

# NUORET AIKUISET MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAT SUVIMÄEN KLUBITALOLLA

”Tää ei oo mitään ikärasismia,  
vaan nuoret haluu kohdata nuoria!”

Sanni Mäkinen

Opinnäytetyö  
Marraskuu 2009

Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma  
Sosiaali- ja terveysala



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU  
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tekijä(t) MÄKINEN, Sanni	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 23.11.2009
	Sivumäärä 67+5	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus ( ) saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty ( X )
Työn nimi NUORET AIKUISET MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAT SUVIMÄEN KLUBITALOLLA "Tää ei oo mitään ikärasismia, vaan nuoret halua kohdata nuoria!"		
Koulutusohjelma Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) PERTTINÄ, Pirkko		
Toimeksiantaja(t) Suvimäen Klubitalo		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä tietoa nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien toiminnan kehittämiseen Suvimäen Klubitalolla. Tutkimuksessa selvitettiin Suvimäen Klubitalon nuorten aikuisten jäsenten kokemuksia klubitalotoiminnasta sekä heidän ideoitaan toiminnan kehittämiseen. Lisäksi tutkittiin, miten nuoret aikuiset on huomioitu Klubitaloilla ulkomailla, sekä mitä paikalliset mielenterveysalan toimijat ajattelevat nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutumisesta.</p> <p>Tutkimus toteutettiin haastatteleamalla ryhmää Suvimäen Klubitalon nuoria aikuisia jäseniä. Ensimmäiseen teemahaastatteluun osallistui seitsemän ja täydentävään haastatteluun kolme nuorta aikuista. Lisäksi aineistoa kerättiin sähköpostikyselyillä sekä yhdellä puolistrukturoidulla haastattelulla paikallisilta mielenterveysalan toimijoilta sekä Klubitaloilta maailmalta. Tutkimus oli laadullinen ja aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä.</p> <p>Tutkimustulokset osoittavat nuorille aikuisille suunnatulle toiminnalle olevan tarvetta Suvimäen Klubitalolla. Nuoret aikuiset jäsenet toivoivat omaa toimintaa ja Klubitalot Yhdysvalloissa peräänkuuluttivat nuorten huomioimisen tärkeyttä klubitalotoiminnassa. Myös paikalliset mielenterveysalan työntekijät kaipasivat nuorille suunnattua ryhmätoimintaa. Suvimäen Klubitaloa on mahdollista kehittää vastaamaan näihin tarpeisiin ja samalla kantaa yhteiskunnallista vastuuta reagoimalla nuorten lisääntyvään psyykkiseen sairastamiseen.</p> <p>Opinnäytetyö käynnisti nuorten aikuisten ohjelman kehittämisen Suvimäen Klubitalolla. Tutkimukseen koottu tieto on tukena kehittämistyössä ja koko Suvimäen Klubitalon yhteisön sekä Suomen klubitaloverkoston käytettävissä. Tutkimuksen ja kehittämistyön myötä Suvimäen Klubitalo voi entistä paremmin vastata jäsentensä tarpeisiin, ja tarjota monipuolisia mahdollisuuksia nuorten aikuisten yhteisölliseen psykososiaaliseen kuntoutumiseen.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Klubitalo, mielenterveyskuntoutus, nuoret aikuiset, teemahaastattelu, yhteisöllisyys, vertaistuki		
Muut tiedot		



Author MÄKINEN, Sanni	Type of publication Bachelor´s Thesis	Date 23.11.2009
	Pages 67+5	Language Finnish
	Confidential ( ) Until	Permission for web publication ( X )
Title YOUNG ADULT MENTAL HEALTH REHABILITANTS AT SUVIMÄKI CLUBHOUSE "This isn't age racism, but youngsters want to face youngsters!"		
Degree Programme Rehabilitation Counselling		
Tutor(s) PERTTINÄ, Pirkko		
Assigned by Suvimäki Clubhouse		
Abstract <p>The purpose of this study was to collect information in order to develop the participation of young adult mental health rehabilitants at the Suvimäki Clubhouse. The study examined the young adult members' experiences on the Clubhouse activities and their ideas on developing the model. In addition, the study focused on how youngsters were taken into consideration in other Clubhouses abroad, and what the local mental health workers thought about young adult mental health rehabilitation.</p> <p>A group of young adult members was interviewed for the study. Seven members participated in the first focused interview and three in the complementary one. Using an e-mail enquiry mailed to local workers and Clubhouses abroad also collected data. One semi-structured interview was conducted to endorse the local workers' answers. The method of the study was qualitative and the material was analyzed with content analysis.</p> <p>The results of the study seem to indicate that there is a need for a young adult program at the Suvimäki Clubhouse. The young adult members wished to have activities of their own, the Clubhouses abroad stressed the importance of engaging youngsters to Clubhouses and the local workers expressed the demand for young adult group activities. It is possible to develop the Suvimäki Clubhouse to meet these needs and furthermore fulfill its social responsibility by reacting to the increase of mental illness with young people.</p> <p>The study instigated the development of a young adult program at the Suvimäki Clubhouse. The data collected for the study supports the aims of development and is accessible for the entire Clubhouse community and the Finnish Clubhouse Coalition. Based on the study and the ensuing development, the Suvimäki Clubhouse can meet the needs of its members better than before and provide versatile opportunities for young adult communal psychosocial rehabilitation.</p>		
Keywords Clubhouse, mental health rehabilitation, young adults, communality, peer support, focused interview		
Miscellaneous		

# SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	3
2 NUORI AIKUINEN	
MIELENTERVEYSKUNTOUTUJA .....	5
2.1 Nuoresta aikuiseksi .....	5
2.2 Mielenterveyskuntoutuminen.....	7
2.2.1 Nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutumisen erityispiirteitä.....	9
2.2.2 Yhteisöllisyys osana kuntoutumista .....	14
2.2.3 Vertaistuki osana kuntoutumista .....	16
3 KLUBITALO – MIELEKÄSTÄ TEKEMISTÄ JA	
SOSIAALISTA VUOROVAIKUTUSTA .....	19
3.1 Klubitalotoiminta.....	20
3.2 Klubitalotoiminnan laadun varmistus.....	21
3.3 Suvimäen Klubitalo .....	22
3.4 Klubitalot tutkimusten kohteena .....	24
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	31
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	32
5.1 Aineiston keruu .....	32
5.1.1 Ryhmäteemahaastattelu.....	32
5.1.2 Sähköpostikyselyt .....	34
5.2 Aineiston analyysi .....	35
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	36
6.1 Nuorten aikuisten kokemuksia Suvimäen Klubitalon toiminnasta .....	36
6.2 Nuorten aikuisten Suvimäen Klubitalolaisten ideat ja toiveet toiminnan kehittämiseen.....	42
6.3 Nuoret aikuiset Klubitaloilla ulkomailta .....	45

6.4 Paikallisten mielenterveysalan toimijoiden näkemys nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutumisesta .....	48
<b>7 ESITYKSENI NUORTEN AIKUISTEN TOIMINNAN KEHITTÄMISEEN SUVIMÄEN KLUBITALOLLA.....</b>	<b>52</b>
<b>8 POHDINTA .....</b>	<b>53</b>
8.1 Tulosten tarkastelua .....	53
8.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	59
8.3 Ideoita jatkotutkimuksiin.....	60
8.4 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu .....	61
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>63</b>
<b>LIITTEET .....</b>	<b>68</b>
Liite 1. Teemahaastattelurunko .....	68
Liite 2. Tutkimuksen mainos Suvimäen Sanomissa 6-7/2009 .....	69
Liite 3. Sähköpostiviesti maailmalle .....	70
Liite 4. Sähköpostiviesti mielenterveysalan paikallisille toimijoille .....	70
Liite 4. Sähköpostiviesti mielenterveysalan paikallisille toimijoille .....	71
Liite 5. Nuorten aikuisten merkityksellisiksi kokemat tekijät Suvimäen Klubitalon toiminnassa .....	72

# 1 JOHDANTO

Nuoruus on elämänvaihe, jossa siirrytään aikuisuuden itsenäisyyteen (Laaksonen, Alho, Luotoniemi 2000, 3). Tästä elämänvaiheesta käytetään esimerkiksi nimityksiä varhaisaikuisuus ja myöhäisnuoruus. Ikämääritteet vaihtelevat 18 – 22-vuotiaista jopa 18 – 35-vuotiaisiin. Tutkimuksessani käytän termiä nuori aikuinen. Nuoren aikuisen määrittelen 18 – 30-vuotiaaksi. Määritelmäni perusteena on yhtäläinen ikärajaus Yhdysvalloissa toimivien Klubitalojen nuorten aikuisten ohjelmien kanssa.

Tutkimuksista ja tilastoista käy ilmi, että nuorten aikuisten mielenterveyden häiriöt ovat yleistyneet 2000-luvulla niin Suomessa, kuin muuallakin maailmassa (Kiviniemi 2008, 13). Erityisen huolestuttavana pidetään nuorten sairauspäivien sekä työkyvyttömyyden lisääntymistä psyykkisten oireiden vuoksi, joiden arvellaan johtuvan nuorten sosiaalisten turvaverkostojen rappeutumisesta (Maaniemi & Raitasalo 2008, 8 - 10). Nuorille aikuisille tarjottavat sosiaali- ja terveysalan palvelut eivät kuitenkaan ole lisääntyneet samassa suhteessa palvelujen tarpeen kanssa. Kansanedustaja Jyrki Kasvi painotti Vihreän liiton kokouksen puheessaan helmikuussa 2008 sitä, kuinka aiheesta on puhuttu, järjestetty seminaareja ja laadittu selvityksiä, mutta ”jos maailmaa parannettaisiin pelkillä puheilla, lasten ja nuorten mielenterveysongelmat olisi hoidettu jo aikaa sitten.”. Tärkeä 2000-luvun yhteiskunnallinen haaste onkin nuorten aikuisten hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistäminen sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisy (Kiviniemi 2008, 13 – 14).

Suvimäen Klubitalo on mielenterveyskuntoutujien yhteisö, jossa kuntoutujat ja palkattu henkilökunta työskentelevät rinta rinnan talon toiminnan ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi. Klubitalon toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Kukin osallistuu voimavarojensa mukaan, ja töitä tehdään oman kuntoutumi-

sen ja koko yhteisön hyväksi. Työn lisäksi Klubitalolla tärkeää on vertaistuki ja sosiaaliset suhteet. (Suvimäen Klubitalo 2009.)

Työskentelen ohjaajana Suvimäen Klubitalolla. Minä sekä Klubitalon jäsenet ja muut ohjaajat olemme kiinnittäneet huomiota nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien määrän lisääntymiseen. Klubitalolla on tuntuma, että 18 – 30 -vuotiaita mielenterveyskuntoutujia ohjautuu talolle koko ajan enenevässä määrin. Nuoret käyvät tutustumassa ja osallistuvat toimintaan muutamia kertoja, mutta harvat heistä kiinnittyvät toimintaan pidemmäksi aikaa. Opinnäytetyöni tavoitteena onkin selvittää, miten voisimme kehittää Suvimäen Klubitalon toimintaa sellaiseksi, että se innostaisi myös nuoria aikuisia tuntemaan Klubitalon omakseen. Tutkimustulosten perusteella merkityksellisiksi teki-  
jöiksi nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien toiminnassa nousevat sosiaaliset suhteet: niiden muodostaminen, ylläpitäminen sekä vertaisten tuki.

Tutkimuksessani olen haastatellut ryhmää nuoria aikuisia klubitalolaisia heidän kokemuksistaan talon toiminnasta sekä heidän ajatuksistaan toiminnan kehittämiseen. Lisäksi olen ollut sähköpostilla yhteydessä muihin Klubitaloihin maailmalla, kysellen, miten he ovat huomioineet nuoret aikuiset toiminnassaan. Paikallisia mielenterveysalan toimijoita lähestyin myös sähköpostikyselyn merkeissä selvittäen, miten he kokevat nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutumisen. Tutkimukseni ei ole teorialähtöinen, vaan kaikki lähti liikkeelle keräämästäni haastatteluaineistosta ja nuorten aikuisten ryhmän tekemistä suunnitelmista tutkimuksen kululle ja jatkolle. Tärkeintä on, että tutkimuksella saataisiin kuuluviin nuorten aikuisten jäsenten ääni.

## 2 NUORI AIKUINEN MIELENTERVEYSKUNTOUTU- JA

### 2.1 Nuoresta aikuiseksi

18 – 30-vuotiaat elävät nuoruuden ja aikuisuuden välivaihetta. Tuona aikana siirrytään murrosiän voimakkaista muutoksista huolettoman nuoruuden läpi aikuisuuden vastuuseen, sitoutumiseen ja sopeutumiseen (Nuoruudesta aikuisuuteen 2009). Kyseisestä elämänjaksosta ja sen osista käytetään termejä jälkinuoruus, myöhäisnuoruus, varhaisaikuisuus sekä nuori aikuisuus. Kehityspsykologian määritelmien ikäraajat ja ajanjaksoille kuvatut kehitystehtävät vaihtelevat.

Erik H. Eriksonin elämänkaariteoriassa ihminen kohtaa elämänsä aikana kahdeksan kehityskriisiä, joiden läpikäymiseksi on suoriuduttava erilaisista kehitystehtävistä. Kehitystehtävien jäädessä toteutumatta, aiheuttavat ne vaikeuksia seuraavaan vaiheeseen. Nuoruuden kriisinä on oman identiteetin muodostuminen ja varhaisaikuisuuden tehtävänä merkityksellisten suhteiden rakentaminen toisiin ihmisiin, eli läheisyyden ja eristäytymisen kriisi. (Fredriksson & Ihanus, 1996, 75 - 76.) Aalberg ja Siimes (2007) puolestaan toteavat, että jälkinuoruudessa, jonka he sijoittavat 18 – 22 vuoden ikään, ihmisen persoonallisuus muovautuu suhteellisen lopulliseen muotoonsa. Jälkinuoruus on jäsenytymisvaihe, jossa aiemmat kokemukset muokkautuvat kokonaisuudeksi ja nuori tekee valintoja, jotka vaikuttavat hänen loppuelämäänsä. (Aalberg & Siimes 2007, 70 – 71.) Kehityksen tavoitteena on saavuttaa autonomia (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 207).

Nuoruuteen kuuluvat muutokset; tytöistä kasvaa naisia, pojista miehiä, minäkuva sekä maailmankuva ovat etsinnässä ja tunteet vaihtelevat. Muutokset ja



uusien asioiden oppiminen on kiihkeää. Nuorena käydään läpi useita kehitystehtäviä, joista suoriutuminen mahdollistaa ihmisen siirtymisen elämäntilanteesta toiseen, ja niiden onnistuminen on merkityksellistä aikuisuuden mielenterveyden kannalta. Nuoruuden tärkein tehtävä on identiteetin rakentaminen. Identiteetin osa-alueita puolestaan rakentavat kehitystehtävät, kuten

- itsenäistyminen
- oman miehen tai naisen roolin löytäminen sekä kypsä suhde molempiin sukupuoliin ja seksuaalisuuteen
- oman kehon ja ulkonäön hyväksyminen
- tunne-elämän itsenäisyys
- taloudellisen vastuun ottaminen
- oman maailmankuvan luominen
- toisten ihmisten huomioiminen, sosiaalinen vastuullisuus. (Huomatkaa myös mut! 1996, 41 - 47.)

Nyyti ry:n sivuilla julkaistussa artikkelissa esitellään Havighurstin (1972) määritelmä aikuistuvan nuoren kehityskausille ja -tehtäville. Havighurst nimittää myöhäisnuoruuden kehitystehtäviksi emotionaalisen riippumattomuuden vanhemmista, parisuhteeseen ja sitoutumiseen valmistautumisen, uravallinnan ja ammattiin valmistumisen sekä oman eettisen ja moraalisen uskomusjärjestelmän kehittämisen. Havighurstin mukaan myöhäisnuoruutta seuraa nuori aikuisuus. Nuoren aikuisen kehitystehtäviä ovat elämäntoverin valitseminen, perheen perustaminen, yhteisen talouden hallinta, työelämään osallistuminen ja uralla eteneminen sekä kansalaisvelvollisuuksien omaksuminen. (Nuoruudesta aikuisuuteen 2009.)

Nuoruudesta aikuisuuteen siirtymiseen liittyy monenlaisia tunteita. Etäisyyden otto kotiin ja perheeseen saattavat pelottaa ja ahdistaa. Toisaalta viha tai vanhempia vastaan kapinointi voivat olla keinoja päästä irti. Välillä tuntuu, että hallitsee elämäänsä ja on itsevarma sekä peloton, välillä taas pelkkä itsen-

sä kanssa toimeen tuleminen ahdistaa. Tunteet ja elämä kulkevat vuoristorataa; toisinaan onnistaa, toisinaan petytään. Aikuistuminen saattaa tuntua vaikealta ja pelottavalta tai siihen voi liittyä onnistumisen kokemuksia. Nuoruuden huolettomuudesta irti päästäminen voi olla haikeaa. Jos ihanteet romuttuvat eivätkä unelmat toteudu, voi aikuistuminen aiheuttaa tuskaa. Aikuisuuteen kohti mennessä alkaa ymmärtää oman ja ympäröivän maailman rajallisuuden. Ymmärryksen myötä on helpompaa hahmottaa myös omat mahdollisuutensa. Huoli tulevasta, itsestä, omasta elämästä ja sitä suuremmista asioista, herää. Tyypillistä on erilaisten asioiden kokeilu ja kyseenalaistaminen matkalla itsensä etsimisessä. Avaimena onnistumiseen on herkkyyks, aitous ja rehellisyys omille tunteille, oman elämän suunnalle sekä niiden rohkealle ilmaisulle. (Mt.)

Nuoruvaiheen läpikäymisen tavoitteena on identiteetti, joka kannattelee yli aikuisuuden pettymysten, vastoinkäymisten ja menetysten. Aikuinen on henkilö, joka on löytänyt elämäntyyliinsä ja paikkansa yhteiskunnassa. Onnistuneiden kehitystehtävien myötä aikuinen hyväksyy oman seksuaalisuutensa, kykenee rakkauteen ja läheisyyteen sekä on tasapainossa itsensä kanssa. (Mt.)

## 2.2 Mielenterveyskuntoutuminen

Mielenterveyskuntoutuksessa, kuten kuntoutuksessa yleensä, tuodaan esille kaksi näkökohtaa: yhteiskunnan hyöty ja kuntoutujan yksilöllinen hyvä. Kuntoutuksen tehtävänä on säästää yhteiskunnan rahoja ja pitää ihmiset töissä sekä tarjota kuntoutujille mahdollisuus onnelliseen itsenäiseen elämään ja oikeudenmukaiseen kohteluun. (Koskisuus 2004, 10 - 13.) Järvikoski ja Härkäpää (1995) näkevät kuntoutuksen perustuvan kuntoutujan ja työntekijän yhdessä tekemään suunnitelmaan, jonka toteutumista myös seurataan yhdessä. Kuntoutukseen kuuluu toimenpiteitä, joilla kuntoutujaa tuetaan pitämään yllä

elämänhallintaansa, voimavarojaan ja osallisuuttaan sosiaalisissa yhteisöissä sekä toteuttamaan elämänprojektejaan. (Järvikoski & Härkäpää 1995, 21.)

Koskinen (2006, 252) puolestaan määrittelee mielenterveyskuntoutuksen tehtävän seuraavasti: "Mielenterveyskuntoutus ehkäisee sairauden uusiutumista ja ylläpitää senlaatuista toimintakykyä sekä tuotteliaisuutta, joka parhaimmillaan ehkäisee elämänvirrasta syrjäytymistä, ja säästää kansanterveyskuluja."

Sairauslähtöisessä kuntoutuskäsityksessä määritellään sairauden tai vamman aiheuttamat rajoitukset ja pyritään minimoimaan haittavaikutukset. Mielenterveyskuntoutuksessa diagnoosilähtöisen kuntoutuksen yhteydessä puhutaan psykiatrisesta kuntoutuksesta. Sairauskeskeisessä mallissa voidaan sortua sairaus- ja ongelmakeskeisyyteen, joka peittää ihmisen alleen. Mielenterveyskuntoutuksen historiaa ja osittain vielä nykypäivääkin varjostaa kuntoutujien aliarviointi oman elämänsä asiantuntijoina. Kuntoutujia on pidetty kyvyttöminä, avuttomina ja harkinnaltaan vajaina. Kuntoutumisen mahdollisuudet, ennusteet ja tavoitteet on saneltu ammattihenkilöstön toimesta diagnoosin mukaan. Näistä vanhoista perinteistä on välttämätöntä päästää irti, jotta mielenterveyskuntoutus voisi kehittyä. (Mts. 11 - 13.)

Koskisen (2006) mielestä kuntoutuksen toimenpiteitä pitäisi aikaistaa mielenterveyskuntoutuksen tehostamiseksi. Myös vakavien mielenterveyshäiriöiden kohdalla voisi tavoitteena olla jopa täysi toimintakyky ja toipuminen, jos uusi tutkimustieto saataisiin käyttöön ja kuntoutuksen vaikuttavuutta tutkittaisiin lisää. Tärkeää olisi sopia paremmin kuntoutuksen työnjaosta ja vastuusta erikoissairaanhoidon, perusterveydenhuollon, Kelan ja kolmannen sektorin toimijoiden kesken. Mielenterveyskuntoutukseen tulisi myös saada riittävästi rahaa ja työntekijöitä. (Koskinen 2006, 252.) Koskisuus (2004, 33) painottaa yhteistyön alan toimijoiden välillä olevan erityisen tärkeää siitä syystä, että nykyisellä hajaantuneen palvelujärjestelmän mallilla, meillä ei ole resursseja vastata alati kasvavaan palvelujen tarpeeseen.

Koskisuun (2004) mukaan mielenterveyskuntoutuksen kehittämishaasteisiin kuuluu lisäksi

- kuntoutuksen kehittäminen vähemmän asiantuntijalähtöiseksi ja enemmän kuntoutujan subjektiivista arvostavaksi toiminnaksi
- laitospaikkoja vähennettäessä, huolehtia siitä, että avopalveluja ja on tarjolla riittävästi
- ammatillisen kuntoutuksen ja työllistymisen tukemisen lisääminen
- uusien enemmän sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja fyysisen ympäristön huomioonottavien toimintatapojen kuten, mielialanhallintaryhmien, neuvovan työn, kuntoutuskurssien, palveluohjausmallien, tuetun työn ja opiskelun sekä klubitalojen toimintamallien ja -menetelmien luominen ja jo toiminnassa olevien vahvistaminen. (Koskisuun 2004, 33 – 36.)

Toivottavasti ainakin osaan näistä haasteista pystytään vastaamaan Mieli 2009 -työryhmän kokoaman kansallisen mielenterveys ja päihdesuunnitelman myötä. Suunnitelman yhdeksi linjaukseksi on kirjattu ehkäisyyn panostaminen. Ehkäisyn yksi osa-alueista on tavoite hyvinvointia tukevien yhteisöjen vahvistamisesta ja kuntoutujien päätäntävällän lisääminen itseään koskevissa asioissa. (Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009.)

### 2.2.1 Nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutumisen erityispiirteitä

Aikuisten mielenterveyskuntoutuksessa pyritään palauttamaan toimintakykyä, kun taas nuorten kanssa opetellaan uusia itsenäiseen elämään suuntaavia taitoja. Kuntoutuksessa on oleellista ottaa huomioon nuoren kehitysvaihe ja pyrkiä mahdollistamaan vaiheelle ominainen kasvu ja kehitys sekä tämän myötä ehkäistä syrjäytymistä. Kuntoutuksen suunnittelu vaatii laaja-alaista ja yhtäaikaista huomiota kuntoutujan psyykkisen kehittymisen vaiheeseen, psyyko-fyysis-sosiaaliseen ja ammatilliseen kyvykkyyteen, voimavaroihin ja vah-

vuuksiin sekä kehittämistarpeisiin. Uuden tutkimustiedon myötä pyritään tunnistamaan psyykkisten sairauksien riskitekijät ja esioireet, minkä seurauksena kuntoutuksella voitaisiin ennaltaehkäistä psyykkisten sairauksien ilmaantuvuutta ja oireilun vakiintumista. (Koskinen 2006, 246 – 247.)

Nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutuksen keskeisenä tavoitteena on toimintakyvyn ja hallinnan tunteen lisääntyminen. Arjen taitojen harjaantumisen myötä, nuori aikuinen ottaa vastuuta itsestään, ratkaisuihstaan ja omasta elämästään. Nuoren elämänhallinnan tärkeitä osa-alueita ovat itsenäistyminen, omatoimisuus, yksilöityminen sekä yhteiskuntaan ja sosiaaliseen ympäristöön liittyvät taidot. Kuntoutumisessa on tärkeää kiinnittää huomiota sosiaalisten verkostojen laajentamiseen, koska niillä on todettu olevan suuri vaikutus elämänlaatuun ja tyytyväisyyteen ja sitä kautta riski sairauden uusiutumiseen pienenee. (Mts. 248 – 249.)

Nuorilla on tarve kuulua ryhmään, tulla hyväksytyiksi ja tuntea osallisuutensa. Yhteisöllinen toiminta nuorten kesken mahdollistaa

- ryhmään kuulumisen tunteen
- hyväksynnän
- toivon löytymisen
- samankaltaisuuden kokemisen
- avautumisen
- toisen auttamisen
- ihmissuhdetaitojen oppimisen ja
- sosiaalisen tuen.

Positiiviset kokemukset ryhmään osallistumisesta ja vuorovaikutuksesta voivat lisätä luottoa ihmisiin ja vahvistaa toimintakykyä. Merkityksellistä nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutumisessa on toiveikas ja luottavainen suh-

tautuminen tulevaisuuteen sekä oman roolin löytäminen sen suunnittelussa. (Mts. 250 – 253.)

Nuorten aikuisten psyykkisen oireilun on todettu lisääntyneen 2000-luvulla. Vuosien 1990 - 2007 aikana masennuslääkkeiden käyttö on yhdeksänkertaistunut ja erityisen voimakasta käytön lisääntyminen on ollut nuorilla naisilla. Vuonna 2007 alkaneista sairauspäiväraha-kausista 17,3 prosenttiin syynä oli mielenterveyden tai käyttäytymisen häiriö, kun vastaava luku oli 12,6 vuonna 2000. Nuorten sairauspäivien osuus on noussut huomattavasti vuodesta 2000 ja erityisen huomattavaa kasvu on ollut masennusta sairastavien kohdalla. Masennuksen takia sairauspäivärahaa saaneiden nuorien määrä vuodesta 2000 kasvoi miehillä 91,7 ja naisilla 159,4 %. Nuorten osuus kaikista mielenterveyden häiriöiden vuoksi korvatuista sairauspäivistä oli 18,7 % vuonna 2007. Eläkkeelle mielenterveyden häiriön vuoksi siirtyneiden alle 30-vuotiaiden määrä on kaksinkertaistunut vuodesta 2000. Kaikista eläkkeelle vuonna 2007 siirtyneistä 20,9 % oli alle 30-vuotiaita. (Maaniemi & Raitasalo 2008, 8 - 10.)

Noin puolet aikuisten mielenterveyshäiriöistä alkaa ennen 14 ikävuotta ja 75 % ennen 24 vuoden ikää (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 208). Hoitoa mielenterveytensä tueksi tarvitsee noin 20 – 30 prosenttia suomalaisista nuorista, kuten myös aikuisista (Pylkkänen 2006, 15). Suurin osa nuorista ei kuitenkaan hoitoa saa, vaan esimerkiksi alle puolet vakavasti masentuneista nuorista on psykiatrisessa hoidossa (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 208 - 209). Vuosina 2001 - 2003 Nuorisopsykiatrian hoitotakuun auditointiprojekti NUOTTA:n mukaan 13 – 22-vuotiaista nuorista keskimäärin 1,8 % oli nuorisopsykiatristen palvelujen piirissä (Pylkkänen 2006, 24). Laitoshoidossa eniten hoitopäiviä vuonna 2007 oli 25 – 29-vuotiailla, 441 / 1000 asukasta (Mielenterveys 2006).

Keski-Suomen tilanteesta kertovat SOTKANetin tilastot vuosilta 2004 – 2008. Tilastojen mukaan psykiatrian laitoshoidon 18 – 24-vuotiaiden potilaiden määrä on hieman noussut, kun taas yli 25-vuotiaiden hoidon määrä on huomattavasti vähentynyt. Erikoissairaanhoidon psykiatrian avohoitokäyntien määrä on lisääntynyt huomattavasti kaikissa ikäryhmissä. Myös psykiatrian kuntoutuskotien asiakasmäärät ovat kasvaneet. Mielenterveysperusteisesti sairauspäivärahaa saneiden 18 – 24-vuotiaiden määrä on noussut 10,8/1000 henkilöstä 15,7/1000 henkilöön. (SOTKANet 2009.)

Jyväskylän vuoden 2004 mielenterveystyön suunnitelmassa kerrotaan nuorten mielenterveyspalvelujen olevan riittämättömiä sekä palvelujärjestelmässä hajallaan ja kirjavasti organisoituja. Myös nuorten vuoden 2000 mielenterveyspalvelujen selvityksessä todetaan keskeisen ongelman olevan palvelujen tarjonnan ja lisääntyvän kysynnän epäsuhta (Laaksonen, Alho & Luotonen 2000, 15). Haasteena on vaatimus työntekijöiden moniammatillisuudesta ja erityisosaamisesta nuorten kuntoutuksessa sekä nuorten kyky vaatia ja vaikuttaa heille tarjottuihin palveluihin, niiden laatuun ja esimerkiksi aukioloaikoihin. Vuonna 2002 Jyväskylässä 18 - 21-vuotiaiden kuntoutujien siirryttyä sairaanhoitopiirin vastuulta aikuispsykiatrialle, ei muutoksen edellyttämää lisäresursointia ole edelleenkään toteutettu. Suunnitelman toimenpideehdotuksiin on kirjattu, että nuoret aikuiset tarvitsevat omia ikäryhmälle suunnattuja avopalveluja, tukihenkilötoimintaa tulisi vahvistaa sekä yhteisöllisyyden arvostusta lisätä. (Jyväskylän mielenterveystyön suunnitelma 2004, 18 – 75.)

Vuonna 2004 ASPA selvitti 15 – 26-vuotiaiden nuorten asumispalveluiden tukea Jyväskylässä ja Muuramessa. Selvityksestä käy ilmi, että nuoret kokivat merkittävimmiten arkea rajoittaviksi tekijöiksi väsymyksen, uni- ja keskittymisvaikeudet sekä vaikeudet tarttua toimeen ja lähteä kotoa. Tukea nuoret

kaipasivat koulunkäyntiin ja opiskeluun, raha-asioiden hoitamiseen sekä sosiaalisten kontaktien ylläpitämiseen. (Jyväskylä ja Muurame 2004.)

Maaniemien ja Raitasalon (2008) pohdinnoissa, miksi nuorten aikuisten mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet huimaa vauhtia vuodesta 2000, nousee esiin sosiaalisen turvaverkoston rappeutuminen, 90-luvun laman vaikutukset lasten kehitykseen, koulun vaatimusten koventuminen, työelämän vaatimusten muutos sekä terveydenhuollon toimimattomuus. Nuorten työ- ja toimintakykyä olisi erittäin tärkeää pitää yllä juuri nyt, kun suuret ikäluokat eläköityvät ja työvoiman tarve kasvaa. Huomiota tulisi kiinnittää aikaiseen häiriöiden havaitsemiseen sekä hoidon ja kuntoutuksen saamisen nopeuteen. Ei kuitenkaan riitä, että vain terveydenhuolto toimii, vaan nuorten hyvinvoinnin edistämiseen on kiinnitettävä huomiota perheissä ja kouluissa, kuin myös työelämässä. (Maaniemi & Raitasalo 2008, 8 – 10.)

Mielenterveyden keskusliiton aluejohtaja Henri Rinkinen (2005) on hänkin esittänyt ajatuksiaan nuorten aikuisten mielenterveyspalveluista. Rinkinen toteaa, että nuorten hoito ja kuntoutus ei ole riittävää. Palvelujärjestelmän pirstaleisuuden vuoksi kukaan ei ole vastuussa nuorista aikuisista. Hoidossa ja kuntoutuksessa tulisi tehdä tiivistä organisaatioiden välistä yhteistyötä sekä huomioida nuorten erityistarpeet. Kuntoutuksen tavoitteena tulisi olla työkyky, tasapaino, osallisuus yhteiskunnassa ja terveys, eikä mielenterveyskuntoutujan identiteetti. Toimeentuloturvaan tulisi kiinnittää huomiota, jotta erilaisen tuen muotojen kanssa pompottelu ei passivoisi eikä vaikeuttaisi jo valmiiksi haastavasta elämäntilanteesta selviytymistä. Rinkinen peräänkuuluttaa myös nuorten aikuisten kuntoutuksen ja erityisesti ammatillisen kuntoutuksen tutkimustoimintaa. (Rinkinen 2005, 3.)



## 2.2.2 Yhteisöllisyys osana kuntoutumista

Käsitteellä yhteisö on monia merkityksiä varmaan jo siitä syystä, että aihetta tarkastellaan useista eri näkökulmista ja useiden eri tieteenalojen toimesta. Termejä yhteisö ja yhteisöllisyys käytetään yhteiskuntatieteissä määrittelemään ryhmien muodostumista ja sosiaalista vuorovaikutusta. Yhteisöiksi voidaan nimittää kaikkia vuorovaikutusmuodostelmia, niin maailmanlaajuisia kuin muutaman hengen ryhmiäkin, joiden jäsenillä on jotain yhteistä. Yhteisöt erotellaan alueellisesti rajattavissa oleviin, sosiaalisesti vuorovaikutuksellisiin ja yhteenkuuluvuuden tunteen tai muun symbolisen yhteisyyden osoittaviin. Yhteisöllisyys puolestaan viittaa sosiaalisen vuorovaikutuksen tapaan, toiminnan periaatteisiin ja ominaisuuteen tai ideoihin ja tavoitteisiin vuorovaikutuksen luomisessa. (Lehtonen 1990, 9 - 28.) Yhteisöllisyys voi tuottaa Saarnion (2001, 50 - 51) mukaan ilmaista tukea, hoivaa ja huolenpitoa ihmisille, joilta elämäntilanteensa vuoksi on katkennut suhteet sosiaalisiin verkostoihin kuten perheeseen ja työyhteisöön.

Markku Hyypä on arvostettu suomalainen tutkija, joka on perehtynyt yhteisöllisyyden ja sosiaalisen pääoman tutkimiseen 90-luvulta lähtien. Hyypä (2002; 2005) on tutkinut rannikon ruotsinkielisen väestön kansalaisaktiivisuudesta, yhteishengestä, luottamuksesta ja talkoohengestä koostuvan sosiaalisen pääoman yhteyttä hyvinvointiin, terveyteen ja pitkään ikään. Hän uskoo meihengen olevan edellytys yhteisöllisyydelle. Hyypä määrittelee yhteisöllisyyden, josta hän käyttää termiä sosiaalinen pääoma, seuraavasti: "- sosiaalinen pääoma tarkoittaa yhteiskunnan sosiaalisiin rakenteisiin juurtuneita normeja ja sosiaalisia suhteita, jotka antavat ihmisille mahdollisuuden koordinoida toimintaansa haluttujen tavoitteiden saavuttamiseksi.". (Hyypä 2005, 8; Hyypä 2002, 219.)

Yhteisöllinen työ eli yhteisötyö (aiemmin käytetty lisäksi termiä tatyö) tarkoittaa ihmisten tai ihmisryhmien tarpeista lähtevää työtä, jota tehdään heidän kanssaan ja heidän hyväkseen. Ihmisten aktivointi toimimaan oman elämänlaatunsa parantamiseksi on yhteisöllisen työn tärkeä tavoite. Tavoitteena on tuen ja avun antamisen lisäksi yhteiskunnallinen vaikuttaminen sekä elinympäristön toiminnan ja vuorovaikutusverkostojen kehittäminen. Yhteisölliseen toimintaan kuuluu oleellisesti myös vertaistuki. Usein toimintaa ohjaavat jonkinlaiset periaatteet, jotka mahdollistavat työn menestyksellisyyden. Saarnion mielestä tärkeää on pyrkimys empatiaan, ihmisten rohkaisu itseilmaisuun ja uskomaan omiin kykyihin, erilaisten työmenetelmien kokeilu, pyrkimys piilossa olevien voimavarojen esilletuomiseen sekä moninaisten osallistumisedellytysten luominen. (Saarnio 2001, 49 - 54.)

Kuntoutus kirjassa viitataan Riikosen ym. (1996) mielenterveysalan asiantuntijoille tekemään haastatteluun mielenterveyskuntoutuksen kehityshaasteista. Asiantuntijat näkivät, että kuntoutuksessa tulisi lisätä yhteisöllisyyttä ja luoda palvelujärjestelmän sisälle mahdollisuuksia ei-ammattilliseen sosiaaliseen tukeen, eli vertaistukeen. Tärkeinä toiminnan muotoina mainittiin vapaaehtoisuuteen perustuvat ja arjesta selviytymistä tukevat sosiaaliset klubit sekä päivä-, työ- ja toimintakeskukset. Esimerkkeinä tällaista toimintaa järjestävistä tahoista esiteltiin Sopimusvuori ry, Niemikotisäätiö, Hyvän Mielen Talo sekä Fountain House -Klubitalot. (Riikonen & Järvikoski 2003, 169 – 170.)

Markku Ojanen (2003) on pohtinut Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot -kirjassa julkaistussa artikkelissaan terapeuttisten yhteisöjen kehittymistä sekä ideologiaa. Hän toteaa ryhmässä toimimisen, tasa-arvon, demokratian sekä erityisesti tavoitteellisen osallistumisen olevan terapeuttisen yhteisön toiminnan perusta. Suurimman arvon ja merkityksen hän kuitenkin antaa sille, että yhteisöt voivat palauttaa jäsentensä uskoa elämän oikeudenmukaisuuteen sekä ihmiseen. Mielenterveyskuntoutajat kohtaavat elämänsä aikana vääryyt-

tä, kovuutta ja rakkauden puutetta. Hyveitä edistävään yhteisöön kuuluaan kuntoutujat voivat kokea elämän toisenlaisena; he voivat saada rohkeutta arjen haasteisiin, oppia arvostamaan itseään sekä tuntea itsensä rakkauden arvoiseksi. (Ojanen 2003, 51 – 52.)

### 2.2.3 Vertaistuki osana kuntoutumista

Vertaistuki tarkoittaa mahdollisuutta saada ja antaa tukea ihmisten kesken, ketkä jakavat samankaltaisen elämäntilanteen tai -kokemuksia (Vertaistuki). Mikkonen (2009) on termiä määritelleensä samoilla linjoilla, ja esittelee tutkimuksessaan useita lähteitä, joissa painotetaan elämäkokemuksen merkitystä vertaistuessa. Hänen oma määritelmänsä vertaistukiryhmälle kuuluu seuraavasti: ” - ryhmissä jaetaan kokemuksia, tunnetaan yhteenkuuluvuutta ja saadaan jokapäiväisen elämän tueksi tietoa, jota ryhmä synnyttää -”. Vertaistuessa merkityksellistä on vastavuoroinen tukeen tähtäävä suhde, joka synnyttää yhteisöllisyyttä sekä ystävyysuhteita (Mikkonen 2009, 28 - 31.)

Hulmi (2004) lähtee vertaistuen määrittelyssään liikkeelle viittaamalla vanhaan viisauteen muiden kohtelusta samalla tavoin, kuin toivoisi itseäänkin kohdeltavan. Kertoessaan vertaistuen ja oma-apuryhmien yleistymisestä 1930-luvun Yhdysvalloissa, hän mainitsee merkityksellisenä esimerkkinä Anonyymit Alkoholistit. Mielenterveystyön vertaistukiryhmät ovat syntyneet amerikkalaisen psykiatri Abraham Low'n toimesta. Kun hänen aikansa ei enää riittänyt useiden potilaidensa yksilöterapian järjestämiseen, hän perusti ryhmiä, joita ohjasivat ryhmään aiemmin kuuluneet potilaat. Ajatuksena ei ollut korvata terapiaa ryhmän toiminnalla, vaan nähdä ihminen diagnoosin sijaan sekä vahvistaa potilaiden uskoa itseensä. (Hulmi 2004, 21 - 23.)

Vertaistuki tutkimuksen kohteena

Vertaistuen tutkimukset jakautuvat Mikkosen (2009) mukaan sosiaali- ja yhteiskuntatieteellisiin sekä psykologia- ja terveystieteellisiin tutkimuksiin. Aihetta on tutkittu paljon 90-luvun laman jälkeen. 2000-luvulla suosittuja aiheita ovat olleet: "arvot, kohtaaminen, osallisuus, vaikuttaminen, vastavuoroisuus, voimaantuminen ja yhteisöllisyys.". Lisäksi kiinnostusta on herättänyt vertaistuki internetissä. (Mikkonen 2009, 36 – 37.)

Jyrki Muurinaho (2001) on tutkinut Mielenterveyden keskusliiton oma-apuryhmiä ja niiden vaikuttavuutta. Tutkimuksen tuloksina todettiin, että ryhmään hakeutumisen syynä ihmisillä oli tarve sosiaalisille kontakteille. Osallistumisen myötä ryhmäläisten itsetuottamus kasvoi ja omiin ongelmiin sai perspektiiviä vertaisten kanssa keskustellessa, elämään tuli sisältöä, kokemus elämänhallinnasta ja omasta hyödyllisyydestä vahvistui sekä mieli virkistyi. Merkityksellisiksi tekijöiksi oma-apuryhmien vaikuttavuutta tarkasteltaessa Muurinaho nosti sosiaaliset suhteet sekä ryhmäläisen aktiivisuuden pyrkimyksessä oman tilanteensa kohentamiseen. (Muurinaho 2001.)

Mikkosen (2009) tutkimuksen aiheena on sairastuneen vertaistuki ja tarkemmin vertaistuen tarve ja merkitys. Tutkimus nostaa esiin vertaisten äänen, heidän ajatuksensa ja kokemuksensa vertaistuesta. Vertaistuki koetaan tietolähteeksi, turvan tuojaksi sekä jokapäiväisen elämän ratkaisujen löytämisen tueksi, eikä sitä voi korvata mikään muu tuki tai palvelu. Vertaistuki vähentää muiden sosiaali- ja terveyspalvelujen tarvetta ja sen myötä täyttyy tarve saada keskustella muiden samanlaisia kokemuksia ja elämäntilanteita kohdanneiden ihmisten kanssa. Kehittämisen tarvetta on vertaistukitoiminnan ja ammattilaisten välisessä yhteistyössä sekä vertaistuen paikan löytämisessä tukien ja palvelujen joukkoon. (Mikkonen 2009, 181 - 188.)

## Vertaistukitoiminta

Tarve vertaistuelle ja pienimuotoiselle ryhmätoiminnalle kasvaa koko ajan. Sosiaaliturvajärjestelmää muutetaan sekä sosiaali- ja terveystalvveluita leikataan jatkuvasti. Sosiaalisten verkostojen muutos selittää myös osaltaan ihmisten tarpeen oma-apuryhmille; perheet ovat pienempiä ja tukevat toisiaan vähemmän, ihmiset muuttavat, naapuruston, työyhteisöjen sekä seurakuntien merkitys ihmisten elämässä on pienentynyt ja ihmiset haluavat itse kantaa vastuun elämästään. (Hulmi 2004, 23 - 25.)

Vertaistukiryhmiä on hyvin erilaisia riippuen sairausryhmästä sekä toimintaa järjestävästä tahosta. Yhteistä ryhmille kuitenkin on toiminnan tavoitteellisuus, tasavertaisuus, luottamuksellisuus sekä yhteisten elämäkokemusten tuoma asiantuntijuus. Tärkeää ryhmissä on huolehtia siitä, että ryhmän jäsenet voivat luottaa salassapidon toteutuvan ja, että jokaisella on oikeus tulla kuulluksi. Vertaistukiryhmän toiminta ja keskustelu syntyy ryhmän jäsenille ajankohtaisista aiheista, tarpeista ja valinnoista. Vertaistuki on yhteisöllistä tukea ja vastavuoroisuutta, jossa ei punnita tai arvoteta annettua ja saatua apua. (Vertaistuki.)

Vertaistuen haasteiksi Mikkonen (2009) nimeää internetkeskusteluryhmistä saatavan epätarkan tietouden, ei-toivottujen suhteiden muodostumisen sekä riskit luotettavuuden rikkoutumisesta. Joskus ryhmät voivat olla myös rajoittavia, painostavia, passivoivia tai lisätä yksinäisyyden tunnetta. (Mikkonen 2009, 32.) Vertaistuessa tulisi myös miettiä, kuka on vertainen. Osa vertaistukiryhmistä on suunnattu hyvinkin tarkkaan valitulle joukolle, joissain ryhmissä määritteenä on mielenterveyskuntoutuja. On tärkeää miettiä keiden kaikkien on mahdollista ymmärtää toisiaan niin, että yhteisyyden kokemus voi syntyä. (Pakkanen 2009, 93.)

### 3 KLUBITALO – MIELEKÄSTÄ TEKEMISTÄ JA SIAALISTA VUOROVAIKUTUSTA

*Klubitalo on mielenterveyskuntoutujien ja palkatun henkilökunnan muodostama yhteisö, joka tukee kuntoutujien selviytymistä elämässä ilman sairaalahoitoa ja pyrkii samalla edistämään heidän taloudellista, sosiaalista ja ammatillista asemaansa yhteiskunnassa (Suvimäen Klubitalo 2004, 6).*

Klubitalotoiminta lähti liikkeelle New Yorkista, Yhdysvalloista, kun psykiatrisesta sairaalasta kotiutunut, toisiinsa yhteyttä pitävä ryhmä vuonna 1948 hankki itselleen toimitilan, jonka pihalla oli suihkulähde; tuosta nimi Fountain House, josta koko kansainvälinen klubitalotoiminta on saanut nimensä. Kuntoutujat palkkasivat johtajakseen innokkaan nuoren sosiaalityöntekijän, John Beardin, joka oli vannoutunut ajatukselle, että mielenterveyskuntoutujillakin on oikeus mielekkääseen työhön ja toimintaan sekä toisilta ja itseltään saatuun kunnioitukseen. Hän uskoi sairaiden ihmisten mahdollisuuksiin kuntoutua takaisin yhteiskuntaan ja työelämään. Beardin myötä syntyi Klubitalo, paikka, jossa ihmiset eivät ole asiakkaita tai potilaita, vaan jäseniä. (Klubitalojen historiaa.)

Nopeasti Fountain House -Klubitaloja kohosi myös muualle Yhdysvaltoihin ja ympäri maailman. Nykyään maailmassa on 334 kansainvälisen Klubitalojen kehittämiskeskuksen ICCD:n (International Center for Clubhouse Development) sertifioimaa Klubitaloa 27 eri maassa (Annual Report 2008, 3). Suomen ensimmäinen Klubitalo perustettiin Tampereelle vuonna 1995. Tällä hetkellä Suomessa Klubitaloja on 22, joista kaikki kuuluvat vuonna 1998 muodostettuun Suomen Fountain House Klubitalojen verkostoyhdistykseen. (Klubitalojen historiaa.) Nyt tavoitteena on kehittää Euroopan Klubitalojen välistä yhteistyötä. EPCD (European Partnership for Clubhouse Development), eli Klu-

bitalojen kehittämisen eurooppalainen kumppanuus, perustettiin vuonna 2007. (European Partnership for Clubhouse Development.)

### 3.1 Klubitalotoiminta

Klubitalojen toiminta on jäsenten tarpeista liikkeelle lähtevää psykososiaalista kuntoutusta. Tarkoituksena on tukea jäseniä asettamaan ja saavuttamaan tavoitteita elämässään (Suvimäen Klubitalo 2009). Klubitalo on yhteisö, joka luo jäsenilleen mahdollisuuden osallistumiseen sekä vertaistukeen, ja jonne tullessaan jäsenet voivat tuntea itsensä tervetulleiksi sekä tarpeellisiksi. Jäsenet ja palkattu henkilökunta jakavat omistajuuden sekä vastuun talon toiminnasta. (Hietala-Paalamaa, Hujanen, Härkäpää & Reuter 2009, 7.) Klubitalon jäseneksi pääsee henkilö, jolla on, tai on ollut mielisairaus. Jäsenyys on vapaaehtoista, aikarajoitteetonta sekä maksutonta. (Laatusuosituksen.)

Klubitalotoiminnan ydin on työpainotteinen päivä, johon kukin jäsen osallistuu vapaaehtoisuuteen perustuen, voimiensa, kykyjensä, kiinnostuksiansa sekä tavoitteidensa mukaan. (Suvimäen Klubitalo 2004, 6). Töitä tehdään yhteisön hyväksi, ulkopuolista apua ei juurikaan tarvita, eikä talolla myöskään tehdä alihankintatöitä. Tarkoituksena on, että työn tarpeellisuuden ja merkityksen voi nähdä ja kokea heti työtä tehdessään. (Hietala-Paalamaa ym. 2009, 7.) Työpainotteisen päivän aikana voi opetella uutta, olla osa yhteisöä ja sosiaalisia vuorovaikutussuhteita. Toiminta suunnitellaan, toteutetaan ja sitä kehitetään tasavertaisina jäsenten ja työntekijöiden kesken. (Suomen Fountain House Klubitalojen verkostoyhdistys ry.)

Osallistuminen työelämään on tärkeä osa kuntoutumista. Klubitalojen siirtymätyöohjelma tarjoaa jäsenille mahdollisuuden oman työkyvyn testaamiseen, lisäänsioihin sekä työkokemuksen hankkimiseen. Siirtymätyö on osa-aikaista avointen työmarkkinoiden paikassa toteutettavaa perustyötä, josta saa työeh-

tosopimuksen mukaisen palkan. Klubitaloilla on siirtymätyöpaikkoja, joissa jäsenet työskentelevät määräajan, jonka jälkeen toinen jäsen jatkaa samassa paikassa. (Suomen Fountain House Klubitalojen verkostoyhdistys ry.) Siirtymätyöohjelman lisäksi Klubitaloilla järjestetään tuettua työtä sekä tuetaan myös itsenäiseen työhön (Hietala-Paalamaa ym. 2009, 8).

Klubitalolta on mahdollista saada tukea etuuksien, oikeuksien sekä asumiseen ja opiskeluun liittyvien asioiden selvittelyyn. Lisäksi taitojaan, tietämystään ja valmiuksiaan voi vahvistaa talon sisäisissä koulutuksissa (Suvimäen Klubitalo 2009). Tärkeä osa toimintaa on yhteydenpito toiminnasta poissa oleviin jäseniin. Myös kansainvälinen yhteistyö kuuluu Klubitalojen arkeen. Klubitalot osallistuvat esimerkiksi kansainvälisiin koulutuksiin sekä vuorovuosittain järjestettäviin maailman ja Euroopan klubitalokonferensseihin. Työpainotteisen päivän lisäksi Klubitaloilla järjestetään myös vapaa-ajan ohjelmaa. (Suomen Fountain House Klubitalojen verkostoyhdistys ry.)

### 3.2 Klubitalotoiminnan laadun varmistus

Palvelujen laadun jatkuva arviointi ja kehittäminen ovat oleellinen osa Klubitalojen toimintaa ja takuu siitä, että toiminnan taso pysyy korkeana (Laatusuositukset). Klubitalotoimintaa ohjaavat Kansainvälisen Klubitalojen kehittämiskeskuksen ICCD:n vahvistamat standardit, eli laatusuositukset, jotka ovat hioutuneet yhteisymmärryksessä maailmanlaajuisen klubitaloyhteisön kehittämistyön tuloksena viimeisten 50 vuoden ajan. Standardien määrittämät periaatteet ohjaavat klubitalotoimintaa saavuttamaan tavoitteensa mielenterveyskuntoutujien auttamisessa, takaavat jäsenten oikeudet sekä luovat eettiset säännöt henkilökunnalle ja hallinnolle. (Mielenterveyskuntoutujien Klubitalo 2003, 15 - 20.) 36 standardia on jaettu kahdeksaan osa-alueeseen: jäsenyys, henkilösuhteet, tilat, työpainotteinen päivä, työllistyminen, koulutus, talon toiminta sekä rahoitus, johto ja hallinto (Laatusuositukset).



Klubitalojen laatua arvioidaan standardien toteutumisen perusteella Kansainvälisen Klubitalojen kehittämiskeskuksen (ICCD) sertifiointiprosessissa, jossa laatusertifikaatti voidaan myöntää Klubitalolle joko yhdeksi tai kolmeksi vuodeksi kerrallaan. Sertifiointiprosessi koostuu Klubitalon itsearvioinnista, kahden ICCD:n Facultyn edustajan vierailusta Klubitalolla sekä heidän yhdessä ICCD:n kanssa laatimasta raportistaan. Raportissa kuvataan Klubitalon vahvuudet sekä kehittämisalueet, joiden pohjalta talo saa käytännön suosituksia ja ehdotuksia toimintansa vahvistamiseen. (Suvimäen Sanomat, 10-vuotisjuhlajulkaisu 2009, 18 – 19.)

### 3.3 Suvimäen Klubitalo

Jyväskylän keskustassa, Taulumäen kirkon kupeessa sijaitseva Suvimäen Klubitalo aloitti toimintansa 9.8.1999. Klubitaloa hallinnoi Psykiatrisen kuntoutuksen tuki ry ja rahoitus toiminnalle tulee Raha-automaattiyhdistykseltä sekä palveluja käyttäviltä Jyvässeudun kunnilta. (Klubitalotoiminta 2007.) Raha-automaattiyhdistyksen avustuksen osuus kokonaisrahoituksesta vuonna 2008 oli 63 % (Toimintakertomus 2008, 4). Suvimäen Klubitalon toiminnan laatu on tunnustettu kahdella peräkkäisellä kolmen vuoden sertifikaatilla. Edellisessä sertifiointiraportissa todettiin Klubitalon sitoutuneen klubitalofilosofiaan ja olevan erittäin vahva Klubitalo. (Lovnord & Sackett 2007, 2.)

Jäseniä Klubitalolla oli vuoden 2009 lokakuun lopussa 365. Päivittäin talolla käy yli 30 jäsentä ja aktiivijäseniä, eli jäseniä, jotka osallistuvat Klubitalon toimintaan vähintään kerran kuukaudessa, on noin 90 (Jäsenrekisteri 2009). Vuonna 2008 aktiivijäsenistä 59 % oli miehiä ja suurimman ikäluokan muodostivat 35 – 39-vuotiaat. Klubitaloon kävi tutustumassa 82 henkilöä, joista 39, eli 37 %, liittyi jäseniksi. (Toimintakertomus 2008, 6.) Työntekijöitä Suvimäen Klubitalolla on kuusi: neljä ohjaajaa, yksi hanketyöntekijä ja johtaja.

Suvimäen Klubitalon ovet ovat auki arkisin klo 8.30 - 16.00. Joka aamu yhteisen aamupalaverin jälkeen siirrytään toteuttamaan työpainotteista päivää kolmeen työyksikköön: työ- ja opintoyksikköön, ravintoyksikköön ja viestinnän yksikköön. Työpainotteisessa päivässä jäsenet ja palkatut työntekijät työskentelevät yhdessä talon toiminnan hyväksi. Arkeen kuuluvat työskenteilyn lisäksi viikoittaiset talon sisäiset koulutukset, kokoukset sekä kieli- ja muut opintoryhmät. Lisäksi Suvimäen Klubitalo järjestää vapaa-ajan iltaohjelmaa kerran viikossa, yleensä keskiviikkoisin sekä pari kertaa kuukaudessa viikonlopputapaamisina. Myös juhlapyhiä vietetään yhdessä. (Toimintakertomus 2008, 8 – 14.)

Työhön ja opiskeluun tukeminen on tärkeä osa klubitalotoimintaa myös Suvimäellä. Tällä hetkellä talolla on viisi siirtymätyöpaikkaa: Jyväskylän kaupungin kirjasto (kirjastoavustaja), Palokan Kodin1 (avustavat toimistotehtävät), Nenäinniemen päiväkotit (keittiötyö), Suomala Oy (siivous) sekä Vaajakosken päiväkotit (keittiötyö). Vuonna 2009 Suvimäellä käynnistettiin tuetun työn hanke Portti, jonka tavoitteena on etsiä jäsenille yksilöllisiä työllistymisen polkuja. Vuosina 2008 – 2009 Suvimäen Klubitalo osallistui Suomen klubitaloverkoston edustajana Euroopan Klubitalojen yhteiseen tuetun koulutuksen kehittämishankkeeseen (ELECT). (Suvimäen Sanomat, 10-vuotisjuhlajulkaisu 2009, 21 – 31.)

#### Nuoret aikuiset Suvimäen Klubitalolla

Suvimäen Klubitalon uusien nuorten jäsenten määrä sekä nuorten prosentuaalinen määrä koko jäsenmäärästä, on laskenut vuodesta 2005. Tilastoista on nähtävissä, että verrattuna Suvimäen Klubitalon koko jäsenmäärään, nuorista useammat käyvät talolla ainakin kerran vuodessa. Huolestuttavaa on nuorten käyntikertojen lasku. He käyvät talolla entistä harvemmin. (Jäsenrekisteri.)

Suvimäen Klubitalon tilastoja tutkiessani, vertaan vuotta 2005 vuoteen 2009. Tilastot on huomioitu molemmilta vuosilta lokakuun loppuun saakka. Nuorella aikuisella tarkoitan henkilöitä, jotka ovat olleet kyseisenä vuonna 30-vuotiaita tai alle.

TAULUKKO 1. Nuorten aikuisten osallistuminen Suvimäen Klubitalolla

	2005	2009
Jäseneksi liittyneet nuoret aikuiset	10 hlö	7 hlö
Nuorten aikuisten osuus koko jäsenmäärästä	16,2 %	15,3 %
Työpainotteiseen päivään osallistuneiden nuorten aikuisten osuus kaikista osallistuneista	20,1 %	19,7 %
Nuorten aikuisten käyntikertojen osuus kaikista jäsenten käynneistä	21,8 %	13,9 %

Valitettavasti taloon tutustujilta ei kerätä tietoa heidän syntymävuosistaan, joten meillä ei ole tilastoja vakuudeksi tuntumasta, että taloon tutustujat ovat yhä useammin nuoria. On siis oletettavissa, että taloon käy tutustumassa enemmän nuoria kuin ennen, mutta yhä harvemmat heistä liittyvät jäseniksi.

### 3.4 Klubitalot tutkimusten kohteena

Suomessa opinnäytetöitä korkeampaa klubitalotutkimusta on tehty suhteellisen vähän. Ensimmäinen merkittävä Suomen Klubitalojen toimintaa ja sen kustannuksia arvioiva tutkimus, RAY:n Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot, julkaistiin vasta tänä vuonna 2009. Sen sijaan Pohjois-Amerikassa klubitalotutkimuksella on pitkä perinne. Valitettavasti en löytänyt nuoria aikuisia koskevaa tutkimustietoa edes Pohjois-Amerikasta. Käsittelemäni tutkimukset

kuitenkin valaisevat yleisesti Klubitalojen toimintaa ja ovat siinä mielessä merkittäviä myös tämän tutkimuksen kannalta.

#### Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot

Laajin ja merkittävin Suomessa tehdyistä Klubitalojen tutkimuksista on Raha-automaattiyhdistyksen vuonna 2009 julkaisema tutkimus suomalaisten Klubitalojen toiminnasta, niiden merkityksestä jäsenilleen sekä Klubitalojen taloudellisista vaikutuksista. Aineistoa kerättiin kunnilta lomakekyselyllä sekä Klubitaloilta lomakekyselyillä, ryhmähaastatteluilla ja henkilökohtaisilla haastatteluilla vuosien 2004 – 2006 aikana. (Hietala-Paalamaa, Hujanen, Härkäpää & Reuter 2009, 13.)

Tuloksissa todettiin siirtymätyön toteutumisen olleen standardien vaatimukseen nähden vaatimatonta ja kehityksen pysähtyneen. Klubitaloilla on kuitenkin lisätty muuta tukea työllistymiseen esimerkiksi tuetun työn ohjelmien kautta. Yhteistyön paikallisten mielenterveysalan toimijoiden kanssa toivottiin tiivistyvän edelleen, vaikka sen koettiin jo toimivan hyvin. Kunnat pitivät Klubitalojen tuottamaa palvelua tärkeänä osana järjestelmää. (Mts. 129.)

Kehittämistarpeiksi nousi työpainotteisen päivän tehtävien ja vapaa-ajan ohjelman monipuolistaminen ja niiden mielekkyyden lisääminen, tilojen kohentaminen sekä turvallisuuden, työ- ja opiskelumahdollisuuksien ja rahoituksen lisääminen. Haasteena nähtiin siirtymätyöpaikkojen hankinta, työtehtävien monipuolistaminen, tiedottaminen sekä yhteistyö talon ulkopuolelle. Näihin kehittämishaasteisiin ei koettu pystyttävän vastaamaan työntekijöiden vähyden vuoksi. Tärkeintä todettiin olevan keskittää voimat arjen pyörittämiseen ja jäsenten kanssa vuorovaikutuksessa olemiseen. Koettiin, että parhaiten on onnistuttu juuri työpainotteisen päivän järjestämisessä sekä hyvän ilmapiirin luomisessa. (Mts. 130 – 132.)

Tietoa Klubitalotoiminnan vaikuttavuudesta jäsenten elämänhallintaan, hyvinvointiin ja sosiaaliseen osallisuuteen haettiin haastatteleamalla uusia jäseniä heidän aloittaessaan toiminnan ja uudestaan vuoden kuluttua. Muutosta ei havaittu jäsenten sosiaalisissa suhteissa tai psykososiaalisessa toimintakyvyssä. Kuitenkin monet jäsenistä olivat vuoden Klubitalolla käytyään kiinnostuneet kokeilemaan työtä tai opiskelua. Lisäksi klubitalotoimintaan osallistuminen oli tuonut mukanaan mielekästä tekemistä ja säännöllisen päivärytmin. Suurimmat muutokset todettiin terveystalvelujen käytön vähentymisenä sekä terveyteen liittyvän elämänlaadun kohentumisena. (Mts. 133 – 135.)

Jäsenet kokivat saaneensa Klubitalolta tukea sairaudestaan toipumiseen tai sen kanssa selviytymiseen. He kokivat Klubitalon avittaneen myös yhteisön ulkopuoliseen elämään suuntaamisessa. Tärkeäksi koettiin mahdollisuus kuulua hyväksyvään yhteisöön, olla mukana päivittäisessä toiminnassa ja siinä valjastaa taitonsa käyttöön sekä saada tukea vertaisilta ja ohjaajilta. Osa haastatelluista olisi kaivannut toiminnalta enemmän haasteita. Klubitalotoiminnan haasteena onkin yhteisöllisyyden yhdistäminen yksilöllisyyteen, jokaisen jäsenen erilaisten tarpeiden huomioiminen sekä yhteisön ulkopuolelle ohjautumisen tavoitteen sisällyttäminen työhön. (Mts. 143.)

"Täällä tehdään töitä itseä varten." Klubitalot ja jäsentalot mielenterveyskuntoutuksen ja työllistymisen uusina vaihtoehtoina. Kuntoutussäätiön vuodesta 1997 toteuttaman klubi- ja jäsentalotutkimushankkeen tarkoituksena oli kuvata Klubitalojen toimintaa Suomessa, syventyä työllistymisen tukemiseen sekä havainnoida Klubitalojen arkea ja työntekijöiden ja jäsenten välisiä suhteita. Tutkimuksen kohteena oli kuusi Klubitaloa ja 14 jäsentaloa, joiden toimintaan osallistui päivittäin keskimäärin noin 20 henkilöä. (Hietala, Valjakka & Martikka 2000.)

Molemmat Klubi- ja jäsentalot korostavat yhteisöllisyyttä sekä jäsenten lisuutta ja täysivaltaisuutta. Erona toimintamalleissa on se, että Klubitaloja ohjaavat kansainväliset standardit ja ne ovat hallinnollisesti autonomisia, kun taas jäsentalojen perustana on yhdistystoiminta. Jäsentalojen toimintaan kuuluu Klubitaloista poiketen yhteisössä työskentelemisen lisäksi harrastustoiminta sekä vertais- ja terapiaryhmät. Klubitalon erityispiirre on jäsenten avoimille työmarkkinoille työllistymisen tukeminen siirtymätöiden, tuetun työn ja itsenäiseen työhön tukemisen kautta. Siirtymätöiden todettiin vaikuttaneen positiivisesti jäsenten elämänhallintaan ja -laatuun sekä luovan polkuja opiskeluun ja työhön. (Mt.)

Klubitalotoiminnan todettiin toteuttavan kansainvälisen mallin ihanteita, eli tasavertaisuutta, täysivaltaistumista, aktiivisuutta, tavoitteellisuutta sekä mahdollisuutta omaehtoiseen ja merkitykselliseen tekemiseen. Näiden ihanteiden nähtiin kuitenkin tuottavan yhteisöön hierarkiaa ja kilpailua. Jokaisessa yhteisössä, myös Klubitalolla, talon kannalta arvokkaita ominaisuuksia tai taitoja omaava jäsen, saa arvostetun aseman. (Mt.)

The Fountain House movement, an alternative rehabilitation model for people with mental health problems, members' descriptions of what works. Ruotsissa Christina Norman (2006) on tutkinut Göteborgin Klubitalon jäsenten kuvauksia siitä, mikä Klubitalon vaihtoehtoisessa kuntoutusmallissa toimii. Tutkimuksen tavoite oli kartoittaa jäsenten käsityksiä kuntoutusprosessista, miten he käyttävät taloa hyödykseen muuttaakseen elämäänsä sekä kuvata klubitalomalli kuntoutuksen mallina. Tutkimus oli osallistujalähtöinen, se toteutettiin yhteistyössä neljän Klubitalon jäsenen ja tutkijan kesken. Aineistoa oli monenlaista kognitiivisista kartoista nauhoitettuihin puolistrukturoituihin haastatteluihin, joita tutkimusryhmä kävi läpi, analysoi ja loi lisää aineistoa keskustelunsa kautta. (Norman 2006, 184 - 187.)

Tutkimuksen tuloksena todetaan Göteborgsfontänen muodostavan temaat-  
tisen alakulttuurin, jonka tavoitteena on yhdistää ihmisiä, joita luonnehtii kes-  
kinäinen luottamus, yhteistyön tavat, solidaarisuus sekä vapaaehtoinen vas-  
tuun ottaminen. Toiminnan kulmakiviä ovat merkitykselliset ihmissuhteet ja  
työtehtävät kannustavassa ilmapiirissä. Saavuttaakseen käännekohdan, josta  
lähtien voi toimia vapaaehtoisesti, jäsenen on sisäistettävä klubitalotoiminnan  
ideologiaa ja nähtävä ihmisten erilaisuus voimavarana, eikä esteenä. Työ täy-  
tyy kokea tarpeelliseksi, sen täytyy olla merkityksellistä muille sekä yhdistää  
jäseniä. Työpainotteinen päivä luo puitteet ja lähteen intensiiviseen ihmissuh-  
teisiin panostamiseen. Klubitalokonseptissa kuntouttavaa on sen tarjoama  
erilainen tulkinta työlle sekä normaaliudelle. (Mts. 190 – 191.)

Vänskap och arbete, en dokumentation och utvärdering av Fountain House  
i Stockholm

Magnus Karlsson (2007) dokumentoi ja arvioi kvalitatiivisessa tutkimukses-  
saan Tukholman Fountain House -Klubitalon toimintaa. Tutkimus on osa  
kansainvälistä mielenterveyskuntoutujien oma-apuorganisaatioiden projektia.  
Karlsson (2007) tarkastelee tuloksiaan työn, oma-avun sekä psykososiaalisen  
kuntoutuksen teorioiden kautta. Tutkimusmetodeina käytettiin Klubitalon  
dokumentteihin tutustumista, toiminnan havainnointia vuoden ajan, kävijäti-  
lastojen kvantitatiivista tutkimista, jäsenten, työntekijöiden ja hallituksen  
haastatteluja sekä rahoittajien, kilpailijoiden sekä yhteistyökumppaneiden  
haastatteluja. (Karlsson 2007, 188 – 189)

Tutkimuksen tavoitteena ei ollut selvittää, kuinka hyvin Klubitalo kuntouttaa,  
tai kuinka syvällisiä toiminnan vaikutukset ovat. Tarkoitus oli dokumentoida,  
mitä organisaatiossa tehdään, ja ymmärtää miten toiminta myötävaikuttaa  
psykososiaaliseen kuntoutumiseen. Tulokset osoittivat Tukholman Fountain  
House -Klubitalon noudattavan standardeja, palvelevan useita mielenterve-  
yskuntoutujia päivittäin, tarjoavan aktiviteetteja, jotka täyttävät psykososiaali-

sen kuntoutuksen kriteerit sekä olevan keskeisessä roolissa lähialueen lenterveyskuntoutujien tukemisessa ja voimaannuttamisessa. Karlsson (2007) löysi toiminnasta myös muutamia kehittämiskohteita. Tukholman Klubitalo ei pysty täysin noudattamaan klubitalostandardeja ja tukemaan jäsenten oikeuksia siirtymätyöpaikkojen tarjoamisessa. Lisäksi huomattavan suuri osa Klubitalon jäsenistä on miehiä, ja naiset pelkäävät miesten kulttuurin valtaavan talon. (Mts. 197 – 198.)

Perception of the Clubhouse experience and its impact on mental health recovery

Virginia Stoffel (2008) on tutkinut Klubitalojen vaikuttavuutta tutkimuksessaan Perception of the Clubhouse experience and its impact on mental health recovery. Hänen fenomenologisen tutkimuksensa tavoitteena oli selvittää, miten Klubitalojen aktiiviset jäsenet kokivat jäsenyytensä vaikuttaneen heidän selviytymiseensä elämässään vakavan mielen sairauden kanssa. Tutkimusaineisto kerättiin osallistumalla ja havainnoimalla Klubitalon toimintaa 10 kuukauden ajan, tekemällä syvähaastatteluja sekä järjestämällä työpaja, jossa jäsenet jakoivat ajatuksensa kuvien ja tarinoiden kautta. (Stoffel 2008.)

Tutkimuksen tuloksena todettiin jäsenten arvostavan Klubitalon tarjoamia mahdollisuuksia merkityksellisten aktiviteettien löytämisessä, jäsenen tavoitellessa sairaudesta toipumista omaan tahtiinsa. Tärkeäksi koettiin klubitaloyhteisöltä saatava kunnioitus, toivo ja yhteydenpito. Stoffel totesi psykososiaalisten Klubitalojen tarjoavan jäsenilleen mahdollisuuksia työhön, opiskeluun, ihmissuhteisiin ja muuhun merkitykselliseen toimintaan sekä ympäristön, johon he tuntevat kuuluvansa ja johon he voivat palata. (Mt.)



## Clubhouse Costs and Implications for Policy Analysis in the Context of System Transformation Initiatives

Klubitalojen kustannuksia on arvioitu Pennsylvaniassa, Yhdysvalloissa. Tutkimuksen tavoitteena oli dokumentoida palvelun tuottamat kustannukset, joilla voitaisiin vakuuttaa toiminnan rahoittajat klubitalotoiminnan kannattavuudesta. Aineisto kerättiin Pennsylvanian 29 Klubitalon tilastollisista vuosiraporteista välillä 2003 – 2006. Tulokset osoittivat Klubitalojen omaavan huomattavan roolin Pennsylvanian mielenterveyspalveluiden tuottajana palvelleen yli 2400 aktiivista jäsentä. Keskimääräisesti jäsenet käyvät Pennsylvaniassa Klubitalolla 72 kertaa vuodessa, yksi käynti maksaa noin 48 dollaria ja keskimääräinen vuosittainen kustannus per jäsen on 3454 dollaria. Osittainen sairaalahoito puolestaan maksaa 14 dollaria tunnilta ja enintään 84 \$/ päivä. Klubitalotoiminnan kustannuksien todettiin olevan huomattavan paljon pienemmät verrattaessa osittaiseen sairaalahoitoon ja Klubitalojen pystyvän vähentämään sairaalahoidon kustannuksia tukien niitä henkilöitä, jotka muuten käyttäisivät sairaalan palveluita. (Plotnick & Salzer 2008, 128 – 131.)

### Klubitalojen siirtymätyö ja sen vaikutukset

Vuonna 2004 julkaistiin RAY:n raportti Klubitalojen siirtymätyöstä ja sen vaikutuksista. Tutkimuksessa kerättiin tietoa kyselyn muodossa Suomen Klubitalojen siirtymätyössä olleilta jäseniltä sekä talojen johtajilta. Tutkimuksen tuloksina todettiin siirtymätyöohjelman olevan käytössä 65 prosentilla Klubitaloista ja vuonna 2003 siirtymätyöpaikkoja oli koko maassa yhteensä 41. Vuosittain noin 100 jäsentä pääsee siirtymätyöhön. Useilla jäsenillä tavoitteena siirtymätyöhön lähtiessä oli oman työkyvyn arviointi, palkan saaminen, kuntoutuminen ja paluu työelämään. Useimmiten asetetut tavoitteet koettiin tulleen saavutetuiksi. Lisäksi siirtymätyö kohensi fyysistä ja psyykkistä kuntoa, nosti itseluottamusta, oli positiivinen kokemus, vaikutti kuntouttavasti ja motivoivasti sekä lisäsi osallistumista koulutukseen ja työllistävään toimintaan. Toisin kuin Yhdysvalloissa tehdyissä tutkimuksissa, suomalaisella siir-

työmyönteisyydellä ei todettu olevan suoraa työllistävää vaikutusta. (Saloviita & Pirttimaa 2004, 6 – 13.)

Työtä, tukea ja mielenterveyttä

Kuntoutussäätiön Työtä, tukea ja mielenterveyttä -tutkimuksessa kerättiin kokemuksia mielenterveyskuntoutujien työllistymismalleista: työkeskusten työtoiminnasta, siirtymätyöstä sekä tuetusta työstä. Metodina aineiston keruussa käytettiin haastatteluja ja lomakekyselyjä. Siirtymätyön arvioinnissa oltiin samoilla linjoilla Saloviidan ja Pirttimaan (2004) tutkimuksen kanssa. Työllistymismallien todettiin edistävän kuntoutujan toimintakykyä ja sosiaalista vuorovaikutusta. Siirtymätyöntekijöiden tyytyväisyys työhönsä oli parempi, kun työ oli vaihtelevaa, ilmapiiri hyvä ja työssä sai käyttää taitojaan sekä vahvuuksiaan. Siirtymätyössä keskeistä ovat yksinkertaiset työtehtävät, normaali palkka ja työpaikka avoimilla työmarkkinoilla. Merkityksellistä yleensäkin mielenterveyskuntoutujien työllistymisessä on työn mukanaan tuomat sosiaaliset mahdollisuudet, itsensä hyväksytyksi kokeminen, taloudellisen tilanteen parantuminen ja itsetunnon vahvistuminen itsensä toteuttamisen kautta. (Valkonen, Peltola & Härkäpää 2006, 13 – 113.)

## 4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää nuorten aikuisten Suvimäen klubitalolaisten kokemuksia klubitalotoiminnasta sekä koota heidän toiveitaan ja ideoitaan mahdolliseen toiminnan kehittämiseen. Lisäksi etsin tietoa siitä, miten nuoret aikuiset on huomioitu Klubitaloissa ulkomailla sekä mitä paikalliset mielenterveysalan toimijat ajattelevat nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutumisesta. Tavoitteena oli kerätä tietoa, jota nuoret aikuiset Suvimäen Klubitalon jäsenet voivat käyttää hyödykseen tehdessään esityksen toiminnan

kehittämiseen. Opinnäytetyöni myötä myös Suvimäen Klubitalon muut jäsenet ja työntekijät saavat tietoa siitä, mitä nuoret aikuiset toivoisivat Klubitalotoiminnalta, ja mitä toiminnassa olisi tarpeen nuorten kannalta ottaa huomioon.

Tutkimuskysymykseni olivat:

- Mitkä ovat nuorten aikuisten mielestä merkityksellisiä tekijöitä klubitalotoiminnassa?
- Mikä innostaisi nuoret aikuiset tuntemaan Klubitalon omakseen?
- Miten nuoret aikuiset haluaisivat kehittää klubitalotoimintaa?
- Miten nuoret on huomioitu muissa Klubitaloissa maailmalla?
- Mitä paikalliset mielenterveysalan toimijat ajattelevat nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutumisesta.

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Aineiston keruu

#### 5.1.1 Ryhmäteemahaastattelu

Metodini aineiston keräämiseen nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien kokemuksista Suvimäen Klubitalon toiminnasta ja heidän ideoistaan toiminnan kehittämiseen, oli ryhmäteemahaastattelu. Teemahaastattelu on puoli-strukturoitu haastattelu, jossa haastateltavilla on jokin yhteinen kokemus ja tutkijalla tuntemus tutkittavasta ilmiöstä sekä tuntemuksen pohjalta tehty runko haastattelulle (Hirsjärvi & Hurme. 2009, 47). Haastattelurunko koostuu teemoista, eli aihepiireistä, eikä kysymyksiä tai niiden järjestystä ole valmiiksi suunniteltu (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 203). Teemahaastattelu oli

sopiva tutkimukseeni, koska se mahdollisti vapaan keskustelun kuitenkin niin, että keskustelun kulkua oli mahdollista ohjata mielestäni tutkimukseeni kannalta tärkeisiin aihepiireihin, eli luomiini teemoihin.

Ryhmähaastatteluun päädyin siitä syystä, että toivoin keskustelun olevan luontevampaa ja moninaisempaa ryhmässä, kuin jos olisin haastatellut kunkin yksinään. Ryhmähaastattelu on myös tehokasta, kun kerralla saadaan tietoa useammalta sekä käyttökelpoinen, jos haastateltavat ovat arkoja (Hirsjärvi ym. 2007, 205 – 206). Tärkeää oli, että haastattelujen myötä nuoret tutustuivat toisiinsa ja muodostivat ryhmän, joka edelleen jatkaa työtään Suvimäen Klubitalon nuorten aikuisten toiminnan kehittämiseksi.

Teemahaastattelurungon (Liite 1.) pyrin luomaan sellaiseksi, että se toisi näkyviin nuorille aikuisille merkitykselliset tekijät klubitalotoiminnassa. Rungon työstämisessä suurena apuna oli Klubitalolla ohjaajana työskentelemiseni myötä syntynyt tuntemus klubitalotoiminnasta. Teemani muodostuivat kahden pääteeman alle. Ensimmäinen pääteema oli kokemukset ja ajatukset Klubitalon toiminnasta, jonka alateemoina olivat kokemus klubitalotoiminnan aloittamisesta, Klubitalon arki, sosiaaliset suhteet, arvot ja toiminnan periaatteet sekä klubitalotoiminnan merkitys. Toinen kokonaisuus muodostui pääteeman, ideoita ja toiveita toiminnan kehittämiseen, alle. Alateemoina olivat houkuttelevuus, hyöty, kuntoutuminen sekä muutos?. Ryhmäteemahaastattelun teemoja miettiessäni pyrin ottamaan huomioon sen, että paikalla saattaisi olla jo jopa 10 vuotta jäsenenä olleita henkilöitä, jotka ovat osallistuneet aktiivisesti kaikenlaiseen klubitalotoimintaan sekä uusia, ehkä jäseneksi tulossa olevia Klubitaloon tutustujia, jotka ovat käyneet talolla vain kerran.

Vuoden 2009 kesä-heinäkuun Suvimäen Sanomissa julkaistiin mainos opinäytetyöstäni ja ensimmäisestä haastattelustani (Liite 2.), jolla houkuttelin nuoria aikuisia Klubitalon jäseniä mukaan tutkimukseen. Muistutukseksi lä-

hetin tekstiviestit 21 Klubitalon jäsenelle sekä yhdelle tutustumassa käyneelle. Lisäksi juttelin aiheesta ja pyysin mukaan talolla käyviä nuoria jäseniä sekä tutustujia. En tehnyt etukäteen tarkkaa suunnitelmaa ryhmän koosta tai tapaamiskertojen määrästä. Toivoin, että edes joku saapuisi paikalle. Minulle oli tärkeää, että en itse suunnitellut työni kulkua kovinkaan tarkkaan, vaan nuorilla aikuisilla oli mahdollisuus vaikuttaa ja tutkimukseni eteni tilanteen mukaan.

Ensimmäinen ryhmän tapaaminen oli heinäkuussa 2009. Paikalle saapui seitsemän (n=7) 22 – 34-vuotiasta Klubitalon jäsentä. Haastateltavien jäsenyyksien pituudet vaihtelivat viikosta kuuteen vuoteen. Tapaamisessa suunnittelimme kehittämistyön kulkua sekä kävimme läpi tutkimuksen luottamuksellisuutta niin minun, kuin ryhmän jäsentenkin kannalta. Tapaaminen kesti kolme tuntia. Toisessa haastattelussa elokuussa 2009 paikalla oli kolme nuorta aikuista. Tapaamisessa täydennettiin ensimmäistä haastattelua käsittelemällä niitä teemoja, jotka ensimmäisellä kerralla olivat jääneet vähemmälle huomiolle. Ryhmäteemahaastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin. Litterointia teki myös yksi ryhmähaastatteluun osallistuneista jäsenistä.

### 5.1.2 Sähköpostikyselyt

Tiedonkeruu klubitalotoiminnasta maailmalta tapahtui lähettämällä sähköpostia muutamine avoimine kysymyksineen (Liite 3.) ICCD:n toimihenkilölle, klubitalotutkimuksen ohjelman johtajalle, seitsemälle Klubitalolle Yhdysvalloissa, Kanadassa, Ruotsissa, Australiassa ja Iso-Britanniassa sekä viidelle henkilölle, jotka toimivat New Yorkin Fountain Housen nuorten aikuisten ohjelmassa (Young adult program). Maailmalle lähti yhteensä 14 sähköpostia, minkä jälkeen olen käynyt kirjeenvaihtoa muutamien vastanneiden kanssa. Vastauksia sain kuudelta henkilöltä. Harmillisesti muutamien yritystenkään jälkeen en saanut vastauksia muista maista kuin Yhdysvalloista. Olin sähkö-

postitse yhteyksissä lisäksi opiskelija Samuliin, joka on aiemmin tehnyt harjoittelua Suvimäen Klubitalolla ja oli oppimassa lisää klubitalotoiminnasta Fountain House -Klubitalolla New Yorkissa. Otokseksi muodostui seitsemän henkilöä (n=7). Tiedonkeruussa maailmalta oli monissa eri vaiheissa mukana ryhmähaastatteluun osallistuneita nuoria aikuisia Suvimäen Klubitalon jäseniä.

Olin yhteydessä Keski-Suomen paikallisiin mielenterveysalan toimijoihin sähköpostitse esittäen heille neljä avointa kysymystä (Liite 4.). Sähköpostin lähetin 17 henkilölle. Vastauksia sain kahdeksan. Lisäksi tein yhden puoli-strukturoidun haastattelun kysymysteni pohjalta, jonka nauhoitin. Otokseksi muodostui yhdeksän henkilöä (n=9). Kyselyiden ja haastatteluni myötä toivoin saavani tietoa paikallisten mielenterveysalan toimijoiden näkemyksistä nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutumisesta ja saavuttavani sellaista tietoa, jota ei kirjoista löydy.

## 5.2 Aineiston analyysi

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineisto kerätään kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä, josta analyysin myötä pyritään nostamaan oleellinen esiin sekä luomaan selkeä sanallinen kuvaus. Aineisto analysoidaan, jotta päästäisiin tekemään luotettavia ja selkeitä johtopäätöksiä. Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä, jonka avulla voidaan tutkia kirjoitettuja, kuultuja ja nähtyjä aineistoja. Sisällönanalyysissä tavoitteena on saada aineiston sisältämä tieto säilymään, vaikka se esitetään tiivistetyssä, yleisessä ja selkeässä muodossa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91 - 108.)

Tässä tutkimuksessa, nuorten aikuisten temahaastattelujen analyysissä, on käytetty induktiivista, eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jossa aineisto ensin pelkistetään, sitten ryhmitellään ja lopuksi yhdistellään ryhmiä ja luodaan

niille kokoavia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Apunani analyysisä olen käyttänyt haastattelurunkoni pääteemoja, järjestäen aineiston niiden pohjalta pienemmiksi kokonaisuuksiksi. Teemojen avulla yhdistän haastatteluvien esiin nostamia yhteisiä piirteitä (Hirsjärvi & Hurme 2009, 173). Aineistosta nostamistani nuorille aikuisille merkityksellisistä tekijöistä klubitalotoiminnassa, muodostin kaavion (Liite 5.). Tulokset esittelen pääteemoittain järjesteltyinä.

Analysoidessani USA:n Klubitaloilta sekä paikallisilta mielenterveysalan toimijoilta saamiani kyselyvastauksia, käytän myös sisällönanalyysia. Pyrin kuvaamaan ja tiivistämään keräämäni aineiston. Paikallisilta mielenterveysalan toimijoilta saamani tietouden esitän jäsennehtynä kyselyyn kirjaamieni kysymysten mukaisesti, ja maailman Klubitaloilta saamani tiedon erottelen vastaukset lähettäneiden Klubitalojen mukaan.

## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 6.1 Nuorten aikuisten kokemuksia Suvimäen Klubitalon toiminnasta

#### Klubitalotoimintaan liittyminen

Haastatelluilla oli positiivisia kokemuksia Klubitalon esittelystä, ensimmäisestä käynnistään talolla. He kertoivat esittelyn olleen selkeä sekä tunnelmaltaan lämmin ja vastaanottavainen. Talon todettiin tuntuneen heti omalta. Useat ryhmäläisistä kertoivat kiinnittäneensä huomiota Klubitalon ikärakenteeseen, siihen että muita nuoria ei näkynyt. He olivat miettineet, käykö talolla ollenkaan oman ikäisiä ihmisiä.

*No vähän silleen, et ei nyt silleen, et ei kuulu joukkoon, mutta silleen, että mietitytti, et käykö muita nuoria täällä vai oonko mää sitten ainut.*

Klubitalotoiminnan aloittaminen koettiin jännittävänä. Klubitalolle tulemista helpotti, jos tunsi jo ennestään Klubitalolla käyviä jäseniä ja erityisesti, jos oli mahdollista tulla talolle yhdessä jonkun kanssa. Jos heti alkuun löysi itselleen mieluisan työyksikön, siitä oli apua. Jäsenet kuvasivat, kuinka klubitalotoimintaan osallistumisen alussa tärkeimmältä tuntui työn tekeminen ja siitä kunnialla suoriutuminen.

*Se voi ekana vaikuttaa siltä, että tänne tullaan tekemään työtä ja sen pitää olla hyvää jälkeä, siihen pitää panostaa 110 %. Mut sit kun sen tajuaa, et se on vaan se väline eikä itse tarkoituksena oo se, et nyt työskennellään täällä hiki hatussa ja sitten ollaan kohta pii paa pii paa. Jotenki kun sen tajus, että se on vaan se väline siihen kanssakäymiseen, niin se vapautti ihan hirveesti ja sitä pysty ottaan paljon rennommin.*

#### Klubitalon arki

Klubitalotoimintaan osallistumista helpottaviksi tekijöiksi löydettiin säännöllisesti klubitalotoimintaan osallistuminen, jolloin tietää, mitä tapahtuu sekä talolle tuleminen yhdessä kaverin kanssa. Yhteydenpito koettiin tärkeäksi ja sen koettiin kannustavan talolla käymiseen. Yhteisten retkien, juhlien ja vapaa-ajan tapaamisten myötä työpainotteiseen päivään osallistuminen helpottuu, koska niissä tutustuu muihin jäseniin.

Klubitalotoimintaan osallistumisen haasteita löydettiin huomattavasti useampia ja niistä keskusteltiin enemmän, kuin osallistumista helpottavista tekijöistä. Vaikeutena talolle tulemiseen koettiin, jos ei etukäteen ollut tietoa siitä, mitä oli tulossa tekemään. Ryhmätoimintoihin, joiden sisältö on tarkkaan etukäteen tiedossa, on tästä syystä helpompi osallistua. Saapumalla paikalle aamu- tai iltapäiväpalaverien aikaan, pystyy välttämään tilanteen, että jää muiden touhutessa ulkopuoliseksi ja yksin toimettomana pyörimään. Talolle tulemisessa ja vapaa-ajan ohjelmaan osallistumisessa mietitytti, *”et onks siellä*



*aina joku ydinporukka, jotka on keskenään lähekkäin, joista mä en välttämättä tunne yhtään ketään.”.*

Haastavaksi Klubitalon toimintaan osallistumisessa koettiin lisäksi vaikeus sitoutua toimintaan ja pitää yllä säännöllistä päivärytmiä. Yleensäkin säännöllisten asioiden tekeminen koettiin tylsäksi ja hankalaksi. Osallistumista vaikeutti myös pelko siitä, että on ainut nuori Klubitalolla, eikä tunne ketään. Vaikeaksi koettiin se, että jotkut jäsenet uskovat huoliaan ja heitä on oman jaksamisensa suojelemiseksi välteltävä. Joskus muiden sairaiden joukossa oleminen koettiin katkerana. Syitä mietittäessä, miksi ihmiset eivät halua tulla Klubitalolle, esiin nousi kaksi asiaa. Joidenkin tuttujen kerrottiin sanoneen, että he eivät käy Klubitalolla siksi, koska he eivät halua tehdä ilmaista työtä. Joillekin nuorille arveltiin pitkään sairastaneiden kohtaamisen olevan vaikeaa.

*Mulla on...nuoria ystäviä, jotka on kans kuntoutujia, osa on jäseniä, osa ei, ja aika moni niistä on sanonu, et yks syy miks ne ei halua käyä täällä, et jotenki ne pelkää sitä, et täällä on jonkun verran ihan vois sanoo niinku kroonikoita, jotka on tositosi monta vuotta sairastanu, ni niille tulee jopa ihan ahistunu olo ihan vaan niiden näkemisestä. Et oonko määkin tulevaisuudessa, tätäkö samaa se on sit aina.*

### Sosiaaliset suhteet

Sosiaalisista suhteista keskusteleminen oli vilkasta, moninaista ja perinpohjaista. Ihmissuhteiden muodostamisen edellytyksenä on uskallus avautua. Yksi nuorista aikuisista jäsenistä kuvaili kokemustaan Klubitaloon liittymisensä alkuvaiheilta seuraavasti:

*Omat panssarit oli niin vahvat, että oikeestaan ois halunnu puhua, mut ei pystyny puhumaan. Mut siinä oli se, et olin tietonen, et tää ei johdu tästä paikasta vaan tää johtuu minusta. On vaan työskenneltävä sen eteen, et jättää ne panssarit pois ja uskaltaa kohdata ihmisiä.*

Hyvien yhteistyösuhteiden koettiin olevan edellytys Klubitalon yksiköissä, ryhmissä ja pareittain työskentelyyn. Toisaalta yhdessä työskentelyn ja toiminnan kautta on mahdollista tutustua helpommin ihmisiin.

*Työskentely on väline vaikuttaa ja kommunikoida muiden kanssa, että se työskentely täällä on ihan sitäkin, että sillä saa yhteyden muihin ihmisiin sen työskentelyn kautta.*

Jäsenet kokivat saavansa Klubitalolta vertaistukea. Tärkeää on kohdata muita ja jo se, *"että tiedostaa et en oo ainoa, jolla on ongelmia, ni sekin jo saattaa helpotta omaa arkee ja sitä omaa oloa, henkistä olotilaa,"*. Sairauden kohtaaminen koettiin välillä pelottavaksi ja raskaaksi, mutta toisaalta sairauden positiivisten puolten ja ihmisten kuntoutumisen kuulemisen ja näkemisen koettiin luovan toivoa. Tärkeää on, että Klubitalolla on mahdollista keskustella. Todettiin, että vertaisten keskustelun edellytyksenä on molempien riittävä psyykinen kunto, jotta toista jaksaa kuunnella. Tärkeää on myös tuntea omat rajansa kuuntelijana ja pitää huolta omasta jaksamisestaan.

Esittäessäni kysymyksen: *"Kuka täällä on vertainen?"*, minulle kerrottiin kaikkien olevan vertaisia. Suurin osa haastatelluista oli sitä mieltä, että iällä ei ole merkitystä vertaisuuden kokemiseen. Osa ryhmästä tunsikin kuitenkin muiden nuorten olevan lähempänä itseä:

*...just siinä iän suhteen ja varmaan elämäntilanteenki suhteen. Ja varmaan kaks-kolmekymppiset käsittelee päässään vähän erilaisia asioita vielä kun vaikka joskus keski-ikäiset ihan lähtien vaikka itsenäistymisestä ja itsenäisestä asumisesta, opiskeluista ja kaikista. Että tuntuu että on enemmän yhteistä samanikäisten kanssa.*

Toiset ryhmäläisistä kokivat iäkkäämpien pystyvän jakamaan elämänkokemustaan. Heidän mielestään yhtäläistä ikää voimakkaampana vertaisena kohtaamiseen vaikuttaa *"sisin kokemus omasta sairaudesta ja sairastumisesta ja siihen suhtautumisesta."* Tärkeänä nähtiin, että Klubitalolla on mahdollisuus tutustua kaiken ikäisiin erilaisiin ihmisiin, joilta jokaiselta voi oppia jotain. Vertaisten kanssa myös musta huumori on sallittua ja voi vapaasti keskustella vaikka diagnooseista tai lääkityksestä. Esimerkkinä yksi ryhmäläisistä kertoi, että *"mää just tänään nauroin yhen tytön kanssa, kun sillä oli jotain masennuslääkkeitä ja siinä oli, et sivuvaikutuksena saattaa olla masennusta."*

Arvot, toiminnan periaatteet

Klubitalon arvoista ja toiminnan periaatteista keskusteltaessa, esiin nousi voimakkaasti se, että Klubitalo ja sen jäsenet, eivät tarjoa terapiaa.

Yhtä mieltä oltiin siinä, että kaikkien talon jäsenten tulisi tämä ymmärtää ja muistaa. Positiivisena koettiin, että *"luottamuksellisuus, turvallisuuden tunne, avoimuus ja hyväksyntä on ilmapiirissä."* Klubitalon sisäistä luottamusta kuvaa se, että talolla voidaan avoimesti puhua *"vähän kipeimmistäkin eikä vaan kepeistä."*

Vapaaehtoisuuden koettiin Klubitalolla tarkoittavan sitä, että saa olla vapaasti, sekä itse valita mitä tekee, vai tekeekö mitään.

*Se vapaaehtoisuus on silleen valtavan hieno, koska se tuo sille omalle työpanokselle tietyn hohdon, et mä olen vapaaehtoisesti... antanut tän työpanoksen... Että tässä se just eroaa näistä tällasista suojapaikkatoista ja kaikista tämmösisistä, että tää on silleen paljon mun mielestä korkeempitasosta ja kuntouttavampaa just tän takia, et se on vapaaehtoisuuteen perustuva tuo toiminta, että se on sun omasta kyvystä sitoutua kiinni, että mitä tää paikka sulle antaa.*

Klubitalon tarjoamia mahdollisuuksia voi käyttää itse määrittelemällään tavalla, tehdä sitä, mitä osaa, ja osallistua siihen, mikä kiinnostaa. Näin jokainen voi tavallaan muokata oman Klubitalonsa.

Ohjaajien ja jäsenten koettiin kohtelevan toisiaan tasavertaisina ja yksilöllisesti, *"Otetaan kaikki huomioon sillai, ihan niinku erikseen."* Tyytyväisiä oltiin siihen, että talolla ei erotella miesten ja naisten töitä, vaan kukin saa tehdä sitä, mistä tykkää. Talo koettiin sukupuolisesti neutraaliksi ympäristöksi, jossa miehen ja naisen välinen tasa-arvo toteutuu. Hyvin toteutuvaksi tasavertaisuudeksi koettiin myös se, että jokainen saa työskennellä omien voimavarojensa mukaan, eikä suorituksia vertailla tai arvoteta.

Sanaa yhteisöllisyys, ei mainittu kovinkaan useasti haastatteluiden aikana tai siitä ei ainakaan suoranaisesti keskusteltu. Aiheeseen viitattiin kuitenkin mo-

nilla puheenvuoroilla. Ehkäpä yhteisöllisyys on meille Klubitalon sisällä itsestäänselvyys ja se voisi olla koko klubitalokeskustelumme yläotsikko. Yhteisöllisyys tulee hyvin näkyviin esimerkiksi tässä kommentissa: *”kaikki työskentelee yhteisesti talon hyväks, ittensä hyväks ja toisten hyväks.”*. Yhteisöllisyyden muodostumisen edellytyksenä on jokin ihmisiä yhdistävä tekijä. Suvimäen Klubitalo koettiin sallivaksi ja hyväksyväksi ympäristöksi, siitä syystä, että

*...on se joku yhdistävä tekijä, niin ku täällä se on tää kuntoutuminen, että on sitoutunu siihen, että on oma sairaus, mutta halutaan päästä eteenpäin ja halutaan elää mielekästä elämää ja se vie eteenpäin ja se yhdistää. Ja oikeestaan tämmönen sairaus yhdistää paljon enemmän kuin esim. on se sit joku vaikka uskonto tai muu juttu. Se on paljon syvemmälle menevä ainakin mulla.*

### Klubitalotoiminnan merkitys

Klubitalotoiminnassa merkityksellisimmäksi koettiin sosiaaliset kontaktit. Talolla on mahdollisuus *”löytää ihmisiä, joilla tän sairaudenkin vuoks näkökulma maailmaan on muuttunut ja tullu vähän erilainen tapa ajatella.”*. Kuntoutumisen ja vahvistumisen kannalta tärkeäksi koettiin itsevarmuuden lisääntyminen, mahdollisuus itsensä ilmaisemiseen, kannustava ilmapiiri, sekä saatu tuki elämänhallintaan ja hyvinvointiin. Lisäksi Klubitalolla käyminen auttaa pitämään yllä tai saavuttamaan säännöllisen päivärytmin. Halutessaan talolla oppii paljon uutta, ja on mahdollista vahvistaa jo ennestään omaamia taitoja. Tärkeiksi koettiin myös osallisuuden tunteet, joukkoon kuuluminen sekä hyväksytyksi ja huomioituksi tuleminen, *”omassa arjessa saattaa kokea tietynlaista näkymättömyyttä, ni täällä sit huomaa, et mä oon näkyvä.”*. Koettiin, että talolle on hyvä tulla, koska siellä on mukavaa, hyvät ohjaajat ja hyvä henki. *”Eihän tän paikan arvoa voi oikeen niinku rahassa mitata, että mitä tää voi kuntoutujille antaa. Tää on hyvin rikas paikka silleen tältä henkiseltä annilta.”*

Klubitalotoiminnalla koettiin olevan yhteiskunnallinen merkitys mielenterveyskuntoutujiin kohdistuvien ennakkoluulojen vähentämisessä.

*...että yleensä nyt näin näkyvällä paikalla on olemassa tämmönen toimitalo, ku tää suvimäen klubitalo nyt on, joka on suunnattu kuntoutujille, että toivon mukaan jo tän paikan olemassaolo vois riittää ulkopuolisilta ihmisiltä niitä ennakkoluuloja mielenterveyskuntoutujia kohtaan.*

Oleelliseksi koettiin toiminnan läpinäkyvyys ja avoimuus. On tärkeää, että Klubitalolle otetaan paljon alan opiskelijoita työharjoitteluun, mikä osaltaan lisää klubitalomallin tunnettuutta. Toiminnan avoimuus ja tunnettuuden lisääminen nähtiin tärkeäksi siitä syystä, että *"tää on niinku jotain semmosta, joka on niin erilaista, kun mitä se sitten tuolla terveydenhoidon piirissä oleva toiminta on."*

## 6.2 Nuorten aikuisten Suvimäen Klubitalolaisten ideat ja toiveet toiminnan kehittämiseen

Ryhmä pohti, että uusien nuorten aikuisten olisi helpompaa päästä mukaan Klubitalon toimintaan, jos pitempään jäsenenä olleet voisivat toimia heidän vertaisohjaajinaan, *"Vois olla vähän niinku tuutorina ajamassa sisään tähän toimintaan, mitä täällä on. Vois nähä täällä, moikata ja olla mukaantuuppijana."* Todettiin myös, että talon esittelyyn tuleville nuorille aikuisille tulisi löytää nuoria esittelijöitä, tai ainakin kertoa muitakin Klubitalolla käyviä nuoria olevan olemassa. Jos jonkinlaista nuorten aikuisten toimintaa kehitellään, voisi jo heti esittelyssä kertoa nuorten toiminnasta tutustujille.

Koettiin, että työyksiköissä tulisi miettiä, millaiset työtehtävät olisivat sopivia, mielekkäitä ja kiinnostavia myös nuorille, koska

*semmonen nuori joka on just esim. sairastunu ni sillä saattaa olla hirveen paljon vaikutuksia sen oman pitkäjänteisyytensä kanssa ja muutenki saattaa olla semmonen et ahistaa olla paikallaan ja tarvii jotain semmosta vähän enemmän menevämpää ja olevampaa toimintaa.*

Mietittiin, että käytännön taitojen harjoittelu, kuten ruuan laitto, vessan pesu ja siivoaminen, olisivat tärkeitä työtehtäviä juuri itsenäistymässä olevalle

nuorelle. Jos Klubitalolla saisi tällaisista töistä onnistumisen kokemuksia, niin ehkä työt alkaisivat sujua paremmin myös kotona. Klubitalon lehden toimittamisen arveltiin kiinnostavan monia nuoria, jos tekemiseen saisi vapaammat kädet. Lehteen toivottiin enemmän nuorempia kirjoittajia ja sitä myötä nuoria kiinnostavia jutun aiheita. Ideana nousi esiin myös nuorten oman lehden toimittaminen tai liite Suvimäen Sanomiin.

Kovasti keskustelua herätti ajatus nuorten aikuisten vapaa-ajan ryhmästä. Suurin osa nuorista oli sitä mieltä, että tällaista toimintaa kaivattaisiin. Yhden haastatelluista mielipide siihen, pitäisikö nuorille olla omaa toimintaa, oli *"no yleisellä tasolla kyllä, henkilökohtaisesti ei."* Mietittiin, olisiko hyväksyttävää, jos nuorilla olisi oma ryhmänsä. Ryhmä voisi kokoontua iltaisin pelaamaan lautapelejä tai ulkopelejä, käydä museoissa, keskustella, tehdä ruokaa tai herkkuja, jutella opiskelemisesta, tehdä makkaranpaistoretken, katsoa elokuvia, pelata värikuulasotaa, keittää kahvit tai käydä kävelemässä. Mukaan voisi tulla myös niin, ettei kuitenkaan osallistuisi toimintaan. Tärkeäksi koettiin mahdollisuus tavata muita nuoria ja saada vertaistukea. Nuorten aikuisten ryhmän suunnittelussa edettiin jo niin pitkälle, että *"sit jos ensimmäisen kerran kokoontuu, ni vois sitten ideoida vähän eteenpäin, et mitä tullaan tekemään sillä porukalla... ja sit laittaa siihen lehteen vaikka ilmoituksia."* Mainostusta suunniteltiin tehtävän myös Klubitalon kahviossa sekä internetsivuilla.

Nuorten aikuisten ryhmässä tutustuminen kävisi luontevasti toiminnan kautta, kuten työpainotteisessa päivässäkin. Luultavasti ryhmään tuleminen ja jäseniin tutustuminen olisi kuitenkin helpompaa ryhmän ollessa pienempi, kuin työpainotteisen päivän kävijämäärän. Toiminnallisuus takaisi sen, että paineet sosiaalisesta vuorovaikutuksesta eivät kasvaisi niin suuriksi, eikä ryhmän toiminta heti kuihtuisi. Tärkeäksi koettiin, että ryhmä itse suunnittelisi toimintansa, koska osallisuuden koettiin lisäävän ihmisten tunnetta tärkeydestään sekä vähentävän ulkopuolisuuden tunteita. Nuoria aikuisia mieti-

tytti, miten Klubitalon resurssit riittäisivät tällaiseen toimintaan ja voisiko jostain hakea apurahaa. Nuoret uskoivat nuorten aikuisten oman ryhmän motivoivan jäseniä osallistumaan aktiivisemmin myös työpainotteiseen päivään.

*Sitä kautta ehkä sais just semmosta, kun nyt on puhuttu tästä vertaisuudesta, ni se tavallaan ois just sitä et pystyis juttelemaan niistä nuorille aikuisille tärkeistä asioista paremmin ja laajemmin ja ehkä tutustuis semmoseen ihmisiin ketä ei muuten näe ja sitten sais semmosia päähänpistoja, et lähempäs nyt siihen ja siihen aikaan sinne klubille kun siellä saattaa olla ne ja ne ihmiset.*

Nuoren aikuisen iän määrittely puhututti. Talolla todettiin käyvän useita pikkuikäisten yli kolmekymppisiä, jotka saattaisivat olla kiinnostuneita nuorten aikuisten toiminnasta. Vähän vanhempien jäsenten koettiin pystyvän jakamaan kokemustaan nuorempien kanssa ja heillä ajateltiin olevan ideoita ja voimia toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Kuitenkin pohdittiin, mitä 18-vuotiaat mahtaisivat ajatella ja kuinka vanhoiksi he jo yli 30-vuotiaat mieltäivät. Pohdittiin, voiko ryhmälle asettaa ikärajan ja mikä sen tulisi olla. Toisaalta koettiin, että ikäraja tulisi määrittää, jotta ryhmä säilyisi nuorten ryhmänä, mutta toisaalta ajateltiin nuoreksi itsensä tuntemisen olevan elämäntilannekysymys. Inhottavaksi koettiin ajatus, että ryhmäläinen ei saisi enää osallistua toimintaan tultuaan tietyn ikäiseksi. Mietittiin myös, miten vanhemmat jäsenet kokisivat nuorten oman ryhmän. Vanhempien uskottiin ymmärtävän nuorten tarpeen saada kokoontua, *"kyllä määhän uskoisin, koska tää on niin suvaitseva paikka, et tuskin siitä mitään ongelmaa tulee."*

Päädettiin siihen, että kerätään tietoa muiden maailman Klubitalojen nuorten aikuisten ohjelmista. Sovittiin, että tavataan vielä haastatellun ryhmän kesken, minkä jälkeen kutsuttaisiin koolle kaikki Klubitalon nuoret aikuiset ja esiteltäisiin heille, millaista tietoa saimme koottua, eli tämän tutkimuksen tulokset. Sitten kaikkien nuorten aikuisten voimin, suunnitellaan ehdotuksemme nuorten aikuisten toiminnan kehittämiseksi.

### 6.3 Nuoret aikuiset Klubitaloilla ulkomailla

Fountain House, New York, United States of America

Fountain House Klubitalolla New Yorkissa kokoontuu maanantaisin Young Adult Program (YAP). Noin kymmenen nuoren aikuisen henkilön ryhmä keskustelelee tulevista tapahtumista ja monenlaisesta toiminnastaan. Lisäksi he suunnittelevat esityksiä, toimittavat uutislehteään, aikatauluttavat Klubitalon esittelykierroksiaan sekä ovat yhteydessä sairaalassa oleviin jäseniin. Klubitalossa harjoitteluaan suorittanut Samuli kertoi olevansa hyvin otettu Fountain Housen työstä nuorten aikuisten parissa, jonka talo on selvästi ottanut asiakseen. Klubitalo on keskittynyt ottamaan uusiksi jäseniksi nuoria aikuisia, toisaalta ehkä jopa liiankin keskittynyt.

Rahoittajille tehtävässä tilastoinnissa YAP:n ikäraja on 16 – 25 vuotta. Ketään yli-ikäistä ei kuitenkaan potkita ulos ryhmästä. Kaikki jäsenet ovat tervetulleita osallistumaan. Klubitaloyhteisön useimmat vanhemmat jäsenet hyväksyvät erillisen nuorten ohjelman, koska olisivat mielestään itsekin nuorina tarvinneet ryhmään kuulumisen mahdollisuuden. On myös jäseniä, jotka eivät toimintaa hyväksy, ja siitä syystä on tärkeää, että vanhempien osallistumismahdollisuutta ei suljeta pois.

Nuorille aikuisille luotiin alkuun oma tila Klubitalolle, mutta sen todettiin luovan erimielisyyksiä nuorten ja vanhempien välille. Tilasta myös muodostui enemmän oleskeluun, kuin klubitalotyöhön keskittynyt tila. Klubitalolla onkin koettu järkevämmäksi, että nuoret aikuiset, kuten muut jäsenet, valitsevat työyksikön, johon haluavat kuulua. Yksiköissä yritetään löytää jokaiselle jäsenelle työtehtäviä, joista hän on kiinnostunut. Nuorten aikuisten kohdalla mieluisia töitä ovat yleensä teknologiaan liittyvät tietokoneella tehtävät työt.



Fountain Housessa on todettu nuorten aikuisten kiinnittyvän talon toimintaan parhaiten, kun heidät otetaan mukaan yksikön toimintaan heti alusta alkaen ja heidän yksilölliset tarpeensa huomioidaan. Heti ensimmäisenä päivänä jäsen tai ohjaaja keskustelee uuden nuoren aikuisen kanssa hänen tavoitteistaan. Tämän jälkeen yksikkö huolehtii jäsenen saavan sellaisia tehtäviä, joista hän nauttii. Jos nuoret eivät pidä työskentelystä, he eivät tule toista kertaa. Tärkeää on, että uudet saavat heti kontaktin muihin nuoriin aikuisiin.

Klubitalon asunnoissa asuvien nuorten kohdalla, käytössä on työntekijän toteuttama viikoittainen "check-in", eli henkilökohtainen tilannekatsaus. Tilannekatsauksen todettiin olevan perusta nuorten osallistumiseen sekä heidän tarpeidensa huomioimiseen. Lisäksi nuoria kannustetaan rakentamaan aktiivinen sosiaalinen elämä, luodaan väljä toimintasuunnitelma kysymällä, mitä he haluavat tehdä kahden seuraavan vuoden aikana, sekä kotikäynneillä vietään Klubitalon lehti, jotta heidän yhteytensä taloon säilyisi.

Päällimmäisenä mieleen jääneenä nuorten aikuisten toimintana Samuli mainitsi viikoittaisen vapaa-ajan tapahtuman, jossa ohjelmana on esimerkiksi elokuvailta, urheilu, kuten baseballpeli, kokkausta tai oikeastaan mitä tahansa jäsenet haluavat tehdä. Mielenkiintoisena ja toimivana hän piti sitä, että nuorten aikuisten tapahtumista tiedottamisessa on siirrytty virtuaalimaailmaan. Aiemmin viestit välitettiin viikoittain ja päivittäin ilmestyvissä lehdissä, jotka houkuttelivat paikalle myös vanhemmat jäsenet. Vanhempia jäseniä ei tietystikään kielletty tulemastakaan, mutta heidän läsnäolonsa ei myöskään palvelut ryhmän tarkoitusta. Tänä päivänä nuoret aikuiset saavat ja vaihtavat tietonsa YAP:n suljetussa Facebook-ryhmässä. Tarvitessaan jäsenet saavat apua Facebook-profiilin luomiseen sekä neuvoja yksityisyytensä suojaamiseen internetissä.

Eroa Suomeen on siinä, että USA:ssa Klubitaloilla on käytettävänä enemmän rahaa toiminnan järjestämiseen. Esimerkiksi vapaa-ajan ohjelma ei ole täysin suljettua Klubitalon ulkopuolisille henkilöille, vaan jäsenet voivat halutessaan tuoda kaverin mukanaan. Samuli pohti viestissään, että on tärkeää muistaa kenelle ohjelmaa järjestetään, mutta toisaalta on äärettömän hienoa, kun jäsenten ystävät voivat nähdä, millaista klubitalotoiminta on. Osallistuminen ja toiminnan näkeminen voi edesauttaa mielenterveyskuntoutujiin kohdistuvien ennakkoluulojen murtumista.

Genesis Club, Worcester, Massachusetts, United States of America

Genesis Clubilla nuorten aikuisten toiminta aloitettiin kuusi vuotta sitten. Silloin Klubitalolla oli kuusi 18 – 25-vuotiasta aktiivista kävijää, nyt heitä on 82. Muutos aloitettiin kiinnittämällä huomiota tutustumis- ja perehtymisprosessiin. Nuorille tutustujille taloa esittelivät nuoret aikuiset, ja Klubitaloa tehtiin tunnetuksi nuorten kanssa työskenteleville alan toimijoille, jotta he ohjaisivat nuoria talolle. Lisäksi 18 – 25-vuotiaiden perehtymisprosessia seurattiin muutamana kuukauden ajan heidän yksikössä työskentelyn aloitettuaan, jotta nähtäisiin miten ja mihin he käyttivät Klubitaloa. Tästä seurannasta Genesis Clubilla saatiin tietoa siitä, mitä heidän piti tehdä toisin, nopeammin tai nykyaikaisemmin, mukauttaakseen toimintaa nuorille aikuisille.

Engaging young adults in the Clubhouse -koulutus

Yhdysvalloissa Genesis Clubilla Massachusettsissa järjestetään viikon kestävä ICCD:n sertifioimaa klubitalokoulutusta nimeltään "Engaging Young Adults in the Clubhouse", eli nuorten aikuisten sitouttaminen Klubitaloon. Koulutus on luotu ja sitä koordinoidaan yhteistyössä New Yorkin Fountain House -Klubitalon kanssa. Tarkoituksena on avustaa Klubitaloja luomaan oma vahva nuorten aikuisten ohjelmansa. Koulutus järjestetään vuosittain toukokuussa.

## Nuoret aikuiset Klubitalolla -tutkimus

Kummassakaan Fountain Housessa tai Genesis Clubilla, ei oltu tietoisia nuoria aikuisia Klubitalolla koskevista tutkimuksista. Ainostaan nuorten aikuisten osallistumisesta psykiatriin päiväohjelmiin, joista Klubitalo voisi olla yhtenä esimerkkinä, arveltiin löytyvän tutkimustuloksia. ICCD:n ja Massachusettsin yliopiston yhteistyönä luoman tutkimuksen ohjelman johtaja totesi, ettei nuoria aikuisia koskevaa klubitalotutkimusta ole juurikaan tehty. Hänkin osasi nimetä ainoastaan muutamia aiheesta kirjoitettuja artikkeleita. Tilanne tulee kuitenkin muuttumaan, koska Massachusettsin yliopiston tutkija on saanut rahoituksen nuoria aikuisia Klubitalolla koskevalle tutkimukselleen, joka tehdään yhteistyössä Genesis Clubin nuorten aikuisten koulutusohjelman kanssa.

## Vinkkejä uusille tiedon lähteille

Pyysin kyselyssäni tietoa siitä, keneen voisimme ottaa yhteyttä lisää tietoa saadaksemme. Ehdotuksia sain muutamia, joista vain yksi henkilö oli sellainen, keneen en ollut vielä ollut yhteyksissä. Tutkimukseni loppumetreillä sain tiedon vielä yhdestä nuorten aikuisten huomioimisessa aktiivisesti toimivasta Klubitalosta, mutta en valitettavasti kerinnyt ottaa heihin enää yhteyttä. New Yorkissa harjoittelussa olleelta Samuilta sain onnekseni suorat sähköpostiosoitteet viidelle Fountain Housen nuorten aikuisten ohjelman jäsenelle.

## 6.4 Paikallisten mielenterveysalan toimijoiden näkemys nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutumisesta

Merkitykselliset tekijät nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutumisessa  
Tärkeäksi nuorten aikuisten kuntoutuksessa koettiin yleiset mielenterveystyön periaatteet, kuten ennaltaehkäisevä ote, kuntoutumissuunnitelman tekeminen, kuntoutuksen tavoitteellisuus, tarpeenmukaisuus, jatkuvuus ja yksi-

öllisyys. Tärkeää on myös vertaisten tuki, yleensäkin sosiaalisuus ja asioista keskustelu. Oleellista on, että hoitoon ja kuntoutukseen pääsisi ajoissa.

Kuntoutuksen tavoitteena on nuoren aikuisen tukeminen saamaan uudestaan kiinni tai pitämään yllä arjen elämää ja osallisuutta ympäröivän yhteiskuntaan. Huomiota kiinnitetään myös toimintakyvyn ylläpitoon mielekkään tekemisen kautta. Nuorta kannustetaan oma-aloitteisuuteen, jonka puute monesti lamaannuttaa toimintakykyä. Kuntoutuksen tavoitteena on löytää arkeen rytmiä ja rutiinia; herätä aamulla, mennä jonnekin ja sitoutua johonkin. Merkitykselliseksi nähtiin lisäksi kuntoutujan kannustaminen opintojen aloittamiseen, niiden jatkamisen tai suuntaamisen työelämään. Nuorten ajateltiin tarvitsevan tukea, hyväksyntää ja apua omien vahvuuksien löytämiseen.

Kuntoutuja tulisi huomioida yksilöllisesti, ja kuntoutuksen suunnittelussa luoda sopivat tavoitteet sekä keinot niihin pääsemiseksi. Tavoitteiden ja välitavoitteiden asettaminen vaatii toimintakyvyn ja kognitiivisen kyvyn arviointia sekä sairauden ennusteen huomioimista. Tavoitteiden tulee olla realistisia, ei liian korkealla, eikä liian matalalla saavutettaviksi. Perheen ja kuntoutujan verkoston tulisi olla mukana kuntoutuksen suunnittelussa.

Omaa identiteettiään muodostamassa oleville nuorille voi olla vaikeaa lukea itsensä mielenterveyskuntoutujaksi. Toisille taas mielenterveyskuntoutujan rooli muodostuu koko identiteetiksi. On tärkeää tukea nuorta tutustumaan itseensä yksilönä ja kertoa nuorelle, miltä hän toisen silmin näyttää. Lähtökohdana on aina nuoren aikuisen motivaatio ja sitoutuminen kuntoutukseen.

Useilla nuorillakin on jo takanaan pitkä laitoshistoria. He eivät ehkä uskalla ajatella tulevaisuuttaan, tehdä suunnitelmia tai haaveilla tulevasta, koska he eivät usko, että mikään voi auttaa. Merkityksellistä motivaation löytymisessä on siis myös toivon herääminen. Tärkeää on kannustaa nuorta aikuista otta-

maan vastuuta elämästään ja asioistaan sekä estää potilaan rooliin samaistumista.

Syyn nuorten pahoinvointiin arveltiin löytyvän työelämän muuttumisesta. Yhteiskunnan muutos on vaikuttanut siihen, että nykymaailmassa työn saaminen on vaikeutunut. Kun ei ole töitä, nuorten elämä ei pääse rakentumaan ja heillä on hankaluuksia kiinnittyä arkeen. Nuorten maailma on armoton ja paineet kovat. Työn kautta ihminen kokee itsensä arvokkaaksi ja merkitykselliseksi. Jäädessään työelämän ulkopuolelle nousee tunne, että yhteiskunta ei välitä, ja minulla ei ole tässä maailmassa merkitystä.

Palvelujen ja toiminnan tarve Jyväskylässä

Olisi hyvä, jos toiminnassa ja kuntoutuksessa voitaisiin profiloitua yhä enemmän tiettyihin ikäryhmiin, tässä tapauksessa nuoriin aikuisiin. Tarvetta on matalan kynnyksen paikoille, joihin uskaltaisi mennä ilman leimautumisen pelkoa. Jyväskylään tarvittaisiin nuorille aikuisille suunnattuja toiminnallisia ryhmiä ja vapaa-ajan ohjelmaa, joka voisi sisältää liikuntaa, kuvataidetta, bänditoimintaa, draamaa tai ryhmät voisivat olla jakautuneita harrasteryhmiä toiminnan mukaan. Ryhmän toimintaa voisi olla myös keskustelu.

Toivottavaa olisi lisätä työtoimintaa ja matalan kynnyksen työkokeilupajia, jotka puuttuvat kokonaan. Nuorten aikuisten olisi hyvä päästä kokeilemaan työntekoa oikeissa työpaikoissa muutama tunti päivässä. Työvoiman palvelukeskuksen kautta järjestetään tämän tyyppistä toimintaa ainoastaan työttömille työnhakijoille. Tekeväkin voi palvella vain harvoja pitkien jonojensa vuoksi. Myös tuetun asumisen tuottajista ja yleensäkin asumiskuntoutuspalveluista on pulaa.

Lisäksi tarvittaisiin monipuolisia tukitoimia vastaamaan hyvin erilaisin tavoin tukea ja kuntoutusta tarvitseville nuorille aikuisille. Toiset tarvitsevat tukea

arjen elämisen taitojen opetteluun, vuorokausirytmien löytämiseen, heräämiseen tai kotoa lähtemiseen. Osalla nuorista taas toiminnan taso on hyvä, mutta esimerkiksi pelot, heikko aloitekyky tai sosiaaliset taidot vaikeuttavat elämässä selviytymistä.

Tilastotietoa ja tuntumaa nuorten aikuisten määrästä sekä palvelujen käytöstä ja tarpeesta

Jyväskylän aikuispsykiatrian poliklinikalla on vuonna 2009, aikavälillä tammi-elokuu, ollut asiakkaana noin 250 nuorta aikuista 18 – 24-vuotiaista. Käyn- tejä heille on kertynyt noin 1500. Yhteensä asiakkaita oli noin 1600 ja käyn- tejä 11 300. Viime vuosien aikana sisään tulevissa läheteissä 18 – 25-vuotiaat ovat olleet suurin ikäryhmä. Muualta tilastotietoa ei löytynyt. Tilastoja arveltiin olevan vaikeaa löytää palvelujen hajanaisuuden vuoksi, kun nuoret aikuiset ovat kuka missäkin. Todettiin kuitenkin nykyisin yhä useamman mielenter- veyskuntoutujan olevan nuori aikuinen ja Suomessa olevan liian vähän nuo- rille aikuisille mielenterveyskuntoutujille tarkoitettuja palveluja.

Vinkkejä uusille tiedon lähteille

Kysymykseeni, mistä tai keneltä voisin saada lisää tietoa ja tutkimustuloksia aiheesta, sain muutamia vihjeitä henkilöistä ja alan palveluntuottajista, keihin voisin ottaa yhteyttä. Ainoastaan muutamit ehdotetuista henkilöistä olivat sellaisia, kenelle en ollut vielä sähköpostia lähettänyt. Alan toimijoista uusina ehdotettiin ammattikorkeakoulun opiskelijaterveydenhuoltoa, perustervey- denhoitoa sekä työvoimapalveluja. Näihin tahoihin en ottanut yhteyttä. Tut- kimustuloksiin kommentoitiin ainoastaan yhdessä vastauksessa todeten, että kyseisellä henkilöllä niitä ei ollut.

## 7 ESITYKSENI NUORTEN AIKUISTEN TOIMINNAN KEHITTÄMISEEN SUVIMÄEN KLUBITALOLLA

Tutkimukseeni perustuen esitän, että Suvimäen Klubitalolla kehitettäisiin omaa ohjelmaa nuorille aikuisille. Vaikka toiminnalla ei saataisikaan mukaan enempää nuoria, näyttäisi se olevan tärkeää jo mukana oleville. Kokeilun myötä nähtäisiin, koetaanko toiminta niin tärkeänä ja tarpeellisena, että nuoret innostuisivat ja olisivat toteuttamassa omaa toimintaansa. Ohjelman aloittamisen myötä nähtäisiin lisäksi millaiset vaikutukset nuorten huomioimisella olisi koko Suvimäen Klubitalon toimintaan. Voidaksemme seurata tilastollisia muutoksia, olisi tarpeen alkaa kerätä tieto tutustujien syntymävuosista.

Koen, että meidän olisi kehittämistyössä tärkeää opiskella ja käyttää hyödyksemme tietoutta muiden Klubitalojen kokemuksista nuorten aikuisten ohjelmien kehittämisessä ja toiminnassa. Meidän ei tarvitse tehdä työtämme alusta asti ja vaikeimman kautta, kun maailmalta jo löytyy toimivia malleja nuorten aikuisten huomioimiseen Klubitalolla. Tärkeää olisi pitää yllä tutkimukseni myötä syntyneitä yhteyksiä aktiiviset nuorten aikuisten ohjelmat omaaviin Fountain House sekä Genesis Club -Klubitaloihin USA:ssa.

Esitän, että Suvimäen Klubitalon nuorten aikuisten ohjelmassa lähdetäisiin liikkeelle kokoontumalla suunnittelemaan ja keskustelemaan toiminnasta tunniksi viikossa työpainotteisen päivän sisällä. Ryhmän tapaamisen lisäksi voisimme järjestää nuorten aikuisten toiminnallisen illan aluksi vaikka joka toinen viikko, jonain päivänä klo 16 - 18. Viikoittaisissa ryhmän tapaamisissa voitaisiin tarkemmin miettiä, miten voisimme kehittää työtehtäviä nuoria innostaviksi ja miten voisimme tehostaa talon esittelyä nuorille. Tapaamisissa voisimme lisäksi tehdä työnjakoa nuorten iltojen järjestämisen suhteen sekä valmistella niitä. Nuorten aikuisten sisäisessä tiedottamisessa voisimme ottaa

mallia Fountain Housesta ja omaksua sosiaalinen media käyttöömmemalla yhteisö esimerkiksi Facebook:iin.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Tulosten tarkastelua

#### Sosiaalinen vuorovaikutus ja vertaistuki

Merkityksellisimmäksi tekijäksi klubitalotoiminnassa nuorten aikuisten haastattelujen pohjalta nousi sosiaaliset suhteet. Ryhmäläiset kertoivat käyvänsä Klubitalolla seuran takia. Ryhmähaastattelussa nuoret toivat esille sen, että heille on tärkeää saada kohdata Klubitalolla muita nuoria. Samalla lailla oli koettu Klubitaloilla New Yorkissa sekä Massachusettsissa. Myös paikalliset mielenterveysalan toimijat painottivat vertaistuen sekä nuorille suunnatun toiminnan tärkeyttä. Koskinen (2006, 250 – 253) painottaa nuorten kuntoutuksessa olevan erityisen merkityksellistä kiinnittää huomiota sosiaalisten verkostojen laajentamiseen, koska ne parantavat elämänlaatua sekä sen myötä pienentävät uudelleensairastumisen riskiä.

Hulmi (2004) arvelee vertaistuen tarpeen kasvavan jatkuvasti. Sosiaali- ja terveyspalveluita leikattaessa ja ihmisten omien sosiaalisten verkostojen heikentyessä, ihmiset kaipaavat yhä useammin vertaistukitoimintaa. (Hulmi 2004, 23 – 25.) Nuoret kokivat mahdollisuuden vertaistukeen tärkeäksi Klubitalon ansioksi. Vertaisiksi kaivattiin erityisesti toisia nuoria, mutta myös vanhemmilla koettiin olevan paljon annettavaa.



## Klubitalotoiminnan arvot ja periaatteet

Suvimäen Klubitalon nuorten aikuisten haastatteluissa, kuten myös Fountain House -Klubitalolta tulleissa sähköpostivastauksissa, tulee hyvin esiin Klubitalojen periaate tasavertaisuudesta sekä työskentelemisestä yhteistyössä yhteisön hyväksi (Suomen Fountain House Klubitalojen verkostoyhdistys ry). New Yorkin Young Adult Program suunnittelee ja toteuttaa toimintansa yhdessä jäsenten ja työntekijöiden kesken. Omistajuus ja vastuu talon toiminnasta kannetaan yhdessä (Hietala-Paalamaa, Hujanen, Härkäpää & Reuter 2009, 7). Tärkeäksi tasavertaisuuden ilmentymäksi Suvimäen nuoret kokivat myös jokaisen yksilöllisen huomioimisen sekä mahdollisuuden osallistua toimintaan voimavarojensa mukaan, ilman kilpailua ja suoritusten arvottamista.

Jäsenet osallistuvat työpainotteiseen päivään vapaaehtoisuuteen perustuen, voimiensa, kykyjensä, kiinnostuksiensa sekä tavoitteidensa mukaan (Suomen Fountain House Klubitalojen verkostoyhdistys ry). Vapaaehtoisuuden koettiin toteutuvan Suvimäen Klubitalolla. Jäsenet pohtivat olevan tärkeää, että kukin saa itse valita, mitä tekee vai tekeekö mitään. Norman (2006) totesi tutkimuksessaan, että klubitalotoimintaa luonnehtii vapaaehtoinen vastuun ottaminen, johon pääsemiseksi jäsenen täytyy kokea tekemänsä työ tarpeelliseksi ja merkitykselliseksi myös muille (Norman 2006, 190 – 191). Nuoret aikuiset kokivat juuri vapaaehtoisuuden tekevän Klubitalolla tehtävästä työstä kuntouttavaa.

## Nuorten aikuisten osallistuminen Klubitalojen toimintaan

Tärkeimmäksi nuorten huomioimisessa koettiin nuorten ryhmämuotoisen vapaa-ajantoiminnan järjestäminen, niin Suvimäen nuorten, Yhdysvaltojen Klubitalojen, kuin paikallisten mielenterveysalan toimijoidenkin mielestä. Myös Koskinen (2006) painottaa ryhmätoiminnan hyötyjä sekä nuorten tarvetta kuulua ryhmään. Nuorten yhteisöllinen toiminta tarjoaa sosiaalista tukea, ihmissuhdetaitojen oppimista, samankaltaisuuden kokemuksia, toivoa, hy-

väksyntää ja positiiviset kokemukset osallistumisesta voivat vahvistaa mintakykyä ja luottamusta toisiin ihmisiin. (Koskinen 2006, 248 – 253.)

Oli mielenkiintoista huomata, että oikeastaan kaikki vinkit, mitä saimme Yhdysvalloista, olivat tulleet ideoina esiin jo ryhmäteemahaastatteluissamme. Nuorten osallistuminen Klubitalon esittelyyn ja toisten nuorten perehdyttämiseen koettiin tärkeäksi kaikilla kolmella Klubitalolla. Suvimäkeläisten esittämä idea nuorten aikuisten lehdestä, on käytössä ainakin New Yorkin Fountain House -Klubitalolla. Yleensäkin kaikkiin työtehtäviin tulisi kiinnittää huomiota, jotta ne olisivat mielekkäitä ja haastavia myös Klubitalojen nuorille jäsenille. Fountain Housessa nuorten nähtiin innostuvan kokemaan Klubitalon omakseen ja kiinnittyvän talon toimintaan, jos heidän yksilölliset tarpeensa huomioidaan. Tärkeäksi toiminnan aloittamisessa koettiin nopeasti yksikön työskentelyyn osalliseksi pääseminen, mielekkäiden töiden tekeminen sekä kontakti muihin nuoriin.

Esteenä nuorten klubitalotoimintaan osallistumiseen voi nuorten Suvimäen jäsenten mukaan, olla vaikeus kohdata pitkään psyykkisesti sairastaneita. Kuten paikalliset mielenterveysalan toimijat totesivat, osalle nuorista itsensä mielenterveyskuntoutujaksi lukeminen voi olla vaikeaa ja mielenterveyskuntoutujille suunnattuihin palveluihin osallistumisen pelätään leimaavan. Kuntoutumisen kannalta sairaan rooliin samaistuminen ei myöskään ole toivottavaa. Koskisen (2006, 253) mielestä merkityksellistä nuorten aikuisten kuntoutumisessa on toiveikas ja luottavainen suhtautuminen tulevaisuuteen. Kysymykseksi nouseekin, voiko Klubitalolla käydä omaksumatta mielenterveyskuntoutujan identiteettiä?

Suvmäen Klubitalon nuorten aikuisten toiminta – vastaus

liseen tarpeeseen?

Nuorten aikuisten mielenterveysongelmat, ja erityisesti niiden aiheuttamat haitat, ovat lisääntyneet viime vuosina huomattavasti. Kyselyyn vastanneet paikalliset mielenterveysalan toimijat arvioivat syiden kumpuavan työelämän muutoksesta; työelämän vaatimukset ovat kovat ja nuorille ei ole töitä, jolloin elämän arki ei pääse muodostumaan ja nuori kokee itsensä merkityksettömäksi. Raitasalo ja Maaniemi (2008) sekä Rinkinen (2005) lisäävät syiksi nuorten pahoinvointiin sosiaalisten turvaverkostojen heikkenemisen sekä hoidon ja kuntoutuksen toimimattomuuden (Raitasalo & Maaniemi 2008, 10; Rinkinen 2005, 3). On mahdollista, että myös 90-luvulla vallinneella taloudellisella lamalla on vaikutuksia tämän päivän nuorten hyvinvointiin ja terveyteen. (Raitasalo & Maaniemi 2008, 10).

Mielenterveyskuntoutuksen kehityshaasteina on kuntoutuksen asiantuntijalähtöisyyden vähentäminen ja kuntoutujien osallisuuden lisääminen, avopalvelujen riittävä tarjonta, työllistymisen tukeminen sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen huomioiminen kuntoutuksessa (Koskisu 2004, 33 – 36). Lisäksi kuntoutuksessa tulisi lisätä yhteisöllisyyttä ja vertaistukea (Riikonen & Järviskoski 2003, 169,170). Jyväskylän mielenterveystyön suunnitelman (2004) toimenpide-ehdotuksiin on kirjattu tarve nuorten aikuisten avopalveluille, tukihenkilötoiminnalle sekä yhteisöllisyyden arvostamiselle (Jyväskylän mielenterveystyön suunnitelma 2004, 75). Kyselyyn vastanneet paikalliset mielenterveysalan toimijat kaipasivat Jyvässeudulle lisäksi työtoimintaa sekä profiloitumista nuorten aikuisten kuntoutukseen.

Mielestäni klubitalotoiminnan malli pystyy tarjoamaan nuorille aikuisille kuntoutumismahdollisuuksia vastaten samalla yllä mainittuihin tarpeisiin. Suvmäen Klubitalon nuoret aikuiset totesivat klubitalotoiminnassa merkityksellistä olevan mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä osallisuuteen.

Klubitalon toiminta ei ole sairauslähtöistä, hoidollista tai terapeuttista mintaa. Osallistuminen tarjoaa mahdollisuuden vertaistukeen ja omien kokemusten jakamiseen ympäristössä, joka ei pienestä säikähdä tai ole ennakkoluuloinen. Klubitalolla nuoret aikuiset kokivat voivansa osallistua voimavarojensa mukaan sekä kantaa vastuun omasta toiminnastaan, sen toteutuksesta ja suunnittelusta.

RAY:n Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot -tutkimuksen (2009) mukaan klubitalotoimintaan osallistuminen vaikutti jäseniin tuomalla elämään säännöllistä päivärytmiä, mielekästä tekemistä, kiinnostuksen työn ja opiskelun kokeilemiseen, tukea toipumiseen, mahdollisuuden kuulua yhteisöön, tukea vertaisilta ja ohjaajilta sekä lisäksi osallistumisen todettiin vähentäneen terveyspalvelujen käyttöä (Hietala-Paalamaa ym. 2009, 133 – 143). Jos Klubitalon toiminnan yllä kuvattuun yleiseen vaikuttavuuteen lisätään nuorten erityishuomioiminen, uskoisin toiminnan olevan kustannustehokasta ja kannattavaa, niin nuorten aikuisten kuntoutujien, kuin yhteiskunnankin kannalta.

Tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteiden toteutuminen

Tutkimukseni tavoitteena oli kerätä tietoa nuorten aikuisten toiminnan kehittämisen tueksi Suvimäen Klubitalolla. Aiheeni oli ajankohtainen, kiinnostava ja mielekäs, mistä syystä tavoitteeni toteutui mielestäni hyvin. Tavoitteeseeni pääsin keräämällä aineistoa Suvimäen Klubitalon nuorilta aikuisilta, Klubitaloilta maailmalta sekä paikallisilta mielenterveysalan toimijoilta. Aineiston laajuus toi mukanaan suuren määrän tietoutta, mutta samalla kokonaisuudesta tuli vaikeasti hallittava.

Jälkikäteen ajateltuna, olisin jättänyt paikallisten mielenterveysalan toimijoiden kyselyn pois ja keskittänyt vielä aktiivisemmin muihin Klubitaloihin maailmalla. Koen, että en saanut paikallisten toimijoiden kyselyaineistosta irti, ihan sitä, mitä olin suunnitellut. Laatamani kysely oli liian laaja. Olisin toivo-

nut pohdiskelevia vastauksia nuorten aikuisten  
sesta ilmiönä sekä syistä nuorten aikuisten pahoinvoinnin lisääntymiseen.  
Sähköpostia suunnitellessani, minulle itsellenikään ei ollut täysin selvää, mikä  
oli tutkimuksen kannalta oleellisinta tietoa, mistä syystä kysymyksenasettelu-  
ni jäi epätarkaksi hakuammunnaksi. Sähköpostikysely ei myöskään ole paras  
mahdollinen tapa näin vaikean asian käsittelyyn ja kiireisten ihmisten haastat-  
teluun.

Tutkimuksen myötä sain vastaukset tutkimuskysymyksiini. Tosin tarkennusta  
olisi kaivannut kysymys: "Mikä innostaisi nuoret aikuiset tuntemaan Klubitalon  
omakseen?" Tätä kysymystä ei kysytty missään vaiheessa suoraan, mutta  
vastauksia on luettavissa molemmista Suvimäen sekä maailman Klubitalojen  
aineistosta. Harmikseni en tavoittanut tietoutta nuorten aikuisten klubitalo-  
toiminnasta maailmalla, vaan pelkästään Yhdysvalloissa.

Tutkimuksen hyödynnettävyys ja yleistettävyys

Tekemäni tutkimus on arvokas jo siitä syystä, että se on laittanut liikkeelle  
nuorten aikuisten toiminnan kehittämisen Suvimäen Klubitalolla. Työsuhtee-  
ni jatkumisen myötä, on varmistunut myös se, että tulen itse jatkamaan kehit-  
tämistyötä yhdessä nuorten aikuisten kanssa. Toivottavasti aherruksemme ei  
jää pelkästään kehittämisen tasolle, vaan pääsemme lähiaikoina aloittamaan  
nuorten aikuisten toiminnan Klubitalollamme.

Tutkimukseni on hyödyllinen, koska olen tutkimusprosessin myötä kerännyt  
suuren määrän tietoutta sekä luonut hyödyllisiä kontakteja tulevan työskente-  
lymme tueksi. Tulen jakamaan oppimaani Klubitalon nuorille aikuisille, koko  
jäsenistölle sekä henkilökunnalle, eli Suvimäen Klubitalon käyttöön. Uskoisin  
tutkimuksen tulosten olevan yleistettävissä Klubitalotoimintaan ympäri maa-  
ilman ja erityisesti Suomen klubitaloverkoston sisällä. Suomessa tutkimusta  
on mahdollista hyödyntää myös muilla Klubitaloilla Suvimäen lisäksi.

## 8.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimukseni luotettavuutta ja pätevyyttä vahvistaa se, että siinä toteutuu monitriangulaatio, eli tutkimuksessani on käytetty useita menetelmiä sekä kerätty erilaisia tutkimusaineistoja (Tuomi & Sarajärvi 2009, 143 – 145). Oli mielenkiintoista huomata, kuinka samat asiat, kuten sosiaalisen vuorovaikutuksen ja vertaistuen merkitys, tarve nuorten aikuisten omalle toiminnalle sekä tekemisen ja osallisuuden merkitys kuntoutumiselle, toistui aineistoissani sekä keräämässäni teoriatietoudessa. Tämä kertoo mielestäni jotain tutkimuksen luotettavuudesta ja siitä, että aineiston keruussa saatiin oleellinen tieto esiin. Lisäksi tutkimuksen uskottavuutta ja luotettavuutta on hyvä tarkastella tutkittujen näkökulmasta. Tutkimuksen uskottavuuden lisäämiseksi Hirsjärvi ja Hurme (2009, 189) esittävät osallistujatarkastusta, eli haastattelujen tutustumista tutkijan tulkintoihin. Yksi molemmissa nuorten aikuisten ryhmähaastatteluissa mukana olleista nuorista on käynyt läpi ja tarkistanut haastatteluista muodostamieni tulosten luotettavuuden.

Tutkimukseni luotettavuutta tarkasteltaessa täytyy muistaa, että nuorten aikuisten haastatteluni ei anna kuvaa kaikkien Suvimäen Klubitalon nuorten aikuisten jäsenten ajatuksista ja kokemuksista. Haastatteluun osallistuneet ovat henkilöitä, jotka jollain tavoin kokevat Klubitalon omakseen ainakin niissä mittapuissa, että olivat valmiita osallistumaan tutkimukseen. Haastatellut olivat myös jossain määrin kiinnostuneita Klubitalon nuorten toiminnan kehittamisestä. Myös muut Klubitalojen toimijat, joihin olin sähköpostilla yhteyksissä, edustavat ja puoltavat klubitalotoimintaa. Lisäksi on muistettava, että minäkään en ole puolueeton, koska työskentelen Klubitalolla ja tutkimukseni aihe on minulle entuudestaan tuttu. Jos tilallani olisi ollut tutkija, jolle Klubitalojen toiminta on vierasta, olisi tutkimus varmasti erilainen. Toisaalta uskon saaneeni klubitalotuntemukseni myötä enemmän irti ja pääs-

seeni syvemmälle, toisaalta klubitaloideologian kriittinen tarkastelu olisi lisännyt tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimuksen eettisyyttä pohtiessa on tarpeen todeta, että tutkimukseni aihe on lähtenyt liikkeelle Suvimäen Klubitalon tarpeesta ja aihe on valittu yhteisön ehdoilla. Tutkimuksen tavoitteena on palvella jäsenten tarpeita. Haastattelutavat nuoret aikuiset Suvimäen Klubitalon jäsenet ovat osallistuneet tutkimukseen vapaaehtoisesti ja heidän on ollut mahdollista keskeyttää osallistumisensa tutkimuksen aikana. Olen pyrkinyt luottamuksellisuuteen minun ja koko ryhmän kesken keskustelemalla aiheesta haastateltavien kanssa ensimmäisen haastattelukerran alussa, suojaamalla heidän anonymiteettinsä sekä käsittelemällä raportissani haastatteluaineistoa niin, että kukaan jäsenistä ei olisi kommenttiansa perusteella tunnistettavissa. Koko tutkimuksen ajan olen pyrkinyt noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä.

### 8.3 Ideoita jatkotutkimuksiin

Jos nuorten aikuisten toiminta saa Suvimäen Klubitalolla alkunsa, niin olisi upeaa saada arviointia uudesta toiminnasta, tutkia sen vaikutuksia ja Klubitalolla tapahtuvaa muutosta. Vaikuttavuutta voisi tutkia haastattelemalla nuoria aikuisia toimintaa käynnistettäessä ja uusimalla haastattelukierroksen noin vuoden kuluttua toiminnan aloituksesta. Samalla voisi kiinnittää huomiota mahdollisiin tilastollisiin muutoksiin nuorten aikuisten Klubitalon käytössä sekä tutkia nuorten toiminnan vaikutuksia koko klubitaloyhteisöön. Toiminnalliselle opinnäytetyölle voisi olla tilausta nuorten aikuisten ryhmätoimintojen toteutuksessa. Mielenkiintoista olisi myös saada tietoa siitä, miksi tutustujat ja perehtyjät, erityisesti nuoret aikuiset, päättävät olla liittymättä jäseniksi Suvimäen Klubitalolle.

## 8.4 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessin myötä olen saanut kokemuksen tutkimuksen tekemisestä. Minulle tärkeää on ollut opetella tieteellistä kirjoittamista. Edelleenkin en ole siinä kovin hyvä, koska tykkään käyttää turhan värikästä ja koukeroista kieltä. Tavoitteenani oli yksinkertainen, selkeä ja napakka asioiden ilmaisu, jossa onnistuin vain paikoitellen. Suunnittelin saavani raportointini mahtumaan 40 sivuun ja keskittyväni tarkasti vain asiaan. Tähän tavoitteeseeni en valitettavasti päässyt. Ymmärsin jossain vaiheessa, että tutkimuksen tekeminen on luopumista. Ensin kerätään valtava määrä tietoa ja aineistoa, josta raportoidessa tulee näkyviin vain pienen pieni osa. Välillä tuntui, että kaikki tehty työ häviää näkyvistä ja on alettava vakuuttelemaan tehneensä jotain. Haastavaa oli kirjoittaa minulle tutusta aiheesta, Klubitalosta, niin että ensimmäistä kertaa Klubitalon kohtaava saisi kuvan toiminnan peruspiirteistä, mutta myöskään Klubitalon pitkäaikainen jäsen, ei tylsistyisi tekstiä lukiesaan.

Ammatillisesti kasvatin tietomäärääni nuorista aikuisista, mielenterveyskuntoutumisesta, vertaistuesta sekä yhteisöllisyydestä. Tärkeimmäksi kasvuksi ammatillisuuteni kannalta, koen yritykseni tehdä opinnäytetyötäni klubitaloperiaatteiden mukaisesti jäsenten kanssa yhteistyössä. Tähän en pystynyt niissä määrin, kuin olin suunnitellut. Koin, että muut työtehtävät Klubitalolla olivat aina tärkeämpiä ja kiireellisempiä, kuin tutkimuksen eteenpäin vieminen. En myöskään halunnut tehdä opinnäytetyötä työajallani. Nuorten aikuisten kanssa varoin ehkä liikaakin olemasta painostava tai vaativa. Näistä syistä en ottanut jäseniä tarpeeksi mukaan, järjestänyt mahdollisuuksia työskennellä aktiivisemmin prosessissa. Oli haastavaa toimia yhtäaikaisesti tutkijan, Klubitalon ohjaajan, sekä nuoren aikuisen roolissa.



Lopuksi haluan esittää lämpimät kiitokseni opinnäytetyöni työelämän jaajalle Ulla Lehtiselle hyvistä vinkeistä ja ajatuksia herättävistä juttutuokioista, Suvimäen nuorten aikuisten ryhmälle mahtavasta yhteistyöstä, hyvistä keskusteluista ja rehellisyydestä, kaikille niille, jotka ovat jakaneet meille tietouttaan sähköpostin välityksellä sekä koko Suvimäen klubitaloyhteisölle upeasta mahdollisuudesta saada tehdä opinnäytetyöni talolle ja toivottavasti myös talon hyväksi. Suuret kiitokset kuuluvat myös opinnäytetyöni loistavasta ohjauksesta Pirkko Perttinälle, joka laittoi ajatukseni takaisin raiteilleen, silloin, kun ne meinasivat harhailla.

*Vioillamme ja puutteillamme, emme hyveillämme, kosketamme toisiamme ja saamme myötätuntoa.*

*- Jerome K. Jerome*

## LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi – Nuoren kypsyminen naisiksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.

Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. 2007. Nuoren psyykinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2/2007, 207 - 213.

Annual Report. 2008. International Center for Clubhouse Development:n vuosiraportti. Viitattu 2.11.2009. <http://www.iccd.org>, About ICCD, Annual Report in PDF format.

Erikoissairaanhoidon avohoito vuosina 1994 – 2006. 2006. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoja. Viitattu 31.10.2009. <http://www.thl.fi>, tutkimus ja kehittäminen, tilastot ja rekisterit, tilastoja aiheittain, terveystalut, avohoito.

European Partnership for Clubhouse Development. n.d. Artikkelit ICCD:n sivustolla. Viitattu 16.11.2009. <http://www.iccd.org>, about ICCD.

Fredriksson, J. & Ihanus, J. 1996. Lukion psykologia 2, kehityspsykologia ja sosiaalipsykologia. 2. p. Helsinki: Kirjayhtymä.

Hietala, O., Valjakka, S. & Martikka, N. 2000. Tiivistelmä tutkimuksesta: "Täällä tehdään töitä itseä varten." Klubitalot ja jäsentalot mielenterveyskuntoutuksen ja työllistymisen uusina vaihtoehtoina. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 65/2000. Viitattu 6.11.2009. <http://www.kuntoutussaatio.fi>, tutkimus ja kehittäminen, julkaisuja, tutkimusraportit.

Hietala-Paalamaa, O., Hujanen, T., Härkäpää, K. & Reuter, A. 2009. Mielenterveyskuntoutujien klubitalot – Yhteisön tukea ja yksilöllistä kuntoutumista. Avustustoiminnan raportteja 20. Helsinki: Raha-automaattiyhdistys.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Oy Yliopistokustannus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. p. Helsinki: Tammi.

Hulmi, H. 2004. Ihminen, vertainen – 10 vuotta Mielenterveyden keskusliiton vertaistukitoimintaa. Vantaa: Printway.

Huomatkaa myös mut! Nuorten kirjoituksia itsetuhosta. 1996. 2. p. Toim. Tolonen, P. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino.

Hyyppä, MT. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hyyppä, MT. 2005. Me-hengen mahti. Jyväskylä: PS-kustannus.

Härkäpää, K. & Järvikoski, A. 1995. Mitä kuntoutus on? Teoksessa Kuntoutuksen ulottuvuudet. Toim. Suikkanen, A., Härkäpää, K., Järvikoski, A., Kallanranta, T., Piirainen K., Repo, M. & Wikström, J. Juva: WSOY.

Jokela, L. 2003. Työpainotteinen päivä – innovatiivista elämänpolitiikkaa. Teoksessa Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot. Toim. Pöyhönen, E. Helsinki: Stakes.

Jyväskylä ja Muurame. 2004. ASPA-selvityksiä 2004. Viitattu 1.11.2009. <http://www.aspa.fi>, kehittäminen, selvitysprojektit, valmistuneet selvitykset, 2004.

Jyväskylän mielenterveystyön suunnitelma. 2004. Raportoinnin vastuuhenkilönä Olli Piirtola. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ehkäisevän mielenterveystyön strategiat. <http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/7030BB22-DF35-4333-AD4D-CC1B1C2E3F04/9377/Jyv%C3%A4skyl%C3%A4Mtty%C3%B6nsuunnitelma.pdf>.

Jäsenrekisteri. 2009. Suvimäen Klubitalon jäsenrekisteritietokanta.

Kansainvälisyys. n.d. Artikkelin Suomen Fountain House -Klubitalojen verkoston ry:n sivuilla. Viitattu 2.11.2009. <http://www.fh-klubitalot.fi>, Klubitalotietoa, Kansainvälisyys.

Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma – yhteiset linjaukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen artikkeleja. Viitattu 16.11.2009. [www.thl.fi](http://www.thl.fi), mieli ja päihde, suunnitelma.

Karlsson, M. 2007. Vänskap och arbete, en dokumentation och utvärdering av Fountain House i Stockholm. Stockholm: Ersta Sköndal högskola.

Kasvi, J. 2008. Lasten ja nuorten mielenterveys. Kansanedustaja Jyrki Kasvin websivuillaan julkaisema puhe Vihreän liiton puoluevaltuuskunnan kokouksesta 24.2.2008. Viitattu 2.11.2009. <http://www.kasvi.org>, kirjoituksia.

Kiviniemi, L. 2008. Psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen muksia elämästään ja elämää eteenpäin vievistä asioista. Kuopion yliopiston hoitotieteen laitoksen väitöskirja.

Klubitalojen historiaa. n.d. Artikkelin Suomen Fountain House -Klubitalojen verkosto ry:n sivuilla. Viitattu 2.11.2009. <http://www.fh-klubitalot.fi>, Klubitalotietoa, Klubitalojen historiaa.

Klubitalotoiminta. 2007. Artikkelin Suvimäen Klubitalon sivuilla. Viitattu 2.11.2009. <http://www.suvimaenklubitalo.fi>, info.

Koskisu, J. 2004. Eri teitä perille – mitä mielenterveyskuntoutus on. Helsinki: Edita Publishing.

Koskinen, T. 2006. Takaisin elämänvirtaan – nuorten kuntoutus. Teoksessa Nuorten Psykkisten ongelmien kohtaaminen. Toim. Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. Helsinki: Duodecim.

Laaksonen, P., Alho, A. & Luotoniemi, M. 2000. Nuorten mielenterveyspalvelujen selvitys. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus aiheita 6/2000. Helsinki: STAKES.

Laatusuositukset. n.d. Suomen Fountain House -Klubitalojen verkosto ry:n sivuilla. Viitattu 2.11.2009. <http://www.fh-klubitalot.fi>, Klubitalotietoa, Laatusuositukset.

Liukko, S. & Perttula, S. 2009. Opinnäytetyön raportointi. Jyväskylän ammattikorkeakoulun opinnäytetyön raportointiohje.

Lovnord, I. & Sackett, B. 2007. Sertifiointiraportti, Suvimäen Klubitalo.

Maaniemi, K. & Raitasalo, R. 2008. Mielenterveyden häiriöt syrjäyttävät nuoria työelämästä. Kelan Sosiaalivakuutus-lehti 6/2008, 6 - 10.

Mielenterveys. 2006. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoja. Viitattu 31.10.2009. <http://www.thl.fi>, tutkimus ja kehittäminen, tilastot ja rekisterit, tilastoja aiheittain, mielenterveys.

Mielenterveysatlas – tunnuslukuja Suomesta. 2005. Toim. Pirkola, S. & Sohlman, B. Stakesin julkaisuja. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino.

Mielenterveyskuntoutujien Klubitalo. 2003. Toim. Pöyhönen, E. Helsinki: Stakes.

- Mikkonen, I. 2009. Sairastuneen vertaistuki. Kuopion yliopiston litiikan ja sosiaalipsykologian laitoksen akateeminen väitöskirja. Kuopio: Kopijyvä.
- Muurinaho, J. 2001. Mielensterveyskuntoutujien oma-apuryhmät – ryhmätöinnin vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Kuntoutus 2/2001.
- Norman, C. 2006. The Fountain House movement, an alternative rehabilitation model for people with mental health problems, members' descriptions of what works. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. 20, 2, 184 - 192.
- Nuoruudesta aikuisuuteen. 2009. Artikkelit Nyyti ry – opiskelijoiden tukikeskuksen sivustolla. Viitattu 30.10.2009. <http://www.nyyti.fi>, apua ja tietoa, artikkelit.
- Ojanen, M. 2003. Yhteisöllisyyden merkitys mielensterveyskuntoutujalle. Teoksessa *Mielensterveyskuntoutujien Klubitalot*. Toim. Pöyhönen, E. Helsinki: Stakes.
- Pakkanen, J. 2009. Vertaistuki ja sairauden syvälinen ymmärtäminen. Teoksessa *En valinnut tätä sairautta – Kokemustietoa mielensterveyden häiriöistä*. Toim. Kärkkäinen, A. Tampere: Muotialan asuin- ja toimintakeskus.
- Plotnick, D. & Salzer, M. 2008. Clubhouse Costs and Implications for Policy Analysis in the Context of System Transformation Initiatives. *Psychiatric Rehabilitation Journal* 32, 2, 128 – 131.
- Pylkkänen, K. 2006. Nuorisopsykiatrian kehitys Suomessa. Teoksessa *Nuorten Psykkisten ongelmien kohtaaminen*. Toim. Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. Helsinki: Duodecim.
- Riikonen, E. & Järvikoski A. 2003. Mielensterveysongelma. Teoksessa *Kuntoutus*. Toim. Kallanranta, T., Rissanen P. & Vilkkumaa, I. Helsinki: Duodecim.
- Rinkinen, H. 2005. Nuorten aikuisten mielensterveyspalvelut pirstaloituneet. *Mielensterveyden keskusliiton jäsenlehti Revanssi* 3/2005, 3.
- Saarnio, T. 2001. Yhteisö, yhteisöllisyys ja yhteistyö. Teoksessa *Sosiaalialan työn uudet ulottuvuudet*. Toim. Keränen, E., Nissinen, P., Saarnio, T. & Salmi, M. Vantaa: Tammi.
- Saloviita, T. & Pirttimaa, R. 2004. Klubitalojen siirtymätyö ja sen vaikutukset. RAY:n avustustoiminnan raportteja 11. Helsinki: Raha-automaattiyhdistys.

SOTKANet. 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tilasto- ja riipankki. Viitattu 31.10.2009. <http://uusi.sotkanet.fi>.

Stoffel, V. 2008. Perception of the Clubhouse experience and its impact on mental health recovery. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences 68 (8-A). ICCD:n lista viimeaikaisista tutkimuksista. Viitattu 6.11.2009. <http://www.iccd.org>, about ICCD, recent research.

Suomen Fountain House Klubitalojen verkostoyhdistys ry. Verkostoyhdistyksen esite.

Suvimäen Klubitalo. 2009. Suvimäen Klubitalon esite.

Suvimäen Klubitalo. 2004. Toim. Lehtinen, U., Liiri, K. & Suvimäen Klubitalo. Jyväskylä: Kopijyvä.

Suvimäen Sanomat, 10-vuotisjuhlajulkaisu. 2009. Suvimäen Klubitalon lehden juhlajulkaisu.

Toimintakertomus 2008. 2008. Psykiatrisen kuntoutuksen tuki ry:n Suvimäen Klubitalon toimintakertomus.

Tuomi, J. & Sarajarvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. p. Helsinki: Tammi.

Valkonen, J., Peltola, U. & Härkäpää, K. 2006. Työtä, tukea ja mielenterveyttä – Kokemuksia mielenterveyskuntoutujien työllistymismalleista. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 75/2006. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

Vertaistuki. n.d. Artikkelit Mielenterveyden keskusliiton tietopankissa. Viitattu 24.10.2009. <http://www.mtkl.fi>, tietopankki, kuntoutuminen.

# LIITTEET

## Liite 1. Teemahaastattelurunko

### Nuoret aikuiset Klubitalolla – Teemahaastattelurunko

Kokemukset ja ajatukset Klubitalon toiminnasta

- Taustatiedot:
  - ikä
  - Klubitalon jäsenyys
  - mistä asti jäsenenä
- Kokemus Klubitalotoiminnan aloittamisesta
  - tutustumiskäynti, talon esittely, ensimmäinen kosketus
  - miten otettiin vastaan
  - millaiset ajatukset, tunnelmat
  - seuraava askel: miten pääsee toimintaan mukaan
- Klubitalon arki
  - työpainotteinen päivä
  - vapaa-aika
  - työhön ja opiskeluun tukeminen
- Sosiaaliset suhteet
  - jäsenet
  - ohjaajat
  - onko iällä merkitystä
  - vertaistuki
- Arvot, toiminnan periaatteet
  - yhteisöllisyys
  - tasavertaisuus
  - vapaaehtoisuus
- Klubitalotoiminnan merkitys
  - antaako jotain, hyöty
  - kuntoutuminen
  - vahvistuminen
  - pysyvä/lyhytkestoinen

Ideat ja toiveet toiminnan kehittämiseen, nuorten huomioimiseen

- Houkuttelevuus, hyöty, kuntoutuminen
  - miten saa nuoret mukaan
  - mikä houkuttelee/houkuttelisi tulemaan talolle
  - mikä sitouttaa/sitouttaisi
  - mikä tuntuu/tuntuisi merkitykselliseltä
  - mikä tukee/tukisi
- Muutos?
  - mikä on hyvää, missä on parantamisen varaa
  - mitä kaivataan
  - mitä pitäisi muuttaa
  - uusia toiminnan muotoja, vanhojen kehittämistä
  - nuorille omaa?

## Liite 2. Tutkimuksen mainos Suvimäen Sanomissa 6-7/2009

---

 NUORET JA KLUBITALO
 

---

**Hei sinä 18-30-vuotias Klubitalon jäsen  
tai toiminnasta kiinnostunut nuori aikuinen,  
haluaisitko olla mukana tutkimassa ja  
kehittämässä nuorten klubitalotoimintaa?**

Teen kuntoutuksen ohjaajan opin-  
näytetyöni aiheesta nuoret aikuiset  
Klubitalolla. Ajatuksena on muodos-  
taa kehittämistyöryhmä, joka ko-  
koontuu muutamia kertoja tämän  
kesän ja syksyn aikana. Ensimmäi-  
sissä tapaamisissa keskustelemme  
omien kokemustemme pohjalta klu-  
bitalotoiminnasta, sen herättämistä  
ajatuksista sekä ideoista ja toiveista  
toiminnan kehittämiseen. Keskuste-  
lujen jälkeen keräämme tietoa siitä,  
miten nuoret aikuiset on huomioitu  
muilla Klubitaloilla ympäri maail-  
man. Lopuksi kokoonnumme luo-  
maan ehdotuksemme Suvimäen  
Klubitalon toiminnan kehittämiseksi.



**Tule juttelemaan, soita kuullaksesi lisää, ilmoittaudu  
innokkaana porukkaan!**

Kokoonnumme ensimmäisen kerran tiistaina 7.7. klo 16 Klubitalolla.

Terkkusin,  
Sanni Mäkinen  
Suvimäen Klubitalon ohjaaja  
Kuntoutuksen ohjaaja-opiskelija



### Liite 3. Sähköpostiviesti maailmalle

Hello our Dear Clubhouse Colleagues!

I'm writing on behalf of a group of young adults, members of Suvimäki Clubhouse in Jyväskylä, Finland. We have formed our group to try to investigate, plan, and to develop our house to become more inviting for young adults and to engage them better to our Clubhouse activities. I'm guiding this project as my final thesis for my studies on rehabilitation.

Now we are approaching you for guidance, asking you to share your knowledge and experience on young adults participation in a Clubhouse. How have you taken young adults in consideration in your house, in work-ordered day and leisure time? How do you meet their needs and get them involved? How do you determine the age of a young adult, is it 18-30? How does the community feel about a program only for young adults? Do you know if there's research made on the subject? Do you know whom else we could contact for further information?

We would be extremely grateful if you could help us with our project to gather information of best practices in taking young adults into consideration in Clubhouse function.

Sending greetings from Finland and wishing you all a nice day at work!

Yours sincerely,  
Sanni Mäkinen and the group of young adults of Suvimäki Clubhouse

## Liite 4. Sähköpostiviesti mielenterveysalan paikallisille toimijoille

Hei!

Työskentelen ohjaajana Suvimäen Klubitalolla ja suoritan loppuun kuntoutuksen ohjaajan opintojani tekemällä opinnäytetyötä aiheesta Nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutujat Klubitalolla.

Meillä on Klubitalolla tuntuma, että 18 – 30 -vuotiaita mielenterveyskuntoutujia ohjautuu meille koko ajan enenevässä määrin. Nuoret käyvät tutustumassa taloon ja osallistuvat muutamia kertoja, mutta harvat heistä kiinnittyvät toimintaan pidemmäksi aikaa. Opinnäytetyöni tavoitteena onkin selvittää, miten voisimme kehittää talomme toimintaa sellaiseksi, että se innostaisi myös nuoria aikuisia tuntemaan Klubitalon omakseen. Olen haastatellut ryhmää nuoria aikuisia klubitalolaisia heidän kokemuksistaan talon toiminnasta sekä heidän ajatuksistaan toiminnan kehittämiseen. Lisäksi olen ollut yhteydessä muihin Klubitaloihin maailmalla, kysellen heiltä, miten he ovat huomioineet nuoret aikuiset toiminnassaan. Nyt kaipaisin apuasi kerätessäni työhöni alan asiantuntijan näkemystä ja faktatietoa nuorista aikuisista mielenterveyskuntoutujista. Olisin hyvin kiitollinen, jos sinulta liikenisi hetki aikaa vastata kysymyksiini.

- Mikä on merkityksellistä nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutumisessa, ja miten se tulisi ottaa huomioon toiminnassa?
- Millaista toimintaa ja palveluja nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutujat mielestäsi tarvitsisivat Jyväskylässä?
- Löytyykö teiltä tilastotietoa tai tuntumaa nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien määrästä, palveluiden käytöstä ja palveluiden tarpeesta?
- Mistä/keneltä voisin saada lisää tietoa ja tutkimustuloksia aiheesta?

Avustasi kiittäen ja mukavaa työpäivää toivotellen,  
Sanni Mäkinen  
Suvimäen Klubitalo

Liite 5. Nuorten aikuisten merkityksellisiksi kokemat tekijät  
Suvimäen Klubitalon toiminnassa

Klubitalotoimintaan liittyminen	Tutustumiskäynti	Jäsennely talon esittely
		Itsensä tunteminen tervetulleeksi
		Ei muita nuoria
		Lämmin vastaanotto
	Toiminnan aloittaminen	Tuttu jäsen tukena
		Oman paikan löytäminen tärkeää
Yhteydenpito kannustimena		
	Jännitys	
	Työn tekeminen tärkeintä	
Klubitalon arki	Osallistumista helpottavat	Klubitalolle tuleminen tutun kanssa
		Klubitalon yhteiset tapahtumat
		Aktiivinen käyminen
		Yhteydenpito
		Tieto siitä, mitä tulee tekemään
	Osallistumisen haasteet	Pelko, että on ainut nuori
		Ulkopuolisuuden tunne
		Vaikeaa tulla, kun muut tekevät
		Muiden huolien kuuntelu
		Vaikeaa sitoutua
	Ei haluta tehdä ilmaista työtä	
	Vaikeaa kohdata pitkään sairastaneita	
	Haasteena säännöllinen päivärytmi	
Sosiaaliset suhteet	Suhteiden muodostaminen	Työ ja toiminta välineenä
		Omat panssarit rajoittavat ja vaikeuttavat
		Edellytys pari- ja tiimityöskentelyyn
	Vertaistuki	Eri ikäisillä erilaiset kokemukset
		Oma ja toisen psyykinen kunto vaikuttavat
		Huumori tärkeää
		Sairauden kohtaaminen
		Tärkeää tuntea rajansa
		Tieto siitä, että ei ole yksin
		Keskustelumahdollisuus
Kontakti eri-ikäisiin ja erilaisiin ihmisiin		
Arvot, toiminnan periaatteet	Tasavertaisuus	Ei naisten ja miesten töitä
		Ei vertailua, kilpailua
		Yksilöllinen huomiointi
	Vapaaehtoisuus	Päätäväältä omista tekemisistä
		Mahdollisuus muokata oma Klubitalonsa
	Luottamus	Turvallisuuden tunne
		Avoimuus
		Vaikeista asioista puhuminen
	Yhteisöllisyys	Suvaitseva ilmapiiri
		Työskenteleminen yhteisön hyväksi
Kunotoutuminen yhdistää		
Huomion saaminen		
	Muiden huomioiminen	
Klubitalotoiminnan merkitys	Kuntoutuminen	Säännöllinen päivärytmi
		Elämänhallinta
		Mahdollisuus sosiaalisiin kontakteihin
		Vapaaehtoisuuden tuoma vastuu
	Vahvistuminen	Käytännön taitojen oppiminen
		Itsevarmuus
		Itsensä ilmaiseminen
		Kannustus
	Osallisuus	Kuuluminen jonnekin
		Seura
Itsensä tunteminen tervetulleeksi		
	Hyväksyntä	

