



JÄSENELTÄ JÄSENELLE

Yhteisön vuorovaikutuksen voima Näsinkulman
Klubitalolla

Heli Willman

Milja Kaitainen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2013
Sosiaalialan koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

KAITAINEN, MILJA & WILLMAN, HELI:

Jäseneltä jäsenelle

Yhteisön vuorovaikutuksen voima Näsinkulman Klubitalolla

Opinnäytetyö 53 sivua, joista liitteitä 5 sivua

Toukokuu 2013

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia, millainen merkitys Näsinkulman Klubitalon toiminnalla on jäsenille ja miten toiminta tukee heidän kuntoutumistaan. Näsinkulman Klubitalo on osa Sopimusvuori ry:n sosiaalipsykiatrista kuntoutustoimintaa, joka on kehitetty vastaamaan mielenterveyskuntoutujien tarpeisiin. Klubitalolla on tärkeää vapaaehtoisuus sekä jäsenten ja henkilökunnan tasa-arvo. Toiminta koostuu muun muassa työpainotteisesta päivästä, siirtymätyöstä ja vapaa-ajan toiminnasta.

Aineiston keräämisessä sovellettiin Delfoi-menetelmää, jonka tarkoituksena on kerätä asiantuntijatieta monivaiheisella tutkimuksella. Tutkimuksessa oli kolme vaihetta, jotka olivat kyselylomake, tarkentava vaihe sekä palautevaihe. Kyselylomakkeita kerättiin kahtena eri päivänä riittävän vastaajamäärän mahdollistamiseksi sekä vastaajien anonymiteetin turvaamiseksi. Toisessa eli tarkentavassa vaiheessa jäsenillä oli mahdollisuus tarkentaa kyselylomakkeiden vastauksia. Viimeisessä eli palautevaiheessa tutkimustulokset esiteltiin Klubitalon yhteisölle.

Tutkimustulokset osoittivat, että Klubitalolla merkityksellisintä oli yhdessä tekeminen. Vastauksissa korostui myös hyvän yhteishengen ja vertaistuen merkitys. Vaikka Klubitalon toiminta rakentuu työpainotteisen päivän ympärille, tärkeänä ei koettu pelkästään työn tekemistä, vaan jäsenet korostivat yhdessä olemista ja tekemistä sekä keskinäistä vuorovaikutusta. Vastauksissa nousi esille muiden ihmisten merkitys. Jatkotutkimusaiheita voisivat olla Klubitalon jäsenten ryhmän toiminnan tarkempi tutkiminen tai muiden mielenterveyskuntoutusta järjestävien tahojen toiminnan vertaaminen Klubitalon toimintaan.

Asiasanat: mielenterveys, mielenterveyskuntoutus, klubitalo, ryhmädynamiikka

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

KAITAINEN, MILJA & WILLMAN, HELI:
From member to member
Interaction in the community at Näsinkulma Clubhouse

Bachelor's thesis 53 pages, appendices 5 pages
May 2013

The aim of this study was to investigate which are the main meanings for the members of the clubhouse and how it supports their rehabilitation process. The Näsinkulma clubhouse is a part of Sopimusvuori ry and it is a voluntary community for people suffering from mental health problems. The members and personnel are equals. The Clubhouse activity consists of work ordered day, job training and free time activities.

The data collection method used in this research was Delphi-method adaption. The Delphi-method typically includes at least three phases and the purpose is to collect information from specialists. The first phase in this investigation was a questionnaire survey which was conducted on two separate days. In the second phase the respondents had an opportunity to specify their answers and agree or disagree on the summary based the questionnaire data. The final and third phase was feedback. The analysis was based on the theory of group dynamics and group interaction which emerged from the data.

The results of this study show that Näsinkulma's clubhouse is a meaningful place for the members and it plays a significant role in the members' lives. The results also show that the most important things for the members are working together, meaningful relationships and peer support. Although work tasks have an important role, the main meaning is not the work itself but the community spirit and the supportive environment. The members emphasized solidarity and communication among the members. In further research it would be interesting to focus more on the relationships between the members or compare the Clubhouse model with other rehabilitation centers.

Key words: mental health, mental health rehabilitation, clubhouse, group dynamics

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN.....	6
	2.1 Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät.....	6
	2.2 Mielenterveyspalvelut.....	7
	2.3 Mielenterveyskuntoutus.....	10
3	YHTEISÖN VUOROVAIKUTUS KUNTOUTUKSESSA	11
	3.1 Yhteisöllinen kuntoutus osana sosiaalista kuntoutusta.....	11
	3.2 Elämänhallinta kuntoutuksessa.....	12
	3.3 Ryhmän toiminta.....	14
	3.4 Ryhmädynamiikan muodostuminen	15
	3.5 Demokraattisen ryhmän vuorovaikutus ja kommunikaatorakenteet	15
4	KLUBITALO	19
	4.1 Klubitalon historiaa.....	19
	4.2 Näsinkulman Klubitalo	21
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	23
	5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	23
	5.2 Tutkimusmenetelmänä Delfoi.....	24
	5.3 Aineiston hankinta ja kuvaus	25
	5.4 Kyselylomakkeiden yhteenveto	27
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	31
	6.1 Klubitalon vaikutus kuntoutujan elämänhallintaan ja sosiaalisiin suhteisiin	32
	6.2 Näsinkulman Klubitalon yhteisön ryhmädynamiikka	33
	6.3 Jäsenten merkitys Näsinkulman Klubitalon yhteisössä.....	35
7	POHDINTA.....	37
	7.1 Eettisyys ja luotettavuus	38
	7.2 Delfoi-menetelmän toimivuus	39
	7.3 Mielenterveyskuntoutujan yhteiskunnallinen asema	40
	7.4 Mielenterveyskuntoutuja työelämässä.....	41
	7.5 Klubitalo erityisenä yhteisönä.....	43
	7.6 Ohjaajien merkitys ja Klubitalon toiminnan rakenne	44
	7.7 Jatkotutkimusaiheita	45
	LÄHTEET.....	46
	LIITTEET	49
	Liite 1. Kyselylomake	49

1 JOHDANTO

Klubitalomalli on lähtöisin New Yorkista 1940-luvulta, jonka perustivat sairaalahoidosta palanneet mielenterveyskuntoutujat. Tarkoituksena oli luoda oma-apuryhmä, jossa jokaisen tarpeet otettaisiin huomioon ja osallistuminen olisi vapaaehtoista. Klubitalossa ketään ei nähtäisi potilaana vaan tasa-arvoisena jäsenenä. Vähitellen klubitalomalli alkoi levitä ympäri maailmaa. (Propst 2003, 29–32.) Ensimmäisenä klubitalotoiminnan Suomessa aloitti Tampereen Näsinkulman Klubitalo, joka aloitti toimintansa vuonna 1995. Nykyään Suomesta löytyy 21 eri Klubitaloa. Näsinkulman Klubitalo on osa Sopimusvuori ry:n toimintaa. (Näsinkulman Klubitalo – Sopimusvuori ry.)

Kiinnostuksemme Klubitaloa kohtaan heräsi omasta mielenkiinnosta yhteisölliseen kuntoutukseen. Otimme yhteyttä Tampereen Näsinkulman Klubitaloon kuultuamme sen toteuttavan sosiaalipsykiatrista kuntoutustoimintaa, jonka tavoitteena on parantaa kuntoutujan asemaa ja toimintakykyä hänen omassa ympäristössään (Yhteisöpsykiatria 2011). Kävimme tutustumassa Klubitalon toimintaan, jonka jälkeen sovimme jatkosta opinnäytetyöhömmme liittyen. Mielenterveyskuntoutus on aiheena mielenkiintoinen ja Klubitalo tarjoaa erilaisen kuntoutumisen mallin mielenterveyskuntoutuksen palvelukentällä. Klubitalo tarjoaa jäsenilleen yhteisön, jossa on tavoitteellista kuntoutustoimintaa ja jossa jäsenet ja henkilökunta ovat keskenään tasa-arvoisia, ja toiminnan lähtökohdina ovat jäsenien omat tarpeet. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 241.) Mielestämme on tärkeää ottaa huomioon kuntoutujat yksilöinä ja auttaa heitä sen hetkisessä tilanteessa. Tavoitteena ei välttämättä ole ”terveeksi” parantaminen, vaan jokapäiväisen selviytymisen tukeminen kuntoutujan omassa arjessa. Klubitalon toiminnan tarkoituksena on edistää kuntoutujan asemaa ilman sairaalahoitoa (Pöyhönen 2003, 9).

Opinnäytetyömme tutkimustehtävänä on tuoda esiin Näsinkulman Klubitalon toimintaa ja sen merkitystä jäsenille. Tarkastelemme työssämme yhteisön vuorovaikutusta Näsinkulman Klubitalossa. Kerromme myös klubitalojen toimintaperiaatteista ja kuinka ne pyrkivät tukemaan klubitalon jäseniä. Työn tarkoituksena on antaa lukijalle käsitys siitä, mikä on Näsinkulman Klubitalon merkitys mielenterveyskuntoutujalle. Tutkimuksesamme sovelsimme Delfoi-menetelmää, koska halusimme aineistonkeräysmetodin, joka sopisi Klubitalon toimintaperiaatteisiin.

2 MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN

Mielenterveyttä ja fyysistä terveyttä ei voida erottaa toisistaan, koska ne ovat koko ajan vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Ilman mielenterveyttä ei olisi terveyttä, ja jokaisella ihmisellä on oikeus hyvään mielenterveyteen. Maailman terveysjärjestö (WHO) on määritellyt terveyden täydellisenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana sekä ihmisen ominaisuutena, voimavarana ja toimintakyknä sopeutua ja selviytyä. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2010, 17.)

Mielenterveyden voi nähdä ihmisen elämän perustana, joka tukee arjessa ja auttaa vastoinkäymisissä koko ihmisen elämänkaaren ajan. Mielenterveys on osa kansanterveyttä ja vaikuttaa tällä tavoin koko yhteiskuntaan, joten mielenterveys pitäisi nähdä positiivisena voimavarana, jota täytyy vahvistaa ja vaalia. Hyvä mielenterveys luo voimavaroja yksilölle ja sitä kautta perustan hyvälle elämälle. (Kuhanen ym. 2010, 17.) Maailman terveysjärjestö määrittelee mielenterveyden älyllisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, pystyy työskentelemään tuottavasti ja tuloksellisesti, pystyy toimimaan elämän normaalistressissä ja olemaan yhteisönsä jäsen. (Toivio & Nordling 2013, 60).

2.1 Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät

Mielenterveyden kehittymiseen vaikuttavat monet tekijät, muun muassa perimä, äidin raskaudenaikainen terveydentila, varhainen vuorovaikutus, elämän kriisit ja traumat, ihmissuhteet, sosiaalinen verkosto ja elämäntilanteen kuormittavuus. Perimän merkitys on suuri mielenterveydelle, mutta pelkästään sen perusteella ei pystytä päättämään ihmisen mielenterveyden tilaa. Perimän lisäksi ympäristöllä on myös suuri merkitys mielenterveyden kehittymiseen. Suotuisilla kasvuolosuhteilla voidaan vähentää riskiä sairastua psyykkisesti. (Toivio & Nordling 2013, 60.)

Mielenterveys nähdään yhteiskunnassamme valitettavan usein vain sairausnäkökulmasta, joka tuo mieleen mielenterveyden kielteiset puolet, eli mielenterveyshäiriöt. Tämän sairaus- ja ongelmalähtöisen ajattelutavan sijaan pitäisi kiinnittää huomiota positiivisen

mielenterveyden käsitteeseen, johon kuuluu vahvasti hyvinvoinnin kokemus, joka mahdollistaa mielekkään ja täysipainoisen elämisen. (Kuhanen ym. 2010, 17.)

Mielenterveydestä puhuminen on muuttunut avoimemmaksi, mutta edelleen mielenterveysongelmiin liitetään paljon leimautumisen pelkoa, häpeää ja syyllisyyttä, jotka taas voivat viivästyttää avun hakemista. Sairastuneen sosiaalinen ympäristö, esimerkiksi perhe, voi myös kokea samoja kuormittavia tunteita, pelkoa ja häpeää. Mielenterveyden järkkäminen koskettaa siis monia ihmisiä sairastuneen ympärillä ja tämä nähdään nykyään sosiaalisena ilmiönä. Nykyisin on alettu kiinnittää enemmän huomiota hoitoon, jossa otetaan huomioon myös sairastuneen perhe. (Toivio & Nordling 2013, 61.)

Mielenterveyden kehittymiseen positiivisesti tai negatiivisesti vaikuttavat niin yksilölliset kuin yhteisölliset ja kulttuuriset osa-alueet (Noppari, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 19). Alla olevasta taulukosta voi nähdä mitä eri osa-alueet pitävät sisällään.



TAULUKKO 1 Mielenterveyden elementit (Noppari ym.2007, 19)

2.2 Mielenterveyspalvelut

Mielenterveyslaissa (14.12.1990/1116) mielenterveystyö määritellään ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämisenä sekä mieli-

sairauksien ja muiden mielenterveyshäiriöiden ehkäisemisenä, parantamisena ja lievittämisenä. (Mielenterveyslaki 1990, 1§.) Mielenterveystyössä tärkeää on myös mielenterveydenhäiriöiden ennaltaehkäisy eli ehkäisevä mielenterveystyö, jota pyritään toteuttamaan väestön elinolosuhteita kehittämällä sekä tunnistamalla ja torjumalla yhteiskunnallisia, vuorovaikutussuhteisiin liittyviä ja yksilöllisiä mielenterveysuhkia. (Ammattitaidolla Silta tulevaan Silta parempaan 2002, 50.)

Kunnalla on vastuu järjestää mielenterveyspalveluita terveydenhuoltolain (1326/2010) sekä sosiaalihuoltolain (710/1982) määrittämin tavoin (Mielenterveyslaki 1990, 3§). Terveydenhuoltolaki asettaa pykälässä 27 (§), että kunnan velvollisuus on järjestää asukkailleen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tarpeenmukainen mielenterveystyö, jolla tarkoitetaan yksilön ja yhteisön mielenterveyttä suojaavien tekijöiden vahvistamista unohtamatta mielenterveyttä heikentävien tai vaarantavien tekijöiden vähentämistä ja poistamista. Mielenterveyspalveluita tarjoavat omaishoitajien ja vapaaehtoistoimijoiden lisäksi julkinen, yksityinen ja kolmas sektori (Noppi ym. 2007, 9). Kolmas sektori tarjoaa mielenterveyspalvelukentällä matalan kynnyksen ja erityisryhmien palveluita asumisen ja arjen tukitoimina. Myös kansalaisjärjestöillä on oma roolinsa mielenterveyspalveluiden tarjoajana. (Noppi ym. 2007, 125.) Haasteena on palvelujen eroavaisuus kuntien välillä. Suuremmat kaupungit pystyvät tehokkaammin tarjoamaan asukkailleen heidän tarvitsemiaan palvelumuotoja ja mielenterveyskuntoutuja on mahdollista siirtyä tuetummasta avusta vähemmän tuettuun saman kaupungin sisällä. (Noppi ym. 2007, 9.)

Sosiaali- ja terveydenhuolto vastaa kuntalaistensa mielenterveyden häiriöiden ehkäisystä, varhaisesta tunnistamisesta, hoidosta sekä kuntoutuksesta. Ensisijaisia palveluja ovat avopalvelut ja sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalvelut. Psykiatrian poliklinikoilla ja psykiatrisissa sairaaloissa järjestetään puolestaan mielenterveyspalveluiden erikoissairaanhoidtoa. (Mielenterveyspalvelut 2012.) Kunnat voivat järjestää palveluja itse, yhteistyössä muiden kuntien kanssa tai ostopalveluna. Palveluita järjestettäessä eri toimijoiden tulee ottaa huomioon se, että mielenterveyspalveluista muodostuu toiminnallinen kokonaisuus. (Ammattitaidolla Silta tulevaan Silta parempaan 2002, 50.)

Mielenterveyspalveluihin kuuluu ohjaus, neuvonta, psykososiaalinen tuki, kriisitilanteiden psykososiaalinen tuki, mielenterveyden häiriöiden tutkimus, hoito sekä kuntoutus. Hallitusohjelmassa ja Sosiaali- ja terveystieteiden politiikan strategiassa pidetään tärkeinä, että

mielenterveyslakia uudistetaan, palveluiden saatavuutta parannetaan sekä juurrutetaan käytäntöjä, joilla voidaan ehkäistä esimerkiksi masennusta ja siten myös vähentää masennuksen aiheuttamaa työkyvyttömyyttä. (Mielenterveyspalvelut 2012.)

On olemassa paljon erilaisia mielenterveyspalveluja ja tarvittava hoidon ja tuen määrä riippuu henkilön mielenterveyden ongelman vaikeusasteesta. Oleellisina mielenterveyspalveluina voidaan nähdä avohoitokäynnit perusterveydenhuollossa tai erikoissairaanhoidossa. Kun avohoidon toimenpiteet eivät tarjoa tarpeeksi apua mielenterveyden häiriön aiheuttamiin ongelmiin, on mahdollista hakeutua psykiatriseen sairaalahoitoon. Psykiatrinen sairaalahoito jakautuu lyhyistä kriisi- ja avohoidon tukihoidoista aina pitkiin kuntouttaviin hoitajaksoihin. Näiden lisäksi on olemassa välimuotoisia mielenterveyspalveluja, jotka sijoittuvat laitoshoidon ja avohoidon välimaastoon ja joiden tarkoituksena on tukea avohoitoa ja kuntoutumista. Esimerkiksi asumispalvelut, työtoiminta, päiväsairaanhoito ja päivätoimintakeskukset voidaan nähdä lukeutuvan välimuotoisiin mielenterveyspalveluihin. (Harjajärvi, Pirkola & Wahlbeck 2006, 14.)

Mielenterveystyötä säätelee laki, mutta mielenterveyslaki ei ota huomioon sosiaalista kuntoutusta tai osallisuuden tukemista vaan painottaa ennemminkin mielenterveystyön sairaanhoidollista puolta. Sosiaalinen kuntoutus on erittäin tärkeä osa mielenterveyskuntoutusta. (Wahlbeck 2012, 7.) Mielenterveyspalvelujen pohjana tulisi olla ajatus kokonaisvaltaisesta ihmiskäsityksestä, jossa otetaan huomioon ihmisen psyykkinen ja fyysinen terveys kokonaisuutena, sillä molemmat vaikuttavat toisiinsa (Juuan kunnan mielenterveys... 2012, 29).

1970-luvulta lähtöisin oleva Sopimusvuori ry on yksi suurimmista tamperelaisista mielenterveyskuntoutus ja dementiahoitopalveluja tuottavista organisaatioista. Yhdistyksen perustamiseen vaikutti halu tuoda uutta näkökulmaa mielenterveyskuntoutujien hoitoon, jota siihen aikaan vallitsi sairaalakeskeisyys. Sopimusvuori onkin Suomen ensimmäinen mielenterveyskuntoutusyhdistys, jonka toimintaperiaatteena on terapeuttinen yhteisö. (Historia 2013.) Sopimusvuorella on mielenterveyspalvelujen kentällä 19 kuntoutusyksikköä ja noin 40 tukiasuntoa. Sopimusvuoren toiminnan tavoitteena on, että käyttäjän yksilöllisyys otetaan huomioon ja että asiakas voisi omien mahdollisuuksiensa mukaan päästä takaisin työelämään tai että hänellä olisi kykyä selviytyä arjessaan mahdollisimman itsenäisesti. (Sopimusvuori pähkinänkuoressa 2013.) Sopimusvuori tekee jatkuvasti

yhteistyötä myös muiden Tampereen alueen mielenterveysjärjestöjen kanssa (Kehittämis- ja koulutustoiminta 2013).

2.3 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveyskuntoutuksen käsite on laaja ja sen määritelmät muuttuvat koko ajan kulttuurin ja yhteiskunnan mukana (Koskisuu 2004, 10). Mielenterveystyössä yhdistyvät sekä hoito että kuntoutus, joita voi olla vaikea erottaa toisistaan. Hoitotyössä keskitytään ensisijaisesti vähentämään sairauden oireita lääkehoidon ja psykoterapian avulla hoitosuunnitelman mukaisesti, kun taas kuntoutuksessa pyritään kohentamaan ihmisen mahdollisuuksia selviytyä hänelle sopivissa sosiaalisissa rooleissa ja toimintaympäristöissä. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 237.) Yksi oleellinen kuntoutuksen rooli on kuitenkin tuottaa yksilölle oikeus mahdollisimman hyvään ja itsenäiseen elämään sekä oikeudenmukaiseen kohteluun (Koskisuu 2004, 10–11).

Mielenterveyskuntoutus voidaan nähdä joko perinteisestä oireita ja ongelmia tarkastelevasta diagnoosilähtöisestä näkökulmasta, tai sitten selviytymiskeinoja ja osallistumista painottavasta resurssikeskeisestä näkökulmasta (Koskisuu 2004, 12). Molemmat näkökulmat tukevat toisiaan, mutta esimerkiksi pelkästään toisen näkökulman painotus ei välttämättä johda hyvään kuntoutumiseen. Liiallinen diagnoosilähtöisen näkökulman painottaminen voi johtaa hyvin kapeaan sairaus- ja ongelmakeskeiseen ajatteluun, jossa kuntoutuja ei välttämättä näe kuin omat vajavaisuutensa. Samalla tavoin myös liian suuri painotus resurssi – ja voimavaralähtöisen malliin voi johtaa siihen, että kuntoutuja sivuuttaa todelliset esteet ja ongelmat, joita psyykkiset häiriöt hänelle aiheuttavat omien resurssien käyttämiseksi. (Koskisuu 2004, 10–12.)

Mielenterveyskuntoutuksessa kuntoutujan ajatellaan olevan tavoitteellinen, omia pyrkimyksiään ja tarkoituksensa toteuttava toimija, joka pyrkii ymmärtämään, tulkitsemaan ja suunnittelemaan omaa elämäänsä. Nykyisin kuntoutujaa ei siis enää nähdä vain kuntoutuspalveluiden tai asiantuntijuuden kohteena, vaan oman kuntoutumisensa aktiivisena toimijana. (Koskisuu 2004, 12–13.) Kuntoutuksen painopiste on arkielämässä ja tavoitteena on mielekkään toiminnan, riittävän osallisuuden ja sosiaalisen tuen varmistaminen. Mielekkäs toiminta tukee siis kuntoutumisprosessin etenemistä myös sairausloman tai eläkkeen aikana. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 234, 237.)

3 YHTEISÖN VUOROVAIKUTUS KUNTOUTUKSESSA

Kuntoutus on prosessi, jonka tarkoituksena on parantaa ihmisten toimintakykyä ja sosiaalista selviytymistä sekä edistää työkykyä ja turvata työuran jatkuvuutta (Järvikoski & Härkäpää 2011, 8). Kuntoutuksen voidaan nähdä tukevan siis kuntoutujan elämänhallintaa ja sen perimmäisenä tavoitteena onkin auttaa erilaisten toimenpiteiden avulla ihmistä muuttamaan elämäänsä itsenäisemmäksi. Kuntoutuksen prosessi on pitkä ja se sisältää fyysisen, älyllisen, mielenterveydellisen ja sosiaalisen toiminnan tason. (Karjalainen 2010, 85.) Aika ja yhteiskunnan muutokset vaikuttavat kuntoutuksen tavoitteisiin, sisältöön ja toimintatapoihin (Järvikoski & Härkäpää 2011, 9). Eri aikoina monet eri organisaatiot ovat määritelleet kuntoutuksen käsitettä monin eri tavoin (Toivio & Nordling 2013, 300).

Nykyään kuntoutus käsitetään monipuolisena toimintana, jonka avulla halutaan ehkäistä ja kompensoida ongelmia, jotka liittyvät sairauksiin, vammoihin ja sosiaaliseen syrjäytymiseen. Tänä päivänä kuntoutuksen yleisinä tavoitteina pidetään työkyvyn paranemisen ja työllistymisen ohella toimintakyvyn ja hyvinvoinnin paranemista, itsenäistä selviytymistä ja sosiaalista osallistumista. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 24.) Tarkoituksena on myös yleisesti tukea ihmisten ja väestöryhmien voimavaroja, selviytymistä ja hyvinvointia arkielämässä sekä elämänuran eri siirtymävaiheissa. Kuntoutuksen luonteelle on tärkeää, että se ei keskity pelkästään ihmisten omien toimintakykyjen parantamiseen, vaan kuntoutuksessa pyritäisiin huomioimaan myös ihmisen toimintaympäristön parantaminen. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 8–9.)

3.1 Yhteisöllinen kuntoutus osana sosiaalista kuntoutusta

Kuntoutus luokitellaan neljään eri osa-alueeseen, jotka ovat lääkinnällinen, ammatillinen, kasvatuksellinen ja sosiaalinen kuntoutus (Sosiaalinen kuntoutus 2012). Sosiaalisen kuntoutuksen lähtökohtana on sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen, parantaminen ja ihmisen osallisuuden tukeminen sosiaalisiin yhteisöihin ja yhteiskuntaan. Tavoitteena on, että ihminen pystyy selviytymään erilaisista sosiaalisista tilanteista ja rooleista. Nämä pitävät sisällään muun muassa arkipäivän toimista selviytymisen sekä vuorovaikutussuhteet. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 22.)

Sosiaalisessa kuntoutuksessa painotetaan siis ihmisen ja hänen sosiaalisen ympäristönsä vuorovaikutuksen ja yhteensopivuuden merkitystä (Vilkkumaa 2004, 29). Kun kuntoutujan elämää tarkastellaan sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmasta, pakottaa se ottamaan huomioon kuntoutujan kokonaisvaltaisen elämäntilanteeseen vaikuttavat tekijät (Vilkkumaa 2004, 32). Näsinkulman Klubitalon kuntoutustoiminta perustuu sosiaalipsykiatriseen kuntoutukseen, joka korostaa kuntoutumisen olosuhde- ja ympäristötekijöitä, ja kuntoutuksen tavoitteena on parantaa kuntoutujan asemaa ja toimintakykyä hänen arkisessa ympäristössään. (Näsinkulman Klubitalo – Sopimusvuori ry 2013; Yhteisöpsykiatria 2011).

Osa sosiaalista kuntoutusta on yhteisöllinen kuntoutus, jossa keskeistä on tasa-arvoisuus yhteisön, eli asiakkaiden ja henkilökunnan välillä, joka on oleellista Klubitalon toiminnassa. Merkittävää on asiakasyhteisön tarkoituksellinen käyttö asiakkaiden kuntoutumisessa. Jokainen yhteisön jäsen on siis muutoksen ja oppimisen välittäjä. (Näsinkulman Klubitalo – Sopimusvuori ry 2013; Yhteisöhoito 2009). Yhteisöllisessä kuntoutuksessa painotetaan asiakaslähtöisyyttä ja kuntoutujan osallisuutta (Santala 2008, 1). Tarkoituksena on, että kaikki mitä yhteisössä tapahtuu, tulisi palvella hoidollisia, kasvatuksellisia tai kuntoutuksellisia tavoitteita. Tämän toteutumiseen vaikuttavat muun muassa ympäristö, ihmisten käyttäytyminen sekä keskinäiset suhteet. (Murto 1997, 13) Jokainen yhteisön jäsen on vastuussa osaltaan yksilöiden muutoksen tukemisessa. Tarkoituksena on, että yhteisö toimii yhdessä, jakaen vastuuta jäsenilleen ja henkilökunta toimii tukien yhteisön rakenteita ja kulttuuria. (Terapeuttinen yhteisö päihderiippuvuuden hoidossa 2013).

3.2 Elämänhallinta kuntoutuksessa

Mielenterveyskuntoutuksen määritelmästä voidaan nostaa esille joitakin keskeisiä käsitteitä, joiden selkeyttäminen ja jäsentäminen ovat edellytyksinä kuntoutuksen kehittämiseksi. Keskeisiä käsitteitä ovat elämänhallinta ja elämänprojektit. (Koskisuus 2004, 13.)

Kuntoutuksen näkökulmasta katsottuna elämänhallinta tarkoittaa suoriutumista ihmisen arjen eri rooleista ja niihin liittyvistä tehtävistä. Elämänhallinnan käsite liittyy läheisesti ihmisen toimintakykyyn, itsenäisyyteen sekä omatoimisuuteen. Elämänhallinta ei ole

kuitenkaan kiinni pelkästä toimintakyvystä tai tekemisestä, vaan hallinnan kokemus perustuu jokaisen ihmisen erilaisiin ja omiin sisäisiin mielikuviin ja tulkintoihin siitä, miten ja missä määrin voimme vaikuttaa omaan elämäämme. Elämänprojekti taas tarkoittaa ihmisen omaa elämää koskevia päämääriä ja suunnitelmia, sekä niihin tähtäävää toimintaa. Elämänprojekteissa on kyse siis kuntoutuksen tavoitteista ja siitä, kenen tavoitteet kuntoutusprosessia ohjaavat. Molemmissa käsitteissä painotetaan asiakaslähtöisyyttä, eli kuntoutujan itsemääräämisoikeutta ja omaa päätäntävaltaa. (Koskisuus 2004, 13–16.)

Mielenterveyskuntoutujalle elämänhallinta voi olla ajoittain haastavaa, koska oman toiminnan hallintaan ei luoteta tai uskota, ja oman toiminnan seuraukset voidaan hahmottaa väärin. Kuntoutuja voi kokea sairauden hallitsevan elämäänsä ja olevansa sairautensa kontrolloima, jolloin hän voi menettää hallinnan tunteen ja tulla hyvin riippuvaiseksi muista ihmisistä. Elämänhallinnan tavoin elämänprojektien suunnittelu voi tuottaa haasteita mielenterveyskuntoutujalle, koska kuntoutujan usko omiin mahdollisuuksiin ja kykyihin on puutteellinen, joka taas tekee tulevaisuuden suunnittelun vaikeaksi. (Koskisuus 2004, 14–17.)

Mielenterveyskuntoutuksessa kuntoutujan elämänhallintaa ja elämänprojektien toteutumista voidaan tukea ajatuksella, jossa kuntoutuja nähdään itsenäisenä ja omatoimisena omien tavoitteidensa asettajana. Kuntoutujan elämänhallinnan lisäämiseksi kuntoutuksessa olisi tärkeää tukea ja vahvistaa kuntoutujan omia myönteisiä hallintakäsityksiä omasta toimintakyvystään. Kuntoutujalla pitäisi olla mahdollisuus pystyä arvioimaan omat tarpeensa, halunsa ja valintansa omaa elämäänsä koskevissa asioissa. Riittävän hyvän mielenterveyskuntoutuksen kehittämiseksi on muistettava miettiä, kuinka mielenterveyskuntoutujaa tulisi tukea, jotta hänen itsenäisyys ja oma päätäntävalta säilyvät, ja kuka on vastuussa päätöksenteosta, kun kuntoutuja itse ei niitä pysty tekemään. Elämänprojektien, eli kuntoutujan tulevaisuuden suunnitelmien tukemiseksi, olisi tärkeää myös muistaa kuunnella kuntoutujan omia tavoitteita, sillä ne eivät saisi olla samat kuin henkilökunnan asettamat tavoitteet. (Koskisuus 2004, 15–16.)

3.3 Ryhmän toiminta

Ryhmään kuuluminen on osa ihmisen elämää ja se voidaan määritellä monin eri tavoin. Ryhmiä, joihin ihminen elämänsä aikana kuuluu voi olla muun muassa perhe, kaverit, koulu, harrastusseurat tai työpaikka. (Niemistö 2007, 10.) Nykyisin myös useat eri ryhmät toimivat virtuaalisesti, ja ryhmän jäsenet eivät välttämättä tapaa toisiaan kasvokkain ollenkaan. (Kauppila 2005, 85.) Ryhmät vaikuttavat yksilön kehitykseen ja persoonaan ja samalla yksilö voi hyödyntää ryhmiä omien tavoitteidensa saavuttamiseen (Niemistö 2007, 10). Normaalisti ryhmän jäsenillä on jokin yhteinen tarve ja kiinnostus, joka toimii ryhmän perustana (Kauppila 2005, 85).

Yleisiä tunnusmerkkejä ryhmälle ovat koko, tarkoitus, työnjako, säännöt, roolit, johtajuus ja vuorovaikutus (Niemistö 2007, 16). Ryhmän määrittelyssä ollaan kuitenkin yksimielisiä siitä, että vuorovaikutus on yksi tärkeimmistä ryhmän ominaisuuksista (Kauppila 2005, 85). Ryhmä ei ole siis sama asia kuin satunnainen ihmisjoukko, joka on fyysisesti samassa tilassa. Samassa tilassa olevaa ihmisjoukkoa ei voida myöskään kutsua vielä ryhmäksi, vaikka heillä olisikin jotain yhteistä. Samassa tilassa olevasta ihmisjoukosta muodostuu ryhmä vasta sitten, kun heidän välillään on keskinäistä vuorovaikutusta. (Niemistö 2007, 16.)

Hyvin toimiva ryhmä koostuu monista eri osa-alueista. On tärkeää, että ryhmän asettamat pelisäännöt ovat toimivia ja jäsenet ovat sitoutuneet noudattamaan niitä. Vuorovaikutuksen toimivuus on ryhmän kannalta tärkeää ja sen tulisikin olla mahdollisimman avointa, monipuolista ja rakentavaa. Tärkeää olisi että jäsenet ymmärtäisivät ja yrittäisivät ymmärtää toistensa viestejä. Ryhmän toimivuuden kannalta olennaista on, että ryhmän jäseniä kuunnellaan, kannustetaan ja jokainen yksilö otetaan huomioon. (Kauppila 2005, 107–108.)

Ryhmän jäsenten tulisi olla sitoutuneita tavoitteisiin, joita ryhmä on yhteisesti hyväksytysti asettanut. Päätöksenteossa olisi hyvä pyrkiä yksimielisyyteen. Tämä ei aina ole mahdollista, joten huomioon tulisi ottaa se, että lopputulos olisi sellainen, joka on mieluinen kaikille eri osapuolille. Ryhmän toimivuuden kannalta on olennaista myös se, että työnjako ja ryhmän rooleissa on otettu huomioon jäsenten kiinnostuksen kohteet, kyvyt sekä koulutus. Tämä edesauttaa sitä, että ryhmän jäsenet ovat valmiita ottamaan

vastuuta sekä ovat motivoituneita toimimaan ryhmän hyväksi. (Kauppila 2005, 107–108.)

3.4 Ryhmädynamiikan muodostuminen

Ryhmän jäsenten keskinäiset jännitteet, voimavarat, motiivit, kiinnostukset ja tunteet muodostavat Kurt Lewinin mukaan kentän, jota kutsutaan ryhmädynamiikaksi (Kauppila 2005, 92). Jäsenet voivat kohdistaa toisiaan kohtaan erilaisia tunteita ja tekoja joko tahallisesti tai tahattomasti (Niemistö 2007, 17). Jäsenillä on myös erilaisia pelkoja, toiveita ja odotuksia itseä sekä toisia ryhmän jäseniä kohtaan (Kaukkila & Lehtonen 2007, 27). Joskus teot ja tunteet ovat tiedostamattomia eikä niitä edes huomata tai osata tunnistaa. Nämä erilaiset ryhmäilmiöt kertovat ryhmän sisäisestä voimasta, ryhmädynamiikasta. (Niemistö 2007, 17.)

Ryhmädynamiikka on jäsenten välistä kommunikaatiota ja vuorovaikutusta (Kopakkala 2011, 37). Ryhmän erilaiset ryhmäprosessit vaikuttavat ryhmän dynamiikan kehittymiseen ja ominaista ryhmädynamiikalle on, että se toimii ja vaikuttaa näkymättömästi. Jokaisen ryhmän jäsenen omat toiveet ja odotukset luovat oman merkityksensä ryhmän toiminnalle. Ryhmän merkitys riippuu siis siitä, minkä merkityksen ryhmän jäsen sille antaa. (Niemistö 2007, 22.)

3.5 Demokraattisen ryhmän vuorovaikutus ja kommunikaatorakenteet

Ryhmät voivat olla enemmän tai vähemmän demokraattisia, joka vaikuttaa ryhmän jäsenten mahdollisuuteen osallistua ja vaikuttaa esimerkiksi ryhmää koskevissa päätöksissä. Vuorovaikutuksen merkitys on suuri ryhmässä, jonka toiminta perustuu välittömiin ihmissuhteisiin. Nämä ovat spontaaneja ja satunnaisia ryhmiä ja vuorovaikutus on luonteeltaan vapaamuotoista ja yhteistyö ryhmässä perustuu yhteisille tarpeille ja tavoitteille. Ryhmän vuorovaikutuksen ollessa sääntöjen määräämää ja hierarkkista, on kyse muodollisesta ja byrokraattisesta ryhmästä. Tämänkaltaisessa ryhmässä vuorovaikutus suuntautuu johtajalta jäsenille. Riippuu ryhmän johtajasta, millaista johtajuustyyliä hän edustaa, onko hän demokraattinen johtaja vai ei. (Kauppila 2005, 95.)

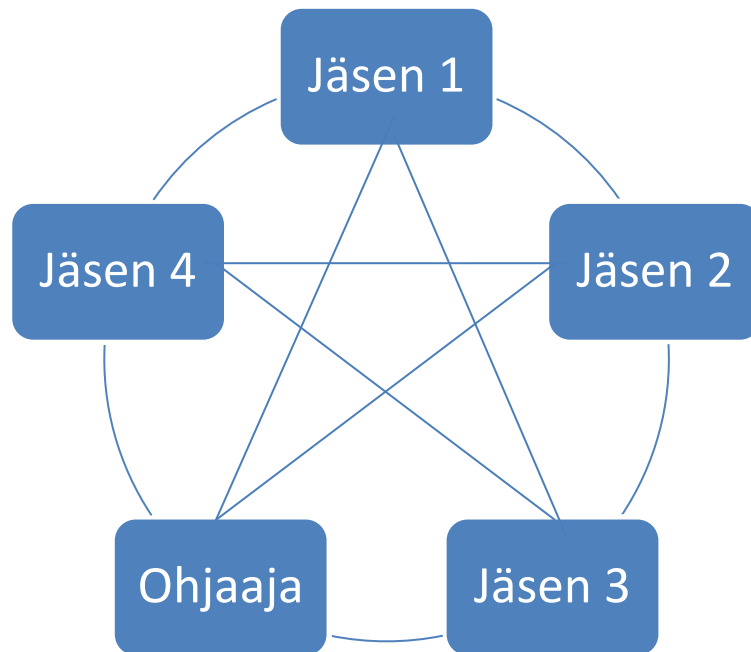
Demokraattisissa ryhmissä jäsenten mielipiteitä kuunnellaan ja niillä on arvoa. Heillä on myös mahdollisuus osallistua ryhmää koskevien päätösten tekemiseen. Demokraattisissa ryhmissä vuorovaikutus jäsenten välillä perustuu näkemykseen tasa-arvosta. (Kauppila 2005, 95.) Demokraattisessa johtajuustyylissä keskeistä on toiminnasta yhdessä keskusteleminen ja yhteinen päätöksenteko. Mahdollinen johtaja kannustaa kaikkia ryhmän jäseniä keskusteluun ja päätöksentekoon. Yhteinen keskustelu auttaa ryhmän jäseniä hahmottamaan päämäärän saavuttamisen ja sen välivaiheet. Keskustelun pysähtyessä tai vaikeutuessa johtaja auttaa tarvittaessa, esimerkiksi esittämällä useita eri vaihtoehtoja keskustelun jatkamiseksi. (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 1999, 272.)

Ryhmän vuorovaikutus näkyy yleensä jäsenten välisestä keskustelusta ja sen vuorotte-
lusta heidän välillään (Niemistö 2007, 16). Ryhmän jäsenet jakavat aineellisia tai aineet-
tomia resursseja keskenään ja hyötyvät niistä. Ryhmän toiminta ja vuorovaikutus perus-
tuvat yleensä siis jäsenten välisille yhteisille intresseille. Ryhmän jäsenet voivat olla
myös riippuvaisia ryhmän muista jäsenistä sekä ryhmän toiminnasta. (Kauppila 2005,
85–86.) Ryhmän sisäisestä vuorovaikutuksesta ja sen laadusta voidaan kertoa enemmän
kommunikaatorakenteiden avulla (Charpentier 1973, 34–35). Kommunikaatoraken-
teista käytetään myös nimitystä kommunikaatiosuhteet (Niemistö 2007, 117). Erilaisten
kommunikaatorakenteiden avulla voidaan ilmaista, millaisia mielipiteitä, tietoja tai
viestejä ryhmän jäsenten välillä vaihdetaan, esimerkiksi kuka puhuu kenelle, kuka kat-
selee ketä tai kuka ilmehtii kenelle. Kommunikaatorakenteet siis kertovat, keiden välil-
lä ryhmässä tapahtuu viestien vaihtoa. (Charpentier 1973, 34–35.)

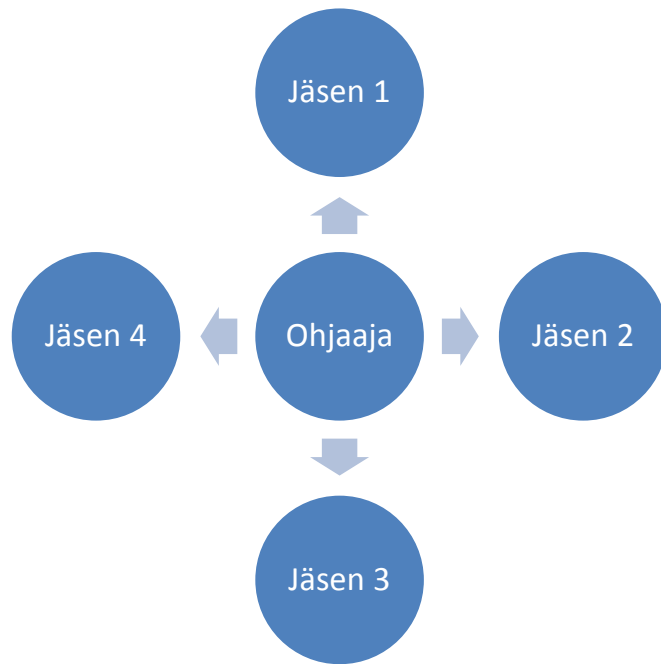
Kommunikaatiosuhteet voivat olla esimerkiksi demokraattisia tai autoritaarisia. Demo-
kraattista kommunikaatiosuhdetta voidaan kuvailla rakenteeltaan verkkomaiseksi. Ket-
jumainen ja rakenteeltaan jäykkä kommunikaatiosuhde puolestaan on esimerkki autori-
taarisesta vuorovaikutuksesta. Ihanteellinen kommunikaatiosuhde on demokraattinen,
jossa mahdollisimman moni ryhmän jäsen on keskenään vuorovaikutussuhteessa. (Nie-
mistö 2007, 117.) Demokraattisessa kommunikaatorakenteessa kaikilla ryhmän jäsenil-
lä on samat mahdollisuudet vaikuttaa ryhmän päätöksiin ja tämä lisää myös ryhmän
viihtyvyyttä ja tehokkuutta. (Charpentier 1973, 34–35.)

Demokraattinen ryhmä (KUVIO 1) havainnollistaa tasa-arvoista kommunikaatiosuhdet-
ta, jossa mahdollisimman moni ryhmän jäsen on keskenään vuorovaikutuksessa (Nie-
mistö 2007, 117). Johtajakeskeinen ryhmä (KUVIO 2) havainnollistaa autoritaarista

kommunikaatiosuhdetta, jossa ohjaajalla on jäseniin verrattuna merkittävämpi rooli (Niemistö 2007, 117).



KUVIO 1 Demokraattinen ryhmä



KUVIO 2 Johtajakeskeinen ryhmä

4 KLUBITALO

Klubitalo on psykososiaalinen kuntouttava yhteisö, jonka muodostavat mielenterveyskuntoutujat ja palkattu henkilökunta. Yhteisön tarkoituksena on edistää kuntoutujien taloudellista, sosiaalista ja ammatillista tilannetta ilman sairaalahoitoa. Klubitalomallissa kannustetaan jäsenten omien kykyjen käyttämiseen ja niihin luottamiseen. (Pöyhönen 2003, 9.) Klubitalojen toiminta poikkeaa muusta mielenterveystyöstä ja kuntoutuksesta korostamalla sosiaalisen osallisuuden ja vertaistuen merkitystä kuntoutumisessa ja toiminnan lähtökohtana ovat klubitalon jäsenien omat tarpeet (Järvikoski & Härkäpää 2011, 241).

Tasa-arvo klubitaloilla on tärkeää eikä niissä puhuta asiakkaista tai potilaista, vaan jäsenistä. Jäsenyys korostaa osallisuutta ympärillä olevaan klubitalon yhteisöön ja välittää tunteen jäsenten läsnäolon tärkeydestä. Klubitalot pyrkivät toiminnallaan takaamaan jäsenilleen perusoikeuksia, kuten oikeuden mielekkääseen työhön ja tasavertaisiin ihmissuhteisiin sekä oikeuden paikkaan, johon on aina tervetullut ja johon voi palata ilman aikarajoja. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 241.)

4.1 Klubitalon historiaa

Alun perin klubitalomalli lähti liikkeelle psykiatrisessa hoidossa olleiden mielenterveyspotilaiden aloitteesta 1940-luvun puolivälissä New Yorkissa. Potilaat olivat kokeneet sairaalasta kotiutumisen jälkeen suurta yksinäisyyttä. He olivat ilman työtä, perhettä ja ystäviä, jonka seurauksena sairaalakierre saattoi jatkua pidempään. Katkaistakseen sairaalakierteensä potilaat muodostivat ilman ulkopuolista henkilökunnan apua toimivan oma-apuryhmän, jolle he antoivat nimen ”Wana” (”We are not alone”). Oma-apuryhmä loi klubitalojen peruskäsitteet. Tarkoituksena oli luoda klubi, joka olisi heidän omansa ja jossa heidän tarpeensa huomioitaisiin ja heidät hyväksyttäisiin sellaisenaan. Klubissa kukaan ei olisi potilas vaan jäsen, ja heidän osallistumisensa olisi täysin vapaaehtoista ja elinikäistä. Klubin toiminta vakuutti erään Rocklandin psykiatrisen sairaalan vapaaehtoistyöntekijän niin hyvin, että hän osti klubin jäsenille talon New Yorkista. Talon sisäpihalla oli suihkulähde, josta klubitalo sai nimen ”Fountain House”. (Propst 2003, 29–30.)

1950-luvulla klubiin palkattiin ensimmäinen sosiaalityöntekijä John Beard. Beard uskoi vahvasti Fountain Housen toimintaan ja tämän innoittamana hän esitteli kolme uutta perusajatusta klubitalon toiminnalle. Ensimmäiseksi hän painotti työpainotteisen päivän tärkeyttä, jolloin klubitalo alkoi olla auki seitsemänä päivänä viikossa. Beard loi idean klubitalon päiväohjelmasta, jossa jäsenet työskentelevät tasavertaisina henkilökunnan kanssa yhteisten tehtävien parissa ja osoittavat näin lahjakkuuttaan ja kyvykkyyttään sekä oppivat uusia taitoja. Iltaisin päiväohjelman jälkeen klubitalo oli avoinna sosiaalisia toimintoja varten. Beardin kolmas ajatus klubitalon toimintaan oli siirtymätyö, jossa jäsenet voisivat kokeilla työntekoa osa-aikaisesti monien vuosien tauon jälkeen ja näin siirtyä kohti itsenäistä työllistymistä. (Propst2003, 30–31.)

New Yorkin Fountain House toimi ainoana tämän tapaista toimintaa järjestävänä yksikönä vuoteen 1975 saakka, jolloin Yhdysvaltojen kansallinen mielenterveysinstituutti myönsi heille monivuotisen avustuksen klubitalomallin levittämiseksi muille mielenterveystyötä tekeville tahoille. Klubitalomalli levisi seuraavien kymmenien vuosien aikana ympäri Yhdysvaltoja ja siitä eteenpäin klubitalot löysivät tiensä ympäri maailmaa. Toiminnan laajentuessa myös sen laatua haluttiin valvoa ja näin ollen perustettiin vertaiskonsultaatiolla toimiva klubitalojen laatua valvova elin ”Faculty for Clubhouse Development”. Vuonna 1993 klubitalotoiminnan jo ollessa kansainvälinen, perustettiin Kansainvälinen klubitalojen kehittämiskeskus ICCD (International Center for Clubhouse Development) turvaamaan ja virallistamaan klubitalojen toimintaa. (Propst 2003, 31–32.)

Kaikilla klubitaloilla on samat maailmanlaajuiset standardit, jotka muodostavat eettiset ohjesäännöt henkilökunnalle, hallitukselle ja hallinnolle sekä toimivat samalla jäsenten perusoikeuksien määrittelynä. ICCD:n standardikomitea, Standards Review Committee, käy standardit läpi kahden vuoden välein ja muokkaa niitä tarpeen mukaan. Komitea muodostuu ICCD:n sertifikaatin saaneiden klubitalojen jäsenistä ja henkilökunnasta. (Klubitalotoiminnan kansainväliset standardit v.2011–2012, 2009.)

Fountain House- Klubitalon jäsenten ja henkilökunnan välinen suhde oli siis jo alun perin huomattavan erilainen moniin muihin mielenterveysyksiköihin verrattuna (Propst 2003, 31). Työntekijöitä talossa on sen verran, että he tarvitsevat jäsenten apua päivit-

täisistä toimista selviytymiseen. Kaikki klubitalon toiminta tapahtuu jäsenten ja työntekijöiden yhteistyönä. (Fountain House – klubitalojen historiaa 2009.)

4.2 Näsinkulman Klubitalo

Tampereen Näsinkulman Klubitalo aloitti Fountain House-klubitalotoiminnan ensimmäisenä Suomessa lokakuussa vuonna 1995. Näsinkulman Klubitalon toiminta on Sopimusvuori ry:n alaista itsenäistä sosiaalipsykiatrista kuntoutustoimintaa. Näsinkulman Klubitalon toiminta on kehitetty vastaamaan mielenterveyskuntoutujien tarpeita yhteisten Fountain House-toimintatavoitteiden mukaisesti. Näsinkulman klubitalon jäsenet ja henkilökunta ovat keskenään tasa-arvoisia ja jäsenten toimintaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista heidän oman jaksamisensa mukaan. (Näsinkulman Klubitalo – Sopimusvuori ry. 2013)

Tampereen Näsinkulman Klubitalon toiminta muodostuu työpainotteisesta päivästä, siirtymätyöstä, opiskelusta ja sen tukemisesta sekä vapaa-ajan toiminnasta. Toimintaan osallistuminen on maksutonta, joten siitä ei myöskään makseta palkkaa. Toiminta koostuu kolmesta erilaisesta työyksiköstä, joissa jokaisessa on työnjako kahdesti päivässä. Yksiköt ovat keittiö-, tiedotus- ja hallinto- sekä työ- ja koulutusyksikkö. Keittiöyksikön tehtäviin kuuluu lounaan valmistaminen, kanttiinien ylläpito, ostoksilla käyminen ja keittiön siivouksesta ja tiskaamisesta huolehtiminen. Tiedotus- ja hallintoyksikön työtehtäviä ovat kirjanpidosta ja raha-asioista huolehtiminen, tiedotteiden tekeminen, tilastointi ja vastaanoton hoitaminen. Työ- ja koulutusyksikkö pitää huolta jäsenten koulutuksesta ja työllistymiseen liittyvistä asioista. Jokainen jäsen voi vapaaehtoisesti kokeilla ja valita oman mielenkiintonsa ja jaksamisensa mukaan missä yksikössä haluaa työskennellä. (Näsinkulman klubitalo 2012.)

Näsinkulman Klubitalon toiminnassa yksi merkittävä osa-alue on siirtymätyö, jossa tuetaan jäseniä siirtymään työelämään. Klubitalo hankkii jäsenilleen työkokeilupaikkoina toimivat siirtymätyöpaikat ulkopuolisilta työmarkkinoilta ja pyrkii myös hyödyntämään erilaiset aikuiskoulutusmahdollisuudet jäsenten ammatillisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Siirtymätyöhön valmistautumisessa auttaa klubitalon työpainotteinen päivä sekä klubitalolta saatu ohjaus ja tuki. Edellytyksenä siirtymätyön aloittamiselle on jäse-

nen aiempi aktiivisuus ja motivaatio klubitalon työtoimintaa kohtaan. (Näsinkulman Klubitalo 2012.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyömme toteuttaminen alkoi marraskuussa 2012 omakohtaisesta kiinnostuksestamme Tampereen Näsinkulman Klubitaloa ja mielenterveyskuntoutusta kohtaan. Kiinnostuimme Klubitalon toiminnasta alun perin sen yhteisöllisyyden ja erilaisen kuntoutumisotteen vuoksi, jonka takia halusimme lähteä tutkimaan klubitalon merkitystä sen jäsenille. Kävimme tutustumassa Näsinkulman Klubitaloon marraskuun alussa, jolloin keskustelimme Klubitalon ohjaajien ja jäsenien kanssa opinnäytetyöideastamme. Klubitalon väki kiinnostui opinnäytetyöstämme ja kävimme myöhemmin marraskuussa esittelemässä opinnäytetyömme Klubitalon jäsenille. Joulukuussa 2012 esitimme ideapaperin ja rajasimme opinnäytetyömme aiheita, jolloin sen tarkoitukseksi muodostui tutkia Klubitalon toiminnan merkitystä jäsenille.

Tutkimusluvan opinnäytetyöllemme saimme helmikuun alussa. Tutkimusaineiston kerääminen ajoittui helmi- ja maaliskuulle. Tutkimuksen ensimmäisen osan, eli kyselylomakkeiden jakamisen, keräsimme helmikuun puolessa välissä kahtena eri päivänä. Tutkimuksemme toisen vaiheen järjestimme maaliskuun alussa ja tutkimustulosten analysointi tapahtui huhti- ja toukokuun aikana. Viimeisen eli palautevaiheen toteutimme huhtikuussa johtopäätösten tekemisen jälkeen.

5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tutkia Näsinkulman Klubitalon toiminnan merkitystä jäsenille ja sitä, miten toiminta tukee heidän kuntoutumista. Merkityksiä halusimme lähteä selvittämään suoraan jäseniltä. Opinnäytetyöllämme haluamme tuoda esille Klubitalon yhteisön erityisyyttä mielenterveyskuntoutuksessa. Lähtökohta tutkimuksellemme oli otollinen, sillä Näsinkulman Klubitalolle ei ole ennen tehty vastaavanlaista opinnäytetyötä. Tutkimustehtävämme selvittämiseksi laadimme siihen tarvittavat tutkimuskysymykset.

Tutkimuskysymykset

Mikä on Näsinkulman Klubitalon toiminnan merkitys mielenterveyskuntoutujalle?

Miten Näsinkulman Klubitalon toiminta tukee mielenterveyskuntoutujan kuntoutumista?

5.2 Tutkimusmenetelmänä Delfoi

Delfoi on asiantuntijatietao käsittelevä menetelmä, jolla on kolme keskeistä piirrettä: tunnistamattomuus, monta kierrosta ja palaute. Delfoi-tutkimukselle tyypillistä ovat peräkkäiset kyselyt ja kontrolloitu palaute, jonka avulla pyritään saavuttamaan mielipiteiden yksimielisyys asiantuntijoiden kesken. (Vapaavuori & von Bruun, 2003,135.) Delfoi-menetelmässä voidaan asiantuntijatietao kerätä yksinkertaisista kyselyistä aina komiteatyöskentelyyn asti, joissa asiantuntijoilla on mahdollisuus hioa ja muokata mielipidettään kymmenissä tapaamisissa. Tutkimukselle luonteista on tunnistamattomuus. Asiantuntijoilla on mahdollisuus esittää mielipiteensä ilman pelkoa kasvojen menettämisestä ja toisaalta myös heikommassa statusasemassa olevilla asiantuntijoilla on tasa-arvoinen mahdollisuus esittää mielipiteensä, jota ei tyrmätä pelkän esittäjän nimen perusteella. Monivaiheisuuden tarkoituksena on, että asiantuntijoilla on mahdollisuus tutkimuksen edetessä muuttaa mielipidettään, joka on tunnistamattomuuden toteutuessa mahdollisesti helpompaa. Tunnistamattomuus kitkee pois myös vahvojen mielipidejohtajien vaikutuksen muihin asiantuntijoihin. (Menetelmä 2010.)

Sovellamme Delfoi-menetelmää tutkiessamme Näsinkulman Klubitalon toiminnan merkitystä mielenterveyskuntoutujille. Asiantuntijoina tutkimuksessamme ovat Klubitalon jäsenet. Tutkimuksemme sisältää kolme kierrosta, jotka ovat kyselylomake, tarkentava vaihe ja palautevaihe. Kolme kierrosta tämän kaltaiseen tutkimukseen on riittävä ja useammat kierrokset eivät välttämättä enää tuottaisi uutta tietoa. Useamman kierroksen järjestäminen olisi vaatinut enemmän sitoutumista myös klubitalon jäseniltä ja aikaa tutkimusaineiston keräämiseen olisi mennyt huomattavasti enemmän.

Valitsimme aineiston keräystavaksi delfoi-menetelmän sen vuoksi, että sen tarkoituksena on kerätä asiantuntijatietao. Mielestämme pelkkä kyselylomake olisi saattanut tuottaa suppeaa tietoa ja pelkkään kyselylomakkeeseen turvautuminen ei olisi ollut työn kan-

nalta mielekästä. Mietimme myös mahdollisia haastatteluja, mutta halusimme kuitenkin ennemmin osallistaa useampia jäseniä eikä vain keskittyä muutaman jäsenen tarinaan, vaikka sekin olisi ollut omalla tavallaan mielenkiintoinen lähestymistapa. Tarkastelimme tutkimustamme tutkimuskysymysten kautta ja kun tavoitteena on tutkia merkitystä, päädyimme lopulta soveltamaan monivaiheista delfoi–menetelmää omiin tarpeisiimme sopivaksi. Delfoi–menetelmän luonne sopii hyvin Klubitalon yhteisölliseen ajatukseen. Tieto halutaan kerätä heiltä, jotka ovat tutkimuksemme kannalta asiantuntijoita. Monivaiheisuus mahdollistaa myös sen, että useampi jäsen pääsi osallistumaan tutkimukseen, eikä kyselylomakkeen täyttäminen sitouttanut heitä osallistumaan seuraavaan vaiheeseen. Kyselylomakkeen täyttämättömyys ei myöskään mitätöinyt heiltä mahdollisuutta osallistua toisen vaiheen toteutukseen. Toisen vaiheen avoin keskustelu ja vastausten läpikäyminen yhdessä heijastaa Klubitalon yhteisöllistä luonnetta. Monivaiheisuus oli meille tärkeää myös siinä mielessä, että siten tulimme paremmin tutuiksi Klubitalon jäsenten ja henkilökunnan kanssa, jolloin tutkimuksen edetessä myös luottamus varmasti kasvoi puolin ja toisin. Toisen vaiheen keskustelun hyvänä perustana olikin se, että siihen mennessä olimme käyneet Klubitalolla jo neljä kertaa.

5.3 Aineiston hankinta ja kuvaus

Aineiston hankinta alkoi kyselylomakkeen laatimisella. Kysymykset nousivat pohdinnasta Klubitaloa ja sen toimintaa kohtaan sekä tutkimuskysymystemme pohjalta. Pohdimme kyselylomakkeiden lukumäärää yhdessä Klubitalon ohjaajien kanssa ja päädyimme ajatukseen, että 30 kyselylomaketta olisi riittävä määrä. Kyselylomake rakennettiin siten, että se olisi mahdollisimman selkeä ja kysymykset herättelisivät vastaajaa ajattelemaan ja syventymään aiheeseen. Kyselylomake sisälsi seitsemän kysymystä, joista kuusi sisälsi vastausvaihtoehtoja. Jokaisen kysymyksen jäljessä oli vapaata vastustilaa vastausten täydentämiseksi.

Koimme tärkeäksi, että jäsenillä olisi muutamista vastausvaihtoehdoista huolimatta mahdollisuus tarkentaa ja perustella vastauksiaan omin sanoin. Kohderyhmän huomioiden, ajattelimme vastausvaihtoehdollisen kyselylomakkeen olevan paras vaihtoehto tutkia aiheitamme. On kuitenkin tärkeää muistaa, ettei kyselylomake ole kuitenkaan ainut tutkimuksemme aineistonkeräysmenetelmämme, vaan se on vain ensimmäinen ja

ajatuksia herättelevä osa tutkimustamme, jota tullaan tarkentamaan tutkimuksen seuraavassa vaiheessa. Tutkimuksemme monivaiheisuus mahdollistaa tarkentavalla osuudellaan monipuolisemman ja tarkemman aineiston saamisen.

Kyselylomakkeen jakamisen suoritimme Näsinkulman Klubitalolla kahtena eri päivänä jäsenien anonyymiteetin ja mahdollisimman suuren vastausmäärän saavuttamiseksi. Osallistuimme molempina päivinä Klubitalon aamukokoukseen, jossa kerroimme keitä ja mitä varten olemme Klubitalolla. Painotimme molempina päivinä, ettei kyselylomakkeeseen vastaaminen sitonut jäseniä osallistumaan seuraaviin vaiheisiin. Missään tutkimusvaiheessa jäsenet eivät välttämättä olleet samoja. Tämä mahdollisti sen, että kaikkea aineistoa ei kerätty samalta joukolta. Olimme molempina päivinä Klubitalolla kolme tuntia, jonka aikana jäsenet saivat vapaaehtoisesti hakea meiltä kyselylomakkeen ja palauttaa sen meille. Näin varmistimme, että vain me tulemme lukemaan vastaukset. Jäsenet osoittivat kiinnostusta tutkimustamme kohtaan ja siksi molemmat kyselylomakkepäivät olivat mielestämme onnistuneita.

Vastauksia kyselylomakkeeseemme saimme 24 kappaletta. Olimme vastausmäärään tyytyväisiä. Kyselylomake antoi jäsenille mahdollisuuden itsenäiseen ja anonyymiin vastaamiseen, jolloin jäsenen ei tarvinnut kohdata meitä ja kertoa mielipidettään suoraan meille. Vapaaehtoisuuden ja tunnistamattomuuden vuoksi saatoimme saada ensimmäisessä vaiheessa enemmän vastauksia kuin oletimme. Vaikka emme missään vaiheessa tutkimustamme keskittyneet yhdenkään jäsenen henkilökohtaiseen elämään tai taustatietoihin, voisi oman mielipiteen ilmaiseminen tai tarkkoihin ja yksityiskohtaisiin kysymyksiin vastaaminen ilman kyselylomaketta olla jäsenille vaikeaa tai kiusallista.

Tutkimuksen toinen eli tarkentava vaihe suoritettiin myös Näsinkulman Klubitalolla, viikko kyselylomakkeiden täyttämisen jälkeen. Toiseen tutkimusvaiheeseen osallistuminen oli edelleen täysin vapaaehtoista Klubitalon jäsenille. Olimme sopineet Klubitalon kanssa etukäteen, että meillä oli aamukokouksen jälkeen varattuna tunti aikaa esitellä tulokset ja keskustella niistä jäsenten kanssa, jolloin heillä oli mahdollisuus kertoa mielipiteensä yhteenvedosta, sekä tarkentaa vastauksiaan niin suullisesti kuin kirjallisesti. Esityksessä oli koottuna yhteen kyselylomakkeen vastaukset ilman minkäänlaista analyysia tai johtopäätöksiä.

Keskusteluun osallistui noin 15 jäsentä. Keskustelussa nostimme esille kyselylomakkeiden vastausten keskeisimpiä aiheita. Keskustelun päätteeksi jaoimme jokaiselle paikalla olevalle jäsenelle paperin, johon he saivat halutessaan kirjoittaa mielipiteensä esityksestä ja keskustelusta. Tämä oli tärkeä vaihe sen vuoksi, että saimme tarkentavaa ja täydentävää tietoa kyselylomakkeiden vastausten pohjalta esitettyyn yhteenvetoon. Mahdollisuus kirjallisen mielipiteen antamiseen mahdollisti kaikkien keskusteluun osallistuneiden jäsenten mielipiteen saamisen, koska kaikki osallistujat eivät ehkä sanoneet mielipidettään ollenkaan keskustelun aikana. Halusimme edelleen huomioida kohderyhmämme hyvin, koska meille oli tärkeää, että jokainen jäsen sai mahdollisuuden osallistua myös toiseen tutkimusvaiheeseemme. Keskustelun aikana teimme siitä myös itse muistiinpanoja. Jäsenet olivat tietoisia muistiinpanojen kirjaamisistamme. Omat muistiinpanot tukivat lähinnä opinnäytetyömme pohdintaosuutta. Tutkimustulosten kannalta jäsenten itsensä kirjoittamat vastaukset ovat tutkimusaineistomme kannalta kuitenkin luotettavampia kuin pelkkä muistio, jonka olisimme itse keskustelun pohjalta kirjoittaneet.

Toisen vaiheen kirjallisista vastauksista teimme uuden yhteenvedon, josta teimme johtopäätökset ensimmäisen vaiheen yhteenvedon ja taustateorian avulla. Kolmas vaihe tutkimuksessa oli palautevaihe, joka toteutettiin huhtikuussa yhden päivän aikana Näsinkulman Klubitalolla johtopäätösten tekemisen jälkeen. Osallistuimme aamukokoukseen, jonka jälkeen meille oli varattu aikaa esitellä tekemämme johtopäätökset sekä keskustella niistä. Jäsenillä oli mahdollisuus kertoa oma mielipiteensä tutkimuksen tuloksista. Palautevaiheeseen osallistui noin 20 jäsentä. Palautevaihe antoi hyvän lopetuksen opinnäytetyömme aineiston keräämiselle sekä meille että jäsenille. Viimeinen vaihe oli myös tukemassa tekemiämme johtopäätöksiä ja meille oli tärkeä saada jäsenten tuki tutkimustuloksillemme.

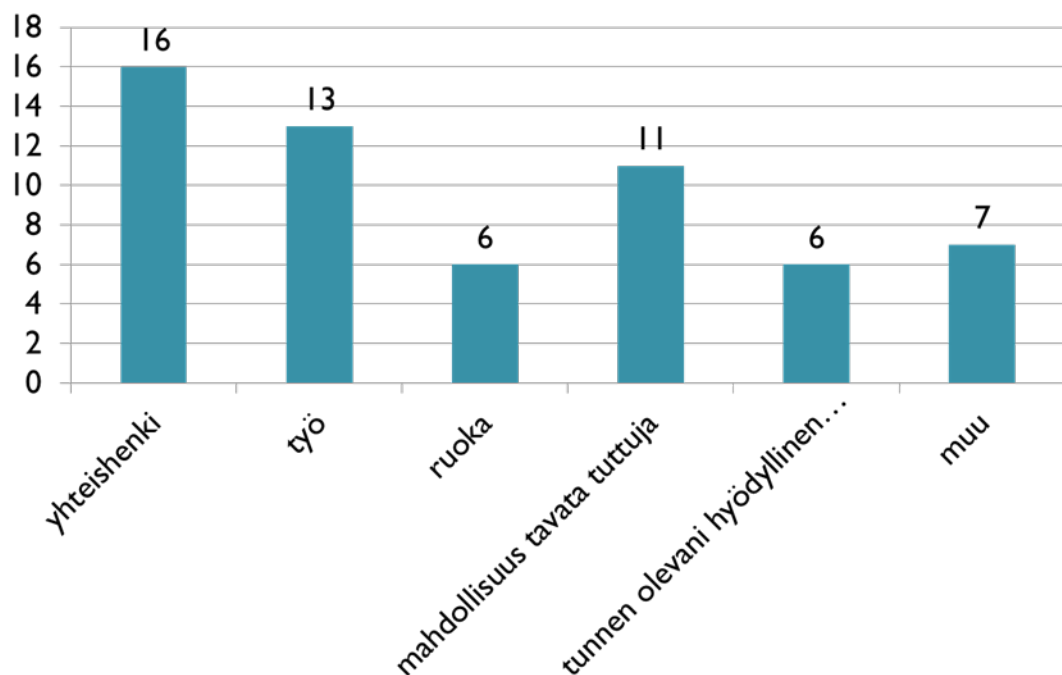
5.4 Kyselylomakkeiden yhteenveto

Esittelemme kyselylomakkeiden vastaukset sellaisenaan ilman johtopäätösten tekemistä. Johtopäätökset teemme tutkimuskysymyksiimme peilaten toisen tutkimusvaiheen vastausten perusteella, jonka pohjana ensimmäinen vaihe toimii. Kyselylomakkeiden vastauksista nousi esille hyvän ilmapiirin tärkeys, päivärytmin rakentuminen sekä Klubitalon työpainotteinen päivä. Vastauksissa otettiin esille myös vertaistuki, muiden ih-

misten tärkeys ja sitä kautta mielekkyys tehdä töitä klubitalolla. Tutkimuksemme toista vaihetta lähdimme rakentamaan näiden vastausten perusteella. Lähtökohtina oli yhteishengen ja työpainotteisen päivän tärkeys.

Keskitymme tässä opinnäytetyömme kannalta oleellisimpiin kysymyksiin ja niiden vastauksiin. Jäsenet saivat valita vastausvaihtoehdoista yhden tai useamman heitä koskevan vastauksen.

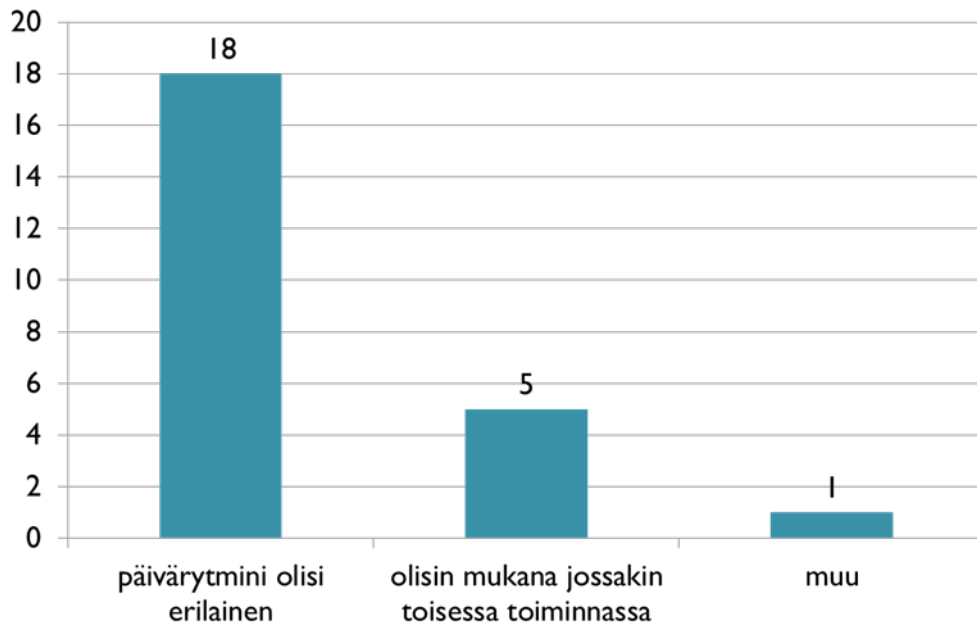
Kuvio 3 selittää jäsenien antamia syitä käydä Klubitalolla.



KUVIO 3 Syy käydä Klubitalolla

Kysymyksen kirjalliseen osuuteen jäsenet olivat maininneet syiksi muun muassa sen, että saa valmiuksia siirtyä normaaliin työelämään, vertaistuen, vapaa-ajan toiminnan, oman kuntoutumisen tukemisen, päivärytmin, mielekkään tekemisen, siirtymätyön sekä mukavat ihmiset ja uudet ystävät.

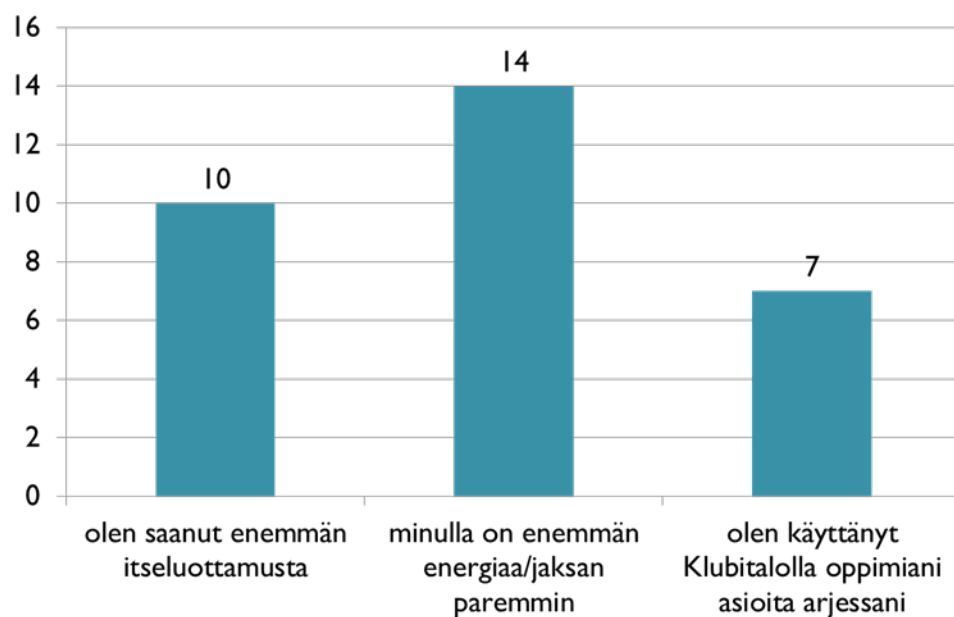
Kuvio 4 esittää jäsenten mielipiteen heidän päivästänsä ilman Klubitalon toimintaa.



KUVIO 4 Päivä ilman Klubitaloa

Kirjallisessa osuudessa vastauksia perusteltiin sanomalla, että päivätoiminta puuttuisi ja päivä olisi tylsä ilman Klubitaloa eikä olisi aikatauluja ja psyykkinen kunto romahtaisi. Klubitalo auttaa jaksamisessa ja tuo rakennetta päivään. Esille nostettiin myös sosiaalisten kontaktien puuttuminen ja yksinäisyys, päivät vietettäisiin melkein yksinomaan kotona.

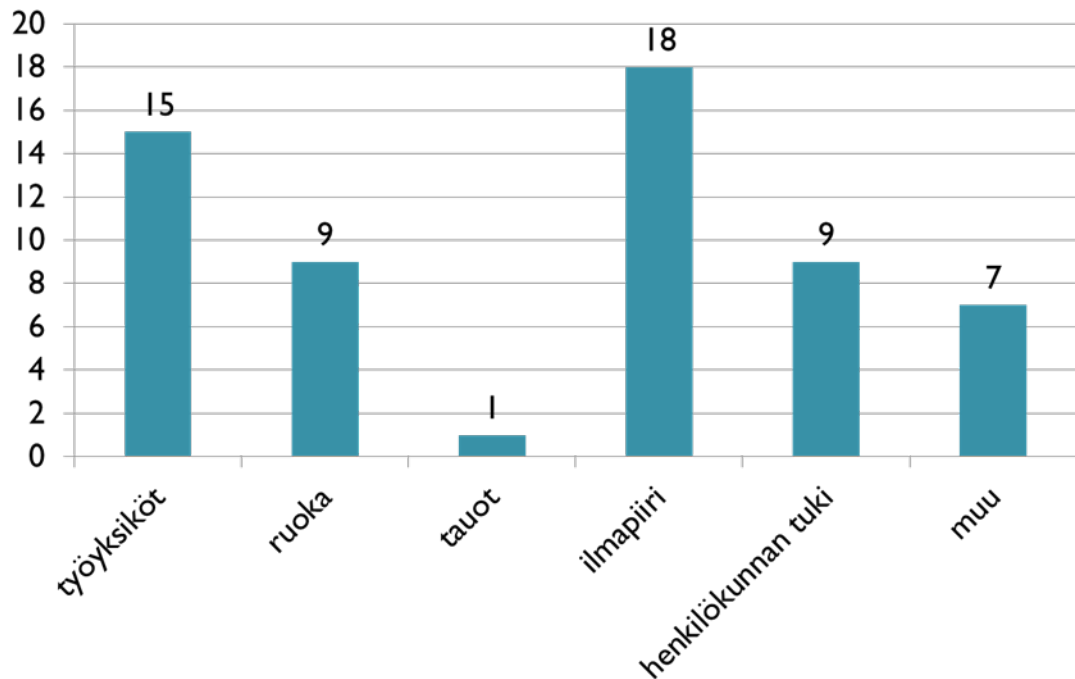
Kuvio 5 esittää jäsenten mielipiteitä siitä, miten Klubitalo tukee heidän arkeaan.



KUVIO 5 Klubitalon merkitys arjen tukemisessa

Kirjallisissa vastauksissa sanottiin Klubitalolla käymisen helpottaneen jännitysoireita, lisännyt sosiaalisia taitoja ja tuoneen arkeen säännöllisyyttä.

Kuvio 6 kertoo jäsenten mielipiteen siitä, mikä on parasta Klubitalon toiminnassa.



KUVIO 6 Parasta Klubitalon toiminnassa

Kirjallisessa osuudessa mainittiin muun muassa tasavertaisuus, vapaaehtoisuus, itsensä tarpeelliseksi kokemisen sekä erilaiset retket ja matkat ja muut vapaa-ajan toiminnat.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Johtopäätösten tekeminen pohjautui toisen, tarkentavan vaiheen vastauksiin ja Klubitalolla jäsenten kanssa käytyyn keskusteluun. Kyselylomakkeiden vastaukset toimivat perustana toiselle vaiheelle, emmekä tehneet johtopäätöksiä pelkästään kyselylomakkeiden vastausten perusteella. Toisen vaiheen tutkimusaineistoa lähdimme jaottelemaan tutkimuskysymystemme kautta, jotka ovat kuntoutuminen ja toiminnan merkitys. Aineistosta poimimme keskeiset teemat, jotka tekemämme kuvio (KUVIO 7) havainnollistaa. Jaottelimme aineistosta nousseet teemat tutkimuskysymystemme mukaan kategorioihin, jotka toimivat lähtökohtina aineiston johtopäätösten tekemiseen.



KUVIO 7 Tulosten jäsenitys tutkimuskysymysten pohjalta

6.1 Klubitalon vaikutus kuntoutujan elämänhallintaan ja sosiaalisiin suhteisiin

Näsinkulman Klubitalon toimintamalli on kansallisen Fountain House-mallin mukainen ja toiminta on kehitetty vastaamaan mielenterveyskuntoutujien tarpeita. Perusajatuksena on jäsenten ja henkilökunnan välinen tasa-arvoisuus ja toimintaan osallistumisen vapaaehtoisuus omien voimien mukaisesti. (Näsinkulman Klubitalo – Sopimusvuori ry. 2013.) Kuntoutuksen menetelmänä käytetään työpainotteista päivää ja Klubitalolla toimii kolme eri yksikköä, joista jäsenet saavat valita mieluisensa (Näsinkulman Klubitalo 2012). Klubitalon toiminta tukee ja auttaa jäsenten elämänhallinnassa, joka vastauksistakin nousi vahvasti esille. Vastauksissa nostettiin esille Klubitalon tärkeyttä päivärytmin luomisessa. Jäsenet kokivat tärkeäksi, että päivässä on rytmi ja päivälle on sisältöä, muuten voisi helposti jäädä yksin kotiin. Päivärytmin löytyminen Klubitalon avulla on koettu merkitykselliseksi senkin vuoksi, että säännöllisyys heijastuu jäsenten elämään myös Klubitalon ulkopuolella ja energiaa riittää luultavasti myös kotona tehtäviin arjen askareisiin. Esimerkiksi yksi jäsen vastasi, että Klubitalo on pohjustanut valitsemaan terveellisempiä elämäntapoja.

Mielenterveyskuntoutuksessa painopisteen nähdään olevan arkielämässä ja tärkeää on, että kuntoutujalla on mahdollisuus osallistua mielekkääseen toimintaan ja siten varmistaa myös sosiaalisen tuen saaminen. Mielekäs toiminta tukee kuntoutumisprosessia. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 234,237.) Klubitalo tukee näitä mielenterveyskuntoutuksen palikoita tarjoamalla jäsenille mielekästä tekemistä työpainotteisen päivän muodossa ja tukien jäsenten osallisuutta ja sosiaalisen tuen saamista niin muilta jäseniltä kuin ohjaajiltakin.

Koskisuun (2004) mukaan tunne elämänsä hallinnasta on tärkeää, mutta se voi olla vaikeaa mielenterveyskuntoutujalle. Kuntoutuksessa on tärkeää lisätä kuntoutujan myönteisiä hallintakäsityksiä omasta toimintakyvystään sekä vahvistaa ja tukea niitä. (Koskisu 2004, 14–17.) Klubitalon toiminnassa käytetään jäsenten omia valmiuksia ja vahvuuksia toiminnan järjestämisessä. Jäsenten aikaisempi tietotaito halutaan hyödyntää ja antaa jäsenille mahdollisuus käyttää omia lahjoja ja kykyjä ja siten tuntea itsensä hyödylliseksi ja tärkeäksi osaksi Klubitaloyhteisöä. Itsensä hyödylliseksi tunteminen vahvistaa itseluottamusta, joka voi mielenterveyskuntoutujalla olla heikentynyt. Onnistumi-

sen kokemukset luovat tunnetta elämänhallinnasta ja antaa mahdollisuuksia jatkaa kohti tai ylläpitää tasapainoista elämää. Kun kysyimme jäseniltä miten Klubitalolla käyminen tukee heidän arkeaan, oli kymmenen jäsentä merkannut kohdan ”olen saanut enemmän itseluottamusta”. Klubitalon toiminta tukee kokonaisvaltaisesti kuntoutujan elämää ja toiminnan vaikutukset ulottuvat jäsenten elämään myös Klubitalon ulkopuolella. Klubitalon toiminta voi vaikuttaa muun muassa sosiaalisten taitojen kehittämiseen, kuten yksi jäsen vastauksessaan ilmaisi.

Klubitalon työpainotteinen päivä valmistaa jäseniä lopulta mahdollisesti siirtymään työelämään. Klubitalolla on mahdollista tehdä erilaisia työtehtäviä omien voimien ja taitojen mukaisesti. Huonona päivänä jäsenellä on mahdollista vetäytyä syrjään, eikä työtehtävien tekemiseen ole pakko osallistua. Klubitalo tarjoaa aktiivisille jäsenilleen mahdollisuuden siirtymätyöhön, joka voi toimia porttina työelämään. Jäsenet nostivat vastauksissa esille työpainotteisen päivän tärkeyden ja uusien asioiden oppimisen.

Klubitalon toiminta rakentuu siis työpainotteisen päivän ympärille. Yksin työn tekeminen ei kuitenkaan muodosta hyvää kuntouttavaa kokonaisuutta. Klubitalo on osaltaan tarjoamassa jäsenille myös sosiaalisen ympäristön ja mahdollisuuden kohdata muita ihmisiä. Klubitalo kokoaa yhteen jäsenet, joilla muuten ei välttämättä olisi päivän aikana mitään ohjelmaa. Sosiaalisten suhteiden tärkeys ja vertaistuen merkitys mainittiin myös keräämässämme aineistossa. Työn tekemistä pelkästään työn takia ei koettu mielekkääksi, vaan vastauksissa painottuikin enemmän yhdessä tekeminen sekä vertaistuen ja ilmapiirin merkitys. Työtä halutaan tehdä, mutta sitä ei välttämättä tehtäisi, ellei jäsenillä olisi aitoa halua olla osa Klubitaloyhteisöä ja antaa omaa panostaan Klubitalolle ja muille jäsenille.

6.2 Näsinkulman Klubitalon yhteisön ryhmädynamiikka

Näsinkulman klubitalon koko yhteisön toiminnan ja hyvän yhteishengen voi nähdä myös perustuvan hyvään ryhmädynamiikkaan. Ryhmädynamiikka muodostuu ryhmän jäsenten välisistä erilaisista tunteista, toiveista, jännitteistä ja teoista, jotka voivat olla myös tiedostamattomia (Niemi 2007, 17). Kauppilan (2005, 92) mukaan ryhmän jäsenten välillä vaikuttavat erilaisten tunteiden lisäksi keskinäiset voimavarat, motiivit ja kiinnostuksen kohteet. Klubitalon jäsenten vastauksissa ryhmädynamiikka näkyi si-

ten, että jäsenet kertoivat Klubitalossa vallitsevan hyvän yhteishengen, joka taas muodostuu tasa-arvoisesta kohtelusta mielekkäässä ympäristössä, yhdessä tekemisestä ja jäsenten keskinäisestä kunnioituksesta toisiaan kohtaan.

Klubitalon jäsenten välinen kunnioitus ja tasa-arvo eivät synny itsestään tai pakottamalla ryhmän jäsenet toimimaan niin. Ryhmädynamiikalle ominaista on, että jokaisella ryhmän jäsenellä on omia odotuksia ja toiveitaan itseään ja ryhmän muita jäseniä kohtaan, joiden kautta he antavat merkityksen ryhmän toiminnalle (Kaukkila & Lehtonen 2007, 27). Klubitalon jäsenet ovat antaneet klubitalon toiminnalle vertaistuellisen merkityksen. Jäsenet vastasivat, että he kokevat merkityksellisiksi muut Klubitalon jäsenet ja he kokevat saavansa toisiltaan vertaistukea, joka on myös olennainen osa jäsenten kuntoutumista muun muassa lisäten sosiaalisia kontakteja ja ennaltaehkäisten yksinäisyyttä. Jokainen jäsen asettaa Klubitalon toiminnalle omat merkityksensä, mutta esimerkiksi toisten tukeminen ilmeinen ja eleellinen tukee kannustavaa ilmapiiriä ja hyvää yhteishenkeä, jolloin useampi jäsen voi tuntea Klubitalon vertaistuellisesti merkittäväksi ja yhteishengeltään mukavaksi ryhmäksi, joka taas voi motivoida useampaa jäsentä käymään Klubitalolla.

Ryhmädynamiikka pitää sisällään myös ryhmän sisäiset vuorovaikutussuhteet, jotka näkyvät ryhmän jäsenten välisestä vuorottelevasta keskustelusta (Niemi 2007, 16). Jäsenten vastauksissa ilmeni vuorovaikutuksen tärkeys, johon liittyi muun muassa tasa-vertaisuus jäsenten ja henkilökunnan välillä sekä asiallinen ja ymmärtävä kohtelu. Hyvä yhteishenki mahdollistaa jäsenten välille vuorovaikutussuhteita, jotka ilmenevät keskusteluina sekä jäsenten, että jäsenten ja henkilökunnan välillä. Keskusteluista jäsenet voivat hyötyä esimerkiksi vertaistuellisesti ja kuntoutuksellisesti, riippuen siitä keiden välillä vuorovaikutusta tapahtuu.

Näsinkulman Klubitalolla hyvän yhteishengen muodostamien vertaistuellisten keskusteluiden voidaan nähdä syntyvän demokraattisesta kommunikaatorakenteesta, jolle Niemin (2007, 117) mukaan on tyypillistä, että mahdollisimman moni ryhmän jäsen on keskenään vuorovaikutuksessa. Tämän mahdollistaa Klubitalon toimintaidea, joka korostaa sosiaalista osallisuutta, jäsenten läsnäolon tärkeyttä ja vertaistukea. Klubitalo pyrkii myös tarjoamaan jäsenilleen paikan, johon jäsenet ovat aina tervetulleita. (Järvi-koski & Härkäpää 2011, 241.) Jäsenet kertoivat, että Näsinkulman Klubitalolla pystyy keskustelemaan avoimesti esimerkiksi mielenterveysongelmistaan niin muiden jäsenten

kuin henkilökunnan kanssa. Näsinkulman Klubitalon yhteisö näyttäisi toimivan demokraattisen ryhmän tavoin, jossa jäsenet saavat asiallista ja ymmärtävää kohtelua. Demokraattisissa ryhmissä vuorovaikutus jäsenten välillä perustuu näkemykseen tasa-arvosta. (Kauppila 2005, 95.)

6.3 Jäsenten merkitys Näsinkulman Klubitalon yhteisössä

Klubitalon yhteisön toiminta mahdollistaa jäsenten esille nostamat merkitykset, jotka ovat vertaistuki, tasavertaisuus, yhteishenki, yhteenkuuluvuus ja yhdessä tekeminen. Toisen vaiheen vastauksissa ja keskustelussa jäsenet korostivat yhdessä tekemisen tärkeyttä Klubitalon toiminnassa. Vastausten yhdistävänä tekijänä on muiden jäsenten tärkeys. Mikään jäsenten nostamista merkityksistä ei voi toteutua ilman jäseniä tai heidän välistä vuorovaikutusta, joka luo yhteenkuuluvuuden tunteen. Jäsenien kokema yhteenkuuluvuus tekee yhdessä tekemisestä merkityksellisen. Esimerkiksi vertaistuki ei toteudu ilman muita jäseniä. Oletimme, että jäsenet kokisivat työn merkitykselliseksi Klubitalon toiminnassa, sillä Klubitalon toiminta perustuu työpainotteiseen päivään, mutta jäsenet eivät kuitenkaan korostaneet työtä itsessään merkityksellisenä tekijänä Klubitalon toiminnassa. Teimme kuvion kuvaamaan tutkimusaineiston tuloksia. Kuvio 8 kuvaa Klubitalon toiminnan merkitystä. Jäsenten nostamat merkitykset kulkevat käsi kädessä toistensa kanssa. Tässä tutkimuksessa jäsenet kuitenkin korostivat yhdessä tekemisen tärkeyttä.



KUVIO 8 Näsinkulman Klubitalon toiminnan merkitys

Muiden ihmisten merkityksen voisi olettaa olevan tärkeää Klubitalon toiminnan luonteen vuoksi. Klubitalo tarjoaa yhteisön ja puitteet hyvän yhteishengen syntymiseen ja kannustaa yhdessä tekemiseen. Klubitalon perusidea ja rakenne antavat mahdollisuuden jäsenille toimia yhdessä. Yhteenkuuluvuus ei synny itsestään, siihen tarvitaan jäseniä ja heidän panostaan ja haluaan toimia yhdessä. Jäsenten välinen vuorovaikutus luo yhteishengen. Vertailun kohteeksi voitaisiin ottaa työyhteisön toimivuus. Huonossa työyhteisössä vuorovaikutus ei toimi, ei synny yhteenkuuluvuutta eikä siten muilla työntekijöillä ole suurta merkitystä. Tässä tilanteessa muut ihmiset ovat heikentävä tekijä yhteenkuuluvuuden syntymisessä. Opinnäytetyössä tuli esille, että Näsinkulman Klubitalossa on toimiva yhteisö, jossa jäsenillä on vuorovaikutusta keskenään ja siten he tuntevat kuuluvansa yhteen, joka mahdollistaa mielekkään yhdessä tekemisen. Näsinkulman Klubitalo tarjoaa jäsenilleen kokonaisvaltaista kuntoutusta, jossa jäsenillä on itsellään merkittävä ja tärkeä rooli. Näsinkulman Klubitalo on monelle jäsenelle hyvin tärkeä tekijä kuntoutuksen toteuttamisessa.

On olemassa myös muita yhteisökuntoutuksellisia periaatteita noudattavia palveluita, joissa tärkeää on tasa-arvoisuus ja demokraattisuus. Tärkeää on että palvelukentältä löytyy myös erilaisia palvelumuotoja, joista kuntoutuja voi valita itselleen sopivan. Klubitalomalli ei välttämättä ole kaikille sopiva. Klubitaloyhteisöön on luultavasti jääneet ne jäsenet, jotka ovat kokeneet sen itselleen mielekkääksi kuntoutusmuodoksi. Klubitalon jäsenet ovat tekemisissä toistensa kanssa, tekevät töitä yhdessä, ovat tasavertaisia ja tuntevat kuuluvansa Klubitaloyhteisöön. Yhdessä tekeminen on jäsenille merkityksellistä, kun on hyvä ilmapiiri, puhalletaan yhteen hiileen ja on yhteisiä tavoitteita. Tavoitteet voivat olla hyvinkin pieniä ja lyhytaikaisia, kuten saada päivittäin lämmin ruoka tarjolle kaikille jäsenille.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessimme herätti meissä paljon ajatuksia tutkimustyöstä, opinnäytetyömme sujuvuudesta ja sen tuloksista. Meille uuden tutkimusmenetelmän käyttäminen oli mielenkiintoista ja motivoivaa, mutta opinnäytetyön loppuvaiheessa on myös hyvä miettiä, mitä olisimme voineet tehdä toisin. Ajallisesti opinnäytetyömme onnistui riittävän hyvin, koska saimme kerättyä tutkimusaineiston lyhyessä ajassa. Toisaalta olisimme voineet lisätä tutkimukseemme esimerkiksi yhden uuden tarkentavan tutkimusvaiheen, joka olisi voinut tuoda vielä yksityiskohtaisempaa tietoa Klubitalon toiminnan merkityksestä. Olemme kuitenkin tyytyväisiä tutkimusaineistoomme ja voisimme suositella Delfoi-menetelmää sovellettavaksi useampiin sosiaalialan opinnäytetöihin.

Yhteistyömme Näsinkulman Klubitalon kanssa sujui moitteettomasti ja yhteisö otti meidät vastaan avoimella mielellä, joka mahdollisti tutkimusaineistomme keräämisen sujuvasti ja saimme toteutettua vaiheet lyhyellä aikavälillä. Klubitalon avoin ilmapiiri auttoi meidän liittymistä yhteisön joukkoon opinnäytetyöntekijöinä ja saimme kokea tutkimuksen aikana molemminpuolista luottamusta. Klubitalon jäsenet ja henkilökunta osoittivat kiinnostusta opinnäytetyötämme kohtaan, joka osaltaan lisäsi myös meidän motivaatiotamme ja haluamme tehdä tutkimus Näsinkulman Klubitalon merkityksestä. Olemme kiinnostuneita yhteisön vaikutuksesta kuntoutujalle ja yhteisön käytöstä kuntoutumismenetelmänä. Klubitalon idea on mielestämme toimiva ja arvojemme mukainen ja senkin vuoksi meidän oli mielekästä tehdä yhteistyötä heidän kanssaan.

Ennen aineiston keräämistä teimme hypoteesin, jossa pohdimme, mitkä tekijät voisivat olla jäsenille merkittäviä tekijöitä Klubitalon toiminnassa. Ajattelimme jäsenten nostavan esille Klubitalon tarjoaman edullisen ruoan, ilmapiirin, oman jaksamisen vahvistumisen sekä työpainotteisen päivän merkityksellisinä tekijöinä. Hypoteesimme perustui ajatukseen, että kaikki nämä tekijät auttavat jäsenen kuntoutumisprosessissa. Päivittäin saatu ruoka Klubitalolla helpottaa sitä, ettei jäsenten tarvitse välttämättä laittaa ruokaa kotona, ilmapiiri pitää sisällään sosiaaliset kontaktit ja työpainotteinen päivä luo esimerkiksi päivärytmiiä.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli meille hyödyllinen ja mielenkiintoinen. Opinnäytetyön kautta mielenterveyskuntoutus sekä klubitalojen toiminta tuli tutummak-

si, joka antaa valmiuksia tulevaisuudessa sosiaalialan työkentillä työskennellä tämän aihepiirin parissa. Näkisimme, että sosionomeilla on tärkeä rooli mielenterveyskuntoutustyössä tuomalla esiin sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmaa ja ottamalla huomioon kuntoutujan kokonaisvaltaisesti.

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksemme kolmivaiheisuus noudatti koko ajan Delfoi-menetelmälle ominaisia piirteitä, jossa tärkeintä oli tutkimukseen osallistuvien anonyymiys. Anonyymiyden turvasimme sillä, ettemme missään tutkimuksemme vaiheessa kysyneet tutkimukseen osallistuvien jäsenten henkilötietoja tai muita tutkimuksellemme epäolennaisia tietoja, kuten heidän diagnoosejaan sekä jakamalla kyselylomakkeita kahtena eri päivänä. Tutkimuslupahakemuksessa sitouduimme olemaan käyttämättä saamiamme tietoja tutkittavan tai hänen läheisensä vahingoksi tai halventamiseksi taikka sellaisten etujen loukkaamiseksi, joiden suojaksi on säädetty salassapitovelvollisuus. Sitouduimme myös tutkijan eettisiin periaatteisiin.

Tutkimuksessamme painotimme jäsenien vapaaehtoista osallistumista tutkimuksen eri vaiheisiin. Mikään tutkimuksen vaiheista ei edellyttänyt sitä, että jäsenen täytyisi osallistua seuraaviin tutkimusvaiheisiin. Vapaaehtoisuus ja anonyymiys saattoivat helpottaa jäseniä osallistumaan jokaiseen tutkimusvaiheeseen, koska he saivat mahdollisuuden muuttaa ja tarkentaa vastaustaan ilman, että heidän henkilöllisyytensä paljastuisi vastauksista missään vaiheessa.

Olemme työssämme kuvanneet avoimesti tutkimusaineistomme kaikkia keräysvaiheita. Esittelimme Klubitalon jäsenille tutkimusaiheemme ennen kyselylomakkeiden keräämistä sekä toisen vaiheen alkua. Kyselylomakkeen oheen olimme liittäneet mukaan saatekirjeen, jossa kerrottiin yksityiskohtaisesti tutkimuksen eri vaiheet ja korostettiin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta ja sitä, että tutkimukseen osallistumisen voi keskeyttää ilman perusteita missä vaiheessa tahansa. Jäsenillä oli mahdollisuus myös kysyä vapaasti meiltä tutkimuksesta ja sen tarkoitusperistä. Halusimme korostaa jäsenille myös sitä, että yksittäisistä vastauksista ei ole mahdollista tunnistaa ketään ja vastaukset tulevat vain meidän nähtäväksemme. Tämän vuoksi halusimme henkilökoh-

taisesti ottaa vastaan kaikki kyselylomakkeet ja toisen vaiheen kirjalliset vastaukset, jotka hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

7.2 Delfoi-menetelmän toimivuus

Delfoi -menetelmä oli meille molemmille ennestään tuntematon, mutta se vaikutti mielenkiintoiselta ja sopivalta tavalta saada vastaukset asettamiimme tutkimuskysymyksiin. Ei ollut helppoa soveltaa ennalta vierasta menetelmää ja saimme miettiä tarkasti tutkimuksen eri vaiheiden etenemistä ja toteuttamista. Toinen vaihe oli tutkimuksen kannalta oleellisin ja toteutus onnistui kiitettävästi. Suurin kiitos aineiston keräämisestä kuuluu Klubitalon jäsenille, jotka osoittivat kiinnostusta tutkimustamme kohtaan. Jäsenten aktiivinen osallistuminen molempiin aineistonkeräysvaiheisiin toimi perustana koko tutkimuksellemme. Tämän menetelmän käyttäminen vaatiikin tutkittavalta ryhmältä aktiivista otetta ja aitoa halua ja kiinnostusta osallistua tutkimuksen tekemiseen.

Pelkällä kyselylomakkeella tai muutamalla haastatteluilla olisimme voineet mahdollisesti saada esiin samanlaisia asioita kuin saimme soveltamalla Delfoi-menetelmää. Kuitenkin useamman jäsenen mukaan saaminen sekä yhdessä keskusteleminen ja asioiden tarkentaminen oli meille tärkeää. Monivaiheisuus mahdollisti tutkimustuloksista keskustelun sekä mielipiteiden kuulemisen ja vaihtamisen jäsenten kesken. Merkityksen tutkiminen ei ole yksiselitteistä. Toinen tutkimuskysymyksemme tarkoitus oli saada tietoa klubitalon toiminnan merkityksestä. Halusimme löytää menetelmän, joka soveltuisi merkitysten tutkimiseen mahdollisimman hyvin ja jonka avulla saisimme kerättyä mahdollisimman pätevää tietoa Klubitalon toiminnasta. Soveltamalla Delfoi-menetelmää merkityksen tutkiminen tuntui mahdolliselta. Delfoi-menetelmälle tarkoituksenmukaista on asiantuntijoiden avulla päästä yksimielisyyteen. Meille yksimielisyyteen pääseminen ei ollut tutkimuksemme kannalta olennaista, vaan halusimme ennemminkin löytää eri merkityksiä Klubitalon toiminnasta jäsenille.

Jälkikäteen voi miettiä, olisimmeko voineet saada vielä yksityiskohtaisempaa tietoa, jos tutkimusvaiheita olisi ollut enemmän. Toisaalta liian monta vaihetta olisi voinut tuntua turhalta, eivätkä jäsenet välttämättä olisi enää olleet kiinnostuneita jatkamaan asian tarkastelua. Tutkimuksemme luonne on kuitenkin sen kaltainen, että useampi vaihe ei luul-

tavasti olisi nostanut enää mitään uutta vastauksista esille ja siten olisi ollut turha lisätä uusia tutkimusvaiheita.

7.3 Mielensterveyskuntoutujan yhteiskunnallinen asema

Toivion ja Nordlingin (2013, 61) mukaan mielensterveydestä puhuminen on muuttunut avoimemmaksi, mutta edelleen mielensterveysongelmiin liitetään paljon leimautumisen pelkoa, häpeää ja syyllisyyttä, jotka taas voivat viivästyttää avun hakemista. Klubitalon jäsenet kokivat, että Klubitalolla he pystyvät puhumaan avoimemmin ja häpeilemättä mielensterveysongelmistaan mikä ei välttämättä ole mahdollista Klubitalon ulkopuolella. Sana ”mielensterveysongelma” tuntuu olevan nykyisin edelleen merkitykseltään negatiivinen, ja ihmiset saattavat leimata mielensterveysongelmia sairastavat ihmiset ihmisarvoltaan heikommiksi kuin mielensterveydeltään ”terveet” ihmiset. Mielensterveyden negatiivisuutta saattaa lisätä se, että yhteiskunnassamme mielensterveysongelmat mielletään usein kansan keskuudessa parantumattomiksi sairauksiksi. Yleiset asenteet mielensterveysongelmaisista kohtaan voivat olla hyvin kriittisiä tai herättää jopa pelkoa, koska ihmiset eivät välttämättä tiedä tarpeeksi mielensterveysongelmista. Asenteiden kehittämiseksi olisi tärkeää tuoda esille negatiivisten mielikuvien sijasta ajatuksia positiivisesta mielensterveydestä, jossa on tärkeää ihmisen hyvinvoinnin kokemus, joka mahdollistaa mielekkään ja täysipainoisen elämisen (Kuhanen ym. 2010, 17).

Mielensterveysongelmia koskevan tiedon lisääminen yhteiskunnassamme saattaisi auttaa asenteiden muuttumisessa positiivisempaan suuntaan. Tietoutta voisi lisätä esimerkiksi kouluissa, joissa nuorten kanssa voisi keskustella mielensterveydestä, sen muutoksista ja jokaisen oikeudesta hyvään kohteluun ja ihmisarvoon. Tietouden lisäämistä esimerkiksi juuri nuorten parissa pitäisi mielestämme lisätä, koska nuorena hankitut elämänasenteet ja mielipiteet saattavat juurtua syvälle ja niitä voi olla vaikeaa muuttaa. Yhteiskuntamme muuttuu koko ajan sekä rakenteellisesti että kulttuurisesti, ja muutokset ovat suorassa yhteydessä myös arvojen ja asenteiden muuttumiseen. On muistettava, että luomme itse yhteiskunnassamme vallitsevat arvot ja asenteet, joiden kautta määräämme hyvin paljon sitä, mitkä asiat koemme hyväksyttäväviksi. Arvojen ja asenteiden muuttaminen positiivisempaan ja hyväksyttävämpään suuntaan on mahdollista, jos todella haluamme niitä tietoisesti muuttaa.

Kuhasen (2010, 17) mukaan mielenterveys on osa terveyttämme ja jokaiseen ihmiseen kuuluva muuttuva voimavara, jota pitäisi tukea elämän eri vaiheissa. Mielenterveyden laatuun vaikuttaa ihmisen elämäntilanne, esimerkiksi arjessa paljon vaikeuksia kohdataan ihmisen mieli voi järkkäytyä. Mielen järkkymistä ei saisi kuitenkaan nähdä lopullisena ja negatiivisena muutoksena tai ihmisen elämänlaadun heikkenemisenä. Mielen järkkäytyessä ihmistä pitäisi tukea pärjäämään hänen sen hetkessä arjessaan mahdollisimman hyvin. Mielenterveysongelmaa ei siis tarvitse hoitaa kokonaan pois, eikä se täysin määrää ihmisen elämän suuntaa, vaan tärkeintä olisi lisätä ihmisen toimintakykyä sairautensa tuomien ongelmien helpottamiseksi. Ihmisen toimintakyvyn aktivoiminen ja elämänhallinnan näkökulma olisi syytä muistaa myös mielenterveyskuntoutuksessa, jossa tärkeintä ei saisi olla lääkkeellinen hoito, jossa lääkityksen avulla yritetään poistaa sairaus ihmisestä ja hänen mielestään. Sen sijaan Koskisuun (2004, 13–16) mukaan kuntoutuksessa olisi tärkeää pyrkiä näkemään ihminen itsenäisenä, muuttuvana ja aktiivisena toimijana, jonka omia voimavaroja ja kykyjä voidaan käyttää hyödyksi hänen elämän kuntoutumisensa tukemisessa. Mielenterveyskuntoutuksessa pitäisi pystyä näkemään kuntoutujan kokonainen elämäntilanne, jonka jokaista osaa pyritään tukemaan mahdollisimman hyvin.

7.4 Mielenterveyskuntoutuja työelämässä

Vaikka mielenterveydestä ja sen ongelmista puhuminen olisikin muuttunut nykyään avoimemmaksi, mielenterveysongelmainen ihminen voi silti kohdata syrjintää sairautensa vuoksi esimerkiksi työnhaun yhteydessä. Moni työpaikka voi jäädä saamatta mielenterveysongelmien vuoksi. Klubitalo pyrkii omalta osaltaan tukemaan jäseniensä työ- ja koulutustilannetta hankkimalla heille aikuiskoulutus- ja siirtymätyöpaikkoja, jotka tukevat jäsenien ammatillisia tavoitteita (Näsinkulman Klubitalo 2012). Klubitalon ohjaajien mukaan siirtymätyöpaikkoja ei ole kuitenkaan tarpeeksi. Siirtymätyöpaikkojen harvalukuisuus voi johtua yleisistä asenteista mielenterveyskuntoutujia kohtaan. Mielenterveyskuntoutuja-statusella olevaa ihmistä ei välttämättä haluta ottaa töihin juuri hänen taustansa vuoksi. Yleisten asenteiden negatiivisuus mielenterveysongelmia kohtaan voi siis näkyä myös mielenterveyskuntoutujien työllistymisen ongelmina. Toisaalta työmaailmassa vallitseva nykyinen trendi olla tehokas, nopea ja tuottava saattaa aiheuttaa paineita mielenterveyskuntoutujalle, joka voi pahentaa hänen oireitaan. Tällöin työ ei toimikaan alun perin hänen jokapäiväistä arkeaan tukevana voimavarana, vaan muut-

tuu sitä pahentavaksi tekijäksi. Vähäkylän (2009, 17) mukaan psyykkisesti sairaut voivat tuntea hankalaksi työelämän muutokset, joissa pitäisi pystyä toimimaan erilaisissa verkostoissa ja työryhmissä sekä oppia kestämään ristiriitatilanteita ja epävarmuutta, sopeutumaan nopeasti muuttuviin olosuhteisiin ja kilpailuun. Wileniuksen (1981) mukaan kaiken tämän lisäksi pitäisi osata säilyttää roolinsa ja identiteettinsä jatkuvasti muuttuvassa työympäristössä. Työntekijä joutuu koville ja mielialaongelmista kärsiville tällainen työn luonne voi tuottaa erityisesti vaikeuksia. Ihminen jäädessä työttömäksi, ei työttömyysturva voi täyttää sitä osaa elämässä, joka työn tekeminen täyttää. Tällaisen aukon voi täyttää toiminta, joka on jatkuvaa ja säännöllistä, sosiaalisesti mielekästä, jossa yksilö voi käyttää, pitää yllä ja kehittää inhimillisiä kykyjään. (Wilenius 1981, 110.) Työtä tulisi tarkastella mielenterveyttä vahvistavana voimavarana, sillä työttömyys on yhteydessä lisääntyneisiin psyykkisiin oireisiin (Vähäkylä 2009, 15). Klubitalo on osaltaan täyttämässä kuntoutujan päivää tarjoamallaan työpainotteisella päivällä. Siten työttömyyden jättämä aukko täyttyy, kun kuntoutuja on mukana Klubitalon toiminnassa.

Väestön ikärakenne ja sen vanheneminen on keskeisiä työtä koskevia keskustelun aiheita. Huoltosuhteen tulevaa epätasapainoa pyrittäisiin korjaamaan korkeammalla eläkeikäällä sekä työelämän ulkopuolisten, vajaakuntoisten, henkilöiden paluulla työelämään. Molemmat merkitsisivät työkykyä ylläpitävien ja lisäävien toimenpiteiden kysynnän kasvua. Tämä tarkoittaisi sitä, että työn merkitys kuntoutuksen yhtenä tavoitteena olisi vahvistumassa. (Valkonen, Peltola & Härkäpää 2006, 3.) Asiaa ei mielestämme voi kuitenkaan nähdä niin mustavalkoisesti. Mielenterveyskuntoutujien saaminen mukaan työelämään olisi varmasti hyvä asia niin kuntoutujan kuin yhteiskunnankin kannalta, mutta varjopuolena voidaan nähdä kuntoutuksen tavoitteen keskittymisen pelkästään normaaliin työelämään palaamiseen, eikä niinkään kuntoutujan omalla tasolla selviytymiseen jokapäiväisestä elämästä. Jos kuntoutuja saa elämänsä tasapainoon siten, että hän pystyy elämään mielekästä elämää, mutta on silti kykenemätön tekemään täysipäiväistä tai osaaikaista työpäivää, on hänen elämänsä silti arvokas ja hyödyllinen. Tavoitteena ei voida nähdä pelkästään työelämään pääsemistä eikä sitä voida pitää ainoana normaalina tilanteena. Kuntoutuksen onnistumisen ei pitäisi olla kiinni siitä, onnistuuko kuntoutuja koskaan pääsemään ”normaaliin työelämään”. Toisaalta on hyvä, jos keskitytään ja lisättäisiin huomiota siihen, että kuntoutujalla olisi jossain vaiheessa valmiuksia siirtyä työelämään ja annettaisiin mahdollisuus ja välineitä työkokeiluihin ja liukuvampiin työ-

olosuhteisiin. Tärkeää on kuitenkin nähdä kuntoutujat kokonaisvaltaisina ihmisinä, eikä vain rahallisena hyötynä yhteiskunnallemme.

7.5 Klubitalo erityisenä yhteisönä

Nopparin ym. (2007, 37–38) mukaan jokainen ihminen haluaa tuntea kuuluvansa johonkin yhteisöön ja tuntea itsensä arvostetuksi yhteisön jäseneksi. Näsinkulman klubitalon toiminta on jäsenten vastausten perusteella erityinen juuri demokraattisen yhteisön toiminnan vuoksi. Noppari ym. (2007, 37–38) toteaa myös, että yhteisöllisyydellä vahvistetaan osallisuuden tunnetta, jossa yhdistyvät yksilöllisyys ja kollektivismi. Nopparin ym. (2007, 19) mukaan yhteiskunnalliset arvot ja arvostukset sekä yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit kuuluvat vahvasti mielenterveyteen ja määrittelevät muun muassa sitä, miten ihminen kokee kuuluvansa eri yhteisöihin. Avoimuus ja leimautumisen pelon häviäminen voi todennäköisesti johtua Klubitalon yhteisöstä, jossa kaikki jäsenet nähdään tasa-arvoisina ja jokaisen jäsenen läsnäololla on merkitystä. Jäsenten vastausten perusteella Näsinkulman Klubitalon toiminta tuntuu olevan merkityksellistä sen avoimen ilmapiirin vuoksi, jossa jokainen tulee kuulluksi taustoistaan huolimatta.

Klubitalon toiminta kuntouttavana yhteisönä on erityinen monessa mielessä. Ensimmäisenä esille nousee jäsenten ja henkilökunnan tasa-arvoisuus. Henkilökunnalla ei ole työasua, tai muutakaan merkkiä, joka erottaisi heidät jäsenistä. Sen vuoksi Klubitalolle tultaessa ei välttämättä erota jäseniä henkilökunnasta. Demokraattinen toimintatapa on jäseniä osallistava ja heidät huomioon ottava. Demokraattisuus ryhmän sisällä vaikuttaa myös ryhmän sisäisiin vuorovaikutussuhteisiin ja ryhmädynamiikkaan. Kommunikaatio halutaan pitää avoimena ja asioista voidaan keskustella yhdessä, ottaen kaikki jäsenet huomioon.

Klubitalon avoin kommunikaatio kertoo kommunikaatiosuhteista klubitalon sisällä. Jäsenet ovat keskenään vuorovaikutuksessa, sekä käyvät keskustelua myös ohjaajien kanssa ja päätöksiä tehdään yhdessä yhteisönä. Päätösten tekeminen yhdessä on tärkeää koska silloin jokainen voi tuntea itsensä osalliseksi yhteisöä ja tietää, että omilla mielipiteillään on väliä ja niitä saa esittää. Klubitaloyhteisössä on tärkeää, että jäsenet voivat käydä siellä omana itsenään ja omat heikkoutensa saa näyttää, eikä sairauttaan tarvitse häpeillä. Avoin ilmapiiri kannustaa jäseniä omissa tavoitteissaan sekä yhteisissä Klubi-

taltoa koskevilla tavoitteilla. Klubitalon demokraattinen yhteisö mahdollistaa kommunikaatiosuhteiden avoimuuden ja sitä kautta myös yhteishengen ja ilmapiirin puhtauden.

Täytyy muistaa, että välttämättä kaikki eivät kuitenkaan koe Klubitalon tarjoavan tasa-arvoista ilmapiiriä. Yhdessä tutkimusaineistomme vastauksessa ilmeni, että tasa-arvoa toivottaisiin lisää. Kun jäseniä käy päivittäin Klubitalolla kymmeniä, voivat hiljaisemmat ja vetäytyvämmät yksilöt jäädä huomaamatta, vaikka toimintaperiaatteet pyrkivätkin ottamaan kaikki jäsenet tasapuolisesti huomioon. Jokaisessa ryhmässä on itseään enemmän esille tuovia yksilöitä ja myös niitä hiljaisempia. Toisaalta hiljaisemmat ja vetäytyvämmät jäsenet voivat myös tietoisesti pitää roolistaan, eivätkä koe sitä ongelmaksi tai itseään epätasa-arvoiseksi muihin jäseniin nähden. Vastaukset heijastelevatkin jäsenien omia kokemuksia, jotka kaikki ovat yhtä aitoja. Vaikka periaatteet olisivat jollain tasolla toimivia, voi joukossa aina olla joku, joka ei koe yhteisöä yhtä avoimena tai toimivana kuin muut. Avoimuuden takaamiseksi ohjaajilla on oltava keinoja tarkkailla yhteisön toimintaa siten, että kaikilla jäsenillä on varmasti halutessaan mahdollisuus ilmaista oma mielipiteensä ja myös heidän äänensä voitaisiin saada kuuluviin.

7.6 Ohjaajien merkitys ja Klubitalon toiminnan rakenne

Klubitalon toiminta ei pyörisi ilman jäseniensä antamaa panostusta, mutta ohjaajillakin on oma merkittävä roolinsa. Heillä on keinot ja ammattitaito toimia nopeasti erilaisissa tilanteissa. Ohjaajien ei ole tarkoituksena olla millään tavalla korotetussa asemassa Klubitalolla jäseniin nähden, mutta heillä on kuitenkin tehtävänä pitää huolta siitä, että päiväohjelma etenee suunnitelmien mukaisesti ja työyksiköt lähtevät joka päivä pyörimään. Jäsenet voivat myös tarvittaessa turvautua ohjaajiin ja saada heiltä apua. Ohjaajat ovat jäsenten tukena ja apuna, joka myös osaltaan mahdollistaa jäsenten keskeisen itseenäisen toiminnan. Jäsenten ei tarvitse jättäytyä pois joistain töistä vain sen takia, etteivät he osaa, vaan he voivat yrittää turvallisesti ohjaajien ja muiden jäsenien tukemana.

Klubitalon toiminta on järjestelmällistä ja organisoitua. Päivittäin noudatetaan tiettyä päiväohjelmaa. Klubitalo ei siis vain ole vapaa-ajankeskus joka tarjoaa kuntoutujille paikan tulla viettämään päivää, vaan sen toiminta on tavoitteellista ja organisoitua, jossa jäsenet on otettu huomioon ja he ovat mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa päivän ohjelman kulkua. Hyvää Klubitalon toiminnassa on se, että siellä otetaan jäsenien aikai-

sempi tausta ja taito hyötykäyttöön. Ohjaajatkään eivät ole ammattilaisia jokaisella elämän osa-alueella, vaan on hyvä ottaa huomioon jäsenten tuoma panos ja heidän vahvuutensa ja sitä kautta käyttää jäsenten ammattitaitoa Klubitalon ja muiden jäsenten hyväksi. Klubitalo osaa hyödyntää jäseniensä vahvuuksia jäsenten omilla ehdoilla. Omien vahvuuksien käyttäminen toimii myös itsevarmuutta lisäävänä tekijänä, jäsen voi tuntea itsensä hyödylliseksi ja tärkeäksi.

Klubitalon toiminta rakentuu työpainotteisen päivän ympärille. Työllä on Klubitalolla välillinen rooli, joka mahdollistaa muiden, kuntoutukselle tärkeiden osa-alueiden toteutumisen, kuten esimerkiksi sosiaaliset kontaktit tai vertaistuen. Kuten jäsenten vastauksissakin tuli esille, yhdessä tekeminen ja vertaistuki koettiin työtä merkittävämmäksi. Työtä halutaan tehdä, mutta lähtökohtana ei välttämättä ole pelkästään omien etujen tavoittelemine, vaan halutaan olla osa yhteisöä sekä osallistua ja rakentaa yhdessä Klubitaloa ja sen toimintaa. Vaikka Klubitalon toiminta rakentuu työn ympärille, on se paljon muutakin. Sosiaalinen kanssakäyminen työn ohessa on tärkeää sekä yhteiset hetket ruokailussa ja retket, joita Klubitalon väki aika ajoin tekee. Työllä on oma merkityksensä, mutta työn kautta tulevat muut merkitykset, kuten vertaistuki ja yhdessä tekeminen, jotka nousivat tutkimusaineistostamme vahvasti esille.

7.7 Jatkotutkimusaiheita

Mielenkiintoista olisi tehdä jatkotutkimuksena vertailua Klubitalon ja esimerkiksi työpajatoimintaa järjestävien tahojen välillä. Työpajatoiminnat tarjoavat kuntoutujille mahdollisuuden tehdä töitä, mutta se, mitä Klubitalo voi tarjota työpainotteisen päivän lisäksi, on yhteisöllisyyden ja jäsenyyden tunne. Klubitalo ei välttämättä toimisi, ellei ympärillä vallitsisi hyvä ja kannustava ilmapiiri, jonka toteutumisessa suuri vastuu on Klubitalon jäsenillä. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että kuntoutujat ovat kaikki erilaisia ja heidän tarpeensa ovat erilaiset. Joillekin sopii Klubitalon kaltainen yhteisöllinen kuntoutus kun taas toiselle voi olla mielekkäämpää käydä yksilökeskeisemmässä kuntoutusta järjestävässä työtoiminnassa. Jatkotutkimusta voisi tehdä myös Klubitalon jäsenten vuorovaikutuksesta sekä syventyä yksityiskohtaisemmin ryhmän toimintaan ja rooleihin.

LÄHTEET

Ammattitaidolla Silta tulevaan Silta parempaan. 2002 Tampereen kaupungin mielenterveyspalvelujen kehittämisohjelma vuosille 2002-2012. Luettu 20.3.2013.
<http://www.tampere.fi/tiedostot/4T51lqOp/mterveys.pdf>

Charpentier, P. 1973. Ryhmätyön perusteet. Tampere: Hämeen Kirjapaino Oy.

Fountain House –klubitalojen historiaa. 2009. Helsingin Klubitalo. Luettu 22.2.2013.
<http://www.helsinginklubitalo.org/index.php?page=historia>

Harjajärvi, M., Pirkola, S. & Wahlbeck, K. 2006. Aikuisten mielenterveyspalvelut muutoksessa. Luettu 20.3.2013. Helsinki.
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/74893/p070112120807%5b.pdf?sequence=1>

Helkama, K., Myllyniemi, R. & Liebkind, K. 1999. Johdatus sosiaalipsykologiaan. 3. painos. Helsinki: Oy Edita Ab.

Historia. 2013. Sopimusvuori. Luettu 20.3.2013.
<http://www.sopimusvuori.fi/juuret.php>

Juuan kunnan mielenterveys- ja päihdestrategia 2013–2016. 2012. Luettu 29.4.2013.
webdynasty.pohjoiskarjala.net/.../2013979-24-1.PDF

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Karjalainen, J. & Vilkkumaa, I. 2010. Kuntoutus kanssamme. Jyväskylä: WS Bookwell Oy.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Helsinki: Dark Oy.

Kauppila, R. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Kehittämisen ja koulutustoiminta. Sopimusvuori. Luettu 20.3.2013.
<http://www.sopimusvuori.fi/koulutustoiminta.php>

Klubitalotoiminnan kansainväliset standardit v. 2011–2012. Helsingin Klubitalo. Luettu 22.2.2013.
<http://www.helsinginklubitalo.org/index.php?page=standardit>

Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi. Helsinki: Edita Prima Oy.

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

Kuhanen, C., Oittinen P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2010. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: WSOY pro Oy.

Menetelmä. 2010. Opetushallitus. Luettu 4.4.2013.
http://www.oph.fi/tietopalvelut/ennakointi/ennakoinnin_sahkoinen_tietopalvelu_ensti/menetelmat/delfoi/menetelma

Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116

Mielenterveyspalvelut. 2012. Sosiaali- ja terveysministeriö. Luettu 20.3.2013.
http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/terveyspalvelut/mielenterveyspalvelut

Murto, K. 1997. Yhteisöhoitoon suuntauksia. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Niemistö, R. 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Tammer-Paino.

Noppiari, E., Kiiltomäki, A. & Pesonen, A. 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Näsinkulman Klubitalo. 2012. Klubitalon esite. Luettu 22.2.2013.
<http://www.nasinkulma.com/nk/index.php?s=etusivu>

Näsinkulman Klubitalo – Sopimusvuori ry. 2013. Luettu 22.2.2013.
<http://www.nasinkulma.com/nk/index.php?s=etusivu>

Propst, R. 2003. Teoksessa Pöyhönen, E. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalo - Yhdessä kohti työelämää. Helsinki: Art-Print, 29–32.

Pöyhönen, E. (toim.) 2003. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalo – Yhdessä kohti työelämää. Helsinki: Art-Print.

Santala, J. 2008. Asiakaslähtöinen toimintatapa huumeidenkäyttäjien yhteisöllisessä kuntoutuksessa.
www.sosiaalipoliittinenyhdystys.fi/.../janus_2_2008_sa...

Sopimusvuori pähkinänkuoressa. 2013. Sopimusvuori. Luettu 20.3.2013.
<http://www.sopimusvuori.fi/esittely.php>

Sosiaalihuoltolaki 17.9.1982/710

Sosiaalinen kuntoutus. 2012. Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja. Luettu 22.2.2013.
<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/palvelut-asiakkaalle/kuntoutuspalvelut/sosiaalinen-kuntoutus/>

Terapeuttinen yhteisö päihderiippuvuuden hoidossa. 2013. Neuvoa antavat päihdetyötä tekeville. Luettu 9.4.2013.
<http://www.thl.fi/fi-FI/web/neuvoa-antavat-fi/terapeuttinen-yhteisopaihderiippuvuuden-hoidossa>

Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden Psykologia. Porvoo: Bookwell Oy. 3. uudistettu painos.

Valkonen, J., Peltola, U. & Härkäpää, K. 2006. Työtä, tukea ja mielenterveyttä. Helsinki: Yliopistopaino.

Vapaavuori, M. & von Bruun, S. (toim.) 2003. Miten tutkimme tulevaisuutta (toinen, uusittu painos). Tampere: Tammer-paino Oy.

Vilkkumaa, I. 2004. Teoksessa Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. Kuntoutus kanssamme. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy, 27–39.

Vähäkylä, L. 2009. Työtä tehden – Mielenterveyskuntoutuja työelämässä. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Wahlbeck, K. 2012. Sosiaalinen kuntoutus mielenterveystyössä ja kommentteja edellisiin puheenvuoroihin.
www.kuntoutusportti.fi/.../2012_kuntoutusakatemia_...

Wilenius, R. 1981. Ihminen ja työ. Esitutkimus. Jyväskylä: K. J. Gummerus.

Yhteisöhoito 2009. Päihdelinkki. Luettu 9.4.2013.
<http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/648-yhteisohoito>

Yhteisöpsykiatria 2011. Kuntoutusportti. Luettu 9.4.2013.
http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/ajankohtaista/tatakin_voisi_tutkia?bid=735

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

Hei!

Olemme kaksi viimeisen vuoden sosionomi (AMK) opiskelijaa Tampereen Ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä liittyen Näsinkulman Klubitalon toimintaan. Tutkimuksemme tarkoituksena on tutkia Näsinkulman Klubitalon toiminnan merkitystä mielenterveyskuntoutujalle. Haluamme tietoa siitä, mikä juuri Näsinkulman Klubitalon toiminnassa on erityistä ja mitä asioita toiminnassa pidetään tärkeinä.

Tutkimuksessamme ei ole tarkoituksena kerätä tietoa jäsenten aikaisemmasta elämästä, diagnooseista tai henkilötaustoista. Keskitymme ainoastaan Klubitalon toimintaan ja sen merkitykseen. Kyselyyn osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja sen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa ilman perusteluja.

Olisimme kiitollisia jos sinulla olisi aikaa vastata kyselyymme. Tutkimuksemme on kolmivaiheinen, joista jokainen on oma erillinen osansa. Tämä lomake on ensimmäinen vaihe, jonka täyttäminen ei velvoita sinua osallistumaan seuraaviin vaiheisiin. Toisessa vaiheessa tulemme esittämään teille yhteenvedon tämän lomakkeen vastauksista, jolloin teillä on mahdollisuus tarkentaa yhteenvedosta saatuja tuloksia. Kolmas osio on palauttevaihe, jossa esittelemme tutkimuksemme tulokset. Vastauksesi on erittäin tärkeä sekä opinnäytetyöllemme että Näsinkulman Klubitalon toiminnalle.

Vastaaminen on luottamuksellista ja tapahtuu nimettömästi. Tekemistämme yhteenvedoista ei voi tunnistaa yksittäistä vastaajaa. Kirjallinen aineisto tulee pelkästään meidän käyttöömme ja hävitämme sen asianmukaisesti tutkimuksen päätyttyä.

Kiitos ajastasi!

Milja Kaitainen

Heli Willman

Tampereen Ammattikorkeakoulu

KYSELYLOMAKE

Kysymykset voivat sisältää vastausvaihtoehtoja, joista voit valita yhden tai useamman sinulle sopivan vaihtoehdon. Jokaisen kysymyksen alapuolella on tilaa kertoa ja perustella tarkemmin valitsemaasi vastausvaihtoehtoa. Voit jatkaa vastauksiasi myös kääntöpuolelle.

Kiitos ajastasi!

1. Mikä saa sinut käymään Klubitalolla?

yhteishenki

työ

ruoka

mahdollisuus tavata tuttuja

tunnen olevani hyödyllinen ja tärkeä Klubitalolle

muu, mikä? _____

2. Kuinka usein käyt Klubitalolla?

- joka päivä
- aina kun mahdollista
- harvoin

3. Onko Klubitalon päivän pituus mielestäsi...

- sopiva
- liian lyhyt
- liian pitkä

Miksi?

4. Millainen päiväsi olisi, jos et kävisi Klubitalolla? Perustele vastauksesi. Voit myös kertoa omin sanoin päivästäsi ilman Klubitaloa.

- päiväryhtmini olisi erilainen
- olisin mukana jossakin toisessa toiminnassa
- muu, mikä? _____

5. Miten Klubitalolla käyminen tukee sinun arkeasi?

- olen saanut enemmän itseluottamusta
- minulla on enemmän energiaa / jaksan paremmin
- olen käyttänyt Klubitalolla oppimiani asioita arjessani

6. Mikä on parasta Klubitalon toiminnassa? Miksi?

työyksiköt

ruoka

tauot

ilmapiiri

henkilökunnan tuki

muu, mikä? _____

7. Haluaisitko muuttaa jotain Klubitalon toiminnassa?
