



”Hyvä yhteisö on helmee”
Mielenterveystoipujien osallisuuden kokemuksia
Mielenterveysyhdistys Helmi ry:ssä

Minna Saloranta-Laitinen, Teija Tenhunen

Laurea-ammattikorkeakoulu

**”Hyvä yhteisö on helmeä” Mielenterveystoipujien osallisuuden
kokemuksia Mielenterveysyhdistys Helmi ry:ssä**

Minna Saloranta-Laitinen, Teija Tenhunen

Sosionomi

Opinnäytetyö

11, 2022

Minna Saloranta-Laitinen, Teija Tenhunen

”Hyvä yhteisö on helmee” Mielenterveystoipujien osallisuuden kokemuksia Mielenterveysyhdistys Helmi ry:ssä

Vuosi

2022

Sivumäärä

46

Opinnäytetyön tilaajana toimi mielenterveysyhdistys Helmi ry. Opinnäytetyön tutkimuksen kohteena oli mielenterveystoipujat ja heidän osallisuuden kokemuksensa mielenterveysyhdistys Helmi ry:ssä. Mielenterveysyhdistys Helmi on matalan kynnyksen toimintayhteisö, joka järjestää päivätoimintaa mielenterveystoipujille Helsingissä.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten mielenterveystoipujat kokivat osallisuutensa mielenterveysyhdistys Helmi ry:ssä. Tutkielmassa käytettiin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta ja siinä menetelmänä teemahaastattelua.

Tutkimusaineistoa koottiin teemahaastattelun avulla kesällä 2022. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Helmi-talolla käyvät mielenterveystoipujat ja heistä halukkaat haastateltavat. Tavoitteena oli selvittää mielenterveystoipujan osallisuuden kokemus mielenterveysyhdistys Helmi ry:ssä. Tutkimukseen valikoitui vapaaehtoisia haastateltavia yhdeksän henkilöä. Haastateltavat olivat homogeeninen joukko. Kaikki olivat miehiä ja iältään he olivat 45 vuodesta 75 vuoteen. Useat haastateltavat olivat mielenterveysyhdistys Helmi ry:n pitkäaikaisia kävijöitä. Haastattelu eteni keskustelun muodossa.

Haastattelu koostui kolmesta teemasta, jotka nimettiin acting, belonging sekä having. Jokaisessa teemassa oli noin kolme kysymystä, joiden pohjalta keskustelimme. Aineisto analyysinä käytimme teorialähtöistä sisältöanalyysiä. Aineisto litteroitiin ja teemoitettiin, joiden jälkeen teimme analysoinnin haastattelutuloksista. Keräsimme tutkimukseen osallistuneilta kokemuksia todellisessa toimintaympäristössä. Halusimme tutkimuksessa tuoda esille toimintaan osallistuvien omia kokemuksia, koska osallisuuden kokemuksen muodostuminen oli jokaiselle henkilökohtainen tuntemus.

Tutkimuksessamme mielenterveystoipujien osallisuudesta mielenterveysyhdistys Helmi ry:ssä oli haastatteluiden perusteella yksimielinen. Asiakkaat kokivat, että heidät kohdattiin, heidän mielipiteitensä kuunneltiin ja kunnioitettiin. Helmin toimintaa muokattiin asiakkaiden hyvinvointia huomioiden. Tutkimustuloksista voitiin todeta, että Mielenterveysyhdistys Helmi ry:n toiminta ja talon olemassaolo tuki toipujia omannäköiseen elämään. He saivat osallisuuden kokemuksen, koska he voivat toimia talolla omien resurssiensa mukaan.

#Helmi #mielenterveys #mielenterveystoipuja #osallisuus #haastattelu

Minna Saloranta-Laitinen, Teija Tenhunen

"A good community is a pearl". Mental health recovery experiences of participation from the Mielenterveysyhdistys Helmi ry.

Year 2022 Pages 46

The thesis was commissioned by the Mental Health Association Helmi ry. The thesis focused on mental health recoverers and their experiences of inclusion in the mental health association Helmi ry. The Mental Health Association Helmi is a low-threshold operating community that organises daytime activities for mental health recoverers in Helsinki.

The aim of this thesis was to find out how mental health recoverers experience their participation in the mental health association Helmi ry. The goal was to obtain information by interviewing and use the results of the thesis to increase awareness of the staff's activities. Another goal was to produce information for mental health recovery Helmi ry in support of securing funding from STEA. In our thesis, we used qualitative research and a thematic interview as a method.

We collected research data through a thematic interview in the summer of 2022. The target group of the study was mental health recoverers visiting Helmi House and willing interviewees. The aim was to find out the experience of mental health recovery's inclusion in the mental health association Helmi ry. Nine volunteer interviewees were selected for the study. The interviewees were a homogeneous group. All were men and the age range was from 45 to 75 years. Several of the interviewees were long-term visitors to the mental health association Helmi ry. The interview proceeded in the form of a conversation. The key result was that the Helmians felt that Helmi's existence was very important. The consensus in the responses was that Helmi rhythms their everyday life and creates well-being extensively, which is also visible on the societal level outside Helmi. Also outside Helmi, people felt easier to talk about one's own mental health problems when they had been contacted and peer support from Helmi.

The interview consisted of three themes that we named acting, belonging and having. Each theme had about three questions, based on which we discussed. As a data analysis, we used theory-based content analysis. The material was transcribed and themed, after which we made an analysis of the interview results. We gathered experiences from the study participants in a real operating environment. In the study, we wanted to highlight the visitors' own experiences, because the formation of an experience of inclusion is a personal knowledge for everyone.

Based on the interviews, there was a consensus in our study on the involvement of mental health recoverers in the mental health association Helmi ry. Customers felt that they are met, their opinions are listened to and respected. Helmi's operations are modified with the well-being of its customers in mind. Based on the research results, it could be noted that the activities of the Mental Health Association Helmi ry and the existence of the building support recoverers in their own kind of life. They get the experience of inclusion because they can operate in-house according to their own resources.

Sisälllys

1	Johdanto	6
2	Mielenterveysyhdistys Helmi ry	7
2.1	Mielenterveysyhdistys Helmi ry rahoitus	8
2.2	Mielenterveysyhdistys Helmi ry:n yhteistyökumppanit sekä yhteistyön merkitys...	9
2.3	Osallisuus Mielenterveysyhdistys Helmi ry:ssä	10
3	Osallisuutta ja mielenterveyspalveluja ohjaavat lait	11
4	Mielenterveys	11
4.1	Mielenterveystoipuja.....	12
4.2	Mielenterveyden edistäminen.....	13
4.3	Kuntouttava toiminta	13
4.4	Vertaistuki	15
5	Osallisuus	15
5.1	Osallisuuden kehä	16
5.2	Hyvinvoinnin ulottuvuudet	18
6	Aikaisemmat tutkimukset osallisuudesta	20
7	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys.....	21
8	Tutkimuksen toteutus.....	22
8.1	Laadullinen tutkimus.....	22
8.2	Teemahaastattelu	23
8.3	Aineiston analyysi.....	25
8.4	Eettisyys ja luotettavuus	27
9	Tutkimustulokset	28
9.1	Acting - autonomia ja toimijuus	29
9.2	Belonging - yhteisöllisyys ja vaikuttaminen	30
9.3	Having - Toimeentulo ja turvallisuus.....	32
10	Johtopäätökset.....	33
11	Pohdinta	35
	Lähteet	38
	Kuviot.....	43
	Taulukot.....	43
	Liitteet	44

1 Johdanto

Osallisuus on vahvasti esillä hallitusohjelmassa. Sana osallisuus mainitaan noin 30 kertaa, kun aiempana vuotena se on mainittu kaksi kertaa. Osallisuudella on selkeä paikka uudessa hallitusohjelmassa. (Osallisuus vahvasti esillä hallitusohjelmassa 2022.) Osallisuuden ja ihmisten hyvinvoinnin tärkeys on oleellinen koko yhteiskunnan vaurastumisen kannalta. Yhteiskuntamme vanhenee ja syntyvyys laskee, eriarvoisuus kasvaa ja huono-osaisuus lisääntyy. Jotta yhteiskunta toimii, täytyy panostaa ennaltaehkäisyyn. (Suomi on entistä tasa-arvoisempi 2022.) Osallisuuden ja hyvinvoinnin kasvattaminen on juuri ennalta ehkäisevää toimintaa.

Hyvinvoinnin ja kestävän kasvun tärkeä tekijä on väestön hyvä mielenterveys. Yhä entistä enemmän tuottavatalous perustuu psyykkiseen pääomaan ja se korostuu alati muuttuvassa yhteiskunnassamme. Suomalaisten fyysisen terveyden on todettu kohonneen viimeisten vuosikymmenten aikana, mutta samaa ei voida sanoa mielenterveydestä. Suomessa on arvioitu, että mielenterveysongelmat aiheuttavat noin 11 miljardin euron kustannukset vuodessa. Lähes puolet työkyvyttömyyseläkkeistä on annettu mielenterveyshäiriöiden johdosta. Luku lähinnä kertoo sen, miten mielenterveysongelmien rooli ja merkitys on nykypäivänä. Vaikka mielenterveysongelmat tiedostetaan, niihin ei ole satsattu samalla tavalla kuin muuhun terveydenhuoltoon 2000-luvulla. Varhainen tuki on tärkeää, kun halutaan ehkäistä mielenterveysongelmia ja niistä aiheutuvia kustannuksia, mutta ne vaativat pitkäjänniteisyyttä. Onneksi on olemassa matalan kynnyksen palveluja, jotka tarjoavat apua ryhmätoiminnalla sekä keskustelulla. Näitä palveluja on usein vähän ja hankalasti tarjolla perusterveyden huollossa, vaikka ne ovat haastavassa elämäntilanteessa oleville ihmisille erittäin tärkeitä. Palvelut, mitä mielenterveystoipujille tarjotaan, tulee olla ihmisläheisiä, vertaisuutta ja osallisuutta tukevia. (Tietoa mielenterveydestä 2021.)

Useasti mielenterveysongelmista kärsivät jäävät neljän seinän sisälle ja eristyvät muista ihmisistä. Näin ihminen passivoituu ja yksinäisyys lisääntyy. Heidän sosiaaliset taitonsa heikkenevät ja esimerkiksi kauppaan lähteminen saattaa osoittautua hankalaksi. Syrjäytymisvaarassa oleville ihmisille tulisi olla paikka, minne mennä ja missä kohdata muita ihmisiä. Tällaisia paikkoja on matalan kynnyksen kohtaamispaikat. Jotta matalan kynnyksen toiminta olisi toimintaan osallistuville antoisaa, tulee toiminnan olla heitä tukevaa ja osallistavaa. Toiminnan tulee lähteä toimintaan osallistuvien todellisista tarpeista. Parhaimmillaan toiminta tarjoaa monia elämää tukevia asioita kuten yhteisöllisyyttä, arjen jäsentymistä ja hyvinvoinnin lisääntymistä. Mielekäs tekeminen matalan kynnyksen kohtaamispaikoissa saa aikaiseksi onnistumisen kokemuksia ja näin itsetunnon vahvistumista. Usko itseensä kasvaa ja osallisuus yhteiseen hyvään. (Martti, Rostila & Suikkanen 2003, 199, 204.)

Meidän opinnäytetyön tutkielman kohteena on mielenterveystoipujat ja heidän osallisuuden kokemuksensa Mielenterveysyhdistys Helmi ry:ssä. Työelämäyhteistyökumppaniksi valikoitui Mielenterveysyhdistys Helmi ry. Mielenterveysyhdistys Helmi ry on matalan kynnyksen toimintayhteisö, joka järjestää toimintaa mielenterveystoipujille Helsingissä. Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymys on: Miten mielenterveystoipujat kokevat osallisuutensa Mielenterveysyhdistys Helmi ry:ssä? Tavoitteena on hankkia tietoa, miten toimintaan osallistuvat kokevat osallisuutensa Mielenterveysyhdistys Helmi ry:ssä ja saada heidän äänensä näin kuuluviin työn kehittämiseksi henkilökunnalle. Toisena tavoitteena on tuottaa tietoa Mielenterveysyhdistys Helmi ry:lle rahoituksen turvaamiseksi STEA:lta eli sosiaali- ja terveysjärjestön avustuskeskuksesta. Käytämme tutkielmassamme laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta ja siinä menetelmänä teemahaastattelua. Teemahaastattelun jaamme kolmeen teemaan; acting, belonging ja having.

Mielenterveysyhdistys Helmi ry on mielenterveystoipujan matalan kynnyksen kohtaamispaikka, joka muodostuu toimintaan osallistuvista ja henkilökunnasta. Mielenterveysyhdistys Helmi ry tarjoaa tukea ja aktiviteetteja mielenterveystoipujille sekä syrjäytymisvaarassa oleville. Tärkeää Helmin toiminnassa on vapaehtoisuus sekä vertaisuus. Helmissä toimitaan aktiivisesti muiden hyväksi, rakennetaan sosiaalisia kontakteja sekä hyväksytään jokainen ihminen sellaisena kuin on. Helmi tuottaa ryhmätoimintaa, tapahtumia ja retkiä. Toiminta on maksutonta tai erittäin huokeaa. Toiminnanohjaajat vastaavat tapahtumien kehittämisestä ja järjestämisestä. (Mielenterveysyhdistys Helmi ry vuosikertomus 2020.)

2 Mielenterveysyhdistys Helmi ry

Vuonna 1983 perustettu Mielenterveysyhdistys Helmi ry uskoo vertaisuuden ja yhteisöllisyyden voimaan. Ihminen, jolla on itsellään kokemusta mielenterveyteen liittyvistä ongelmista, uskotaan olevan parhaita auttajia muille samoista ongelmista kärsiville. (Mielenterveysyhdistys Helmi ry toimintasuunnitelma 2020.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että vertaistukea käyttävät mielenterveyskuntoutujat tarvitsevat vähemmän kriisipalvelua, kun taas ainoastaan ammattilaisten apua käyttävät. Vertaistuesta ei ole löydetty mitään haittavaikutuksia. (Pitt ym. 2013.) Helmissä on asiantuntija luentoja ja tukihenkilötoimintaa. Palveluohjausta järjestetään ryhmä- tai yksilömuotoisesti. Tapahtumista saa tietoa ilmoitustaululta sekä verkkosivuilta.

Mielenterveysyhdistys Helmi ry tuottaa matalan kynnyksen toimintaa ja toiminnan kohde-ryhmä on mielenterveystoipujat. Helmi-talolla käynti ei edellytä diagnoosia, joten talolla voi käydä kuka tahansa. Jokainen saa olla oma itsensä, mikä on vapauttava kokemus monelle toi-

mintaan osallistuvalla. Mielenterveysyhdistys Helmi ry tukee mielenterveystoipujaa omannäköisen hyvän elämän luomisessa ja auttaa ehkäisemään syrjäytymistä ja lisää toivon tunnetta. (Mielenterveysyhdistys Helmi ry toimintasuunnitelma 2020.)

Mielenterveysyhdistys Helmin tavoitteena on lisätä asiakkaan fyysistä ja sosiaalista aktivoitumista sekä ylläpitää psyykkistä toimintakykyä. Helmi tarjoaa yhteisöllisyyden kokemuksia toiminnallaan, joka samalla ehkäisee yksinäisyyttä. Asiakkaiden itsenäistä toimijuutta tuetaan tarjoamalla vapaaehtoista ja osallistavaa toimintaa, johon kukin voi omien voimavarojen puitteissa osallistua. Helmi myös tukee osatyökykyisille toimintaa, mikä edesauttaa paluun työelämään. (Mielenterveysyhdistys Helmi ry toimintasuunnitelma 2020.)

Mielenterveysyhdistys Helmi ry:ssä arvot ovat osa arkea, joka on pohjana kaikessa toiminnassa. Arvot ovat läsnä työyhteisössä, verkostoyhteistyössä sekä hallinnollisessa kehittämisessä. Arvoja mihin Mielenterveysyhdistys Helmi ry nojaa ovat muiden arvostus ja avoimuus asioissa. Helmissä jokainen on tasavertainen, kaikkia kuunnellaan ja erilaisuutta kunnioitetaan. Helmin toiminta on yhteisöllistä ja ketään ei jätetä yksin, jokaiselle löytyy paikka. Ilma-piiriin luodaan luottamusta itseen, toisiin sekä tulevaisuuteen. Ihmisillä ei ole edessä esteitä vaan mahdollisuuksia. (Mielenterveysyhdistys Helmi ry vuosikertomus 2020.)

Helmin kaltaisessa toiminnassa asiakas on aktiivinen osapuoli. Hän itse osallistuu aktiivisesti toimintaan ja ottaa eri foorumeiden kautta selvää tapahtumista. Helmin henkilökunta mahdollistaa asiakkaalle kaiken tämän. Kuitenkin toiminnan laajentuessa yhdistysten ja julkisen sektorin yhteistyön on nähty kaventavan yhdistysten mahdollisuutta tukea osallistujien aktiivista kansalaisuutta. Saattaa olla, että yksilö jää vain palvelujen passiiviseksi vastaanottajaksi ja ainoa vaikutusmahdollisuudet ovat palautteen antaminen. (Matthies, Svelin & Turtiainen 2021, 146.) Helmissä toteutetaan ideatuokiota, jossa asiakkaat saavat tuoda esille omat halunsa toimintaan. Ryhmätoiminta elää toimintaan osallistuvien mielenkiinnon mukaan. Toiminnan suunnittelussa on aina kyse tavoitteista, joissa pyritään pitämään yllä toimintaan osallistuvan psyykkistä toimintakykyä sekä aktivoimaan fyysisesti ja sosiaalisesti. (Mielenterveysyhdistys Helmi ry vuosikertomus 2020.)

2.1 Mielenterveysyhdistys Helmi ry rahoitus

Mielenterveysyhdistys Helmi ry:n toiminta ja talous on riippuvainen ulkopuolisesta rahoituksesta. Mielenterveysyhdistys Helmi ry tuloista rahoitus oli jakautunut vuonna 2020 seuraavasti: Päärahoittaja on Stea eli sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus, joka rahoitti noin 71 %. Helsingin kaupungin osuus oli noin 17 %. Omatoimiset tuotot olivat noin 10 %, jotka koostuivat muun muassa keittiötoiminnasta, säätiöavustuksista sekä sijoitustoiminnasta. (Mielenterveysyhdistys Helmi ry vuosikertomus 2020.)

Mielenterveysyhdistys Helmi ry raportoi ja arvioi omaa toimintaansa ahkerasti ja heidän tulee esittää rahoittajilleen toiminnan tuloksia tasaisesti. Mielenterveysyhdistys Helmi ry seuraa ja arvioi suhdetta tavoitteisiin. Helmi kerää palautetta toiminnastaan ja näillä kyselyillä ja näistä koostetuista tiedoista tehdään arviointia toiminnan tuloksista. Mielenterveysyhdistys Helmi ry tiedottaa Helmin hallituksella toiminnastaan kuukausittain ja jäsenet saavat tietoa toiminnan tuloksista vuosittain vuosikokouksessa. Mielenterveysyhdistys Helmi ry noudattaa tulosten, vaikutusten ja seurannan arvioinnissa STEA:lta saamia ohjeita. (Mielenterveysyhdistys Helmi ry toimintasuunnitelma 2020.)

2.2 Mielenterveysyhdistys Helmi ry:n yhteistyökumppanit sekä yhteistyön merkitys

Mielenterveysyhdistys Helmi ry pyrkii vaikuttamaan yhteiskunnallisiin asioihin muun muassa toimeentuloon, asumiseen ja oikeusturvaan, jotka koskettavat mielenterveystoipujia. Helmi pyrkii tiedottamaan mielenterveysasioista ja näin lisäämään tietoutta mielisairauksista. Mielenterveysyhdistys Helmi ry:n yksi tärkeä osa toimintaa on ollut verkostoituminen muiden alan toimijoiden kanssa. Tulevaisuudessa halutaan entisestään toimia yhdessä kehittäen mielenterveystoipujien asemaa yhteiskunnassa ja vähentää ennakkoluuloja, mitä mielenterveysongelmiin liitetään.

Mielenterveysyhdistys Helmi ry tekee yhteistyötä Mielenterveyspoolissa. Heillä on yhteisiä kampanjoita ja otetaan kantaa ajankohtaisiin asioihin. Mielenterveysyhdistys Helmi ry on jäsenenä Mielenterveyden keskusliitossa. Jäsenyys mahdollistaa osallistumisen liiton järjestämiin koulutuksiin ja tapahtumiin. Vuonna 2019 Mielenterveysyhdistys Helmi ry hyväksyttiin Suomen Sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliiton jäseneksi sekä Mielenterveysyhdistys Helmi ry on Suomen sosiaali- ja terveys ry SOSTE:ssa yhteistyöjäsen. Mielenterveysyhdistys Helmi ry tekee yhteistyötä sairaaloiden ja poliklinikoiden kanssa. Mielenterveystoipijat käyvät tukihenkilöidensä kanssa tutustumassa Helmi-talon toimintaan ja näin saavat ensikosketuksen paikasta ja siellä järjestettävästä toiminnasta. Helmi myös järjestää oppilaitosten kanssa yhteistyötä ja näin tuovat yhdistystään tunnetuksi. Yhteistyö muodostuu erilaisiksi eri toimijoiden kanssa; toiminnan toteuttamista, tiedon jakamista tai erilaisia yhteistyöryhmiä. (Mielenterveysyhdistys Helmi ry vuosikertomus 2020.)

Mielenterveysyhdistys Helmi ry jakaa tietoa mielenterveysongelmista, joten stigma sen ympärillä vähenee. Se pyrkii toimimaan stigmanpoistajana ja toiminnalla vaikuttamaan asenneilmapiiriin, missä mielenterveys edelleen on tabu ja asiat leimaavat ja lokeroivat ihmistä. Helmin kautta toimintaan osallistuvat ilmaisevat yhteiskunnallisia identiteettejä sekä näkemyksiä, luovat julkista keskustelua sekä vaikuttavat politiikkaan. (Mielenterveysyhdistys Helmi ry vuosikertomus 2020.) Yhdistysten kautta on mahdollisuus tuoda vaikeassa tilanteessa olevien ihmisten ajatuksia ja näkemyksiä esiin, koska monien erityisryhmien näkemys ei välity päätöksentekoon äänestämisen kautta. (Vapaa ja vahva kansalaisyhteiskunta 2019.)

2.3 Osallisuus Mielenterveysyhdistys Helmi ry:ssä

Helmin tilat ovat tarkoitus olla olohuoneena kävijöille. Toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja kaikki ovat tervetulleita. Helmissä on tarjolla monenlaista toimintaa mihin voi osallistua oman mielenkiinnon mukaan. Helmissä on mahdollisuus ruokailla yhdessä, mikä osaltaan luo yhteisöllisyyden kokemusta. Kaikilla on mahdollisuus Helmin kautta osallistua retkitoimintaan, osa retkistä on ilmaisia osa maksullisia. Helmissä on viikko-ohjelma, joka toistuu säännöllisesti. Ryhmän toimintaa ovat muun muassa vertais-, harraste- ja liikuntaryhmät sekä luovantoiminnon ryhmät. Toiminnan sisällöstä otetaan ehdotuksia kävijöiltä jokaviikkoisessa ideatunnissa. Pohjola ym. (2012, 305) kirjoittaa, että osallisuus on todellista vasta silloin, kun prosessin kulkuun on valtaa vaikuttaa.

Helmissä on vapaaehtoistoimia kävijöille. Toimintaan voi osallistua omien voimavarojen mukaan. Töitä ovat muun muassa keittiötöyt tai talopäivystäjä hommat. Lisäksi voi toimia virike- ja keskusteluryhmien ohjaajina. Kokemusasiantuntijan roolissa voi halutessaan toimia. Tämä toiminta sijoittuu talon ulkopuolelle esimerkiksi kouluihin, sairaaloihin tai vaikka messuille. Vertaisryhmien ohjaajana kokemusasiantuntijat myös toimivat. Mäntyneva & Hiilomo (2018, 24) ovat kirjoittaneet tutkimusaineistoa työtoiminnan vaikutuksista, jossa kerrotaan, että sen lisäämä osallisuus on mielekästä ja merkityksellistä. Ihminen oppii uutta ja arki jäsentyy. Työtoiminnan osallisuus parhailaan voimaannuttaa ja vahvistaa itsenäistä toimijuutta. Kokemus oman elämän hallinnasta lisääntyy. Tulevaisuushorisontti koetaan myönteiseksi esimerkiksi koulutukseen hakeutuminen tai palkkatyö ulkopuolella. Yhteiskunnallisesti pääsee osalliseksi yhteiseen hyvään.

Helmi tarjoaa olohuoneen, syyn lähteä kotoa ihmisten pariin, tuntea fiiliksen yhteisöllisyydestä. Helmissä kuntoutujan arjen rakenteita vahvistetaan ja luodaan rutiineja jokapäiväiseen elämään. Isola ym. (2017, 31) kirjoittavat, että saatetaan luulla, että ihmiset, jotka ovat näin sanotusti syrjäytyneitä eivät kykene tai osaa vaikuttaa omaan elinympäristöönsä. Se miten ihmisen uskotaan toimivan, usein hän toimii sillä tavalla. Jos pitää ihmisistä kykenemättömänä, hän saattaa luultavasti toimia kuten kykenemätön. Mutta jos ihmiseen luotetaan ja rinnalla toimitaan, tulokset palkitaan ja omat voimavarat löytyvät ja mahdollisuuden vaikuttaa omaan elämään.

Helmissä pyritään vähentämään yksinäisyyttä ja ennalta ehkäisemään syrjäytymistä tarjoamalla toimintaa ja sosiaalisia kontakteja. Helmi luo kuntoutujille tukiverkkoja. Siellä tuetaan ja annetaan valmiuksia oman elämän vastuunottamiseen. Vertaistuen avulla pääsee jakamaan kokemuksia ilman, että tuntee häpeää tai pelkoa leimautumisesta. Rissasen (2007, 96-97) mukaan pienin askelin vertaistuen kautta ihminen pystyy rakentamaan omaa ehkä uutta identiteettiään ja muutosta, jonka rakentaminen vie aikaa. Ryhmän kautta myös rakennetaan merkityksellisiä ystävyysuhteita.

3 Osallisuutta ja mielenterveyspalveluja ohjaavat lait

”Sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi” (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014). Sosiaalihuoltolain ensimmäisessä pykälässä mainitaan osallisuuden edistäminen. Lainsäädäntö asettaa raamit ja puitteet asiakastyölle. Keskeiset periaatteet sosiaalihuollossa oikeusteitse ovat asiakkaan itsemääräämisoikeus ja osallistuminen, asiakkaiden ihmisarvo ja kunnioittaminen, omatoimisuuden edistäminen, osallisuus ja vaikuttaminen sekä luottamuksellisuus. Sosiaalihuoltolaissa osallisuus on keskeinen käsite. Osallisuuden vahvistaminen ja edistäminen on mainittu sosiaalityön, sosiaaliohjauksen ja sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteissa ja määritelmässä. Lainsäädännössä näkemyksenä on, että osallisuus on toimenpide toteuttaa itsemääräämisoikeutta. Näin ihminen pystyy olla osallinen ja tekemään itseään koskevia päätöksiä. Osallisuus tarkoittaa myös aktiivista osallistumista vaikutusmahdollisuuksien järjestämisen ohella. Ihmistä tulee kannustaa esittämään omia mielipiteitään ja hän tulee tulla kuulluksi. (Nordling & Rissanen 2020, 39-40.)

Mielenterveyspalvelujen taustalla on perustuslaki. Kunnat ovat velvoitettu järjestämään asukkailleen terveyspalvelut siten kuin mielenterveys-, sosiaalihuolto- ja terveydenhuoltolaissa on tarkemmin säädetty. Mielenterveyslaissa on kyse ennen kaikkea tahdosta riippumattomasta hoidosta. Siinä nousee vahvasti esiin ennaltaehkäisy avopalveluiden muodossa. Sosiaalihuoltolain 25 §:n perusteella järjestettävä mielenterveystyö tarkoittaa sitä, että yksilön mielenterveyttä turvaavia tekijöitä lujitetaan sekä mielenterveyttä uhkaavia tekijöitä torjutaan ja estetään mahdollisuuksien mukaan. (Mielenterveyslain ja päihdehuoltolain palvelu 2016, 15, 20.) Voidaan ajatella, että matalan kynnyksen kohtaamispaikan toiminnan taustalla vaikuttavat mielenterveyslaki ja sosiaalihuoltolaki, minkä varaan toiminnan järjestäminen rakentuu. Matalan kynnyksen kohtaamispaikan toimintaa, mitä Mielenterveysyhdistys Helmi ry järjestää, pyrkii ylläpitämään mielenterveyskuntoutujan toimintakykyä mahdollisimman hyvänä. Näin taataan yksilön mahdollisuus muun muassa asua kotona mahdollisimman pitkään.

4 Mielenterveys

Mielenterveys on yksi ihmisen terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn perusta. Mielenterveys ei pysy koko elämää samana, vaan muokkaantuu elämän aikana kehityksen myötä. Myönteisessä olosuhteessa mielenterveyden voimavarat kehittyvät ja epämyönteisessä ne voivat kuluu enemmän kuin kehittyä. Nuorten yhteisöjen eli mm koulujen tulisi tukea nuorten mielenterveyttä. Mielenterveyttä tukevia keinoja voi myös harjoitella ja oppia niistä löytämään itselleen sopivat menetelmät. Mielen hyvinvointiin vaikuttavat useat tekijät mm sopeutumis-

kyky ja itseluottamus, sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset suhteet, yhteiskunnan rakenteelliset tekijät, kulttuuriset tekijät ja biologiset tekijät. Yhteiskunnasta on joskus vaikea löytää oma paikkansa. Vastoinkäymiset ovat osa ihmisen elämää, joskus saattaa kohdata hyvin vaikeita asioita eikä aina tiedä, miten selviytyä. Tärkeätä olisi jo nuoresta opetella puhumaan vaikeista asioista. Jos vaikeista asioista ei puhuta, niihin ei myöskään voida löytää ratkaisua (Mieli 2021).

Maailman terveysjärjestö hyväksyi 27. toukokuuta 2013 kattavan mielenterveyttä koskevan toimintasuunnitelman ajatuksella, että se voisi muuttaa mielenterveyden suuntaa. Maailman terveysjärjestö määrittelee mielenterveyden hyvinvointitilaksi. ”Mielenterveyttä arvostetaan, edistetään ja suojellaan. Mielenterveyden häiriöt estetään ja ihmiset, joilla on näitä häiriöitä, voivat käyttää täysimääräisiä ihmisoikeuksiaan ja käyttää korkealaatuista, kulttuurisesti sopivaa terveys- ja sosiaalihoitoa paranemisen edistämiseksi kaikkien terveyden ja yhteisön osallistumisen korkeimpien tasojen saavuttamiseksi ja työskentelemiseksi ilman leimautumista.” (WHO 2013).

Maailman terveysjärjestön (WHO 2013) tekemä toimintasuunnitelma, joka on tehty ajalle 2013-2020 on hyväksytty useissa maissa. Toimintasuunnitelma rakentuu neljästä osasta; Mielenterveyden tehokas johtaminen ja hallinta, monipuoliset ja asiaan tarttuvat palvelut yhteisöllisissä miljöissä, suunnitelmallista mielenterveystyötä tavoitteellisesti, kehittää mielenterveyden tutkimista ja tietojärjestelmiä.

4.1 Mielenterveystoipuja

Mielenterveystoipuja on henkilö, jolla on ollut mielenterveysongelmia ja yrittää toipua niistä. Toipuja tarvitsee syyn nousta sängystä, lähteä ulos kodista ja rohkeutta kohdata muita ihmisiä. Vertaistuki, osallisuus, yhteisöllisyys ja kuulluksi tuleminen lisäävät toipujan voimavaroja ja omanarvontuntoa. Mielenterveystoipuja tarvitsee päiviinsä rakennetta, sisältöä ja onnistumisen kokemuksia. Mielenterveystoipuja hyötyy arjen struktuurista mutta tarvitsee siinä usein apua ja tukea, jotta hän saa omannäköisen hyvän elämän ja pystyy ylläpitämään sitä (Mielenterveysyhdistys Helmi ry toimintakertomus 2020).

Toipuminen ei välttämättä tarkoita täydellistä parantumista, vaan että ihminen pystyisi elämään itselleen mieluisaa elämää. Toipuminen on jokaiselle henkilökohtainen ja yksilöllinen, se muuttaa yksilön tunteita ja asenteita, tavoitteita, rooleja ja arvomaailmaa. Toipumisen prosessi on monimutkainen ja vie aikaa. (Anthony 1993.)

Toipumisessa tärkeä osa on häpeäntunteesta pääseminen (Anthony 1993). Tällä tarkoitetaan yleisesti ottaen leimaantumista, jota on aiheutunut sosiaalisten kärsimysten, itsearvostuksen vähenemisen ja häpeäntunne. Häpeäntunne on välillä hyvinkin syvälle juurtunut (Anthony 1993). Jokainen ihminen kohtaa elämässään vastoinkäymisiä. Menneisyys muuttaa ihmistä ja

hänen läheisiään. Onnistuneessa toipumisessa henkilö hyväksyy muutoksen ja suuntaa elämänsä uudelleen. Avain toipumiseen on loppu käsissä vain itse kuntoutujalla (Anthony 1993).

4.2 Mielen terveyden edistäminen

Hyvän mielen terveyden ajatellaan yleisesti ottaen tarkoittavan, että ihminen suoriutuu itsenäisesti jokapäiväisistä toiminnoista, tällä tarkoitetaan esimerkiksi opiskelua, työstä käymistä ja ihmissuhteita. Mielen terveyttä määritellään osittain myös, yksilön yhteiskunnallisen toimintakyvyn mukaan. Hyvällä mielen terveydellä siis viitataan henkiseen, että fyysiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Mielen terveys muovautuu kehityksen myötä ja vaihtelee eri aikakausina elämän tilanteesta riippuen. (Hietaharju & Nuutila 2016, 9-10.)

Jokaisella meistä on mielen terveyttä vaarantavia ja sitä suojaavia tekijöitä. Suojaavat tekijät voivat kompensoida tai vähentää riskejä. Suojaavat tekijät lisäävät hyvää itsetuntoa ja näin olleen antavat selviytymiskeinoja mielen terveysongelmia vastaan. Mielen terveyden avuksi tulisi yrittää vähentää vaarantavia elementtejä ja lisätä mielen terveyttä tukevia asioita. Avunpyytäminen ajoissa olisi tärkeää. (Hietaharju & Nuutila 2016, 11-12.)

Mielen terveyden edistämällä tarkoitetaan toimintaa, jolla lisätään vahvistavia ja suojaavia tekijöitä hyvän mielen terveyden tueksi. Tällä tuetaan itsetunnon vahvistamista ja omaa elämäntilannetta. Yhteisötasolla vahvistetaan sosiaalista tukea, osallisuutta, lähiympäristön turvallisuutta ja viihtyisyyttä. Rakenteellisella tasolla mielen terveyttä voi edistää mm turvaamalla taloudellinen toimeentulo. (Mielen terveyden edistäminen 2014.) On tärkeitä huomioida ihminen kokonaisuutena oman ja kiinnitetään huomiota mielen terveyteen vaikuttaviin tekijöihin, kuten toimeentuloon ja asumiseen, parisuhteeseen ja perheeseen.

Mielen terveyden edistämällä syvennyttään hyvinvoinnin edistämiseen eikä niinkään sairaudesta parantumiseen. Pelkästään riskitekijöihin perehtymisen sijaan, suositellaan edistymisen näkökulmasta suunnata ajatukset ennemminkin vahvistamaan toimintaan. Vahvistavilla toiminnoilla pystytään tukemaan selviytymistaitoja, elämänlaatua ja tyytyväisyyden tunnetta sekä itsetunnon ja hyvinvoinnin tunteita. (Tamminen & Solin 2013, 17-18.)

4.3 Kuntouttava toiminta

Käsitteenä mielen terveyskuntoutuja on henkilö, jolla mielen terveyden ongelmat on ainakin osittain tasaantunut tai toipumisen on käynnistynyt. Käsitteenä mielen terveyskuntoutuja on alettu näkemään itsenäisenä yksilönä, jolla on henkilökohtaiset tavoitteet ja paranemissuunnitelma. Kuntoutujia tuetaan osallistumaan oman kuntoutussuunnitelmansa tekemiseen ja ottamaan kuntoutumisestaan aktiivisempaa roolia (Koskisu 2004, 12-13).

Mielenterveyskuntoutuja tulisi kohdata ainutlaatuisena henkilö, samoin kuin ketä tahansa ihmisen. Oleellista kuntoutumisessa on, että yksilö asettaa itse itselleen kuntoutumisen tavoitteet, jotka hän kokee tärkeäksi. Tätä kutsutaan kuntoutujalähtöiseksi työtteenä. Kuntoutuslähtöinen työtehtävä motivoi kuntoutujaa toimimaan oman etunsa mukaisesti ja työskentelemään tavoitteellisesti kuntoutumisensa eteen (Koukkari 2011, 220.).

Tärkeäksi koetaan myös, ettei kuntoutuja tipahda yhteiskunnasta (Koukkari 2011, 221.) Kuntoutuksen tarkoituksena on tukea ihmisten itsenäistä selviytymistä ja hyvinvointia sekä arkielämässä että sen elämän eri vaiheissa. Mieli voi järkkäytyä tilapäisestä elämäntilanteesta, taikka mielensairauksista. Mielenterveys kuntoutuminen tapahtuu aina vuorovaikutuksessa ryhmämuotoisesti tai toisen ihmisen kanssa. Ryhmän tai kahden ihmisen välinen luottamuksellinen hoitosuhde on tärkeää kuntoutumisessa. Kohdennetuissa kuntoutusryhmissä työskennellään samankaltaisten ongelmien ja tavoitteiden parissa muiden kanssa. Yhteisölliset tukipalvelut tukevat arkiselviytymistä ja ehkäisevät syrjäytymistä. Sopiva kuntoutusmuoto riippuu henkilön oireilun laadusta, myös hänen yksilöllisistä ominaisuuksistaan ja elämäntilanteestaan.

Kuntoutus voi sisältää esimerkiksi liikuntaa, harjoitteita, keskustelua ja erilaisten taitojen opettelua omassa arkiympäristössä. On hyvä tiedostaa, ettei mielenterveyskuntoutuksia on erilaisia. Se on monimuotoista, henkilökohtaista tai ryhmäkuntoutusta, joissa kuitenkin huomioidaan jokaisen yksilön henkilökohtaiset tarpeet.

Suomessa mielenterveyspalvelujen järjestäminen on kuntien vastuulla. Kuntoutuspalveluja tarjoavat erilaiset kuntoutuslaitokset, psykiatriset sairaalat, järjestöt ja yksityiset palveluntuottajat. Eri kohde- ja sairausryhmille on suunnattu erilaisia kuntoutuksellisia toimenpiteitä (Mielenterveystalo 2022).

Järvikosken mukaan mielenterveyskuntoutus on kuntoutujan tukemista ylläpitämään elämäntilanteensa. Mielenterveyskuntoutujaa tuetaan ylläpitämään osallisuuttaan sosiaalisissa tilanteissa, joissa osallistuminen on huonontunut mielenterveysongelmien myötä. Kuntoutus perustuu yksilön ja kuntoutujan oman työntekijän kanssa tekemään suunnitelmaan, jonka etene- mistä yhdessä arvioidaan. Kuntoutukseen sisällytetään hallinnan tunteita ja yksilön toimintakykyjä lisääviä voimavaroja (Koskisu 2004, 13). Kuntoutus on pitkäaikainen prosessi, jonka ihanteellinen lopputulos olisi yksilö, jonka elämä olisi hallinnassa ja hän olisi siihen tyytyväinen. Koska prosessi on pitkä, on tärkeää luoda uskoa kuntoutujaan, mikä voi kannatella kuntoutujan kuntoutumisten edistymistä. (Koskisu 2004, 23, 25-26).

Osallisuuden merkitys tavoitteena on tärkeä huomioida, se perustuu mielenterveyskuntoutujien haluun elää normaalia arkea ja elämää. Työ, harrastukset ja ihmissuhteet nähdään tavoiteltavina elämän osa-alueina, näiden tuella osallisuus kohenisi. Loppu vaiheen kuntoutus olisi hyvä olla heidän omissa yhteisöissään, näin osallisuus olisi helpommin saavutettavissa (Koskisu 2004, 54).

4.4 Vertaistuki

Vertaistuki on kokemusten jakamista samassa tilanteessa olevien kesken. Yksi ihmisen hyvinvoinnin edellytys on kuuluminen sosiaalisiin verkostoihin. Verkostossa ihminen kokee itsensä hyväksytyksi ja hänestä välitetään. (Allardt 1976, 36-45.) Vertaistuki on ihmisen saama resurssi toiselta ihmiseltä, jossa hän on osallinen arvostamisesta, välittämisestä ja luottamuksesta. Vertaistuki on mahdollista toteuttaa sekä kahdenkeskisesti tai ryhmämuotoisesti. Vertaistuki voidaan järjestää strukturoidusti tai olla vapaamuotoista kuten usein se on matalan kynnyksen kohtaamispaikoissa. Vertaistuki on merkittävää molemmille osapuolille, sekä saajalle että antajalle eikä sitä näin ollen ole oleellista erotella vaan ne liittyvät tiiviisti yhteen. (Kippola-Pääkkönen 2018, 164-165.)

Kippola-Pääkkönen (2018, 168) kirjoittaa, että vertaistuellalla on positiivisia vaikutuksia mielenterveystoipujien hyvinvointiin. Vertaistuen oletetaan parantavan elämän laatua, lisäävän kyvykkyyttä päivittäisten sosiaalisten tilanteiden hallinnassa ja sosiaalisten verkostojen laajentamisessa. Yhdessä jakaminen vertaistuen muodossa voi vähentää huolia, lisätä elämän toivekuutta sekä antaa uusia selviytymiskeinoja elämässä eteenpäin. Vertaistuen on todettu auttavan mielenterveyden itsehoitoa, vähentävän sairaalahoidon tarvetta ja edistävän oikeanlaista elämäntapa muutosta muun muassa vähentävän päihteiden käyttöä.

Vertaistuen vaikuttamisen muotona pidetään kokemusasiantuntijuutta. Kokemusasiantuntija käyttää hyödykseen omaa asiantuntemustaan asioista ja näin pystyy myös kehittämään ja suunnittelemaan vertaistuen palveluja. Toimiminen kokemusasiantuntijana edellyttää, että oman kuntoutumisprosessi on loppuun käyty. (Kippola-Pääkkönen 2018, 167.)

Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki tarjoavat mielenterveystoipujalle kokemuksen siitä, että muillakin on ollut samankaltaisia ongelmia ja niiden kanssa tulee toimeen ja elämä voittaa. Vertaisuus lisää elämään toivekuutta sekä vahvistaa toipujan identiteettiä ja henkilökohtaista kasvua. Ihminen huomaa, että ympärillä on ihmisiä, jotka ymmärtävät sinua ja asioita voidaan jakaa. (Rissanen 2015, 112-127.)

5 Osallisuus

Osallisuus on sitä, että ihminen pystyy liittymään erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin. Hyvinvoinnin lähteet jaetaan aineellisiin kuten toimeentulo, asunto, harrastukset sekä aineettomin kuten turva ja luottamus. Osallisuudessa ihmisellä on tunne merkityksellisistä vuorovaikutussuhteista elämässään. Ihminen kokee, että voi tehdä, luoda ja vaikuttaa yhteiseen hyvään ympärillään. Osallisuus esiintyy myös autonomiana omassa elämässä. Ihminen pystyy päättämään elämän kulustaan ja tekemisistään sekä toimintaympäristö näyttäytyy ymmärrettävänä, ennakoitavana ja hallittavana. (Isola ym. 2017, 5.)

Osallisuus on hankalasti rajattava ja monisäkeinen ja siitä on vaikea olla samaa mieltä. Osallisuus on arvo, mitä kaikki tavoittelevat ja yleisesti siihen pyritään. Osallisuus on meille kaikille omakohtainen kokemus, joten kukaan ei voi puhua toisen puolesta tuntemuksistaan osallisuudesta tai osattomuudesta. (Raivio & Karjalainen 2013, 12-14.) Osallisuus vaihtelee elämässä eri elämäntilanteiden ja -vaiheiden mukaan. Se ei ole yksilöllä pysyvät tila tai ominaisuus. Toimintakykymme yhteiskunnallisesti ja elämänkaaren mukaan määrittää osallisuuden asteen. (Raivio 2018, 32.) Osallisuuden kokemus on voimakkaasti yhteydessä hyvinvointiimme. Yksilö, joka tuntee heikkoa osallisuutta, kokee muun muassa yksinäisyyttä, kuormitusta psyykkisesti sekä oman arvontunteen laskua. Sitä vastoin kokemus osallisuudesta lisää yksilön hyvinvointia. Hän uskoo itseensä ja omiin kykyihin sekä tuntee turvallisuutta. Osallisuudella tavoittelemme tasa-arvoa, yksilön hyvinvointia sekä ehkäisemme syrjäytymistä. (Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet 2021).

5.1 Osallisuuden kehä

Isolan ym. (2017, 23) määritelmien mukaan osallisuus selitetään osallisuudella omasta elämästä, osallisuudella yhteisvaikuttamisella elinpiiriin sekä osallisuudella elämän merkityksellisyiden kokemukseen ja yhteisen hyvän rakentamiseen. He kuvaavat osallisuutta kehäajattelun tavoin. Siinä osallisuus muodostuu kolmesta eri tasoisesta kehästä, jotka kulkevat sisäkäin, limittäin ja päällekkäin.

Oman elämän osallisuutta lisätään kelvollisen toimeentulon, tarvittavien palveluiden sekä toiminnan avulla, jossa pääsee luomaan yhteyden muihin ihmisiin. Tärkeä on ylläpitää ihmisen autonomiaa, lujittaa elämän ennakoitavuutta ja hallittavuutta ja ihmisen ympäristön ymmärrettävyyttä. Osallisuus omassa elämässä vaatii, että ihmisellä on valtaa päättää omasta elämästään ja kokemus siitä, että voi vaikuttaa oman elämänsä kulkuun. Ihmisen tulee voida kehittyä omana itsenä ja toteuttaa itseään. Ihmisen toimintaympäristön tulee olla hallittava ja ennakoitava sekä ihmisellä olla tietoa ja resursseja, jotta hän pystyy vaikuttamaan elämänsä ja toimintaansa ja näin osallisuuteensa. Ihmisellä on oltava tilaa ja aikaa tehdä päätöksiä. Näin autonomia ihmisen elämässä lisääntyy. (Isola ym. 2017, 25-26.) Osallisuus onnistuakseen vaatii sen, että ihminen ei kärsi pitkäaikaisista vaje tiloista aineettomien tai aineellisten tarpeiden johdosta. Osallisuus ei täysin toteudu, jos jokin osallisuuden palasista ”vuotaa”. Osallisuus yksilötasolla näyttäytyy kokemuksena, jossa ihminen tuntee, että hän kuuluu itselleen tärkeisiin yhteisöihin tai ryhmiin (Raivio 2018 32-33).

Edward Ryan ja Richard Deci esittävät itse ohjautuvuusteorian. Itseohjautuvuusteoriassa, joka tunnetaan myös nimellä itsemääräämisteoria, ajatellaan että ihminen on luonnostaan motivoitunut ja aktiivinen. Ihminen nähdään itseä haastavana, tavoitteita asettavana sekä toimintaa toteuttavana. Ihminen on vahvasti toisiin asettuva olento, joka ajattelee myös muiden pa-

rasta. Itseohjautuvuusteoriassa ihmisellä on kolme perustarvetta, jotka ovat autonomian kokemus, pysyvyyden tunne ja tarve kokea yhteenkuuluvuutta. Kun nämä tarpeet tyydyttyvät syntyy sisäinen motivaatio. Nämä kaikki tarpeet tulee täyttyä, jotta voidaan puhua ihmisen hyvinvoinnista. Tarpeet voivat täyttyä eri yhteyksissä ja eri yhteisöissä. (Seppänen 2018, 81-82.)

Yhteisötasolla osallisuus koostuu jäsenten välisestä luottamuksesta ja arvostuksesta toisiaan kohtaan (Raivio 2018, 32). Se on myös sitä, että voi vaikuttaa yhteisön toimintaan. Ihminen voi olla vaikuttamassa toiminnan kehittämiseen yhdessä muiden kanssa. Ihmisen elämässä on tärkeää vastavuoroisuus ja se, että kokee merkittävyyttä arjessa. Ihmisellä on halu vaikuttaa ja tulla vaikutetuksi. Vaikuttamisen mahdollisuus tuo merkityksellisyyttä ja sisältöä ihmisen elämään. Ihmisen tunne siitä, että saa jättää käden jäljen tai vaikuttaa muihin ihmisiin on käänteentekevää hänen oman elämänsä kannalta. (Isola ym. 2017, 30).

Yleisesti ottaen ihminen toimii niin kuin hänen oletetaan toimivan. Jos ajatus on, että ihminen ei pysty eikä kykene, hän yleensä myös toimii niin. Se, että uskotaan ihmiseen ja kohdellaan vertaisena vaikuttajana, saa aikaan tuloksia. Hyvien kokemusten saaminen luo positiivisuutta ja saa ihmiset aktiiviseksi ja antamaan itsestään. Silloin myös vaikuttaminen on mahdollisempaa. Vaikuttaminen prosessina tarvitsee tukea ympäröivästä maailmasta, jotta vaikuttaminen, vuorovaikutus ja vaikuttuminen tulee mahdolliseksi. Vuorovaikutus ja vaikuttuminen voidaan myös luoda yhteydessä ympäristöön, taiteeseen, tarinoihin, ilman ihmiskontaktia, joista muodostuu ihmiselle vaikuttava merkityksellinen kokemus. (Isola ym. 2017, 17-18.)

Kehittämällä toimintaa yhdessä varmistetaan, että toiminta tulee vastaamaan tarvetta. Yhteiskehittämisessä roolit vaihtelevat. Se ei koskaan ole lyhyt ja helppo tie. Se on vaiheittain etenevä prosessi. Saattaa olla, että ymmärrys toisia kohtaan voi olla hukassa. Saattaa olla, että sanat kokemukselle puuttuvat tai asiantuntijuuden roolista ei päästetä irti. Asiakasraudit, kehittäjäasiakasryhmät ja kokemusasiantuntijuus on hyviä menetelmiä kehittää parempaa toimintaa. Samalla ne ovat myös rakenteita, missä ammattilainen ja asiakas voivat vaihtaa roolia toimenkuvasta toiseen. (Isola ym. 2017, 31-32.)

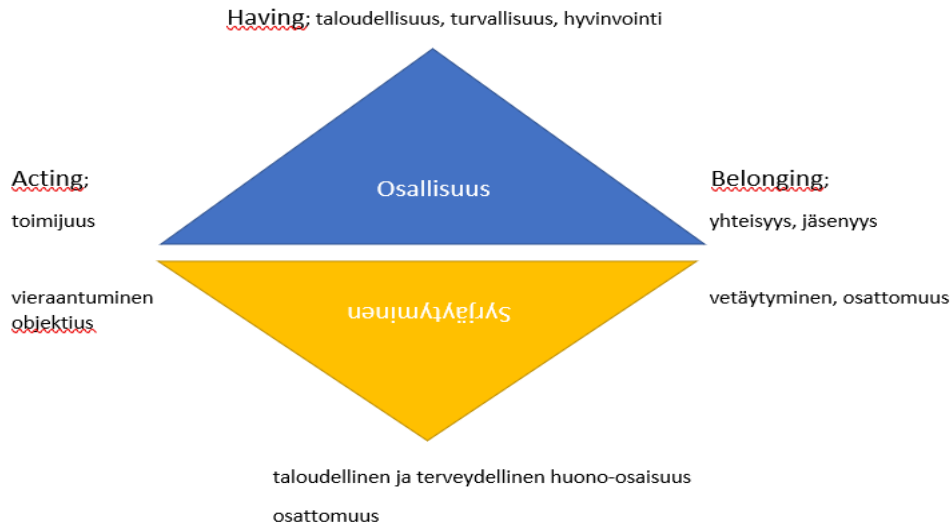
Yhteisessä hyvässä, ihminen pääsee jakamaan ja osallistumaan yhteiseen hyvään tasavertaisesti muiden kanssa. Ihmistä arvostetaan ja hän saa luotua sosiaalista yhteyttä muihin ihmisiin myös viitekehyksen ulkopuolelta, mahdollisesti eri yhteiskuntaryhmät kohtaavat. Osallisuutta edistäviä olosuhteita tulee olla saatavilla. Tarjolla olevat avoimet tilat, missä voidaan kokea yhteenkuuluvuutta, tasavertaisuutta ja niissä voidaan tehdä yhteistä hyvää, lisäävät osallisuutta. (Isola ym. 2017, 38.) Tällaisessa paikallisessa hyvässä voidaan tuoda oma osaaminen ja panostus esille osallistumalla ja ollaan näin luomassa yhteisen arvon muodostumista. Arvon ei tarvitse olla rahallinen vaan se määräytyy ryhmän tai yksilön merkityssuhteiden kautta. (Veivo

& Huttunen 1999, 96.) Ihminen kokee sosiaalista arvoa, joka on voimaantumista ja yhteisöllisten suhteiden paranemista. Sosiaalisesta arvosta voi seurata taloudellista arvoa. Pelkkä tilassa oleskelu luo yhteenkuuluvuuden tunnetta ilman sanoja. Tilat, jossa voidaan harjoittaa toimintaa kevyellä maksulla tai jossa harjoitetaan yhteisöruokailuja mahdollistavat osallisuuden tunnetta. Yhteiset tilat luovat ihmiselle rutiinin arkeen ja jäsentää elämää. Näin koetaan osallisuutta yhteiskuntaan kuulumisesta. (Isola ym. 2017, 38.)

Yhteinen hyvä merkitsee osallisuutta ja sitä ei pidä liittää osallistumiseen. Voidaan ajatella esimerkiksi työttömien kuntouttavaa työtoimintaa. Siinä ihminen osallistuu työhön, mutta koee hän silti osallisuutta yhteiskuntaan tai yhteiseen hyvään. Valtasuhteet erottavat osallistamisen osallistumisesta. (Mäntyneva & Hiilamo 2018, 24.) Voidaan ajatella ruokakasseja, mitä jaetaan. Niissäkään ei toteudu osallisuuden sosiaaliset suhteet vaan siinä jäädään kiittolisuuden velkaan ja syntyy epäsymmetrinen suhde (Isola ym. 2017, 38).

5.2 Hyvinvoinnin ulottuvuudet

Osallisuutta voidaan tarkastella sosiologi Erik Allardtin klassiseen teoriaan hyvinvoinnin ulottuvuuksista. Allardt määrittelee hyvinvoinnin ihmisen perustarpeiden kautta. Siinä on kolme hyvinvoinnin ulottuvuutta Having viittaa materiaalsiin tarpeisiin ja talouteen. Loving on tarvetta olla yhteydessä muihin. Being on tarve olla osallinen toimintaan ja yhteiskuntaan. (Allardt 1976, 88-94.) Raivio ja Karjalainen (2013) käyttävät Allardtin hyvinvoinnin teoriaa pohjana osallisuuden määrittelyyn ja käyttävät teoriassa osallisuuden kolmiota (ks. kuvio 1). Acting toimimista oman elämän päätöksissä. Belonging yhteisöllisyyttä. Having käsittää aineellisia resursseja. Tasapaino ulottuvuuksien välillä vaikuttaa hyvinvointiin edistävästi, kun taas syrjäytymisriskiä lisää epätasapaino.



Kuvio 1: Osallisuuden kolmio (Raivio & Karjalainen 2013, 16)

Hyvinvoinnin ulottuvuuksissa Allardt (1975, 46-47) käsittää sanalla being itsensä toteuttamisen muodot. Itsensä toteuttamisella Allardt tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ihminen on mahdollisuus itsensä toteuttamiseen sekä kehittämiseen. Ihminen on ainutlaatuinen persoona ja ihmisellä on vaikuttamismahdollisuudet itseään koskeviin ja yhteiskunnallisiin asioihin. Raivio ja Karjalainen (2013, 16) käyttävät sanaa acting ja pohtivat osallisuutta suhteessa toimijuuteen, resurssien tasapuoliseen jakautumiseen sekä ihmisen mahdollisuutta vaikuttaa omaan elämäänsä. Vastaparina eli syrjäytymisenä puhutaan vieraantumisen ja objektiivuudesta.

Allardt (1975, 42) puhuu yhteisyys-suhteista ja käyttää sanaa loving, käsitellessään yhteisöllisyyttä. Allardt mukaan ihmisellä on tarve kuulua sosiaalisten suhteiden verkostoon. Yhteisyys-suhteet vaativat ymmärrystä ja yhteistä kieltä. Yhteisyyden kautta ihminen myös toteuttaa muita arvojaan. Raivio ja Karjalainen (2013, 16) käyttävät sanaa belonging puhuessaan yhteisöihin kuulumisesta, jäsenyydestä sekä kiinnittymisestä yhteiskuntaan. Osallisuuden puute yhteisöistä aiheuttaa ihmiselle vetäytymistä ja osattomuuden tunnetta.

Allardt (1976, 39-42) mukaan having viittaa elintasoon, eli taloudellisiin resursseihin. Elintason arvot ovat peruspilareita hyvinvoinnissa, jotta se toteutuu. Alhainen elintaso vaikuttaa sosiaaliseen organisaatioon ja ihmisen kokonaisvaltaiseen käyttäytymiseen. Raivio ja Karjalainen (2013, 16) käyttävät myös having-termiä, jolla he tarkoittavat riittävää toimeentuloa, turvallisuutta sekä hyvinvointia eli taloudellista osallisuutta. Vastaparina määritellään huono-osaisuus terveydellisesti, että taloudellisesti sekä turvattomuuden tunne, jotka puolestaan johtavat syrjäytymiseen ja näin ollen osallisuuden heikkenemiseen.

6 Aikaisemmat tutkimukset osallisuudesta

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on tehnyt tutkimuksen, joka on nimeltään ”Osallisuuden kokemus ja positiivinen mielenterveys työmarkkina-aseman ja kotitalouden rakenteen mukaan”. Tutkimus on tiivistetty päälöydöksiin 5/2021. Tutkimuksessa todettiin, että osallisuus ja positiivinen mielenterveys olivat vahvinta työssäkäyvillä. Vertailuna kahden vanhemman perheissä sekä yksinhuoltaja naisten osallisuus olivat yhtä vahvaa. Yksinasuvilla koettiin osallisuuden ja positiivisen mielenterveyden olevan alhaisempi, kuin muilla. Työikäisillä naisilla osallisuus kokemus ja positiivinen mielenterveys olivat vahvempia, kuin työikäisillä miehillä. Tutkimuksessa myös todettiin, että osallisuuden kokemus ja positiivinen mielenterveys oli korkeasti koulutetuilla vahvempaa. (Hedman ym. 2021, 1.)

Helsingiläisten osallisuuden kokemuksia tutkittiin vuonna 2021 toteutetussa pääkaupunkiseudun hyvinvointikyselyssä. Tutkimuksissa nousi esille, että vanhempien ikäryhmien osallisuuden kokemus oli muita ikäluokkia alhaisempi. Tutkimus tehtiin 2021 korona aikaan, millä saattaa olla osuutta asiaan. Vertailevaa tutkimusta ei ole aiemmin tehty. Tärkeimmiksi osallisuuden kokemuksen muodostumiseen sosiodemograaftisen taustamuuttujien sijaan, osoittautuivat muut kokemukset ja tuntemukset. Näitä olivat elämänlaatu, yksinäisyys, tyydyttävät ihmissuhteet sekä riittävät tulot. Hyvinvointikyselyn tuloksen perusteella voidaan sanoa, että osatomuuden kokemus koostuu pitkälti yksinäisyyden tunteesta, tyytymättömyydestä elämään sekä matalasta koulutustasosta. (Erjansola 2022.)

Elina Hietalan (2019) kandidaatintutkielma tutkii osallisuuden rakentamista köyhän arjessa. Aineistoa otettiin tarkasteltavaksi laadullisen tutkimuksen keinoin. Tutkimuksessa tärkeimmiksi osallisuuden keinoiksi nousivat yksilön itsenäinen aktiivisuus sekä ydinperheen merkitys. Analyysin perusteella todettiin, että yhteiskunnan tuki osallisuudessa on tärkeää. Yhteiskunnan tulisi tukea yksilön ja perheiden toimintakykyä ja vastata taloudellisiin tarpeisiin. Aktiivisia tukitoimia tarvitaan, eikä ainoastaan riitä toimikentän tarjoaminen. Tärkeää olisi, ettei yksilön voimavarat kulu arjessa selviytymiseen vaan mahdollistettaisiin voimavaroja vahvemman osallisuuden mahdollistamiseen ja tavoitteluun ja tätä kautta muun muassa taloudelliseen tilanteen parantamiseen. (Hietala 2019.)

Sari Jurvansuu, Teemu Kaskela ja Jouni Tourunen julkaisivat pienoisetnografisen tutkimuksen osallisuuden ulottuvuuksista mielenterveyskuntoutujien kohtaamispaikassa 19.10.2021. Tutkimusohjelmassa havainnoitiin mielenterveysjärjestön ylläpitämän kohtaamispaikan toimintaa ja haastateltiin kävijöitä ja työntekijöitä. Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia kohtaamispaikkaa erityisesti mielenterveyskuntoutujien osallisuuden mahdollistajana. Tutkijat kiteyttivät osallisuuden kolmeksi jatkumoksi: toimijuus - toimetttömyys; yhteenkuuluvuus - ulkopuolisuus; autonomia - kontrolli. Osallisuutta tarkasteltiin myös suhteessa ympäröivään yhteiskuntaan.

Tutkimus tuloksissa päädyttiin siihen, että kohtaamispaikka mahdollistaa osallisuutta. Kohtaamispaikka tuo arkeen rutiinia ja mieluisaa tekemistä kävijän omilla ehdoilla. Paikka mahdollistaa toimettomuuden ja lepäilyn turvallisessa ympäristössä, joka myös on osallisuutta, saa itse päättää osallistuuko toimintaan vai ei. Yhteisöllistä osallisuutta vahvisti se, että kävijä koki muiden taholta ymmärrystä itseään kohtaan ja näin koki tullessa hyväksytyksi. Autonomia kävijöillä mahdollistui osallistumisen vapautena, valinnanmahdollisuuksina ja vapautena olla keskustelematta omasta mielenterveysongelmasta. Tutkimuksessa kävi ilmi, että kävijät kokivat ulkopuolisuutta ja kontrollia lähinnä yhteiskunnasta ja palvelujärjestelmästä eikä kohtaamispaikasta. (Jurvansuu ym. 2021.)

Paasonen Harri (2011) tutkii opinnäytetyössään mielenterveyskuntoutujien osallisuuden kokemuksia Louhentuvalla. Tutkimusmenetelmäksi valikoitui laadullinen tutkimus. Opinnäytetyön tulosten mukaan päädyttiin siihen, että Louhentuvalla rakenteet tukivat kuntoutujia omaehtoiseen toimintaan ja mahdollistaa osallisuutta. Näin ollen osallisuuden kokemus vahvisti osallistaan kuntoutumisen kokemusta mielenterveyskuntoutujissa. Osallisuuden kokemus Louhentuvalla sekä yhteisön antaman kannustava ja positiivinen palaute vahvistivat mielenterveyskuntoutujan identiteettiä. Identiteetin vahvistuminen tukee kuntoutumista ja rohkaisee mielenterveyskuntoutujaa ottamaan vastuuta asioista tuvan ulkopuolella. (Paasonen 2011.)

Halusimme ottaa tähän esille tutkimuksia osallisuudesta, mitkä on tehty lähivuosina. Yhteen vetona osallisuuden kokemuksista voidaan todeta, että positiivinen mielenterveys vahvistaa osallisuuden kokemusta, kun taas yksinäisyys, heikot sosiaaliset suhteet ja taloudellinen niukkuus vähentävät yksilön osallisuuden tunnetta. Tutkimusten tuloksista voidaan päätellä, että kiinnittyminen yhteiskuntaan esimerkiksi työn ja opintojen kautta antavat osallisuuden tunteen. Yhteiskunnan toimien merkitys yksilön osallisuuden kokemukseen on myös suuri. Osallisuuden kokemus vahvistaa itsetuntoa ja tätä kautta ihminen on valmiimpi taloudellisesti vahvistamaan asemaansa yhteiskunnassa. Jurvansuun, Kaskelan ja Tourusen (2021) tutkimuksen sekä Paasonen (2011) lopputulos oli, että erilaiset kohtaamispaikat ovat kallisarvoinen osa palvelujärjestelmäämme. Kohtaamispaikoissa pystytään tukemaan kuntoutujien osallisuutta, olivatpa he millaisessa tilanteessa elämässään. Jotta kävijän osallisuutta pystytään vahvistamaan, tulee yksilöä ymmärtää ja ottaa huomioon jokaisen ainutkertainen elämänpolku.

7 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Tutkielmilla on aina tarkoitus, joka ohjaa sitä mitä strategisia valintoja tehdään ja siitä muotoutuu lopullinen tutkielma. Tutkimus on sen mukainen mihin sillä pyritään. Tutkimuksen perusjaloitteluna voidaan pitää; Kuvaileva, ennakoiva, selittävä tai kartoittava tutkimus. Kartoittava tutkimus etsii uusia näkökulmia ja ilmiöitä sekä kehittää hypoteeseja. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 127-128.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa Helmi-talolla kävijän kokemuksia osallisuudesta. Kävijät ovat mielenterveystoipujia, kuitenkin diagnooseja ei kysellä, eikä taho ole hoidollinen. Tavoitteena on, että tulevaan rahoitushakemukseen STEA:lle, Mielenterveysyhdistys Helmi ry voi liittää tutkimuksen tuloksia toimintaan osallistuvien osallisuuden kokemuksista. Tämän lisäksi halutaan saada tietoa, jotta voidaan kehittää Helmin toimintaa, joka entisestään lisää toimintaan osallistuvien osallisuuden kokemusta.

Tutkimuskysymyksen tulee olla selkeästi muotoiltu ja rajattu. Tarvittaessa sitä tarkennetaan lisäkysymysten avulla, jolloin pääkysymys tarkentuu. Tutkimuskysymys määrittää aineistoa ja aineistoa osaltaan tutkimuskysymystä. Niiden tulee olla linjassa toistensa kanssa. Saattaa olla, että tutkimuskysymystä voidaan joutua muuttamaan tutkimusprosessin aikana. Kuitenkin kyse muuttamisessa tulee eettisistä valinnoista, joten se ei aina ole mahdollista. Jos näin käy, tulee muutosprosessi kuvata osaksi tutkimusta. (Hirsjärvi ym. 2008, 127-128.)

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymys on:

Miten mielenterveystoipujat kokevat osallisuutensa Mielenterveysyhdistys Helmi ry:ssä?

8 Tutkimuksen toteutus

Opinnäytetyön tekemistä varten teimme sopimuksen toimeksiantajan eli Mielenterveysyhdistys Helmi ry:n kanssa. Koimme kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän asiakasryhmän ja osallisuuden kokemuksen selvittämisen kannalta hedelmällisimmäksi tavaksi toteuttaa tutkimus. Tutkimusaineistoa keräsimme teemahaastattelun avulla kesällä 2022. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Helmi-talolla käyvät mielenterveystoipujat ja heistä halukkaat haastateltavat.

Haastattelu koostui kolmesta teemasta, jotka nimesimme; acting, belonging sekä having. Jokaisessa teemassa oli noin kolme kysymystä, jonka pohjalta keskustelimme. Aineisto analysoitiin käyttämällä teorialähtöistä sisältöanalyysiä. Aineisto litteroitiin ja teemoitettiin, joiden jälkeen teimme analysoinnin haastattelutuloksista.

8.1 Laadullinen tutkimus

Laadullisen tutkimuksen oletuksena on aidon elämän kuvaus. Todellisuus on moninainen, joissa tapahtumat muokkaavat toinen toistaan. Kohdetta tutkitaan mahdollisimman kaikenkattavasti. Tietoa ja aineistoa hankitaan mahdollisimman todellisissa ja luonnollisissa olosuhteissa. Usein ihminen on itse tiedonkeruun väline, ja tutkijan havainnot ovat tarpeellisempia kuin data, jota mitataan. Aineistoa tutkitaan ja tarkastellaan perin pohjin ja laaja-alaisesti rakentaen teoriaa. Tutkija ei määritä sitä mikä on oleellista vaan tulkitsee. (Hirsjärvi ym.

2008, 159-160.) Tutkija on kuitenkin tärkeä valintojen tekijä ja julkikirjoittaja, tutkimuksen keskeinen työkalu (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne & Paavilainen 2014, 82).

Laadullisessa tutkimuksessa suositaan menetelmiä, missä tutkittavan näkemys ja näkökannat pääsevät esiin. Tutkittavien ryhmä valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisesti. Yleisesti laadullinen tutkimus on joustava ja se saattaa muotoutua tutkimusvaiheessa tutkimuspuitteiden mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2008, 160.) Laadullisen tutkimuksen tarkoitus on viedä tutkimusaineiston ymmärrys todellisuudesta käsitteelliselle tasolle. Tapaukset ovat ainutkertaisia ja tulkinta sen mukaista. (Ronkainen ym. 2014, 83.)

Tutkimuskysymyksen luonne ohjaa sitä, mikä lähestymistapa tutkimukselle valitaan (Kananen 2015, 63). Tutkimuksessamme mielenterveystoipujien osallisuuden kokemus Mielenterveysyhdistys Helmi ry:ssä käytimme laadullista tutkimusotetta eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Keräsimme tutkimukseen osallistuneilta kokemuksia todellisessa toimintaympäristössä. Halusimme tutkimuksessa tuoda esille toimintaan osallistuvien omia kokemuksia, koska osallisuuden kokemuksen muodostuminen on jokaisella henkilökohtainen tuntemus. Ymmärryksen lisääminen syvällisellä tasolla tutkittavaa asiaa kohtaan toteutuu laadullisessa tutkimuksessa.

8.2 Teemahaastattelu

Laadullisen tutkimuksen menetelmät ovat tapa, jolla tutkimusongelma tullaan ratkaisemaan (Hirsjärvi ym. 2008, 161). Laadullisen tutkimuksen tyypillinen keruumenetelmä on haastattelu, havainnot tai aineistonkeruu. Hyvä menetelmien tunteminen on tärkeää tutkijalle, kun hän valitsee sopivinta aineistonkeruumenetelmää omaan tutkimukseen ajatellen tutkimuksen tavoitteita ja tilannetta. Erityyppiset haastattelut ovat suositumpia menetelmiä. (Puusa & Juuti 2020, 103.)

Teemahaastattelussa osa haastattelun kysymyksistä tai teemoista on ennalta päätetty. Teemahaastattelu etenee tiettyjen aiheiden ja niitä täsmentävien lisäkysymysten tai keskustelun avulla. Haastattelu on erittäin vapaamuotoinen ja joustava. Tutkittavia kannustetaan puhumaan vapaasti aiheista. Teemahaastattelu vaatii tutkijalta hyvää paneutumista ilmiöön. (Puusa & Juuti 2020, 112.)

Haastattelu voidaan toteuttaa yksilö-, pari- tai ryhmähaastatteluna. Usein käytetään yksilöhaastattelua. Parihaastattelu on ryhmähaastattelun alamuoto. Parihaastattelun etuna voidaan pitää sitä, että usein ihmiset ovat vapautuneita ja luontevampia, kun paikalla on useita ihmisiä. Ryhmähaastattelu on tehokas, koska silloin saadaan tietoa usealta ihmiseltä yhtä aikaa. Ryhmän vaikutus niin positiivisessa kuin negatiivisessakin mielessä tulee huomioida johtopäätöksissä ja tulkinnoissa. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 205-206.)

Aineiston keruu menetelmäksi valitsimme teemahaastattelun. Teemahaastattelua pidimme sopivimpana tutkimusmenetelmänä, sillä teemahaastattelu antoi mahdollisuuden työskennellä keskeisten, etukäteen valittujen teemojen mukaisesti tarkentavia kysymyksiä käyttäen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87). Teemahaastattelu antoi mahdollisuuden vapaaseen keskusteluun, mitä me pidimme tärkeänä. Näin asioista tuli uusia puolia esiin ja jotain mistä emme olisi osanneet kysyä. Haastattelut suoritettiin yksilöhaastatteluina. Koimme, että sen oli osallistujalle vapaampaa ja heidän oli helpompaa puhua itselleen arkaluontoisista asioista. Tutkimuksemme oli tapaustutkimus. Tapaustutkimuksessa pyritään lisäämään ymmärrystä jostakin tietystä ilmiöstä, mutta yleistettävään tietoon ei pyritä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 45).

Teemahaastattelumme jakaantui kolmeen eri teemaan sekä taustatietoihin (Liite 1). Taustatiedoissa selvitimme mielenterveystoipujan ikähaarukan, sukupuolen ja taustan. Tausta kysymykset olivat vapaaehtoisia. Näiden avulla tutkimuksessa voimme selvittää, miten eri ikäiset, taustaiset tai eri sukupuolta olevat kokevat osallisuuden Helmi ry:ssä ja eroavatko kokemukset mahdollisesti toisistaan.

Ensimmäinen teema käsitteli kävijän autonomiaa ja toimijuutta. Miten hän koki sen Mielenterveysyhdistys Helmi ry:ssä. Kokiko hän, että Helmi mahdollistaa hänelle oman elämän suunnittelun ja edes auttaa sitä? Oliko hänen mahdollista olla oma itsensä Helmissä ja toimia omilla ehdoilla? Lisäkö Mielenterveysyhdistys Helmi hänen toimijuuttansa? Toinen teema käsitteli yhteisöllisyyden kokemusta. Miten kävijä koki yhteenkuuluvuutta Helmi ry:ssä; muihin kävijöihin sekä henkilökuntaan. Oliko kävijällä vaikuttamisen mahdollisuutta Helmin toimintaan? Kolmas teema käsitteli kävijän mahdollisuutta osallistua Helmin toimintaan; oliko hänellä taloudellisia resursseja siihen? Kokiko kävijä olonsa turvalliseksi Helmi-talolla? Miten hän koki arvostuksen ja luottamuksen?

Haastattelut järjestettiin Helmi-talolla ja teimme yhdeksän haastattelua. Laadullisessa tutkimuksessa haastateltavien määrittely etukäteen ei useinkaan ole mahdollista, vaan haastateltuja tehdään niin paljon, että vastaukset alkavat toistaa itseään. Tätä kutsutaan vastausten saturoitumiseksi. (Kananen 2015, 146.) Tämä tarkoittaa aineiston kylläisyyttä ja riittävyttä, jolloin se ei tuota enää uutta tietoa asiasta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 182.) Aineiston keruuta jatketaan niin kauan, että haastateltavat tuovat aineistoon jotain uutta. Haastateltavien valita oli osaltaan tarkoituksen mukaista perustuen kävijän aktiivisuuteen Helmissä. Ennen varsinaista haastattelua teemme esihaastattelun, jossa kartoitamme kysymystemme loogisuutta ja mietimme ajankäyttöä.

8.3 Aineiston analyysi

Lähtökohtana aineiston analysoinnissa on aineiston esittely, luokittelu ja kokonaiskuvan saaminen aineistosta. Näiden perusteella pyritään tuottamaan uusia näkökulmia tutkittavasta ilmiöstä sekä löytämään ratkaisu tutkimusongelmaan. Analysointia tehdessä tulee koko ajan muistaa tutkimuksen tavoite sekä tutkimustehtävä tai -ongelma. (Kananen 2015, 171-172.) Laadullisen aineiston analysoinnissa aineisto puretaan eli litteroidaan. Litteroinnissa kaikki, usein eri tavoin kerätty aineisto, kuten äänitteet, kuvat ja videot saatetaan tekstimuotoon. Tämä aineistojen yhteismitallistaminen mahdollistaa aineiston yhteisen käsittelemisen. (Kananen 2015, 159-160, 162.)

Analysoinnissa aineistoa luetaan useaan kertaan sisällön hahmottamiseksi. Olennaisen tiedon löytämiseksi aineistosta etsitään pienempiä asiasisältöjä eli segmenttejä. (Kananen 2015, 161, 163.) Aineistoa voidaan luokitella teemoittelemalla, tyypittelemällä tai vertailemalla sitä; luokittelun lähtökohtana voi olla aineistosta esiin nousevat teemat, ryhmittely yhteisten piirteiden avulla (=tyypittely) tai aineistosta esiin nousevien piirteiden vertailu keskenään tai tietoperustaan vertailu. (Partanen 2021.) Omassa työssämme aineisto luokiteltiin teemoittelemalla.

Aineiston tulkinta voidaan tehdä aineisto- tai teorialähtöisesti, tai näitä yhdistelemällä. Aineistolähtöisessä analyysissä aineisto jaotellaan asiasisältöihin puhtaasti aineiston pohjalta. Teorialähtöisessä analyysissä tutkitaan, löytyykö aineistosta jonkin teorian oletettomia tekijöitä tai käsitteitä. (Kananen 2015, 171-172.)

Oma analyysitapamme on teorialähtöinen sisällönanalyysi. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä ohjaa teoria analyysin tekoa heti alusta asti. Teorian perusteella aineistosta etsitään tiettyjä asioita ja merkityksiä ja niitä verrataan olemassa olevaan tietoon tai teoriaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117.) Meidän työssämme teorialähtöisesti osallisuuden teorioista.

Teorialähtöinen analyysi etenee yleisestä yksityiseen, jossa valmis teoria on pohjana (Kananen 2008, 91). Tästä prosessista käytetään nimitystä deduktiivinen analyysi. Haastattelu teemat valittiin teoria-aineistosta ja ne ohjautuvat tutkimuskysymyksestä. Työssämme aineiston luokittelumetodi on teemoitus. Analyysi tehtiin pelkistämällä, ryhmittelyllä sekä abstrahoinnilla, joka tarkoittaa yleiskäsitteiden muodostamista. Teorialähtöisessä analyysissä yleiskäsitteet tulevat teoriasta jo valmiiksi.

Haastattelu teemojen acting, belonging ja having pohjalta rakensimme analyysirungon, joka perustui teoriaan osallisuudesta. Litteroimme haastattelut, joita tuli noin 160 minuuttia. Kirjasimme haastattelut sana tarkasti paperille. Tämän jälkeen pelkistimme aineiston eli redusoimme sen. Etsimme aineistosta tutkimukselle ja pääluokille; acting, belonging ja having, oleelliset asiat. Kohdat alleviivattiin eri väreillä. Alleviivatut kohdat kirjoitimme ylös

erikseen. Sen jälkeen ryhmittelimme eli klusteroimme. Klusteroimalla muodostimme alaluokan samaa asiaa tarkoittavista ilmauksista. Analyysirungon alaluokat kokosimme yhteen ja teimme niistä yhteenvedon pääluokittain. (ks. taulukko 1).

YLÄLUOKKA	ALKUPERÄISILMAISU	ALALUOKKA
Acting		
Autonomia - itsemääräämisoikeus	<p>"Saa olla rauhassa tekemättä mitään."</p> <p>"Jutella voi, jos haluaa."</p> <p>"Kukaan ei kysele diagnooseja."</p> <p>"Käyn joskus vaan lukemassa päivänlehden."</p> <p>"Antaa syyn nousta aamulla sängystä."</p> <p>"En tarvi enää muuta tekemistä, kun on Helmi-talo"</p> <p>"On paikka missä käydä ja viettää aikaa."</p>	<p>- Saa olla omanlainen</p> <p>- Rytmiä elämään</p>
Toimijuus - aktiivisuus	<p>"Helmi motivoi tekemään taidetta myös ulkomaailmassa."</p> <p>"Tää on ku miniyhteiskunta, missä voi harjoitella toimimista."</p> <p>"Antaa rohkeutta kokeilla uusia juttuja."</p> <p>"Helmi-talolla voi vetää omia ryhmiä, jos on halukas."</p> <p>"Meillä on oma lehti, johon voi kirjoittaa."</p> <p>" Ryhmät monipuolisia, jokaiselle on jotakin mielekästä."</p>	<p>- Vahvistaa itsetuntoa</p> <p>- Paljon eri mahdollisuuksia</p>
Belonging		
Yhteisöllisyys	<p>"Mä voin puhua omista sairauksista ja toinen ymmärtää mua."</p> <p>"Helmi-talolla huomioidaan toisten olotiloja, ei tulla juttelee, jos toinen on omissa oloissa."</p> <p>"Meil on tääl hyvä meininki."</p> <p>"Mun tulee käytyä paikoissa, minne ei muuten tule mentyy yksin."</p> <p>"Aina on juttuseuraa."</p>	<p>- Vertaistuki</p> <p>- Sosiaaliset verkostot</p>
Vaikuttaminen	"On Helmissä Ideatuokio kerran viikossa."	- Saa äänensä kuuluviin

	<p>"Henkilökunta kyselee mielipiteitä, että minkälaista toimintaa haluaa."</p> <p>"Helmin toiminta on monipuolistunut kyllä."</p>	
Having		
Turvallisuus	<p>"Mä Tiedän mistä saa apua, jos tarvii."</p> <p>"Helmi-talolla on saatavilla ystäväpalvelua ja palveluohjausta."</p> <p>"Ohjaajien kanssa on helppoa puhua ja he arvostavat."</p> <p>"Aina tervehditään jo ovella."</p>	- Luottamus/ arvostus
Taloudellisuus	<p>"Helmissä ruoka, retket ja ryhmät on hyvän hintaisia"</p> <p>"Lehdet ja tietokoneet on saatavilla ei tarvi tilata kotiin."</p> <p>"On tuettuja lomiakin sopuhinnalla."</p> <p>"Helmistä voi lainata kirjoja ja kameroita."</p>	- Kohtuulliset hinnat

Taulukko 1: Koostettu aineistoanalyysi

8.4 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyys on ollut haastattelumme yksi tärkeimmistä ajatuksista ja on kulkeneet matkassa mukana koko ajan eli suunnittelusta raportointiin. Tutkija Hirsjärven (Hirsijärvi 2008). Mukaan tutkimuksissa on noudatettava erityisesti rehellisyyttä sekä yleistä tarkkuutta ja huolellisuutta. Tiedonhankinta menetelmissä on käytettävä eettisestikestäviä tieteellisiä tutkimuksia, joiden kuuluu näkyä myös lähteissä. Tutkijan ja on tärkeää myös muistaa kunnioittaa ja arvostaa muiden tutkijoidentyötä antamalla niille kuuluva arvo ja merkitys omassa tutkimuksessaan ja tuloksia julkaistaessa. Olemme toimineet opinnäytetyötämme tehdessämme kaikkien edellä mainittujen eettisten ohjeiden mukaan.

Suunnitteluvaiheessa toivoimme saada haastateltavaksi mahdollisimman monta Helmissä kävijää. Odotuksemme ei kuitenkaan ollut korkealla, koska olimme saaneet Helmistä infoa, että haastateltavia on välillä haasteellista saada. Saimme Helmistä runsaasti aikaa ja oman äänieristetyin huoneen haastattelujamme varten. Haastatteluun osallistui iloksemme kuitenkin yhdeksän Helmissä kävijää. Ovimme oli avoinna päivän ajan Helmissä ja kävijät saivat varata ajan luoksemme tai vain tulla paikalle vapaana aikana.

Haastattelun alussa pyysimme lupalappuun (Liite 2) allekirjoituksen, jossa kysyimme myös lupaa haastatteluun ja sen äänittämiseen. Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan on eettisesti

perusteltua kertoa haastateltaville, mitä aihetta haastattelu koskee ja miksi heitä haastatellaan, minkälaisesta tutkimuksesta on kyse ja mitä asioita heidän kanssaan käsitellään. Kerroimme haastateltaville, että heidän luvallaan nauhoitamme aineiston ainoastaan tutkimuskäyttöä varten ja tuhoamme aineistomateriaalin tutkimuksen valmistumisen jälkeen. Kerroimme myös, että he eivät esiinny tutkimuksessani nimillään, vaan anonymisti. Haastattelijan on hyväksyttävä ja kunnioitettava sitä, jos jonkun hän ei halua kertoa jostakin asiasta taikka anna äänittää haastattelun hetkellä (Eskola & Vastamäki 2015.) Toimimme juuri edellä mainitulla tavalla haastateltavia kohtaan.

Minna Saloranta-Laitinen teki harjoittelun Helmiin ja oli haastateltaville tuttu kasvo. Tämä toi erityisesti haastateltaville luottamuksen tunnetta. Vaikka yhdessä kävimme tekemässä Helmissä kasvojamme tutuksi, haastattelu tilanteessa huomasimme, että haastateltavat ottivat Minnaan enemmän kontaktia ja luottivat häneen. Pyrimme tutkimuksessamme selostamaan tutkimuksen eri prosessit auki avoimesti ja totuudenmukaisesti. Tutkimuksemme luotettavuuden takia haastateltaville kerrottiin tarkka kuvaus tutkimuksen eri prosesseista ja selostus, mihin ne päättyvät.

Tutkimuksen luotettavuutta tulee arvioida koko tutkimusprosessin kuluessa. Tutkimuksen luotettavuudessa voi käyttää erilaisia aineistotyyppisiä, teorioita, näkökulmia tai analyysimenetelmiä. Tätä kutsutaan triangulaatioksi. Triangulaatiossa pyritään osoittamaan, että saatu tutkimustulos ei ole sattumanvarainen. Tutkimuksessa onkin hyvin olennaista arvioida tutkimuksen uskottavuutta, luotettavuutta ja rehellisyyttä (Koppa 2021.)

9 Tutkimustulokset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää mielenterveystoipujien osallisuuden kokemusta Mielenterveysyhdistys Helmi ry:ssä. Tutkimukseen valikoitui vapaaehtoisia haastateltavia yhdeksän kappaletta. Haastateltavat olivat homogeeninen joukko. Kaikki olivat miehiä ja ikähaarukka oli 45 vuodesta 75 vuoteen. Useat haastateltavat olivat Mielenterveysyhdistys Helmi ry:n pitkäaikaisia kävijöitä.

Esittelemme seuraavaksi tutkimustulokset mielenterveystoipujan osallisuuden kokemukset Mielenterveysyhdistys Helmi ry:ssä ja peilaamme tuloksia teoriaan. Aloitamme acting-ulottuvuudella eli millaiseksi kävijät kokevat autonomian ja toimijuuden Mielenterveysyhdistys Helmi ry:ssä ja miten he kokevat Helmissä saatavan toimijuuden lisäävän heidän aktiivisuutensa talon ulkopuolella. Toiseksi käsittelemme tuloksia belonging-ulottuvuuden kautta eli kuinka kävijät kokevat yhteisöllisuuden ja vaikuttamisen mahdollisuuden Mielenterveysyhdistys Helmissä. Viimeiseksi tuomme tulokset esille having-ulottuvuuden kautta, jossa käsittelemme taloudellisesti kävijän osallisuuden mahdollisuutta Mielenterveysyhdistys Helmi ry:ssä

sekä kokemuksia turvallisuuden tunteesta suhteessa Mielenterveysyhdistys Helmiin. Keskustellut eri teemojen välillä kulkivat limittäin, jolloin analysointi vaiheessa asiat ”hyppivät ” teemojen välillä ja samat asiat saattoivat tulla esille eri teemoissa.

9.1 Acting - autonomia ja toimijuus

Halusimme selvittää, miten autonomia haastateltavien mielestä toteutui Mielenterveysyhdistys Helmi ry:ssä. Ihmisen minä- pystyvyyden tunne sekä tunne omasta mahdollisuudesta toimijana heikkenevät, jos ihminen kokee, ettei hänellä ole vapauden tunnetta. Ihminen ei myöskään koe autonomiaa toimijuuden heikentyessä. (Isola ym. 2017, 54-55.) Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että he pystyivät itse määrittämään omaa toimintaansa Helmi-talolla. He eivät kokeneet mitään painostusta ohjaajilta eivätkä muilta kävijöiltä. Talolla sai olla omissa oloissaan ja pystyi olla oma itsensä. Usea haastateltava oli sitä mieltä, että Helmi-talo mahdollistaa itsensä ilmaisun, mutta on tärkeää tiedostaa, mistä asioista voi jutella. Helmi-talon sijainti koettiin yleisesti hyväksi, koska sinne pääsee liikkumaan joka puolelta kaupunkia melko hyvin ja tilat itsessään mahdollistavat monipuolisen toiminnan.

Itselle tärkeää vain oleminen, saa olla rauhassa, osa kokonaisuutta, ryhmät täydentää toisiaan.

Käyn lukemassa päivän lehdet ja juttelen muiden kanssa ja se on ihan ok.

Saan toteuttaa itseäni ja ihanteitani Helmissä.

Talon aukioloajat koettiin sopivaksi varsinkin talviaikaan, kun aukioloaika pitenee kahdella tunnilla. Viikonloppuisin osa haastateltavista toivoi, että paikka olisi auki. Näin se mahdollistaisi vielä entisestään kävijöille valinnan vapautta suhteessa omaan elämään.

Ei tarvi sitten enää muuta tekemistä talvella olla, kun Helmi-talolta menee kotiin. Siinä tuli työpäivä tehtyä.

Käyn joka päivä koska se rytmittää päivää ja on pakollista, haluaisi että olisi viikonloppuisinkin auki, muuten aukioloajat on hyviä.

Itselle tärkeiden asioiden tavoittelu vaatii ympärille mahdollisuuksia ja sen että mahdollisuuden näkee ja niihin uskaltaa tarttua. Oman elämän kulkuun vaikuttamisessa tulee ymmärtää ympärillä ja itselle tapahtuvia asioita. (Isola ym. 2017, 54-55.) Toiminnan monipuolisuutta ja tiedon saantia tapahtumista haastateltavat pitivät riittävänä. Toiminnanohjaajat kävivät asiasta keskustelemassa, mitä tapahtuu milloinkin. Rungas valikoima ryhmätoimintaa mahdollisti haastateltavien mielestä jokaiselle itsensä kehittämisen ja toteuttamisen. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että toiminta oli monipuolistunut vuosien varrella ja varmasti jokaiselle löytyy jokin sopiva aktiviteetti.

Henkilökunta on kokenutta ja ammattitaitoista, keskustelu ilmapiiri on hyvä, henkilökunnasta ei ole mitään kielteistä sanottavaa, koen että kuunnellaan ja ilmapiiri on hyvä, ja kivasti kertovat toiminnasta, ei tyrkytetä mitään.

Toiminta monipuolista ja palvelee mielenterveyskuntoutujaa.

Helmi tällä hetkellä ykkönen, koska on paljon erilaisia vaihtoehtoja, vahvuus on monipuolisuus.

Kyllä mä tiedän, mitä milloinkin tapahtuu, käyn katsomassa seinältä tai tartun ohjaajaa hihasta ja kysyn.

Hyvinvoinnin välttämätön edellytys on se, että ihminen kokee itsensä merkitykselliseksi. Kun ihminen kokee itsensä merkitykselliseksi, hän ottaa elämästään vastuut ja tekee asioita ja valintoja, jotka edistävät omaa hyvinvointia. (Isola ym. 2017, 54-55.) Haastateltavat kokivat, että Helmin olemassaolo on erittäin merkityksellistä heidän elämässään. Helmi rytmittää heidän arkeaan ja luo hyvinvointia laajasti. Helmi toiminnallaan lisää heidän elämäänsä toimijuutta, mikä näkyy myös yhteiskunnallisella tasolla Helmin ulkopuolella. Haastateltavat olivat kaikki yksimielisiä siitä, että helmi lisää heidän itsevarmuuttaan ja voimaannuttaa heitä. Helmissä heillä on paikka ja näin ollen oma-arvostus itseä kohtaan nousee. Myös Helmin ulkopuolella koettiin helpommaksi puhua omista mielenterveysongelmista, kun niihin oli saanut kosketuksen ja vertaistukea Helmi-talolta. Näin ihmisen itsetunto vahvistuu ja hän hyväksyy itsensä.

Haastateltavat kertoivat, että Helmi-talolla on mahdollisuus oman kiinnostuksen mukaan vetää esimerkiksi jotain ryhmiä tai vaikka kirjoittaa Helmi-lehteen juttuja. Talolla on myös järjestetty taidenäyttelyitä toimintaan osallistuvien toimesta. Helmi mahdollistaa haastateltavien mielestä kaikenlaisen toiminnan, mikä lähtee toimintaan osallistuvien halukkuudesta.

Helmi täydentää mun elämää ja säteilee ulkoelämään.

Helmi antaa boostia ja rytmiä, mikä antaa voimaa Helmin ulkopuoliseen elämään.

Helmi on kuin miniyhteiskunta, missä voi harjoitella toimimista ennen siirtymistä todelliseen yhteiskuntaan. täällä harjoitellaan pelisääntöjä ja enemmän joustoa löytyy, kun todellisessa yhteiskunnassa.

Sigma on poistunut mielenterveysasioiden ympäriltä, pystyn puhumaan niistä. Avoimesti pystyn kertomaan, että käyn Helmissä.

Helmi motivoi tekemään taidetta ja antaa itsevarmuutta.

9.2 Belonging - yhteisöllisyys ja vaikuttaminen

Ihmisille on tärkeää itselleen merkityksellinen ryhmä tai yhteisö ja siihen kuuluminen. Merkityksellisessä ryhmässä tai yhteisössä jäsenet voivat tuntea läheisyyttä muiden jäsenten

kanssa. (Isola ym. 2017, 54-55.) Kaikki haastateltavat sanoivat kuuluvansa ja kokevansa yhteenkuuluvuutta Helmi-talolla muiden toimintaan osallistuvien kanssa. Kaikki haastateltavat olivat löytäneet tuttavuuksia Helmi-talolta, jotkut jopa ystäviä. Muutamat tapaavat Helmi-talossa kohdattuja ystäviä myös talon ulkopuolella. Toisille riittää kontaktit talolla. Haastateltavat sanoivat, että on helppo olla ja jutella, koska kaikkia yhdistää yhteinen tekijä. Talosta löytyy vertaistukea. Yleisesti koettiin vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, pari haastateltavaa koki, että Helmi paikkana on tärkeä, mutta eivät kokenut vahvaa yhteisöllisyyttä. Kaikki olivat yhtä mieltä siitä, että käynti Helmi-talolla poistaa heidän yksinäisyytensä, paikalla on aina joku, jonka kanssa voi jakaa ajatuksia.

Voi puhua mielenterveysasioista samanlaisia kokeneiden ihmisten kanssa, vaikka paikka ei ole hoidollinen.

Ihminen nostetaan, jos huomataan hänen olevan vaan omissa mietteissään. Kaikista pidetään huolta.

Helmistä olen saanut talon ulkopuolisia ystäviä, soitellaan päivittäin ja käyty reissullakin.

Helmissä on hyvä me-henki!

Ilman Helmiä olisin yksinäinen.

Lähdetään paikkoihin, minne ei yksin tulisi lähdettyä. Kuka yksin haluaa istua kahvilassa?

Ihmisen tulee olla osa sellaista kokonaisuutta, jossa hänellä on tilaisuus vaikuttaa yhteisiin asioihin. Jotta ihminen kokee olevansa tarpeellinen, hän tarvitsee osallisuuden kokemuksen ja sen hän saavuttaa silloin, kun voi olla osallinen vaikutustapahtumaan. (Isola ym. 2017, 54-55.) Haastateltavat olivat sitä mieltä, että Helmissä on useita keinoja vaikuttaa asioihin. Kaikki kokevat, että heitä kuunnellaan, toiset olivat sitä mieltä, että asioihin vaikuttaminen ei kuitenkaan ehkä aina onnistu. Jotkut haastateltavat toivoi, että voisivat antaa mielipiteensä anonyymisti myös, vaikka kokivat helpoksi puhua kasvotusten ohjaajien kanssa. Vaikutus mahdollisuudet Helmin toiminnassa koettiin lisääntyneen ja parantuneen vuosi vuodelta.

Meillä Helmissä on ideatuokiot ja kirjalliset kyselyt. Kyllä siinä koen, että mun mielipiteet otetaan huomioon.

Huomioidaan enemmän kuin ennen, tuntuu että henkilökunnan huomioonottaminen on lisääntynyt ja parantunut.

Ei torpata jos tärkeä ajankohtainen asia on kyseessä. Kyllä siellä ihmistä kuunnellaan.

Helmissä uskalletaan ja voi sanoa oman mielipiteensä ja joskus ne toteutuu.

9.3 Having - Taloudellisuus ja turvallisuus

Sosiologi Erik Allardt (1976) mukaan riittävä elintaso on ihmisen hyvinvointia määrittävä tekijä. Allardt'n mukaan elintaso antaa perustan yksilön henkiselle ja fyysiselle toimintakyvylle. Helmissä yksi haastattelumme teemoista oli having eli taloudellinen turva. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että Helmin edulliset hinnat ovat yksi syistä, miksi käyvät myös talolla. Kaikki kokivat, että oli varaa käydä syömässä ja retkien hinnat olivat hyvin huokeita.

Siel on edullinen lounas ja edulliset ryhmät.

Pääsee tietsikalle, kun ei sellaista oo kotona.

Voihan täältä lainata kirjoja ja muuten kameraakin

Haastateltavat kertoivat toiminnasta, jota Helmi-talolta saa muun muassa palveluohjausta ja ystävätoimintaa. Osalla haastateltavista ei ollut täysin tietoa, mitä palveluja Helmi-talo tarjoaa, koska he eivät olleen niitä itse tarvinneet. Jotta ihminen osaa hakea apua hänen on tunnettava toimintaympäristö. Ihminen tarvitsee yhteisön, johon voi luottaa ja näin ollen on tietoinen siitä, että saa yhteisöstä tukea ja apua, kun kokee tarvitsevansa. (Isola ym. 2017, 54-55.)

On ystäväpalvelu ja tukihenkilöpalvelu, jos ihmisellä huonompi vaihe.

Helmi auttanut kela hakemuksissa, ollut lääkärissä tukena ja kotona apuna.

Tietää keneltä hakea apua, vaikka kokee että kaikilta ohjaajilta saa apua.

Ilmapiiri koettiin turvalliseksi, jossa uskaltaa kertoa oman mielipiteensä. Turvallisuuden tunnetta Helmissä lisää henkilökunta, joka on asiantuntevaa. Pitkäaikaisiin työntekijöihin syntyy luottosuhde. Yleisesti pidetään tärkeänä, että voi luottaa avun tarjoajaan, luottamuksen puute vuorostaan rajoittaa toimijuutta. Luottamussuhteen rakentuminen vaatii aikaa. (Isola ym. 2017, 54-55.) Haastateltavat kokivat, että työntekijöiden kanssa oli helppo jutella ja he myös osasivat kannustaa ja tsemppata tarvittaessa. Myönteisen palautteen saaminen auttaa ihmistä uskomaan itseensä. Usein niukkuudessa eläminen verottaa ihmisen itsetuntoa, mutta positiivinen palaute tuo hyviä puolia esiin ihmisestä. Myönteinen palaute saa ihmisen tuntemaan olonsa arvostetuksi ja arvokkaaksi. (Isola ym. 2017, 54-55.)

Helmi on turvallinen paikka, minne on hyvä pysähtyä ja jossa sinua kuunnellaan.

Kaikki otetaan avosylin vastaan, diagnooseja ei kysellä, ollaan kaikki tasa-arvoisia.

Koen itseni tervetulleeksi, aina tervehditään jo ovella, kun tulee sisään.

10 Johtopäätökset

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, millaisena mielenterveystoipujat kokevat osallisuuden mielenterveysyhdisty Helmi ry:ssä. Tutkimuksen toteutus sujui hyvin, mitä edesauttoi loistava yhteistyö työelämäyhteistyökumppanin Mielenterveysyhdistys Helmi ry:n kanssa. Haastattelimme yhdeksää Helmi-talolla kävijää teemahaastattelulla. Saimme kerättyä laajan aineiston ja kattavat vastaukset tutkimuskysymykseemme. Tavoitteenamme oli saada Helmi-talolla kävijän ääni kuuluviin ja teemahaastattelu osoittautui hyväksi tiedonkeruumetodiksi. Teemahaastattelussa haastateltavan ajatukset tulevat paremmin esille, koska haastateltavan asioille antamat merkitykset ja tulkinnat ovat keskeisiä (Hirsjärvi ym. 2008, 48).

Tutkimustuloksista voidaan todeta, että Mielenterveysyhdistys Helmi ry:n toiminta ja talon olemassaolo tukee toipujia omanlaiseen elämään. He saavat osallisuuden kokemuksen, koska he voivat toimia talolla omien resurssiensa mukaan. Näin ollen Mielenterveysyhdistys Helmi tukee heitä jokaista oman näköiseen hyvään elämään niistä lähtökohdista, mitä kullakin kävijällä on. Helmi toiminnallaan ruokkii jokaisen mahdollisuutta itse vaikuttaa toimintaan Helmissä. Helmin monipuolinen ryhmätoiminta tarjoaa haastateltavien mielestä jokaiselle mahdollisuuden kehittää ja toteuttaa itseään, vallinnan varaa löytyy. Talo itsessään antaa ennakoitavuutta elämään; kävijät kokevat, että tietävät miten talolla toimitaan ja mitä toimintaa löytyy. Samoihin tutkimustuloksiin ovat päätyneet Sari Jurvansuu, Teemu Kaskela ja Jouni Tourunen (2021) tutkimuksessa osallisuuden ulottuvuuksista mielenterveystoipujien kohtaamispaikassa. Tutkimuksessa he toteavat, että autonomia kävijöillä mahdollistui osallistumisen vapautena, valinnanmahdollisuuksina ja vapautena olla käsittelemättä omaa sairautaan. Sama tutkimus osoitti myös, että kohtaamispaikka, joka mahdollistaa toimeentulon ja lempiturvallisuuden ympäristössä voidaan tulkita edustavan myös osallisuuden kokemusta.

Mielenterveystoipujat kokevat, että toimijuus Helmi-talolla lisää heidän toimijuuttansa talon ulkopuolella. Helmissä heihin uskotaan ja se antaa onnistumisen kokemuksia, mikä on ensiarvoisen tärkeää, jotta ihminen kokee itsensä merkittäväksi. Aktiivinen toimijuus mitä Helmi ruokkii vahvistaa Helmi-talon toimintaan osallistuvien identiteettiä. Näin toiminta talon ulkopuolella vahvistuu ja sopeutuminen yhteiskuntaan lujittuu. Helmin toiminta antaa mielenterveystoipujan päiviin rakennetta ja mielekästä sisältöä sekä vahvistaa arjenhallinnan vaatimuksia, jotka lisäävät osallisuuden kokemusta Mielenterveysyhdistys Helmi ry:ssä. Jurvansuun ym. (2021) tutkimuksessa käy ilmi, että kohtaamispaikat lisäävät osallisuutta antamalla arkeen rutiinia ja tuomalla yksilön elämään mieluisaa ajanvietettä jokaisen omien voimavarojen mukaan.

Hedmanin ym. (2021,1) tekemän terveyden ja hyvinvointilaitoksen tutkimuksen mukaan osallisuuden kokemus on vahvempi työssä käyvillä kuin työttömillä. Työssäkäynti antaa ihmiselle arjen rutiinia ja luo yhteisöllisyyden tunnetta työyhteisöön. Samalla tavoin voidaan ajatella,

että Helmi-talolla käynti antaa kävijälle syyn nousta aamulla sängystä. Paikan päällä Helmi-talolla on tutut yhteisön jäsenet ja mahdollisuutta toimintaan tai toimettomuuteen. Helmissä on itse mahdollisuus osallistua talon toimintaan pitämällä muun muassa joitain ryhmiä tai avustamalla keittiö toiminnassa. Helmi-talolla kävijät voivat ottaa erilaisen roolin. Näin itse toiminnan kohteista tulee toimijoita, mikä lisää osallisuutta.

Raivio ja Karjalaisen (2016, 13) osallisuuden kolmion vastakohtana pidetään osattomuutta. Aiemmistä tutkimuksista käy ilmi, että ihminen kärsii osattomuudesta muun muassa, kun hän on yksinäinen, tyytymätön sosiaalisiin suhteisiin sekä tulot ovat riittämättömät. Mielenterveysyhdistys Helmi toiminnallaan lisää ihmisten yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä vahvistaa sosiaalisia kontakteja. Osallisuuden kokemus on vaikuttanut toimintaan osallistuvien identiteettiin mm. sosiaalisuuden kehittymisen kautta. Helmi-talolla toimintaan osallistuvat ovat solmineet ystävyyssuhteita talolla. Yhteisöllisyyden tunne korostuu yhteisessä ruokahetkessä, joka kokoaa ihmiset yhteen syömään. Retket, mitä tehdään muun muassa kahviloihin talon ulkopuolelle koetaan voimaannuttavina, koska on ystäviä ympärillä eikä tarvitse yksin mennä. Edullinen ryhmätoiminta sekä lounas mahdollistavat kävijälle taloudellisen osallisuuden. Talolla voi myös lukea päivänlehdet sekä käyttää tietokonetta, mistä ei veloiteta. Kävijät pysyvät kiinni yhteiskunnassa ja voivat tätä kautta saada tietoa yhteiskunnallisesti merkittävistä asioista. Näin osallisuus vahvemmin säilyy myös ympäröivään ulkomaailmaan.

Osallisuuden kokemuksen syntyyn ammattitaitoisen henkilökunnan rooli on suuri. Turvallinen ja ennakoitava ilmapiiri vahvistaa ihmisen hyvinvointia. Henkilökunnan kannustava ja positiivinen palaute vahvistivat mielenterveyskuntoutujan identiteettiä. (Paasonen 2011.) Helmi-talolla on aina juttukaveri, jos sitä ei löydy päivittäisistä kävijöistä aina paikalla on toiminnanohjaajia, joiden kanssa voi keskustella. Ohjaajat myös tulevat juttelemaan ja kaikki huomioidaan tasapuolisesti. Hyvästä hengestä talolla kertoo haastattelijoiden pitkä historia helmiläisenä. Osallisuuden kokemusta lisää se, että henkilökunta on oppinut ajan myötä tuntemaan jäsenensä, heidän vahvuutensa, erilaiset osaamiset ja mielenkiinnon kohteet. Ohjaajien on helpompi tarjota sen mukaan tarvittavaa tukea, sopivia työtehtäviä ja ryhmätoimintaa kullekin kävijälle. Laitilan (2010, 99-100) tutkimuksen mukaan pysyvyys henkilökunnassa on tärkeää, koska luottamuksen luominen on vaikeaa ja raskasta. Tuttu työntekijä on turvallinen ja hänelle voi puhua myös niistä negatiivisista asioista helpommin.

Elina Hietalan (2019) tutkimuksessa osallisuuden rakentumisessa köyhän arjessa, pidettiin tärkeänä yhteiskunnan osallisuuden mahdollistamista. Pelkkä toimintaympäristön antaminen ei rakenna osallisuutta. Voidaan todeta, että Helmi-talo on mahdollistaja ihmisen osallisuuteen ja sen ympärillä tapahtuva toiminta aktivoi entisestään osallisuuden kokemusta. Talon toiminta on monipuolista, henkilökunta osaavaa ja taloudellisesti edulliset hinnat ja erilaiset taloudelliset hyödykkeet antavat ihmiselle mahdollisuuden taloudellisesti osallisuuteen ympäröivässä maailmassa. Helmi sytyttää ihmisen sisäisen motivaation Kuten Deci ja Ryan puhuvat

itseohjautuvuusteoriasta. Kun ympäristö ja puitteet ovat suotuisat, ihminen itse hakeutuu kohti hyvinvointia ja osallisuutta omassa elinympäristössään ja elämässään.

Kehittämisenäkökulma tutkimuksemme tuottaman tiedon avulla osallisuuden kokemuksen lujittamisesta Mielenterveysyhdistys Helmi ry:stä oli aukioloaikojen suhteen. Haastattelut tehtiin kesällä, jolloin aukioloajat olivat supistetut. Laajemmat aukioloajat ja viikonlopun aukiolo toisi haastateltavien elämään lisää arjen rutiinia sekä ennakoitavuutta suhteessa omaan elämään. Matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen oleellinen periaate on aukioloaikojen sopiminen kohderyhmän tarpeisiin, kuitenkin huomioiden käytössä olevat resurssit kuten henkilöstö (Leeman & Hämäläinen 2015, 4,7). Haastattelussa ilmeni myös toive anonymisti vaikuttamisesta. Helmi-talolle toivottiin palautelaatikkoa, johon voisi laittaa ajatuksia muun muassa toiminnasta ilman nimeä. Palautelaatikko kerrottiin Helmi-talolla joskus olleen, mutta poistuneen. Jos laatikko kuitenkin oli olemassa edelleen, se ei ollut kaikkien tiedossa. Tällainen vaikutuskanava olisi hyvä olla ja sen olemassaolo tulisi olla yleisesti tiedossa, koska näin asioihin, ehkä vaikeisiinkin, otettaisiin helpommin kantaa ja yksilö kokisi, että hänen äänensä tulisi kuulluksi. Matala asiointikynnys helpottaa asioiden puheeksi ottamista ilman, että pelkää tulevaisuuden leimatuksi. Myös koetut pienet huolet on helpompi ilmaista ilman tunnistamisen pelkoa. (Leeman & Hämäläinen 2015, 5.)

11 Pohdinta

Osallisuus on ihmisen hyvinvoinnin perusta. Hyvinvointi ei ole vain objektiivinen mitattava resurssi vaan jokaisen ihmisen subjektiivinen kokemus (Allardt 197, 32-33). Vaikka osallisuus on jokaisen subjektiivinen kokemus, voidaan asiasta tehtyjen tutkimusten perusteella todeta, että osallisuudella on merkitystä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Kun taas osallisuuden kokemuksen puuttuminen aiheuttaa ihmiselle hyvinvoinnin ongelmia.

Ihmisen mahdollisuus elää oman näköistään elämään tukee ihmisen osallisuutta yksilötasolla. Ihmisen tunne siitä, että kokee olevansa osallinen, on olennaista. Mielenterveys Helmi ry on loistava esimerkki tämän tyyppisestä ihmisen tukemisesta osallisuuteen. Voidaan ajatella, että useat matalan kynnyksen päivätoiminta paikat pyrkivät juuri toimintaan osallistuvien osallisuuden kokemuksen vahvistamiseen ja rakentamiseen. Osallisuuden vahvistuessa ihmiset integroituvat yhteiskuntaan ja yhteiskunnassa vallitsevaan elämisen muotoon. Tavanomainen arkielämä on osallisuutta itsessään. Siksi yhteiskunnalla on suuri merkitys, miten ihmisten, juuri heikompiensaisten, osallisuuden kokemusta vahvistetaan. Kolmannella sektorilla matalan kynnyksen toiminta on omanlaista riippuen toimijasta. Yhdenmukaista toimijoilla on se, että toiminta on toimintaan osallistuvalla vapaaehtoista ja toiminta ei tuo voittoa. Nykyisin eri palveluja on ryhdytty yhä enemmän kilpailuttamaan ja näyttääkin siltä, että kolmas sektori tulee tulevaisuudessa korvaamaan julkista palvelun tuotantoa enenevässä määrin. (Laakso &

Helander 2020). Olemme huolissamme tuloksellisuuden ja tehokkuuden arviointitrendistä, mikä on tullut myös sosiaalialalle. Yleisesti matalan kynnyksen paikat eivät ole taloudellisesti tuottavia vaan elävät apurahojen turvin. Näin ollen yhteiskunnan myöntämä tuki matalan kynnyksen toiminnalle tulee tulevaisuudessa taata, koska muussa tapauksessa tämän tyyppinen matalan kynnyksen päivätoiminta on mahdotonta järjestää. Toiminnan tuloksellinen ja yhteiskunnallisesti kannattava toiminta vaatii toimiakseen ammattitaitoista ja pysyvää henkilökuntaa. Näin saavutetaan paras mahdollinen palvelu asiakkaille.

Mielenterveystoipujien osallisuuden kokemus Mielenterveysyhdistys Helmi ry:ssä on todennustusti vahvaa. Asia, mikä meitä mietityttää on se, miten kävijä löytää matalan kynnyksen toimintapaikan, miten hän sinne uskaltautuu menemään ja miten sitoutuu toimintaan. Matthies ym. (2021, 147) kirjoittavat kirjassaan ”Joskus erityisen väsyneenä ja ahdistuneena vastuun siirtäminen toisille, hoidettavana oleminen ja ei-osallistuminen tuntuivat tarpeellisilta. Toisin se on hyödyllistä vain pienen hetken ajan”. Haasteena näemmekin matalankynnyksen toimintapaikoissa kävijät, joita ei tavoiteta. Voidaan ajatella, että mielenterveystoipujan vastuun liika korostaminen ei ole hyväksi. Silloin hän jää oman onnen varaan, eikä kukaan edistä hänen osallisuuttaan. Mielestämme mielenkiintoinen aihe tutkia olisi se, miten palvelun ulkopuolella olevat mielenterveystoipijat saatetaan palvelun piiriin ja miten heidät saadaan sitoutuneeksi toimintaan. Vaikka tiedossa on, että Mielenterveysyhdistys Helmi ry lisää toiminnallaan mielenterveystoipujien osallisuutta, niin mielenterveystoipujien sitouttaminen paikkaan on oma prosessinsa. Yhteiskunnallisesti mielenterveystoipujien saattamista ja tukemista matalan kynnyksen päivätoiminnan piiriin voidaan ajatella ennaltaehkäisevänä työnä. Pitkässä juoksussa tämänkaltainen ennaltaehkäisevätyö varmasti maksaa itsensä takaisin muun muassa vähentämällä toipujien sairaalajaksoja. Mielestämme olisi myös mielenkiintoiseksi tutkia, miten uusi kävijä matalan kynnyksen toimintapaikassa kokee oman osallisuutensa ja miten sitä voitaisiin heti ensi kontakteissa vahvistaa ja tukea toimivaksi ja myönteiseksi.

Opinnäytetyömme alussa lähdimme miettimään mahdollisia kehittämiskohteita, mitä Mielenterveys Helmi ry:llä voisi olla suhteessa toimintaan osallistuvien osallisuuteen. Haastattelujen edetessä totesimme, että Mielenterveysyhdistys Helmi ry on pitkälle miettinyt toimintaansa ja Helmin osallisuutta suhteissa heidän kävijöihinsä. Jatkuva palautteen kerääminen erilaisista toiminnoista, mitä Helmissä tehdään, jalostaa toimintaa aina enemmän oikeaan suuntaan, kuunnellen toimintaan osallistuvien mielipiteitä.

Opinnäytetyömme on ollut opettavainen, antoisa ja vaiherikas matka. Opinnäytetyömme on pitkään kulkenut matkassamme ja voimme sanoa asioiden syventyneen ja selventyneen ajan saatossa. Työmme kautta olemme kasvattaneet ammatti-identiteettiä ja pohtineet osallisuutta ja sen vastaparia osattomuutta ja tutkineet laajasti sosiaalialan ydinasiaa eli hyvinvointia. Ymmärrämme, mitkä seikat johtavat osattomuuteen ja osaamme näin ollen tukea

osallisuutta. Ammattieettisesti tämä pohdinta tukee meidän ammatillista kasvuamme ja työtappaa omassa työssämme. Uskomme, että tämän opinnäytetyöprosessin jälkeen olemme ammattitaitoisempia sosionomeja ja toimimme työtavalla, joka edistää osallisuutta sekä toimimme mahdollisuuksien mukaan äänitorvina yhteiskuntaan osallisuudesta kaikkien kansalaisten puolesta.

Tutkimusprosessimme kokonaisuudessaan oli onnistunut. Haastateltavia saimme iloksemme loppujen lopuksi hyvin mukaan. Helmi-talo mahdollisti hyvät tilat haastattelua varten sekä aikaa olimme varanneet sopivasti yhden päivän. Koimme, että materiaalia oli riittävästi jatkokäsittelyä varten. Aineiston analyysi oli teorialähtöinen, jolloin se tuntui ymmärrettävältä toteuttaa. Yhteistyömme sujui Mielenterveysyhdistys Helmi ry:n kanssa hyvin. Meille jäi lämmin, positiivinen ja kävijöitään kuunteleva kuva Mielenterveysyhdistys Helmi ry:n toiminnasta. Toimintaan tutustuminen ja haastattelut lisäsi meidän näkemystämme siitä, miten osallisuuden kokemus huokui kävijöistä. Osallisuus on kävijänsä näköinen ja toimintaan sitoutuminen jo itsessään kertoo ihmisen osallisuuden kokemuksesta yhteisössä.

Eräs Helmi-talolla kävijä tiiviisti osuvasti mielenterveysyhdistys Helmi ry:n osallisuutta kuvaavan lauseen: ”Helmi on minulle kuin nainen, jota rakastan ja jonka kanssa olen naimisissa. Tai enemmän: 40 % ensiliitoista päättyy avioeroon, mutta uskon, että tämä liitto kestää”.

Lähteet

Painetut

Anthony, W. 1993. Recovery From Mental Illness: The Guiding Vision of the Mental Health Service System in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal* Volume 16 (4). 1-10.

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksi. Porvoo: WSOY.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Raine Valli & Juhani Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hietaharju, P. & Nuuttila, M. 2016. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2014. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13.-14., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjottajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jamk.fi.

Kippola-Pääkkönen, A. 2018. Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa. Teoksessa: Lindh J, Härkäpää K, Kostamo-Pääkkö K (toim) *Sosiaalinen kuntoutuksessa*. Rovaniemi: Lapland University Press, 174–191.

Martti, S., Rostila, I. & Suikkanen, A. 2003. Päivä kerrallaan ihmisenä ihmiselle: päivä- ja työtoiminnan hyviä käytäntöjä ja kehittämistarpeita. Helsinki: Raha-automaattiyhdistys. Avustustoiminnan raportteja 6.

Matthies, A-L., Svenlin., A-R. & Turtiainen., K. 2021. Aikuissosiaalityö - Tieto, käytäntö ja vaikuttavuus. Helsinki: Gaudeamus oy.

Pohjola, A. Kempainen, T. & Väyrynen, S. 2012. Sosiaalityön vaikuttavuus. Tampere: Juventus print.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.

Rissanen, P. 2007. Skitsofreniasta kuntoutuminen. Mielenterveyden Keskusliitto. Pori: Kehitys Oy.

Rissanen, P. 2015. Toivoton tapaus? Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 88. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2014. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: Sanoma Pro.

Seppänen, L. 2018. Motivaatio - perseelle potkimisen käsikirja. Helsinki: Fitra.

Tamminen, N. & Solin, P. 2013. Aiheita, menetelmiä ja välineitä ikääntyneiden mielenterveyden edistämistyöhön. Teoksessa Tamminen, N. & Solin, P. (toim.) Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Tampere: Juventus Print. 49-80.

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

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Veivo, H. & Huttunen, T. 1999. Semiotiikka - merkeistä mieleen ja kulttuuriin. Helsinki: Edita.

Sähköiset

Hedman L, Ikonen J, Leemann L, Koskela T, Martelin T, Solin P, Tamminen N, Parikka S (2021) Osallisuuden kokemus ja positiivinen mielenterveys työmarkkina-aseman ja kotitalouden rakenteen mukaan - FinSote 2019 -tutkimuksen tuloksia Tutkimuksesta tiiviisti 5/2021. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 31.5.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140993/TUTI2021_005.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Hietala, E. 2019. Osallisuutta rakentamassa. Osallisuuden tekijät köyhän arjessa. Kandidatitkielma Jyväskylän yliopisto. Viitattu 13.7.2022. URN_NBN_fi_jyu-201906123136%5b2029%5d

Erjansola, J. 2022. Osallisuus on yhteyttä ja merkityksellisyyttä - havaintoja helsinkiläisten osallisuuden kokemuksista. Kvartti - kaupunkitiedon verkkolehti. Viitattu 8.7.2022. <https://www.kvartti.fi/fi/artikkelit/osallisuus-yhteytta-ja-merkityksellisyytta-havaintoja-helsinki-laisten-osallisuuden>

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 9.10.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jurvansuu, S., Kaskela, T. & Tourunen, J. (2021): Pienoisetnografinen tutkimus osallisuuden ulottuvuuksista mielenterveyskuntoutujien kohtaamispaikassa. Tietopuu: Tutkimussarja 5/2021: 1-22. Viitattu 8.7.2022. https://tiedostot.a-klinikksaatio.fi/tutkittua/tietopuu_tutkimussarja_5_2021_pienoisetnografinen_tutkimus_osallisuuden_ulottuvuuksista.pdf

Koppa 2021. Tutkimuksen toteuttaminen. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 27.9.2021 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen>

Laaksonen, H. & Helander, V. 2020. Kolmas sektori Suomessa. Tietopankki verkkolehti. Viitattu 19.1.2022. <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/kolmas-sektori-suomessa/>

Laitila, M. 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä, fenomenografinen lähestymistapa. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 11.8.2022. http://www.epshp.fi/files/5610/Asiakkaan_osallisuus_mielenterveys- ja_paihdeetyossa_Fenomenografinen_lahestymistapa.pdf

Leeman, L. & Hämäläinen, R-M. 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 6.11.2022. https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palvelut.pdf

Mielenterveyden edistäminen 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 24.2.2019 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Mielenterveyslain ja päihdehuoltolain palvelut 2016. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 23.5. 2021. <https://stm.fi/documents/1271139/1977545/Arviomuistio+mielenterveyslain+ja+p%25C3%25A4ihdehuoltolain+palvelut.pdf/22c2f719-e424-4c80-81fa-6caf7c9e2d7e>

Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä 2021. Mieli ry. 19.11.2021. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>

Mielenterveystalo, opiskelu ja työ 2022. Verkkodokumentti. Viitattu 18.4.2022 <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/Pages/default.aspx>

Mielenterveysyhdistys Helmi ry toimintasuunnitelma 2020. Helmi ry. Viitattu 15.6.2021. <https://mielenterveyshelmi.fi/wp-content/uploads/2020/09/2020-toimintasuunnitelma..pdf>

Mielenterveysyhdistys Helmi ry vuosikertomus 2020. Helmi ry. Viitattu 11.8.2022. https://mielenterveyshelmi.fi/wp-content/uploads/2021/03/2020-Vuosikertomus_Valmis-050321-1.pdf

Mäntyneva, P. & Hiilamo, H. 2018. Osallisuuden ja osattomuuden dynamiikka työtoiminnassa Etnografinen tutkimus kolmella kuntouttavan työtoiminnan kentällä. Yhteiskuntapolitiikka 83 (2018):1. Viitattu 9.10.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136023/YP1801_Mantyneva%26Hiilamo.pdf?sequence=2

Nordling, E. & Rissanen, P. 2020. Mielenterveystyö uudistuu Toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 8.1.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140792/URN_ISBN_978-952-343-591-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Osallisuus vahvasti esillä hallitusohjelmassa 2022. THL. Viitattu 14.7.2022.

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/ajankohtaista/osallisuus-vahvasti-esilla-hallitusohjelmassa>

Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistäminen 2022. THL. Viitattu 7.7.2022.

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

Paasonen, H. 2011. Mielenterveyskuntoutujan osallisuuden kokemuksia vertaistukikeskus Louhentuvalla. Humak opinnäytetyö. Viitattu 20.9.2022. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/37141/Paasonen%20Harri.pdf?sequence=1>

Pitt, V., Lowe, D., Hill, S., Pricor, M., Hetrick, S. E., Ryan, R., & Berends, L. 2013. Consumer-providers of care for adult clients of statutory mental health services. The Cochrane Database of Systematic Reviews, (3), CD004807. Viitattu 21.11.2022. <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD004807.pub2/full>

Raivio, H. 2018. Enemmän sosiaalista toimintakykyä, lisää osallisuutta! Yhteiskehittäen vaikuttavampaa sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishankkeen (SOSKU) 2015-2018 loppuraportti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 8.1.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN_ISBN_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Raivio, H. & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite- ja toimintaohjelmissa. Teoksessa Era, T. (toim.) Osallisuus - oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.8.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Kvali-MOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Viitattu 6.3.2021.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. viitattu 23.5.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>

Suomi on entistä tasa-arvoisempi 2022. Valtioneuvosto. Viitattu 14.7.2022. <https://valtioneuvosto.fi/marinin-hallitus/hallitusohjelma/oikeudenmukainen-yhdenvertainen-ja-mukaan-ottava-suomi>

Tietoa mielenterveydestä 2021. Mieli ry. Viitattu 16.1.2021. <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>

Vapaa ja vahva kansalaisyhteiskunta - järjestöjen merkitys yhteiskunnassa 2019. Soste. Viitattu 22.5.2020. <https://www.soste.fi/avustusjarjestelma/vapaa-ja-vahva-kansalaisyhteiskunta-jarjestojen-merkitys-yhteiskunnassa/>

WHO 2020, Mental health action plan 2013-2020. Viitattu 18.1.2021 <https://www.who.int/initiatives/mental-health-action-plan-2013-2030>

Julkaisematon

Partanen, P. 2021. Laadulliset tutkimusmenetelmät 25.1.2021. Tutkimus- ja kehittämismenetelmät-opintojakso. Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.3.2021.

Kuviot

Kuvio 1: Osallisuuden kolmio (Raivio & Karjalainen 2013, 16)	19
--	----

Taulukot

Taulukko 1: Koostettu aineistoanalyysi	27
--	----

Liitteet

Liite 1: Haastattelurunko	45
Liite 2: Haastattelulupa	46

Liite 1: Haastattelurunko

Teemahaastattelu

Tausta

Sukupuoli

ikä noin

TEEMA 1. Acting (autonomia, toimijuus)

- Oma aktiivisuus Helmissä
- Oma toiminta Helmissä
- Miten Helmi aktivoi sinua talon ulkopuoliseen toimintaan?

TEEMA 2. Belonging (yhteisöllisyys, vaikuttaminen)

- Mitä Helmi-talon ihmiset sinulle merkitsevät?
- Miten mielipiteesi otetaan huomioon?

TEEMA 3. Having (turvallisuus, taloudellisuus)

- Millaista apua Helmi sinulle tarjoaa?
- Täyttääkö Helmi tarpeitasi mitä et muuten voisi täyttää taloudellisesti?
- Koetko olosi turvalliseksi?
- Arvostus ja kohtaaminen

Liite 2: Haastattelulupa

Haastattelulupa

Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan Minna Saloranta-Laitisen ja Teija Tenhusen tekemään haastatteluun, jossa he tutkivat Mielenterveysyhdistys Helmi ry:n toimintaan osallistuvien kokemuksia osallisuudesta Helmi ry:ssä. Minulle on kerrottu haastattelun tarkoitus ja se, että nauhoitettua materiaalia käytetään luottamuksellisesti sekä nauhoitetut haastattelut hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen jälkeen. Annan suostumukseni haastatteluun ja että nauhoitettuja keskusteluja saa käyttää tutkimuksen tekoon. Tarvittaessa annan suostumukseni myös uusintahaastatteluun.

Aika ja paikka Allekirjoitus