

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small white dot, and the letter "k" has a small white crossbar. The background of the page features a large, abstract graphic of overlapping pink and white curved shapes.

Nathan Enaka

Perttu Pylvänen

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan

ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Sosionomi (AMK), Kirkon nuorisotyö

Opinnäytetyö, 2023

DIAKONIATYÖN KESÄKAHVILAN MERKITYS MIELETERVEYSKUNTOUTUJIIEN ELÄMÄNLAADUSSA

Kesäkahvila mukana mielenterveyskuntoutujien elämässä

TIIVISTELMÄ

Nathan Enaka, Perttu Pylvänen

Diakoniatyön kesäkahvilan merkitys mielenterveyskuntoutujien elämänlaadussa. Kesäkahvila mukana mielenterveyskuntoutujien elämässä

Sivuja 34, liitteitä 3

Syksy, 2023

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia Riihimäen diakonityön kesäkahvilan merkitystä mielenterveyskuntoutujien elämänlaatuun. Tutkimuspainotteinen opinnäytetyömme kohdentuu Riihimäen seurakunnassa järjestettävään diakonityön kesäkahvilaan, jossa kokoontuu mielenterveyskuntoutujia kesäkuukausina. Tarkoituksena oli selvittää kesäkahvilan merkitys mielenterveyskuntoutujien elämänlaatuun sekä selvittää, miten asiakkaat ovat kokeneet kesäkahvilatoiminnan. Tavoitteena oli kehittää diakoniatyön kesäkahvilatoimintaa asiakkaiden kokemusten ja ehdotusten perusteella.

Haastattelut toteutettiin kesällä 2023 kesäkahvilan kävijöille. Haastattelut olivat kvalitatiivisia ja sisälsivät yhteensä 20 kysymystä kuudesta eri aihealueesta. Analyysimenetelmänä käytettiin teemoittelu. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin. Haastateltavia oli viisi.

Tutkimustulosten perusteella diakoniatyön kesäkahvilatoiminta on vaikuttanut asiakkaiden elämänlaatuun positiivisesti. Suurimpina merkityksellisinä vaikuttajina nousi haastateltavilta yhteisöllisyyden ja sosiaalisten suhteiden merkitys. Ilmapiiiri kesäkahvilassa oli tutkimuksen mukaan turvallinen ja avoin. Kävijät kokevat kesäkahvilatoiminnan heille merkittävänä ja tärkeänä. Kesäkahvilaan toivottiin lisää musiikkia ja tarjoiluja. Palautteista nousi merkittävimpänä kiitollisuus toimintaa ja järjestäjiä kohtaan sekä kesäkahvilatoiminnan lisääminen ja jatkaminen.

Asiasanat: diakoniatyö, elämänlaatu, mielenterveyskuntoutuja, teemahaastattelu, yhteisöllisyys

ABSTRACT

Nathan Enaka, Perttu Pylvänen

The importance of Diaconal Summer Café in the life quality of mental health rehabilitees. Summer Cafe as a part of diaconal work in everyday lives.

Pages 34, attachments 3

Autumn, 2023

Diaconia University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services and Health Care

Bachelor of Social Services, Diaconal Work, Church Youth Work

This thesis studied the impact of the Diaconal summer cafe on the life quality of mental health rehabilitees who were gathering in the café during the summer months. The thesis is research-oriented and targeted at the summer café organized by Riihimäki parish diaconal work and the target group for the study was mental health rehabilitation clients. The aim was to determine the importance of the summer café for the life quality and to find out how the clients experienced the summer café activities. Moreover, to develop the deaconry's summer café activities based on the clients' experiences and suggestions.

Interviews were conducted in the summer of 2023 to visitors of the summer café. The interviews were qualitative and consisted of a total of 20 questions from six different topic areas. Thematic analysis was used as the analysis method. The interviews were recorded and transcribed. There were five interviewees.

Based on the study results, the deaconry's summer café activities had a positive impact on the quality of life of the clients. The most significant influence mentioned by the interviewees was the importance of community and social relationships. In addition, the atmosphere at the summer café was considered safe and open, and the summer café activities were perceived by the visitors significant and important. At the summer café, there was a wish for more music and a desire for additional offerings. The feedback highlighted the most significant appreciation towards the summer café and its organizers, as well as the request for expanding and continuing the summer café.

Keywords: diaconal work, quality of life, mental health rehabilitee, thematic interview, community

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 KESKEISET KÄSITTEET	5
2.1 Diakonia ja diakonien tekemä työ	5
2.2 Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät ja mielenterveyskuntoutuja	6
2.3 Elämänlaatu ja elämänhallinta	7
2.4 Yhteisöllisyys ja seurakunta yhteisönä	7
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	9
4 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ JA TYÖELÄMÄKUMPPANI	10
4.1 Riihimäen seurakunta ja sen diakoniatyö	10
4.2 Seurakunnan kesäkahvila	11
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	12
5.1 Aineiston keruu	12
5.2 Aineiston analyysi	14
6 TULOKSET	15
6.1 Kesäkahvilan kävijät	15
6.2 Yhteisöllisyyden merkitys	15
6.3 Ilmapiiri kesäkahvilassa	16
6.4 Haastateltavien suhde seurakuntaan	18
6.5 Voimavarojen lisääntyminen	19
6.6 Palaute ja kehittämisideat	20
7 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	21
8 POHDINTA	23
8.1 Kesäkahvilan merkitys elämänlaatuun	23
8.2 Kesäkahvilatoiminnan kehittäminen ja palaute	24
8.3 Ammatillinen kehitys	26
8.4 Jatkotutkimus ja nuorisotyön näkökulmat	29
LÄHTEET	31

LIITE 1. Tiedote haastatteluun suostuneille	35
LIITE 2. Suostumusasiakirja	36
LIITE 3. Haastattelukysymykset.....	37

1 JOHDANTO

Mielenterveysongelmat ovat nykypäivänä yleisiä ja mielenterveyskuntoutujia on paljon. Vähintään joka viides suomalainen kohtaa mielenterveyshaasteita elämässään. Suomessa fyysinen terveys on yleisesti parantunut viimeisten vuosikymmenien aikana, mutta mielenterveyden parantamisessa ei ole tapahtunut vastaavia harppauksia. Suomessa mielenterveyden häiriöiden kustannus on vuosittain arvioilta 11 miljardia euroa. (Mieli ry, i.a.-a.)

Tämän opinnäytetyön yhteistyökumppanimme oli Riihimäen seurakunnan diakoniatyö. Saimme tutkia diakoniatyön mielenterveyskuntoutujien kokemuksia kesäkahvilatoiminnassa. Riihimäen seurakunnan kesäkahvila on mielenterveyskuntoutujille tarkoitettu matalan kynnyksen kesäkahvila, jonne voi kokoontua yhdessä muiden mielenterveyskuntoutujien kanssa. Mielenterveyskuntoutujilla tarkoitetaan henkilöitä, joilla on ollut mielenterveysongelmia ja jotka ovat kuntoutumassa niistä (Sosiaali- ja terveysministeriö, i.a). Tutkimuksessamme oli tärkeää kesäkahvilatoiminnan tutkimisen ja kokemusten kuulemisen lisäksi keskustella mielenterveyskuntoutujien kanssa. Lisäksi oli tärkeää kuulla heidän mielipiteitään, millä tavoin kesäkahvilatoiminta on lisännyt heidän elämänlaatuaan. Aiheessa meitä kiinnosti kuulla mielenterveyskuntoutujien kokemuksia, jotta diakoniatyötä voitaisiin kehittää mahdollisimman paljon asiakkaiden hyvinvointia edistämään.

Opinnäytetyömme tarkoitus oli tutkia kesäkahvilan merkitystä mielenterveysongelmista kärsivien elämänlaatuun. Tavoitteenamme oli kehittää Riihimäen kesäkahvilatoimintaa saatujen tulosten perusteella. Halusimme tutkia yhteisöllisyyden merkitystä kesäkahvilassa. Keskityimme työssä elämänlaatua parantaviin ja heikentäviin tekijöihin. Halusimme selvittää, millä tavoin seurakunnan diakoniatyö on konkreettisesti auttanut henkilöitä. Pyrimme myös selvittämään, mitä diakonian mielenterveystyössä osallistujat saavat ja mitä kävijät kokevat osallistumisesta.

2 KESKEISET KÄSITTEET

2.1 Diakonia ja diakonien tekemä työ

Diakonia tarkoittaa lähimmäisen palvelemista. Se on yksi kirkon tunnusmerkeistä ja luovuttamattomista tehtävistä. Diakonia on Jeesuksen esimerkin ja opetusten mukaisesti lähimmäisen auttamista, jossa otetaan huomioon ihmisen fyysiset, henkiset ja hengelliset tarpeet. Konkreettisesti se esiintyy seurakunnassa auttamistyönä, kuten sielunhoitona, keskusteluapuna tai taloudellisena tukena. Diakoniatyö ei ole vain yksi seurakunnan työmuoto, vaan se on kokonaisvaltaisesti kaikkien seurakunnan työntekijöiden tekemää auttamistyötä. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-a.) Diakoniatyö voi olla esimerkiksi toisen kanssa keskustelua, henkilön taloudellista tukemista tai ruuan jakamista toiselle.

Diakonissat ja diakonit tekevät työtä seurakunnassa muiden työntekijöiden ja vapaaehtoisten kanssa. Suomen evankelisluterilaisen kirkon seurakunnissa on palkattu diakoniatyöntekijöitä, jotka ovat saaneet joko diakonissan tai diakonin koulutuksen. (Diakoniatyöntekijöiden Liitto Ry, i.a.) Diakonian yhteiskunnallinen vastuu heikoista merkitsee sitä, että diakoniatyössä seurataan tarkkaan yhteiskunnallisia muutoksia ja reagoidaan niihin erityisesti siltä osin, kuin ne aiheuttavat väliinpuutoajuutta yhteiskunnan palvelujärjestelmissä. On ehkä aihetta pelätä, että markkinatalouden lieveilmiöt aiheuttavat heikennyksiä sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmään. Siksi kirkon on nostettava keskusteluun muutoksissa jalkoihin jäävät. Sen on samalla kehitettävä omaa palvelujärjestelmäänsä, diakoniaa vastaamaan ajankohtaisiin tarpeisiin.

Paikallisessa arvokeskustelussa diakonian näkökulman on tultava esille. Yhteistyöverkkoja tulisi hyödyntää diakonian näkökulmasta, koska on tärkeää varmistaa, että diakoniset arvot ja periaatteet otetaan huomioon kunnan ja hyvinvointialueen päätöksenteossa. (Leppihalme, 2022, s. 45–47.) Kirkon diakoniatyö tekee aktiivisesti työtä kantaen yhteiskuntavastuuta.

Diakoniatyötä tutkitaan säännöllisesti diakoniatutkijoiden toimesta. Tutkimusten tarkoituksena on nostaa esille havaittua hätää, kehittää diakoniatyötä sekä tarjota diakoniatyöntekijöille kehittämisen apuvälineitä. (Juntunen, 2019.) Seurakunnissa on tutkittu diakoniatyötä Diakoniabarometri- tutkimuksen avulla. Tutkimus kohdistuu diakoniatyöntekijöihin ja siinä kartoitetaan heidän näkemyksiään ja kokemuksiaan ajankohtaisista ilmiöistä. Kyseinen tutkimus toteutetaan kahden vuoden välein. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-b.)

2.2 Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät ja mielenterveyskuntoutuja

Mielenterveyskuntoutuja on henkilö, jolla on mielenterveysongelmia ja hän on aktiivisesti kuntoutumassa niistä. Kuntoutuksessa tavoitteena on edistää henkilön kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kuntoutus on prosessi, jossa henkilö pyrkii ylläpitämään ja edistämään hyvinvointiaan suunnitellusti ammattilaisten tuen avulla. (Sosiaali- ja terveysministeriö, i.a.) Mielenterveysongelmien taustalla saattaa olla moninaiset syyt. Mielenterveys on ihmisen toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja terveyden perusta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-a.) Hyvä mielenterveys auttaa ihmisiä selviytymään haasteista, ratkomaan ongelmia, ottamaan osaa yhteiskunnan toimintoihin ja auttaa työskentelemään (Mieli ry, i.a.-b).

Mielenterveyteen vaikuttavat ympärillä olevat tekijät, kuten perimä, ympäristö, kulttuurilliset arvot sekä biologiset, sosiaaliset, vuorovaikutukselliset ja yhteiskunnalliset tekijät. Yksinäisyys voi vaikuttaa negatiivisesti mielenterveyteen. Mielenterveyteen negatiivisesti vaikuttava tekijä yksinäisyydessä on eristäytyneisyys. (Heiska, 2010, s. 31.)

Mielenterveyttä voi edistää tukemalla henkilön itsetuntoa ja elämönhallintaa, vahvistamalla henkilön osallisuutta, sosiaalista tukea, turvaamalla henkilön ympäristöä ja taloudellista toimeentuloa. Mielenterveyttä voi vahvistaa parantamalla sosiaalisen, psyykkisen ja fyysisen elämän tasapainoa. Yhteiskunnallisella tasolla mielenterveyttä voi edistää vähentämällä epätasa-arvoa sekä syrjintää. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-b.)

2.3 Elämänlaatu ja elämäntilanne

Elämänlaadulla tarkoitetaan ihmisen kokemusta elämästään suhteessa odotuksiin, mahdollisuuksiin ja toimintaan. Hyvä elämänlaatu yleensä yhdistetään onnellisuuteen, iloon ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (World health organization, 2012.) Tyytyväisyys itseensä edistää henkilön elämänlaatua ja hyvinvointia. Onnellisuus on sitä, että henkilö on tyytyväinen itseensä ja saavutuksiinsa. Onnellisuus edistää vahvasti mielenterveyttä ja elämänlaatua. Onnellisuutta voi tuoda esimerkiksi saavutukset, lähipiiri ja ystävät.

Elämänlaatuun vaikuttaa fyysinen-, aineellinen- ja henkinen hyvinvointi sekä henkilökohtainen kehitys. Hyvä elämänlaatu edistää mielenterveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. (World health organization, 2012.) Henkilön kokonaisvaltaisen tukeminen on tärkeää elämänlaadun lisäämisessä. Jos fyysinen, aineellinen tai henkinen hyvinvointi puuttuu, vaikuttaa se henkilön oman elämänlaadun kokemiseen negatiivisesti

Elämänlaatu käsitteeseen saatetaan usein liittää elämäntilannen käsite. Elämäntilanne tarkoittaa, että ihmisellä on uskoa siihen, että hän voi vaikuttaa asioihinsa ja muuttaa elämäänsä paremmaksi. (Keltikangas-Järvinen, 2008, s. 255.) Elämäntilannassa henkilöllä on tunne siitä, että hän voi vaikuttaa elämässään ja ympärillään oleviin tapahtumiin sekä hän kokee, että hänen elämällään on arvoa ja merkitystä. Elämäntilannen käsite saattaa poiketa eri tieteen aloissa toisistaan ja siksi sen määritelmät voivat poiketa toisistaan. (Puukka, 2013, s. 25.)

2.4 Yhteisöllisyys ja seurakunta yhteisönä

Sosiaalinen tuki ja yhteisöllisyys edistävät ihmisen mielenterveyttä. Yhteisöllisyys tarkoittaa tunnetta kuulua johonkin ryhmään tai yhteisöön. Yhteisöllisyys lisää yhteiskuntaan integroitumista. Se lisää osallisuutta ja toimijuutta sekä on niiden

perustana. Yhteisöllisyyttä lisääviä tekijöitä on luottamus, dialogisuus, erilaisuuden hyväksyminen ja oikeudenmukaisuus. (Manni, 2012, s. 7–14.) Yhteisöllisyys liitetään usein yhdessä tekemiseen ja Me-henkeen. Yhteisöllisyyden tunne edellyttää osallisuutta sekä yhteisössä vietettyä aikaa yhdessä muiden kanssa. Yhteisöllisyys on siis myös vuorovaikutusta muiden kanssa. (Mäkisalo, 2003, 90–91.) Yhteisöllisyyden merkitystä mielenterveyskuntoutujiin on tutkittu jonkin verran. Sosiaalinen tuki, osallisuus ja lähiympäristön viihtyvyys lisäävät tutkimusten mukaan mielenterveyttä. Näitä asioita voi yhteisötasolla toteuttaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-b.)

Seurakunta on hengellinen yhteisö, joka haluaa lisätä yhteisöllisyyttä. Seurakunnan yhteisöissä on mahdollista toimia, tehdä ja vaikuttaa riippumatta siitä, oletko työntekijä vai seurakuntalainen. Yhteisöllisessä seurakunnassa toimintaa suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä seurakuntalaisten kanssa. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-c.) Seurakunnan tavoitteena on, että yhteisö olisi ihmislähtöinen, monimuotoinen sekä jäsenille merkityksellinen. Seurakunta on itsessään yhteisö, mutta sen sisällä voi olla pienempiäkin yhteisöjä. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-d.) Yhteisöllisyyden tunne saattaa olla merkittävässä osassa kuntoutumista. Tämä vuoksi tutkimme yhteisöllisyyden vaikutusta kesäkahvila toiminnassa. Tutkimuskohteessamme mielenterveyskuntoutajat ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa ihmisiin ja yhdessä muodostavat yhteisön.

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoitus oli tutkia Riihimäen seurakunnan diakoniatyön kesäkahvilatoiminnan merkitystä mielenterveyskuntoutujien elämänlaatuun. Tarkoituksena oli myös selvittää, miten mielenterveyskuntoutajat ovat kokeneet kesäkahvilassa käymisen. Suoritimme tutkimuksen haastatteleamalla Riihimäen seurakunnan kesäkahvilan kävijöitä. Haastateltavia henkilöitä oli tutkimuksessamme viisi. Tutkimuksen rajasimme kesäkahvilatoimintaan, sillä yhteistyökumppanimme Riihimäen seurakunta suositteli sitä. Toiminta on avointa ja siellä käy paljon mielenterveyskuntoutujia.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli saada näkyväksi kesäkahvilatoiminnan merkitys mielenterveyskuntoutujille. Yhteistyökumppanimme Riihimäen seurakunta piti työmme aiheita heille hyödyllisenä sekä heidän mielestään oli tärkeää kerätä tutkimusta kesäkahvilan merkityksestä mielenterveyskuntoutujien elämänlaatuun. Tavoitteenamme oli, että tutkimustulosten perusteella kesäkahvilatoimintaa pystytään kehittämään siten, että se vastaa paremmin mielenterveyskuntoutujien tarpeisiin.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset:

1. Millä tavoin Riihimäen seurakunnan kesäkahvilatoiminta osana diakoniatyötä on vaikuttanut asiakkaiden elämänlaatuun?
2. Millä tavalla kesäkahvilatoimintaa tulisi kehittää?

4 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ JA TYÖELÄMÄKUMPPANI

4.1 Riihimäen seurakunta ja sen diakoniatyö

Tutkimusympäristömme oli Riihimäen evankelisluterilainen seurakunta. Emme tarvinneet erillistä tutkimuslupaa Riihimäen seurakunnalta kyseiseen tutkimukseen, sillä olimme saaneet suostumuksen tätä tutkimustyötä varten johtavalta diakonissalta, Eira Latvalalta. Työelämäkumppanimme oli seurakunnan diakoniatyö. Vuonna 2021 Riihimäen seurakuntaan kuului 68,9 % alueen väestöstä. Tilastokeskuksen ennusteen mukaan Riihimäen väkiluvun kehitys on lievästi laskeva. Ennusteen mukaan vuoteen 2025 vähennys olisi noin 328 henkilöä. (Riihimäen seurakunta, i.a.-a.)

Ensimmäinen diakonissa aloitti työnsä Riihimäen seurakunnassa vuonna 1923. (Diakoniatyöntekijöiden Liitto Ry, i.a.). Riihimäen diakoniatyössä tehdään monenlaista työtä mielenterveyden parissa. Esimerkiksi seurakunnassa on kesällä diakonien järjestämää leiritoimintaa sekä kesäkahvila diakoniatoimipaikassa. Mielenterveysyhdistyksen tilassa toimii myös porinaryhmä, jossa diakoniatyöntekijä käy kerran kuussa jakamassa seurakunnan tiedotusasioita. Diakoniatyöntekijän kanssa voi myös käydä sielunhoidollisia keskusteluja. (Riihimäen seurakunta, i.a.-b.)

Johtava diakonissa Eira Latvalan (henkilökohtainen tiedonanto 8.12.2022) mukaan vähenevä verokertymä voi tuoda toimintamäärärahoille rajoitteita. Tyypillisesti osallistujat ovat vähävaraisia. Tämän vuoksi osallistumismaksuja ei voi lisätä heille, joten maksullista toimintaa tulee minimoida. Vielä toistaiseksi toimintaa ei ole tarvinnut supistaa. On tärkeää myös huolehtia työntekijäresursseista. Keskeistä työssä on ihmisten kohtaaminen ja mahdollisuus käydä luottamuksellisia keskusteluja. Yhteiskunnalliset haasteet heijastuvat suoraan diakoniatyön arkeen. Diakoniatyö nähdään keskeiseksi kirkon työalaksi ja ei olisi suotavaa, että sen resursseja supistettaisiin. Yhteiskunnallinen muutos vaatii diakoniatyöltä nopeaa reagoitua. Diakoniatyöntekijöillä on kokemusta ja ammattitaitoa vastata monialaisiin haasteisiin. Sote-uudistus tuo mukanaan myös epävarmuustekijöitä.

Asiakkaiden tarpeisiin vastaaminen ja palveluohjauksen tarve todennäköisesti kasvavat.

4.2 Seurakunnan kesäkahvila

Riihimäen seurakunnan kesäkahvila on mielenterveyskuntoutujille tarkoitettu matalan kynnyksen palvelu, jonne voi saapua kahvilan aukioloaikoina. Kesäkahvila on avoinna heinäkuussa joka maanantai klo 13–14.30 välisenä aikana. Tapahtumapaikkana toimii Riihimäen diakoniatöimiston alapuolella oleva Liiteri niminen huoneisto. Tarkempi osoite on Tempelikatu 11. Siellä on tarjolla kahvia, pikkupurtavaa ja pienimuotoista ohjelmaa. (Riihimäen Seurakunta, i.a.-b.)

Kesäkahvilassa voi tavata Riihimäen seurakunnan diakoniatyöntekijän, vapaaehtoistyöntekijöitä ja mielenterveyskuntoutujia. Kesäkahvilan tarkoituksena on järjestää mielenterveyskuntoutujille kuntouttavaa toimintaa. Kesäkahvilasta voi saada keskusteluapua, sielunhoitoa, vertaistukea sekä uusia tuttavuuksia. Keskusteluapu voi auttaa henkilöä löytämään voimavaroja elämään tai voi auttaa esimerkiksi äkillisen kriisin tai surun ollessa läsnä. Diakoniatyöntekijän kanssa asiakas voi keskustella elämäntilanteestaan ja henkilö voi selvittää luottamuksellisesti asioita, kuten taloudellisia ongelmia tai yksinäisyyteen tai sairauteen liittyviä ongelmia. (Kirkko Helsingissä, i.a.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Aineiston keruu

Käytimme opinnäytetyössämme kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan tutkimuskohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja se on myös todellisen elämän kuvaamista ja tutkittavan ymmärtämistä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on usein tiedon lähteenä ihminen, jolloin hänen näkökulmiaan saadaan esille ja niitä voidaan tarkastella paremmin. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 161.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa haastateltavat valikoidaan tarkoituksen mukaisesti ja haastateltava tuo tutkimukseen yksilökohtaisen näkökulman (Hirsjärvi ym., 2009, s. 164).

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on suorassa kontaktissa henkilöihin, olosuhteisiin ja tapahtumiin, joita näissä tutkimuksissa pyritään ymmärtämään sekä tarkkailemaan. Haastattelun avulla tutkittavien kokemukset ovat tärkeitä säilyttää aitoina. Tutkittavien kannalta on olennaista, että heidän oma näkökulmansa, toimijuus sekä subjektiivisuus on laadullisessa tutkimuksessa otettu huomioon. (Juhila, 2021a.)

Haastattelu luo ja antaa puitteet joustavan tiedon keruuseen, koska haastattelu-tilanteet mahdollistavat dialogin syntymisen aiheen ympärille. Haastattelussa voidaan myös toistaa, selventää ja oikaista epämääräisiä kysymyksiä, jotta haastateltavalle ja haastattelijalle olisi molemminpuolinen ymmärrys ajatustenvaihtoon (Tuomi & Sarajärvi, 2013, s. 73). Tämä haastattelumenetelmä soveltui hyvin tutkimukseemme. Sen avulla pystyimme esittämään lisäkysymyksiä ja saimme tarkennusta tutkimuksen tuloksiin. Tässä tutkimuksessa käsitellään henkilökohtaisia aiheita ja tutkittava pysyy anonyymina loppuun asti. Haastattelutilanne on ihmisten välistä vuorovaikutusta ja kommunikaatiota. Haastattelijan vastuulla on, että kieli on ymmärrettävää, tajunnanmukaista ja haastattelijan tulee selvittää, kuinka haastateltavan merkitykset tulkitaan (Hirsjärvi & Hurme, 2011, s. 49). Aineistoa litteroidaan eli haastattelu saatetaan kokonaisuudessaan kirjalliseen muotoon, joka tapahtuu ennen aineiston analyysiä (Hirsjärvi ym., 2009, s. 222).

Pyysimme haastatteluun mukaan kahdeksaa henkilöä ja siihen osallistui viisi henkilöä. Haastatteluun sitoutuneille annoimme tiedotteen haastatteluun suostuneille (LIITE 1) lomakkeen sekä suostumusasiakirjan (LIITE 2). Haastattelut tapahtuivat rauhallisessa paikassa mielenterveysyhdistyksen tiloissa Riihimäellä heinäkuun aikana. Kaikki haastateltavat antoivat oman arvokkaan panoksensa tähän työhön.

Toteutimme haastattelurunkomme teemahaastatteluna. Tuomi & Sarajärven (2013) mukaan teemahaastattelulla tarkoitetaan etukäteen valittuja teemoja, joilla pyritään haastattelun kautta saamaan tutkimuskysymyksille vastauksia. Teemahaastattelussa haastateltavien oma tulkinta ja merkitykset tulevat esiin. Siinä korostuvat myös, miten vuorovaikutuksessa merkitykset muovautuvat. (Tuomi & Sarajärvi, 2013, s. 75.)

Haastattelukysymyksistämme (LIITE 3) muodostui seuraavat teemat: yhteisöllisyyden merkitys elämänlaatuun, suhde seurakuntaan, ilmapiiri, voimavarojen lisääntyminen ja palaute ja kehittämisideat. Nämä teemat auttoivat laatimaan haastattelukysymykset, joilla pyrimme vastaamaan tutkimuskysymyksiimme. Valitsimme yhteisöllisyyden teeman, sillä sosiaalinen tuki, sekä yhteisöllisyys edistävät ihmisen mielenterveyttä. Yhteisöllisyys lisää osallisuutta sekä toimijuutta, jotka auttavat yhteiskuntaan integroitumisessa. (Manni, 2012, s. 7–14.) Elämänlaatu aihealueen valitsimme, sillä tutkimuskysymyksemme on, millä lailla Riihimäen kesäkahvilatoiminta on vaikuttanut kävijöiden elämänlaatuun. Valitsimme elämälaatua tutkiviin kysymyksiin aiheita, jotka vaikuttavat elämänlaatuun, kuten fyysinen hyvinvointi, henkinen hyvinvointi sekä aineellinen hyvinvointi. (World health organization, 2012.)

Tutkimusympäristömme oli seurakunta ja diakoniatyö ja tutkimme, miten seurakunnan kesäkahvilatoiminta vaikuttaa henkilöiden elämänlaatuun. Seurakunnan tavoitteena on, että yhteisö olisi ihmislähtöinen, monimuotoinen sekä jäsenille merkityksellinen. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-d.) Ilmapiiri vaikuttaa siihen, miten kävijät kokevat osallistumisen kesäkahvilassa. Rento ja avoin ilmapiiri helpottavat ryhmään pääsyä ja syvällistä keskustelua. Turvallinen ympäristö edistää

mielenterveyttä ja täten elämänlaatua. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-b.) Ihmisen voimavarojen lisääntyminen edistää arjessa jaksamista sekä auttaa mielenterveyskuntoutujaa kuntoutumisessa. Valitsimme yhdeksi teemaksi voimavarojen lisääntymisen, sillä oman jaksamisen lisääntyminen edistää henkistä hyvinvointia ja lisää elämänlaatua. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-b.) Valitsimme myös palaute ja kehittämisideat yhdeksi teemaksi, sillä tutkimuskysymyksemme on, miten kesäkahvilatoimintaa tulisi kehittää.

5.2 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysissä, joka on meidän laadullisen tutkimuksemme analyysimenetelmä, käytämme teemoittelua. Uusia teemoja voi nousta aineiston analyysin aikana, joten aineistoa on hyvä tarkastella ennakkoluulottomasti. Haastattelukysymykset tehdään teemoittain, mutta vastauksia analysoidessa esiin voi nousta uusia teemoja, jotka ovat pidettävä erillään alkuperäisistä haastatteluteemoista (Juhila, 2021b). Tutkijan on hyvä tarkastella aineistoa monta kertaa, jonka jälkeen tutkija ymmärtää paremmin asiaa ja pystyy myös tuomaan oman tulkintansa. Tarkoituksena on tiivistää, järjestää ja jäsentää aineisto, jotta mikään tärkeä informaatio ei jää huomiotta, vaan sen arvo kasvaa. (Eskola, 2018, s.217–228). Kun sanotaan, että ”informaation arvo voi lisääntyä”, se korostaa, että tilanteissa samasta tiedosta voidaan saada erilaista hyödyllistä ja käyttökelpoista materiaalia.

Aineiston käsittelyn aloitimme litteroimalla kaikki viidestä haastattelusta tehdyt äänitallenteet. Yhteensä äänitallenteiden kesto oli 1 tunti ja 8 minuuttia. Haastattelujen keskimääräinen kesto oli noin 12 minuuttia henkilöä kohden. Litteroituja kirjallisia sivuja tästä työstä kertyi yhteensä 18 sivua. Litterointi tehtiin kysymysten mukaan ja sen jälkeen aloimme analysoida teemojen mukaisesti.

6 TULOKSET

6.1 Kesäkahvilan kävijät

Saimme toteutettua viisi haastattelua. Haastatelluista oli miehiä neljä ja yksi nainen. Iältään haastateltavat olivat 50–75- vuotiaita. Aluksi selvitimme haastatelluilta hieman heidän taustaansa kesäkahvilassa käynneistä. Monet kesäkahvilan kävijöistä ovat olleet jo montakin kertaa toiminnassa mukana. Uusia tuttavuuksia on ollut harvemmin, vaikka joskus niitäkin voi syntyä. Osalle kävijöille kesäkahvila on ollut hyvä piristys, koska heinäkuussa muuta kahvilatoimintaa ei seurakunnalla ole.

Vastaajat olivat saaneet tiedon kesäkahvilasta kahvituvalta tai vertaiskahvilasta, mielenterveysyhdistyksen jäsentiedotteesta ja mielenterveysyhdistyksessä toimivilta henkilöiltä sekä johtavavalta diakonissalta Eira Latvalalta. Diakoniatyöntekijä tulee mielenterveysyhdistyksen kahvituvalle kerran kuukaudessa ja informoi seurakunnan toiminnasta. Osallistujien mielestä seurakunnan diakoniatyöntekijä on ollut auttavainen ja helposti lähestyttävä sekä kuuntelevainen.

Useat vastaajat mainitsivat, että tarjoilu, erityisesti kahvi ja leivonnaiset, vaikuttivat siihen, että he menivät kesäkahvilaan. Yksi vastaaja korosti, että tarjoilun laatu vaikuttaa siihen, haluaako hän tulla uudestaan. Kuitenkin osa vastaajista totesi, että tarjoilulla ei ole suurta merkitystä ja he menevät kesäkahvilaan ennen kaikkea tapaamaan muita ihmisiä ja nauttimaan sosiaalisesta yhdessäolosta.

6.2 Yhteisöllisyyden merkitys

Yhteisöllisyys teemaan kuului neljä kysymystä, joiden avulla pyrimme selvittämään, missä määrin kesäkahvilassa kävijät kokivat yhteisöllisyyden vaikuttaneen heidän elämänlaatuunsa. Osa vastaajista kertoi saaneensa jonkin verran uusia ystäviä kesäkahvilatoiminnasta. Osalla taas melkein kaikki kävijät ovat olleet jo entuudestaan tuttuja, joten he eivät olleet tutustuneet uusiin ihmisiin.

Elämään tulee sellainen rytmi ja runko. Eikä tarvitse olla yksin ja aina näkee uusia ihmisiä. Hyvin paljon on vaikuttanut hyvinvointiin.

Vastaajat olivat eri tavoin kokeneet ystävien ja uusien tuttavien saamisen vaikutuksen arkeen ja mielialaan. Jotkut vastaajat olivat saaneet uusia ystäviä kesäkahvilasta, mikä oli vaikuttanut positiivisesti heidän arkeensa ja kohentanut heidän mielialaansa. Kävijän mukaan ystävien saanti oli tuonut iloa ja tarjonnut vastapainoa kotona oleilulle. Toisaalta jotkut vastaajat totesivat, että heillä on jo valmiiksi hyviä ystäviä kesäkahvilassa, eikä uusien tuttavien saaminen ole ollut merkittävää. Kävijän mukaan kesäkahvila tarjoaa paikan, missä voi vapaasti olla eikä tarvitse teeskennellä. Jotkut vastaajat olivat vaihtaneet yhteystietoja ja pitävät yhteyttä viestien ja puheluiden avulla, mikä luo lisäarvoa arkeen.

Vastaajista suuri osa pitää myös vapaa-ajalla ja kahvilan ulkopuolella yhteyttä muihin kesäkahvilassa käyneisiin henkilöihin. Osa vastaajista näkee toisiaan mielenterveysyhdistyksen tapahtumissa ja kaksi vastaajista kertoo myös soittlevan välillä tutuille kesäkahvilassa. Useimmat vastaajat eivät olleet aktiivisesti kutsuneet muita kesäkahvilaan, mutta ovat kokeneet käyntinsä positiivisena ja voineet harkita muiden kutsumista tulevaisuudessa. Yksi vastaaja mainitsi, että hän ei ole kutsunut muita, koska tietää, että mielenterveysyhdistyksen jäsenet ovat saaneet tiedon kahvilasta. Toisessa vastauksessa mainittiin, että kesäkahvilasta on ilmoitettu yhdistyksen jäsenkirjeessä, ja vastaaja toimii yhdistyksen puheenjohtajana. Yksi vastaaja ei tuntenut ketään, ketä voisi kutsua, kun taas toinen vastaaja mainitsi innostuneensa kutsumaan muita, erityisesti tyttärensä ja hänen ystävänsä, kesäkahvilaan.

6.3 Ilmapiiri kesäkahvilassa

Vastaajat kuvailivat kesäkahvilan ilmapiiriä pääasiassa positiiviseksi ja mukavaksi. Ilmapiiriä kuvattiin avoimeksi, iloiseksi ja rakentavaksi. Useat vastaajat

mainitsivat, että kesäkahvilassa oli ohjelmaa ja puheita, mikä teki siitä miellyttävän paikan. Eräs vastaaja mainitsi myös tuttujen ihmisten läsnäolon ja sen, että heidän kanssaan viihtyi hyvin. Kesäkahvilassa kävijät kuvailivat ilmapiiriä virkistäväksi ja helpoksi tulla mukaan.

Useat vastaajat mainitsivat, että kesäkahvilassa ei usein esiinny vaikeita keskustelun aiheita. He kertoivat, että keskustelut ovat yleensä leppoisia, kesähenkeen sopivia ja keskittyvät enemmän kahvin nauttimiseen ja muihin keveämpiin aiheisiin. Vaikeista asioista keskustellaan yleensä kahden kesken tai rajoitetummissa puitteissa. Yksi kävijöistä mainitsi, että politiikkaa ei välttämättä kannata käsitellä, mutta muuten ilmapiiri mahdollistaa avoimen keskustelun ja hengellisyyden jakamisen.

Mukava ilmapiiri. Ihmiset ovat iloisia ja se on virkistyspaikka kävijöille.

Useat kävijät kertoivat haluavansa keskustella muiden kanssa kesäkahvilassa. Heidän mielestään keskustelu ja sosiaalinen kanssakäyminen on heille merkityksellistä kesäkahvilassa. Osa nauttii taas enemmän muiden kuuntelusta ja osallistuvat keskusteluun olemalla läsnä ja kuuntelemalla. Useimmat vastaajat kokivat kesäkahvilaan saapumisen helppona ja mukavana. Eräs vastaaja aluksi epäili, kannattaako kesäkahvilaan mennä, mutta lopulta kokemus oli positiivinen. Yksi vastaaja mainitsi, että on ollut pitkään vapaaehtoisena ja tuleminen tuttuun paikkaan on helppoa. Myös eräs vastaaja, joka tuli ensimmäistä kertaa kesäkahvilaan, tunsi helppoutta sulautua ryhmään.

Kysyimme haastateltavilta, mitkä aiheet ovat olleet heille kesäkahvilassa merkityksellisiä ja miksi. Vastaajat mainitsivat, että kesäkahvilassa käydyissä keskusteluissa on puhuttu pääasiassa arkipäiväisistä asioista, kuten säästä, tapahtumista ja televisio-ohjelmista. Yksi kävijä mainitsi, että hänelle on tärkeää hengellinen sanan julistus ja hän itse lukee Raamattua päivittäin. Yksi vastaaja korosti sosiaalista kanssakäymistä tärkeämpänä kuin itse keskustelun aiheen, kun taas

toinen mainitsi vertaistuen merkityksen keskusteluissa. Vastaajille oli ollut merkityksellistä jakaa kokemuksia ja saada tukea samanlaisissa tilanteissa olevilta.

Useat vastaajat mainitsivat, että tuttujen ihmisten läsnäolo helpotti heidän muukaantuloaan ryhmään. He arvostivat sitä, että suurin osa ryhmän jäsenistä oli entisiä tuttuja. Yksi vastaaja mainitsi myös hyvät ohjaajat, jotka ottavat kaikki huomioon helpottaneen ryhmään liittymistä. Erityisesti yksi vastaaja korosti vertaistuen merkitystä, koska hän itsekin on mielenterveyskuntoutuja ja tietää, että muut ryhmän jäsenet käyvät läpi samankaltaisia haasteita elämässään.

6.4 Haastateltavien suhde seurakuntaan

Vastaajat mainitsivat kuuluvansa erilaisiin ryhmiin tai yhteisöihin seurakunnassa. Jotkut mainitsivat kuuluvansa kesäkahvilan ryhmään, jossa he ovat aktiivisesti mukana. Toiset mainitsivat kuuluvansa mielenterveyskuntoutujien ryhmään, joka on heille tärkeä vertaistukiyhteisö. Eräs haastatelluista mainitsi kuuluvansa messun avustajien ryhmään ja miesten raamattupiiriin. Lisäksi mainittiin porinapiirejä ja muita yhteisiä ryhmiä seurakunnassa. Vastaajien mukaan ryhmässä on yleensä vapaata keskustelua eikä siellä tarvitse teeskennellä. Kaikki otetaan mukaan sellaisena kuin he ovat.

Merkityksellistä on se vertaistukiajatus, että on pystynyt jakaa asioita, koska itsekin on mielenterveyskuntoutuja. Asioista on ollut helppompaa puhua, kun tiedän, että muut ovat käyneet samoja asioita läpi.

Vastaajien kokemukset vaihtelivat siitä, miten kesäkahvilassa käynti on vaikuttanut heidän suhteeseensa seurakuntaan. Jotkut vastaajat kertoivat, että kesäkahvilassa käynti on parantanut heidän kuulumistaan seurakuntaan ja vahvistanut heidän suhdettaan seurakunnan diakoniatyöntekijöihin. Yksi haastatteluun osallistuneista mainitsi toimineensa vapaaehtoisena seurakunnassa jo pitkään ja kesäkahvilassa käyminen on lisännyt hänen kontaktiaan diakoniatyöntekijöihin. Toinen kesäkahvilan kävijöistä taas kertoi olevansa henkilö, joka ei usko paljonkaan Jumalaan, mutta silti arvostaa seurakuntaa ja sen tekemää

hyväntekeväisyystyötä. Eräs vastaaja mainitsi kesäkahvilassa tapahtuneen kohtaamisen ja keskustelun diakoniatyöntekijän kanssa, joka vaikutti positiivisesti hänen asenteeseensa seurakuntaa kohtaan ja vahvisti hänen suhdettaan siihen. Yksi taas kertoi, että diakoniatyöntekijä ei ole tuominnut häntä, vaan rakastanut häntä kristillisellä tavalla. Hän lisäsi, että keskustelussa diakoniatyöntekijä arvostaa häntä ihmisenä eikä sairaana. Siksi tämä kesäkahvila-asiakas pitää diakoniatyötä seurakunnassa tärkeänä.

6.5 Voimavarojen lisääntyminen

Useat vastaajat mainitsivat, että kesäkahvilassa käynti virkisti heidän mielialaansa merkittävästi. Kävijöiden mukaan kesäkahvilassa käyminen tarjoaa vaihtelua yksinäisyyteen, mahdollisuuden nähdä tuttuja ja viettää aikaa muiden ihmisten seurassa. Vastaajan mukaan yhteisöön osallistuminen ja kesäisen ilmapiiirin nauttiminen vaikuttavat positiivisesti mielialaan ja virkistävät mieltä. Yksi vastaaja mainitsi, että kesäkahvilakäynnit ovat vaikuttaneet hänen jaksamiinsa ja arkeensa kokonaisuudessaan. Vastaajien mukaan kesäkahvilassa käynti tarjoaa usealle kävijöistä iloa ja sosiaalisia kontakteja.

Useiden vastaajien mielestä kesäkahvilassa käynti on vaikuttanut positiivisesti heidän arkeensa. Vastaajat kokivat, että kesäkahvila tarjoaa mukavaa toimintaa ja mahdollisuuden lähteä kotoa. Yksi vastaajista kertoi, että mielenterveysyhdistyksen vertaiskahvila on ollut kuukauden ajan kesätauolla, niin tämä seurakunnan kesäkahvila on ollut senkin takia tärkeää. Erityisesti niille, joilla ei ole muuta vertaistukitoimintaa, kesäkahvila on tarjonnut sopivan vaihtoehdon. Osallistuminen kesäkahvilaan on vähentänyt kävijässä yksinäisyyttä ja lisännyt yhteisöllisyyden tunnetta. Vastaajien mukaan kesäkahvilassa käynti tuo rytmiä ja runkoa yhden vastaajista arkeen, tarjoaa mahdollisuuden tavata uusia ihmisiä ja vaikuttaa positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin.

Kesäkahvilatoiminnasta saadut voimavarat ovat pääosin myönteisiä. Vastaajat mainitsivat keskustelun ystävien kanssa ja yhteisötoimintaan osallistumisen helpottavan omaa olotilaa ja torjuvan yksinäisyyttä. Kesäkahvilassa tapahtuva

sosiaalinen kanssakäyminen ja yhdistyksen jäsenten näkeminen koetaan mukaviksi voimavaroiksi.

Kyllähän se ihan kivaa on, kun pääsee ystävien kanssa juttelee, että kyllä se lisää voimavaroja ja auttaa yksinäisyyden torjuntaan. Aina kun osallistuu yhteisötoimintaan ja keskustelemaan, niin se helpottaa omaa olotilaa.

Kesäkahvilatoiminta on osalla kävijöistä vaikuttanut tulevaisuusnäkyymiin. Osa vastaajista mainitsi, että kesäkahvilatoiminta on tuonut selkeyttä ja säännöllisyyttä elämään, mikä voi vaikuttaa positiivisesti tulevaisuuden suunnitteluun. Osa totesi, kesäkahvilan harvinaisuuden takia sen merkitys tulevaisuuteen ei ole ollut merkittävä, mutta vastaajat olivat kiitollisia siitä, että olivat voineet viettää aikaa ystävien kanssa kesäkahvilassa. Vaikka suora vaikutusta tulevaisuuden näkyymiin ei ole kaikilla ollut, vastaajat korostivat kesäkahvilatoiminnan tarjoamia sosiaalisia kontakteja ja niiden vaikutusta mielialaan. Vastaajien mukaan osallistuminen kesäkahvilan toimintaan on antanut vastaajille mahdollisuuden huomata oman aktiivisuutensa ja halunsa osallistua enemmän toimintaan.

6.6 Palaute ja kehittämisideat

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää kesäkahvilatoimintaa. Vastaajat olivat pääasiassa kokeneet kesäkahvilan aloituspäivän ja kellonajan sopiviksi. Useat vastaajat pitivät kesän aloituspäivää ja viikoittaista aikataulua hyvinä, ja ne sopivat heidän arkeensa. Erityisesti mainittiin, että kesäkuukausina aloituspäivä on sopiva ja se mahdollistaa osallistumisen. Joidenkin vastaajien mukaan kesäkahvilatoiminta sopii hyvin heidän vapaa-aikaansa, kun muut kahvila- tai tukitoiminnot ovat suljettuja. Keskusteluissa mainittiin myös, että kesäkahvilan aloitusaika on hyvä, koska se ei ole liian aikainen aamuun nähden.

Vastaajat kuvailivat henkilökunnan kohtelua kesäkahvilan asiakkaana pääasiassa myönteisesti. Useat vastaajat mainitsivat, että henkilökunta on ystävällistä, avuliasta ja normaalisti kohtelevaa. Henkilökunta osaa myös tuoda kaikille

ymmärrettävällä tavalla keskustelun aiheita ja teemoja. Yksi vastaaja kuvaili henkilökuntaa ihmisiksi, jotka tarjoavat kahvia ja käyvät keskusteluja, ja tämä on vaikuttanut hänen säännölliseen osallistumiseensa kesäkahvilaan.

Useimmat vastaajat olivat tyytyväisiä kesäkahvilatoimintaan eivätkä esittäneet erityisiä toiveita, palautetta tai kehittämisideoita. Yksi vastaaja mainitsi toiveen lisätä musiikkia, erityisesti laulamista ja soittoa. Toisen vastaajan mukaan hänellä ei ole erityisiä toiveita, ja hän on tyytyväinen ja kiitollinen mahdollisuudesta osallistua kesäkahvilaan. Muut vastaajat eivät esittäneet kehitysideoita tai toiveita, vaan ilmaisivat tyytyväisyytensä ja toivoivat hyvää jatkoa kesäkahvilalle.

Sanotaan, että tällä hetkellä ei nyt oo mitä pitäisi kehittää. Että mielestäni mä luulen, että kesäkahvilatoiminta on ihan semmoiseksi hitsautunut ja siksi haluttu tehdä ja mä uskon, että seurakunnassa on tätä mietitty. Että mulla ei ole mitään kehityssuunitelmia ja se on oikein hyvä näin, niin kuin se on.

7 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyössämme käytimme hyvän tieteellisen käytännön suosituksia. Noudatimme myös tutkimuseettisiä ohjeita. Suositusten tavoitteena on kohentaa opinnäytetyön laatua, ennaltaehkäistä tieteellistä epärehellisyyttä sekä edistää hyvää tieteellistä käytäntöä. (Arene, 2020, s. 4.) Ihmiseen kohdistuvaan eettisen tutkimuksen periaatteisiin kuuluu, että kaikki toiminta on tutkittua kohtaan suostumuksellista. Tutkitun on saatava tarvittava tieto siitä, minkälaista tietoa tutkimuksesta julkaistaan. Tutkitun henkilötietoja emme keränneet ja kiinnitimme huomiota henkilön yksityisyysuojaan siten, että julkaistun tiedon perusteella, henkilöä ei voida tunnistaa. Tutkitulle kerrottiin tutkimusaineistojen avoimuudesta ja materiaalin käytöstä. (Arene. 2020. s. 9.) Tutkituille jaettiin tiedote haastatteluun suostuneille (LIITE 1), jossa kerrottiin kaikki tarpeellinen haastatteluun liittyen. Haastateltavilta kerättiin myös suostumusasiakirja (LIITE 2), jossa haastateltava ilmoittaa suostuvansa haastatteluun.

Haastattelut olivat täysin luottamuksellisia sekä nimettömiä emmekä keränneet henkilötietoja. Osallistuminen oli vapaaehtoista ja kaikki haastattelumateriaalit olivat vain tutkimuskäyttöämme varten. Haastattelu äänitettiin ja tallennettiin, sillä tarvitsimme vastauksia myöhempää analysointia varten. Varmistimme, että yksityisyydensuoja ja anonymiteetti haastattelumateriaalista säilyy sekä sen hävittäminen hoidettiin asianmukaisesti. Hävitimme lopuksi kaikki tallenteet ja haastatteluiden materiaalit.

Mielenterveyskuntoutujia tulee kohdella eettisesti. ETENE on määritellyt eettisiä periaatteita mielenterveydenhoitotyöhön. Nämä periaatteet ovat ihmisarvon kunnioittaminen, hyvän tekeminen ja pahan välttäminen, oikeudenmukaisuus sekä perusteltavuus. (Leino-Kilpi, & Välimäki, 2012.) Tärkeää kohtaamisessa on kohdata henkilö arvostaen. Mielenterveyskuntoutuja saattaa olla vaikeassa elämäntilanteessa ja hän haluaa parantaa mielenterveyttään. Kohtaamisessa on tärkeää kohdata henkilöä arvostavasti ja syyttelemättä.

Opinnäytetyömme luotettavuuteen vaikuttaa tutkimukseen osallistujien vastaus-ten rehellisyys. Luotettavuutta pyrimme lisäämään haastatteleamalla useampaa ihmistä. Luotettavuuteen vaikuttaa myös tutkimukseen osallistuneiden määrä, sekä taustat. Tutkimuskysymyksiemme pohjalta pyrimme saamaan mahdollisimman luotettavia vastauksia. Pyrimme esittämään ja suunnittelemaan haastattelu-kysymykset selkeästi, sekä luomaan turvallisen ilmapiirin siten, että kysymyksiin on turvallista ja mukavaa vastata rehellisesti.

Tutkimuksessa viiden henkilön vastaukset kertovat heidän näkemyksensä kesäkahvilatoiminnasta. Tiedostamme, että viiden henkilön kokemukset eivät kerro kaikkien kävijöiden kantaa kesäkahvilatoiminnasta, vaan niiden, jotka osallistui-vat haastatteluun. Koska kaikkia kävijöitä, emme saaneet haastatteluun, tulokset eivät kerro koko kesäkahvilan vaikutuksesta, vaan haastateltavien kokemuksista. Jotta toiminnan vaikuttavuutta voisi mitata, tulisi otoksen olla suurempi ja kerät-tävän pidemmällä aikavälillä. Yleensä haastattelututkimuksessa pitäisi olla riittä-vän suuri otos, joka on saatu satunnaismenetelmällä, mutta tutkimuksessamme ja sen vapaaehtoisuudessa se ei vallitettavasti ole mahdollista.

Haastattelututkimuksilla voidaan kuitenkin saada hyödyllistä tietoa mielenterveyskuntoutujista ja heidän tarpeistaan ja tilanteistaan.

8 POHDINTA

8.1 Kesäkahvilan merkitys elämänlaatuun

Yhteisöllisyys on vaikuttanut kesäkahvilassa kävijöihin positiivisesti. Kävijöiden mukaan kesäkahvilaan on ollut mukava mennä ja siellä on ollut hyviä keskusteluja ja virikkeitä. Monet mielenterveyskuntoutajat elävät yksin ja kaipaavat lisää mielekästä toimintaa arkiin. Diakoniatyössä on huomattu nämä puutteet ja vastattu niihin. Diakoniatyöntekijä ja vapaaehtoiset rakentavat kesäkahvilan mielenterveyskuntoutujille ja luovat yhteisöllisen hetken, jossa voi tuntea yhteyttä ja saada voimaa arjessa pärjäämiseen.

Kesäkahvilatoiminta on tarjonnut kävijöille mahdollisuuden solmia uusia ystävyssuhteita ja vahvistaa olemassa olevia suhteita. Yhteisöllisyys näkyy erityisesti uusien ystävyssuhteiden syntymisenä ja olemassa olevien suhteiden vahvistumisena. Kesäkahvilassa kävijät ovat vaihtaneet yhteystietoja ja pitäneet yhteyttä viestien ja puheluiden avulla. Uusien ihmisten tapaaminen ja yhteydenpito ovat tuoneet iloa ja antaneet mahdollisuuden solmia uusia sosiaalisia suhteita. Useat kävijät pitävät myös vapaa-ajalla ja kahvilan ulkopuolella yhteyttä kesäkahvilassa käyneiden ihmisten kanssa. Yhteisöllisyyden tunteminen, joka pitää sisälään sosiaalista tukea sekä osallisuutta, edistää mielenterveyttä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-b). Nämä ovat toteutuneet tutkimuksen mukaan kesäkahvilassa.

Kesäkahvilan ilmapiiri on koettu pääasiassa positiiviseksi, avoimeksi ja mukavaksi. Turvallinen ilmapiiri mahdollistaa avoimen keskustelun, hengellisen jakamisen ja yhteydenpidon erilaisten ihmisten kesken. Keskustelut ovat olleet yleensä leppoisia ja keskittyneet keveämpiin aiheisiin. Monille kävijöille kesäkahvilassa käynti on tuonut lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta seurakuntaan. He ovat

kokeneet vahvistuvansa osaksi seurakunnan yhteisöä ja löytäneensä tärkeitä kontakteja diakoniatyöntekijöiden kautta. Mielenterveyttä edistää turvallinen ympäristö, sosiaalinen tuki sekä positiiviset vuorovaikutussuhteet. (Heiska, 2010 s. 31.) Nämä ovat toteutuneet kävijöille kesäkahvilassa, joten voidaan todeta, että kesäkahvilatoiminta on vahvistanut kävijöiden mielenterveyttä.

Kesäkahvilassa käyminen on tarjonnut vaihtelua yksinäisyyteen, mahdollisuuden nähdä tuttuja ja viettää aikaa muiden ihmisten seurassa. Kesäkahvilatoiminta on myös vaikuttanut joissain tapauksissa myönteisesti kävijöiden tulevaisuuden suunnitteluun. Osallistuminen toimintaan on lisännyt aktiivisuutta ja halua osallistua myös muihin seurakunnan toimiin. Sosiaalinen tuki ja yhteisöllisyys edistävät ihmisen mielenterveyttä. Yhteisöllisyys taas lisää yhteiskuntaan integroitumista. Se lisää osallisuutta ja toimijuutta sekä on niiden perustana. (Manni, 2012, s. 7–14.) Kuuluminen ryhmään vahvistaa yhteenkuuluvuutta ja helpottaa keskinäistä vuorovaikutusta. Yhteisöllisyyden ja sosiaalisten suhteiden merkitys ihmisten hyvinvoinnille on suuri. Kesäkahvila tarjoaa tutkimuksen mukaan paikan, jossa nämä tekijät näkyvät. Osallistujien kokemukset ja havainnot avaavat näkökulmia siihen, miten tärkeä rooli kesäkahvilan yhteisöllisellä toiminnalla on heidän elämässään.

Näiden tulosten perusteella voidaan todeta, että kesäkahvilatoiminta on merkittävästi vaikuttanut kävijöiden elämänlaatuun monin eri tavoin. Toiminta on tuonut iloa, yhteisöllisyyttä, sosiaalisia kontakteja ja positiivisia vaikutuksia mielialaan. Erityisesti seurakunnallinen yhteenkuuluvuus ja vertaistuki ovat olleet tärkeitä tekijöitä, jotka ovat lisänneet kävijöiden hyvinvointia ja elämänlaatua.

8.2 Kesäkahvilatoiminnan kehittäminen ja palaute

Enemmistö osallistujista oli tyytyväisiä kesäkahvilatoimintaan. Kesäkahvilassa kävijöiden näkökulmasta selviää, että kesäkahvila on ollut tarpeellinen ja sitä voisi myös lisätä toisenkin kerran viikossa. Palautteen ja kehittämisideoiden kerääminen ovat tärkeä osa toiminnan kehittämistä, jotta kehittäminen ei tapahdu

vain työyhteisön toiveiden ja näkemysten mukaan. Asiakkaiden kuuleminen osallistaa kävijöitä kehittämään toimintaa ja täten myös sitouttaa siihen.

Yhteenvetona tutkimustuloksista voimme todeta, että kesäkahvilatoiminta on ollut merkittävä ja positiivinen osa osallistujien elämää. Vastaajien mukaan kesäkahvilassa oli saatu keskusteluapua, vertaistukea, sekä sielunhoitoa. Kesäkahvilassa kävijät ovat yksilöitä, joilla on erilaisia taustoja ja motiiveja osallistua toimintaan. Useat kävijät ovat olleet kesäkahvilassa useita kertoja ja korostavat hyvän tarjoilun, erityisesti kahvin ja leivonnaisten, vaikutusta heidän käyntipäätökseensä. Vaikka tarjoilu on tärkeää, monet painottavat myös sosiaalisen yhdessäolon ja yhteisöllisyyden merkitystä. Täten on tärkeää, että jatkossa kesäkahvilassa panostetaan tarjoiluihin, sekä yhteisöllisyyden vahvistamiseen.

Yhteisöllisyys on keskeinen teema, ja monet ovat saaneet kesäkahvilasta uusia ystävyys-suhteita ja vahvistaneet olemassa olevia suhteita. Vertaistuki ja mahdollisuus keskustella samankaltaisten kokemusten jakavien kanssa koetaan tärkeäksi. Kesäkahvilan ilmapiiri on pääosin positiivinen, avoin ja mukava. Keskustelut käsittelevät pääasiassa keveämpiä aiheita, ja osallistujat nauttivat rennosta ilmapiiristä, joka tarjoaa mahdollisuuden aitoon vuorovaikutukseen. Kesäkahvilassa tulee vaalia turvallista ja rentoa ilmapiiriä, joka on kävijöille tärkeää. Muutamat kävijöistä mainitsevat musiikin lisäämisen toivottavana lisänä. Tutkimuksen perusteella voitaisiin harkita musiikin lisäämistä ohjelmaan.

Riihimäen seurakunnan kesäkahvilan kävijät ovat melko iäkkäitä eikä sen mielenterveystyö tunnu riittävästi tavoittavan nuorempaa ikäpolvea, vaikka nuoremassa ikäpolvessa on myös mielenterveyskuntoutujia. Haasteena on, miten seurakunta voisi tavoittaa myös nuorempaa ikäpolvea. Tätä asiaa olisi syytä pohtia, niin seurakunnassa kuin yhteiskunnassa yleisemminkin.

8.3 Ammatillinen kehitys

Olisimme voineet pyrkiä lisäämään haastateltavien määrää, joka antaisi laajemman kuvan diakoniatyön vaikutuksesta. Verkkokyselytutkimus olisi saattanut olla osalle kävijöistä helpommin tehtävä, ja se olisi voinut olla vaihtoehtoinen tapa suorittaa haastattelu. Haastattelussa meille oli tärkeintä, että haastateltavilla on turvallinen ja hyvä olla haastattelussa. Haluamme kiittää kaikkia haastatteluun osallistuneita sekä Riihimäen diakoniatyön kesäkahvilan vapaaehtoisia sekä työntekijää mahdollisuudesta toteuttaa tämä työ.

Sosionomin ja diakonin osaamisvaatimukseen kuuluu muun muassa ihmis- ja perusoikeussäädösten ja sosiaalialan sekä ammattieettisten arvojen tunteminen, kun toimimme vuorovaikutuksessa asiakkaan kanssa (Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto, 2023, s.1; Diakonian viranhaltijan ydinosaamiskuvaus, 2020). Mielenterveyskuntoutuja voi olla yhteiskunnalliselta asemaltaan haavoittuvassa asemassa, joten seurakunnan työntekijän rooli avun ja lohduttajan tuojana on merkittävä. Sosiaalialan ammattilaisen tulee osata kohdata asiakkaat arvostavasi ja kunnioittaen. Olemme oppineet soveltamaan näitä periaatteita käytännön tilanteissa. Tämä tarkoittaa mielenterveyskuntoutujien tukemista heidän yksilöllisissä tarpeissaan sekä heille turvallisen ja kunnioittavan ympäristön luomista. Lisäksi jatkuva koulutus ja kokemusten kartuttaminen ovat kehittäneet entistä syvällisempää ymmärrystä siitä, miten voimme vastata asiakkaiden tarpeisiin.

Kirkon alan ammattilaisen osaamiseen kuuluu Diakonisen asiakastyön osaaminen ja kirkon toimintaympäristön tunteminen (Kirkon ammattien yhteinen ydinosaamiskuvaus, 2020; Diakonian viranhaltijan ydinosaamiskuvaus, 2020). Mielenterveyskuntoutujien kohtaamiseen kuuluu kristilliseen ihmiskäsitykseen ja lähimmäisen rakkauteen perustuva ihmisarvon kunnioittaminen. Se on periaate, joka painottaa jokaisen ihmisen ainutlaatuisuutta ja merkitystä. Lähimmäisen rakkaus puolestaan korostaa velvollisuuttamme huolehtia toisistamme, auttaa sekä tukea.

Samaan tapaan kuin muissakin terveydellisissä haasteissa, kirkon työntekijät voivat tarjota tukea mielenterveysongelmien kanssa kamppailevia. Tarjota voi neuvotteluapua, ryhmätapaamisia, mielekästä tekemistä ja vertaistukea niille, jotka tarvitsevat apua mielenterveysasioissa. Kirkkojen keskeinen tehtävä on tarjota apua ja tukea ihmisille vaikeissa elämäntilanteissa. Erityisesti diakoniatyö on tärkeä osa tätä tehtävää. Diakonit ja diakonissat tarjoavat apua suoraan yksilöille ja tekevät yhteistyötä muiden toimijoiden, kuten sosiaali- ja terveydenhuollon sekä eri järjestöjen kanssa. (Mielenterveystalo. i.a.) Tässä opinnäytetyössä oli mielenterveyskesäkahvilan asiakkaita, joille tarjottiin mielekästä tekemistä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta yli organisaatorajojen. Ymmärrämme avun merkityksen ja seurakunnan päätehtävän avun tarjoajana.

Kirkon nuorisotyönohjaajan kompetensseihin kuuluu avun tarpeen tunnistaminen, yhteisöllisen toiminnan taidot ja vuorovaikutustaidot. Sosionomin osaamisen kuuluu kyky asettua haavoittuvassa asemassa olevien puolelle ja tunnistaa hyvinvointia suojaavia ja uhkaavia tekijöitä. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.) Mielenterveyskuntoutujien kohtaaminen kesäkahvilassa oli opettavaista ja antoisaa, koska jokainen toi omaa persoonaansa mukaansa, erilaisella käytöksellään ja olemuksellaan. Näitten haastattelujen avulla ymmärsimme, että jokainen haastattelu on ainutlaatuinen ja omaperäinen kokonaisuus, josta saamme ammatillista osaamista. Myös koko haastatteluprosessin kautta syvensimme ymmärrystämme mielenterveyskuntoutujien elämän tilanteita ja opimme uusia näkemyksiä siitä, millä tavalla tämän ryhmän ihmisiä tulee kohdata. Haastattelun toteutus ja asiakkaiden haastatteluanalysointi syvensivät omaa ammatillista identiteettiämme.

Kirkon nuorisotyönohjaajan osaamiseen kuuluu eettinen ja arvo-osaaminen, joka pitää sisällään ihmisarvon kunnioittamisen ja kristillisen ihmiskäsityksen. Nuorisotyöntekijä tuntee diakoniatyön ja sielunhoidon menetelmät ja periaatteet. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.) Opinnäytetyömme on lisännyt runsaasti tietoisuuttamme mielenterveyskuntoutujista, sekä heille tarjotuista palveluista. Eettisten toimintatapojen miettiminen ja toteuttaminen ovat olleet mielestämme

merkittäviä ja näiden sisäistäminen tulee auttamaan meitä sosiaalialalla. Pääsimme työskennellessä kohtaamaan henkilöitä erilaisista taustoista ja se on lisännyt osaamistamme kohtaamistyössä. Teoriapohja on lisännyt tietämystämme kirkon auttamistyöstä sekä mielenterveystyöstä.

Vaikuttavuuden seuraaminen ja kyselyiden teettäminen sosiaalialan asiakkailta on tärkeää. Saadun datan avulla pystytään huomaamaan, mikä toiminta on ollut vaikuttavaa ja lisännyt elämänlaatua ja mikä ei. Tällöin osataan paremmin sijoittaa resursseja vaikuttavampaan työhön, joka parantaa henkilöiden elämänlaatua. Datan kerääminen ja elämänlaatua lisäävien tekijöiden kerääminen on hyödyllistä ja kannattavaa. Myös aineiston analyysi on auttanut meitä syventämään ymmärrystä siitä, että diakoniatyöllä on todella suuri vaikutus ihmisten elämään.

Tässä opinnäytetyössä keskeistä on ollut yhteistyön ja keskinäisen kommunikation oppiminen. Projektin aikana huomasimme, että on tärkeää suhtautua kriittisesti saamiimme vastauksiin, sillä joukossa voi olla epäolennaisia tai virheellisiä tietoja. Olemme perehtyneet aikaisempiin tutkimuksiin ja oppineet kyselytutkimuksen eri menetelmiä. Seurakuntatyö vaatii laajaa yhteistyötä, jossa joudumme sovittamaan omia käsityksiämme toisten löydösten ja näkökulmien mukaan. Tämä vaati kompromisseja ja jatkuvaa dialogia.

Vaikka opinnäytetyömme ei kohdistu suoranaisesti nuoriin, on työskentely ammatillisesti kehittänyt meitä myös nuorisotyössä. Nuorien osallistaminen kehittämistyöhön, on tärkeää, jotta toiminta vastaisi vielä paremmin heidän tarpeisiinsa ja olisi heidän näköistensä. Seurakunnan tavoitteena on, että toiminta on yhteisöstä lähtevää ja osallistamalla henkilöitä toiminnan kehittämiseen, sitouttaa se heitä mukaan toimintaan. Tämä on tärkeää nuorisotyössä. Olemme oppineet paljon myös mielenterveystyöntekijöistä ja heille järjestetystä työstä, jota voi soveltaa myös nuorisotyössä.

8.4 Jatkotutkimus ja nuorisotyön näkökulmat

Jatkotutkimuksessa voidaan hyödyntää tekemäämme tutkimusta mielenterveyskuntoutujien kokemuksista kesäkahvilatoiminnasta. Datan merkityksen kasvu sosiaalialalla ja vaikuttavuuden seuraaminen resurssien kohdistamiseksi ovat ajankohtaisia aiheita. Me-säätiö on kehitellyt vaikuttavuustyökalun, joka kyselytutkimusten avulla seuraa tietyn väliajoin asiakkaiden elämässä tapahtuvia muutoksia. Työkalussa pyritään painottamaan juuri tietyn palvelun vaikutusta henkilön elämään. (Me-säätiö, i.a.)

Tutkimuksemme toi esille henkilöiden kokemuksia toiminnasta ja niiden vaikutuksesta elämänlaatuun. Tutkimuksessamme emme keränneet henkilötietoja, joka mahdollistaisi muutoksen seuraamisen, mutta kysyimme toiminnan vaikuttamisesta heidän elämäänsä. Samalla haastoimme haastatteluun osallistujia pohtimaan toiminnan merkitystä heidän elämässään ja tämä pohdinta voi itsessään jo olla mielenterveyskuntoutujalle merkittävää. Pohdinnassa voi esimerkiksi saada oivalluksia siitä, miten paljon on itse kehittynyt ja miten merkittäviä sosiaalisia suhteita on saavuttanut. Näiden asioiden ymmärtäminen lisää tyytyväisyyttä elämäänsä ja lisää täten elämänlaatua.

Kirkkoon kuuluvien määrä on nykypäivänä laskussa. Kirkosta erotaan ja lapsia kastetaan yhä vähemmän. On tärkeää tuoda julki seurakunnan tekemää auttamistyötä. Jos henkilöt tietäisivät, mihin auttamistyöhön seurakunnan varoja käytetään, ehkä kirkkoon kuuluisi enemmän henkilöitä. Siksi on tärkeää tuoda julki tutkimuksia seurakunnan työn merkityksistä. Tekemäämme haastattelurunkoa voisi soveltaa myös kirkon nuorisotyössä, jotta myös nuorten ääni ja seurakunnan merkitys heille tuotaisiin esille. Ehkä silloin toiminta tavoittaisi paremmin nuoria, jotka saattaisivat hyötyä nuorisotyön toimista.

Varhainen puuttuminen mielenterveysongelmiin on tärkeää. Ennaltaehkäisevää työtä, joka tukee nuorten kasvua ja kehitystä ei voi olla liikaa. Kesäkahvilatoimintaa voisi soveltaa myös nuorisotyössä. Tutkimuksen mukaan jopa 20 % ammatillisen koulutuksen kahden ensimmäisen vuoden opiskelijoista kokivat itsensä yksinäiseksi vuonna 2021. (Sotkanet, i.a.) Kesäkahvilatoiminta voisi tukea

nuorten yhteisöllisyyttä, edistää kaveritaitoja ja tukea nuoren kehitystä. Kesälo-
malla nuorilla ei välttämättä ole paljoa tekemistä ja toiminta voisi tavoittaa syrjäy-
tymisvaarassa olevia nuoria. Kesäkahvilatoiminnassa yhteisöllisyyden merkitys
korostuu ja sen vaikutukset kävijöihin ovat positiiviset. Siksi toiminta voisi sovel-
tua myös nuorille. Ohjaajana voisi toimia nuorisotyönohjaaja, joka toimisi turvalli-
sena aikuisena nuorille.

LÄHTEET

- Arene. (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. Saatavilla 20.1.2023 <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTI-SET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>
- Diakonia ammattikorkeakoulu. (i.a.). *Osaamisvaatimukset: Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö*. Saatavilla 21.10.2023 <https://www.diak.fi/opis-kehu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi-amk-kirkon-nuorisotyö/>
- Diakonian viranhaltijan ydinosamiskuvaus. (21.4.2020). Teoksessa *Kirkon ammattien osaamiskuvaukset*. Kirkkohallitus. Saatavilla 15.9.2023 <https://kirkonydinosaminen.fi/diakonian-viranhaltija.html>
- Diakoniatyöntekijöiden Liitto Ry. (i.a.). *Historia*. Saatavilla 6.11.2022 <https://www.dtl.fi/juhlavuosi/historia.htm>
- Eskola, J. (2018). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Valli, Raine (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. (5., uud. p.). PS-kustannus.
- Heiska, J. (2010). *Ennakoiva mielenterveystyö: Käsikirja meille kaikille*. Helsingin yliopisto.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. (15. uudistettu painos). Tammi.
- Juntunen, E. (23.1.2019). *Tutkimus vaikuttavan diakoniatyön perustana*. <https://diakoniaplus.fi/tutkimus-vaikuttavan-diakoniatyon-perustana/>
- Juhila, K. (2021a). Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Vuori, J. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere. Yhteiskunta tieteellinen tietoarkista. Saatavilla 29.11.2022

- <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>
- Juhila, K. (2021b). Teemoittelu. Teoksessa Vuori, J. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoar- kisto. Saatavilla 9.5.2022 [https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetel- maopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/tee- moittelu/](https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/tee- moittelu/)
- Keltikangas-Järvinen, L. (2008). *Temperamentti, stressi ja elämänhallinta*. Hel- sinki: WSOY.
- Kirkon ammattien yhteinen ydinosaamiskuvaus. (21.4.2020). Teoksessa *Kirkon ammattien ydinosaamiskuvaukset*. Kirkkohallitus. Saatavilla 15.9.2023 <https://kirkonydinosaaminen.fi/yhteinen-ydinosaami- nen.html>
- Kirkko Helsingissä. (i.a.). *Keskusteluapua*. Saatavilla 8.1.2023 <https://www.hel- singinseurakunnat.fi/artikkelit/keskusteluapua>
- L 1050/2018. Tietosuojalaki. 5.12.2018/1050. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan- tasa/2018/20181050>
- Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. (2012). *Etiikka hoitotyössä*. Helsinki: WSOY Oppi- materiaalit Oy
- Leppihalme, E. (2022). Vaikuttamisen mahdollisuuksia ja kompastuskiviä diako- niatyössä. Teoksessa S. Huhanantti, V. Wallenius (toim.). *DIAKO- NIA NYT*. Näkökulmia vaikuttavaan auttamistyöhön. Kirjapaja
- Manni, T. (2012). *Yhteisöllisyyden rakentuminen organisaatiossa*. [Pro gradu- tutkielma Oulun yliopisto]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ELE-1756790>
- Me-säätiö. (i.a.). *Data- ja vaikuttavuustyökalu Melvio*. Saatavilla 12.9.2023 <https://www.mesaatio.fi/vaikuttavuus/melvio>
- Mielenterveystalo. (i.a.). Seurakunnat mielenterveyden tukena. Saatavilla 15.9.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/seurakunnat-mielen- terveyden-tukena>
- Mieli ry. (i.a.-a). *Tilastotietoa mielenterveystä*. Saatavilla 15.9.2023 <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa- mielenterveydesta/>
- Mieli ry. (i.a.-b). *Mitä mielenterveys on?*. Saatavilla 15.1.2023 <https://mieli.fi/vah- vista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/>

- Mäkisalo, M. (2003). *Yhdessä onnistumme - opas työyhteisön kehittämiseen ja hyvinvointiin*. Tampere. Tammer-paino.
- World health organization. (2012). *Programme of mental health*. WHOQOL user manual. Saatavilla 2.1.2023 <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/110129/retrieve>
- Puukka, M. (2013). *Sosiaalisen kasvu ympäristön yhteys elämänhallintaan aikuisuudessa*. Turun yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Sosiologian pro gradu –tutkielma. Saatavilla 10.10.2022 http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/92133/GRADU_puukka_%202013.pdf?sequence
- Riihimäen seurakunta. (i.a.-a). *Pöytäkirjat Nro 10/2022*. Saatavilla 6.11.2022 <https://www.riihimaenseurakunta.fi/paatoksenteko/poytakirjat>
- Riihimäen seurakunta. (i.a.-b). *Mielenterveystyö*. Saatavilla 6.11.2022 <https://www.riihimaenseurakunta.fi/tule-mukaan/diakoniatyo/mielen-terveystyo>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (i.a.). *Kuntoutus*. Saatavilla 20.11.2022 <https://stm.fi/sotepalvelut/kuntoutus>
- Sotkanet. (i.a.). *Tulostaulukko*. Saatavilla 20.10.2023 <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szZxtA4NtdZ-Nszb1sbaotNY1tLQ20jO01vWJNwQA®ion=s07LAAA=&year=sy5ztjBS0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202309010633>
- Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto. (2023). *Sosionomi AMK-tutkinnon kompetenssit*. SOAMK. Saatavilla 13.9.2023 <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf>
- Suomen ev.lut. kirkko. (i.a.-a). *Tietoa diakoniasta*. Saatavilla 25.1.2023 <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/tietoa-diakoniasta>
- Suomen ev.lut. kirkko. (i.a.-b). *Diakoniabarometri*. Saatavilla 22.2.2023 <https://evl.fi/diakoniabarometri>
- Suomen ev.lut. kirkko. (i.a.-c). *Yhteisöllisyys pelastaa kirkon?* Saatavilla 19.2.2023

<https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/jumalanpalveluselama/artikkeleita-jumalanpalveluksesta/yhteisollisyys-pelastaa-kirkon->

Suomen ev.lut. kirkko. (i.a.-d). *Erilaiset yhteisöt*. Saatavilla 19.2.2023

<https://evl.fi/plus/hankkeet/milleniaalien-kirkko/aikuisten-polut/erilaiset-yhteisot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.-a). *Mielenterveys*. Saatavilla 20.11.2022

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.-b). *Mielenterveyden edistäminen*. Saatavilla 20.11.2022 [https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-](https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen)

[edistaminen](https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2013). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*.

Tammi

LIITE 1. Tiedote haastatteluun suostuneille

TIEDOTE HAASTATTELUUN SUOSTUNEILLE

Hei,

Olemme kaksi opiskelijaa Diakonia-ammattikorkeakoulusta Helsingin kampukselta: Perttu Pylvänen sosionomi-kirkon nuorisotyön linja ja Nathan Enaka sosionomi-diakonialinja. Teemme opinnäytetyömme Riihimäen seurakunnan kesäkahvilan vaikutuksesta asiakkaiden elämänlaatuun. Haluamme selvittää, millä tavoin diakonian kesäkahvilassa käynti on konkreettisesti auttanut teitä.

Toteutamme tutkimuksen haastatteluiden avulla ja siksi tarvitsemme teidän läsnäoloanne ja apunne. Kun osallistutte haastatteluun, saatte olla konkreettisesti jakamassa omia kokemuksianne. Tarvitsemme apuanne työmuodon kehittämisessä. Haastattelut ovat täysin luottamuksellisia, nimettömiä ja emmekä kerää henkilötietoja. Osallistuminen on vapaaehtoista ja kaikki haastattelumateriaalit ovat vain tutkimuskäyttöämme varten. Haastattelu äänitetään ja tallennetaan, sillä tarvitsemme vastauksien myöhempää analysointia varten. Varmistamme, että yksityisyydensuojasi ja anonymiteetistäsi haastattelumateriaalin säilyttämisestä sekä sen hävittämisestä hoidetaan asianmukaisesti. Kun opinnäytetyömme on valmistunut, niin hävitämme kaikki tallenteet ja haastatteluiden materiaalit.

Lisäinfo

- Haastattelut toteutamme yksilöhaastatteluna sekä turvallisessa ympäristössä.
- Varaa haastattelulle aikaa noin 45–60 minuuttia.
- Haastattelun ajankohdan voimme sopia yhdessä.

Ystävällisin terveisin,

Perttu Pylvänen, perttu.pylvanen@student.diak.fi

Nathan Enaka, nathan.enaka@student.diak.fi

Diakonia-ammattikorkeakoulu Helsingin yksikkö

LIITE 2. Suostumusasiakirja

SUOSTUMUSASIAKIRJA

Olen saanut kirjeen, jossa minua on pyydetty osallistumaan opiskelija sosionomikirkon nuorisotyö Perttu Pylväsen ja sosionomi-diakoni Nathan Enakan Diakoniaammattikorkeakoulun opinnäytetyön tutkimushaastatteluun. Tässä opinnäytetyössä tutkimme Riihimäen seurakunnan diakoniatyön kesäkahvilan vaikutusta asiakkaiden elämänlaatuun. Tutkimuksessa haastatellaan yksi kerrallaan Riihimäen kesäkahvilan asiakkaita. Osallistuminen tutkimuksiin on vapaaehtoista ja haastattelut toteutetaan luottamuksellisesti ja nimettöminä. Haastattelumateriaalit ovat vain tutkimuskäyttöömme varten ja haastatteluaineistoa ei saateta ulkopuolisten tietoon. Varmistamme, että yksityisyydensuojasi ja anonymiteetistäsi haastattelumateriaalin säilyttämisestä sekä sen hävittämisestä hoidetaan asianmukaisesti tietosuojalain mukaisesti (L 1050/2018). Hävitämme kaikki materiaalit asianmukaisesti opinnäytetyömme valmistuttua.

- Suostun haastatteluun.
- Suostun haastattelun äänittämiseen ja tallentamiseen.
- Sopimuksia on tehty kaksi kappaletta.

Olen tietoinen yllä olevista asioista ja ymmärtänyt ne.

Allekirjoitus / Päivämäärä

LIITE 3. Haastattelukysymykset

Haastattelukysymykset

Kesäkahvilassa kävijät:

1. Kuinka monta kertaa olet käynyt kesäkahvilassa?

a) 1–5 kertaa b) 6–10 kertaa, c) Yli kymmenen kertaa

2. Miltä kesäkahvilan aloituspäivä ja kellon aika on vaikuttanut?

3. Mistä olet löytänyt tiedon kesäkahvilasta?

4. Kuinka paljon kahvi- ym., tarjoilu sekä leivän saanti vaikutti siihen, että menit kesäkahvilaan?

Yhteisöllisyyden merkitys:

5. Missä määrin käyntisi kesäkahvilassa innosti sinua kutsumaan sinne muita?

6. Kuinka paljon kesäkahvilassa olet saanut uusia tuttuja ja ystäviä?

a) hyvin paljon, b) jonkin verran, c) ei lainkaan

7. Missä määrin ystävien ja uusien tuttavien saanti on vaikuttanut sinun arkeesi ja mielialaasi?

8. Pidätkö yhteyttä kesäkahvilassa saatujen tuttujen kanssa myös vapaa-ajallasi kahvilan ulkopuolella?

Ilmapiiri kesäkahvilassa:

9. Millainen ilmapiiri kesäkahvilassa oli sinun mielestäsi?

Kuinka helppoa kesäkahvilaan oli tulla? Mikä helpotti ryhmään mukaan tulemistä?

10. Kuinka paljon halusit keskustella muitten kanssa kesäkahvilassa?

a) paljon, b) vähän, c) en ollenkaan

11. Mitkä aiheet ovat olleet merkityksellisiä sinulle, joista olette kesäkahvilassa keskustelleet? Miksi?

12. Missä määrin ilmapiiri salli keskustelun vaikeista asioista?

Suhde seurakuntaan:

13.Miten kesäkahvilassa käynti on vaikuttanut sinun suhteeseesi? seurakuntaan? Kuinka paljon se on lisännyt kiinnostustasi muihin seurakunnan toimintoihin?

14.Kuinka paljon kesäkahvilassa käynti virkisti sinun mielialaasi?

15.Koetko kuuluvasi johonkin ryhmään tai yhteisöön seurakunnassasi? Mihin?

16.Miten henkilökunta kohteli sinua kesäkahvilan asiakkaana?

Voimavarojen lisääntyminen

17.Miten kesäkahvilassa käynti on vaikuttanut sinun arkeesi?

18.Minkälaisia voimavaroja olet saanut kesäkahvilatoiminnasta?

19.Millä tavalla kesäkahvilatoiminta on vaikuttanut sinun tulevaisuusnäkömääseen?

Kehittäminen ja palaute:

20.Millaista palautetta tai toiveita haluat antaa kesäkahvilaan? Olisiko sinulla, joi-takin kehitysideoita?