



Opintovalmennus mielenterveyskuntoutujien Klubitalolla - Kuvaus opintovalmennuksesta työpainotteisessa päivässä

Reetta Makkonen

2023 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

**Opintovalmennus mielenterveyskuntoutujien Klubitalolla
-Kuvaus opintovalmennuksesta työpainotteisessa päivässä**

Reetta Makkonen
Sosionomi
Opinnäytetyö
05, 2023

Reetta Makkonen

Opintovalmennus mielenterveyskuntoutujien Klubitalolla -Kuvaus opintovalmennuksesta työpainotteisessa päivässä

Vuosi

2023

Sivumäärä

56

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitä opintovalmennus on Helsingin Klubitalolla mielenterveyskuntoutujien yhteisössä sen jäsenten näkökulmasta. Tavoitteena oli haastattelututkimuksen avulla tuottaa tietoa Klubitalon tämänhetkisestä opintovalmennuksesta ja kuvata, kuinka se koetaan mielenterveyskuntoutumista tukevassa työpainotteisessa arkipäivässä. Opinnäytetyön aihe tuli Helsingin Klubitalolta ja heidän tarpeestaan selvittää opintovalmennuksen sijoittumista kansainvälisen Klubitalomallin mukaiseen työpainotteiseen päivään. Tutkimus antaa toimeksiantajalle kuvan, kuinka opintovalmennus koetaan tällä hetkellä Helsingin Klubitalolla.

Tässä opinnäytetyössä on kuvattuna toimeksiantaja Helsingin Klubitalo ja sen toimintaa ohjaava kansainvälinen Klubitalomalli. Teoreettinen viitekehys koostuu mielenterveyskuntoutumisesta, positiivisesta mielenterveydestä, sosiaalisesta kuntoutumisesta sekä opiskelun yhteydestä mielenterveyteen ja opiskelun haasteista ja tukemisesta.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin laadullisen tutkimuksen keinoin. Tutkimuksessa kerättiin ihmisten omia kokemuksia ja näkemyksiä siitä, millaisena opintovalmennus nähdään nyt ja millaista tarvetta sen kehittämiseksi on. Aineisto kerättiin teemahaastattelulla Helsingin Klubitalon jäseniltä, joilla on kokemusta tai näkemystä opintovalmennuksesta. Haastattelun teema-alueet olivat opinnot ja mielenterveyskuntoutuminen, opintovalmennuksen tarve ja nykyinen opintovalmennus Helsingin Klubitalolla. Aineisto analysoitiin induktiivisella eli aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tuloksissa ilmenee se, että opintovalmennus koetaan liittyvän kaikenlaiseen uuteen oppimiseen. Tukea tulee saada siihen, mihin ihminen sitä sillä hetkellä tarvitsee. Mielenterveyskuntoutumisen kannalta opiskelu nähtiin tärkeänä, sillä se mahdollistaa työllistymisen ja näin ollen yhteiskuntaan osallistumisen. Osallisuus ja yhteisöllisyys koettiin paranevan opiskelujen myötä. Tuki, kannustus ja keskusteluapu koettiin hyödyllisiksi opintojen aloittamisessa, opintojen keskellä tai pohtiessa tulevaisuuden suuntaa. Helsingin Klubitalon opintovalmennus on hyvin saatavissa mutta kokonaistilannetta haittaa tällä hetkellä yhden opintovalmentajan puute. Opintovalmennus koetaan kuitenkin sulautuvan Klubitalomallin mukaiseen työpainotteiseen päivään, mutta selkeyttä ja kokonaiskuvan tarkempaa määrittystä kaivataan lisää.

Johtopäätöksenä voi todeta, että Helsingin Klubitalon opintovalmennus on hyvällä pohjalla ja sen tarve on valtava. Kolme opintovalmentajaa tarvitaan, jotta jokainen valmennusta ja tukea kaipaava saa mitä tarvitsee. Tuloksista päätellen Klubitalomallia voisi lähteä kehittämään niin, että se olisi pelkän työpainotteisen päivän sijaan työ- ja opintopainotteinen päivä. Helsingin Klubitalon opintovalmennus toimii hyvänä esimerkkinä muille Klubitaloille ihan kansainvälisestikin.

Asiasanat: mielenterveys, kuntoutuminen, opiskelu, klubitalo, osallisuus

Reetta Makkonen

Study Coaching at the Mental Health Rehabilitation Clubhouse - A Description of Study Coaching During a Work-Oriented Day

Year

2023

Pages

56

The purpose of this Bachelor's thesis was to discover what study coaching is at the Helsinki Clubhouse in the mental health rehabilitation community, from the perspective of its members. The aim was to use interview-based research to collect data about Helsinki Clubhouse's current study coaching and to describe how it is experienced in a work-oriented everyday life that supports mental health rehabilitation.

The subject of the thesis was given by the Helsinki Clubhouse due to their need to clarify the placement of their study coaching in a work-oriented day, according to the existing international Clubhouse model. The research gives the thesis commissioner a broader picture of how study coaching is currently perceived at Helsinki Clubhouse.

This thesis describes the commissioner, Helsinki Clubhouse, and the international Clubhouse model that is used to guide its operations. The theoretical framework consists of mental health rehabilitation, positive mental health, social rehabilitation and the connection between studying and mental health, and the challenges and support of studying.

This thesis was carried out using qualitative research. The collected data consists of people's own experiences and views on how study coaching is currently perceived, and what kind of need there is for its development. The data was collected through thematic interviews with members of the Helsinki Clubhouse, who have experience and insight of the study coaching. The theme areas of the interview were studies and mental health rehabilitation, the need for study coaching and available study coaching at the Helsinki Clubhouse. The material was analysed using inductive, i.e., material-based, content analysis.

The results indicate that study coaching is perceived to be related to all kinds of new learning. Support should be available for any area that a person needs it for, at any given moment. In terms of mental health rehabilitation, studying was seen as important, as it enables employment and thus, participation in society. Involvement and sense of community were felt to improve with studies. Support, encouragement, and discussion help were felt to be when starting them, useful in the middle of studies, or when thinking about the direction of the future. Study coaching at Helsinki Clubhouse is very available, but the overall situation is currently limited due to the lack of one study coach. It is however felt that the study coaching blends into the work-oriented day according to the Clubhouse model, but more clarity and a more precise definition of the overall picture is needed.

In conclusion, it can be stated that the study coaching at Helsinki Clubhouse is on a good foundation and the need for it is great. Three study coaches are needed to offer coaching and support to everyone in need of it. Judging by the results, the Clubhouse model could be further developed to fit a work- and study-oriented day, instead of only a work-oriented day. Nevertheless, the Helsinki Clubhouse study coaching serves as a good example for other clubhouses, even on an international level.

Keywords: mental health, rehabilitation, studying, clubhouse, participation

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Helsingin Klubitalo	8
2.1	Kansainvälinen Klubitalomalli	8
2.2	Klubitalojen standardit.....	9
2.3	Klubitalojen opintovalmennus.....	11
3	Mielenterveyden kuntouttaminen.....	13
3.1	Tähtäimessä positiivinen mielenterveys	15
3.2	Sosiaalinen kuntoutus osallisuutta vahvistamassa	17
4	Mielenterveyden vaikutus opintoihin	19
4.1	Oppimiseen vaikuttavat haasteet	20
4.2	Oppimisen tukeminen	22
5	Opinnäytetyön toteutus	24
5.1	Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	24
5.2	Opinnäytetyön menetelmä.....	25
5.3	Aineistonkeruumenetelmä	26
5.4	Aineiston analyysi	28
5.5	Eettisyys ja luotettavuus	30
6	Tulokset	32
6.1	Kokemuksia opintovalmennuksesta mielenterveyskuntoutumisessa	32
6.2	Opintovalmennuksen tarve ja hyödyntäminen kuntoutumisen kannalta	35
6.3	Opintovalmennus Helsingin Klubitalolla	37
7	Johtopäätökset	41
8	Pohdinta	45
8.1	Luotettavuuden arviointi.....	46
8.2	Kehittämisaajatukset ja jatkotutkimusideat	46
	Lähteet.....	48
	Kuviot	53
	Liitteet	54

1 Johdanto

Helsingin Klubitalo on psykososiaalista tukea tarvitsevien, mielenterveyden kanssa kamppailevien ihmisten kohtaamispaikka. Klubitalolla henkilökunta ja jäsenet muodostavat tasavertaisen yhteisön, jossa huomioidaan ihmisen yksilölliset psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat. Helsingin Klubitalo tarjoaa maksutonta tukea jäsenilleen arjessa, työllistymisessä sekä opinnoissa ja kaikki toiminta on jäsenille vapaaehtoista. (Helsingin Klubitalo 2022.)

Opinnäytetyön aihe tuli Helsingin Klubitalolta keväällä 2022 ja heidän tarpeestaan selventää ja rakentaa opintovalmennuksen sijoittumista työpainotteiseen päivään. Klubitalon toiminta on jakautunut kahteen, työvalmennukseen ja opintovalmennukseen. Näiden yhteistoimintaa lähdimme selvittämään ja mikä merkitys opiskelulla ja opinnoilla on mielenterveyskuntoutumisessa. Erityisasiantuntija Kati Anttalainen (2022) kirjoittaa Opintohallituksen sivuilla, että koulutuksella lisätään tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta ja hyvinvointia ja se on ehtona työelämätaidoille, kestäväälle talouskasvulle ja köyhyyden vähentämiselle.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää miten opintovalmennus koetaan Helsingin Klubitalolla mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta. Tavoitteena oli haastattelututkimuksen avulla tuottaa tietoa tämänhetkisestä opintovalmennuksesta ja siitä, kuinka se asettuu Klubitalojen kansainvälisen mallin mukaisesti mielenterveyskuntoutusta tukevaan työpainotteiseen päivään. Klubitalojen asiakasryhmä on mielenterveyskuntoutujat ja huomioon on otettava se, miten opintovalmennus sijoittuu heidän yhteisöönsä.

Opinnäytetyössä tutustutaan ensimmäisenä opinnäytetyön toimeksiantajaan, Helsingin Klubitaloon, sen opintovalmennukseen ja toimintaa ohjaavaan kansainväliseen klubitalomalliin sekä toimintaa ohjaaviin standardeihin. Klubitalotoimintaa ohjaa vahvasti toipumisorientaatio mutta tässä opinnäytetyössä keskitymme mielenterveyskuntoutumiseen, opiskelun vaikutuksesta mielenterveyteen ja osallisuuden vahvistamiseen. Teoreettinen viitekehys siis koostuu mielenterveyskuntoutumisesta, positiivisesta mielenterveydestä, sosiaalisesta kuntoutumisesta sekä opiskelun yhteydestä mielenterveyteen, opiskelun haasteista ja opintojen tukemisesta. Tutkimuksen toteutus osiossa käydään läpi, millaisella menetelmällä tutkimus toteutetaan ja miksi se on tähän tarkoitukseen sopiva.

Aineisto kerättiin teemahaastattelulla Helsingin Klubitalon yhteisöön osallistuvilta jäseniltä. Tuloksissa puretaan haastattelujen vastaukset ja analysoidaan millaisena vastaajat kokevat opintovalmennuksen. Lopuksi selvennetään tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta sekä tehdään johtopäätöksiä tutkimuksen tuloksista ja pohditaan opinnäytetyön prosessia ja tutkimuksen mahdollisia jatkokehittämiskohteita.

2 Helsingin Klubitalo

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on Helsingin Klubitalo. Klubitalomalli on lähtenyt liikkeelle Yhdysvalloista yli 70 vuotta sitten, jonne New Yorkin Manhattanille perustettiin ensimmäinen, yhä samalla paikalla toimiva Klubitalo Fountain House. Suomeen Klubitalot rantautuivat 27 vuotta sitten ensimmäisenä Tampereelle vuonna 1995. (Suomen Klubitalot Ry 2022.)

Helsinkiin Klubitalo rantautui vuonna 1997. Taustaorganisaationa Helsingin Klubitalolla toimii Eskot Ry, ja yhdistykseen kuuluvat Helsingin Klubitalon lisäksi Itä-Helsingin, Tikkurilan, Lahden, Nurmijärven ja Imatran Klubitalot. (Helsingin Klubitalo 2022.)

Klubitalojen toiminta on kolmannella sektorilla toteutettavaa ja sen perusajatuksena on, että kaikki voivat oikealla tavalla tuettuna päästä työelämään, kaikilla on oikeus mielekkääseen työhön ja kunnioitukseen. Toiminnan perustana on työpainotteinen päivä, jonka aikana henkilöstö ja jäsenet yhdessä rinta rinnan tekevät päivälle suunniteltuja tehtäviä. Yhdessä, kumppaneina he pitävät huolen, että talon arki pyörii ja suorittavat siihen kuuluvat toimet kuten lounaan valmistus ravintolassa, erilaiset ylläpitotehtävät ja taloa koskevat päätökset. Helsingin Klubitalolla jäsenien kuntoutumista tuetaan sekä työvalmennuksen että opintovalmennuksen keinoin. (Hietala & Ylitalo 2021, 40.)

2.1 Kansainvälinen Klubitalomalli

Unelmamme on, että jokainen mielenterveyskuntoutuja voisi toteuttaa itseään kykyjensä mukaisesti ja olisi arvostettu ja tasavertainen kansalainen, ystävä, naapuri, työkaveri tai opiskelutoveri (Klubitalojen tunnuslause 2016).

Clubhouse International- sivuilla (2022) kansainvälisestä Klubitalotoiminnasta sanotaan, että Klubitalot tarjoavat paikallisesti ja yhteisöllisesti ratkaisun globaaliin ongelmaan mielenterveyskysymyksessä. Klubitalojen vapaaehtoisuuteen perustuvat mahdollisuudet työhön, hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin ovat todistetusti auttaneet mielenterveyskuntoutujia kuntoutumaan. Klubitaloilla ei kysytä sairauksista vaan keskitytään yksilön kykyihin ja vahvuuksiin. Yhdessä tekemisellä, kouluttautumisella ja ystävyysuhteilla mahdollistetaan ihmisten saavuttamaan jälleen toiveikasta ja antoisaa elämää.

Klubitalojen toimintaa ohjaavat neljä selkeintä arvoa. Jokainen jäsen on yksilönsä ja hänen ihmisarvoaan ja oikeuksiaan kunnioitetaan yhtäläisesti henkilöstön ja hallinnon edustajien kanssa. Klubitalon toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista. Jokainen jäsen saa itse päättää mihin ja miten hyödyntää talon tarjoamia mahdollisuuksia, mihin toimintaan osallistuu ja kuinka usein. Klubitaloilla jokainen on yhdenvertainen ja tasa-arvoinen, riippumatta statuksesta. Työntekijät ja jäsenet työskentelevät rintarinnan ja kaikki tilat ja kokoukset ovat kaikille avoimia. Kaikilla on mahdollisuus päättää talon asioista. Talon asioista päätetään joka päivä työnjakopalaverissa, viikoittain talokokouksissa. Isommat linjaukset tehdään

hallituksessa, jossa on myös jäseniä mukana. Yhteisöllisyys on merkittävä arvo Klubitalon toiminnassa. (Hänninen 2016, 37.)

Clubhouse International hallinnoi, säätää ja auttaa Klubitaloja ympäri maailman toteuttamaan ohjelmiaan vuotuisen akkreditointi ohjelman ja säädettyjen standardien kautta. Akkreditointiprosessi, jonka jokainen Klubitalo tekee itse, sisältää itsearviointin, objektiivisen vertaisarvioinnin ja strategian jatkuvaan kehittymiseen. Toimintaa säätelee 37 standardia, jotka on kehitetty edistämään toipumisorientoivaa toimintaa. (Clubhouse International 2022.)

2.2 Klubitalojen standardit

Helsingin Klubitalojen toiminta koostuu kuntoutusmallin mukaan, joka on määritetty kansainvälisissä klubitoiminnan standardeissa. Maailmanlaajuinen klubitaloyhteisö on yhteisymmärryksessä sopinut näistä standardeista. Standardeissa määritellyt periaatteet ovat keskeinen osa klubitaloyhteisössä, jossa autetaan psyykkisesti sairastuneita ihmisiä tulemaan toimeen itsenäisesti ilman sairaalahoitoa ja saavuttamaan sosiaalisia, taloudellisia, koulutuksellisia ja ammatillisia tavoitteita. Standardit velvoittavat Klubitaloja toimimaan jäseniään kunnioittavasti ja antaen heille mahdollisuuksia eli ne toimivat perusoikeuksien määrittäjänä jäsenille sekä eettisenä ohjesääntönä niin henkilökunnalle kuin talon hallituksellekin. Kahden vuoden välein maailmanlaajuinen klubitaloyhteisö, johon kuuluu edustajia jäsenistöstä ja henkilökunnasta, käy läpi nämä standardit ja muuttaa niitä tarpeen vaatiessa. (Clubhouse International 2018, 1.)

Clubhouse International (2018, 1) standardeissa 1-7 käydään läpi jäsenistöön liittyvät ohjeistukset. Klubitalo hyväksyy itse uudet jäsenensä ja jäsenyys on tarkoitettu jokaiselle, joka tarvitsee tukea mielenterveyden haasteissa. Jäsenyys on täysin vapaaehtoista ja jokainen saa itse valita mihin työtehtäviin ja millä aikataululla osallistuu talolla ollessaan. Jäsenet osallistuvat itse omien asiakirjojensa laatimiseen ja jokainen päättää itse, kuinka usein Klubitalolla käy. Klubitalolta pidetään yhtyettä jäseniin, jotka ovat olleen pidemmän aikaa poissa, eristäytyneistä tai sairaalahoidossa.

Standardeissa 8-14 ohjeistetaan Klubitalojen henkilöstösuhteet ja tilojen käyttö. Henkilösuhteisiin liittyvissä standardeissa määritellään kokousperiaate. Jokaiseen Klubitalolla järjestettävään kokoukseen, joissa päätetään talon ja jäsenien asioista, saavat osallistua kaikki jäsenet sekä henkilökunta. Henkilökunnan rooli on generalistinen, eli jokainen työntekijä osallistuu talon eri toimintoihin eikä kenelläkään ole pelkistettyä omaa työnkuvaansa. Klubitalon ulkopuoliset vastuut eivät saa häiritä jäsenten ja henkilökunnan välistä suhdetta. Klubitalolla tulee olla henkilöstöä sen verran, että jokaista jäsentä voidaan tukea mutta sen verran vähän, että jäseniä tarvitaan aktiivisesti, että talon arki toimii. Tärkeää on se, että sekä jäsenet että henkilökunta sitoutuvat talon toimintaan ja yhdessä jakavat vastuun toimivasta arjesta. Jokainen Klubitalo on oma toimijansa, omalla nimellä ja toimipaikallaan. Klubitalo on

erillään mielenterveyslaitoksista eikä sen tiloja käytetä muuhun, kuten terapia- tai lääkahoito, kuin työpainotteisen päivän mahdollistamiseen. Kaikki tilat Klubitalolla ovat käytössä jäsenille sekä henkilökunnalle. (Clubhouse International 2018, 1-2.)

Standardit 15-20 koskevat työpainotteista päivää. Klubitalon toiminta perustuu kuntouttavaan työpainotteiseen päivään, joka toimii viitenä päivänä viikossa ja vastaa tavanomaisia työaikoja. Työpäivän aikana henkilöstö ja jäsenet yhdessä vastaavat talon toiminnasta keskittyen jäsentensä vahvuuksiin, kykyihin ja voimavaroihin. Klubitalon kaikki työtehtävät liittyvät talon toiminnan tukemiseen eikä esimerkiksi ulkopuolisille tahoille tehdä palkallista tai ilmaista työtä. Klubitalolla ei myöskään makseta palkkaa eikä mitään palkkiojärjestelmiä ole. Klubitalo on järjestetty yhdeksi tai useammaksi työyksiköksi, joissa on mielekkäitä työtehtäviä koko työpäivän ajaksi, riittävästi henkilökuntaa ja jäseniä. Näitä töitä ovat esimerkiksi talon toiminnan ylläpito, hallinnolliset tehtävät, jäseneksi otto ja perehdytys, yhteydenpito poissaollessiin jäseniin, henkilökunnan työhönotto ja perehdytys ja arviointi. Klubitalon työtehtävillä on tarkoitus palauttaa jäsenille heidän omantunnonarvoaan, itseluottamusta ja mielekkyyttä elämälle. Työtehtävät eivät ole koulutusta mihinkään tiettyyn työhön. (Clubhouse International 2018, 2.)

Clubhouse International (2018, 3) säättää standardeissa 21-25 työllistymisestä ja koulutuksesta. Klubitalolla ei ole sisäistä liiketoimintaa tai suojatyöpaikkoja vaan se mahdollistaa jäsenilleen ansiotyöhön palaamisen siirtymätyön, tuetun työn ja itsenäisen työn avulla. Klubitalolla on oma työllistymisen mahdollistava siirtymätyöohjelma, jonka ensisijaisena piirteenä on se, että Klubitalo takaa sijaisen kyseiseen työpaikkaan jäsenen poissa ollessa. Lisäksi siirtymätyöohjelman ehtoina ovat jäsenen halu tehdä työtä, jäsenen mahdollisuus päästä siirtymätyöpaikkaan huolimatta siitä, kuinka aiemmissa paikoissa on sujunut, työnteko tapahtuu työnantajien omissa toimitiloissa, työnantaja maksaa työehtosopimuksien mukaista palkkaa, työmahdollisuuksia on laajasti, työaika on osa- tai määräaikaista, jäsenet työpaikkoihin valitsee Klubitalo sekä työnantaja ja siirtymätyöpaikkojen tulee olla Klubitalon ulkopuolella. Tuetulle ja itsenäiselle työlle Klubitalolla on myös omat ohjelmansa. Niiden tarkoituksena on auttaa jäseniä hankkimaan työpaikka, säilyttämään työpaikka tai vaihtaa parempaan. Tuetussa työssä Klubitalolta henkilökunta pitää yhteyttä jäseniin ja työnantajaan ja keskustelee molempien osapuolten kanssa siitä, millaista tukea tarvitaan, kuinka usein ja millaisissa paikoissa tukea annetaan. Itsenäistä työtä tekevät ovat tervetulleita Klubitalolle ja kaikki tukimuodot ja palvelut ovat heidän käytettävissään. Klubitalo hyödyntää ulkopuolisia koulutusmahdollisuuksia tukeakseen jäsenien ammatillisia ja koulutuksellisia tavoitteita. Talon sisäisissä koulutuksissa hyödynnetään jäsenten opetus- ja ohjaustaitoja.

Standardit 26-37 säättävät talon toiminnasta, rahoituksesta, hallituksesta ja johdosta. Klubitalon toiminnan oleellinen asia on se, että talo sijaitsee paikalla, jonne on helppo päästä ja josta on helppo päästä esimerkiksi siirtymätyöpaikkoihin. Klubitalolla sekä henkilökunta että

jäsenet tarjoavat tukipalveluita, joita ovat esimerkiksi oikeuksiin ja etuuksiin liittyvä apu, asumiseen liittyvät tuet ja muut asumismahdollisuudet ja terveelliset elämäntavat, joihin Klubitalolla kannustetaan. Klubitalo itse arvioi omaa vaikuttavuuttaan säännöllisesti ja tähän kuuluu mm. kansainvälinen laadunarviointi. Klubitalolta osallistutaan klubitalokoulutuksiin eri koulutuskeskuksissa ja niihin osallistuvat niin johtajat, jäsenet kuin henkilökunta. Virkistys- ja vapaa-ajan toimintaa järjestetään iltaisin ja viikonloppuisin ja juhlapäiviä vietetään niiden varsinaisina kalenteripäivinä. Klubitalolla on oma itsenäinen hallitus ja jokainen talo määrittää itse omat budjettinsa ja kaikki on avointa jäsenille. (Clubhouse International 2018, 4-5.)

2.3 Klubitalojen opintovalmennus

Hänninen (2016, 27) kirjoittaa kirjassaan *Mieleni minun tekevi*, että Suomen klubitalomalli on ainutlaatuinen ja eroaa kansainvälisistä laatusuosituksista opintovalmennuksellaan. Muissa maissa Klubitaloilla ei ole käsitettä opintovalmennus olemassa eikä taloilla työskentele erikseen opintovalmentajia. Kansainvälisessä mallissa ja standardeissa työntekijät ovat yleisluontoisia mutta Suomessa rahoituksellisista syistä opintovalmennusta tekevät siihen erikseen nimetyt työntekijät.

Suomen Klubitalot Ry (2022) kertovat sivuillaan, että opintovalmennus on hyvin pitkälti vertaistuellista toimintaa. Helsingin Klubitalolle on voinut hakeutua erilaisissa opintoihin liittyvissä haasteissa. Aina eivät omat voimat tai osaaminen riitä opinnoissa etenemiseen tai opintojen jäsentämiseen. Opintovalmennuksesta löytää apua ajanhallinnan ja opiskelutekniikoiden harjoitteluun ja omien opintojen räätälöintiin yhdessä oppilaitosten kanssa. Opintovalmennuksen tärkeimpänä elementtinä on vertaistuki, johon sisältyy välittäminen ja kuunteleminen. Tällä hetkellä opintovalmennusta järjestetään yksilövalmennuksina sekä opiskelijaryhmissä. Opintovalmentajan tehtävänä on olla läsnä ja tukena mutta myös ryhmissä saa vertaistukea muilta opiskelijoilta. Klubitaloilla on tarkoituksena olla aina opiskelijan tukena, tarjota apua ja opastusta opintojen erivaiheissa ammatinvalinnasta opiskelujen loppuun saattamiseen.

Etelä-Suomen Klubitalot Eskot Ry:n toiminnanjohtaja Kaiju Yrttiaho (2023) kertoo, että klubitalojen toimintaan on aina kuulunut jonkinlainen jäsenistön opintojen tukeminen työvalmentajien toimesta, mutta se on ollut hyvin yksinkertaista kuten muistuttelu esimerkiksi yhteishausta. Ensimmäinen opintovalmentaja on tullut Klubitaloille vuonna 2013 työskentelemään sekä Helsingin että Itä-Helsingin Klubitalolla. Ennen kuin opintovalmentajaa saatiin, Klubitaloilla oli meneillään työllisyysshanke, jonka ideana oli, että siirtymätyön jatkoksi kehitettäisi polkuja jäsenille. Sen hankkeen aikana Porissa oli keskitytty opintovalmennuksen kaltaiseen toimintaan, koska työpaikkoja ei ollut saatu, joten jäseniä kannustettiin hakemaan opintoihin. Näin ollen, Helsingistä lähdettiin opintomatkalle Poriin tutustumaan tähän toimintaan. Porissa opintovalmennus oli kuitenkin hyvin erillään Klubitalon muusta toiminnasta siihen

aikaan. Porin matkan jälkeen syntyi ajatus opintovalmennuksen kehittämistä Klubitalolle laajemmin. Lähdettiin kehittämään yhteistyötä mm. oppilaitosten kanssa ja pohtimaan tapoja, joilla ehkäistä esimerkiksi opiskelujen keskeyttämisä. Vuonna 2012 haettiin lisärahoitusta, jolla saataisi palkattua erillinen opintovalmentaja toimimaan Helsingin ja Itä-Helsingin Klubitaloilla. Nopeasti ymmärrettiin kuitenkin, ettei yksi työntekijä riitä kaikille opintovalmennusta tarvitseville jäsenille. Tarkoituksena oli myös tavoittaa oppilaitosten opiskelijoita, joilla on riski pudota opinnoista, tuen piiriin. Opintojen tuen tarve on suuri ja vähitellen opintovalmentajia on lisätty ja on pyritty, että jokaiselle Klubitalolle saadaan oma opintovalmentaja.

Etelä-Suomen Klubitalojen taustaorganisaatio ESKOT ry palkkasivat siis vuonna 2013 opintovalmentaja nimikkeellä toimivan henkilön tukemaan jäseniä opintoihin ja kehittämään opintovalmennuksen käytäntöjä Klubitalomalliin sopivaksi. Opintovalmennuksessa alusta asti olennaista on ollut opiskelijan tukeminen, jossa painopisteenä ovat olleet oppimistekniikat, ajanhallinta ja opintojen suunnittelu. Ratkaisevassa asemassa opintojen suunnittelussa on ollut aktiivinen yhteistyö oppilaitosten kanssa, joka on esimerkiksi mahdollistanut opintojen hitaamman etenemisen sovitusti tai vaihtoehtoisen suoritustavan opiskelijan voimavarojen mukaan. (Kettle 2016, 160.)

Kettle (2016, 160-161) jatkaa artikkelissaan, että opintovalmennusta on alun perin lähdetty tarjoamaan yksilövalmennuksena, josta toivottiin tukea oppilaitoksiin hakiessa, tiedon etsimisessä, hakutietojen täyttämässä ja korkeakoulujen pääsykokeisiin valmistautuessa. Aluksi opiskelijat eivät innostuneet ryhmätapaamisista mutta vuosi opintovalmennuksen aloittamisesta opiskelijat aktivoituivat pienryhmätoiminnasta. Opintovalmennuksessa on alusta asti uskottu ajatukseen vertaistuen voimasta ja ryhmätapaamisissa jaetaan kokemuksia ja ajatuksia opiskeluista alasta tai koulutustasosta riippumatta.

Opintojen tukemisen lisäksi merkittävä osa opintovalmennusta on opintoihin innostaminen. Opintovalmennus tarjoaa mahdollisuuden tutustumiskäynteihin, joka on perinteinen mutta tehokas tapa madaltaa opintoihin lähtemisen kynnyksiä. Tutustumiskäyntejä on sovittu oppilaitosten kanssa mutta osallistuttu myös avointen ovien päville. Verkostoituminen oppilaitosten kanssa on ollut tärkeää. Klubitaloilla on pyritty siihen, että oppilaitokset informoivat sekä tapahtumistaan heille että ohjaavat niitä opiskelijoita, joiden voimat ovat uupumassa, Klubitalolle saamaan tarvitsemaansa tukea opintoihinsa. Klubitalolla on resursseja oppilaitoksia paremmin tarjota pitkäaikaisempaa kuntouttavaa tukea opiskelijoille, joiden opinnoissa ilmenee vaikeuksia. Yhteistyötä oppilaitosten kanssa tehdään esimerkiksi kolmikantapalavereilla, jossa on mukana opiskelija, opettaja ja opintovalmentaja. Näissä palavereissa opettajalle saadaan tieto opiskelijan laatimasta tavoitesuunnitelmasta ja mahdollistetaan tuki kaikilta tahoilta. (Kettle 2016, 163.)

Kettle (2016, 163) kirjoittaa heidän laatineen klubitaloille oman HOPSin eli henkilökohtaisen oppimisen suunnitelman. Siihen on koottu kaikki työpainotteisen päivän työtehtävät, jotka tukevat jäsenten elämänhallinnan taitoja mutta myös opiskeluvalmiuksia ja sitä kautta opintoja. Esimerkiksi opiskelijalle, joka koki muistiinpanojen tekemisen vaikeaksi, ehdotettiin Klubitalon pöytäkirjojen tekemistä, joiden avulla voidaan harjoitella muistiinpanotaitoja opiskelua varten.

3 Mielen terveyden kuntouttaminen

Mielen terveyden järkkyyssä henkilön tavanomainen toimintavalmius alentuu ja hyvinvointi kärsii. Kuntoutuksella voidaan auttaa arjen tasoittamisessa, kun omat voimat eivät riitä ja ongelmat pitkittyvät. Kuntoutus on aina yksilöllistä ja siihen tarvitaan erilaisia kuntoutuksen muotoja, ympäristöjä ja toteuttamistapoja. Mielen terveyskuntoutusta voidaan suorittaa laitososuhteissa, avokäynneillä kuntoutusta tarjoavien palvelujen toimintayksiköissä, kotona sekä etänä internetin tai puhelinten välityksellä. Kuntoutusta voidaan toteuttaa tarkasti määritellyillä lyhyillä kuntoutusohjelmilla, lyhyellä psykoterapialla tai intensiivisellä ja joustavalla yksilöllisellä työskentelyllä. (Mielen terveystalo 2022.) WHO on tehnyt kattavan mielen terveyden toimintasuunnitelman vuosille 2013-2030, joka on tarkoitettu kansainväliseksi pohjaksi mielen terveysystyön toteuttamiseksi. Raportissa tarkastellaan mielen terveyden kohentamisen merkitystä ja monimutkaisuutta. Muutoksen tarve mielen terveysystyössä on tiedetty jo pitkään, mutta mielen terveyttä parantavien muutostekijöiden lisääminen on ratkaisevan tärkeää. Toimintasuunnitelmassa on määritelty neljä keskeistä tavoitetta: 1. tehokkaampi johtajuus ja hallinto. 2. kattava, integroitu ja reagoiva yhteisöön perustuva hoito. 3. edistämisen ja ennaltaehkäisystrategiat. 4. vahvemmat tietojärjestelmät ja tutkimukset. Se, mihin keskitytään, riippuu yrityksen kontekstista, paikallisista mielen terveysstarpeista, sen nykytilasta ja prioriteeteista. (WHO 2022.) Mielen terveysystyö voidaan jakaa kolmeen tasoon; mielen terveyttä edistävä taso eli primaaripreventio, mielen terveyshäiriötä ehkäisevä taso eli sekundaaripreventio ja mielen terveyttä korjaava taso eli tertiäripreventio. Mielen terveyskuntoutus kuuluu kolmanteen, eli korjaavaan tasoon ja sillä pyritään vähentämään haasteita, joita mielen terveysongelmat on aiheuttaneet. (Kuhanen 2017, 32.)

Slade (2013, 8) sanoo, että kuntoutuminen tarkoittaa kahta asiaa, joista ensimmäinen on kliininen kuntoutuminen. Sillä tarkoitetaan ammattilaisten avulla oireiden poistamista ja sosiaalisen toimintakyvyn palauttamista. Toinen on henkilökohtainen kuntoutuminen, jolla tarkoitetaan vahvaa henkilökohtaista, ainutlaatuista muutosprosessia asenteissa, arvoissa, tunteissa, tavoitteissa, taidoissa ja rooleissa. Sillä pyritään saavuttamaan tyydyttävä ja toiveikas elämä mielen terveyden aiheuttamista haasteista huolimatta ja kehittämään uusia merkityksiä ja tavoituksia yksilön elämässä. Kliininen kuntoutuminen on kuitenkin maailmanlaajuisesti yleisempää, vaikkakin yhä enemmän korostetaan henkilökohtaisen toipumisen tärkeyttä.

Salminen, Järvikoski & Härkäpää (2022, Toimijuus ja valtaistuminen kuntoutuksen teorioissa) kirjoittaa, että kuntoutumisen avainkäsitteitä ovat henkilön oma osallistuminen, aktivoituminen, toimijuus ja valtaistuminen. Yksilön valtaistumisella mahdollistetaan omien asioiden hallinta ja edistäminen, tietoisuus niistä tekijöistä, jotka estävät tai edistävät arjenhallintaa ja oma osallistuminen asioiden suunnitteluun, toimeenpanoon ja päätöksentekoon. Asiakaslähtöisestä kuntoutuksesta puhuttaessa painotetaan näihin käsitteisiin. Asiakaslähtöisyyttä ja valtaistumista ei tule kuitenkaan toteuttaa niin, että vastuu kuntoutuksesta siirtyy ammattilaiselta kuntoutujalle kokonaan.

Kanerva ja Kuhanen (2017, 198) kirjoittavat asiakkaan olevan oman elämänsä ja sairautensa asiantuntija sekä päätöksentekijä omilla asioillaan. Kuntoutus on aina tavoitteellista. Tavoitteet ja suunnitelmat tehdään kuntoutujan kanssa yhdessä niin, että kuntoutuja itse määrittää omaa elämäänsä koskevat asiat. Kuntoutuksessa korostetaan kuntoutujan positiivisia kykyjä ja vahvistetaan voimavaroja. Kuntoutujakeskeisyydessä tärkeä päämäärä on aiemmin mainittujen lisäksi arkielämätaitojen lisääminen ja ylläpitäminen, jotka ovat voineet heikentyä mielenterveyden haasteiden myötä.

Kuntouttaminen ja siinä tarvittavat toimenpiteet tulisi aloittaa mahdollisimman pian, jotta toimintakyky saadaan palautettua. Kuntoutuja ei aina osaa heti ilmaista tarpeitaan tai tavoitteitaan. Tavoitteiden asettamisessa tulee aina ottaa huomioon kuntoutujan aikaisempi toimintakyky ja -ympäristö. Tärkeää on, että kuntoutuja osaa itse sanoittaa tarpeensa ja tavoitteensa. Aina kuntoutuja ei hahmota kaikkea, mitä hänen kuntoutumiseensa tarvitaan. Ammattilaisen tulee tällöin kyetä tuomaan esille sellaisia tarpeita, joita kuntoutuja ei itse ole tunnistanut. (Autti-Rämö, Mikkelsen & Lappalainen 2022, Kuntoutumisen käynnistyminen erilaisissa tilanteissa.)

Autti-Rämö, Salminen, Rajavaara & Melkas (2022, Kuntoutumisen tarve, kuntoutumisen voimavarat) kirjoittavat teoksessa Kuntoutuminen, että kuntoutumisen mahdollistamiseksi tulee tunnistaa sen tarpeeseen johtaneet syyt. Kuntoutumisen tarvetta arvioitaessa tulee selvittää ja ottaa huomioon sekä kuntoutujan fyysiset, että henkiset kuormitustekijät ja voimavarat. Kuntoutujan kokemukseen ja käsitykseen omasta tilanteestaan sekä motivaatioon vaikuttavat monet tekijät. Yksilön elinympäristön monimutkaisuus ja muutokset vaikuttavat vahvasti siihen, että heikommassa asemassa olevat tarvitsevat tukea ja ohjausta pysyäkseen osallisena yhteiskunnassa. Kuntoutuminen vaatii sen mahdollistavan kuntoutusympäristön ja -toimenpiteet. Näiden toimenpiteiden määrällä tai kestolla ei ole ratkaisevaa osuutta kuntoutumisen onnistumisessa.

Mielenterveyshoidossa kuntoutujia tulee tukea ilmaisemaan mielipiteensä, oma tahtonsa ja osallistaa päätöksentekoon. Tavoitteena on vahvistaa kuntoutujan tietoisuutta itsestään ja mahdollistaa persoonallisuuden kasvu. Kuntoutujan ja hoitohenkilökunnan välillä on

vuorovaikutustapahtuma, jossa tärkeää on keskittyä kuntoutujan tiedonsaantiin, osallistumiseen, jakamiseen, kuuntelemiseen, rohkaisemiseen, toivon ylläpitämiseen sekä olla aidosti läsnä. (Hämäläinen 2017, 55.) Kuntoutuminen voi olla vuosien prosessi ja tuen tarve vaihtelee siinä aikana. Kuntoutujan toipumismatkalla tuetaan aina siinä määrin, kun milläkin hetkellä on tarve. Kuntoutumisen ammattilaisen tulee ajatella, että kaikki ihmiset ovat kykeneväisiä kasvamaan ja voimaantumaa ja tukea kuntoutujaa näissä asioissa. Työntekijän tehtävänä on ylläpitää toivoa ja auttaa kuntoutujaa näkemään oma kehityksensä. Vaikka kuntoutuminen lähtee kuntoutujasta itsestään, tarvitsee hän rinnalleen auttajia, joilla on ammattitaitoa ja tietämystä, jota jakaa kuntoutujalle prosessin aikana. (Kanerva & Kuhanen 2017, 198.)

Kuntoutumisessa, niin kuin muissakin sosiaali- ja terveysalan palveluissa, eettisyys on otettava huomioon toiminnan jokaisessa vaiheessa. Kuntoutuksessa annetaan arvolutupaus toimintakyvyn kohentumisesta tai sen heikkenemisen hidastamisesta. Keskeisiä kysymyksiä on, kenelle palvelut suunnataan, mitä ne sisältävät, millä tavoin ne on toteutettu, ovatko ne tarpeita vastaavia ja odotusten mukaisia ja minkälaisia haittoja niistä voi yksilölle aiheutua. Eettisesti merkittävää sosiaalialan palveluissa ja kuntoutumisessa on itsemääräämisoikeus ja sen toteutuminen. Siihen liittyy oikeus osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon ja oikeus saada itseään koskevat tiedot, yksityisyyden suoja ja yhdenvertainen oikeus resursseihin, joita kuntoutuminen vaatii. (Topo & Autti-Rämö 2022. Eettiset näkökohdat kuntoutuksessa.)

3.1 Tähtäimessä positiivinen mielenterveys

Mielenterveys on merkittävä voimavara ihmiselle, se on osa terveyttä ja tärkeää hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. Sen edistäminen on toimintaa, joka lujittaa hyvän mielenterveyden toteutumista. Mielenterveyden vahvistamisen tavoitteena on myönteisten ja suojaavien tekijöiden lisääminen ja sillä voi olla ennaltaehkäisevä vaikutus mielenterveydenhäiriöiden syntymiseen. (THL 2022.) Kuhanen (2017, 21) jatkaa mielenterveyttä määrittävistä tekijöistä, että yksilölliset tekijät, kuten perimä, sukupuoli ja kokemukset vaikuttavat mielen hyvinvointiin. Ihminen kerää syntymästään saakka elämäkokemusta ja vuorovaikutussuhteet ympäristön kanssa muovaavat henkilön mielenterveyttä läpi elämän. Suuret elämänmuutokset ja kriisit, kuten läheisen menettäminen, sairastuminen tai väkivallan kokemukset, vaikuttavat negatiivisesti mieleen väkisin.

Kuhanen (2017, 18) teoksessa Mielenterveyshoitotyö kirjoittaa mielenterveyden olevan jokaisen oikeus, hyvinvoinnin perusta ja voimavara. Aiheesta voidaan käyttää termiä positiivinen mielenterveys, ja sen määrittävät yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaalinen vuorovaikutus ja tuki, kulttuuriset arvot sekä yhteiskunnalliset rakenteet. Mielenterveys on vahva osa kokonaisterveyttä, joka koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Mielenterveys on tukirakenne kokonaisvaltaiselle terveydelle ja hyvinvoinnille. Ihmisen terve mieli vaikuttaa yksilöön vahvasti mutta myös yhteiskuntaan ja se on osa kansan terveyttä.

Vaillant (2012, 93-98) kertoo, että käsitteenä positiivinen mielenterveys ei ole kuitenkaan aivan yksinkertainen selittää, vaan sen avaamiseen tarvitaan useampi toimintamalli, jotka hän on jakanut seitsemään malliin. 1) Mielenterveyden normaalius, joka mitataan psykologi L. Luborskyn kehittämällä asteikolla, jossa mitataan käyttäytymisen perusteella positiivista mielenterveyttä asteikolla 0-100. Asteikolla 80 tai enemmän pistettä tarkoittaa positiivista mielenterveyttä. 2) Mielenterveys on ihmisten useita voimavaroja, johon kuuluvat taidot, mahdollistajat, vahvuudet ja tulokset. Taidot ovat synnynnäisiä. Mahdollistajilla tarkoitetaan esimerkiksi onnistuneita sosiaalisia suhteita, vahvaa perhettä, koulutus- ja asumismahdollisuuksia. Vahvuudet ovat ihmisen luonteenpiirteitä ja tulokset selvittävät tekijöitä, joilla voidaan osoittaa muutoksen tapahtuneen. 3) Mielenterveyden kypsyys, joka määritellään kykyä rakkauteen, luovana ongelmanratkaisukykyä, pystyvyytenä luomaan realistinen kuva maailmasta ja omista odotuksista ja tavoitteista sekä kyky toivoa. 4) Positiiviset tunteet, eli ilo, toivo, usko, rakkaus, anteeksianto, myötätunto, kiitollisuus ja kunnioitus. Tässä mallissa huomioitavaa on, että kaikki tunteet liittyvät muihin ihmisiin, eikä yksilöön itseensä. 5) Sosiaalisemotionaalinen kyvykyys on tärkeä malli, joka määritellään kykyä havaita ja seurata omia tunteitaan, toisten tunteiden tunnistaminen ja reagointi, taito keskustella tunteista läheisen kanssa sekä kykyä keskittää motivaatiota haluttua päämäärää kohti. 6) Mielenterveys subjektiivisena hyvinvointina. Tässä mallissa nousevat esiin tyytyväisyys elämään, työhön, terveyteen ja parisuhteeseen. 7) Resilienssi eli pärjäävyys ja sopeutumiskyky.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen (2022) sivuilla kerrotaan kuten aiemmassakin kappaleessa, että hyvään mielenterveyteen kuuluvat elämänhallinnan tunne, hyvä itsetunto, mielekäs toiminta, positiivinen ajattelu, kyky solmia miellyttäviä sosiaalisia suhteita sekä kyky kohdata vastoinkäymisiä. Näitä asioita edistetään esimerkiksi tukemalla itsetuntoa ja kokemusta elämänhallinnasta. Lujittamalla sosiaalista osallisuutta ja tukea sekä lähiympäristön viihtyisyyttä ja turvallisuutta lisäämällä voidaan mielenterveyttä edistää yhteisöntasolla. Taloudellinen toimeentulo ja osallisuus yhteiskunnallisissa päätöksissä vahvistavat osaltaan myös mielenterveyttä. Kuhanen (2017, 19, 20) jatkaa, että positiiviseen mielenterveyteen kuuluu koherenssi eli positiivinen itsetunto- ja luottamus ilman tarvetta suurempiin muutoksiin. Koherenssin tunteeseen liittyy tunne, että voi vaikuttaa omaan elämäänsä ja koherenssin ollessa kunnossa ihminen kykenee solmimaan ja kehittämään kestäviä ihmissuhteita ja kohtaamaan vastoinkäymisiä. Mielenterveys on muuttuvainen ja jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Ihminen joutuu määrittämään mielenterveyttään uudestaan ja positiivinenkin mielenterveys on hyvin riippuvainen ulkopuolisista tekijöistä. Yhteiskunnallisesti vaikuttavat tekijät kuten taloudellinen epävarmuus, kilpailu ja arvojen muuttuminen aiheuttavat voimavarojen ehtymistä ja pahoinvointia.

Tavoitellessa positiivista mielenterveyttä, pyritään siihen, että siirretään ajattelua pois sairaus- ja ongelmakeskeisyydestä. Positiivinen mielenterveys tarkoittaa enemmän kuin vain mielenterveyshäiriöiden puuttumista. Se on joukko erilaisia psyykkisiä kykyjä ja vahvuuksia,

joista muodostuvat henkilön voimavarat. Positiivisesta mielenterveydestä on erilaisia näkemyksiä mutta yhteistä kaikille on se, että mielenterveys on voimavara. (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016, 1759.)

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos (2021, 4-5) tutkimuksessaan selvittivät, että positiivinen mielenterveys ja osallisuuden kokemus on työikäisillä naisilla vahvempi kuin miehillä kun taas eläkeläisillä ei sukupuolten välillä ollut eroja. Työikäisillä korkean koulutustason huomattiin vaikuttavan osallisuuden kokemukseen ja positiiviseen mielenterveyteen ja varsinkin työssäkäyvillä nämä olivat vahvoina. Tuloksiin voi vaikuttaa se, että työyhteisöt usein tarjoavat mahdollisuuden yhteisöllisyyteen ja kokemuksen merkityksellisyydestä. Työn tuoma taloudellinen tilanne vaikuttaa myös positiiviseen mielenterveyteen. Tutkimuksessa huomattiin myös se, että yksinasuvilla oli heikompi kokemus osallisuudesta ja positiivisesta mielenterveydestä. Työkyvyttömät kokivat myös osallisuuden puutetta ja matalaa positiivista mielenterveyttä. Yksinasuville on tarjottava tukea ja palveluita vahvistamaan osallisuuden kokemusta ja positiivista mielenterveyttä. Työkykyä rajoittavia sairauksia tulee ennaltaehkäistä, hoitaa ja kuntouttaa, jotta heilläkin on mahdollisuus osallisuuteen ja positiiviseen mielenterveyteen.

3.2 Sosiaalinen kuntoutus osallisuutta vahvistamassa

Terveiden- ja hyvinvoinnin laitoksen (2022) sivuilla sanotaan, että sosiaalinen kuntoutus on tullut yhdeksi sosiaalipalvelujen muodoksi ja se kirjattiin sosiaalihuoltolakiin vuonna 2015. Väisänen (2018, 26-28) kirjoittaa, että sosiaalisen kuntoutuksen palveluilla pyritään tukemaan erilaisia tarpeita ja mahdollistetaan aktiivinen yhteiskuntaan osallistuminen. Osallisuuden vahvistaminen oli keskeinen tavoite vuonna 2015 voimaan tullessa sosiaalihuoltolaissa. Lakia jo suunniteltaessa huomiota kiinnitettiin niin yhteiskunnalliseen kuin muuhunkin osallisuuteen. Varsinkin nuorten osallisuuden edistämiseen sekä elämänhallinnan ja itsetunnon vahvistamiseen pyritään sosiaalisen kuntoutuksen avulla.

Sosiaalihuoltolain (1301/2014) 3 luku ja 17§:n mukaan sosiaalinen kuntoutus tarkoittaa tehostettua sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamista, syrjäytymisen ehkäisyä ja osallisuuden lisäämistä sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen tuen keinoin. Sosiaalinen kuntoutus pitää sisällään toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen selvittämisen, neuvontaa ja ohjausta ja tarvittaessa kuntoutuspalveluiden yhteensovittamisen, valmennusta arkisten toimenpiteiden suorittamiseen ja elämänhallintaan, ryhmätoimintaa ja tukea sosiaaliin suhteisiin ja muita, sosiaalista kuntoutumista edistäviä toimenpiteitä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2022) mukaan sosiaalinen kuntoutus on sekä korjaavaa että ennaltaehkäisevää työtä. Korjaavana työtteenä kuntoutuksella palautetaan ja vahvistetaan yksilön sosiaalista toimintakykyä. Toimintakyvyn alenemisen syytä voi esimerkiksi olla pitkään jatkunut työttömyys, sairastuminen, päihteiden käyttö, vammaisuus, väkivaltakokemus, mielenterveys- ja käyttäytymishäiriö tai hahmotus- ja oppimishäiriö. Ennaltaehkäisevä sosiaalinen kuntoutus tukee ongelmallisissa tilanteissa ennen

kuin ne ovat kasvaneet liian suuriksi. Siihen kuuluu myös se, että kuntoutuspalvelut on tehty matalalla kynnyksellä lähestyttäviksi ja helpommin löydettäviksi. Ennaltaehkäisevä sosiaalinen kuntoutus on myös rakenteellista sosiaalityötä.

Sosiaaliselle kuntoutukselle syntyy tarve, kun yksilöllä ilmenee erinäisistä syistä toimintakyvyn ongelmia arjessa tai riskejä siihen. Näitä riskejä ovat esimerkiksi työttömyys, mielenterveyden ongelmat, köyhyys ja päihteet. Sosiaalista kuntoutusta toteutetaan ongelmien määrittelyllä ja voimavarojen etsimisellä ja sen jälkeen tarvittavilla toimenpiteillä tavoitteiden saavuttamiseksi. Sosiaalisella kuntoutuksella tavoitellaan toimintakyvyn paranemista, sosiaalisen vuorovaikutuksen edistymistä, uusien taitojen oppimista ja uusien resurssien löytämistä. Isoimpana tavoitteena on toimintakyvyn palautus niin, että asiakas hakeutuu aktiviteetteihin kuten koulutukseen tai ansiotyöhön ja näin pääsee elämässään eteenpäin. Kuntoutus on yksilöllistä ja jokaisella on henkilökohtaiset tavoitteet ja kuten myös mahdolliset jatkopolut. Oli jatkopolku millainen tahansa, pyrkimyksenä on, ettei kuntoutuja palaisi enää lähtötilanteeseensa. (Nieminen 2018, 14,16.)

Sosiaalista kuntoutusta kehitettiin 1960-1970- luvuilla ja se yhdistettiin vahvasti ammatilliseen kuntoutukseen. Ammatillisen sekä sosiaalisen kuntoutuksen toimintamuodoiksi sijoittui ammatillisen kuntoutuksen yleisjärjestely, ammatinvalinnan ohjaus, työkokeilut, sopeutumisvalmennus, peruskoulutus, ammattikoulutus, työhönvalmennus, kuntoutukseen liittyvä työllistyminen ja suojatyö. (Väisänen 2018, 24.) Nieminen (2018, 18) kertoo, että ansiotyöhön pääsyn tai koulutuksen aloittamisen lisäksi sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on parantaa ja vahvistaa kuntoutujan sosiaalisia suhteita ja laajentaa niitä. Näitä suhteita voidaan laajentaa työllistymisen tai koulutuksen lisäksi erilaisella harrastustoiminnalla, jossa kuntoutuja pääsee toimimaan yhdessä muiden kanssa, uusissa ympäristöissä ja vaikuttamaan yhteisöissä. Toiminnan ja aktiviteettien tulee olla kuntoutujalle mielekkäitä, sisällöllisesti sopiva ja motivoivia.

Autti-Rämö, Mikkelsen & Lappalainen (2022, Kuntoutumisen prosessi) kuvaavat sosiaalista kuntoutusta toimintana, jolla ehkäistään matalalla kynnyksellä syrjäytymistä ja vahvistetaan yksilön toimintakykyä. Kuntoutumiseen tarvitaan sosiaalipalveluja, jotka tukevat yksilön elämänhallintaa, vahvistaa toimintakykyä ja lisää osallisuutta yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Väisänen (2018, 22) selvittää, että sosiaalinen kuntoutus on omana asiantuntijuusosana kuntoutusjärjestelmää. Lääkinnällinen, ammatillinen, kasvatuksellinen ja sosiaalinen kuntoutus ovat kaikki määritelty omiksi osa-alueikseen mutta rajat ovat hyvin häilyviä. Samaa eri osa-alueille on tavoitteiden ja toimintamuotojen kohdilla. Sosiaalityö on keskeinen toteuttaja sosiaalisen kuntoutuksen toteuttamisessa mutta yhteistyö esimerkiksi terveydenhuollon, koulutoimen ja työvoimahallinnon kanssa on ratkaisevaa.

Sosiaalinen kuntoutus on suhdeluontoista koska se on yhteiskunnallista ja työelämäsidoista toimintaa. Sosiaalisessa kuntoutuksessa kiinnitetään huomiota yhteiskunnan ja työelämän

rakennemuutoksiin ja kuinka esimerkiksi lama-ajat ovat vaikuttaneet. Sosiaalisessa kuntoutuksessa on kyse yksilön ja yhteiskunnan sekä yksilön ja ympäristön välisistä suhteista ja tavoitteena on näiden suhteiden edistäminen. (Väisänen 2018, 31.) Nieminen (2018, 13) lisää, että sosiaalinen kuntoutus on oikeasti kuntouttavaa toimintaa ja motivoivaa kun se vastaa jollakin tavalla kuntoutujan henkilökohtaisia tavoitteita ja tarpeita.

4 Mielen terveyden vaikutus opintoihin

Haasteet mielen terveydessä ovat yksi keskeisimmistä syistä, jotka heikentävät opiskelukykyä ja aiheuttavat opintojen keskeyttämistä. Mielen terveys vaikuttaa oppimiseen ja opiskelukykyyn mutta koulutus on myös yksi mielen terveyttä suojaava tekijä. Mielen terveyden ja opiskelun välinen suhde on siis kaksisuuntainen. Molempien edistäminen tulisi olla tavoitteellista, suunnitelmallista ja hyödyntää monipuolisesti eri menetelmiä. Oppilaitokset ovat ensisijaisia ympäristöjä, joissa koulutuksen ja mielen terveyden yhteys huomioidaan ja vahvistetaan opiskelijoiden voimavaroja ja elämäntaitoja. (Savolainen 2020, 8.) Hirvonen & Muuronen (2014, 29) kertovat koulutuksen tehtävänä olevan sen, että opiskelija voi saavuttaa tarpeellisia tietoja ja taitoja työskentelemään ammatissa. Tämän lisäksi tarkoitus on myös tukea opiskelijaa kehittymään hyväksi ihmiseksi, kehittämään omaa persoonaansa ja mahdollistaa tasavertaiseksi yhteiskunnan jäseneksi kuulumisen. Koulutuksella tuetaan myös elinikäistä oppimista, annetaan tarpeellisia tietoja ja taitoja jatko-opiskeluita varten sekä tuetaan harrastuksissa.

Rautamäki (2020, 23,24) jatkaa, että opinnoissa jaksamattomuuden taustalla harvoin on pelkästään vain opiskelu itsessään, vaan siihen liittyy elämän muutkin osa-alueet kuten mahdollinen työssäkäynti, taloudelliset ja perhe-elämään liittyvät haasteet, elämänhallinta ja ajan käyttö, mielen terveystaidot, opiskelutaidot ja muut mahdolliset omat henkilökohtaiset haasteet. Usein näiden haasteiden kanssa jäädytään kamppailemaan yksin, kun ajatellaan etteivät omat ongelmat ole niin suuria ja ajatellaan muiden tarvitsevan enemmän apua. Ensisijainen apu kouluissa on useimmiten opinto-ohjaus tai koulukuraattorin palvelut, eivätkä ne välttämättä tunnu sopivilta, jos oma uupumus johtuukin pääasiassa muista syistä kuin opiskeluista. Opiskelijoiden hyvinvointi on kuitenkin koko yhteiskuntaa koskeva asia eikä se ole yksittäisen opiskelijan tai koulun vastuulla. Yhteiskunnassa tulisi kiinnittää enemmän opiskelijoiden hyvinvointiin, sillä koulussa uupuneilla on todennäköisemmin haasteita myös työelämässä myöhemmin.

Opintojen keskeyttämisen, varsinkin toisen asteen koulutuksen, yhtenä keskeisenä syynä ovat mielen terveyden ongelmat. Toisaalta taas elämänhallintaan ja terveyteen liittyvät ongelmat voivat johtua koulutuksen puutteesta. Mielen terveysongelmat ovat merkittävä riskitekijä syrjäytymiseen ja pitkäaikaiseen työttömyyteen, ja opintojen keskeyttäminen lisää riskiä yhteiskunnan ulkopuolelle putoamiselle. (Peltonen, Nukari & Putiainen 2019, 6.) Hirvonen &

Muuronen (2014, 28) kertovat samaa, että opintojen keskeyttäminen hidastaa nuoren siirtymistä työelämään, mikä taas vaikeuttaa yhteiskuntaan osallistumista ja aiheuttaa riskin, että nuori syrjäytyy yhteiskunnan ulkopuolelle. Näiden lisäksi keskeyttämiset aiheuttavat tyhjäkäyntiä kouluissa, vähentävät koulutuksen tehokkuutta ja ovat yhteiskunnalle kalliita.

Oppiminen määrittyy oppijan omien taustatietojen, tulkintojen ja harjoitusten kautta. Oppimisessa oppijan tulee olla itse aktiivinen, kukaan ei voi siirtää uutta kenenkään mieleen. Oppija yleensä pyrkii yhdistämään uuden tiedon jo ennestään koettuun ja osaamiensa taitojensa pohjalta rakentamaan uutta tietoa. (Ahonen, Aro, Aro, Lerkkanen & Siiskonen 2019, 15.) Opiskelukyky on verrattavissa työkykyyn. Oppimistulokset, hyvinvointi ja opintojen sujuvuus kuuluvat oppimiskykyyn. Hyvällä oppimiskyvyllä on yhteys myös työelämään ja sen voidaan ennustavan hyvää työkykyä ja jaksamista työelämässä. Opiskelukyvyn heikkeneminen esiintyy vaikeuksina kiinnittyä opintoihin, opintojen hitaana etenemisenä ja opintojen keskeyttämisenä. (Opiskelukyky 2013, 4.)

Opiskelukykymallin mukaan opiskelukykyä ovat opiskelutaidot, omat voimavarat, opetustoiminta ja opiskeluympäristö. Opiskelutaidot pitävät sisällään opiskelutekniikan, opiskeluorientaation, oppimistyyliä ja -tavat, kriittisen ajattelun, ongelmanratkaisukykyyn, sosiaaliset taidot, opintosuunnitelman teon ja ajankäytön suunnittelun. Omat voimavarat ovat oma persoonallisuus ja identiteetti, elämänhallinta, -tilanne ja -olosuhteet, sosiaaliset suhteet, fyysinen ja psyykinen terveys sekä käyttäytyminen. Opetustoimintaan liittyvät opetus ja ohjaus, pedagoginen osaaminen ja tuutorointi. Opiskeluympäristö on sitä millainen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö ovat, oppilaitosten ja opiskelijoiden omat yhteisöt. (Opiskelukyky 2013, 6-7.)

4.1 Oppimiseen vaikuttavat haasteet

Opiskelun onnistumisen esteinä voivat olla oppimisvaikeudet, heikko oppimismotivaatio tai vanhempien vähäinen koulutus. Näistä riskitekijöistä voi muodostua jo perusopetuksessa negatiivinen koulutuspolku, jonka jatkuessa toisen asteen tai korkeakouluasteen keskeyttämisen riski kasvaa. Kielteiset oppimiskokemukset ja oppimisvaikeudet lisäävät epäonnistumisen pelkoa ja heikentävät oppimismotivaatiota. Varsinkin oppimisvaikeuksilla on vaikutusta siihen, että toisen asteen tai korkeakouluasteen opinnot jäävät kesken, mikä taas vaikuttaa työllistymismahdollisuuksiin ja syrjäytymisriskiin. (Mäkihonko, Hakkarainen & Holopainen 2017, 47-49.)

Usein opiskelujen hitauden syyksi mainitaan motivaation puute. Motivaationpuutteeseen ei liity stigmaa, jolloin se on helpointa sanoa syyksi, kun opiskelut eivät etene. Motivaation puute ei kuitenkaan ole yksiselitteinen, vaikka sen voisi helposti sysätä ulkopuolisten seikkojen syyksi. Motivaation puutteelle voivat olla syynä esimerkiksi tunteet. Motivaatioon liittyy vahvasti tunnekokemus, innostuneena ja hyvällä mielellä on helpompaa motivoitua kuin

kielteisellä tunteella. Toisille motivaation puute syntyy voimavarojen ehtymisestä. Se voi olla merkki siitä, että vaatimuksia on liikaa ja muiden elämän osa-alueiden hyvinvointi kärsii ja on aika levätä ja palautua. Motivaatioon vaikuttaa myös usko omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin. Kielteiset kokemukset lisäävät uskoa itseensä ja se vaikuttaa siihen, millainen motivaatio on aiheen oppimista kohtaan. (Päivänsalo 2020, 195-197.)

Opiskelua hankaloittavia tekijöitä ilmenee usein lukemisen ja kirjoittamisen hitaudessa ja tuotetun tekstin virheinä. Siirryttäessä koulutusasteelta toiselle ja mitä vaativampi koulutus-taso, sitä tärkeämpää on sujuva tekstin prosessointi. Tällöin hidas tekstin työstäminen ja laa-jojen materiaallinen lukeminen kehkeytyy keskeiseksi ongelmaksi opinnoissa sekä myöhemmin työelämässä. (Korkeamäki 2010, 18.) Oppimisvaikeuksista puhutaan silloin kun henkilöllä il-menee vaikeuksia jonkin perustaidon, kuten lukeminen, kirjoittaminen tai matemaattiset tai-dot, omaksumisessa ja jotka eivät johdu yleisen kognitiivisen tason heikkoudesta tai puutteel-lisesta opetuksesta. Kouluikäisillä yleisimmin oppimisvaikeuksia tuetaan erityisopetuksella mutta tukea usein tarvitaan myös esimerkiksi nuoren siirtyessä työelämään. Oppimisvaikeudet voivat aiheuttaa haasteita myös työelämässä pärjäämiseen ja tulevilla opinnoilla. Aikuisuu-teen saakka jatkuneet oppimisvaikeudet liitetään myös psyykkiseen oireiluun, sillä niillä on vaikutuksia itsetuntoon ja yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteisiin. (Peltonen, Nukari & Putiainen 2019, 5.)

Parikka, Halonen-Malliarakis & Puustjärvi (2017, 66-67) kirjoittavat, että oppimisvaikeudessa opitut asiat lukemisen, kirjoittamisen ja/tai laskemisen alueilla ovat heikommalla tasolla kuin yleisesti taitotason perusteella odotetaan. Oppimisvaikeus voi ilmetä yhdellä tai useammalla osa-alueella. Tavallisin oppimisvaikeus on lukemisen ja kirjoittamisen vaikeus, puhekielessä tästä käytetään termiä lukivaikeus. Oppimisvaikeuksien taustalla on aivojen rakenteellinen tai toiminnallinen erityispiirre ja poikkeava tapa käsitellä tietoa eivätkä ne johdu älykkyydestä, opetuksesta, tunne-elämän ongelmasta tai aistivammasta. Oppimisvaikeuksiin liittyy usein sa-manaikaisia ongelmia. Vastoinkäymiset oppimisessa ja sitä myötä koulumenestyksessä voivat näkyä fyysisinä ja psyykkisinä oireina kuten heikkona itsetuntona, masennuksena tai käytösoi-reina. Oppimisvaikeuksien kanssa selviämiseen henkilö tarvitsee ymmärrystä omasta oppimi-sen erilaisuudesta ja omien vahvuuksien tunnistamista sekä tukea ja kannustusta ulkopuo-letta. Korkeamäki (2010, 16) kertoo myös tutkimuksessaan aikuisiän oppimisvaikeuksista, että oppimisvaikeuksissa on tavallista, että samanaikaisesti muitakin haasteita esiintyy kuten use-ampi erityisvaikeus yhdessä tai tarkkaavaisuuden häiriö.

Parikka, Halonen-Malliarakis & Puustjärvi (2017, 23) kirjoittavat, että yksi toimintakykyä hei-kentävistä tekijöistä voi olla jokin neuropsykiatrisen oire tai laajempi oirekokonaisuus, joka täyttää kansainvälisesti sovitun diagnostisen määritelmän. Osalla neuropsykiatrisista oireista kärsivällä on jo lapsuudessa saatu diagnoosi mutta varsinkin aikuisista suuri osa oireilee ilman diagnoosia. Diagnoosin tarpeellisuudesta on erilaisia näkemyksiä mutta se tuo poikkeavalle

käyttäytymiselle ymmärrystä. Ilman diagnoosia käyttäytyminen voidaan helposti tulkita esimerkiksi välinpitämättömytenä, huolimattomuutena tai huonotapaisuutena. Korkeamäki (2010, 17) toteaa, että oppimisvaikeuksien kanssa esiintyy usein hankaluuksia tarkkaavaisuudessa, vaikkakin aina ne eivät ole diagnosoitavissa varsinaisiksi häiriöiksi. Aikuisilla, joilla on tarkkaavaisuuden vaikeuksia, esiintyy myös muuta väestöä enemmän erityisvaikeuksia oppimisessa.

Yleisimpiin neuropsykiatrisiin häiriöihin kuuluu ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö. ADHD alkaa lapsuudessa ja jatkuu yleensä aikuisuuteen asti vaikuttaen toimintakykyyn. Sen keskeisimpiä oireita ovat aktiivisuuden säätelyn vaikeus, yliaktiivisuus, keskittymisvaikeudet ja impulsiivisuus. Oireet ovat pitkäaikaisia ja niistä voi olla selkeää haittaa toimintakyvylle. On myös tavallista, että oireet myös ilmenevät erilaisissa tilanteissa ja ympäristöittä eri tavoin eikä niitä välttämättä esiinny jatkuvasti. Esimerkiksi koulumenestykseen ADHD ei aina vaikuta. On kuitenkin tavallista, että ADHD-oireisella aikuisella on myös muita samanaikaisia psykiatrisia häiriöitä tai päihdehäiriö. Samanaikaisia häiriöitä voi olla suoraan oppimisvaikeudet tai kielen kehityksen ongelmat. ADHD oireiden aiheuttamat ongelmat voivat aiheuttaa sekundaarisesti mm. masennusta epäonnistumisien ja kielteisen palautteen takia tai kiusatuksi tulemisen vuoksi. (Parikka, Halonen-Malliarakis & Puustjärvi 2017, 31, 36.)

Parikka, Halonen-Malliarakis & Puustjärvi (2017, 40) jatkavat, että autismikirjon häiriöt ovat myös yleisiä neuropsykiatrisia häiriöitä, joilla on vaikutusta toimintakykyyn lapsuudesta aikuisuuteen. Niiden keskeisiä oireita ovat vaikeudet vastavuoroisessa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, ei-kielellisessä kommunikaatiossa sekä kyvyssä ymmärtää, luoda ja ylläpitää ihmissuhteita. Toistavan käyttäytymisen erityispiirteet, kuten kaavamaiset ja toistuvat rutiinit ja intensiiviset kiinnostuksen kohteet, ovat myös yleinen oire autismikirjon häiriössä. Usein eniten konflikteja esimerkiksi koulussa aiheuttaa toimintatavan jäykkyys ja vaikeudet sosiaalisissa tilanteissa. Toisaalta kyky kiinnittää huomioita pieniin yksityiskohtiin voi olla vahvuus koulussa ja myöhemmin työelämässä.

4.2 Oppimisen tukeminen

Oppimisvaikeudet ja muut opiskeluja haastavat tekijät hankaloittavat kouluttautumista ja koulusta valmistumista. Yksilö tarvitsee tällöin tehokasta, riittävän aikaisin alkavaa ja tarpeeksi pitkään jatkuvaa yksilöllistä tukea opintojen etenemiseksi. Yksilöllinen tuki auttaa opiskelijaa rakentamaan itselleen realistisia tavoitteita oman koulutuksensa suhteen. (Mäkihonko, Hakkarainen & Holopainen 2017, 49.)

Opiskelijan kokemus itsestään liittyy aiempiin oppimiskokemuksiin, jotka määrittävät taasen, millaisia tavoitteita ja millaisin keinoin ne saavutetaan. Epäonnistumisien kasaantuminen lisää motivaatio-ongelmia ja tällöin voidaan puhua negatiivisesta kierteestä. Negatiivinen kierre johtaa siihen, että tavoitteista laaditaan vaatimattomia tai niitä ei ole ollenkaan.

Epäonnistumisien kierteestä tulisi päästä ulos. Opiskelijalle olisi tärkeää saada vahvoja onnistumisen tunteita ja niitä voidaan luoda niin, että autetaan ja tuetaan riittävästi opinnoissa ja tehtävissä ja pohditaan yhdessä realistisia tavoitteita, joihin opiskelijan on helppo päästä. Onnistumiset luovat pätevyyden tunnetta ja positiivista käsitystä itsestään oppijana. Suorituksista tulee antaa myös positiivista palautetta sekä huomioida ja löytää opiskelijan vahvuuksia. Usko omaan toimintakykyyn kasvaa ja jossain vaiheessa epäonnistumisien ennakointi vähenee. (Kiiveri, Määttä, Ilveskoski, Suvilehto, Wenneström, Salmi & Kairaluoma 2014, 154.)

Kiiveri ym. (2014, 156) jatkavat, että motivaatio on tekijä, joka vaikuttaa opintojen etenemiseen. Motivaatio voi olla vähentynyt monestakin syystä, kuten edellä mainittu negatiivinen kierre. Motivaation tukemiseen tarvitaan autonomiaa, eli henkilön itsemääräämisoikeutta. Siihen tarvitaan tunnetta pätevyydestä ja sitä ajatusta, että opiskelija itse osaa. Motivaatiota lisää yhteenkuuluvuuden tunne ja siihen tarvitaan työskentelyä muiden kanssa. Näiden lisäksi tärkeää on merkityksellisyys ja se, että on tärkeä osa porukkaa ja näin ollen omalla toiminnalla on merkitystä toisillekin. Päivänsalo (2020, 202-203) myötäilee samaa, että motivaatioon vaikutetaan positiivisilla kokemuksilla ja siihen voidaan vaikuttaa kehittämällä opiskelutaitoja. Oikeanlaiset opiskelumenetelmät saavat aikaan onnistumisia ja tunne omasta osaamisesta lisääntyy. Tiedon lisääntyminen ja sen yhdistäminen omiin havaintoihin lisää uteliaisuutta. Yhdessä toimiminen ja oppiminen lisää aktiivisuutta ja yhdessä jaetut kokemukset oivaltamista ja oppimista.

Opintoihin liittyy myös ajankäyttöä, kiirettä, väsymystä, stressiä ja taloudellisia huolia ja näillä kaikilla on vaikutusta opintojen sujumiseen ja opiskelukykyyn. Opintojen tukemiseen tarvitaan kokonaisvaltaista opiskelijan hyvinvoinnin huomioimista ja vahvistusta opiskelutaitoihin, omiin voimavaroihin ja opiskeluympäristöön. Tärkeintä on ymmärrys opintojen kokonaisvaltaisesta kuormittavuudesta ja jaksamisesta. Parempiin opiskelutuloksiin ja opiskelukykyyn tähdätessä on huomioitava myös elämänhallinnantaitojen oppimisen tukeminen. Elämänhallinta taidoilla tarkoitetaan yksilön taitoja, joilla hän voi tuntea vaikuttavansa omaan elämäänsä ja toimintaansa. Nämä taidot ovat tärkeitä elämän haasteiden kohtaamisessa ja käsittelemisessä sekä arjessa ilmenevien kuormittavien tilanteiden selvittämisessä. Elämänhallinnan taitojen tukeminen luo edellytykset oppimiselle ja uusissa tilanteissa selviämiseksi ja luomaan positiivista käsitystä itsestä ja omista vahvuuksista. (Paakki 2020, 26.)

Innolla opiskelukykyä- työkalu (2013, 5) esittää suosituksia opiskelukyvyn edistämiseksi. Sen tulee olla suunnitelmallista ja hyvin organisoitua siihen liittyvissä yhteisöissä. Opiskelutaitojen- ja kunnon edistäminen kuuluu opintoihin ja opiskelun tulee olla esteetöntä ja ottaa huomioon opiskelijoiden erilaiset tarpeet. Opiskelijaa tulee kannustaa, arvostaa ja antaa tukea, ohjausta ja kannustusta läpi opintojen. Koko opintojen ajan tulee edistää myös työelämävalmiuksia ja opintojen jälkeistä työhön siirtymistä. Tärkeää opiskelukyvyn edistämässä on yhteisöllisyys, jolla parannetaan sekä opiskelijoiden opiskelukykyä että henkilöstön työkykyä.

Päivänsalo (2020 248-249) listaa myös asioita, kuinka opettaja tai muu tukihenkilö voi auttaa opiskelijaa kuormituksessa. Täytyy kysyä opiskelijalta suoraan, eikä olettaa hänestä mitään. Opiskelijalle on hyvä sanoittaa riittävyys ja hyväksyntä selkeästi. Liian vähäsanaisella viestinnällä on se riski, että se tulkitaan kylmäksi tai välinpitämättömäksi. Opiskelijan yhteenkuuluvuutta yhteisöön tulee tukea, samoin kun palautumisen tärkeyttä. Hengähdystauot ovat tarpeen, ettei jaksaminen ja kuormittuminen ylimitoitettu. Opiskelusta tulee tehdä mielenkiintoista ja merkityksellistä, jotta se kuormittaisi mahdollisimman vähän.

Paakki (2020, 29) lisää, että opiskelijan elämänhallinnan ja itsetuntemuksen lisäämisen lisäksi on hyvä käyttää tukemisen muotona ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyttä. Sillä tarkoitetaan opiskelijan omien voimavarojen löytämistä ja tapoja, kuinka niitä voidaan hyödyntää. Itsetuntemuksen myötä opiskelija oppii löytämään ja tunnistamaan omia voimavarojaan ja ratkaisukeskeisellä työotteella pystytään ottamaan voimavarat käyttöön ja kuinka niitä voidaan hyödyntää opiskelujen etenemisessä. Tärkeää on edetä pienin askelin, valmista ei tarvitse saada kerralla, merkittävää on se, että suureenkin ongelmaan löytyy ratkaisu, jota voidaan vähitellen lähteä purkamaan.

5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin Helsingin Klubitalolla yhdessä heidän kanssaan. Toteutukseen osallistui Klubitalon jäsenet, työntekijät ja johtoporras. Lähtökohtana opinnäytetyön aiheelle oli opintovalmennuksen kehittäminen Klubitaloilla heidän yhteisöönsä sopivaksi.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisella tutkimuksella haastatellen yhteisöön kuuluvia ihmisiä. Tutkimuksen aihe, tarve, sisältö ja rakenne suunniteltiin yhdessä yhteistyökumppanin kanssa. Haastattelujen ajankohdat sovittiin toteutettaviksi huhtikuussa. Haastateltaviksi rajautuivat ainoastaan Helsingin Klubitalon jäsenet, jotka ovat tai ovat olleet opintovalmennuksessa ja sellaiset jäsenet, jotka ovat jokapäiväisessä toiminnassa aktiivisesti mukana.

5.1 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää mitä opintovalmennus on Helsingin Klubitalolla mielenterveyskuntoutujien yhteisössä, joilla on usealla opinnot tai niihin hakeutuminen jäänyt kesken. Tavoitteena on haastattelututkimuksen avulla tuottaa tietoa Klubitalon tämänhetkisestä opintovalmennuksesta ja kuinka se asettuu mielenterveyskuntoutumista tukevaan työpainotteiseen arkipäivään.

Opinnäytetyössä vastataan tutkimuskysymyksiin:

- Minkälaisena Helsingin Klubitalon mielenterveyskuntoutujat ja opiskelijat kokevat opintovalmennuksen tällä hetkellä
- Miten opintovalmennus sisällytetään työpainotteiseen päivään ja kansainvälisesti laadittuihin standardeihin
- Miten opintovalmennuksella voidaan tukea mielenterveyskuntoutumista työnohjauksen rinnalla

Aiemmin kuvailluissa, Klubitaloa ohjaavissa standardeissa opintojen tukemisesta on mainittu hyvin vähän. Standardit ovat kansainväliset ja laadittu alun perin Yhdysvalloissa, jossa työmarkkinat ovat erilaiset kuin Suomessa. Suomessa ja Helsingin Klubitalolla on ymmärretty koulutuksen vaikutus työllistymisen mahdollistajana. Opintovalmennus on tällä hetkellä omana yksikkönään ja Klubitalolla toimii kaksi opintovalmentajaa. Standardeissa on kuitenkin määritelty se, että talolla kaikilla työntekijöillä on generalistinen rooli, mikä tarkoittaa, että opintovalmentajatkin osallistuvat työpainotteisen päivän tehtäviin. Tarkoituksena on selvittää, kuinka opintovalmennus ja valmentajien tehtävät sijoittuvat Klubitalon mallin mukaisesti yhteiseen työpainotteiseen päivään.

5.2 Opinnäytetyön menetelmä

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisin menetelmin. Laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta määritellään usein vertaamalla sitä määrälliseen eli kvantitatiiviseen tutkimukseen. Ne eivät ole toistensa vastakohtia tai sulje toisiaan pois. Laadullisen tutkimuksen merkittävin ominaisuus ja ero määrälliseen tutkimukseen on se, että siinä kohde on tutkijasta ja teoriasta irrallinen. Merkittävintä menetelmän valinnassa on se, että valittu menetelmä auttaa parhaiten selvittämään ja ratkaisemaan kyseessä olevan tutkimusongelman. Määrällisessä tutkimuksessa aineistot ovat lähes kokonaan numeerisessa muodossa, kun taas laadullisessa tutkimuksessa aineistot ovat pääasiassa tekstimuodossa. (Puusa & Juuti 2020, 73.)

Puusa ja Juuti (2020, 74) jatkavat laadullisen tutkimuksen ominaispiirteen olevan se, että siinä tarkastellaan yksittäisiä tapauksia ja sen kohteena ovat ihmisten omakohtaiset kokemukset ja näkemykset. Olennaista on tutkijan yksittäisen havainnon ja tutkimukseen osallistuvien ihmisten näkökulman vuorovaikutus ja näin ollen tutkijan tutkimuskohde ja aineisto ovat lähellä toisiaan. Tutkimuksen kohteena on tutkittavan subjektiivisuus ja tutkimuksen tehtävänä on tarjota tutkittavasta ilmiöstä mieleinen teoreettinen tulkinta. Eskola & Suoranta (1998, 12-14) ovat kirjoittaneet myös, että laadullisella tutkimuksella on, tutkittavien näkökulmien lisäksi, muita selkeitä ominaispiirteitä. Aineistonkeruumenetelmä kvalitatiivisessa tutkimuksessa voi olla erilaiset haastattelut, havainnointit henkilökohtaisista päiväkirjoista, kirjeistä,

omaelämänkerroista sekä muut kirjalliset ja kuvalliset aineistot ja äänimateriaali. Materiaaliksi sopivat myös niin elokuvat, yleisönosastokirjoitukset kuin suoratoistomainoksetkin. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään keskittymään pieneen määrään tapauksia, joita perusteellisesti analysoidaan. Tällöin puhumme harkinnanvaraisesta otannasta. Tämä kertoo sen, että laadullisessa tutkimuksessa merkittävää ei ole määrä vaan sen laatu.

Laadullisessa tutkimuksessa lähdetään liikkeelle ilman ennakoasettamuksia tai määritelmiä. Tämä tarkoittaa aineistolähtöistä analyysia, joka tulee rajata tarkoin, sillä aineistoa voi olla rajattomasti tarjolla. Aineistolähtöistä analyysia käytetään varsinkin silloin, kun tarvitaan tutkittavasta kohteesta perustietoja. Hypoteesittomuus eli se, että tutkijalla ei ole ennakoituvia oletuksia tutkimuksesta tai sen tuloksista on olennainen osa laadullista tutkimusta. Tarkoituksena on oppia uutta. Tutkijan asema on laadullisessa tutkimuksessa myös hyvin erilainen kuin määrällisessä. Tutkijalla on usein vapaus suunnitella ja toteuttaa tutkimus joustavasti. (Eskola & Suoranta 1998, 15-17.)

Tähän opinnäytetyöhön sopi paremmin laadullinen kuin määrällinen tutkimus. Tässä opinnäytetyössä kerättiin ihmisten omia kokemuksia ja näkemyksiä siitä, millaisena opintovalmennus nähdään nyt ja millaista tarvetta sen kehittämiseksi on. Laadullisessa tutkimuksessa olennaista on subjektiivisuus, jota tässä tutkimuksessa haetaan. Hypoteettisuus on myös relevantti osa tätä tutkimusta, jossa kerättiin ihmisten ajatuksia ja kokemuksia yhteen.

5.3 Aineistonkeruumenetelmä

Tutkimuksessa haluttiin henkilöiden omia ajatuksia ja kokemuksia mahdollisimman todellisena. Tarkoituksena oli antaa mahdollisuus laajoille, kertomuksellisille ja perusteluille vastauksille, jotka syventävät saatuja tietoja.

Tässä opinnäytetyössä käytettiin aineistonkeruumenetelmänä haastattelua. Puusa & Juuti (2020, 99) kirjoittavat, että erilaiset haastattelutyylit ovat kvalitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelminä kaikkein käytetyimpiä. Haastattelut ovat kuin keskusteluja, joita tutkija tavallaan johdattelee ja tärkeää on molemmin puolinen vuorovaikutus. Haastattelut ovat menetelmänä hyvin joustava ja sitä voidaan käyttää monissa erilaisissa tilanteissa ja erilaisiin tarkoituksiin. Onnistuneessa haastattelussa tutkija voi päästä hetkellisesti käsiksi tutkittavien ajatuksiin, näkemyksiin, mieltymyksiin ja odotuksiin.

Yksi haastattelun laji on teemahaastattelu. Sillä voidaan tutkia monia eri ilmiöitä ja tutkittavien elämiskokemukset ja omakohtaiset näkemykset saadaan korostetuiksi. Tutkija on tutustunut huolellisesti aiempaan teoriaan tutkittavasta aiheesta ja ohjaa siltä pohjalta haastattelua kuitenkin hallitsematta sitä kokonaan. Teemahaastattelulla on ennalta rakennettu runko, johon on laadittu aiheeseen liittyvät tarkentavat kysymykset. Tämä haastattelun laji on hyvin joustava ja vaikka runko on laadittu etukäteen, tärkeintä on, että tutkittava saa

puhua aiheesta vapaasti ja ihmisten tulkinnoille annetaan tilaa. Teemahaastattelu on lähellä puolistrukturoitua mallia mutta antaa enemmän vapauksia keskustelulle. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat yksittäisempiä ja antaa hieman vähemmän vapauksia vastauksille. (Puusa & Juuti 2020, 107.) Hirsjärvi & Hurme (2015, 48) kertovat myös, että teemahaastattelu on lähempänä puolistrukturoitua haastattelu kuin strukturoitua ja se antaa enemmän vapauksia. Teemahaastattelussa käytetään jokaiselle haastateltavalle samoja aihepiirejä ja teema-alueita, mutta kysymykset eivät ole tarkkaan muotoiltuja ja järjestys ei ole niin tarkka.

Teemahaastattelu sopi tähän tutkimukseen parhaiten koska selvitimme ihmisten omia kokemuksia, ajatuksia ja tarpeita. Tässä tutkimuksessa aineisto kerättiin ihmisten näkemyksistä yksilöhaastattelulla, joista tutkimuksen analyysi koostettiin. Tällainen aineistonkeruumenetelmä on sopiva laadulliseen tutkimukseen. Helsingin Klubitalo on Suomen Klubitaloista suurin, mutta aineistonkeruussa käytettiin harkinnanvaraista otantaa, jotta analyysi voitiin tehdä perustellusti ja tutkimuksen laajuuteen sopivasti.

Haastattelun teemana ja runkona toimi mielenterveyskuntoutuminen, opintojen haasteet, opintovalmennus ja sen kuntouttavat mahdollisuudet. Haastattelijalla oli teemoihin sopivia runkokysymyksiä, jotka on esitelty opinnäytetyön liitteissä. Näiden runkokysymyksiä ympärille haastattelukeskustelu rakennettiin. Näin annettiin haastateltavalle mahdollisuus kuvailla omia näkemyksiään ja ajatuksiaan mahdollisimman vapaasti mutta teemassa pysyen.

Haastattelua varten kerättiin sopivan kokoinen joukko haastateltavia, joille teema ilmoitettiin etukäteen. Itse haastattelu suoritettiin yksilöhaastatteluna, joka nauhoitettiin. Tutkimuksessa haastateltiin valmiin rungon pohjalta (liite 1) ja tallennettiin vastaukset. Näistä vastauksista koottiin aineisto ja kokoamisen jälkeen nauhoitteet hävitettiin. Haastattelut suoritettiin anonymisti, jos haastateltava näin toivoi. Klubitalo on yhteisö, jossa kaikki ovat tasa-vertaisia statuksestaan tai asemastaan huolimatta, joten tärkeää oli, että jokainen saa äänensä kuuluviin.

Haastattelut suoritettiin 29.3.-4.4.2023. Haastateltavat olivat vapaaehtoisia Helsingin Klubitalon jäseniä, joiden osallistumisesta kysyttiin pääosin kasvotusten paikan päällä. Kahden osallistujan halukkuutta osallistua haastatteluun kysyttiin sähköisesti. Osa vastaajista oli opiskelijoita, osa joskus opintovalmennuksessa olleita ja osa eivät olleet käyttäneet varsinaista opintovalmennusta, mutta aktiivijäsenenä heillä oli tietoa ja mielipiteitä asiasta. Haastatteluun osallistujille kerrottiin, mistä aiheesta kerätään tietoa ja teemat kerrottiin samalla, kun kysyttiin halukkuutta osallistua.

Haastateltavia saatiin kahdeksan, mikä tuntui toimeksiantajan ja haastattelijan mielestä sopivalta. Haastatteluiden kestot vaihtelivat 10 minuutista 50 minuuttiin, riippuen henkilön tyylistä vastata ja keskustella. Haastateltavista kuusi haastateltiin paikan päällä Helsingin

Klubitalolla ja kaksi Teamsin välityksellä etänä. Tuloksissa ilmenevien tietojen todenperäisyys perustuu siihen luottamukseen, että haastateltavat ihmiset ovat puhuneen totta.

5.4 Aineiston analyysi

Aineiston keruun jälkeen materiaalin tarkastelu aloitetaan usein kahdesta suunnasta käsin. Tutkija paneutuu aineistoon useita kertoja hahmottaakseen millaisiin teemoihin, luokkiin tai kategorioihin aineiston voi ryhmitellä. Samalla tutkija hankkii lisää tietoa jo olemassa olevista aineistoista tutkimalla teorioita ja tutkimuksia. Valmis teorian tieto vaikuttaa siihen, millaisiin kategorioihin tutkija jakaa tutkimuksensa aineiston. Analysoimisen tarkoituksena on kuvata, tulkita ja ymmärtää ilmiötä tutkimuksen takana. (Puusa & Juuti 2020, 139.) Hirsjärvi & Hurme (2015, 141) kirjoittavat, että aineiston keruun jälkeen aloitetaan aineiston purkaminen ja teemahaastattelun kohdalla aineistoa voidaan lähteä purkamaan teema-alueittain. Vastaukset jaetaan ennalta määritettyjen teemojen alle sillä menetelmällä mikä on käytettävissä. Esimerkiksi tekstianalyysiohjelmaa apuna käyttäen mutta aineistoa voi lähteä purkamaan myös esimerkiksi merkintäkorttien avulla.

Aineiston purkamisen jälkeen alkaa sen analysointi mutta ennen analysointia aineisto tulee lukea huolellisesti. Aineistoa on tässä vaiheessa käsitelty haastattelutilanteessa ja purkamistilanteessa, mutta sitä tulisi lukea useaan kertaan ja siihen tulee varata runsaasti aikaa. Lukemisen jälkeen alkaa analysointi, jossa eritellään ja luokitellaan aineisto ja pyritään luomaan kokonaiskuva ja luomaan uutta perspektiiviä tutkittavasta aiheesta. (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 143.)

Laadullisessa sisällönanalyyssissä aineisto pilkotaan ensin pieniin osiin ja sen jälkeen aineisto käsitteellistetään. Tämän jälkeen aineisto järjestetään niin, että siitä muodostuu uudenlainen kokonaisuus. Sisällönanalyysin laatiminen riippuu siitä, perustuuko analyysi aineistoon vai valmiiseen teoriaan ja näin ollen sisällönanalyysi jaetaan kolmeen analyysimuotoon; induktiivinen eli aineistolähtöinen analyysi, deduktiivinen eli teorialähtöinen analyysi ja abduktiivinen eli teoriaohjaava analyysi. (KvaliMOTV 2022.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä tietoa Klubitalon opintovalmennuksesta ja kerätyn aineiston pohjalta kuvata millaista se on jäsenten kokemuksien mukaan. Valmistaa teorian tietoa juuri tästä aiheesta ei ollut, joten teorialähtöinen analyysi ei ollut sopiva, joten tässä tutkimuksessa käytettiin induktiivista sisällönanalyysia. Aineisto kerättiin haastattelella jäseniä ja haastattelut nauhoitettiin.

Haastatteluaineistot litteroitiin tekstimuotoon, niin että ne olivat lähes kokonaan kirjattuna niin kuin ne nauhalla sanottiin. Keskustelut kuitenkin menivät paikoin paljonkin ohi aiheen ja ne jätettiin litteroinnista pois. Nauhat kuunneltiin useamman kerran, jotta kaikki kerrottu,

tarpeellinen tieto saadaan talteen. Haastattelut litteroitiin jokainen omalle Word-tiedostolle ja kaiken kaikkiaan tekstimuotoista materiaalia syntyi 21 sivua.

Tuomi & Sarajärvi (2018, luku 4) kuvaavat aineistolähtöisen sisällön analyysin kolmevaiheiseksi. Ensimmäinen vaihe on aineiston pelkistäminen. Tässä vaiheessa analysoitava informaatio voi olla auki kirjoitettu haastattelu, havainnointi tai muuten kuvattu aineisto. Ensimmäisessä vaiheessa aineistosta jätetään kaikki epäolennainen pois ja aineistosta etsitään tutkimustehtävään liittyvät pelkistetyt ilmaiset. Toisessa vaiheessa aineisto ryhmitellään, mikä tarkoittaa pelkistetyn aineiston tarkkaa läpikäymistä. Aineistosta etsitään samankaltaisuuksia kuvaavia käsitteitä ja ryhmitellään ne eri luokiksi. Luokittelussa aineisto tiivistyy ja tällä tavoin luodaan pohja tutkimuksen perusrakenteelle ja alustavia kuvauksia tutkittavasta aiheesta. Kolmannessa vaiheessa aineisto käsitteellistetään ja tehdään johtopäätökset aineistosta. Kolmannessa vaiheessa jatketaan aineistosta erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Alla olevassa kuviossa havainnollistetaan analysoinnin eteneminen.



Kuvio 1: Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen

Litteroinnin jälkeen kysymykset jaettiin kolmeen ryhmään ja litteroidut vastaukset siirrettiin kunkin aihealueen ja kysymyksen alle. Haastateltavat kulkivat nimillä H1-H8 mutta vain haastattelijan oman järjestyksen pitämisen vuoksi, muuten haastateltavilla ei ollut merkitystä, pelkästään heidän kertomansa otettiin huomioon. Tuloksiin vastaukset on purettu ilman, että on kirjattu, mitä on mainittu missäkin haastattelussa (H1-H8). Teemahaastattelussa vastaukset eivät ole aina loogisessa järjestyksessä ja tässäkin tuloksia kirjatessa, täytyi useamman kerran vastaus siirtää toisen aihepiiriin alle, koska vastasi toiseen kysymykseen paremmin.

Tulokset on kirjattu ja yhdistelty vain siitä aineistosta, joka haastatteluissa on saatu. Tulosten kirjoittamisen jälkeen aineisto on luettu useampaan kertaan läpi, jonka jälkeen se analysoitiin aineistolähtöisesti johtopäätöksiksi siitä, millaisena jäsenet opintovalmennuksen ja sen tarpeen ja kuntouttavan vaikutuksen kokevat. Nauhoitteet, litteroidut tekstiedostot ja kirjallinen materiaali hävitettiin opinnäytetyön julkaisun jälkeen.

5.5 Eettisyys ja luotettavuus

Puusa ja Juuti (2020, 167) selvittää, että Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen liittyvät kolme käsitettä ovat luotettavuus, uskottavuus ja eettisyys. Uskottavuus tarkoittaa sitä, kuinka lukija hyväksyy tutkimuksen tulokset tosiksi ja aineiston keruun ja analysoinnin asianmukaiseksi. Luotettavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkija kuvaa tutkimuksen jokaisen vaiheen totuudenmukaisesti ja näin ollen lukija vakuutetaan siitä, että tutkija on ammattitaitoisesti ja perustellusti käyttänyt oikeanlaisia toimintatapoja ja menetelmiä tutkimusongelman ratkaisussa. Eettisyys merkitsee, että tutkimuksessa on noudatettu eettisiä periaatteita alusta loppuun. Tutkimus ei saa vaarantaa ketään eikä aiheuttaa haittaa siihen osallistuneille. Eettisesti tehty tutkimus tuottaa hyviä asioita sen ilmiön kohteena oleville ihmisille.

Tieteellinen tutkimus on eettisesti hyväksytty, luotettava ja uskottava silloin kun se on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan noudatetaan rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä työn ja tulosten arvioinnissa. Tutkimuksessa käytetään eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä ja tuloksia julkaistaessa toteutetaan asianmukaista avoimuutta ja vastuullisuutta. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkija ottaa huomioon muiden tutkijoiden työt ja saavutukset ja kunnioittavat muiden tekemää työtä. Tämä toteutuu oikeilla viittausmerkinnöillä toisten teksteihin ja näin annetaan arvoa ja merkitystä heidän julkaisuilleen. Tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa, raportoida ja tallentaa tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Tutkimuseettisen käytännön mukaisesti asianmukaiset luvat ja mahdollinen eettinen arviointi on suoritettu. Tutkimushankkeen tai tutkimusryhmän ollessa kyseessä hyvän tieteellisen tutkimuksen käytännön mukaan on sovittu jo ennen tutkimuksen alkamista jokaisen oikeuksista, velvollisuuksista, vastuista, aineiston säilyttämisestä ja käyttöoikeuksista. Näiden lisäksi on myös tärkeää ilmoittaa

rahoituslähteet ja muut tutkimuksen suorittamiseen liittyvät seikat kaikille tutkimukseen osallistuville sekä raportoida nämä tutkimuksen tulosten julkaisussa. Tutkijoiden on myös kieltäydyttävä tutkimukseen liittyvistä arviointi- ja päätöksentekotilanteista, jos on syytä epäillä heidän olevan esteellisiä. (TENK 2012, 6-7.)

Kuula (2011, 61) jatkaa eettisesti suoritetusta tutkimuksesta, että se vaatii tutkijan huomioimaan erilaisia oikeuksia ja velvollisuuksia. Henkilötietolain mukaan ihmisellä on oikeus päättää itseään koskevien tietojen käsittelystä. Tämä merkitsee tutkimuksen aineistoa kerätessä, että tutkittava saa itse päättää osallistuuko tutkimukseen vai ei. Tutkijalla on oikeutena tieteen vapaus, mutta se ei tarkoita, että tutkija voisi sivuuttaa tutkimusta tehdessään tutkittavien perusoikeuksia tai ihmisoikeuksia, joihin mm. yksityisyyden suoja kuuluu. Tutkimus, jossa on riski ihmisoikeuksien loukkaamiselle, tulee jättää tekemättä tai suunnitella niin, ettei riskiä ole. Tutkimusta tehtäessä itsemääräämisoikeus tulee ottaa huomioon ja lähtökohtana sille on, että ihmisiä ei saa tutkia salaa ja heiltä tulee saada vapaaehtoinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Tutkimusaineiston luottamuksellisuudella tarkoitetaan niitä sopimuksia ja lupauksia, joista tutkittavien kanssa on tehty aineistonkäyttöä koskien. Haastateltavien tulee pystyä luottamaan tutkijan lupauksiin aineiston käytöstä ja käyttötarkoituksista. Vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus koskee tutkijoita. Henkilötietolaissa on määritetty, että nämä velvollisuudet koskevat kaikkia niitä, jotka keräävät henkilötietoja sisältäviä tutkimusaineistoja. Erityisesti arkaluontoisia tietoja käsitellessä tulee olla erityisen huolellinen. Arkaluontoisia tietoja ovat esimerkiksi rotu ja etnisyys, henkilön uskonnollinen, yhteiskunnallinen tai poliittinen vakuumus, terveydentila ja hoito ja seksuaalinen suuntautuminen. (Kuula 2011, 62-65.) Tässä tutkimuksessa tuli ottaa huomioon aineistoa kerätessä haastateltavien itsemääräämisoikeus ja vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus, jos haastateltavat kertovat itsestään tietoja. Aineistoa kerättiin haastatteleamalla Klubitalon jäseniä, joilla on haasteita mielenterveyden kanssa, joten tuli olla tarkkana, miten tietoja, joita he kertovat, käsitellään. Aineisto kerättiin nauhoittamalla haastattelut, jotta kaikki tarpeellinen tieto saatiin talteen. Aineistoa säilytettiin vain sen ajan, että se on koottu tekstiksi ja sitten poistettiin. Aineistoa ei luovutettu kenellekään muulle kuin haastatelijalle. Ennen haastatteluita haastateltaville annettiin saatekirje (liite 2) luotettavuuden takaamiseksi. Haastateltavia informoitiin saatekirjeessä haastattelun teemasta, kerrottiin anonymiteetistä ja siitä, että opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa. Ennen tutkimuksen alkamista toimeksiantajalta pyydettiin tutkimuslupa.

Tunnistettavuuden estäminen eli anonymisointi on yksi merkittävimmistä tutkimuseettisistä normeista ja siksi nimettömyys ja tunnistamattomuus ovat itsestään selviä lähtökohtia tutkimusaineistoa kerätessä. Tällä suojellaan tutkittavia mahdollisilta haittavaikutuksilta, joita tutkimuksen julkaisu saattaisi tutkittavalle aiheuttaa. Tunnistamattomuus myös saattaa edistää tutkittavien osallisuutta ja rehellisiä vastauksia. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa keskeisiä

tapoja anonymisoinnissa on henkilönimien ja erisnimien, kuten paikkakunnat, koulut, poistaminen tai muuttaminen aineistossa, arkaluontoisten tietojen harkinnanvarainen muuttaminen tai poistaminen sekä taustatietojen luokittelu kategorioihin. (Kuula 2011, 139, 141.) Tässä opinnäytetyössä ei tutkittu henkilökohtaisia tai arkaluontoisia tietoja. Anonymiteetti tuli kuitenkin mahdollistaa sillä se madaltaa askelta osallistua ja puhua rehellisesti ilman, että tarvitsee pelätä leimautuvansa jonkin mielipiteen vuoksi. Varsinkin mielenterveyskuntoutujien kanssa tuli olla tarkkana, etteivät he tunne oloaan epämukavaksi.

6 Tulokset

Tulokset on ryhmitelty teemoittain ja esitetty niiden mukaisesti. Ensimmäisessä alaluvussa käydään läpi ajatuksia opintovalmennuksesta yleisellä tasolla ja sen vaikutuksesta mielenterveyskuntoutumiseen. Toisessa alaluvussa käsitellään tulokset, joita saatiin opintovalmennuksen tarpeeseen liittyen ja kuinka sitä on hyödynnetty mielenterveyskuntoutujien yhteisössä. Kolmannessa alaluvussa paneudutaan tarkemmin nimenomaan kokemuksiin opintovalmennukseen Helsingin klubitalolla, sen sisällyttämisestä työpainotteiseen päivään ja ajatuksiin, kuinka sitä voisi kehittää.

Tulokset on esitetty osin suorilla lainauksilla, jotka on kerätty nauhoitetusta aineistosta. Suorilla lainauksilla tulokset ovat luotettavampia, aidompia ja auttavat paremmin havainnollistamaan vastaajan omia kokemuksia. Lisäksi tuloksia on esitetty yhdistelemällä samankaltaisia vastauksia samaan kappaleeseen.

6.1 Kokemuksia opintovalmennuksesta mielenterveyskuntoutumisessa

Haastatteluissa kartoitettiin kuinka Helsingin Klubitalon jäsenet erilaisista lähtökohdista ymmärtävät käsitteen opintovalmennus, minkälaiset haasteet heidän mielestään vaikuttavat opintoihin ja kuinka tärkeää opiskelu on mielenterveyskuntoutumisen kannalta.

Se on sitä, että tuetaan kuntoutujia opiskeluiden haasteissa.

Se voi tarkoittaa ihan mitä tahansa, kun ihmisen mieli hakee uutta tietoa ja sisäistää sitä.

Opintovalmennus nähtiin tukitoimeksi kaikenlaiseen opintoihin liittyvään. Opintovalmennus koettiin laajana ympäristönä, jossa saadaan vastauksia erilaisiin opintoihin liittyviin kysymyksiin. Tuentarve riippuu siitä, missä vaiheessa opiskelija opinnoissaan on ja valmennusta voidaan tarvita esimerkiksi opiskelutekniikoihin, arjenhallintaan ja opiskelujen jäsentämiseen.

No tavallaan eri asteisiin opintoihin tukemista missä vaiheessa opiskelija onkaan siinä vaiheessa. Joko tukea opiskelutekniikoihin, arjenhallintaan, ja

*miten sen sais jäsenettyä sen oman opiskellun paremmaksi. Sellaista ohjaa-
vaa tukea ja yhdessä pohtimista.*

Tärkeänä seikkana koettiin se, että ihmisiä tuetaan niissä asioissa, joissa itse kokee tukea tarvitsevansa. Opintovalmennuksen ja tuen tulee olla opiskelijälähtöistä. Eteen tulevat ongelmatilanteet on selvitettävä opiskelijälähtöisesti yhdessä oppilaitoksen kontaktihenkilön kanssa kolmikantakeskusteluina ja selvittää opiskelijan mahdolliset ongelmatilanteet. Kyse ei siis koettu olevan vain opintovalmentajien tuesta, vaan kokonaisesta ammatillisesta yhteistyöstä opintoihin vaikuttavien palveluiden kanssa.

*Se ei oo pelkästään opintovalmentajat vaan kokonainen ammatillinen yhteis-
työ. Koulun opot ja opettajat ja tarvittaessa koulun terveydenhuolto. Kokonai-
suudessaan taustalla oleva yhteistyö.*

Äärimmäisen tärkeätä työstä ja toiminnasta on siis kyse.

Opintovalmennuksen lähtökohdaksi koettiin ihmisen sen hetkisen elämäntilanteen, tarpeiden, toiveiden ja unelmien kartoittaminen ottaen kuitenkin huomioon haastavuudet, joita henkilöllä mahdollisesti on. Näistä lähtökohdista lähdetään etsimään reittiä, jolla muovata ihmisen elämästä mahdollisimman tyydyttävää. Opintovalmennuksen nähtiin olevan ohjaavaa tukea ja yhdessä asioiden miettimistä.

*Sain opintovalmennuksessa semmosta niinku vinkkiä siihen, että ois tavoitteet
oikeenlaisessa mittasuhteessa et millasessa roolissa vois nähä ittesä niinku
opintojen jälkeen.*

Opintovalmennus koettiin auttavan hahmottamaan elämää myös opintojen jälkeen. Opintovalmennus koettiin tärkeäksi tukiverkostoksi, jossa on opintovalmentajan sekä opiskelijaryhmien tuki ja apu selviämään opintojen suorittamisessa. Opintovalmennuksen päämääräksi määriteltiin se, että se palvelisi mahdollisimman hyvin niin opiskelijaa kuin yhteiskuntaakin.

Opiskelu kuntoutumisen näkökulmasta koettiin tärkeäksi ja ajateltiin, että ne kulkevat kuin käsi kädessä. Lähtökohtaisesti kaikenlaista opiskelua arvostettiin Helsingin Klubitalolla. Esimerkiksi eräs koki, että hänelle suositeltu kirjallisuus on auttanut häntä eteenpäin valtavasti, vaikka se ei sinällään opiskelua olekaan mutta silti oppimista itsestä ja elämästä ja antanut ymmärrystä, miksi henkilö toimii tietyllä tavalla ja miksi jotkin asiat tuntuvat niin haastavilta. Pääasia, että oppii jotain, mikä muodostuu lopulta positiiviseksi lopputulokseksi.

Ehkä just se, että on jotain tekemistä ja sitä tuetaan, on tärkeätä.

Osa näki, että ei välttämättä juuri se opiskelu itsessään ole tärkeää mutta se, että on jotain tekemistä ja sitä tekemistä tuetaan, on äärimmäisen tärkeää. Tekeminen kuntoutumisen kanalta voi olla työpainotteiseen päivään osallistumista, opiskelua tai mitä tahansa puuhaa.

Opiskelun koettiin olevan tärkeää, koska sillä saa tutkinnon ja mahdollisuudet työelämään pääsemiseksi paranevat. Ammatillisen tutkinnon saaminen mainittiin ensimmäiseksi prioriteetiksi kuntoutumisprosessissa ja tavoite työllistymiseen on vahva. Vastauksissa koettiin, että opiskelujen kautta työllistyminen helpottaa raha-asioita eikä tarvitsisi kutsua itseään työkyvyttömyyseläkeläiseksi.

Kyllä se on nimenomaan väylä ulkopuoliseen yhteiskuntaan ja työllistymiseen.

Helsingin Klubitalon toiminnan yhdeksi tärkeimmäksi elementiksi kerrottiin osallistuminen ja yhteiskunnalliseen toimintaan osallistaminen ja elämän mahdollistamiseen Klubitalon ulkopuolella, ja siihen kuuluu työ ensisijaisesti. Koettiin, että ihmisiä mitataan paljon työn kautta. Koettiin, että opiskelee mitä tahansa, sillä on askel kohti yhteiskuntaa ja työllistymistä.

Se, että voi sanoa, että minä opiskelen, on jo mielettömän paljon mielenterveyskuntoutujalle.

Mun omalta kannalta opiskelu on ollu tosi tärkeä, koska mä haluan työelämään ja tehdä parhaani.

Opiskelujen nähtiin olevan myös hyvin yhteisöllistä toimintaa, mikä on tärkeää osallisuuden kannalta ihmiselle. Opiskelu ja opintovalmennuksen tuki koettiin tärkeäksi siinä, että ihminen pääsee osalliseksi johonkin yhteisöön. Toiset toki ovat avoimempia ja aktiivisempia kuin toiset mutta pienestäkin porukasta ajateltiin voivan syntyä yhteisö. Sellainenkin ihminen, joka koki omaksi haasteekseen yhteisöissä toimimisen totesi, että uskoo opiskelujen olevan todella tärkeä ja kuntouttava elementti juuri yhteenkuuluvuuden kannalta.

Mä näkisin sen et just se osallisuus yhteiskuntaan on se. Sit jos pystyy olemaan hyödyks yhteiskunnalle, opiskella ja sit tehdä töitä. Mun mielestä se on tosi tärkeä.

Helsingin Klubitalon jäsenet kokivat opiskelujen aloittamisen, suorittamisen ja keskeytyksen jälkeen jatkamisen yhdeksi isoksi haasteeksi motivaation puutteen ja käytännön ongelmat. Lähtökohtaisesti oman polun löytäminen tuntui hankalalta ja sellaiselta, joka estää opintojen aloittamisen. Moni koki omaksi haasteekseen ajankäytön, arjen struktuurin ja järjestelmällisyyden. Tärkeäksi näihin haasteisiin koettiin aikataulu, joka kertoo mitä tehdä ja milloin. Motivaation puutteen lisäksi keskittymishäiriöt nostettiin mahdollisiksi haasteiksi suorittaa opinnoita mielenterveyskuntoutumisen aikana.

Keskittymishäiriöt tietysti ja sit on tietysti nää ihan perus mielenterveyden ongelmat, on vaikeuksia just tää keskittymisen, ja sit se minkä ite on huomannut niin lääkityksillä on niin paljon semmosia vaikutuksia mielenterveyskuntoutujien elämään, että ne vaikuttavat muistiin monet lääkkeet.

Haastattelussa haluttiin korostaa, että eri sairauksissa on erilaisia haasteita. Esimerkkinä annettiin bipolaarinen eli kaksisuuntainen mielialahäiriö, jossa masennusjaksolla ei ole

voimavaroja suorittaa yhtään mitään, kun taas maanisella tai hypomaanisella jaksolla suorittaminen menee siihen, että suoritetaan yhden vuoden opinnot yhdellä kaudella. Toisinaan siis tarvitaan kannustusta tekemään edes jokin pieni asia, toisinaan taas kannustusta jarruttelemaan.

Mulla on lukihäiriö. Pitäs koulujen ja kaikkien huomoida tää. Oon vähän väliinputooja kouluissa ja siihen kaipaisin tukea.

Eräs vastaaja koki, että hänen lukivaikeutensa haittaa opiskelua, eikä sitä useinkaan oteta huomioon minkä takia on opintoja lopulta jäänyt kesken.

Sitä tarvitaan niinku rohkaisuun. Se, että saatais luotuu se ajatus siihen, mahdollisimman matalaportaiseen lähtöpisteeseen.

Opiskeluhan on melko yksinäistä puuhaa niin jos saa jutella sen hetken haasteista niin se auttaa varmasti.

Sitte no varmaan oma historia, siitä ammentaen semmonen et ei jäis yksin, mut toisaalta, ku jotkut asiat ovat semmosia henkilökohtaisia valintoja ja muut ihmiset ei voi kaikkee tehdä toisten puolesta.

Opiskelun todettiin olevan melko itsenäistä ja yksinäistä puuhaa, joten jo pelkkä keskustelupuu koettiin tärkeäksi avuksi haasteisiin ja rohkaisuksi matalalla kynnyksellä jatkamiseen. Haastattelussa koettiin, että aina koululta ei saa riittävästi tukea, kun yksin yrittää suorittaa opintojaan. Ulkopuolelta tuleva tuki on todella tärkeää. Näiden haasteiden helpottamiseksi oltiin tyytyväisiä siihen, että on Klubitalon kaltainen paikka, jonne tulla opiskelemaan, kun muualla se tuntuu liian haasteelliselta.

6.2 Opintovalmennuksen tarve ja hyödyntäminen kuntoutumisen kannalta

Opintovalmennukselle koettiin olevan tarvetta Helsingin Klubitalo-yhteisössä. Tärkeänä nähtiin yksilölle annettava tuki opintoihin mutta myös elämäntaitojen valmennusta. Esille nostettiin mielenterveyden käsi, jonka keskellä korostuu arjen rytmi ja johon kuuluvat opiskelut, työt, kotityöt ja oma-aika. Keskeltä käsi haarautuu ihmissuhteisiin ja tunteisiin, nukkumiseen, ruokailuun, liikuntaan ja vapaa-aikaan ja rentoutumiseen. Nämä ovat osa-alueita, joissa koettiin, että mielenterveyskuntoutujat tarvitsevat oppimista ja sen tukemista. Koettiin, että tärkeätä on löytää se oma polku, oli se sitten opinnot tai työt. Tyytyväisiä oltiin, että yhden talon alta löytyvät molemmat mahdollisuudet lähteä etsimään sitä omaa reittiään.

Helsingin Klubitalolla toimii sekä työvalmentajia että opintovalmentajia, ja koettiin, että molemmilla tulee olla perusosaamista opintoihin ohjaamisessa, koska jäsenillä voi olla suurikin tarve välillä opintojen valmennukseen. Yhteisössä kuulee usein, että täytyisi löytää tietoa jostain asiasta ja vähän ajan päästä toinen sanoo, että tarvitsee tietoa toisesta asiasta. Koettiin tärkeäksi, että kaikilla työntekijöillä tulisi olla valmius auttaa näissä kysymyksissä, joita voi tulla paljon.

Vaikka ittellä ei oo aikomusta opintoihin nii sitä ei koskaan kuitenkaan tiedä, millon se tilanne tulee vastaan et tarvii jelppiä.

Jäsenet kokivat, että on tärkeää, kun opintovalmennusta voi hyödyntää laajasti kaikenlaisiin kursseihin ja opintoihin, olivat ne sitten työväenopiston kursseja tai yliopisto-opintoja. Jäsenet voivat käydä esimerkiksi työvoimatoimiston kursseja ja tarvita niihin apua ja ohjausta. Eräs jäsen totesi, että hän on lähes kaikki IT-taitonsa oppinut Klubitalolla sekä lainsäädännön asioita työskentelyn ohessa.

Erittäin hyödyllistä, kun voi olla sellaisia jäseniä, jotka haluais opiskelemaan, se on hankalaa.

Haastatteluun osallistui sellaisia jäseniä, jotka ovat tai ovat olleet opintovalmennuksessa, jäseniä, jotka opiskelevat mutta eivät varsinaisesti käytä opintovalmennusta sekä sellaisia, jotka eivät ole missään vaiheessa käyttänyt sitä mutta ovat aktiivisia jäseniä ja näin ollen hyvin tietoisia opintovalmennukseen liittyvistä asioista. Tarve opintovalmennukselle on suuri mielenterveyskuntoutujien yhteisössä ja opintovalmennusta on hyödynnettykin erilaisin tavoin.

Osa koki, että ei ole käyttänyt opintovalmennusta sen perimmäisessä merkityksessä mutta on kuitenkin hyötynyt siitä. Jäsen, joka opiskelee ilman opintovalmennusta, on hyötynyt keskusteluista opintovalmentajan kanssa, kun on pohdittu mm. tavoitteita. Se on hänelle riittänyt, mutta toiset ovat tarvinneet valmennusta enemmän, riippuen ongelman koosta ja kyvykkyydestä ratkaista se.

Sit tavallaan oletetaan et mielenterveyskuntoutujat on itsenäisiä, että mitkä on ne tavoitteet ja mee sitä opiskelee. Se ei toimi. Monet kaipaa aika paljon itselleen sopivaa henkilökohtaista tukea.

Toinen on taas saanut tukea esimerkiksi harrastuksiin ja itseä kiinnostaviin aiheisiin, ja saanut opintovalmennukselta sellaisia vinkkejä, joita ei olisi itse koskaan osannut ajatella ja ohjeistusta, kuinka edetä eteenpäin näissä asioissa.

Opintovalmennuksessa olevat ovat saaneet apua esimerkiksi lopputyön tekemiseen, kouluun hakemisessa sekä CV:n tekemisessä. Usealla erilaiset elämäntilanteet ovat katkaisseet opinnot, ja niitä on itsenäisesti ollut vaikea jatkaa, kun yhteys esimerkiksi kouluun on katkennut.

Lähettiin niinku avaamaan sitä solmua, mikä on ehkä suurin mitä on nyt tehty. Sit on katottu ihan koulun yhteystietoja ja opintovalmentaja on ollu koulun opoon yhteydessä, et hei miten koulun kirjoille palaaminen onnistuu.

Sairastelun jälkeen opintojen jatkaminen oli vaikeeta ja opintovalmentaja autto koulun kanssa saamaan asiat järjestykseen.

Jäsenet näkivät, että opintovalmentajilla on ollut tärkeä rooli siinä, että opintoja on päästy jatkamaan ja on autettu järjestämään arjen rytmit ja aikataulut niin että opiskelu on

lähtenyt sujumaan. Opintovalmennuksessa aktiivisesti olevat kokivat erittäin tärkeäksi viikoittaiset tapaamiset, jotka pitävät rytmii yllä, ohjauksen erilaisiin opiskeluryhmiin sekä kirjavinkeistä on ollut hyötyä.

Opintovalmennuksen kautta on saatu paljon tukea, vaikka ei olisikaan varsinaisesti opintovalmennuksessa. Opintovalmennuksen ja valmentajien läsnäolo on riittänyt siihen, että henkilö on innostunut miettimään ja lopulta hakemaan opintoihin.

Sit mä jonkun vuoden pureksin sitä ja sit koulutus nappas. Sain yhteisöltä tuen.

Koko työyhteisön kannustus ja tuki on auttanut suorittamaan opinnot loppuun.

Mä oon oppinu olemaan ylpeä siitä, että oon saavuttanu jonku opinnon.

Et semmonen rauhoittelu opinnoissa, ei aina tarvii olla täydellinen.

Kaiken kaikkiaan koettiin, että opintovalmennukselle on tarvetta mielenterveyskuntoutujien yhteisössä vaikkakin koettiin koko yhteisön, niin työvalmentajien kuin muiden jäsenten, tuki tarpeelliseksi. Opintovalmennusta on hyödynnetty opintojen suunnittelusta, keskusteluavusta suoriin toimenpiteisiin, kuinka saada tutkinto suoritettua ajallaan. Kokemuksien mukaan Helsingin Klubitalolla on jäsenten tarpeen opintovalmennuksesta vastattu hyvin.

6.3 Opintovalmennus Helsingin Klubitalolla

Haastateltavilta kysyttiin millaisena he kokevat opintovalmennuksen Helsingin Klubitalolla, miten se sulautuu klubitalomallin työpainotteiseen päivään, miten opintovalmennus on saatavilla ja miten he toivoisivat sen kehittyvän. Pohdintaa syntyi standardeista ja opintovalmentajien määrystä ja resursseista. Pääasiassa koettiin, että opintovalmennus on hyvässä tilanteessa nyt vaikkakin yhden opintovalmentajan puuttuminen vaikuttaa toimintaan.

Meillä olisi todella paljon annettavaa maailmanlaajuisesti klubitaloverkostolle. Niin kyllä me saamme olla todella ylpeitä tästä meidän opintovalmennuksestamme.

Erittäin hienoissa kantimissa. Hyvä henkilöstö ja näin pois päin, tullaan juttuun.

Koettiin, että aikaisemmin haasteita oli siinä, että opintovalmennus oli erillään työpainotteisesta päivästä ja keskittyi vain opiskelijoihin mutta nyt valmennus nähdään integroituneen paremmin Helsingin Klubitalon arkeen, mutta kehitettävää vielä olisi.

Yhteisönä se on hyvä kyllä ja sit siinä on kuitenkin haasteita, ku tää on kuitenkin tämmönen alun perin työpainotteiseen päivään rakennettu malli ja nyt täällä on niinku vähä kaks eri mallia, niin se vähän jakaa tätä porukkaa.

Jäsenten kesken koettiin, että talolla toimitaan hieman kahden mallin mukaisesti, työpainotteisen päivään rakennetun mallin sekä opintovalmennuksen mukaan. Opiskelijat koettiin omaksi ryhmäkseen, joka ei juurikaan osallistu työpainotteiseen päivään. Sitä kokemusta haluttiin painottaa, että opiskelijat ovat oma ryhmänsä ja itse on kyselty minkälaista toimintaa talolla muuten on. Toivottiin, että sitä toimintaa tuotaisi enemmän opiskelijoille ilmi.

Sitä vois opiskelijoille tuoda paremmin esiin sitä muuta toimintaa ja sit jotenkin saada limitettyä niitä mut se viesti oli vähä sieltä et opiskelijat on oma porukka, et he ei halua lähteä tähän muuhun toimintaan mukaan.

Nähtiin, että osa opiskelijoista ovat tilanteeseen tyytyväisiä mutta on myös opiskelijoita, joita toiminta kiinnostaisi mutta vaikea saada tietoa siitä. Koettiin, että opiskelijoita kysytään liian vähän mukaan Klubitalon muuhun toimintaan. Osa koki, että toimintaa on liikaa etänä Teamsin välityksellä ja toivottiin enemmän opiskelijaryhmiä Klubitalolle. Osa taas halusi, että Teamsin käyttöä lisättäisiin ja kehitettäisiin, jotta myös sellaiset opiskelijat ja jäsenet, jotka asuvat kauempana tai eivät kykene liikkumaan, voisivat helposti osallistua toimintaan. Osa koki tilanteen vielä aika sekavana, kuka tekee ja mitä ja asioihin kaivattiin järjestystä.

Koettiin, että jos opintovalmentajia olisi enemmän, sulautuminen työpainotteiseen päivään mahdollistuisi paremmin, kun osalla olisi aika olla talon arjessa mukana, kun toiset pitäisivät opiskelijoista huolen. Ajateltiin, että opintovalmennuksen näkyvyyskin paranisi ja asiat saataisiin järjestykseen. Tämänhetkinen opintovalmentajien määrä on vaikuttanut siihen, että opintovalmennus on jätetty kesken tai työrytmi muuttunut haastavammaksi.

Mul on näitä haasteita et muistettas kuitenkin se, että ollaan nyt klubitalolla ja mielenterveyskuntoutumisen näkökulmasta, et vaikka niinku näyttää et hyvin menee niin se ei välttämättä ole se todellisuus.

Tiedän et ne on ylityöllistettyjä. Toivottavasti saatas kolmas pian.

Jäsenet kokivat, että opintovalmennus on kuitenkin hyvin saatavilla ja näkyvillä talolla. Opintovalmennus esitellään uusille jäsenille, opiskeluryhmät näkyvät viikkokalenterissa ja ihmisten keskusteluissa tulee ilmi opintovalmennus ja kuka on opintovalmentaja. Toisaalta yhden opintovalmentajan puuttuminen herätti pohdintaa siitä, onko opintovalmennuksen saatavuus sittenkään niin helppoa.

Alun perin olin kuvitellu, että se on erittäin helposti saatavilla, koska niinku opintovalmentajat näkyvät täällä arjessa, et he ei ole niinku vain tieto vaan he näkyvät. Mutta kun puuttuu kolmas opintovalmentaja, niin välillä tulee huomattua, että nämä kaksi on runsastyöllistettyjä.

Saatavuus huono mut ihan ymmärrettävää, kun niillä on niin paljon muutakin hommaa. Se on hankalaa molemmille opintovalmentajille, ku niillä on aika-moinen vastuu.

Opintovalmennuksessa olevat kuitenkin totesivat, että aina ovat saaneet apua ja tukea Klubitalolla, kun ovat sitä tarvinneet. Se huomioitiin, että opintovalmennus on sisällä Klubitalolla saatavilla, mutta ulkopuolella tiedon saaminen ei ole ollut helppoa. Saatavuus Klubitalolla on kuitenkin innostanut jäseniä pohtimaan mahdollisia opintoja ja hakeutumaan niihin.

Standardit on luotu aikoinaan ohjaamaan kansainvälistä Klubitalotoimintaa ja nimenomaan keskittynyt työpainotteiseen päivään. Opintovalmennus on verrattain uusi alue ja toimii hyvin harvassa Klubitalossa. Jäsenet kertoivat, että opinnoista lukee vain yhdessä standardissa eikä opintovalmennuksesta lue mitään.

Alunperinhän tää on tehty työpainotteiseen päivään keskittyvä sen takia standardit on mitä on. Mut nyt on käsitetty opintojen tärkeys, varsinki nuoret, miksei vanhemmatki. Niitä standardeja pyritään päivittämään, mutta niitä päivitetään niin harvoin.

Jäsenet kuitenkin kokivat, että opintojen tärkeys on käsitetty ja se olisi hyvä huomioida standardeissakin. Standardeissa sanotaan, että kaikilla työntekijöillä on yhteneväinen rooli ja nyt opintovalmennuksen myötä Helsingin Klubitalon koetaan lähteneen hieman omille teilleen tässä kohdassa. Sitä ei kuitenkaan ole katsottu huonoksi suunnaksi akkreditoinnin yhteydessä, kertoo asiaan perehtynyt jäsen. Helsingin Klubitalolla koetaan, että opintovalmentajat osallistuvat työpainotteiseen päivään ja vapaa-ajan ohjelmaan, ollen näin yhteneväisessä roolissa työvalmentajien kanssa.

Se on sulautettu työpainotteiseen päivään sisään. Se näkyy työpainotteisessa päivässä niin, että heillä on näitä opiskelijoita valmennettavanaan ja opiskelijoita pyörii talolla ja niin edespäin. Mikä on siis tosi hieno juttu mun mielestä.

Opintovalmentajien erityisosaaminen opintovalmennukseen haluttiin kuitenkin huomioida ja se, että heillä on työtä tällä saralla. Se, miten opintovalmennus sulautuu työpainotteiseen päivään virallisten standardien mukaisesti, nähtiin melko onnistuneeksi, koska opintovalmentajat toimivat talolla näkyvästi päivän tehtävissä tai opiskelijaryhmien kanssa.

Opintovalmentajilla on niin paljon kaikkee opintoihin liittyvää ja jos niiden pitäis olla mukana työpainotteisessa päivässä niin kuulostaa mahdottomalta.”

Se, että opintovalmennusta ei pystytä täysin sulauttamaan työpainotteiseen arkeen koettiin ymmärrettäväksi, koska se on paljon myös pelkkää opiskelevien opiskelijoiden valmennusta ja tukea.

Kyllä tää on sulautunut, ihmiset mäkättävät monista asioista eikä nää sitä hyvää.

Kysymys opintovalmennuksen kehityksestä ja tulevaisuudesta herätti hämmennystä ja kommentteja ”voi apua”, ”nyt heitit pahan” ja ”tää on aika vaikee”. Tulevaisuutta oli selkeästi vaikea miettiä ja pohtia sitä, mihin suuntaan haluaisi opintovalmennuksen kehittyvän.

Kuitenkin sitä mieltä oltiin, että jos opinnot tai jokin niihin liittyvä tulee ajankohtaiseksi, käännytään mielellään jatkossakin opintovalmennuksen puoleen.

Se voi tuoda tullessaan ajatuksen jostain opinnoista niinku mulle tuli nää tämänhetkiset opinnot niin se voi olla, että mä tuun niitten tiimoilta tarvitsemaan vielä tsemppausapua.

Jo olemassa olevien opintojen tiimoilta aiottiin olla loppuun saakka opintovalmennuksessa tai kääntyä hakemaan kannustusapua sieltä. Osalla oli ideoita jo syksyä varten, ja näiden ideoiden toteuttamiseen aiotaan hyödyntää opintovalmennusta.

Helsingin Klubitalolle toivottiin jonkinlaisia opintopolkuja, joita toteuttaa paikan päällä, kuten esimerkiksi lehden tekeminen. Lehteä tehdään, mutta sen opiskelu on tällä hetkellä vain yksittäistapauksina. Pohdittiin, että Klubitalolla on aika paljon ihan käytännön asioiden ja elämäntaitojen opiskelua, joissa työvalmentajat tukevat ja auttavat. Kuitenkin näihinkin opintoihin kaivattiin opintovalmentajia ja koettiin, että resurssipulan takia näiden tilanteiden opintovalmennus painottuu työvalmentajille.

Kyllä yhteisöllinen koulutus ja taitojen jakaminen on täysin sitä, mä ihannoin sitä.

Tärkeä asia huomioida on kuitenkin myös se, että Helsingin Klubitalolla myös jäsenet auttavat toisiaan ja osaamista jaetaan myös vain jäsenten kesken. Tärkeintä on se, että jäsen saa toivomansa avun tai edes varmuuden, että asian palataan pian.

Yhteistyön lisääminen opintovalmentajien kesken oli teema, joka tuli useamman jäsenen vastauksissa. Nähtiin, että opintovalmentajat tekevät työtä melko irrallaan toisistaan. Toivottiin, että jatkossa opintovalmentajat tekisivät tiiviimpää ryhmätyötä keskenään, suunnittelisivat yhdessä työtään ja organisoisivat tehtäviä, mitä heillä on.

Opintovalmentajat vois keskenään lisätä yhteistyötä, tai ehkä ne tekevät mutta silleen jäsenille näkyvämpää. Ne ovat vähän yksittäisinä nyt.

Tällä hetkellä koettiin, että on hieman epäselvää, kuka tekee aina mitäkin. Tulevaisuudessa, kun opintovalmentajia on enemmän, haaveiltiin siitä, että opiskelijalla olisi mahdollisuus valita opintovalmentajansa niin, että henkilökemiat kohtaisivat parhaiten. Kolmatta opintovalmentajaa odotetaan kovasti ja toivotaan, että sen jälkeen asiat asettuisivat järjestykseen.

Mä toivosin, että tää saatas järjestykseen mahdollisimman pian ja että porukka pysyis paikalla.

7 Johtopäätökset

Haastatteluissa haettiin vastausta tutkimuskysymyksiin minkälaisena Helsingin Klubitalon mielenterveyskuntoutujat ja opiskelijat kokevat opintovalmennuksen tällä hetkellä, miten opintovalmennus sisällytetään työpainotteiseen päivään ja kansainvälisesti laadittuihin standardeihin ja kuinka opintovalmennuksella voidaan tukea mielenterveyskuntoutumista työnohjauksen rinnalla. Haastattelun teema-alueet olivat opinnot ja mielenterveyskuntoutuminen, opintovalmennuksen tarve ja opintovalmennus Helsingin klubitalolla ja näiden mukaan tulokset on kirjattu.

Aineiston perusteella jäsenet näkevät opintovalmennuksen varsin laajana kokonaisuutena, johon kuuluvat vahvasti opintojen ja niistä selviämisen tukeminen ja valmennus mutta myös elinikäisen oppimisen tukeminen ja avustaminen. Jokapäiväinen tiedon hakeminen ja saanti, oli se arkipäiväistä selviytymistä tai vapaa-ajan toimintaa varten, koettiin kuuluvan opintovalmennuksen kehikkoon. Merkittävää oli se, että on joku toinen henkilö tai ryhmä tukemassa omaa toimintaa niin, että lopulta saavutetaan positiivinen lopputulos, joka palvelee niin yksilöä kuin yhteiskuntaakin. Voidaan siis päätellä, että opintovalmennus kaikessa laajuudessaan auttaa jäsentämään omaa elämää ja antaa suuntaa, minne päin lähteä kulkemaan. Opintovalmennus on vahvasti sidoksissa muihin ihmisiin ja vertaistuelliseen toimintaan.

Helsingin Klubitalon jäsenet kokivat, että on tärkeää tehdä edes jotain ja olla mukana jossain. Kokemus, että omaa toimijuutta tuetaan, nähtiin tärkeäksi osaksi opintovalmennuksen kokonaisuutta. Vilppola & Vanttaja (2021, 36) kirjoittavat tutkimuksessaan mielenterveyskuntoutujien koulutus- ja työtoimijuudessa, että toimijuudella tarkoitetaan yksilön kykyä toimia, tuntea, tietää ja ajatella. Yksilön kyky olla toimijana mahdollistaa osallistumisen ja omaa elämää koskevien päätösten tekemisen sekä tavoittelemaan itselleen asettamia tavoitteita. Koulutus- ja työtoimijuudella puolestaan tarkoitetaan toimijuuden mukaisesti yksilön voimavaroja, kykyjä, haluja ja mahdollisuuksia osallistua koulutukseen ja työelämään.

Aineiston perusteella opiskelu ja sitä kautta työllistyminen ja yhteiskuntaan kuuluminen tulivat tärkeinä seikkoina esille, kun pohdittiin opiskelujen merkitystä mielenterveyskuntoutuksessa. Opiskelut vahvistavat mahdollisuuksia työllistyä, sillä koettiin, että Suomessa työllistymiseen tarvitaan lähes aina jonkinlainen koulutus. Tämä kokemus saa vahvistusta Opetushallituksen raportissa koulutuksen ja työvoiman kysynnästä vuoteen 2035 mennessä, jossa ennakoitaan koulutuksen tarvetta seuraavien 12 vuoden aikana. Hanhijoki (2020, 5), kirjoittaa ennakoinnin tuloksissa, että vuoteen 2035 mennessä koulutusvaatimukset ovat huomattavasti korkeammat avautuviin työpaikkoihin kuin työllisten koulutus viime vuosikymmenen lopulla. Tulevaisuudessa sellaisia työpaikkoja, jossa selviäisi ilman ammatillista perustutkinnon tasoista osaamista tulee olemaan vain alle 5 prosenttia. Raportissa ilmenee, että työvoiman kysynnän kasvu ja toimialojen sisäiset tehtävärakenteiden muutokset saavat aikaan uusia

työpaikkoja, joihin uutta osaamista tarvitaan. Ammatillisen koulutuksen suorittaneen työvoiman tarve näihin uusiin tehtäviin tulee olemaan 39 prosenttia työvoiman tarpeesta.

Otala (2001, 10) kirjoitti jo vuonna 2001 oppaassaan, että jatkuva oppiminen on tärkeää, koska työmarkkinat muuttuvat jatkuvasti. Osaamista ja ammattitaitoa täytyy kehittää jatkuvasti, sillä tieto muuttuu koko ajan. Peruskoulutuksen vaatimustaso nousee, työn luonne muuttuu, työsuhteet muuttuvat ja jokaisella on vastuu omasta osaamisestaan. Tutkimuksessaan myös Vilppola & Vanttaja (2021, 38) toteavat koulutuksella olevan suuri vaikutus työllistymiselle. Tämän vuoksi olisi merkittävää, että koulutusjärjestelyt olisivat joustavia mielenterveyskuntoutujille. Työelämässäkin tulisi ottaa huomioon nykyistä paremmin psyykkisten sairauksien tuomat rajoitteet jaksamiselle, minkä työuupumuksien lisääntyminen osoittaa. Tämän vuoksi on tarpeellista tutkia mielenterveyskuntoutujien omia näkemyksiä elämästään sekä omaa suhdettaan koulutukseen ja työhön. Mielenterveyskuntoutujien omat kokemukset avaavat sellaisia tekijöitä, jotka voivat mahdollistaa heidän koulutus- ja työtoimijuuttaan.

Yhteisöllisyyden koettiin olevan iso osa opiskelua ja osallisuuden vahvistajaa. Osallisuus ja tunne, että saa ja voi osallistua on merkittävä osa mielenterveyskuntoutumista ja sosiaalinen kuntoutuminen onkin yksi iso Klubitalon toimintaa ohjaava tekijä. Opiskelujen näkökulmasta osallisuus näkyy yhteenkuulumisen tunteena yhteisössä, jossa voi vaikuttaa, saada sosiaalisia kontakteja ja vertaistukea. Osallisuus yhteisöön on väylä osallisuuteen yhteiskunnassa.

Mielenterveyskuntoutujalle on haastavaa aloittaa tai jatkaa opintojaan, kun voimavarat ovat rajalliset ja monenlaiset tekijät voivat katkaista opiskelut kokonaan. Helsingin Klubitalon jäsenille motivaationpuute ja käytännön ongelmat aiheuttavat suurimmat haasteet opiskelujen etenemiselle. Opiskelu voi olla paikoittain hyvin yksinäistä ja ilman vertaistukea, motivaatio opintojen jatkamiselle voi olla vähäinen. Arjen hallintaan tarvitaan tukea ja apua aikataulujen ja arjen struktuurin järjestämiseen. Erilaiset sairaudet ja niistä mahdollisesti johtuvat lääkitykset ovat osaltaan myös vaikuttanut siihen, että opinnot ovat keskeytyneet tai etenevät hitaasti. Jokaisella kuntoutujalla on kuitenkin omat haasteensa, ja niitä on lähdettävä ratkaisemaan yksilökohtaisesti.

Mielenterveyskuntoutujien koulutus- ja työtoimijuuden tutkimuksen tulokset osoittavat, että kuntoutujat ovat heterogeeninen joukko ihmisiä. Heillä jokaisella on oma, vaihteleva kuntoutusprosessinsa ja omat edellytykset kiinnittyä koulutukseen ja työelämään eikä yhtä oikeaa tapaa tai reittiä ole. Jatkossa on tärkeää kiinnittää huomiota nykyistä enemmän mielenterveyskuntoutujien omiin, yksilöllisiin tavoitteisiin ja toiveisiin ja huomioida elämäntilanteiden yksilölliset erot ja mahdollisuudet toipumiseen. (Vilppola & Vanttaja 2021, 45.)

Aineiston perusteella opintovalmennuksen tarve mielenterveyskuntoutujien yhteisössä on suuri. Helsingin Klubitalolla toimitaan vahvasti yhteisönä ja jokaisen tietotaitoa pyritään hyödyntämään. Klubitalolla on monenlaista osaamista ja jokainen, niin jäsen kuin työntekijäkin,

voi oppia toisiltaan. Opintovalmennukset tarve kuitenkin tunnustetaan ja sen tärkeys huomioidaan. Opiskelut voivat olla merkittävä osa kuntoutumisprosessia, sillä se mahdollistaa tulevaisuudenkin suunnittelun. Etelä-Suomen Eskot Ry:n kehitysjohtaja Sami Ylitalo (2023) toteaa, että kuntoutuminen itsessään on oppimisprosessi myös. Kuntoutuminen tapahtuu oppimisen kautta, kuinka selvitä hankalista tilanteista eteenpäin ja vahvistamaan omia voimavarojaan.

Helsingin Klubitalon opintovalmennus hyödyttää niin ammattiin opiskelevia, korkeakoulujen lopputöiden tekijöitä, kun työväenopiston tai työvoimatoimiston kursseilla kävijöitä sekä niitä, jotka eivät tiedä mitä tekisivät. Pääasia on, että tukea ja apua saadaan, kun tarkoituksena on oman elämän ja arjen järjesteleminen. Yrttiaho (2023) sanoo myös opintovalmennuksen olevan erittäin tärkeää ja sen tarve ja käyttö näkyy myös jäsenmäärissä. Hän näkee Klubitalot oppimisympäristöinä, ei vain tutkintoon tähtäävänä opiskeluna vaan elinikäisen oppimisen ympäristönä. Tärkeitä taitoja ovat esimerkiksi digitaidot ja sosiaaliset taidot, joita Klubitalolla voi oppia.

Opintovalmennuksen tarve ja toteutustapa vaihtelee, onko avuntarvitsija tullut Helsingin Klubitalolle opiskelijan roolissa vai jotain muuta kautta. Opiskelijan roolissa tarve on saada meillä olevat opinnot valmiiksi ja saada vertaistukea. He osallistuvat opintovalmennuksen eri ryhmiin ja tapaamisiin, joissa toimitaan ja keskustellaan opintojen edistämiseksi. He, jotka ovat tulleet Helsingin Klubitalolle muista syistä hyötyvät opintovalmentajista selvittäessään omaa arkeaan ja tulevaisuuden suunnitelmiaan, joihin voisi liittyä mahdollisesti opinnot jossain muodossa. Usealle keskusteluapu näiden aiheiden ympärillä on ollut riittävää helpottamaan ajatuksia. Ennen kaikkea opintovalmennuksesta saatava tuki ja kannustus on mielenterveyskuntoutuksessa eteenpäin vievä voima. Tämän tutkimuksen teoriaosuuteen viitaten, opintojen tukemisessa motivaation lisääminen positiivisten kokemusten kautta tuli ilmi haastattelutuloksissa. Ilmi tuli se, että vaikka motivaationpuute mainittiin haasteeksi niin opinnoista on kuitenkin kiinnostuttu tai niissä on jatkettu kannustavan ja tukevan ilmapiirin ansiosta ja yksilön omiin kykyihin luottamalla.

Aineiston mukaan opintovalmennus on hyvällä tasolla Helsingin Klubitalolla ja opintovalmentajien osallistuminen työpainotteiseen päivään riittävä. Tämänhetkinen tilanne on se, että vaikka yhden opintovalmentajan puuttuminen koetaan työllistävän liiaksi muita valmentajia, sulautuu opintovalmennus tilanteeseen nähden hyvin työpainotteiseen päivään. Sulautuminen olisi vielä parempaa, jos valmentajia olisi enemmän mutta suunta, johon opintovalmennus on kehittymässä on oikea. Opintovalmentajien määrällä on suuri vaikutus siihen, kuinka opintovalmennus on saatavilla ja kuinka sitä halutaan käyttää. Tilanne järjestyy ja selkeytyy kolmannen opintovalmentajan myötä, kun opintovalmentajia on enemmän niin työpainotteisen päivän työtehtävissä kuin opintojen valmennuksessa.

Standardien mukaisesti Klubitaloilla työntekijöillä on generalistinen rooli, eli jokainen tekee talon kaikkia työtehtäviä, eikä ketään ole eritelty johonkin tiettyyn tehtävään. Näin ollen on tärkeää, että opintovalmentajat ovat mukana säännöllisesti Helsingin Klubitalon päivittäisissä työtehtävissä. Opintovalmentajilla on kuitenkin opiskelijoihin liittyviä työtehtäviä, joita muut Klubitalolla eivät voi tehdä, mikä aiheuttaa sen, että Helsingin Klubitalolla toimitaan nyt kahden mallin mukaisesti, työpainotteinen päivä ja opintovalmennus. Tuloksista on luettavissa se, että opintovalmentajien hieman erilainen rooli hyväksytään, sillä eivät he kaikkeen pysty.

Opintovalmennuksen ja opintojen tärkeys on kuitenkin huomioitu ja opintovalmennusta halutaan kehittää niin, ettei Klubitalolla toimittaisi niin selkeästi kahden eri mallin mukaan, vaan toimintaa ohjaisi yksi sulautettu malli. Se voi vaatia sen, että joudutaan poikkeamaan hieman kansainvälisen Klubitalomallin mukaisesta mallista, mikä keskittyy nyt työpainotteiseen päivään ja generalistisiin rooleihin, jotta opintovalmentajien osaaminen opiskelijoiden tukemisessa voidaan hyödyntää. Kahden mallin sulauttamista edesauttaisi se, että opiskelijat otettaisiin aktiivisemmin mukaan talon muuhun toimintaan ja huomioitaisi arkipäivän ja vapaa-ajan toiminnassa enemmän. Kaikki opiskelijat eivät sitä tarvitse tai halua, mutta opintovalmennuksen työpainotteiseen päivään sisällyttämisen kannalta, tulisi opiskelijoille antaa mahdollisuus näkyä Klubitalon arjessa. Opiskelijoille olisi tärkeää, kuin myös muille jäsenille, antaa mahdollisuus osallistua laajasti toimintaan niin talolla kuin etänäkin ja tästä syystä on hyödyllistä, että sekä etäyhteyksiä että lähiyhteyksiä kehitetään ja pidetään yllä.

Helsingin Klubitalon opintovalmennus on merkittävä tuki ja apu monelle ja toimii esimerkkinä muille Klubitaloille. Opintovalmentajat näkyvät tällä hetkellä hyvin Helsingin Klubitalon arjessa. Opintovalmennuksen lisäksi he ovat mukana arkipäivän työtehtävissä ja paikan päällä heidän apunsa ja tukensa on saatavilla. Tämänhetkinen suurin toimintaan vaikuttava tekijä on yhden opintovalmentajan puuttuminen, mutta tuloksista voimme päätellä, että kolmannen opintovalmentajan palkkaaminen tulee helpottamaan tämänhetkisiä haasteita, mitä on työskentelyn järjestyksessä ja sulautumisessa työpainotteiseen päivään. Selkeä toiminta ja järjestys on mielenterveyskuntoutujalle tärkeää, ja tuloksista päätellen, Helsingin Klubitalolle toivottiin opintovalmentajilta näkyvämpää yhteistyötä keskenään ja töiden organisointia.

Opintovalmennusta tullaan käyttämään jatkossakin joko vain keskusteluapuna tai pidempiaikaisena valmennuksena saavuttaa ja suorittaa opinnot. Tuloksista voidaan päätellä, että vaikka haasteita on ollut sulauttaa opintovalmennus työpainotteiseen päivään, siihen ollaan kuitenkin tyytyväisiä, kuinka se tällä hetkellä, ja tulevaisuudessa vielä paremmin, toimii Helsingin Klubitalolla. On ymmärretty, että sen täysi sulauttaminen työpainotteiseen päivään voi olla mahdotonta mutta ehkä olisi aika lähteä mukauttamaan Klubitalomallia siihen suuntaan, että se olisi työ- ja opintopainotteinen päivä. Opintojen merkitys mielenterveyskuntoutuksessa huomioidaan koko ajan enemmän ja enemmän, ja Helsingin Klubitalon opintovalmennusmallille on varmasti kiinnostusta ja tarvetta ihan kansainvälisesti Klubitaloyhteisöissä.

8 Pohdinta

Opinnäytetyössä tutkittiin mielenterveyskuntoutujien näkemyksiä opintovalmennuksesta ja sen hyödyistä kuntoutumisen kannalta. Aineiston perusteella opintojen tukeminen koetaan erittäin tärkeäksi elämän eri vaiheissa. Varsinkin mielenterveyskuntoutujille opintoihin pääseminen merkitsee yhteiskuntaan osallistumista ja sitä kautta saavuttaa tärkeä tunne siitä, että on merkityksellinen. Aineistosta ilmenee, että Helsingin Klubitalon opintovalmennus on todella hyödyllinen ja saatavilla oleva palvelu, joskin tällä hetkellä normaalia haastavammassa tilanteessa yhden opintovalmentajan puuttuessa. Opintovalmennus koetaan sulautuneen niin hyvin työpainotteiseen päivään, kun sen on mahdollista tällä hetkellä, mutta selkeyttä ja järjestelmällisyyttä kaivataan enemmän.

Helsingin Klubitalolla, kuten jokaisella maailman Klubitalolla tehdään äärimmäisen tärkeää työtä mielenterveyden haasteiden parissa, tavoitteena jokaisen yksilön yhteiskuntaan ja elämään osallistuminen. Opintovalmennus on tärkeä osa polkua, joka johtaa työelämään ja lisää merkityksen tunnetta yhteiskunnassa. Aineiston perusteella opintovalmennus koetaan niin käsitteenä kuin käytännössäkin tärkeäksi. Pohdintaa herätti toki se, että opiskelijat ovat vielä aika oma ryhmänsä ja heitä kaivattiin enemmän osaksi Helsingin Klubitalon arkea mutta merkittävintä tuloksissa on se, että opintovalmentajat näkyvät ja ovat saatavilla tueksi ja avuksi, kun sitä kaivataan. Opiskelu ja tuen tarve ei koske vain tutkintoon tähtääviä vaan jokaista, jolla herää kysymys jonkin asian oppimisesta.

Opinnäytetyö lähti liikkeelle keväällä 2022 keskusteluista toimeksiantajan kanssa aiheen ympärillä ja sen tarpeen kartoittamisesta. Aktiivinen vaihe alkoi syksyllä 2022, jolloin paneuduttiin teorian rajaamiseen ja kirjoittamiseen. Teorian rajaaminen oli hieman haasteellista. Opintovalmennuksesta sellaisenaan ei puhdasta teoriatietoa löydy, joten aihe oli pilkottava osiin. Mielenterveys käsitteenä taas on niin laaja, että oli oltava tarkkana, mikä aihepiiri koskee tätä tutkimusta ja mikä pohjaa haastatteluista saataviin tuloksiin. Teoriapohja tarkentui entisestään toiminnanjohtajan ja kehitysjohtajan haastatteluiden jälkeen ja kysymys patteristo tarkentui tämän jälkeen myös. Pitkin matkaa, teorian rajaaminen on ollut haastavaa, tietoa on ollut välillä aivan valtavasti ja välillä ei löytynyt mitään. Haastattelut kuitenkin onnistuivat hyvin ja nopeasti. Haastateltavat löytyivät heti ja haastattelut saatiin suoritettua noin viikossa. Tämä kertoo hyvin Klubitaloyhteisön halukkuudesta osallistua ja vaikuttaa sekä yhteistyökykyisyydestä.

Tässä opinnäytetyössä on tarkoitus antaa selkeä kuva, millaisena opintovalmennus koetaan ja mielestäni tuloksista saadaan hyvä kuva siitä. Haastattelutuloksissa tulee useassa vaiheessa ilmi, että yksi opintovalmentaja puuttuu ja se vaikuttaa koko yhteisöön ja opintovalmennuksen laatuun. Pohdintaa aiheutti se, olisiko tuloksissa ollut jotain erilaista, mikäli opintovalmentajien kapasiteetti olisi ollut täysi. Mielestäni vastauksissa kuitenkin ilmeni, että kokonaisuutena opintovalmennus voi hyvin nyt ja sitten, kun kaikki opintovalmentajat ovat työssä,

saatavuus paranee. Mielenkiintoista oli myös se, kuinka jäsenet olivat huomioineet opintovalmentajien jaksamisen, jopa omien tarpeittensa edelle.

8.1 Luotettavuuden arviointi

Tuomi & Sarajärvi (2017, luku 6) kertovat, että luotettavuuskysymyksessä on otettava huomioon tutkijan puolueettomuus, mikä voi olla haastavaa varsinkin laadullisissa tutkimuksissa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on tutkimusasetelman luoja ja tulkitsija, joten puolueettomuusnäkökulma voi olla haastava. Tässä opinnäytetyössä tutkija on kuitenkin tutkittavan aiheen ulkopuolelta, eikä esimerkiksi virka-asema vaikuta siihen, kuinka asiaa tulkitaan.

Tuomi & Sarajärvi (2017, luku 6) ovat listanneet kirjassaan seikkoja, joita tulee ottaa huomioon laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa. Luotettavuuden arvioinnissa tulee ottaa huomioon tutkimuksen kohde ja tarkoitus, tutkijan sitoumus, aineiston keruu, aineiston analyysi, tutkimuksen tiedonantajat, tutkija-tiedonantaja-suhde, tutkimuksen kesto, tutkimuksen luotettavuus ja tutkimuksen raportointi.

Tässä tutkimuksessa kohde on opintovalmennus, jota tutkitaan ilmiönä eikä ihmisiä, jotka tutkimukseen ovat tästä ilmiöstä vastanneet. Tutkimuksen tarkoitus kulkee läpi opinnäytetyön. Tutkija on sitoutunut tutkimukseen, koska tutkittava aihe, on merkittävä niin tutkijalle ja hänen ammatilliselle kasvulleen, kuin toimeksiantajalle ja yhteiskunnalle. Aineisto on kerätty yksilohaastatteluin, jotka nauhoitettiin ja litteroitiin sellaisenaan, jotta tuloksiin saadaan asiat sellaisena kuin haastateltava on ne siinä hetkessä sanonut. Vastaukset on kirjattu tähän tutkimusraporttiin niillä sanoilla, joilla haastateltava ne nauhalle kertoi. Tulokset ovat tältä osin siis luotettavia. Johtopäätökset tehtiin nivomalla yhteen kirjattuja tuloksia. Tutkimuksen tiedonantajat valittiin sillä perusteella, että henkilöllä on jonkinlaista kokemusta tai näkemystä opintovalmennuksesta ja jokaisen suostuvuus kysyttiin henkilökohtaisesti. Tutkija tuli yhteisön ulkopuolelta, mutta kuitenkin tuntien Klubitalon toiminnan ja osan jäsenistä. Tämä ei kuitenkaan aiheuttanut luottamus- tai puolueettomuuskysymystä, sillä kaikissa haastattelutilanteissa tutkija ja tiedonantaja olivat samassa asemassa. Tutkimusta tehtiin kaiken kaikkiaan kahdeksan kuukautta, jonka aikana aiheen teoriapohja tarkentui ja haastattelun sisältö muovautui oikeaan, haluttuun muotoonsa. Tutkimus toteutettiin eettisesti. Haastateltavat pysyivät anonyymeina, elleivät itse siitä Helsingin Klubitalolla puhuneet. Vastaukset analysoitiin vastauksina, eikä henkilön muita tietoja otettu huomioon, sillä tämä tutkimus ei vaatinut muita, kun mielipiteitä opintovalmennuksesta. Tässä raportissa on aiemmin selitetty tarkemmin, kuinka aineisto on kerätty ja analysoitu ja on siltä osin luotettava.

8.2 Kehittämisajatukset ja jatkotutkimusideat

Tulokset antavat hyvän kuvan siitä, millaista opintovalmennus on tällä hetkellä. Tuloksista ilmenee myös se, että sen kehittämiseksi on vielä tarvetta Helsingin Klubitalolla. Kysymyksiä

herättää se, että standardeissa ja kansainvälisessä Klubitalomallissa opintovalmennuksesta ei ole mainintaa ja työntekijöiden roolin tulee olla yhteneväinen. Se kuitenkin tiedostetaan, että opintovalmentajilla on erilaista osaamista kuin työvalmentajilla, joten heidän työnkuvansa joka tapauksessa eroaa hieman siitä, mitä työpainotteisessa päivässä tapahtuu. Opintovalmennusta tulee selkeyttää ja järjestää. Tällä hetkellä sitä on mietitty, kuinka sen sulautetaan työpainotteiseen päivään. Opintojen tärkeys on kuitenkin huomattu jo silloin, kun ensimmäinen opintovalmentaja on työssään aloittanut ja tämänkin tutkimuksen myötä, joten jatkossa toimintaa voisi kehittää niin, ettei opintovalmennus sulaudu työpainotteiseen päivään vaan koko klubitalomallia lähdetään muokkaamaan niin, että se pitää sisällään molemmat, sekä työ- että opintopainotteisen päivän.

Opintovalmennukselle on varmasti tarvetta myös kansainvälisesti, ja Helsingin Klubitalolla on hyvä pohja, josta voi lähteä ottamaan mallia. Tämän aiheen ympärillä ei hirveästi tutkimuksia vielä ole, joten jatkotutkimuksille on runsaasti aiheita. Tämä on kuvaus siitä, miten opintovalmennus koetaan nyt mielenterveyskuntoutujien keskuudessa, seuraava tutkimus voisi koskea menetelmiä, kuinka sovittaa opinto- ja työpainotteinen päivä yhteen. Lisätutkimuksia tarvitaan, kun mallia lähdetään soveltamaan muille Klubitaloille ja sitä enemmän, mitä kansainvälisemmäksi mallia halutaan viedä.

Lähteet

Painetut

Hirvonen, M. & Muuronen, A. 2014. Ammatillisten oppilaitosten haasteet ja mahdollisuudet opiskelijoiden tuen järjestämisessä. Teoksessa Määttä, S., Kiiveri, L. & Kairaluoma, L. (toim.) Otetta opintoihin. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

Hänninen, E. 2016. Mieleni minun tekevi. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa. Helsinki: Suomen Klubitalot.

Kettle, V. 2016. Sisäinen ja ulkoinen jäsenten koulutus ja yhteistyö oppilaitosten kanssa. Teoksessa Hänninen, E. (toim.) Mieleni minun tekevi. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa. Helsinki: Suomen Klubitalot.

Kiiveri, L., Määttä, S., Ilveskoski, M., Suvilehto, T., Wenneström, K., Salmi, E. & Kairaluoma, L. 2014. Opiskelijoiden motivaation vahvistaminen- teoriasta käytäntöön. Teoksessa Määttä, S., Kiiveri, L. & Kairaluoma, L. (toim.) Otetta opintoihin. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

Otala, E. 2001. Osaajana opintiellä. Opas elinikäisen oppimisen matkalle. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Parikka, J., Halonen-Malliarakis, N. & Puustjärvi, A. 2017. Vaikeudesta voimaksi. Neuropsykologiset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa. Helsinki: Finn lectura.

Sähköiset

Ahonen, T., Aro, M., Aro, T., Lerkkanen, M-K. & Siiskonen T. 2019. Oppimisen vaikeudet. E-kirja. Otava.

Anttalainen, K. 2022. Koulutuksen merkitys kestäväen tulevaisuuden saavuttamiseksi. Opetushallitus. Viitattu 27.10.2022. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/koulutuksen-merkitys-kestavan-tulevaisuuden-saavuttamiseksi>

Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Suomen lääkärilehti. Vol 71 Nro 24. Viitattu 19.4.2023. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/230006/SLL242016_1759.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Autti-Rämö, I., Mikkelsen, M. & Lappalainen, T. 2022. Kuntoutumisen prosessi. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. ja Ylinen, A. (toim.) Kuntoutuminen. E-kirja. Duodecim. Oppiportti.

Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Melkas, S. 2022. Kuntoutumisen tarve, kuntoutumisen voimavarat. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. ja Ylinen, A. (toim.) Kuntoutuminen. E-kirja. Duodecim. Oppiportti.

Autti-Rämö, I., Mikkelsen, M, & Lappalainen, T. 2022. Kuntoutumisen käynnistyminen erilaisissa tilanteissa. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. ja Ylinen, A. (toim.) Kuntoutuminen. E-kirja. Duodecim. Oppiportti.

Clubhouse International 2022. What we do- Clubhouse International. Viitattu 21.11.2022. https://clubhouse-intl.org/wp-content/uploads/2020/09/CI_GatefoldBrochure-Digital_FINAL-Web_09-08-20.pdf

Clubhouse International 2018. Klubitalotoiminnan kansainväliset laatusuositukset 2018. Viitattu 6.7.2022. https://clubhouse-intl.org/wp-content/uploads/2019/05/standards_2018_finnish_05-31-19.pdf

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. E-kirja. Tampere: Vastapaino.

Hanhijoki, I. 2020. Koulutus ja työvoiman kysyntä 2035. Osaamisen ennakointifoorumin ennakointituloksia tulevaisuuden koulutustarpeista. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2020:6. Viitattu 12.4.2023. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/koulutus_ja_tyovoiman_kysynta_2035.pdf

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 tiivistä 5/2021. THL. Viitattu 19.4.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140993/TUT12021_005.pdf?sequence=4

Helsingin Klubitalo 2022. Viitattu 5.6.2022. <https://www.helsinginklubitalo.eskot.org/>

Hietala, O. & Ylitalo, S. 2021. Klubitalot mielenterveyskuntoutujien työllistymisen tukena. Kuntoutus, Vol 44 Nro 4. Viitattu 18.4.2023. <https://journal-fi.nelli.laurea.fi/kuntoutus/article/view/112853/66463?acceptCookies=1>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus.

Härkäpää, K., Valkonen, J. & Järvikoski, A. 2022. Sitoutumisprosessi muutosvaihemallin mukaan. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. ja Ylinen, A. (toim.) Kuntoutuminen. E-kirja. Duodecim. Oppiportti.

Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. 2017. Mielenterveys hoitotyö. E-kirja. Sanoma Pro: Helsinki

Juuti, P. & Puusa, A. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Gaudeamus.

Korkeamäki, J. 2010. Aikuisten oppimisvaikeudet- näkökulmia selviytymiseen. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 83/2010. Helsinki. Viitattu 19.1.2023. https://oppimisvaikeus.fi/assets/files/2017/05/Aikuisten_oppimisvaikeudet_Nakokulmia_selviytymiseen.pdf

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. E-kirja. Tampere: Vastapaino.

KvaliMOTV 2022. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. 7.3.2. Sisällönanalyysi. Viitattu 6.7.2022. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html

Mielenterveystalo 2022. Monenlaista kuntoutusta. Viitattu 27.10.2022. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/monenlaista_kuntoutusta.aspx

Mäkihonko, M., Hakkarainen, A. & Holopainen, L. 2017. Oppimisvaikeuksisen -opiskelijan yksilöllinen ohjaaminen ja -tukeminen opintojen aikana. Teoksessa Puukari, S., Lappalainen, K. & Kuorelahti, M. (toim.) Ohjaus ja erityisopetus oppijoiden tukena. E-kirja. PS-Kustannus.

Nieminen, A. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen määritelmä, kentät ja mahdollisuudet. Teoksessa Kostilainen, H. & Nieminen, A. (toim.) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. Helsinki. Viitattu 5.3.2023.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Tyoelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Opiskelukyky 2013. Innolla opiskelukykyä. Virikkeitä opiskeluyhteisöjen kehittämiseen. Viitattu 7.7.2022. <http://www.opiskelukyky.fi/wp-content/uploads/2014/06/kykytyo%CC%88kalu2013-netti-ID-3143.pdf>

Paakki, N. 2020. Mielenterveys- ja elämänhallintataidot osaksi henkilöstön osaamista. Teoksessa Ärling Mertsu (toim.) Voimaa opiskeluun - otetta ohjaukseen. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki. Viitattu 19.4.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333089/DIAK_Puheenvuoro_29_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Peltonen, K., Nukari, J. & Putiainen, E. 2019. Oppimisvaikeuksien ja mielenterveyden ongelmien ryhmämuotoinen tuki: Intervention aikaiset muutokset nuorten aikuisten kokemaan

psykososiaaliseen hyvinvointiin. Kuntoutus, Vol 42 Nro 4. Viitattu 5.11.2022. <https://journal-fi.nelli.laurea.fi/kuntoutus/article/view/91471/50383>

Päivänsalo, T-M. 2020. Oppimiskoodi- kuinka oppiminen onnistuu. E-kirja. PS-Kustannus.

Rautamäki, N-M. 2020. Vahvakin voi tarvita tukea. Teoksessa Ärling Merts (toim.) Voimaa opiskeluun - otetta ohjaukseen. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki. Viitattu 19.4.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333089/DIAK_Puheenvuoro_29_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Salminen, A-L., Härkäpää K. & Järvikoski, A. 2022. Toimijuus ja valtaistuminen kuntoutuksen teorioissa. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. ja Ylinen, A. (toim.) Kuntoutuminen. E-kirja. Duodecim. Oppiportti.

Savolainen, M. 2020. Esipuhe- tulevaisuustyötä parhaimmillaan! Teoksessa Ärling Merts (toim.) Voimaa opiskeluun - otetta ohjaukseen. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki. Viitattu 19.4.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333089/DIAK_Puheenvuoro_29_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Slade, M. 2013. 100 ways to support recovery. A guide for mental health professionals by Mike Slade. Viitattu 19.4.2023. <https://www.researchintorecovery.com/files/100%20Ways%20to%20support%20recovery%20nd%20edition.pdf>

Sosiaalihuoltolaki 2022. Viitattu 23.11.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301#Pidm45053758771664>

Suomen Klubitalot 2022. Tukea opintoihin. Viitattu 5.6.2022. <https://suomenklubitalot.fi/tule-mukaan/tukea-opintoihin/>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Mielen terveys. Mielen terveyden edistäminen. Viitattu 27.10.2022. <https://thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveyden-edistaminen>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Sosiaalisen kuntoutuksen opas. Viitattu 23.11.2022. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas>

Topo, P. & Autti-Rämö 2022. Eettiset näkökohdat kuntoutuksessa. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. ja Ylinen, A. (toim.) Kuntoutuminen. E-kirja. Duodecim. Oppiportti.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2017. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. E-kirja. Helsinki: Tammi

Tutkimuseettinen tiedekunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Viitattu 6.7.2022. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Vaillant, G. 2012. Positive mental health: is there a cross-cultural definition? World Psychiatry. Vol 11 Nro 2. Viitattu 19.4. 2023. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1016/j.wpsyc.2012.05.006>

Vilppola, J. & Vanttaja, M. 2021. Mieleltään haavoittuneet. Tutkimus mielenterveyskuntoutujien koulutus- ja työtoimijuudesta. Kuntoutus Vol 44 Nro 3. Viitattu 12.4.2023. <https://journal-fi.nelli.laurea.fi/kuntoutus/article/view/111700/65620>

Väisänen, R. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen käsite ja kehitysvaiheet. Teoksessa Lindh, J., Härkäpää, K. & Kostamo-Pääkkö, K. (toim.) Sosiaalinen kuntoutuksessa. Lapin Yliopisto. Rovaniemi. Viitattu 8.2.2023. https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63636/Sosiaalinen_kuntoutuksessa_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

WHO 2022. World mental health report: transforming mental health for all. Viitattu 26.4.2023. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

Julkaisemattomat

Ylitalo, S. 2023. Kehitysjohtajan haastattelu. 9.2.2023. Etelä-Suomen Eskot Ry. Helsinki.

Yrttiaho, K. 2023. Toiminnanjohtajan haastattelu 9.2.2023. Etelä-Suomen Eskot Ry. Helsinki.

Kuviot

Kuvio 1: Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen	29
---	----

Liitteet

Liite 1: Haastattelurunko.....	55
Liite 2: Haastattelun saatekirje haastateltaville.....	56

Liite 1: Haastattelurunko

Haastattelun teema-alueet ovat opinnot ja mielenterveyskuntoutuminen, opintovalmennuksen tarve ja opintovalmennus Helsingin klubitalolla.

Haastattelu:

Mitä tarkoittaa mielestäsi on opintovalmennus?

Kuinka merkitykselliseksi koet opiskelun kuntoutumisen kannalta?

- Kuinka koet opintojen tärkeyden osallisuuden kannalta
- Työllistymisen kannalta

Minkälaisiin haasteisiin toivoisit opintojen tukemista?

Millaisena koet Klubitalon opintovalmennuksen tällä hetkellä?

- Klubitalon mallin mukaisesti työpainotteiseen päivään sopivuus
- Saavutettavuus

Kuinka hyödylliseksi tunnet opintojen valmennuksen ja tukemisen Klubitaloyhteisössä?

- Tarve klubitalon jäsenille
- Opintovalmennuksen vaikutus jäsenille

Millä tavalla olet hyödyntänyt olemassa olevaa opintovalmennusta?

- Kuinka tarpeeseen on vastattu
- Opintojen tukeminen

Mitä toivoisit opintovalmennukselta tulevaisuudessa?

- Aiotko itse hyödyntää tulevaisuudessa
- Millaista kehittämistä toivoisit

Liite 2: Haastattelun saatekirje haastateltaville

Hei Helsingin Klubitalon jäsenet ja työntekijät,

Olen Reetta Makkonen ja opiskelen Laurean ammattikorkeakouluksi sosionomiksi nyt kolmatta vuotta. Teen opinnäytetyötäni opintovalmennuksesta yhteistyössä Helsingin Klubitalon kanssa. Tutkin, kuinka jäsenet ja työntekijät kokevat opintovalmennuksen tällä hetkellä. Tuotan tietoa opintovalmennuksesta, kuinka se sijoittuu Klubitalon arkeen kansainvälisten standardien ja kuntoutumisen näkökulmasta.

Opinnäytetyössä haetaan vastausta kysymykseen, minkälaisena Helsingin Klubitalon jäsenet ja työntekijät kokevat opintovalmennuksen tällä hetkellä. Lisäksi vastataan kysymyksiin, miten opintovalmennus sisällytetään työpainotteiseen päivään ja kansainvälisesti laadittuihin standardeihin sekä kuinka opintovalmennuksella voidaan tukea mielenterveyskuntoutumista työhönsäntöjauksen rinnalla.

Tutkimuksen aineistonkeruun menetelmänä käytän teemahaastattelua, jossa on runkokysymykset teemojen tiimoilta valmiina mutta vapaalle keskustelulle on tilaa. Haastattelun teema-alueet ovat mielenterveyskuntoutuminen, opintojen haasteet, opintovalmennus ja kokemuksen kuntouttavasta vaikutuksesta.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja tapahtuu nimettömästi. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Haastattelut nauhoitetaan mikrofonin kautta, mutta aineisto kerätään vain ja ainoastaan tätä tutkimusta varten ja hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Tutkimus suoritetaan ja valmistuu keväällä 2023. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseuksen julkaisuarkistossa ja on kaikkien luettavissa siellä.

Suuri kiitos osallistumisestasi!

Ystävällisin terveisin,

Reetta Makkonen

Sosionomiopiskelija