjääs ittensä kans siellä kotona ku on sisältöä tän päivätoiminnan ansiosta. - - tulis sitä virikettä ja tekemistä siihen päivään ja sosiaalistaki puolta.

- - kun on niinku ihan yksin asuvia ja voi ainut kontakti olla niinku tämä päivätoiminta - -

Ohjaajan mukaan päivätoiminnasta kaikki asiakkaat saivat hyödyn omalla yksilöllisellä tavallaan. Eläkkeellä olevat asiakkaat saivat mielekästä sisältöä päivään, ja väliaikaiset kävijät saivat tarvitsemaansa tukea ennenkuin palasivat joko töihin, kouluun tai muualle. Ohjaajan mielestä päivätoiminta oli positiivinen lisä asiakkaan arkeen. Arki ei saisi kuitenkaan rakentua kokonaan päivätoiminnan varaan, vaan elämässä tulisi olla muutakin sisältöä. Kuitenkin ohjaajan mukaan oli olemassa myös sellaisia asiakkaita, joilla ei ollut muita kontakteja kuin päivätoiminta.

- - suurin osa meillä nyt on vaan niitä eläkkeellä olevia, että voihan se kuitenkin ihan yhtä hyvin hyötyä sellaanenkin, joka vaikka hetkellisesti tarttis tätä - - jos joku ihminen tarvii vaikka puoli vuotta tätä päivätoimintaa ja sitte vaikka palaas kouluun tai työelämään nii sehän ny olis ihan järkevää. - -

- - nämä kaikki yksilöllisesti kokee että saa siitä (päivätoiminnasta) jotaki. Ja varsinki sellaiset ny tietysti joilla ei oo yhtään mitään, ei oo niinku sukulaassuhteita tai niinku sosiaalisia kontakteja - -

- - että se on oikeastaan niinku sellanen lisä siihen arkeen, että olis muutaki, että ei sais rakentuu sitte pelkästään päivätoimintaan.

Ohjaaja on nähnyt sekä asiakkaiden kunnon edistymistä että heikentymistä päivätoiminnassa. Edistyminen näkyi esimerkiksi siten, että eräs nuori asiakas kykeni muuttamaan palvelukodista tukiasuntoon. Päivätoimintaryhmien lisäämisen ansiosta asiakas kykeni olemaan itsenäisempi, ja tuettu asuminen loi tietynlaista turvaa päivätoiminnan ohella. Asiakkaiden kunnon heikentyminen näkyi taas lähinnä fyysisen kunnon heikentymisenä ikääntymisen myötä. Asiakkaiden psyykkinen kunto heikentyi ajoittain esimerkiksi vuodenaikojen vuoksi. Ohjaajan mukaan erityisesti kevät ja syksy olivat vaikeinta aikaa asiakkaille. Syinä saattoivat olla kyseisinä vuodenaikoina valoisuuden nopea muuttuminen.

- - sitte ehkä näis nuoremmissä, että jokka on jostakin syystä niinku palvelukodis asunu, niin on ihan sillä lailla edistyny että - - muutti nyt niinku tukiasuntoon, pois sieltä palvelukodista, - - on niinku ollu kiva nähdä että se on nyt niinku omillaan ja tykkää asua ja on menny kaikki ihan hyvin, - - on lisätty tätä päivätoimintaa.

- - porukka vanhenoo, että alkaa sitte tulemaan näitä fyysisiä vaivoja paljon, monellahan voi olla se psyykkinen puoli aika tasaasta.

- - tietyt kuukaudet voi olla aika vaikeeta, että meilläki niinku ihan tilastollisesti marraskuu nii oli paljo vähemmän kävijöitä. Porukka jäi enemmän kotia ja oli huonommas kunnos. Varmaan jotenki tuo pimeys... - - että kevät ja syksy on aika pahoja, tai vaikeita kausia osalle, ei kaikille. - - siinä keväässä aina ku on valosampaa ja syksyllä tuloo pimeämpää nii vaikuttaakohan se jotenki.

## 6 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Minulla oli kaksi tutkimuskysymystä alakysymyksineen, joihin halusin saada vastauksen tutkimusprosessini avulla. Tutkimuskysymykseni olivat:

- Kuinka tyytyväisiä päivätoimintakeskuksen asiakkaat ovat päivätoiminnan sisältöön?
- Kuinka suuri merkitys päivätoiminnalla on asiakkailleen?

Halusin tutkimuksessani selvittää pääsääntöisesti päivätoiminnan sisällön mielekkyyttä ja päivätoiminnan merkityksen syvyyttä asiakkailleen. Mielenterveyskuntoutujien palvelut ja niiden ajantasaisuus ovat tärkeässä asemassa yhteiskunnassamme, sillä mielenterveyshäiriöt kasvavat jatkuvasti. Olin jo aiemmassa harjoittelussani havainnut päivätoiminnan erittäin hyväksi avopalvelun muodoksi mielenterveyskuntoutujille, ja halu selvittää sisällön mielekkyyttä ja päivätoiminnan merkitystä kasvoi jatkuvasti. Mielenterveyskuntoutujien voinnin kannalta on erittäin tärkeää, että he ovat tyytyväisiä palvelun sisältöön ja heillä on merkityksellinen suhde päivätoimintaan. Haastattelin seitsemää mielenterveyskuntoutujaa ja päivätoiminnan vastaavaa ohjaajaa. Teoriaosassa kävin läpi mielenterveyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Erittelin myös yleisimpiä mielenterveyshäiriöitä. Tarkastelin myös mielenterveyskuntoutusta, sen määritelmiä sekä erilaisia mielenterveyskuntoutuksen menetelmiä. Kerroin myös mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnasta, sen historiasta sekä tarkoituksesta ja tavoitteista.

Mielenterveyttä käsitellessäni minulla oli mielessäni tutkimani päivätoimintakeskuksen asiakkaat. Ne mielenterveyshäiriöt, joita käsittelin, olivat yleisiä myös päivätoimintakeskuksessa. Haastatteluissa mielenterveyshäiriöistä ei ollut puhetta, mutta aiemmasta kokemuksestani kyseisessä keskuksessa tiesin, että asiakkailla on todettu skitsofreniaa, kaksisuuntaista mielialahäiriötä sekä masennusta. Teoriaosan esittely yleisimmistä mielenterveyshäiriöistä antaa siis käsityksen siitä, millaisilla diagnooseilla varustettuja asiakkaita haastattelin tutkimustani varten. Haastateltavien joukossa oli kaikista näistä häiriöistä kärsiviä henkilöitä. Enemmistö haastateltavista oli kuitenkin skitsofreniaa sairastavia henkilöitä. Seuraavassa

esittelen tutkimukseni johtopäätöksiä ja yhteenvedon teoriaosan pohjalta tutkimuskysymyksieni näkökulmasta.

Päivätoiminnan sisällöllinen puoli ja asiakkaiden tyytyväisyys toimintaan heijastuu siihen, millaista toimintaa ja menetelmiä päivätoiminnassa käytetään. Teoriaosassa olen käsitellyt mielenterveyskuntoutusta ja -työtä, ja ottanut esille erilaisia kuntoutusmenetelmiä. Valitsin esiteltävät menetelmät sen mukaan, mitä olen nähnyt päivätoiminnassa käytettävän. Vastaava ohjaaja korosti haastattelussa erityisesti yhteisöllisyyttä ja kuntouttavaa toimintaa, mutta olen havainnut muitakin menetelmiä käytettävän.

”Sosiaalinen pääoma tarkoittaa vapaaehtoista yhteenkuuluvuutta, ja sen seurauksena on olemassa muun muassa kansalaisjärjestöjä, harrastuspiirejä sekä erilaisia toimintaverkostoja jotka ovat keskinäisellä luottamuksella vahvistettuja. Sosiaalinen pääoma onkin nimenomaan yhteisöllinen käsite. Ihmisellä yksin ei voi olla sosiaalista pääomaa, vaan se muodostuu vain ja ainoastaan ihmisten muodostamisessa yhteisöissä. Sosiaalista pääomaa yritetään mitata ja määritellä tieteellisesti, mutta se on todella vaikeaa. Mittauksen tarkoituksena on selvittää käsitteen todellinen hyöty: kasvaako esimerkiksi hyvinvointi ja terveys sosiaalisen pääoman kasvessa? Sosiaalisen pääoman määrää yritetään ilmaista esimerkiksi muuttoliikkeen vähäisyydellä, naapureiden mukavuudella sekä asuinalueen viihtyvyydellä. (Hyypä 2005, 13, 15–16.)”

”Huumorin keinoin kyetään vähentämään stressiä ja kielteisiä tunteita, synnyttämään myönteisiä tunteita, edistämään erilaisiin muutoksiin sopeutumista sekä luomaan läheisiä ihmissuhteita (Ojanen 2009, 124). Huumori ja nauru saavat ihmisen hyvälle mielelle ja vähentävät alakuloisuutta. Hymyilyinkin ollaan havaittu lisäävän mielialaa. Huumori ja nauru yhdistetäänkin usein hyvinvointiin. Yhteydet eivät ole kovin vahvoja, mutta niitä on kuitenkin löydetty. Sen sijaan huumori ja nauru ovat vahvassa yhteydessä myönteiseen minäkuvaan ja itsearvostukseen: masentuneilla ihmisillä on havaittu vähemmän huumorinkäyttöä kuin hyvinvoivilla. (Ojanen 2009, 124–125.)”

Asiakashaastatteluissa päivätoiminnan yhdeksi merkityksellisimmäksi tekijäksi nousivat ystävät. Sosiaalinen pääoma ja yhteisöllisyys näkyivät mielestäni voi-

makkaasti päivätoimintakeskuksen asiakkaiden ja ohjaajan välillä. Asiakkailla oli oma, vapaaehtoinen tahto olla ja toimia yhdessä sekä vahva keskinäinen luottamus. Sosiaalista pääomaa on vaikeaa mitata. Mittaisin ja näkisin sen kuitenkin tutkimassani päivätoimintakeskuksessa siten, että asiakkaat osallistuivat aina omiin ryhmiinsä, mikäli heillä ei ollut siihen estettä. Motivaatio olla ryhmiensä jäsen oli päivätoiminnassa valtava.

Myös hyvän mielen saaminen nostettiin yhdeksi merkitystä luovaksi tekijäksi. Huomasin haastatteluissa, että päivätoiminnassa päivittäin näkyvä nauru ja huumori lisäsivät yhteisöllisyyden tunnetta erityisen paljon. Asiakkaat käyttivät keskenään paljon huumoria, ja nauroivat paljon. Havaitsin tämän keinon vahvistavan erityisesti yhteisöllisyyttä, keskinäisiä suhteita sekä hyvän olon tunteita. Sosiaalinen pääoma ja yhteisöllisyys olivat vahvasti esillä asiakkaiden kesken. Kaikki olivat keskenään ystäviä, eikä ketään jätetty koskaan ulkopuoliseksi. Yhteisöllisyyden tunne auttoi kaikkia asiakkaita voimaan paremmin ja luomaan vahvoja ystävyyssuhteita keskenään. Havaitsin myös sen, että huumori oli hyväntahtoista leikinlaskua. Asiakkaat osasivat nauraa myös itselleen, ja ketään kohtaan ei käytetty piikittelevää tai negatiivissävytteistä huumoria. Ketään ei myöskään kiusattu. Päivätoiminnan asiakkaiden välinen yhteisöllisyys oli hyväntahtoista, ja ohjaaja myös edisti sitä omalta osaltaan osallistumalla yhteiseen leikinlaskuun ja huumorin käyttämiseen.

”Päivätoiminnan ohjaaja pyrkii aina tukemaan asiakkaitaan ammatillisten valmiuksiensa pohjalta vuorovaikutuksellisesti. Vuorovaikutuksellinen tukeminen, olipa se sitten psykososiaalista ohjausta tai dialogista työtettä, voi kestää muutamasta minuutista useisiin päiviin. Vuorovaikutuksellisella tukemisella autetaan asiakkaita löytämään omia voimavarojaan ja havaitsemaan omia tarpeitaan. Tällä tavalla tunne elämänhallinnasta vahvistuu. Asiakasta pyritään siis voimaannuttamaan kuuntelemalla ja tukemalla asiakasta päivittäisissä toiminnoissa. Vuorovaikutuksellinen tukeminen voi vaatia joskus tarkkaa perehtymistä asiakkaan tilanteeseen, mutta joskus voi riittää vain hetkellinen empaattinen kuuntelu sekä rohkaisevat sanat. Päivätoimintakeskuksen ohjaajalla on hyvät mahdollisuudet päivittäiseen vuorovaikutukselliseen tukemiseen, sillä hän osallistuu joka päivä asiakkaiden



kanssa yhteiseen tekemiseen ja olemiseen. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 23–25.)”

Päivätoiminnan sisällön mielekkyyttä tutkiessani yksi alakysymyksistäni oli vaikutusmahdollisuudet päivätoiminnassa. Asiakashaastatteluissa kävi ilmi, että päivätoiminnan sisältöön pystyi vaikuttamaan hyvin. Asiakkaiden mielestä ohjaajat kuuntelivat mielipiteitä ja ehdotuksia, sekä kuuntelivat asiakkaita yksilöinä. Ohjaajat kannustivat asiakkaita myös ilmaisemaan mielipiteitään ja ehdotuksiaan sekä kyselivät usein, jos asiakkailla olisi ollut ideoita jostakin toiminnasta. Asiakashaastatteluista huokui siis se, että päivätoiminnan ohjaajat antoivat aikaa asiakkaille ja kuuntelivat heitä yksilöinä. Myös vastaava ohjaaja korosti haastattelussa sitä, että ohjaajan täytyy antaa asiakkaalle aikaa ja olla läsnä. Päivätoiminnan sisällön mielekkyyden lisäksi ohjaajan vuorovaikutukselliset taidot ja asiakkaan tukeminen päivittäisissä asioissa ja ongelmissa lisää asiakkaiden merkityssuhdetta päivätoimintaan kohtaan. Asiakashaastatteluista kävi ilmi, että yksi merkitystä lisäävä asia on myös mukavat ohjaajat, jotka kuuntelevat. Esimerkiksi jokapäiväinen kuulumisten vaihtaminen ja vapaa kanssakäyminen nousi merkitystä lisääväksi tekijäksi. Näiden lisäksi ohjaaja antaa aina tarvittaessa asiakkaalle yksilöllistä aikaa, jolloin voi vapaasti kertoa esimerkiksi mieltä painavista asioista.

”Luovilla toiminnoilla tarkoitetaan usein ryhmämuotoista toimintaa, joka liittyy yhteisön ihmisten elämään säännöllisesti. Luovissa toiminnoissa korostuu taide erilaisine muotoineen. Esimerkiksi musiikki, maalaus ja askartelu ovat luovia toimintoja. Käytettyjä menetelmiä ohjaavat usein ohjaajan omat kiinnostuksenkohteet ja osaaminen, mutta myös olennaisesti asiakkaita kiinnostavat asiat sekä heidän voimavarojensa mukainen toiminta. (Semi 2004, 123.)”

Päivätoiminnan asiakkaiden kokema sisällöllinen mielekkyys rakentui pitkälti luovia toimintoja toteuttavien ryhmien ympärille. Asiakkaat pitivät järjestetyistä ryhmistä ja siitä, että ne tukivat heidän omia voimavarojaan. Asiakkaat korostivat myös sitä, että ryhmissä sai kehittää itseään ja oppia uusia asioita. Etenkin teemaryhmiä keuhuttiin vaihtelun vuoksi. Päivätoiminnassa ryhmät oli jaettu nimenomaan asiakkaiden omien mielenkiintojen mukaisesti, mutta päivätoiminnassa järjestettiin myös muuta toimintaa ohjaajien ja asiakkaiden mielenkiintojen ja osaamisen mukaan. Esimerkiksi ulkoilua, askartelua ja erilaisia pelejä toteutettiin teemaryhmissä ja

joskus muidenkin ryhmien yhteydessä. Havaitsin tutkimuksessani, että ryhmät olivat monipuolisia, ja esimerkiksi ruokaryhmän työnjako oli tarpeeksi vaihtelevaa. Kaikki asiakkaat saivat toimia monissa eri tehtävissä, ja se kehitti monipuolisesti asiakkaiden taitoja jokapäiväisessä elämässä. Ohjaaja korosti haastattelussaan sitä, että päivätoiminnan yksi tehtävä on auttaa asiakkaita selviytymään kotonakin päivittäisistä arjen askareista. Kaikki päivätoiminnan ryhmät auttavat siinä tavoitteessa. Erityisesti ruoanlaittoryhmästä saadut taidot antavat asiakkaille valmiuksia tehdä ruokaa myös kotonaan. Asiakkaat korostivat myös sitä, että päivätoiminnassa oli aina itselle mielekästä tekemistä. Tämä osoittaa sen, että jokaisen asiakkaan mielenkiinnon kohteet on huomioitu ryhmiä järjestettäessä.

”- - Kuntoutujalähtöisessä toiminnassa asiakas on keskipisteenä siten, että hän on aktiivinen kuntoutuksensa suhteen. Hän on tavoitteellinen yksilö, joka pyrkii organisoimaan elämäänsä erilaisten projektien ja elämäntehtävien kautta. Hän haluaa hallita elämäänsä itse asiantuntijan ollessa tukena ja apuna. Asiakas ja kuntoutustyöntekijä eivät ole varsinaisessa asiakas-työntekijä -asetelmassa, vaan molemmat ovat aktiivisia yhteistyökumppaneita, joilla on tasa-arvoon ja luottamukseen perustuva vuorovaikutussuhde. (Järvikoski & Härkäpää 2006, 160.)”

Asiakashaastatteluista kävi ilmi, että päivätoimintakeskukseen saapuminen oli sekä fyysisesti että henkisesti helppoa: kynnys oli matala. Asiakkaat korostivat erityisesti ohjaajien mukavuutta. Sekä asiakas- että ohjaajahaastatteluiden perusteella havaitsin, että tutkimassani päivätoimintakeskuksessa asiakkaat eivät kokeneet ohjaajaa niin suureksi auktoriteetiksi. Toki he kunnioittivat ohjaajaa, mutta asiakkaan ja ohjaajan välinen suhde oli enemmänkin tasavertaiseen yhteistyösuhteeseen verrattava. Ohjaajat korostivat tasavertaisuutta viettämällä paljon aikaa yhdessä asiakkaiden kanssa sekä esimerkiksi aterioimalla ja kahvittelemalla saman pöydän ääressä asiakkaiden kanssa käyden samalla keskustelua asiakkaille tärkeistä asioista. Vastaavan ohjaajan haastattelusta huomasin, että ohjaajalla on todellinen mielenkiinto ja tahto tehdä töitä asiakkaidensa kanssa. Se näkyi jokapäiväisessä toiminnassa esimerkiksi edellä mainituilla tavoilla. Ohjaajilla oli todellinen halu olla osa asiakkaiden elämää, ja se näkyi jo muodostuneina, vahvoina luottamussuhteina. Uskon, että tämä oli suurena syynä yhteisöllisyyden lisäksi siihen, että asiakkaista tuntui todella helpolta saapua päivätoimintaan. Monet asi-

akkaat saapuivat ryhmiin jopa etuajassa, mikä osoitti päivätoiminnan mielekkyyden ja merkityksellisyyden, sekä aidon halun käydä päivittäin päivätoimintaryhmässä.

Kaiken kaikkiaan tutkimustulokset puhuivat puolestaan siten, että päivätoiminta oli monesta näkökulmasta erittäin merkityksellistä ja mielekästä asiakkailleen. Ohjaaja-haastattelusta nousi paljon asiakashaastatteluista tukevia asioita ja uusiakin näkökulmia ammatillisesta näkökulmasta. Tutkimustuloksista kävi ilmi, että merkityksen syvyys oli omaa luokkaansa. Päivätoiminta antoi mahdollisuuden asiakkaille tavata ystäviään ja viettää aikaa omassa, tärkeässä yhteisössään, jonka jokainen jäsen on yhtä arvokas ja tärkeä. Asiakkaat korostivat puheissaan päivittäin toistensa tärkeyttä, ja kehuivat toisiaan paljon. Ohjaajakin korosti haastattelussaan sitä, että ilmapiiri asiakkaiden kesken oli hyvin kannustava ja tukeva. Havaitsin, että asiakkaat käyvät hyvin mielellään päivätoiminnassa, kun vaihtoehtona on kotiin jääminen. Kukaan haastateltavista ei olisi halunnut jäädä kotiin yksin, sillä ystävät olivat heille tärkeitä. Myös päivätoiminnan sisällön mielekkyys ja ryhmistä saadut virikkeet antoivat motivaatiota lähteä päivätoimintaan. Asiakkaat pitivät päivätoiminnassa käytetyistä menetelmistä ja ryhmien sisällöistä. Ohjaaja korosti haastattelussaan sitä, että erityisesti onnistumisen kokemukset kannustivat asiakasta ja kasvattivat itsetuntoa, etenkin kun asiakkaat kannustivat toisiaan pienissäkin onnistumisissa. Ohjaajan mukaan päivätoiminta on asiakkaalleen kuin perhe. Havaitsin tutkimuksessani tämän ilmiön pitävän paikkansa.

## 7 POHDINTA

**Tutkimusprosessi.** Opinnäytetyöprosessini alkoi jo vuoden 2012 keväällä, kun olin mukana opinnäytetyön orientaatiotunneilla. Prosessi vietti hiljaiseloa kesällä, mutta tutkimuskysymykset ja aihe olivat muovautuneet jo vahvasti mielessäni. Olen työstänyt opinnäytetyötä siis kokonaisen vuoden. Kaikista aktiivisin olen ollut syksyllä 2012 ja nyt keväällä 2013, kun työni on valmistunut.

Tutkimusprosessi oli minulle monella tavalla yllättävä. Ajattelin sen ensin olevan suhteellisen johdonmukaisesti etenevä prosessi, jonka eri vaiheet tulevat ajankohdaisiksi järjestyksessä. Tutkimusprosessi yllätti ensinnäkin juuri sen takia, että se oli niin monivaiheinen. En ollut ensiksi ajatellut prosessiin sisältyvän niin paljon erilaisia työvaiheita. Prosessin eri vaiheet eivät olleet missään tietyssä järjestyksessä, vaan tein niitä hyvin limittäin toistensa kanssa. Se oli asia, mihin minun täytyi todella opetella, sillä olen aina pitänyt siitä, että asiat menevät tietyssä ja selkeässä järjestyksessä. Opinnäytetyöprosessi oli hyvin vaativa ja työläs monella tavalla. Tekemistä oli paljon, ja aikataulu oli tiivis. Ensikäsitysteni mukaan luulin, että aikaa olisi riittämiin, mutta olin väärässä. Kuitenkin kaiken työläyden ja vaativuuden keskellä opinnäytetyön tekeminen oli jatkuvasti hyvin antoisaa. Sain korvaamattoman mahdollisuuden tutkia itselleni hyvin mielekästä aihetta, eli mielenterveyttä, mielenterveyskuntoutuksen eri menetelmiä sekä mielenterveyskuntoutujien päivätoimintaa. Oli hienoa saada rakentaa teoriaosasta ja tutkimusosasta juuri sellaiset, millaiset itse halusin, kuitenkin niiden täydentäen toisiaan hyvin. Opin tutkimusprosessini myötä myös tekemään tutkimustyötä, ja kiinnostus sitä kohtaan lisääntyi valtavasti. Tutkimus ei ole itselleni enää niin teoreettinen ja etäinen aihe kuin ennen, vaan se konkretisoitui opinnäytetyöni tekemisen myötä. Opin prosessini ansiosta myös aikatauluttamaan arkeani paremmin. Sain myös paljon aiheita asioiden syvempään pohtimiseen. Pohdin esimerkiksi paljon päivätoiminnan tulevaisuuden näkymiä.

Olin kuitenkin hyvin kriittinen jokaisessa tutkimusprosessini vaiheessa. Eniten jäi ehkä huolestuttamaan tiiviit aikataulut ja se, ettei jokaiselle prosessin osalle ehkä jäänyt niin paljon aikaa, kuin olin suunnitellut tai olisin halunnut. Esimerkiksi asiakashaastatteluiden olisi tullut paljon luotettavampia ja syvällisempiä, mikäli minulla

olisi ollut aikaa tutustua asiakkaisiin syvällisemmin ja sitä kautta luoda luottamusta. Koin toki edukseni sen, että tunsin asiakkaat ennestään. Ilman sitä aika olisi varmasti loppunut kesken. Kriittisyydestä huolimatta olen tyytyväinen tutkimusprosessiini. Opinnäytetyöstä tuli juuri sellainen kuin halusinkin. Sain kaipaamiani vastauksia tutkimuskysymyksiini ja opin ymmärtämään paremmin päivätoiminnan mielekkyyttä ja merkitystä asiakkailleen. Sain myös korvaamatonta ammattilaisnäkökulmaa ohjaajan kanssa tehdystä haastattelusta. Se auttoi minua ymmärtämään päivätoimintaryhmien ohjaamista ja ohjaajan omia ajatuksia päivätoimintatyöstä. Opin myös ymmärtämään asiakkaiden omia näkökulmia paljon syvällisemmin kuin mitä aikaisemmin.

**Päivätoiminnan tulevaisuuden visioita.** Olen tutkimusprosessini aikana pohtinut paljon päivätoiminnan tulevaisuutta. Havaitsin tutkimuksessani päivätoiminnan olevan todella tärkeä ja korvaamaton asiakkailleen. Ohjaajahaastattelussa korostui puolestaan ohjaajan oma intohimo päivätoiminnan ohjaamiseen sekä mielenterveystyöhön yleensä. Nykyään mielenterveystyössä panostetaan avopalveluihin merkittävästi, ja ennaltaehkäisevästä sosiaalityöstä on tullut tärkeä ja painotettu asia. Se on tärkeää niin yksilö- kuin yhteiskuntatasolla. Yksilö hyötyy ennaltaehkäisevästä työstä kokonaisvaltaisesti kun ongelmia voidaan ratkoa jo varhaisessa vaiheessa. Onhan ennaltaehkäisevä työ tietysti myös valtavaa säästöä yhteiskunnallisesti, kun ei tarvitse investoida niin paljoa korjaavaan työhön. Mielenterveysongelmat ovat näkemysteni mukaan jatkuvassa kasvussa erilaisista syistä, kuten yhteisöllisyyden vähenemisen ja muuttuneiden työ- ja vapaa-ajan elämän vaatimusten vuoksi.

Koen päivätoimintapalveluiden tulevaisuuden hyväksi. En tiedä voiko sitä sanoa hyväksi, jos niin sanotaan mielenterveyshäiriöiden lisääntymisen kustannuksella. Kuitenkin päivätoimintakeskuksia tullaan näkemysteni mukaan tarvitsemaan yhä enemmän tulevaisuudessa. Ne kuitenkin kuuluvat avopalveluihin, ja antavat mielenterveyskuntoutujille mielekästä sisältöä elämään. Päivätoimintakeskukset toimivat myös ennaltaehkäisevässä työssä, mikäli asiakas hakeutuu tai hänet ohjataan päivätoimintaan varhaisessa vaiheessa suhteessa ongelmiinsa. Yhteisöllisyyden vähentyessä on hyvä, että päivätoimintakeskukset luovat sitä asiakkailleen. Mielenterveyskuntoutujat tarvitsevat ympärilleen hyviä verkostoja ja sosiaalisia kon-

takteja, ja päivätoimintakeskukset ovat omiaan luomaan niitä. Myös lähellä työelämää oleva toiminta, kuten vapaaehtoistyö ja alihankintatyöt antavat päivätoimintakeskusten asiakkaille onnistumisen kokemuksia ja tunteen tarpeellisuudestaan. Mielenterveyskuntoutujalle on tärkeää kuulua osaksi välittävää yhteisöä. Mielestäni päivätoimintakeskuksiin tulisi panostaa vieläkin enemmän, sillä ne antavat asiakkailleen todella paljon positiivisia asioita ja kokemuksia. Uskon ja toivon, että näin tulee käymään.

**Sosionomi (AMK):n valmiudet päiväkeskustoimintaan.** Sosionomi (AMK):n pätevyyttä määritellään erilaisilla kompetensseilla. Seuraavassa esittelen sosionomi (AMK) -tutkinnon kompetenssit ja arvioin niiden antamaa valmiutta päiväkeskustoimintaan.

*Sosiaalialan eettisellä osaamisella* tarkoitetaan muun muassa sitä, että sosionomi (AMK) on sisäistänyt sosiaalialan eettiset arvot sekä sitoutuu myös noudattamaan niitä. Sosionomi (AMK) kykenee myös eettisen osaamisen mukaan edistämään suvaitsevaisuutta ja tasa-arvoa. *Asiakastyön osaamisen kompetenssi* tarkoittaa sitä, että sosionomi (AMK) osaa luoda asiakkaan osallisuutta tukevan yhteistyösuhteen sekä osaa soveltaa erilaisia sosiaalialan teoreettisia alueita ja työmenetelmiä. Sosionomi (AMK) osaa myös tämän kompetenssin mukaan kuvata ja arvioida asiakastyön prosessin eri vaiheita sekä kehittää omaa toimintaansa niiden pohjalta. *Sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen* on nimensä mukaisesti palvelujärjestelmien tuntemista sen mukaan, mikä on asiakkaalle kaikkein parasta. Sosionomi (AMK) osaa myös tämän kompetenssin pohjalta arvioida palvelujärjestelmää ja eri elämäntilanteissa olevien asiakkaiden palvelutarpeita. Sosionomi (AMK) osaa myös työskennellä moniammatillisissa työryhmissä. *Kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen kompetenssi* sisältää sosionomi (AMK):n taidot analysoida huono-osaisuutta ja epätasa-arvoa sekä taidon käyttää erilaisia menetelmiä esimerkiksi yhteisösosiaalityössä ja yhteiskunnallisessa vaikuttamisessa. Tämän kompetenssin mukaan sosionomi (AMK) osaa tukea kansalaisten osallisuutta ja osallistua vaikuttamistyöhön. *Tutkimuksellisessa kehittämisosaamisessa* sosionomi (AMK) osaa muun muassa suunnitella ja toteuttaa sosiaalialan kehittämishankkeita. Sosionomi (AMK) on myös sisäistänyt tutkimuksellisen ja kehittävän työotteen sosiaalialalla. *Johtamisosaaminen* on nimensä mukaisesti sitä, että sosiono-

mi (AMK) osaa toimia työyhteisön esimiehenä. Sosionomi (AMK) tuntee talous- ja henkilöhallinnon peruseräatteen sekä hänellä on edellytykset toimia oman alansa itsenäisenä yrittäjänä. (ECTS -kompetenssit 2012.)

Mielestäni nämä kompetenssit antavat hyvät valmiudet sosionomi (AMK):lle päiväkeskustoimintaan. Kaikkia tarvitaan tasapuolisesti päivätoiminnan ohjaajan työssä, ja niiden syvällinen sisäistäminen on tärkeää. Etenkin sosiaalialan eettinen osaaminen mielenterveystyössä on välttämätöntä hallita hyvin. Ohjaajan omat ja ammatilliset eettiset arvopohjat määrittävät työtä todella paljon. Asiakastyön osaamisen kompetenssi takaa sen, että ohjaajalla on tarvittava tieto sektoristaan ja siitä, minkälainen yhteistyö on asiakkaalle kaikista parasta. Palvelujärjestelmäosaamista ei tarvita niin paljon näkemysteni mukaan päivätoiminnassa, mutta sekin on hyvä kuitenkin hallita. Joskus tulee tilanteita, jolloin mielenterveyskuntoutuja täytyy ohjata jonkun soveltuvamman palvelun piiriin. Kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen on mielenterveyskuntoutujien kannalta tärkeää, joskin haastavaa. Mielenterveyskuntoutajat ovat usein vähäosaisia kansalaisia, ja heidän valtaistamisensa ja osallistamisensa on sen vuoksi entistä tärkeämpää. Mielenterveyskuntoutujilla on usein tarve kuulua yhteiskuntaan ja eri yhteisöihin yhtä täysivaltaisena kansalaisena kuin niin sanotusti ”muutkin” kansalaiset. Tutkimuksellinen osaaminen nousee esille silloin, kun tulee tarve kehittää päivätoimintaa parempaan suuntaan. Silloin tarvitaan tutkimuksellisen ja kehittävän työotteen osaamista. Johtamisosaaminen kulkee koko ajan käsi kädessä päivätoimintatyön kanssa, varsinkin jos sosionomi (AMK) toimii vastaavana ohjaajana. Kaiken kaikkiaan sosionomi (AMK):n tutkinto antaa mielestäni erinomaiset valmiudet päiväkeskustoimintaan. Kaikki osaamisen alueet on huomioitu, ja sosionomi (AMK) -tutkinnon aikana eri kompetenssit vahvistuvat koko ajan. Käytännön työhön siirryttäessä kompetensseista saadut opit syvenevät entisestään. Sosionomi (AMK) osaa toimia varmasti hyvänä päivätoiminnan ohjaajana antaen asiakkailleen mahdollisimman hyvää ohjausta elämiinsä päivittäin.

## LÄHTEET

- Ahonen, H. 1997. Löytöretki itseen: musiikki, kuva ja liike itseilmaisun välineenä ja itsetuntemuksen lisääjänä. 2. p. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uud. p. Tampere: Vastapaino.
- Clark, C. 2001. Adult Day Services and Social Inclusion. [Verkkokirja]. London: Jessica Kingsley Publishers. [Viitattu 25.1.2013]. Saatavana Ebrary-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- ECTS –kompetenssit. 2012. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 19.4.2013]. Saatavana: [http://www.sosiaaliportti.fi/fi-fi/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala\\_ammattikorkeakouluissa/sosionomi\\_ammk\\_tutkinto/ects\\_kompetenssit/](http://www.sosiaaliportti.fi/fi-fi/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala_ammattikorkeakouluissa/sosionomi_ammk_tutkinto/ects_kompetenssit/)
- Freire, P. 2005. Sorrettujen pedagogiikka. Suomentaja Joel Kuortti. Tampere: Vastapaino.
- Grove, B. & Membrey, H. 2001. Effective Mental Health Day Services and Employment: Evidence and Innovations. In: C. Clark (ed.) Adult Day Services and Social Inclusion. [Verkkokirja]. London: Jessica Kingsley Publishers, 204–229. [Viitattu 25.1.2013]. Saatavana Ebrary-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Haapaharju, A. 2011. Sosiaalinen pääoma. Luentomoniste 6.9.2011. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö, sosiaalialan koulutusohjelma. Julkaisematon.
- Harjajärvi, M., Pirkola, S. & Wahlbeck, K. 2006. Aikuisten mielenterveyspalvelut muutoksessa: MERTTU-tutkimuksen palvelukatsaus. 1. p. Helsinki: Stakes. Tutkimuksia, Kuntaliiton tutkimustoiminnan julkaisusarja ACTA 187.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2009. Mieli ja terveys. 1.–2. p. Helsinki: Edita Prima.
- Hentinen, K., Iija, A. & Mattila, E. (toim.) 2009. Kuuntele minua: mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi



- Hyypä, M. T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä: sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyypä, M. T. 2005. Me-hengen mahti. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2006. Kuntoutuksen perusteet. 1.–3. p. Helsinki: WSOY.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet: näkökulmia kuntoutukseen ja kuntoutustieteeseen. 5. uud. p. Helsinki: WSOYpro.
- Kauppinen, T., Hanhela, R., Kandolin, I., Karjalainen, A., Kasvio, A., Perkiö-Mäkelä, M., Priha, E., Toikkanen, J. & Viluksela, M. 2010. Työ ja terveys Suomessa 2009. [Verkkokirja]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 26.10.2012]. Saatavana: [http://www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/tyo\\_ja\\_terveys\\_suomessa/Documents/Tyo\\_ja\\_terveys\\_2009.pdf](http://www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/tyo_ja_terveys_suomessa/Documents/Tyo_ja_terveys_2009.pdf)
- Kokko, R-L. 2003. Asiakas kuntoutuksen yhteistyöryhmässä: institutionaalisen kohtaamisen jännitteitä. Helsinki: Kuntoutussäätiö. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 72/2003.
- Koskisu, J. 2004. Eri teitä perille: mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita.
- Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Kyrö, P. 2006. Yrittäjyys, talous ja kestävä kehitys. Hämeenlinna: Tampereen yliopiston kauppakorkeakoulu.
- L 14.12.1990/1116. Mielenterveyslaki.
- Lehtovirta, M. & Peltola, L. 2012. Ihminen mielessä: psykologian perusteet lähihoitajalle. Helsinki: Edita.
- Martti, S., Rostila, I. & Suikkanen, A. 2003. Päivä kerrallaan ihmisenä ihmiselle: päivä- ja työtoiminnan hyviä käytäntöjä ja kehittämistarpeita. Helsinki: Raha-automaattiyhdistys. Avustustoiminnan raportteja 6.
- Merino Fernández, J.V. 1997. Programas de Animación Sociokultural. Madrid: Narcea.

- Mielenterveyspalveluiden laatusuositus. 2001. Sosiaali- ja terveydenhuollon tavoite- ja toimintaohjelman (TATO) mielenterveyden valmistelu- ja seurantaryhmä. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2001:9.
- Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus: dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita.
- Narumo, R. 2006. Voiko kuntoutumista ohjata?: ohjaava työote mielenterveystyössä. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto.
- Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Pulkkinen, P. 2003. Kuvallinen ilmaisu: matkaa mielikuvien ja muistojen äärellä. Teoksessa: M. Marin & S. Hakonen (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 155-160.
- Punkanen, T. 2001. Mielenterveystyö ammattina. Helsinki: Tammi.
- Raivio, M. 2003. Musiikin käyttö asiakastyössä. Teoksessa: H-M Vahala (toim.) Elämän kevät: luovuuden kautta kasvuun. Helsinki: Sininauhaliitto, 27–42.
- Ruuskanen, P. 2002. Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Teoksessa: P. Ruuskanen (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi: näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Keuruu: PS-kustannus, 5–26.
- Semi, T. 2004. Ihmetekoja kaapista löytyvillä aineksilla: ilmaisullinen kuntoutusmenetelmä dementiatyössä. Espoo: Opri ja Oleksi.
- Suomen Mielenterveysseura ry. 1998. Helsinki: Mielenterveyskuntoutus – haaste yhteistyölle.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Turtonen, J. 2006. Mielenterveysongelmat: mistä apua? Helsinki: Minerva Kustannus.
- Työolot Suomessa-tietojärjestelmä. 2012. Palkansaajien sairauspäivärahapäivät tautiryhmittäin ja vuosittain. [Verkkojulkaisu]. Työterveyslaitos. [Viitattu 26.10.2012]. Saatavana: [http://www.ttl.fi/fi/tilastot/tyotapaturmat\\_ammattitaudit\\_ja\\_sairauspoissaolot/Sivut/sairauslomapaivarahapaivat\\_tautiryhmittain\\_ja\\_vuosittain.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tilastot/tyotapaturmat_ammattitaudit_ja_sairauspoissaolot/Sivut/sairauslomapaivarahapaivat_tautiryhmittain_ja_vuosittain.aspx)
- Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.

- Vuokila-Oikkonen, P. & Läksy, M-L. 2010. Mielenterveystyön osaaminen ja syrjäytymisen ehkäisy perusterveydenhuollossa. Teoksessa: T. Laine, S. Hyväri & P. Vuokila-Oikkonen (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi, 243–264.
- Vuorela, M. 2009. Mielenterveys työelämässä. [Verkkojulkaisu]. Mielenterveyden keskusliitto & Mielenterveysyhdistys Helmi ry. [Viitattu 26.10.2012]. Saatavana: [http://www.mielenterveyshelmi.fi/kuvat/Mielenterveyskysely\\_tulokset\\_110609.pdf](http://www.mielenterveyshelmi.fi/kuvat/Mielenterveyskysely_tulokset_110609.pdf)
- Vähälä, E. 2003. Luovan käsityöprosessin yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin: käsityön aikana koettujen itseraportoitujen emootiokokemusten ja fysiologisten vasteiden väliset yhteydet. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta, käsityönopettajan koulutuslinja. Licensiaatintutkimus. Kuopio: TAITEMIA 22.

## **LIITTEET**

LIITE 1: HAASTATTELULUPA

LIITE 2: HAASTATTELUKYSYMYKSET ASIAKKAILLE

LIITE 3: HAASTATTELUKYSYMYKSET OHJAAJALLE

**LIITE 1 Haastattelulupa****HAASTATTELULUPA**

Minä, \_\_\_\_\_ suostun haastateltavaksi opinnäytetyötä varten.

Opiskelen Seinäjoen ammattikorkeakoulussa sosionomi (AMK) –koulutusta, ja teen opinnäytetyöni mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnasta ja sen merkityksestä asiakkailleen sekä työntekijöilleen.

- Haastattelut ovat erittäin luottamuksellisia, eikä niitä käytetä mihinkään muuhun tarkoitukseen kuin opinnäytetyön tutkimusmateriaaliksi.
- Kukaan muu ei tule näkemään tai kuulemaan haastattelutilannetta kuin opinnäytetyön tekijä ja haastateltava.
- Haastateltavan henkilöllisyys ei tule missään opinnäytetyön vaiheessa julki, eli haastateltava säilyttää anonymiteettinsä. Ainoastaan sukupuoli mainitaan.
- Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen kaikki haastattelumateriaali tuhotaan siten, ettei se ole kenenkään löydettävissä.
  
- Haastattelu nauhoitetaan pienellä nauhurilla. Se helpottaa opinnäytetyön tekijän haastattelun purkua ja analysointia, eikä vaaranna haastateltavan anonymiteettiä.
- Nauhoitukset tuhotaan heti, kun haastattelumateriaali on purettu kirjalliseen muotoon. Kirjalliseen muotoon purettu haastattelut tuhotaan myös heti, kun ne on hyödynnetty opinnäytetyöhön soveltuvien osien.

Haastattelu kestää noin 30-60 minuuttia, ja kysymyksiä on kymmenkunta.

Päivämäärä: \_\_\_\_/\_\_\_\_/20\_\_\_\_

---

Nimenselvennys \_\_\_\_\_

**LIITE 2 Haastattelukysymykset asiakkaille****HAASTATTELUKYSYMYKSET ASIAKKAILLE****TEEMA 1. PÄIVÄTOIMINNASSA KÄYMINEN**

1. Käytkö päivätoiminnassa säännöllisesti?
2. Pidätkö päivätoiminnassa käymistä miellyttävänä? Jos pidät, mikä siihen on syynä? Jos vastaavasti et pidä, miksi et?
3. Onko päivätoimintaan helppo tulla? Jos on, mikä siihen on syynä? Jos ei ole, miksi ei?

**TEEMA 2. PÄIVÄTOIMINNAN SISÄLTÖ JA SIIHEN VAIKUTTAMINEN**

4. Onko päivätoiminnassa tarpeeksi sellaista toimintaa, mikä miellyttää sinua?
5. Koetko saavasi vaikuttaa tarpeeksi paljon päivätoiminnan sisältöön?
6. Minkälaista toimintaa toivoisit päivätoimintaan enemmän?
7. Minkälaista toimintaa saisi olla vastaavasti vähemmän?

**TEEMA 3. PÄIVÄTOIMINNAN MERKITYS**

8. Minkälainen merkitys päivätoiminnassa käymisellä sinulle on?
9. Millaiseksi kokisit arkesi, mikäli päivätoimintaa ei järjestettäisi?
10. Mitä muuta haluat kertoa päivätoiminnasta?

**LIITE 3 Haastattelukysymykset ohjaajalle****HAASTATTELUKYSYMYKSET OHJAAJALLE****TEEMA 1. PÄIVÄTOIMINTA OSANA MIELENTERVEYSKUNTOUTUSTA**

1. Ovatko mielenterveysongelmat mielestäsi lisääntyneet? Jos ovat, mistä uskoisit sen johtuvan?
2. Miksi päivätoimintaa järjestetään mielenterveyskuntoutujille?
3. Millaista päivätoiminnan sisällön tulisi olla että se palvelee kuntoutujaa mahdollisimman hyvin?
4. Onko päivätoiminta muuttunut sisällöltään viime vuosina?
5. Millaisia menetelmiä päivätoiminnassa käytetään?
6. Panostetaanko yhteiskunnassa riittävästi päivätoimintaan? Riittävätkö resurssit toiminnan järjestämiseen kaikille jotka sitä tarvitsevat?
7. Tuleeko päivätoiminnan tarve mielestäsi lisääntymään tulevaisuudessa?

**TEEMA 2. OHJAAJAN MERKITYS MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIENTÄ PÄIVÄTOIMINNASSA**

8. Millainen on mielestäsi hyvä päivätoiminnan ohjaaja?
9. Mitä ominaisuuksia ohjaajalta vaaditaan?
10. Millaiset valmiudet sosionomi AMK:n koulutus antaa päivätoiminnan ohjaamiseen?
11. Mikä muu koulutus on mielestäsi sopiva päivätoiminnan ohjaajalle?

**TEEMA 3. PÄIVÄTOIMINNAN MERKITYS MIELENTERVEYSKUNTOUTUJALLE**

12. Mikä merkitys päivätoiminnalla on mielenterveyskuntoutujan arkeen?
13. Millainen kuntoutuja hyötyy eniten päivätoiminnasta?



14. Millaista edistymistä tai taantumista huomaat mielenterveyskuntoutujissa, ja millaisissa tilanteissa ne tulevat selvimmän esille?

15. Mitä muuta haluat kertoa päivätoiminnasta?