



Toipumisorientaatio vapaaehtoisten toiminnassa

Sanna Lindholm

Kati Pienräihä

OPINNÄYTETYÖ
Tammikuu 2026

Sosionomi (YAMK)
Sosiaalialan erityisasiantuntijan tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomi (YAMK)
Sosiaalialan erityisasiantuntijan tutkinto-ohjelma

LINDHOLM, SANNA & PIENRÄIHÄ, KATI:
Toipumisorientaatio vapaaehtoisten toiminnassa

Opinnäytetyö 96 sivua, joista liitteitä 5 sivua
Tammikuu 2026

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, miten toipumisorientaatio ilmenee vapaaehtoisten toiminnassa. Tarkastelimme aihetta henkilökohtaisen toipumiskehyksen CHIME-mallin pohjalta. Malli koostuu viidestä toisiinsa limittyvästä osa-alueesta, joita ovat kumppanuus (Connectedness), toivo (Hope), identiteetti (Identity), merkityksellisyys (Meaning) ja voimaantumisen (Empowerment).

Toteutimme opinnäytetyön yhteistyössä kolmannen sektorin toimijan MIELEN ry:n kanssa laadullisena tutkimuksena. Opinnäytetyömme aineisto koostui kymmenestä puolistrukturoidusta teemahaastattelusta, jotka kohdistimme järjestötoiminnan vapaaehtoistoimijoihin. Analysoimme haastatteluista kerätyn aineiston teoriohjaavalla sisällönanalyysillä.

Haastatteluaineistosta nousi havaintoja kaikista toipumisorientaation osa-alueista. Kumppanuus ilmenee yhteytenä toisiin, sosiaalisena tukena, yhteisöllisyytenä sekä toisten huomioimisena ja huumorin käyttönä. Vapaaehtoisten toiminta näkyy toivon heräämisinä, unelmien ja haaveiden vahvistamisena ja onnistumisien mahdollistamisena. Lisäksi se selkeästi edistää yksilön positiivisen minäkuvan kehittymistä tarjoamalla myönteistä vuorovaikutusta, kunnioittavaa kohtelua ja mahdollisuuksia osallisuuteen. Tulokset korostavat, että vapaaehtoistoiminta tukee merkityksellisyyden kokemusta arvoihin perustuvan toiminnan, sosiaalisten roolien ja luovien menetelmien kautta, sekä osoittavat, että vapaaehtoistoiminta tukee yksilön voimaantumista vahvistamalla elämänhallintaa, korostamalla henkilökohtaisia vahvuuksia sekä hyödyntämällä positiivisen psykologian keinoja ja kannustavaa palautetta toipumisen edistämiseksi.

Asiasanat: toipumisorientaatio, CHIME-malli, vapaaehtoistoiminta

ABSTRACT

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

LINDHOLM, SANNA & PIENRÄIHÄ, KATI:
Recovery Orientation in volunteer's work

Master's thesis 96 pages, appendices 5 pages
January 2026

The purpose of our thesis was to examine how recovery orientation is reflected in the activities of volunteers. We explored the topic using the CHIME model, a framework for personal recovery. The model consists of five interrelated components: Connectedness, Hope, Identity, Meaning, and Empowerment.

We conducted the thesis in collaboration with the third-sector organization MIELEN RY as qualitative research. The data for our thesis consisted of ten semi-structured thematic interviews, which we targeted with volunteers working at the organizational level. We analysed the interview data using theory-driven content analysis.

The interview data revealed findings across all aspects of recovery orientation. Connectedness appeared through relationships with others, social support, community spirit, attention to others, and the use of humour. Volunteer's activities can be seen in the awakening of hope, strengthening personal dreams and aspirations, and enabling success. They also clearly support the development of positive self-image by providing positive interactions, respectful treatment, and opportunities for participation. The results emphasize that volunteering supports the experience of meaning through value-based activities, social roles, and creative methods, and showed that it fosters individual empowerment by improving life management, emphasizing personal strengths, and using positive psychology strategies and encouraging feedback to support recovery.

Key words: recovery orientation, the CHIME model, volunteering

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	MIELEN RY.....	7
3	TOIPUMISORIENTAATIO	9
	3.1 Toipumisorientaation käsitteellinen tarkastelu.....	9
	3.2 Toipumisorientaation arvopohja	11
	3.3 Psykologiset ja sosiaalitieteelliset taustateoriat	14
	3.4 Toipumisorientaation historia ja tulevaisuus.....	16
	3.5 CHIME-malli	20
4	TOIPUMISORIENTAATIO VAPAAEHTOISTOIMINNASSA	28
	4.1 Vapaaehtoistyön merkitys yhteiskunnallisena ilmiönä.....	28
	4.2 Vapaaehtoisten koulutus.....	32
	4.3 Vapaaehtoistoiminnan haasteet ja tulevaisuus	33
	4.4 Vapaaehtoistoiminta osana mielenterveystyötä	35
5	TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS	37
6	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT	38
	6.1 Laadullinen tutkimus	38
	6.2 Aineistonkeruu teemahaastatteluin	39
	6.3 Teoriaohjaava sisällönanalyysi.....	41
	6.4 Analyysin eteneminen	42
7	TULOKSET	46
	7.1 Kumppanuus.....	46
	7.1.1 Kokemustieto ja vertaisuus.....	46
	7.1.2 Yhteisöllisyys	49
	7.1.3 Toisten huomioiminen	50
	7.1.4 Huumori.....	52
	7.2 Toivo	52
	7.2.1 Toivon herääminen.....	53
	7.2.2 Positiivisuus	54
	7.2.3 Onnistumiset, unelmat ja haaveet	55
	7.3 Identiteetti.....	56
	7.3.1 Identiteetin ulottuvuudet	56
	7.3.2 Positiivinen minäkuva.....	57
	7.3.3 Identiteetin uudelleen rakentaminen.....	58
	7.3.4 Tuki sairauteen sopeutumisessa.....	60

7.4	Merkityksellisyys	61
7.4.1	Arvot	62
7.4.2	Uudet roolit	63
7.4.3	Luovat menetelmät	66
7.4.4	Hengellisyys	68
7.5	Voimaantuminen	69
7.5.1	Elämänhallinta	70
7.5.2	Vahvuudet ja positiivinen psykologia	71
7.5.3	Kannustava palaute	72
7.6	Tulosten yhteenveto	73
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	76
8.1	Keskeiset löydökset ja vastaukset tutkimuskysymykseen	76
8.2	Toiminnan kehittäminen ja vahvistaminen	79
9	POHDINTA	81
9.1	Eettisyys ja luotettavuus	81
9.2	Oman opinnäytetyöprosessin pohdinta	82
9.3	Ehdotuksia tuleviin tutkimuksiin	84
	LÄHTEET	86
	LIITTEET	92
	Liite 1. Saatekirje haastatteluun kutsutuille	92
	Liite 2. Suostumuslomake	93
	Liite 3. Haastattelurunko	94
	Liite 4. Sisällönanalyysin taulukkopohja	96

1 JOHDANTO

Mielenterveyden häiriöt ovat yksi merkittävimmistä globaaleista terveysongelmista. Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan ne vastaavat noin 13 prosentista maailmanlaajuisesta sairastavuudesta (WHO 2021, 2–3). Suomessa yli puolet työkyvyttömyyseläkkeistä myönnetään mielenterveysongelmien perusteella (Eläketurvakeskus n.d.; MIELI ry 2025). Nuorten mielenterveysperusteiset työkyvyttömyyseläkkeet ovat lisääntyneet 2000-luvulla (Eläketurvakeskus n.d.). OECD:n selvityksen mukaan Suomessa mielenterveyden häiriöt aiheuttavat vuosittain noin yhdentoista miljardin euron kustannukset (MIELI ry 2025).

Toipumissuuntautuneet lähestymistavat ovat vakiinnuttaneet asemansa mielenterveystyössä, sillä niiden on osoitettu edistävän yksilöiden toipumista ja mahdollisuutta elää merkityksellistä elämää. Näiden lähestymistapojen taustalla on kansainvälisiä toimijoita, kuten Maailman terveysjärjestö (WHO) ja Yhdistyneet kansakunnat (YK), jotka korostavat vahvuuslähtöisyyden ja henkilökeskeisyyden merkitystä mielenterveyspalvelujen kehittämisessä. (Koretsidou ym. 2024, 1.)

Viime vuosina toipumisorientaatio on vakiintunut mielenterveystoimijoiden viitekehyyksi. Samaan aikaan vapaaehtoistoiminta on kasvattanut merkitystään sosiaali- ja terveysalalla. Mielenterveysjärjestöjen rooli tuen tarjoajana on vahvistunut. Järjestöt tarjoavat varhaista ja matalan kynnyksen tukea, joka pitkäjärjestyksestä vähentää kustannuksia (MIELI ry 2025). Vapaaehtoistyön arvo Suomessa on lähes 3,2 miljardia euroa vuodessa (Hoffrén 2023). Vuosittain lähes puolet suomalaisista osallistuu vapaaehtoistoimintaan, jonka tuottamalla hyvinvointivaikutuksilla on valtava yhteiskunnallinen merkitys (Familia ry 2024).

Vapaaehtoisten rooli toipumisorientaation toteuttajana on jäänyt vähemmälle huomiolle (van Weeghel, Boertien, van Zelst, & Hasson-Ohayon, 2019, 169–181). Opinnäytetyössä tarkastellaan, miten toipumisorientaation osa-alueet kumppanuus, toivo, merkityksellisyys, identiteetti ja voimaantuminen ilmenevät vapaaehtoisten toiminnassa. Tavoitteena on tuottaa tietoa vapaaehtoisten roolista toipumisorientaatioissa ja edistää mielenterveystyön kehittämistä.

2 MIELEN RY

MIELEN ry on kolmannen sektorin yhdistys, joka toimii yhteiskunnallisesti ja yleishyödyllisesti, tarjoten tukea mielenterveyden häiriöistä ja riippuvuuksista toipuille henkilöille. Toiminnan tavoitteena on tukea toipumista, edistää positiivista mielenterveyttä ja vahvistaa kokonaisvaltaista hyvinvointia. MIELEN ry:n arvot ovat toivo, osallisuus, uudistuminen ja ilo. Yhdistyksen toiminta perustuu ajatukseen, että toipuminen on mahdollista ja että jokaisella on oikeus merkitykselliseen elämään. Sen toimipisteet sijaitsevat Tampereella, Ylöjärvellä ja Pirkkälässä. Yhdistys tarjoaa kaikille avointa toimintaa kuten Mielen Avoin Opisto, Inspis, Avoin Tupa, Voimaryhmä, Hyvän mielen ryhmät ja Toivon Tunnit. MIELEN ry toimii myös palveluntuottajana tarjoamalla asumispalveluja, työllisyyspalveluja, ammatillista kuntoutusta ja perhetyötä. (MIELEN ry, n.d.)

Recovery College on kansainvälinen toimintamalli, jota toteutetaan julkisissa palveluissa ja järjestöissä Euroopassa ja muualla maailmassa. Malli tarjoaa vertais-tukeen ja yhteistoiminnalliseen oppimiseen perustuvan ympäristön, jossa mielenterveyskokemuksia omaavat voivat vahvistaa toimijuuttaan ja edistää toipumistaan. Toiminnassa korostuvat tasa-arvo, kokemuksellinen tieto ja vapaus tutkia omia tarpeita sekä tehdä itsenäisiä päätöksiä toipumisen edistämiseksi (van Wezel ym. 2025). MIELEN ry soveltaa Recovery college mallia Mielen Avoin Opisto-nimisenä toimintana tarjoten mahdollisuuden kohtaamiseen, vaikuttamiseen, oppimiseen ja toipumiseen (MIELEN ry, n.d.). Koulutuksellinen lähestymistapa yhdistää ammattilaiset, kokemusasiantuntijat ja palvelunkäyttäjät yhteisen oppimisen äärelle. Osallistuminen ei edellytä mielenterveys- tai päihdepalvelujen asiakkuutta tai diagnoosia ja matalan kynnyksen toiminta sijoittuu hoito- ja palvelujärjestelmän ulkopuolelle. (Nordling 2023, 89.)

Yksi Mielen Avoimen Opiston toimintamuodoista on vapaaehtoistyö, joka tarjoaa mahdollisuuden osallistua yhteisölliseen toimintaan (Verno 2025). Ryhmissä osallistujat voivat jakaa kokemuksiaan, oppia toisilta ja vahvistaa voimavarojaan toipumisen tueksi. Toiminta tarjoaa monipuolisia ja mielekkäitä aktiviteetteja kuten kursseja, ryhmiä, luentoja, retkiä sekä erilaisia tapahtumia ja tilaisuuksia.

(MIELEN ry n.d.) Vapaaehtoistoiminnan tavoitteena on vahvistaa osallisuutta, tukea oppimista ja onnistumisen kokemuksia sekä rohkaista uusien asioiden kokeiluun (Nordling 2023, 90). Kuviossa 1 esitellään esimerkkejä MIELEN ry:n Mielen Avoimen Opiston vapaaehtoistoinnasta.

MIELEN Ry
Vapaaehtoistointaa

Mielen Avoimessa
Opistossa voi oppia ja toimia yhdessä muiden kanssa. Vapaaehtoisena voi antaa ja saada tukea monipuolisissa vertais- ja harrasteryhmissä. Ryhmänohjaajaksi voi kouluttautua opiston vertaisohjaajakoulutuksen kautta.



Mielen Ääni -podcast

Mielen ääni -podcast käsittelee mielenterveyttä toiveikkaasti ja rakentavasti tarjoten avoimen tilan keskustelulle ja tiedon jakamiselle. Vapaaehtoiset voivat toimia podcastissa juontajana, haastateltavana, sisällöntuottajana tai ääniteknikkon rooleissa.



Lähiluontotoiminta

Luontokävelyillä tutustutaan lähiympäristön luontoon ja kulttuurikohteisiin retkeillen. Vapaaehtoistointaan voi osallistua toimimalla retkien ohjaajana tai apuohjaajana.

Tsempparitoiminta

Tsempparitoiminta edistää mielenhyvinvointia tukemalla sosiaalista osallistumista ja kodin ulkopuolista toimintaa. Vapaaehtoiset toimivat kannustavina tukihenkilöinä, vahvistaen osallistujan voimavaroja ja arjen sujuvuutta.



Mielen ääni Podcast

Mielen Ääni -podcast

Mielen ääni -podcast käsittelee mielenterveyttä toiveikkaasti ja rakentavasti tarjoten avoimen tilan keskustelulle ja tiedon jakamiselle. Vapaaehtoiset voivat toimia podcastissa juontajana, haastateltavana, sisällöntuottajana tai ääniteknikkon rooleissa.



KUVIO 1. Vapaaehtoistointaan osallistumisen mahdollisuuksia MIELEN ry:llä (Kukkamäki 2025).

Mielen Avoimessa Opistossa voi toimia vapaaehtoisena vertais- ja harrasteryhmissä eri rooleissa. Toimintaan kuuluu myös Lähiluontotoiminta, Mielen ääni -podcast ja Tsempparitoiminta. Ryhmänohjaajaksi voi kouluttautua opiston vertaisohjaajakoulutuksen kautta. (Verno 2025.)

3 TOIPUMISORIENTAATIO

3.1 Toipumisorientaation käsitteellinen tarkastelu

Toipuminen on noussut keskeiseksi käsitteeksi mielenterveyden hoidossa maailmanlaajuisesti (van Weeghel ym. 2019, 169). Sitä on tarkasteltu eri tavoin ja toipumiselle onkin esitetty useita määritelmiä (Skitsofrenian tutkimus 2016, 142–147; van Weeghel ym. 2019, 169; Lases ym. 2024), kuten kliininen, henkilökohtainen, kertomuksellinen, sosiaalinen, perheen, suhteellinen ja kulttuurinen toipuminen, jotka muovaavat sitä, miten toipuminen ymmärretään ja kenen näkökulmasta sitä arvioidaan (Faccio ym. 2025, 7–9).

Yksi tapa käsitteellistää toipuminen perustuu kliinisen työn, palveluiden näkökulman sekä henkilökohtaisen kokemuksen huomioimiseen. Kliinisessä toipumisessa pyritään sairauden oireiden lievittämiseen ja psyykkisen tilan vakauttamiseen lääkityksen ja riskienhallinnan avulla (van Weeghel ym. 2019, 174). Kliinistä toipumista arvioidaan oireiden poistumisen, sairauden uusiutumattomuuden ja toimintakyvyn perusteella. Palveluiden näkökulmasta toipumista arvioidaan hallinnollisin ja taloudellisin mittarein, kuten palveluihin pääsyn ja siirtymien perusteella, painottaen prosessien sujuvuutta ja resurssien tehokasta käyttöä. (Le Bouillier ym. 2015, 5.) Kliinisessä ja palvelulähtöisessä näkökulmassa painottuvat psyykkisistä häiriöistä paraneminen, mutta tämä ei välttämättä vastaa palvelunkäyttäjän omaa käsitystä toipumisesta (Nordling 2018, 1476–1483).

Toipumisorientaatiossa toipuminen perustuu yksilön henkilökohtaiseen kokemukseen elämän mielekkyydestä, ei kliinisten toipumiskriteerien täyttymiseen. Yksilöt voivat kokea merkittävää henkilökohtaista toipumista, vaikka oireita edelleen esiintyisi. (Anthony 1993; van Weeghel ym. 2019, 174.) Ajatus heijastuu myös varhaisessa toipumiskäsityksessä 1830-luvun Englannissa, jossa psykiatri totesi potilaalleen John Percevalille hoitojakson päättyessä, ettei voinut taata hänen toipumistaan. Vaikka lausuma viittasi parantumisen epävarmuuteen, Perceval itse koki saavuttaneensa henkilökohtaisen toipumisen saamastaan hoi-

dosta huolimatta. (Bateson 1962, 187–188.) Hänen myöhemmin julkaistu oma-kohtainen kertomuksensa tekee hänestä toipumisen varhaisen käsitteellistäjän ja havainnollistaa toipumisorientaation periaatteen, jonka mukaan henkilökohtainen toipuminen voi edistyä kliinisten kriteerien ulkopuolella (Raivio & Raivio 2020, 23).

Toipumiseen sisältyy yhteys toisiin ihmisiin, toivo ja optimismi, identiteetti, elämän merkityksellisyys, voimaantuminen, vastuullinen riskinotto sekä haasteista selviytyminen (van Weeghel ym. 2019, 169). Toipumista voidaan kuvata visiona, filosofiana, prosessina, asenteena, elämäkatsomuksena, tavoitteena ja lopputulosten kokonaisuutena (Leamy ym. 2018, 445–452). Toipumisorientaation määritelmä perustuu näkemykseen, jonka mukaan yksilö voi sairaudestaan huolimatta elää toiveikasta ja merkityksellistä elämää, kokea itsensä arvostetuksi sekä osalliseksi yhteiskuntaan omista lähtökohdistaan käsin (Anthony 1993, 15; van Weeghel ym. 2019, 169; Raivio & Raivio 2020, 21, 23, 43).

Toipumisorientaatio nähdään prosessina, ei pelkkänä lopputuloksena (Spaulding, Montague, Avila & Sullivan 2016, 31). Yksilöllisen ja ei-lineaarisen prosessin aikana voi tapahtua muutoksia toipujan arvoissa, tunteissa, tavoitteissa, taidoissa ja rooleissa. Toipumisessa on edistymisen hetkiä, mutta myös pettymyksiä ja taantumista. On aikoja, jolloin vain ollaan ja kerätään voimia. Jokaisen toipuminen on ainutlaatuista ja henkilöllä on mahdollisuus tehdä omia valintojaan ja kulkea omaa polkuaan, vaikka se poikkeaisikin yhteiskunnallisesta valtavirrasta. Tällöin elämän merkitys ja tarkoitus rakentuvat uudelleen. Toipumisessa korostuu yksilöllinen tasapaino turvallisuuden tunteen ja riskinoton välillä. Määritelmän mukaan toipumisessa ei ole kyse pelkästään sairauden hoidosta, vaan myös sen seurausten, kuten syrjäytymisen, leimaamisen ja osallisuuden menetyksen käsittelemisestä. (Anthony 1993, 15; van Weeghel ym. 2019, 169, 176.)

Toipumisorientaatiossa korostuvat yksilöllisyyden ja identiteetin kunnioittaminen, osallisuus yhteisössä, kokemustiedon merkitys, positiivinen mielenterveys sekä toivon ylläpitäminen. Toipumisorientaatio ei tarkoita lääkkeetöntä hoitoa vaan jokaiselle yksilölle itselleen sopivaa hoitokokonaisuutta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2025.) Toipumista edistävät tekijät toimivat monella tasolla ja ne ovat vuorovaikutuksessa keskenään (van Weeghel ym. 2019, 178).

Toipumisorientaatiota on kritisoitu käsitteellisestä epämääräisyydestä ja käytännön soveltamisen haasteista (Spaulding ym. 2016; Pan 2021, 4). Sitä on arvosteltu yksilökeskeisyydestä sekä siitä, että se voi sivuuttaa kulttuuriset ja yhteiskunnalliset eriarvoisuustekijät, kuten asunnottomuuden, etnisyyden, sukupuolen ja sosioekonomisen aseman vaikutukset toipumiseen. Mallin on myös esitetty heijastavan länsimaista keskiluokkaista asiantuntijanäkökulmaa, mikä saattaa rajoittaa sen sovellettavuutta eri väestöryhmissä. (van Weeghel ym. 2019, 169, 176; Leamy ym. 2023.) Kriittisen tarkastelun perusteella henkilökohtainen toipuminen näyttäytyy usein monisyisenä ja teoreettisesti haastavana ilmiönä. Ilmenemismuodot vaihtelevat yksilöittäin ja konteksteittain ja ne sisältävät sekä ulkopuolelta mitattavia että henkilökohtaisia ulottuvuuksia. (Spaulding ym. 2016; Pan 2021, 4.)

Kriittisen tarkastelun mukaan henkilökohtainen ja kliininen toipuminen eroavat toisistaan siten, että ammattilaiset korostavat paranemista, oireiden lievittymistä ja toimintakyvyn rajoitteita, kun taas mielenterveyshaasteita kokeneet painottavat usein kokemuksia yksinäisyydestä, leimautumisesta ja identiteetin menetyksestä. Näiden erilaisten lähtökohtien vuoksi käsitykset toipumisen merkityksestä voivat poiketa toisistaan. Henkilökohtaisen toipumisen subjektiivinen luonne tekee yhteisymmärryksen saavuttamisesta haastavaa, mikä korostaa laajan ja joustavan toipumisen viitekehysten tarvetta. Tällainen viitekehys mahdollistaa erilaisten näkökulmien rinnakkaisuuden ja tukee yhteisen ymmärryksen rakentamista dialogin kautta. (van Weeghel ym. 2019, 169, 178.)

3.2 Toipumisorientaation arvopohja

WHO:n pääjohtaja tohtori Tedros Adhanom Gebreyesus korostaa, että mielenterveyspalveluja uudistettaessa on huomioitava paitsi palvelujen saavutettavuus, myös niiden taustalla vaikuttavat arvot, jotta palvelut todella kunnioittavat yksilön tarpeita ja ihmisarvoa (WHO & YK:n ihmisoikeusvaltuutetun toimisto 2023). Toipumisorientaation viitekehys perustuu henkilösuuntautuneisuuden eli yksilöllisyyden kunnioittamisen, osallisuuden, itsemääräämisoikeuden sekä jokaisen ihmisen kasvun mahdollisuuksien arvoihin (Spaulding, Montague, Avila & Sullivan, 2016, 28–29; THL 2025). Edellä mainittujen arvojen lisäksi toipumisorientaation

arvopohjaan sisältyy myös kokemuksellisuus ja subjektiivisuus (Nordling 2023, 34).

Le Boutillier ym. (2011, 1470–1476) korostavat yksilön tukemista omien tarpeiden, tavoitteiden, unelmien ja tulevaisuuden suunnitelmien määrittelyssä. Tähän sisältyvät tietoinen valinta, vertaistuki, vahvuuksien tunnistaminen ja kokonaisvaltainen lähestymistapa, jotka vahvistavat yksilöllisyyden merkitystä toipumisessa. Henkilösuuntautuneisuudessa toipuja nähdäänkin ainutlaatuisena persoonana, jonka tuen tarpeet ja kiinnostuksen kohteet voivat muuttua ajan ja elämäkokemusten myötä. Henkilösuuntautuneisuus korostaa yksilön vahvuuksien ja rajoitusten tunnistamista sekä huomioimista eri elämänalueilla, ei pelkästään sairauksiin liittyvistä näkökulmista. (Spaulding ym. 2016, 28.)

Osallisuus viittaa prosessiin, jossa toipujilla on mahdollisuus olla aktiivisesti mukana oman hoitonsa ja toipumisensa suunnittelussa sekä siihen liittyvässä päätöksenteossa. (Spaulding ym. 2016, 28.) Perinteisessä lääketieteellisessä mallissa toipujan odotetaan mukautuvan ammattilaisen määrittelemään hoitoon (Le Boutillier ym. 2011; Nordling & Rissanen 2020, 11). Le Boutillier ym. (2011) korostavat kansalaisuuden edistämistä toipumisorientaation arvona, joka näkyy sosiaalisen osallisuuden tukemisena. Tämä tarkoittaa, että palvelunkäyttäjää tarkastellaan kokonaisvaltaisesti yksilönä, jolla on sekä oikeuksia että mahdollisuuksia osallistua aktiivisesti yhteiskuntaan ja löytää mielekästä tekemistä. (Le Boutillier ym. 2011, 1470–1476.)

Itsemääräämisoikeus on toipumisorientaation arvo, joka korostaa palveluiden käyttäjän oikeutta tehdä elämäänsä ja hoitoonsa liittyviä valintoja, vaikka ne poikkeaisivat ammattilaisten suosituksista. Arvo pohjautuu perusihmisoikeuteen päättää itse omasta elämästään ja hyvinvoinnistaan. Itsemääräämisoikeuteen kuuluu sekä mahdollisuus sitoutua palveluihin ja aktiviteetteihin että oikeus irrottautua niistä. Lisäksi on esitetty eettisiä perusteita sille, että osallistujille tulee tarjota valinnanvaraa ja mahdollisuus aktiiviseen osallistumiseen arjessa ja hoidoissa. Ihmisillä tulisi myös olla mahdollisuus käyttää taitojaan vapaaehtoisesti sekä tehdä valintoja fyysisestä ympäristöstään. (Le Boutillier ym. 2011, 1470–1476; Spaulding ym. 2016, 28–30.)

Mahdollisuus kasvuun tarkoittaa, että myös mielenterveyden haasteita kokeneilla on oikeus toivoon ja myönteisiin elämänmuutoksiin. Toipumisarvo korostaa, että jokaisella on kyky kokea merkityksellistä positiivista muutosta elässään sairauden kanssa. Kasvun potentiaaliin liittyy avoimuus tuleville muutoksille ja niiden ylläpitäminen. Palveluiden tehtävänä on tukea kasvua tarjoamalla joustavia ja yksilöllisiä ratkaisuja, jotka mukautuvat toipumisen etenemiseen. (Spaulding 2016, 28.) Voimavarakeskeinen lähestymistapa edistää itsetuntoa ja mahdollistaa uusien kasvumahdollisuuksien tunnistamisen (Le Boutillier ym. 2011, 1470–1476).

Toipumisorientaation arvomaailmaan kuuluu myös kokemuksellisuus ja subjektiivisuus. Henkilön omat kokemukset ja näkemykset ovat keskeisiä toipumisprosessin onnistumiselle. Subjektiivisuus tarkoittaa sitä, että jokainen ihminen tulkitsee elämänsä tapahtumia omalla tavallaan ja antaa niille henkilökohtaisia merkityksiä. Toipuminen voi edistyä vain, jos nämä yksilölliset kokemukset otetaan huomioon. (Nordling 2023, 33–35.)

Edellä mainitut arvot muodostavat toipumisorientaation perustan korostamalla ihmillisyyttä ja ihmisarvoa arvostamalla ihmistä yksilönä ja kokonaisuutena. Samalla organisaation sitoutuminen ja laadun kehittäminen varmistavat, että nämä arvot eivät jää pelkäksi teoriaksi, vaan toteutuvat arjen työssä. Le Boutillier ym. (2011, 1470–1476) ilmaisee organisaation sitoutumisen yhdeksi toipumisorientaation tärkeäksi periaatteeksi. Tämä tarkoittaa, että yhteinen toipumisenäkemyks, henkilöstön koulutus sekä laadun jatkuva kehittäminen ovat tekijöitä, jotka mahdollistavat yksilöllisten arvojen toteutumisen käytännössä. Lisäksi hoitosuhteen merkitys on tärkeä osa toipumisorientaatiota, sillä laadukas hoitosuhde rakentuu yhteistyölle ja kumppanuudelle, joissa toivon luominen ja ylläpitäminen ovat osa toimintaa. Spaulding ym. (2016, 31) mukaan tiede ei pysty arvioimaan toipumiseen liittyviä sosiaalisia arvoja, mutta voidaan tarkastella, missä määrin näiden arvojen noudattaminen tukee toipumista.

3.3 Psykologiset ja sosiaalitieteelliset taustateoriat

Toipumisorientaatio on monitieteellinen viitekehys, jonka teoreettinen pohja perustuu psykologian ja sosiaalitieteiden alueille (Martin & Soronen 2022, 111). Teoriat liittyvät eri näkökulmin toipujan hyvinvoinnin edistämiseen ja säilyttämiseen. Kokonaisvaltaisessa ajattelun ja toiminnan viitekehyksessä korostuvat yksilöllisyys, kokemuksellisuus, voimavarat, merkityksellisyys, toivo, osallisuus ja positiivinen mielenterveys. (Nordling 2023, 36; THL 2025.) Psykologisista suuntauksista keskeisiä ovat muun muassa humanistinen, kognitiivinen ja positiivinen psykologia, motivaatioteoriat, ratkaisu- ja voimavarakeskeinen ajattelu sekä terveyden edistämisen teoria. Sosiaalitieteellisestä näkökulmasta korostuvat toimijuuden, osallisuuden ja sosiaalisuuden käsitteet, jotka tuovat viitekehukseen yhteisöllisiä ja rakenteellisia ulottuvuuksia. (Martin & Soronen 2022, 111.)

Humanistisen psykologian näkökulmasta Maslowin tarvehierarkia korostaa yhteenkuuluvuuden, arvostuksen ja itsensä toteuttamisen merkitystä hyvinvoinnin ja toipumisen tukena (Pudas 2022, 20–21). Teorian mukaan voimaantuminen perustuu itsetuntemukseen ja henkilökohtaiseen kasvuun (Nordling 2023, 37–39) ja toipumisorientaatioissa itsensä toteuttamisen tarpeet sekä arvojen mukainen elämä tukevat uuden identiteetin muodostumista (Pudas 2022, 20–21). Näin humanistinen psykologia näkyy toipumisorientaatioissa kumppanuuden, identiteetin ja voimaantumisen osa-alueissa. Eksistentiaalinen ajattelu täydentää humanistista näkökulmaa painottamalla elämän merkityksen ja toivon etsimistä vaikeissa elämäntilanteissa. Merkityksellisyyden kokeminen nähdään mahdollisena sairaudesta huolimatta ja se tukee sekä toivon että voimaantumisen rakentumista. (Nordling & Rissanen 2020, 15; Pudas 2022, 23.)

Kognitiivisen psykologian mukaan sisäinen hallinta ja irtautuminen opitusta avuttomuudesta vahvistavat itseohjautuvuutta ja tukevat voimaantumista. Myönteiset pystyvyysodotukset, sosiaalinen tuki ja palaute vahvistavat yksilön käsitystä omasta selviytymiskyvystään ja mahdollistavat identiteetin vahvistumisen. (Nordling & Rissanen 2020, 19.) Positiivisen psykologian näkökulmasta tulevaisuussuuntautuneisuus, unelmat, usko toipumiseen ja myönteinen ajattelu vahvistavat toivoa toipumisprosessissa. Teoria korostaa vahvuuksien tunnistamisen merkitystä. Vaikeat elämäkokemukset voidaan nähdä osana selviytymistarinaa, joka

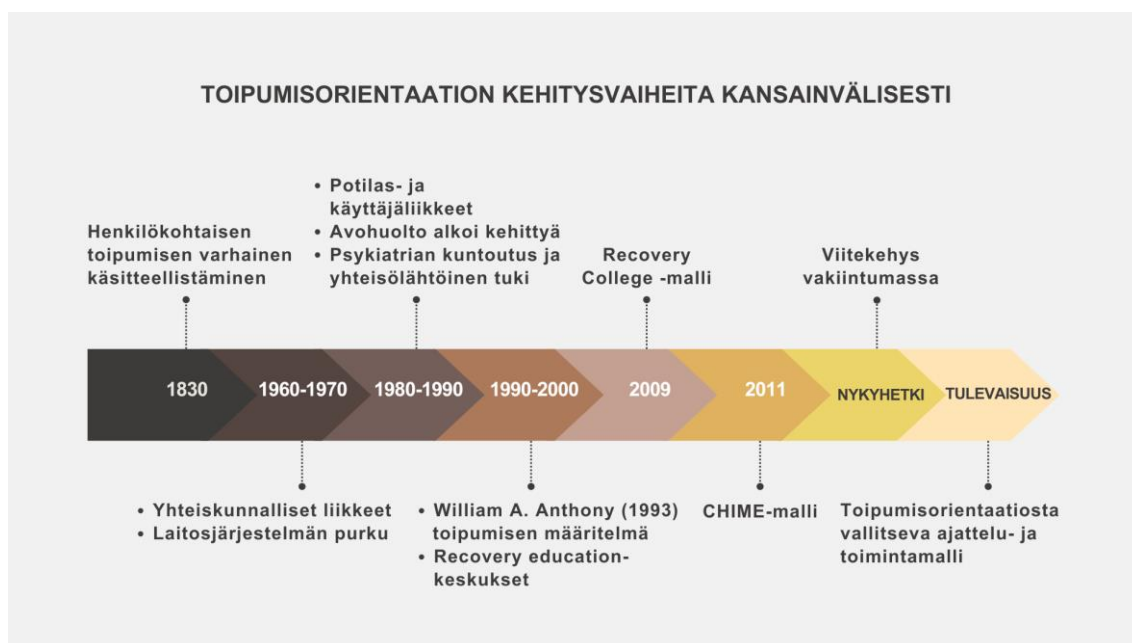
tukee merkityksellisyyden ja toivon rakentumista. (Nordling & Rissanen 2020, 25–26; Nordling 2023, 55–56).

Motivaatioteorian näkökulmasta toipumisessa painottuu yhteys muihin ihmisiin, itsenäisyys sekä omien kykyjen ja voimavarojen tunnistaminen. Yhteisöllisyys ja sosiaalinen tuki tukevat kumppanuuden ja osallisuuden kokemusta. Samoin dialogisuus ja motivoiva haastattelu luovat edellytykset muutokselle. Motivoivan haastattelun lähestymistapa vahvistaa yksilön toivoa ja uskoa parempaan tulevaisuuteen sekä kannustaa toimimaan omien tavoitteiden saavuttamiseksi. Lisäksi stigman vähentäminen ja yksilön unelmien tukeminen edistävät uuden identiteetin rakentumista, vahvistavat itsetuntoa ja lisäävät toivon kokemusta muutosprosessin aikana. (Nordling 2023, 49–54.)

Sosiaalitieteellisten teorioiden mukaan toipumisorientaatiossa korostuvat yksilön osallisuus, toimijuus ja mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä, hoitoon ja palveluihin. Tämä näkyy asiakkaan itsemääräämisoikeuden, luottamuksen ja kumppanuuden tukemisena sekä ammattilaisen roolina toivon ja muutoksen edistäjänä. Toimijuuden ja osallisuuden kokeminen vahvistavat yhteyttä toisiin, tukevat identiteetin muotoutumista ja lisäävät toivoa. (Nordling & Rissanen 2020, 29–38; Nordling 2023, 39–44.) Sosiaalitieteelliset teoriat täydentyvät ratkaisu- ja voimavarakeskeisen teorian lähestymistavoilla, joiden mukaan yksilön vahvuudet, voimavarat ja sosiaaliset suhteet tukevat identiteetin rakentumista, kumppanuutta ja voimaantumista. Lisäksi vaikeiden kokemusten uudelleen määrittely sekä menneisyyden tulkinta uusiksi merkityksiksi vahvistavat elämän mielekkyyden kokemusta ja edistävät toipumisprosessia (Nordling & Rissanen 2020, 27–28). Terveystieteiden edistämisen teorian näkökulmasta koherenssin tunne, joka rakentuu elämän ymmärrettävyydestä, hallittavuudesta ja mielekkyydestä, ilmenee useissa toipumisorientaation osa-alueissa ja muodostaa merkittävän yhteyden toivon, merkityksellisyyden, identiteetin ja voimaantumisen välillä. (Nordling 2023, 49–50.)

3.4 Toipumisorientaation historia ja tulevaisuus

Toipumisorientaatio on kehittynyt mielenterveyspalvelujen uudistusten ja yksilön oikeuksien vahvistamisen myötä. Kuviossa 2 on koottu viitekehyksen kansainvälisiä kehitysvaiheita. Toipumisorientaation juuret voidaan jäljittää Yhdysvaltoihin William A. Anthony'n (1993) näkemyksiin, jotka nousivat esiin 1990-luvulla mielenterveyspalvelujärjestelmän uudistamistarpeen myötä. Taustalla vaikutti 1960–1970-luvuilla tapahtunut siirtymä pois laitoshoidosta sekä 1980-luvulla yleistyneet yhteisölähtöinen tuki ja psykiatrinen kuntoutus. Mielenterveyspalvelujärjestelmä muuttui, kun valtiolliset psykiatriset sairaalat korvattiin yhteisöpohjaisilla avo- ja osastohoitopalveluilla. Näin alkoi muotoutua uusi käsitys palveluista ja yksilöllisistä tukitarpeista, mikä loi 1990-luvulla perustan toipumisorientaation kehitykselle. (Anthony 1993, 11.)

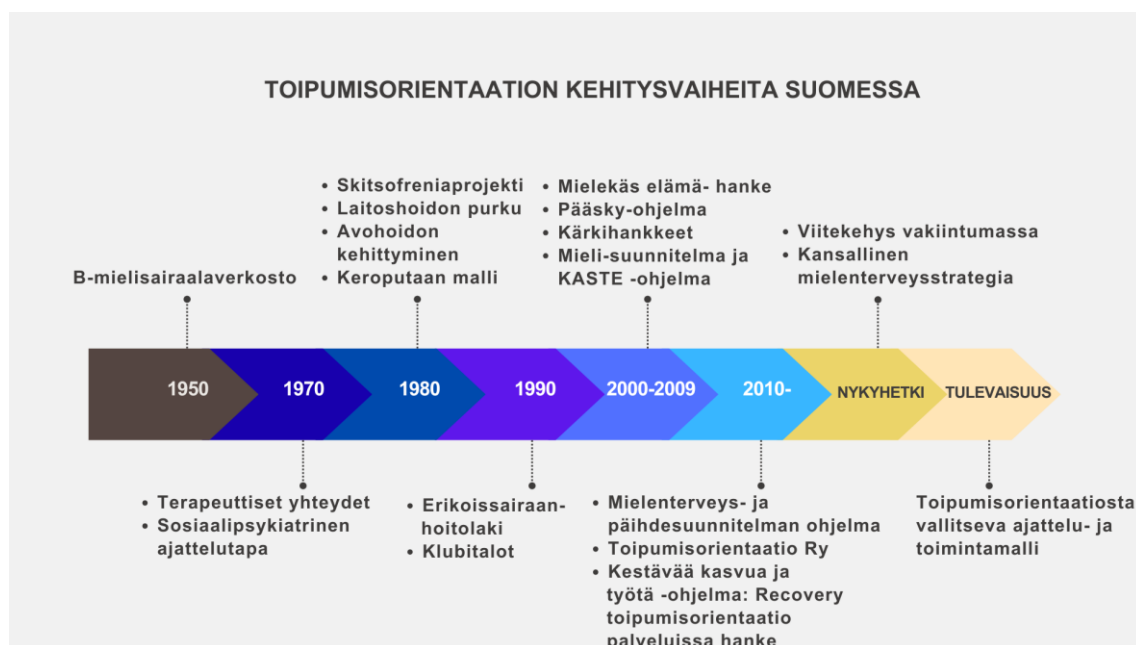


KUVIO 2. Aikajana toipumisorientaation kansainvälisistä kehitysvaiheista.

Bostonissa recovery education -keskukset loivat mahdollisuuden toipumisorientaation kehittymiselle sekä myöhemmin Recovery College mallille, jossa kouluksellinen lähestymistapa yhdistää ammattilaiset, kokemusasiantuntijat ja palvelunkäyttäjät. Malli syntyi järjestelmäkritiikin ja yksilön oikeuksien vahvistamisen pohjalta. (Nordling 2023, 89.) Mary Leamy tutkimusryhmineen toteutti vuonna

2011 metatutkimuksen, jonka pohjalta toipumisesta tunnistettiin prosesseja, joita tukemalla voi edistää henkilökohtaista toipumista. Syntyi CHIME-malli. (Leamy ym. 2011; Nordling 2023, 31–32; THL 2025). CHIME-mallia käsitellään tarkemmin luvussa 3.5.

Suomessa toipumisorientaation kehitys on edennyt vaiheittain terapeuttisten yhteisöjen periaatteista, laitoshoidon purkamisen ja avohoidon kehittämisen kautta mielenterveys- ja päihdestrategioihin. Nykyisin painopiste on asiakaslähtöisissä palveluissa, joissa korostuvat osallisuus ja yhteisöllisyys. Kehitystä ovat edistäneet lukuisat hankkeet. Suomen näkökulmasta toipumisorientaation merkittäviä kehitysvaiheita kuvataan kuviossa 3.



KUVIO 3. Aikajana toipumisorientaation kehitysvaiheista Suomessa.

Suomalainen mielenterveyshoidon historia pohjautuu länsimaiseen psykiatriaani. 1800-luvulla siirryttiin yhteisön huollosta laitoshoidon, josta vastasivat kunnat tai valtio. Laitospotilaat jaettiin parantuviin ja parantumattomiin. Tämä jako vakiintui 1950-luvulla, jolloin perustettiin B-mielisairaalakettu parantumattomiksi katsottuilla potilaille. (Rissanen 2022, 65.) Toipumisorientaation varhaiset piirteet ilmenivät B-mielisairaaloissa työtoimintaan osallistumisen kautta, jossa potilaille pyrittiin tarjoamaan mielekästä tekemistä ja osallisuutta arkeen (Nordling 2023, 64–

65). B-mielisairaalat kuuluivat mielenterveyden laitoshoidojärjestelmään ja toimivat 1970-luvun loppupuolelle asti, jolloin ne lakkautettiin asteittain (Rissanen 2022, 66).

Sosiaalipsykiatrinen ajattelutapa ja terapeutit yhteisöt toivat 1970-luvulla mukanaan ihmiskeskeisyyden, jossa korostui sosiaalisen ympäristön merkitys mielenterveyden ja persoonallisuuden kehitykselle. Esimerkkejä yhteisöllisyyttä, tasa-arvoa ja avointa kommunikaatiota korostavista terapeutisista yhteisöistä, olivat muun muassa Veikkolan parantola, Sopimusvuori ry ja Turun skitsofrenia-projekti. 1980-luvulla laitoshoidon purkaminen ja avohoidon kehittäminen korostivat potilaan osallisuutta. Turun skitsofreniaprojektin myötä syntynyt Keroputaan hoitomalli loi perustaa avoimelle dialogille. (Nordling 2023, 64–65.)

Taloudellisesti haastava aika koettiin 1990-luvulla, jolloin palvelurakenteet muuttuivat ja avohoidon kehittämistarpeet kärjistyivät. Erikoissairaanhoidolaki astui voimaan 1991. Siinä psykiatriset palvelut siirrettiin osaksi erikoissairaanhoidoa, joka liitettiin osaksi sairaanhoitopiirien toimintaa. Mielisairaanhoidopiirit lopetettiin. Myönteistä kehitystäkin tapahtui ja ensimmäinen klubitalo perustettiin vuonna 1995, tuoden mukaan vahvan yhteisöllisyyden ja vertaistuen näkökulman. 2000-luvun alun kehittämishankkeet, kuten Mielekäs elämä -hanke ja Pääsky-ohjelma, pyrkivät vahvistamaan asiakaslähtöisyyttä ja palvelujen saavutettavuutta. Vuonna 2005 käynnistettiin kolme kärkihanketta, jotka olivat Sateenkaari -projekti, Pohjanmaan -hanke ja Lapin hanke. Kaikki hankkeet tavoittelivat asiakkaan aseman vahvistamista ja mielenterveyspalveluiden parantamista. Pohjanmaa -hankkeen aikana kolmasosa alueen kunnista aloitti mielenterveys- ja päihdestrategian laadinnan. Kärkihankkeiden merkitys mielenterveystyön kehittämisessä oli suuri, koska niistä saadut kokemukset vahvistivat mielenterveys- ja päihdestrategian tarpeellisuutta. (Nordling 2023, 69–71).

Vuonna 2009 julkaistu Mieli-suunnitelma ja sen toteuttamista tukenut KASTE-ohjelma loivat perustaa kansalliselle kehitykselle, jossa toipumisorientaatio sai yhä enemmän jalansijaa. (Nordling 2023, 71–72.) 2010-luvulla toipumisorientaatio tuli osaksi kansallista mielenterveys- ja päihdesuunnitelmaa, jolla tavoiteltiin mielenterveystyön kehittämistä ja uudistamista (Raivio & Raivio 2020, 25). Ensimmäiset toipumisorientaatiokoulutukset käynnistyivät vuonna 2012 ja toipumisorientaatio mainittiin ensimmäistä kertaa virallisesti hoidon ja kuntoutuksen viitekehyksenä

vuonna 2015. Kaste-rahoitteiset hankkeet mahdollistivat asenteellisia ja toiminnallisia muutoksia. Vuonna 2017 perustettiin Toipumisorientaatio ry (Nordling 2023, 71–75).

Yksi merkittävistä toipumisorientaation edistysaskeleista oli Recovery-toiminta-orientaatio mielenterveyspalveluissa -hanke, jota rahoitettiin osittain Sosiaali- ja terveysministeriön tuella. Hanke toteutettiin vuosina 2014–2020 osana Euroopan sosiaalirahaston Kestävää kasvua ja työtä -ohjelmaa. (Raivio & Raivio 2020, 25.) Sen tavoitteena oli toipumisorientaation käsitteellistäminen ja soveltaminen suomalaisiin mielenterveyspalveluihin. Hankkeen aikana kehitettiin asiakaslähtöisiä palveluita, työmuotoja ja mittareita, jotka vahvistivat osallisuutta ja hyödynsivät kokemusasiantuntijoiden sekä vertaisten osaamista. Samalla rakennettiin moniammatilliseen yhteistyöhön ja yhteiskehittämiseen perustuvia käytäntöjä ja palvelukokonaisuuksia. (Raivio & Raivio 2020, 25; Pudas 2022, 4.) Nykyisin erikoissairaanhoidon koskevat säädökset sisältyvät terveydenhuoltolakiin (Terveydenhuoltolaki 1326/2010) ja hyvinvointialueita koskevaan lainsäädäntöön (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 612/2021).

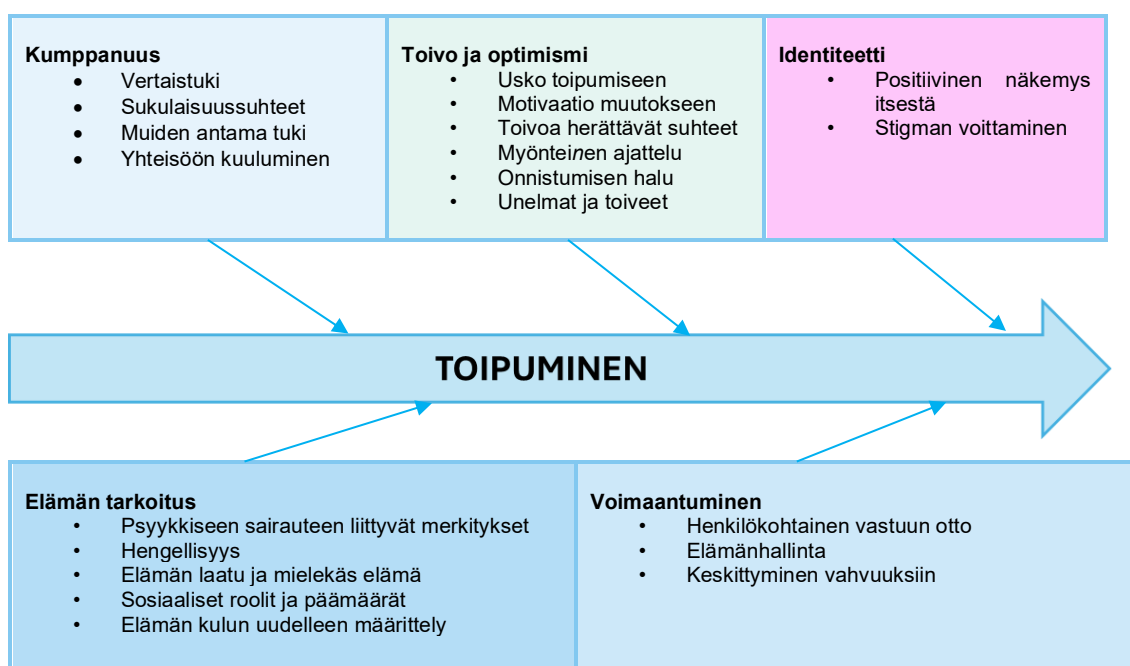
Toipumisorientaation tulevaisuus vaikuttaa valoisalta. Se toimii Mielenterveyden keskusliiton viitekehyksenä. Sosiaalipsykiatrian kentällä Suomen sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliitto soveltaa toipumisorientaatiota toiminnassaan kuten myös Mielenterveysomaisten keskusliitto. (Martin & Soronen 2022, 25.) Myös MIELEN ry:n toiminnan viitekehyksenä on toipumisorientaatio (MIELEN ry, n.d.). Lisäksi yksityisten palveluntuottajien kuten Attendo-kotien toiminnassa toteutuu toipumisorientaation ajattelumalli (Attendo 2022). Toipumisorientaatiota on sovellettu myös kuntasektorilla esimerkiksi Helsingin mielenterveys- ja päihdepalveluissa sekä Porin asumispalveluissa (Martin & Soronen 2022, 25).

Vallitseva ajattelu- ja toimintamalli heijastaa sekä nykyistä kehityssuuntaa että tulevaisuuden tavoitetta, jossa toipumisorientaation toivotaan juurtuvan entistä syvemmin mielenterveyspalveluihin sekä näkyvän arjen toiminnassa ja vuorovaikutuksessa. Toipumisorientaatiota pidetäänkin mielenterveystyön tulevaisuutena (van Weeghel ym. 2019) ja pitkän aikavälin tavoitteena on sen pysyvä juurtuminen myös terveydenhuollon, sosiaalipalvelujen, koulun ja työelämän rakenteisiin siten, että siitä muodostuu alan vallitseva paradigma (Nordling 2023, 75).

3.5 CHIME-malli

Toipumisprosessin yksilöllisyydestä huolimatta siitä voidaan erottaa osaprosesseja ja vaiheita (THL 2025). Toipumisen käsitteen selkeyttämiseksi Mary Leamyn johtama työryhmä toteutti vuonna 2011 systemaattisen kirjallisuuskatsauksen laadullisista toipumisorientaation tutkimuksista, jotka keskittyivät toipujien omiin kertomuksiin (Leamy ym. 2011; Nordling 2023, 31–32). Tutkimuksen pohjalta syntyi henkilökohtainen toipumiskehys, joka tunnetaan nimellä CHIME (Leamy ym. 2011, 445–452; Pan 2021, 4).

CHIME-mallin nimi muodostuu sen englanninkielisten sanojen alkukirjaimista (Connectedness, Hope, Identity, Meaning and Empowerment). Malli koostuu viidestä osa-alueesta, jotka sisältävät elementtejä, joiden kautta voidaan tukea henkilökohtaista toipumista. Osa-alueet ovat kumppanuus, toivo ja optimismi, identiteetti, elämän tarkoitus eli merkityksellisyys ja voimaantuminen (Kuvio 4). Toipuminen nähdään epäsuorana prosessina, joka etenee vaiheittain, yksilöllisesti elämäntilanteen ja kokemusten mukaan. (Leamy ym. 2011, 445–452; van Weeghel ym. 2019, 169.)



KUVIO 4. Viisi toipumisen osa-alueita, joihin vaikuttamalla voidaan edistää henkilökohtaista toipumista (Nordling 2018).

Henkilökohtainen toipuminen koskee laajempaa väestöä, vaikka CHIME-kehys on alun perin kehitetty psykoottisista häiriöistä kärsivien kokemusten pohjalta. Kehys soveltuu transdiagnostiseksi työkaluksi eli menetelmäksi, joka toimii eri diagnoosien yli toipumisen arvioinnissa ja tukemisessa. Tutkimusten mukaan eri diagnoosien välillä on havaittu vain pieniä eroja esimerkiksi osa-alueiden painotuksissa ja niissä käytettävissä termeissä. Malli keskittyykin diagnoosien sijaan yleisiin, toipumista edistäviin tekijöihin. (Lases ym. 2024.) Sen joustavaa soveltamista eri asiakasryhmiin ovat todenneet myös van Weeghel ym. (2019, 176) tutkimukset.

CHIME-malli on yleisesti käytetty kehys henkilökohtaisen toipumisen arviointiin, mutta myöhemmissä katsauksissa on ehdotettu, että siihen tulisi lisätä kuudes osa-alue. Tämä huomioisi elämän vaikeudet ja traumat, kuten uhriksi joutumisen, leimaamisen sekä merkittävät negatiiviset elämänmuutokset, osana toipumista korostaen niiden hyväksymisen ja käsittelyn merkitystä sekä henkilön omaa valintaa, riskinottoa ja selviytymistä haasteista. (van Weeghel ym. 2019, 169, 176; Lases ym. 2024.) Vaikeuksien roolia toipumisessa ei kuitenkaan ole juurikaan tutkittu, eikä ole yksimielisyyttä siitä, tulisiko CHIME-kehystä laajentaa myös vaikeuksia käsitteleväksi (Lases ym. 2024.) Myös valinnanvapautta, vastuullista riskinottoa, rohkeutta ja selviytymistaitoja on ehdotettu mukautettavaksi osaksi yksilön toipumisprosessia (van Weeghel ym. 2019, 176; Leamy ym. 2023, 2).

Kumppanuus

Toipumisorientaatiossa kumppanuus rakentuu sosiaaliseen yhteyteen ja vuorovaikutukseen, jotka tukevat toipumista. Toipumisen mahdollistavat merkitykselliset ihmissuhteet ja kokemus osallisuudesta yhteisöön. (Poon, Hofstaetter & Judd-Lam 2025, 44.) Kumppanuus pohjautuu luottamukseen, keskinäiseen kunnioitukseen ja arvostukseen. Vuorovaikutuksessa korostuu jatkuvuus ja yhteisten kohtaamisien merkitys. Sen tavoitteena on yhteinen päämäärä, vaikka keinot tavoitteen saavuttamiseksi voivat vaihdella osapuolten välillä. Kumppanuus toteutuu aidosti, kun toipuja on osallisena kaikissa hoitoprosessin vaiheissa, sillä toipujan aktiivinen osallisuus vahvistaa yhteyksiä ja tukee toipumista. (Nordling 2023, 76.)

Kokemusasiantuntijuus on merkittävä osa kumppanuutta, sillä se rikastuttaa toipumisprosessia jakamalla omakohtaisia kokemuksia ja vahvistamalla osallisuutta ja ymmärrystä. Kokemusasiantuntijan työskentely luo yhteyksiä, jotka edistävät toivoa ja yhteisasiantuntijuuden kehittymistä, auttaen toipujaa näkemään mahdollisuuksia toipumiseen ja itsensä osana yhteisöä. (Soronen 2024.) Kumppanuuden näkökulmasta vertaistuki toimii interventiona, joka voi optimoida toipumista edistävät voimavarat ja auttaa yksilöitä elämään täysipainoisempaa elämää psyykkisten haasteiden kanssa (Nordling 2023, 95).

Puschnerin ym. (2025) tutkimus osoittaa, että asiakkaat kokevat parempia ja pysyvämpiä toipumistuloksia osallistuessaan toipumiskeskiseen hoitoon. Van Weeghlin ym. (2019) mukaan toipumiseen keskittyvissä mielenterveysinterventioissa, joissa vertaispalvelut ovat osana palvelujärjestelmää, on havaittu myönteisiä vaikutuksia toipumiseen, toivoon ja voimaantumiseen. Sen sijaan vertaistuen vaikutus uudelleen hoitoon pääsyyn, oireisiin tai mielenterveyspalveluihin liittyvään tyytyväisyyteen oli vähäistä. (van Weeghel ym. 2019, 176.)

Sosiaalinen prosessi on olennainen tekijä toipumisessa. Se kattaa muun muassa asuinolosuhteet, sosiaalisen hyvinvoinnin, turvallisuudentunteen, työmahdollisuudet sekä yhteisöllisen osallisuuden. Lisäksi se sisältää suhteet perheenjäseniin, sukulaisiin ja ammattiauttajiin. Ihmiset eivät toivu eristyksissä, vaan tarvitsevat mahdollisuuden liittyä osaksi mielekkäitä sosiaalisia verkostoja. Sosiaalinen tuki vahvistaa toipujan hyvinvointia ja tarjoaa hänelle mahdollisuuden osallistua yhteisön elämään ja antaa oman panoksensa siihen. (Ruutu & Putkisaari 2022, 33–34.) Toipumissuuntautuneiden käytäntöjen tulisi sisältää suoraa työskentelyä paitsi asiakkaiden myös perheiden, järjestelmien ja yhteisöjen kanssa (van Weeghel ym. 2019, 169).

Sosiaalisen tuen vaikuttavat mekanismit vaihtelevat eri psyykkisissä sairauksissa; masennuksessa tuki voi lievittää syyllisyyden tunteita ja edistää positiivista itsearvostusta, kun taas skitsofreniaa sairastavilla tuki voi rohkaista sosiaaliseen toimintaan ja aktivointiin (Nordling 2023, 104–105). Sosiaalinen tuki tarkoittaa yksilön kuulumista sosiaaliseen verkostoon, jossa hän saa rakkautta, arvostusta ja

yhteenkuuluvuuden tunnetta. Se toimii myös muiden tarjoamana resurssina, joka edistää yksilön hyvinvointia. (Nordling & Rissanen 2020, 43.)

Toivo

Toivo on psyykkinen voimavara, joka sisältää lupauksen siitä, että myönteinen muutos on mahdollinen (Ruutu & Putkisaari 2022, 43–44). Se toimii motivaationa muutokselle, vahvistaa uskoa toipumiseen ja kannattelee ihmistä vaikeina aikoina (Poon ym. 2025, 44). Toipumista edistää myönteinen ajattelutapa, omien onnistumisten arvostaminen sekä unelmien ja tulevaisuuden toiveiden vaaliminen (Pan 2021, 4).

Toivo, itseluottamus ja luottamus kytkeytyvät toisiinsa ja muodostavat pohjan yksilön elämänhallinnalle. Kun ihminen kokee olevansa toimija omassa elämässään ja kykenee vaikuttamaan asioihin, hänen on mahdollista asettaa tavoitteita ja suunnata kohti merkityksellistä elämää. Luottamukselliset ja vastavuoroiset ihmissuhteet tukevat toivon kehittymistä etenkin kriisin aikana. Se voi olla tunne siitä, että tästäkin selvitään, vaikkei vielä tiedä miten. Toivo mahdollistaa toimijuuden. Toiveikkaat ihmiset pystyvät näkemään voimavaransa ja suuntaamaan katseensa tulevaisuuteen, jossa nähdään mahdollisuuksia. Toivoa voi löytää myös toivottomista tunteista. Toivottomuuteen vaipunut ihminen tarvitsee usein toisen ihmisen vierelleen kannattelemaan toivoa silloin, kun sitä on vaikea itse löytää. (Ruutu & Putkisaari 2022, 43–44.)

Toivo vaikuttaa ihmisen terveyteen kokonaisvaltaisesti ja siihen voi vaikuttaa omilla teoilla. Pienet onnistumiset lisäävät toiveikkuutta, vahvistavat resilienssiä, epävarmuuden sietoa ja toimijuutta. Kaikessa mielenterveyden vaalimisessa on taustalla toivon kannattelu, herättely ja vahvistaminen. Toivo on taito nähdä haasteissa vaihtoehtoisia reittejä ja hahmottaa kriisit kasvun mahdollisuuksina ja jonkin tärkeän arvon kasvualustana. Se antaa voimaa ottaa konkreettisia askeleita kohti parempaa. Toivo voi syntyä myös epätoivon hetkellä ja toimia silloin suunnan näyttäjänä. Yhteys toisiin ihmisiin on tärkeä toivoa ylläpitävä voima. (Ruutu & Putkisaari 2022, 43.) Nordlingin (2023, 113–114) mukaan kuulluksi tuleminen luo mahdollisuuden toiveikkaiden keskustelujen käymiselle, jotka voivat herättää

toivoa. Toiveikkaus vahvistuu entisestään, kun henkilö tunnistaa omia vahvuuksiaan, oppii uusia asioita ja taitoja, kokee osallisuutta ja mielekkyyttä, ylläpitää haaveitaan, asettaa tavoitteita ja saa onnistumisen kokemuksia.

Identiteetti

Identiteetti tarkoittaa ihmisen käsitystä itsestään ja omasta arvostaan (Poon ym. 2025, 44). Mielenterveyden haasteet voivat muuttaa identiteettikokemusta siten, että ihminen alkaa nähdä itsensä ensisijaisesti sairauden kantajana. Stigmatisoituminen ja toisten ennakkoluulot vääristävät minäkuvaa ja lisäävät häpeän kokemuksia, mikä saattaa johtaa itsensä aliarviointiin (Ruutu & Putkisaari 2022, 8) ja eristää toipujia toisten ihmisten yhteydestä. Psykkiset sairaudet saattavat muokata minäkuvaa kielteiseksi. (Nordling 2023, 136, 144.)

Toipumista tapahtuu, kun ihminen kykenee irtautumaan sairauden leimasta ja rakentamaan uuden, positiivisen minäkuvan, jossa hän näkee itsensä arvokkaana ja ainutlaatuisena yksilönä (Pan 2021, 4; Ruutu & Putkisaari 2022, 34; Poon ym. 2025, 44). Positiivinen vuorovaikutus ja osallisuuden tukeminen edesauttavat positiivisen minäkuvan muodostumista. Toivoa ylläpitävät suhteet voivat helpottaa häpeän tunnetta. Stigmaa vähentävät myös empaattinen ja myötätuntoinen kohdelu sekä asianmukainen tiedon jakaminen. (Nordling 2023, 136, 141, 143.) Identiteetin uudelleen muotoutumisessa toipuja määrittelee itse, minkä identiteetin kautta hän haluaa tulla nähdyksi eri tilanteissa, esimerkiksi vanhempana tai ammattilaisena, ei ensisijaisesti sairauden tai kuntoutujan roolin kautta (THL 2025).

Toipuminen tapahtuu kokonaisvaltaisesti henkilökohtaisena, sosiaalisena ja henkisenä prosessina. Henkilökohtaista prosessia kuvaa itsetunnon ja hallinnan tunteen vahvistuminen, jolloin yksilön rooli laajenee potilaasta aktiiviseksi toimijaksi. Tässä vaiheessa tapahtuu itsen ja identiteetin uudelleen määrittely. Mielenterveysongelmat pienenevät vain osaksi elämää, eivät enää määritä koko elämää tai henkilön identiteettiä. Samaan aikaan herää tulevaisuuden toivoa, elämän merkityksellisyydenkokemusta ja kykyä tehdä haluamiaan asioita. (Ruutu & Putkisaari 2022, 33.)

Elämäkäännekohtissa usko toipumisen mahdollisuuksiin vahvistuu. Tällaisia hetkiä ovat muun muassa tilanteet, joissa henkilön sairauteen liittyvä ymmärrys muuttuu merkittävästi. Diagnoosin saaminen voi avata uuden näkökulman siihen, miksi elämä on ollut niin haastavaa. Sairauden ymmärtäminen nähdään usein avuksi ja toivoa lisäävänä tekijänä, ja se voi toimia tärkeänä askeleena toipumisen tiellä. (Nordling 2023, 112.)

Monet asiantuntijat katsovat, että yhteiskunnallinen toipuminen on tärkeä osa henkilökohtaista toipumista, kun asiakkaan täyttämät sosiaaliset roolit vastaavat hänen omia toiveitaan. Toiset sekoittavat yhteiskunnallisen toipumisen kliniseen toipumiseen, koska he näkevät paluun työelämään, opiskeluun ja ihmissuhteisiin osana perinteistä psykiatria. Sosiaalisten roolien täyttymistä arvioidaan paitsi asiakkaan itsensä myös muiden, kuten perheen, työtovereiden ja opettajien perusteella. (van Weeghel ym. 2019, 176.)

Merkityksellisyys

Merkityksellisyyden kokemus rakentuu monista toisiinsa liittyvistä tekijöistä, kuten mielenterveyden kokemusten merkityksestä, mielekkäistä sosiaalisista rooleista, tavoitteista, hengellisyydestä, elämänlaadusta sekä elämän uudelleen rakentamisesta (Pan 2021, 5; Martin & Soronen 2022, 111; Poon ym. 2025, 44). Merkityksellinen elämä syntyy yhteydestä omaan itseen sekä muihin ihmisiin. Itsetuntemus ja mahdollisuus toteuttaa itseään ovat keskeisiä merkityksellisyyden kokemisen edellytyksiä. Tärkeää on, että ihminen voi tehdä valintoja ja toimia tavalla, joka tuntuu aidosti omalta ja oikealta. Elämän tarkoitus löytyy usein arvoista, joita ihminen pitää itselleen tärkeinä. (Nordling 2023, 145.) Merkityksellisyyden näkökulmasta toipumisorientaatio korostaa, että mahdollisuus tehdä itsensä tärkeäksi muille ja kokea sosiaalisia yhteyksiä tukee toipumista, kun taas eristäytyneisyys ja merkityksettömyyden tunteet voivat sitä estää (Leamy ym. 2023, 2).

Hengellisyyden ja uskon on todettu vaikuttavan myönteisesti mielenterveyteen ja toipumiseen, erityisesti sen roolissa toivon ja tarkoituksen löytämisessä vaikeina aikoina (van Weeghel ym. 2019, 174, 176). Terveiden ja hyvinvointilaitoksen (2025) mukaan luovat menetelmät tarjoavat mahdollisuuden tarkastella omaa

elämää uusista näkökulmista, kokea merkityksellisyyttä ja löytää vaihtoehtoisia tapoja toimia vaikeuksien keskellä. Ne myös vahvistavat uskoa omiin mahdollisuuksiin ja kannustavat osallistumaan yhteisön toimintaan. Luovat menetelmät voivat auttaa yksilöä löytämään elämän merkitystä arjessa, kun hän voi toteuttaa itselleen tärkeitä asioita. Tällaiset teot voivat rikastuttaa ja lisätä merkitystä myös muiden ihmisten elämässä, tarjoten apua ja tukea ympäristölle. (Nordling 2023, 150.)

Voimaantuminen

Voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, jossa yksilö luottaa mahdollisuuksiinsa, kykyihinsä ja asettaa tavoitteita sekä kokee voivansa vaikuttaa elämäänsä merkityksellisellä tavalla (Nordling 2023, 185). Voimaantumisen osa-alueita ovat vapaus, vastuu, itseluottamus ja myönteinen asennoituminen (Lassander, Solin, Tamminen & Stengård 2013, 685), joiden toteutuminen edellyttää sekä yksilöllistä tukea että voimaannuttavaa toimintaympäristöä (Nordling 2023, 193). Lisäksi voimaantumiseen vaikuttaa ulkoiset tekijät, kuten resurssien saatavuus, päätöksentekorakenteet, kannustimet, valinnanmahdollisuudet sekä tukevat organisaatorakenteet. Tärkeää on, että yksilöllä on aito mahdollisuus käyttää valtaa omissa asioissaan ja osallistua häntä koskevaan päätöksentekoon (Nordling 2023, 185, 188).

Maailman terveysjärjestön (2010) mukaan mielenterveyspalveluissa voimaantumisen indikaattoreita ovat ihmisoikeuksien toteutuminen, osallistuminen päätöksentekoon, laadukas hoito, palveluntarjoajien vastuullisuus sekä tiedon ja tuen saanti (Lassander ym. 2013, 686). Näitä tukee jaettu päätöksenteko asiakkaan ja ammattilaisen välillä. Voimaantuminen liittyy toipumisorientaatioon osaamisen, itsemääräämisoikeuden, vaikuttavuuden, merkityksellisyyden kokemisen, minäkuvan ja yhteisöllisyyden kautta. Lisäksi se merkitsee valtaistumista, jossa yksilön vaikutusvalta kasvaa sekä henkilökohtaisella että yhteiskunnallisella tasolla (Nordling 2023, 186, 188, 191).

Toipumisorientaatiossa voimaantuminen tarkoittaa yksilön sisäisen hallinnan tunnetta ja vastuuta omasta elämästään ja hoidostaan. CHIME-malli korostaa aktiivi-

vista roolia, itseohjautuvuutta ja sisäistä muutosta (Poon ym. 2025, 44, 54). Prosessiin kuuluvat omien vahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen, kannustava palaute sekä reflektiota mahdollistava vuorovaikutus (Pan 2021, 4; Nordling 2023, 185, 192–196). Vaikuttavuustutkimukset osoittavat, että asiakkaiden voimaantumisella on merkittävä vaikutus palvelujen toimivuuteen. Esimerkiksi kokemusasiantuntijoiden ja vertaistoimijoiden lisääminen vahvistaa tätä vaikutusta ja edistää palveluiden vaikuttavuutta. (Lassander ym. 2013, 686.)

4 TOIPUMISORIENTAATIO VAPAAEHTOISTOIMINNASSA

4.1 Vapaaehtoistyön merkitys yhteiskunnallisena ilmiönä

Yksi ympäri maailmaa voimakkaasti kasvavista yhteiskunnallisista ilmiöistä on erilaisten järjestöjen tekemä ja miljoonien ihmisten toteuttama vapaaehtoistyö. Vapaaehtoistyö ei ole pelkästään avun tarjoamista epäitsekkäistä syistä, toisen hyvinvoinnin ja edun asettamista oman edun edelle, vaan sen merkitys on paljon laajempi sekä ihmiselle että koko yhteiskunnalle. Julkisen talouden heikentyminen on omalta osaltaan ollut kasvattamassa vapaaehtoistyön määrää. (Marjovuo 2014, 11–12.) Suomessa tilanne on hieman toinen, Suomessa vapaaehtoistyö oli kasvussa aina vuoteen 2010 saakka, jonka jälkeen kasvu on hieman laskenut. Suomalainen hyvinvointiyhtiskunta on ottanut ennen vapaaehtoisena tehtyjä tehtäviä hoitaakseen julkiselle sektorille viimeisten vuosikymmenten aikana. (Hoffrén 2023, 1.)

Pohjoismaissa erilaiset kansanliikkeet ovat olleet vapaaehtoistyön alkuun saat-taja. Uskonnolliset herätysliikkeet 1800-luvulla, työväenliikkeet, raittiusliike, maanviljelijäliike sekä myös herätysliikkeet ynnä muut järjestöt jatkoivat järjestäytymistä teollistumisen myötä. 1900-luvulla monista liikkeistä tuli virallisia valtion tukemia järjestöjä. (Stende, Andreasson & Frøshaug 2020, 11, 14.)

Myös Suomalaisen yhteiskunnan osana on kautta aikain toiminut erilaisia vapaaehtoisuuteen ja vertaistukeen pohjautuvia järjestöjä. Eri mielenterveystyön järjestöt sekä AA-ryhmät ovat hyvä esimerkki pitkään toimineista vapaaehtoisuuteen pohjautuvista järjestöistä. (Rissanen & Puumalainen 2016, 52.) Vaikka perinteisesti vapaaehtoistyö on ollut yhteiskunnallisissa tehtävissä tapahtuvaa toimintaa, on se johtunut myös olosuhteiden pakosta (Hoffrén 2023, 1).

Rissanen ja Puumalainen (2016) määrittelevät vapaaehtoistyön olevan vasta-kohta palkkatyön käsitteelle. Artikkelissaan he tuovat esiin käsitteen vapaaehtoistoiminta, joka sisällöltään on kattavampi ja jonka yhtenä osana vapaaehtoistyö on. Yeung (2002) määrittelee vapaaehtoistoiminnan järjestöissä tapahtuvaksi

vapaaehtoistoiminnaksi tai organisoiduksi talkootyöksi. Rochester ym. (2010) määrittelee vapaaehtoistyön koostuvan sekä keskinäiseen apuun perustuvasta kansalaistoiminnasta että järjestöjen toiminnasta. Nylundin (2000) tutkimuksessa, osassa suomalaisesta vapaaehtoistoiminnasta erottuu sekä auttajat että autetut ja osassa ne sulautuvat ja limittyvät toisiinsa. (Rissanen ja Puumalainen 2016, 52–53.)

Marjovuo (2014) määrittelee tutkimuksessaan vapaaehtoistyöksi toiminnan, jossa henkilö itse kokee toimivansa vapaaehtoisena (Marjovuo 2014, 12). Yhtenä määritelmänä vapaaehtoistyölle on, että se määritellään toiminnaksi, jota tehdään ilman rahallista korvausta ja jonka taustalla on halu auttaa muita (Pinto da Costa & Aviron 2023).

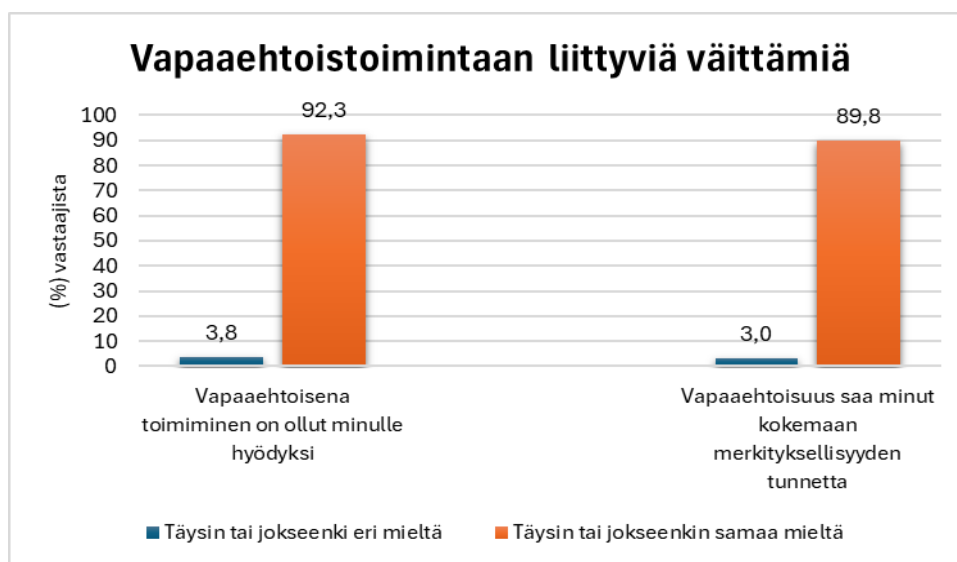
Siirtyminen toipumispainotteiseen mielenterveystyöhön on edistänyt vertaistuen merkittävää kasvua nykyaikaisissa palveluissa. Kirkegaardin (2022) tanskalaisessa artikkelissa tutkitaan, miten vertaistyöntekijät ja käyttäjät soveltavat kokemuksellista tietoa ja asiantuntemusta toistensa tueksi. (Kirkegaard 2022, 508, 509, 521.) Vertaistoiminta on yksi vapaaehtoistoiminnan muoto, jonka määrittely kuvaa organisoidusti järjestetyksi, samassa tilanteessa olevien henkilöiden keskusteluksi omasta elämäntilanteestaan. Kokemuksellisuus, toisen ymmärtäminen ja ymmärretyksi tuleminen ovat vertaistoiminnan luonteeseen kuuluvia ilmiöitä. (Rissanen & Puumalainen 2016, 53.)

Hietalan ja Rissanen (2015) opas kokemusasiantuntijan toiminnasta määrittelee STM 2009 ja Rissanen 2013 mukaan kokemusasiantuntijan olevan henkilön, jolla on oma henkilökohtainen kokemus päihde- tai mielenterveysongelmasta joko läheisen näkökulmasta katsottuna tai itse ongelmasta toipuneena. Vertaisen ja kokemusasiantuntijan erona pidetään kohderyhmää. Kokemusasiantuntija toimii asiantuntijana yhdessä ammattilaisten kanssa, kun taas vertaistyöntekijä toimii vertaisena kuntoutujien rinnalla. (Hietala & Rissanen 2015, 13–14.)

Vapaaehtoistyö on suhde toiseen ihmiseen, minkä vapaaehtoistyöntekijä on itse vapaaehtoisesti valinnut. Sen luonteenpiirteisiin kuuluu tasa-arvoisuus ja vastavuoroisuus. Lähtökohdaltaan vapaaehtoistoiminta ei ole tiettyyn henkilöön tai

persoonaan kohdistuvaa toimintaa, vaan se kohdistuu ihmisiin yleensä. Vapaaehtoinen voi saada itselleen tehtävästään monenlaisia asioita, mutta kohteelta ei odoteta samanlaista vastavuoroisuutta, mitä hän itse suhteelle antaa. (Marjovuori 2014, 120–121.)

Vuonna 2022 toteutettiin Vapaaehtoistyö.fi -palvelun kehityksen osana Kirkkopalvelut ry:n ja Kansalaisareena ry:n vapaaehtoisille kysely. Kyselyyn vastasi 995 henkilöä. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää vapaaehtoisen omaa hyvinvointia sekä vapaaehtoistoiminnan hyvinvointivaikutuksia. Kyselyyn vastanneista 92,3 prosenttia koki, että vapaaehtoistoiminta antaa merkityksen tunnetta (kuvio 5). (Vapaaehtoistyö.fi-palvelun Vapaaehtoisten kysely 2022, Kirkkopalvelut ry ja Kansalaisareena ry, 2022.)



KUVIO 5. Merkityksellisyys. (Vapaaehtoistyö.fi-palvelun Vapaaehtoisten kysely 2022, Kirkkopalvelut ry ja Kansalaisareena ry, 2022.)

Tutkimusten mukaan, yhteiskunnan ja vapaaehtoisten hyvinvointi kasvaa vapaaehtoistoiminnan myötä. Ilman palkkaa tehtävä työ ei näy talouden laskelmissa, joten se useinkin jää huomaamattomaksi työpanokseksi. Laskelmien mukaan vapaaehtoistyön arvo yhteiskunnalle on kuitenkin huomattava, 1,3 % bruttokansantuotteesta eli n. 3,2 miljardia euroa. (Hoffrén 2023, 1.)

Vaikka vapaaehtoistoimintaan käytetty aika on laskenut (ennen vuotta 2010 vapaaehtoistyön arvo oli 1,9 % BKT:sta), on sen sisältö yhä merkityksellisempää toteuttajille. Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan merkityksellinen tekeminen ja itsensä toteuttaminen on 40 % ihmisen hyvinvoinnista. Itsensä toteuttaminen, osaamisen kokemukset, vaikutukset minäkuvalle sekä tarpeellisuuden tunne ovat tekijöitä, mitkä motivoivat tekemään vapaaehtoistyötä. (Hoffrén 2023, 2.)

Rochester ym. (2010) tutkimuksessa pidetään vallitsevana ajattelutapana vapaaehtoistoiminnassa sosiaalista hyvinvointia ja että sen tekemisen motivaationa on altruistinen toiminta, eli toisen ihmisen edun ajaminen oman edun edelle. Vapaaehtoistyö voi olla myös vapaa-aikana tapahtuvaa omien taitojen opettamista, kehittämistä tai uusien taitojen opettelemista joko osallistujana tai ohjaajana. Se antaa myös mahdollisuuden ilmaista itseään ja kiintymyksiä, tuoda esiin positiivisuutta, kuvata tunteita ja tunteita sekä mahdollisuuden irtautua työn tuottamasta stressistä. (Marjovuo 2014, 15, 18, 103–104.) Esimerkiksi nuorten vapaaehtoistoiminnasta saamat ammatilliset kokemukset tai maahanmuuttajien kielen oppimisen vahvistuminen ja kotoutuminen yhteiskuntaan, puhuvat vapaaehtoistyön merkityksen puolesta. (Kansalaisareena 2022.)

Elämän tarkoituksen ja merkityksellisyyden kokemus ovat keskeisiä tekijöitä, jotka selittävät, miten vapaaehtoistoiminnan rooli vaikuttaa yksilön hyvinvointiin. Ja mitä enemmän ihminen osallistuu vapaaehtoistyöhön, sitä enemmän vapaaehtoistyöntekijän rooli-identiteetti vahvistuu. Ja mitä tärkeämmäksi identiteetti on muodostunut, sitä tärkeämmäksi vapaaehtoistyöntekijä kokee itsensä muille ihmisille. (Thoits 2012, 360, 381.)

Sundström, Blomqvist & Edbergin (2021, 358) tekemä tutkimus yksinäisyydestä kärsivien vanhusten parissa työskenteleville vapaaehtoisille, toi tiettäväksi, että yksinäisyys lievittyi molemmin puolin. Vapaaehtoiselle vapaaehtoisena toimiminen toi merkitystä ja oli palkitsevaa, mutta toisaalta kokemus haastoi heitä emotionaalisesti. Toiminta koettiin omien arvojen mukaiseksi toiminnaksi ja vapaaehtoistoimijan omia rajoja haastavaksi työksi. Vapaaehtoistyöllä on siis molemmin puolista merkitystä, niin vapaaehtoiselle kuin vapaaehtoistoimijallekin. Myös Marjovuo (2014, 133, 136) mainitsee tutkimuksessaan, että vapaaehtoistyö voi tukea

mielenterveyttä. Tällä hän ei tarkoita pelkästään työn kohteena olevaa henkilöä, vaan vapaaehtoistyön tulisi myös tukea mielekkyydellään vapaaehtoistyöntekijän omaa hyvinvointia. Terapiaa ei vapaaehtoistyö ole, vaan hoito mahdollisiin mielenterveysongelmiin tulee saada muualta.

4.2 Vapaaehtoisten koulutus

Kane ym. (2023, 2392–2393) tutkimuksessa, vapaaehtoistyöntekijöiden jaksamisen avainsanaksi nousi kouluttaminen. Tutkimuksessa huomattiin koulutuksen puutteellisuuden vaikutukset vapaaehtoistyöntekijän mielenterveyteen ja emotionaaliseen hyvinvointiin. Tutkimuksen tuloksena selvisi, että koulutus tulisi olla lähtöisin kunkin vapaaehtoisen henkilökohtaisista tarpeista, asianmukaisia ja helposti saatavilla olevia koulutuksia.

Yleensä vapaaehtoistoiminnan koulutus kestää yhdestä päivästä muutamaan päivään riippuen millainen koulutustarve on ja tarvitaanko useampia koulutuksia kyseiseen tehtävään. Koulutus voi tapahtua myös toiminnan ohessa. (Kansalaisareena n.d.) USA:ssa tehdyn tutkimuksen mukaan mielenterveysvalmentaja -koulutus verkossa osoittautui onnistuneeksi, sillä näin koulutus pystyttiin laajentamaan koskemaan suurempaa osallistujakuntaa. (Stanford, Stiers, Clinton & Hawkinsin 2023, 1017) Erilaisten koulutusten tulisi sisältää ohjausta ja käytännön neuvoja, miten vapaaehtoistyöntekijä voi pitää huolta omasta mielenterveydestään. Hyvällä ohjauksella vältetään vapaaehtoistyössä koettua uupumista ja loppuun palamista. (Kane ym. 2023, 2392–2393.)

Koulutukselle voidaan myös suunnitella eri asteisia koulutustasoja, esimerkiksi perustaso, jatkotaso ja niin edelleen. Lisäksi ongelmanratkaisulle voidaan suunnitella oma koulutuksensa. Tukea tehtävään voidaan tarjota myös muussa muodossa. Vertaistukitapaamiset, työnohjaus sekä muut lisäkoulutukset tuovat mahdollisen uuden tiedon lisäksi tukea ja yhteenkuuluvuuden tunnetta muihin vapaaehtoistoimijoihin. (Kansalaisareena n.d.)

Yleensä henkistä tukea ei anneta perinteisissä mielenterveysjärjestöjen vapaaehtoisten tuottamissa palveluissa. Stanford:n ym. (2023, 1018) tutkimus kirkon

sekä voittoa tavoittelemattomien uskonnollisten järjestöjen vapaaehtoistyöntekijöille mukaan, koulutettiin mielenterveystyön valmentajia hengellisen tuen antamiseen. Koulutuksella heille saatiin valmiuksia toimia jo varhaisessa mielenterveystyön interventiovaiheessa sekä valmiudet antamaan asiakkaille myös henkistä tukea.

Jotta vapaaehtoinen kykenee toimimaan tehtävässään, tarvitsee hän tehtävänsä hyvän perehdytyksen. Toiminnan kuvaus, odotukset ja vastuut tulee selvittää heti alkuvaiheessa. Erityisen tärkeää on, että vapaaehtoinen tietää kuuluvansa joukkoon ja viihtyy tehtävässään. (Kansalaisareena n.d.) Perusteellinen tieto vapaaehtoistoimintaa järjestävästä järjestöstä jo perehdytysvaiheessa sitouttaa vapaaehtoisen järjestöön. Alkuvaiheen koulutus ei saa olla liian erikoistunutta ja pirstaloitunutta eri työtehtäviin, jotta mahdollinen tuleva vapaaehtoistyöntekijä kykenee miettimään omaa positiotaan organisaatiossa. Kokonaisuudessaan koulutuksen tulee perustua tutkittuun teoriaan ja tietoon. Sen tulee tarjota vapaaehtoistyölle työkaluja arkisista toiminnoista ja antaa ratkaisuja ongelmatilanteiden hoitamiseen. (Marjovuori 2014, 137–138.)

4.3 Vapaaehtoistoiminnan haasteet ja tulevaisuus

Suomessa ainoana edunvalvojana vapaaehtoistoimijoille toimii Kansalaisareena, jonka tulevaisuuden missiona on olla asiantunteva vaikuttaja vapaaehtoistyön parissa (Kansalaisareena 2023). Vapaaehtoistoimintaan on aina kuulunut perinteiden lisäksi tulevaisuuden ennakointi. Muuttuvat toimintatavat, -mallit ja tavoitteet tulee havaita ajoissa, jotta voidaan vastata myös vapaaehtoistyön tulevaisuudessa muuttuviin tarpeisiin. (Tähjä & Wise 2023.)

Tulevaisuuden näkemys vapaaehtoistyöstä on sen muuttuminen lyhytkestoiseksi ja sirpaleiseksi. Lisäksi vapaaehtoistyön palvelut netissä sekä nuorten aktivoiminen mukaan toimintaan, tulevat olemaan tulevaisuuden haasteita. (Rissanen & Puumalainen 2016, 52.) Toisaalta, vaikka netissä tapahtuvan vapaaehtoistyön mahdollisuudet ovat rajattomat, on myös turvallisuuden varmistaminen taattava. Vapaaehtoistoiminnassa on pitkään ollut haasteena sitoutumattomuus ja lyhytjänteisyys. Määräaikaisen vapaaehtoistyön ja pop-up-tyyppisen toiminnan on

ajateltu auttavan vapaaehtoistyöntekijöiden saatavuudessa. (Tähjä & Wise 2023.) Sitoutumattomuus ja vapaaehtoisten vaihtuvuus lisäävät rekrytointitarpeita, joka puolestaan vie organisaatioilta aikaa ja lisää niiden kustannuksia (Marjovuo 2014, 137–138).

Aina on olemassa ihmisiä, joiden sitoutumishalukkuus vapaaehtoistyön tekemiseen on vaihtelevaa, mutta asiaan voidaan vaikuttaa jo ennalta, kun mietitään vapaaehtoiselle tarjottavia toimintoja. Myös vapaaehtoisten rekrytointiin tulee kiinnittää huomiota. Tutkimuksen mukaan erilaisia rekrytointikanavia tulisi vaihdella, jotta vapaaehtoistyöntekijöiden kokonaisuus pysyisi runsaana ja monipuolisena, eikä yksittäiset vapaaehtoiset uupuisi liiallisen työtaakan alle. (Marjovuo 2014, 137–138.) Mukaan kutsuminen voisi olla Kohti tulevaa –hankkeen mielestä yksi keino tuoda uusia vapaaehtoisia toiminnan pariin. Hanke toi ilmi, että Sitran vuonna 2022 tekemässä tutkimuksessa: Demokraattiset osallistumismahdollisuudet Suomessa, oli tullut ilmi ettei 60 %:a suomalaisista ole pyydetty mukaan yhteiskunnalliseen toimintaan. Kohti tulevaa –hankkeen mukaan kutsumisen kehittäminen ja laajentaminen on reilusti kasvatettavissa. Erityisen tärkeänä pidetään myös kutsumisen laatua ensi tapaamisen onnistumiseksi. (Tähjä & Wise 2023.)

Marjovuo (2014, 140) mainitsee yhdeksi vapaaehtoistyön haasteeksi formalisaa-tion eli yritysmaailman työtapojen ja normien sulautumiseksi vapaaehtoistyön työtavoiksi ja normeiksi. Tämä voi olla myös hyvä asia organisaatiolle esimerkiksi ammatillisen tiedon viemisessä toimintaan, mutta toisaalta voi johtaa vapaaeh-toistyön muuttumiseksi kohti palkallista työtä.

Yksi tulevaisuuden epävarmuustekijä on vapaaehtoistyötätekevien organisaatioi-den rahoituksen järjestäminen. Vapaaehtoistyön tapoja tulisikin tarkastella kriitti-sesti. Johtamisen taito, taito tunnistaa vaikuttamisen ja toimijuuden keinoja, toi-mimattomien toimintojen poisjättäminen, tulevaisuuden ennakoiminen ja uudistu-miskyky voisivat palvella tulevaisuudessa järjestöjen kehittymistä yhteiskuntaa palvelevampaan suuntaan. (Tähjä & Wise 2023.)

Kane ym. (2023, 2393–2394) nostaa esiin vapaaehtoistyöntekijöille mielenterveyteen ja emotionaaliseen hyvinvointiin liittyvät haasteet. Haasteisiin puuttuminen, tuki sekä selkeät rajojen asettamiset ja koulutus toivat selkeän hyödyn vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvoinnille. Vapaaehtoistoimintaa voisi Kohti-tulevaa hankkeen mukaan siirtää vaikeiden asioiden hoitamisesta kohti ennaltaehkäisevää toimintaa. Järjestöjen asiantuntemus ja hyödyntämättömät resurssit voitaisiinkin siirtää kohti hyvinvoinnin ja ennaltaehkäisyyn palveluja ja samalla hyödynnettäisiin vapaaehtoisten monipuolisia taitoja. (Tähjä & Wise 2023.)

4.4 Vapaaehtoistoiminta osana mielenterveystyötä

Mielenterveystyössä tehdyn vapaaehtoistyön hyödyt ovat vastavuoroisia. Vapaaehtoistyötä tekemällä voit auttaa mielenterveysongelmista kärsiviä ihmisiä, mutta myös mielenterveyshaasteita omaavalle henkilölle vapaaehtoistyön tekeminen tuo positiivisia vaikutuksia. Held & Lee (2018, 348) tekemän tutkimuksen tulosten mukaan vapaaehtoistyötä tekevät vakavista mielenterveysongelmista kärsivät henkilöt kertovat todennäköisemmin paremmasta terveydentilasta kuin ne, jotka eivät tee vapaaehtoistyötä. Tutkimuksen pohjalla hyödynnettiin tietoja vuoden 2014 Kaliforniassa tehdystä terveyshaastattelututkimuksesta. Tutkimuksen tuloksista saatiin viitteitä, että vapaaehtoistyö on merkityksellistä toimintaa vakavasta mielenterveyden häiriöstä kärsiville henkilöille. Lisäksi vapaaehtoistyöhön osallistuneiden henkilöiden mielenterveyden tulokset olivat paremmat, esimerkiksi skitsofreniaan liittyviä oireita oli vähemmän, toivon taso oli korkeampi sekä sairauden hallinta ja lääkityksen noudattaminen oli parempaa.

Vapaaehtoistyötä tarjoavat organisaatiot, voivat kartoittaa mielenterveyden haasteita omaavien henkilöiden kiinnostusta vapaaehtoistyöhön ja tukea sen toteuttamista. Heille voidaan kertoa vapaaehtoistyön hyödyistä ja mahdollisuuksista sekä selvittää minkälaiset tehtävät heitä kiinnostaa. Lisäksi henkilöitä, jotka ovat kiinnostuneita vapaaehtoistoiminnasta, mutta joilla on saattanut olla haasteita vapaaehtoistoimipaikan saamisessa tai -ylläpitämisessä, tuettu vapaaehtoistoiminta voisi hyödyntää heitä myös terapeuttisena menetelmänä. Hyöty ei ole pel-

kästään vapaaehtoistyön tekemisessä, vaan henkilöt voivat myös luoda sosiaalisia kontakteja muihin samaan kulttuuriin kuuluvien ihmisten kanssa. (Held & Lee 2018, 350–351.)

MIELEN ry tarjoaa Mielen Avoimessa Opistossa monipuolista ryhmä- ja harrastotoimintaa vapaaehtoisille. Mahdollisuus on myös kouluttautua ryhmänohjaajaksi tai kokemusasiantuntijaksi sekä kokeilla toimimista ryhmän apuohjaajana tai halutessa voi vaikka perustaa oman vertaisryhmän. MIELEN ry:n toiminta pohjautuu kansainvälisiin toipumisorientaation malleihin, joita myös Mielen Avoin Opisto hyödyntää. Lisäksi tarjolla on koulutus toipumisorientaation perusteista, joka on tarkoitettu niille, jotka ovat kiinnostuneet mielen hyvinvoinnista. (MIELEN ry, n.d.) Vapaaehtoistoiminnalla edistetään osallistujien hyvinvointia. Toiminta vaikuttaa myönteisesti vapaaehtoisten elämään, sillä se tarjoaa paitsi mahdollisuuden vaikuttaa itseä kiinnostaviin asioihin myös tilaisuuden liittyä merkityksellisiin yhteisöihin. (Turja 2024.)

5 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää, miten toipumisorientaatio ilmenee vapaaehtoistoiminnassa. Olemme valinneet opinnäytetyöhömme yhden laajan tutkimuskysymyksen, joka kattaa toipumisorientaation CHIME-mallin kaikki viisi osa-aluetta eli kumppanuuden, toivon, identiteetin, merkityksellisyyden ja voimaantumisen. Sen avulla tarkastelemme kokonaisvaltaisesti, miten toipumisorientaatio ilmenee vapaaehtoisten toiminnassa.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymys on:

1. Miten toipumisorientaation osa-alueet (CHIME-malli) ilmenevät vapaaehtoisten toiminnassa?

Opinnäytetyömme tavoite on antaa tietoa ja ymmärrystä siitä, miten vapaaehtoistoiminnassa toipumisorientaation eri osa-alueita voidaan käyttää hyödyksi asiakkaiden toipumisen tukemisessa. Lisäksi tavoitteena on tehdä toipumisorientaatio käsitteenä tutummaksi ja selvittää vapaaehtoisten näkemyksiä sen soveltamisesta käytännön toiminnassa. Opinnäytetyömme pyrkii vastaamaan yhteistyötahona toimivan MIELEN ry:n pyyntöön saada tutkittua tietoa siitä, miten toipumisorientaatio ilmenee vapaaehtoisten toiminnassa. He voivat käyttää tietoa toiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä tarpeidensa mukaisesti esimerkiksi asiakastyön, vapaaehtoisten perehdytyksen, koulutuksen ja työnohjauksen kehittämisessä.

6 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

6.1 Laadullinen tutkimus

Laadulliseen tutkimukseen eli kvalitatiiviseen tutkimukseen sisältyy useita erilaisia lähestymis- ja analyysitapoja. Laadullinen tutkimus on empiirinen eli perustuu aina erilaisiin aineistoihin ja niiden analyysiin sekä teoreettiseen kiinnekohtaan, jota voidaan käsitellä joko teoriavetoisesti (deduktiivinen) tai aineistovetoisesti (induktiivinen). Päättelylogiikka voi olla myös näiden yhdistelmä (abduktiivinen). Näiden analyysityyppien erot perustuvat siihen, miten teoria ja aineisto suhteutuvat toisiinsa sekä missä vaiheessa teoria otetaan mukaan analyysiprosessiin ohjaamaan aineiston tulkintaa. (Juhila 2021; Tuomi & Sarajärvi 2024, 107, 122.) Laadullisessa tutkimuksessa korostuu usein teoriat, jotka pohjautuvat analyysitapoihin ja menetelmiin, jolloin tutkimuksessa pääosassa toimii aineistot ja niiden analysointi (Juhila 2021).

Ominaispiirteitä laadulliselle tutkimukselle on epäilevä suhtautuminen itsestään selvinä pidettyihin asioihin kyseenalaistamalla ja ymmärtämällä ilmiöitä syvällisemmin. Tutkimuksessa suositaan usein kvalitatiivista aineistoa, erityisesti käytetään strukturoimatonta ja luonnollista aineistoa. Laadullinen tutkimus sitoutuu läheltä katsottuun tarkasteluun. Tutkimus keskittyy usein toimintaan ja arvostaa subjektiivutta. Lisäksi tutkittavien omat merkitykset ja tulkinnat nostetaan keskiöön. Tutkija reflektoi omaa asemaansa ja paikkaansa. Hänen ei tarvitse olla pelkästään ulkopuolinen tarkkailija, vaan hän tutkimukseensa liitetyt tavoitteet vaikuttavat tulkintaan. Laadullinen tutkimus sietää monimutkaisuutta ja suosii mitä- ja miten-kysymyksiä, jotka avaavat tilaa ilmiöiden tarkalle, avoimelle ja tutkivalle ymmärtämiselle. Laadullinen tutkimus on analyysiin perustuvaa tai se johdetaan analyysistä käsin. (Juhila 2021.)

Jokinen (2021) esittelee laadullisen tutkimuksen käsikirjassa kolme tutkimuksellista näkökulmaa aineiston tarkastelemiseksi. Ensimmäinen faktanäkökulma, perustuu tutkijoiden käytössä olleen tutkimuskirjallisuuden lisäksi, tutkimuskohteesta kertoviin teksteihin tai asiasta tietävien ihmisten haastatteluihin. Toinen

näkökulma, kokemusnäkökulma, pohjautuu haastateltavan yksilöllisiin kokemuksiin ja minkälainen merkitys kokemuksella on ollut. Kolmantena tutkimuksellisenä näkökulmana esitellään konstruktionistinen näkökulma, jossa erityisesti kulttuurisen merkityksen lisäksi kiinnostaa ihmisten välinen vuorovaikutus ja toiminta. Tieteellisessä tutkimuksessa eteneminen on asteittaista. Tutkimus aloitetaan tutkimuksen suunnittelulla. Sen jälkeen perehdytään aiheeseen ja tuotetaan aineisto, joka analysoidaan ja lopuksi raportoidaan. Keskeisintä laadullisessa tutkimuksessa onkin aineiston tuottaminen ja sen analysointi. (Günther & Hasanen 2021.)

Valitsimme opinnäytetyöhömme kvalitatiivisen tutkimusstrategian, koska se mahdollistaa vapaaehtoisten kokemusten ja merkitysten syvällisen tarkastelun sekä tukee tutkimuskysymystämme toipumisorientaation ilmenemisestä heidän toiminnassaan. Toipumiskokemukset ovat hyvin yksilöllisiä ja moninaisia, eikä määrällisen menetelmän numeraalinen lähestymistapa tai vertaileminen olisi välttämättä tuottanut niin luotettavaa tietoa ilmiön ilmenemisestä. Lisäksi yhteistyötoimomme vapaaehtoisten kokonaismäärä (n. 50) oli liian pieni, jotta otos olisi ollut määrällisen tutkimuksen kannalta riittävä.

Tutkimuksemme aihe saatiin organisaatiosta, jolle tutkimus toteutettiin, sitä kautta valikoitui myös laadullinen tutkimusmenetelmä tutkimuksen toteuttamismenetelmäksi. Opinnäytetyömme aineisto analysoitiin sisällönanalyysin avulla, joka soveltuu hyvin laadullisten tekstiaineistojen, kuten haastatteluiden systemaattiseen ja merkitykselliseen tarkasteluun. Sisällönanalyysin avulla voidaan muodostaa tiivis kuva tutkittavasta ilmiöstä säilyttäen aineiston informaatio mahdollisimman alkuperäisenä. Analyysi tapa perustuu merkitysten etsintään ja luokitteluun, mikä tukee luotettavien johtopäätösten tekemistä (Tuomi & Sarajärvi 2024, 117, 119, 122).

6.2 Aineistonkeruu teemahaastatteluin

Opinnäytetyömme aineiston keruu on toteutettu puolistrukturoiduilla teemahaastatteluilla 6.5-11.6.2025 välisenä aikana. MIELEN ry lähetti saatekirjeen (Liite 1) sähköpostitse vapaaehtoistoimijoille maaliskuussa 2025. Aineistomme koostuu kymmenestä vapaaehtoistoimijan yksilöhaastattelusta, joista kolme toteutettiin

kasvokkain MIELEN ry:n toimitiloissa (13.5.2025), kuusi etäyhteydellä Teamsin välityksellä (6.5, 9.5, 23.5, 27.5, 2.6 ja 9.6) ja yksi suunniteltu Teams-haastattelu toteutettiin puhelinhaastatteluna teknisen ongelman vuoksi (11.6.). Kahdeksan haastattelua toteutettiin molempien opinnäytetyöntekijöiden toimesta ja kahdessa haastattelun toteutuksessa oli mukana toinen opinnäytetyöntekijä.

Haastattelukertojen kesto vaihteli 24 minuutista 68 minuuttiin. Litteroinnin kokonaispituus oli yhteensä 98 sivua mitattuna Microsoft Word tekstinkäsittelyohjelmalla (Arial 12, riviväli 1). Ennen haastattelun aloittamista kaikilta osallistujilta pyydettiin suullinen suostumus haastatteluun ja suostumuslomake (Liite 2) toimitettiin heille myös sähköpostitse. Haastateltaville kerrottiin aineiston nauhoituksesta, säilytyksestä, käytöstä opinnäytetyössä sekä poistamisesta opinnäytetyön päätyttyä. Kaikilla osallistujilla oli mahdollisuus esittää täsmennettäviä kysymyksiä tai pyytää lisätietoja koko haastattelun ajan. Lisäksi osallistujille annettiin tieto mahdollisuudesta keskeyttää haastattelu milloin tahansa.

Haastattelussa hyödynnettiin etukäteen laadittua teoriaan perustuvaa haastattelurunkoa (Liite 3). Etukäteen valitut teemat pohjautuvat toipumisorientaation viiteen osa-alueeseen, joita ovat kumppanuus, toivo, identiteetti, merkityksellisyys ja voimaantumisen. Kysymyksiä oli mahdollista tarkentaa haastateltavien vastauksista saatujen tietojen pohjalta. Teemahaastattelussa kysymykset rakentuvat ennalta valittujen teemojen sekä niiden ympärille laadittujen tarkentavien kysymysten pohjalta (Tuomi & Sarajärvi 2024, 88). Haastattelussa kysyttiin myös vapaaehtoisten näkemyksiä toipumisorientaation vahvuuksista ja kehittämistarpeista sekä heidän taustoistaan vapaaehtoistyössä, motivaatioista ja toiveista vapaaehtoistoimintaa kohtaan.

Ennen aineistonkeruun aloittamista haastattelurunko testattiin kahdella koehaastattelulla. Ensimmäisellä testikerralla 60 minuutin aikaraja ylittyi ja haastattelu osoittautui liian laajaksi ja asiapitoiseksi. Tämän perusteella haastattelurunkoa muokattiin niin, että osa kysymyksistä muutettiin kyllä/ei -muotoon, kysymyksiä tiivistettiin ydinasioiden ja pääkysymysten ympärille sekä haastattelurunkoon lisättiin tarkentavia kysymyksiä tarvittaessa käytettäväksi. Toisella testikerralla haastattelu sujui suunnitellusti, rakenne toimi hyvin ja haastattelu kesti 40 minuuttia.

Haastattelukysymysten etukäteen lähettäminen haastateltaville on yleensä suotavaa tiedon keräämisen tueksi (Tuomi & Sarajärvi 2024, 85). Koehaastateltavat vahvistivat päätöstä olla lähettämättä kysymyksiä ennalta osallistujille, koska toipumisorientaatio voi olla käsitteenä epäselvä. Päätimme olla lähettämättä kysymyksiä etukäteen, jotta osallistujat eivät kokisi valmistautumispaineita tai epävarmuutta siitä, etteivät osaisi vastata kysymyksiin. Ajatuksena oli myös rohkaista heitä osallistumaan haastatteluun avoimin mielin. Tästä saimme hyvää palautetta ja yksi haastateltava kertoi, ettei hän olisi osallistunut haastatteluun, jos olisi saanut etukäteen tietää kysymyksistä.

6.3 Teoriaohjaava sisällönanalyysi

Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruun tarkoituksena on tuottaa tutkittavan ilmiön kannalta oleellista materiaalia, jonka avulla voidaan syventää tutkittavan ilmiön ymmärtämistä. Pyrkimyksenä on ilmentää uusia näkökulmia ja piirteitä, joita ei ole aiemmin täysin tunnistettu tai tutkittu riittävästi. (Elo, Kajula, Tohmola & Kääriäinen 2022, 216.) Aineiston analyysi perustuu tutkijan omaan pohdintaan, jossa hän tekee oivalluksia analyysin edetessä (Tuomi & Sarajärvi 2024, 113).

Opinnäytetyössämme haastatteluaineisto analysoitiin teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä, jossa teoreettinen viitekehys ohjaa aineiston tulkintaa ja jäsentelyä. Teoriaohjaavan analyysimuodon periaatteen mukaisesti hyödynsimme aiemmin aiheesta tiedettyjä teoreettisia käsitteitä. Analyysissä pyrittiin yhdistämään teoria ja empiirinen aineisto, jotta saatiin syvällisempi ymmärrys ilmiöstä. Empiirinen aineisto abstrahoitettiin ja yhdistettiin teoreettiseen malliin, mikä mahdollisti kokonaisvaltaisen ymmärryksen muodostamisen tutkimusaiheesta (Tuomi & Sarajärvi 2024, 110, 133).

Tutkimuskysymyksemme tarkoituksena on selvittää, miten toipumisorientaatio ilmenee vapaaehtoistoimijoiden käytännön toiminnassa. Teoriaohjaavassa analyysissä on tärkeää miettiä, ohjaako tutkijaa alusta asti jokin tietty teoria vai lähestytäänkö aineistoa ensin sellaisenaan ja sovitetaan se teoriaa myöhemmin. Analyysissä voidaan joko poimia havaintoja teorian mukaan tai antaa aineiston ohjata tulkintaa. (Tuomi & Sarajärvi 2024, 133).

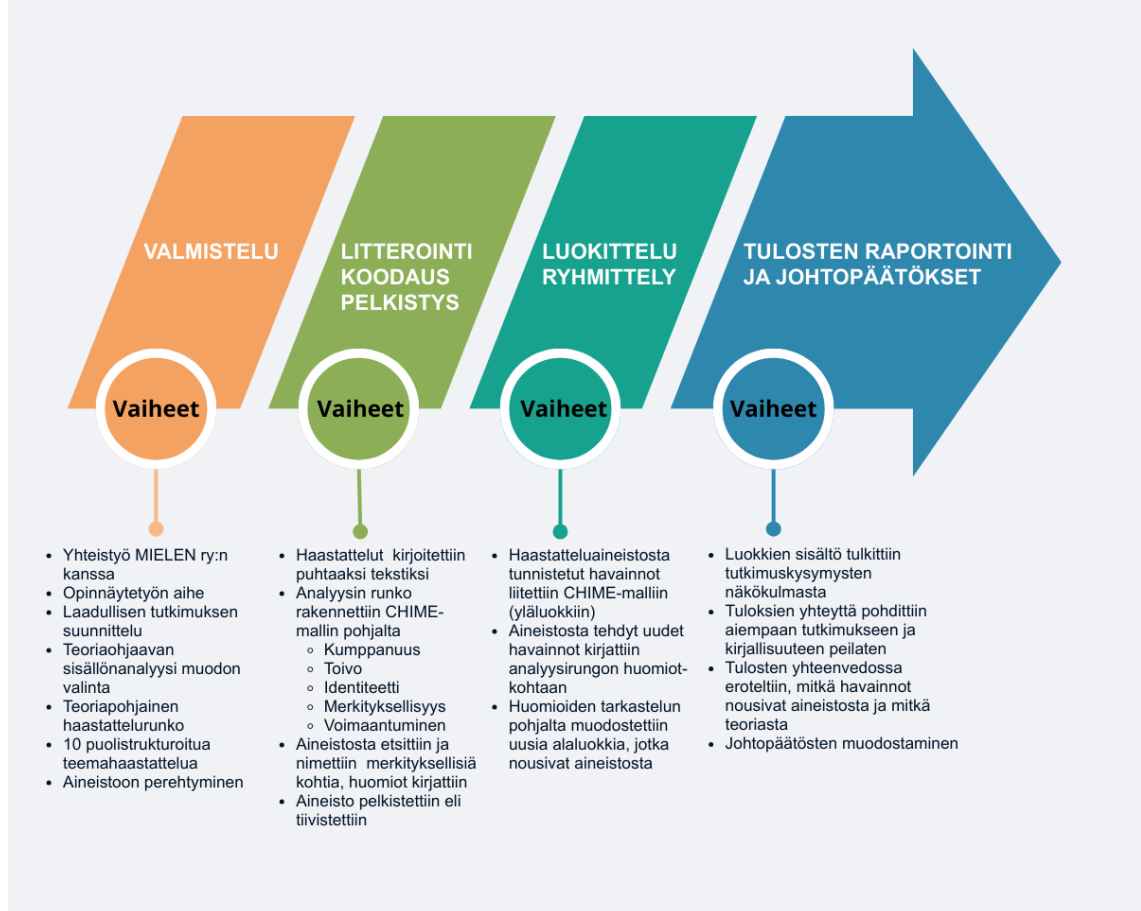
Opinnäytetyömme aineiston analyysissä hyödynnettiin Leamy:n ym. (2011) toipumisorientaation CHIME-mallia, jonka osa-alueet kumppanuus, toivo, identiteetti, merkityksellisyys ja voimaantuminen toimivat sekä haastattelurungon että analyysin rakenteen perustana. Mallin avulla analyysimme sai vahvan teoreettisen pohjan, joka ohjasi ja auttoi aineiston koodaamista ja luokittelua. Samalla olimme koko ajan avoimia uusille sisällöille, jotka nousivat aineistosta. Tämä joustava lähestymistapa mahdollisti syvällisemmän ymmärryksen aineistosta, mutta säilytti teoreettisen jäsennyksen. Uudet havainnot syvensivät ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä ja ilmensivät toipumisorientaation käytännön ilmenemismuotoja vapaaehtoisten toiminnassa, muodostaen uusia alaluokkia teoreettisesti määriteltujen yläluokkien alle. Aineistosta tunnistetut alaluokat on muodostettu opinnäytetyön tekijöiden oman tulkinnan ja ymmärryksen pohjalta ja niiden luotettavuutta on pyritty varmistamaan huolellisella analyysiprosessilla (Tuomi & Sarajärvi 2024, 113).

6.4 Analyysin eteneminen

Teoriaohjaavassa aineiston analyysissä teoreettinen viitekehys ohjaa aineiston käsittelyä ja jäsentämistä koko prosessin ajan. Siinä teoreettiset käsitteet otetaan aiemmasta tutkimuksesta. (Tuomi & Sarajärvi 2024, 113.) Opinnäytetyön teoreettiseksi taustaksi suoritimme monipuolisen tiedonhaun useista eri tietokannoista. Hakusanoina käytimme käsitteitä toipumisorientaatio, vapaaehtoistyö ja mielen-terveystyö. Hakusanojen yhdistelmällä löytyi kuitenkin vain rajallisesti tietoa, minkä vuoksi haimme edellä mainituista käsitteistä erikseen lisätietoa.

Sisällönanalyysin päävaiheet ovat valmistelu-, analysointi- ja raportointivaihe. Aineiston analyysin etenemistä ohjaavat aina tutkimuskysymykset, jotka määrittävät, mitä aineistosta pyritään löytämään ja miten analyysi suoritetaan. (Elo ym. 2022, 217.) Opinnäytetyössämme analyysivaiheet etenivät valmistelusta litterointiin, koodaukseen, pelkistykseen ja luokitteluun muodostaen systemaattisen prosessin aineiston jäsentämiseksi. Prosessi esitetään kuviossa 6.

Opinnäytetyön analyysiprosessin vaiheet



KUVIO 6. Opinnäytetyön analyysiprosessin valmistelu ja vaiheet.

Aineiston analyysi etenee vaiheittain. Valmisteluvaiheessa äänitetty haastattelu- materiaali läpikäydään lukemalla ja kuuntelemalla. Aineistoon perehtymisen jälkeen siirrytään haastattelujen litterointiin, jossa puhe ja toiminta kirjataan teksti- muotoon. Litteroinnissa voidaan hyödyntää erilaisia apuvälineitä. (Kallio 2021.) Käytimme nauhoituksissa Teams alustaa, sanelua ja äänitintä. Teams työkalu ei tunnistanut puhetta sanatarkasti, joten litteroinnin jälkeen kuuntelimme tallenteet läpi ja korjasimme sanavirheet kirjoitettuun tekstitallenteeseen. Kasvokkain käydyt haastattelut litteroimme kokonaisuudessaan itse alusta loppuun sanelunau- hoista kuunnellen. Poistimme aineistosta puheen ylimääräisiä täytesanoja, joilla ei ollut merkitystä tutkimuksen kannalta. Litteroinnin yhteydessä poistimme myös

kaikki tunnistetiedot, jonka jälkeen loimme sekä haastateltaville että haastatteli-joille koodit. Haastateltavia oli kymmenen, joten koodit muodostuivat numeroista 1–10 ja saivat etuliitteen HA, jolloin lopulliset tunnisteet olivat HA1–HA10. Toteu-timme haastateltavien litteroinnin satunnaisessa järjestyksessä. Haastattelijat merkitsimme koodien H1 ja H2 avulla.

Vuoren (2021) mukaan sisällönanalyysin koodauksen tulee olla systemaattista ja sen on käytännössä toteuduttava siten, että analysoitavasta aineistosta pyritään etsimään tarkasti samoja teemoja ja ilmiöitä. Kattava koodausrunko puolestaan muodostuu huolellisen ja syvällisen aineistoon perehtymisen pohjalta. Ennen koodauksen toteuttamista teimme sisällönanalyysin taulukkopohjan (Liite 4), mikä auttoi haastattelun kokonaiskuvan hahmottamista ja aineiston systemaat-tista luokittelua. Taulukko täytettiin jokaisesta haastattelusta erikseen. Aineiston koodauksen perustana käytimme CHIME-mallin toipumisen osa-alueita. Kump-panuudesta, toivosta, merkityksellisyydestä, identiteetistä ja voimaantumisesta muodostui luontevasti analyysimme yläluokat. Jokainen yläluokka sisälsi aihee-seen liittyviä alaluokkia. Lisäksi taulukkoon jätettiin tyhjiä koodauskohtia aineis-tosta esiin nouseville alaluokille. Koodauksessa käytettiin eri värejä auttamaan havainnointia. Taulukkopohjaan kirjoitettiin myös vaiheiden aikana esiin tulleita huomioita.

Koodauksen jälkeen aineisto pelkistettiin eli merkitykset nostettiin esiin tiivistä-mällä tekstiä. Laajasta ja yksityiskohtaisesta tekstistä muotoiltiin ytimekkäitä ja selkeitä ilmauksia, jotka kuvaavat olennaista sisältöä. Pelkistysvaiheessa yksit-täiset alaluokat yhdistyivät laajemmiksi, yläluokkien alle sijoittuviksi kokonaisuuk-siksi, joiden kautta aineiston rakenne alkoi hahmottua ja analyysi eteni kohti tu-lostien tulkintaa. Taulukossa 1 havainnollistetaan aineiston analyysin monimuo-toisuutta.

TAULUKKO 1. Aineiston analyysin esimerkkejä.

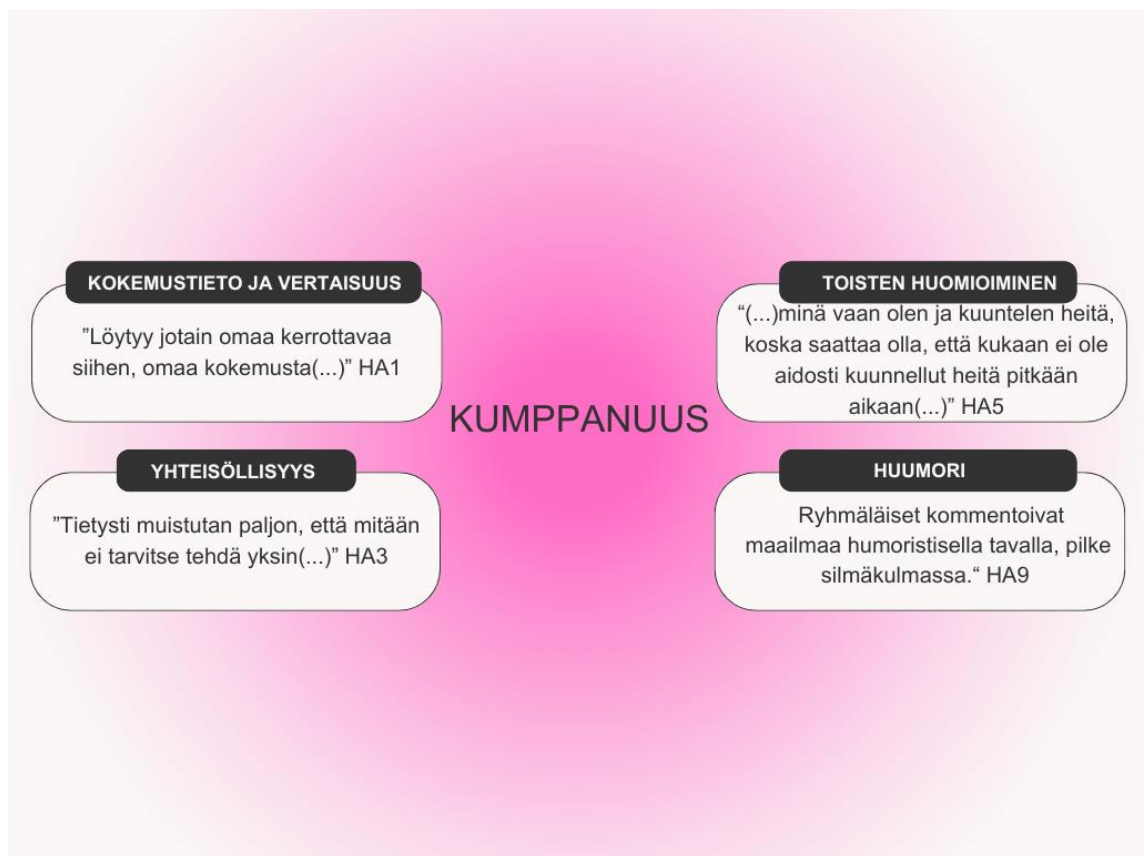
ALKUPERÄISIL- MAISU	PELKISTYS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	HUOMIOT
<p>"Ihmiset ryhmissäkin ne arvostaa mun kokemusta. Sel-laista yhteisöllisyyttä, että ne on saanut fiilistä, että hei, että he ei ole-kaan ajatusten kanssa yksin. Itsellä ei nuorempana, oli-sin toivonut sitä sa-maa, että olisi ollut esikuvia, että tuntuu aina, että musta on vaan tullut joillekin ihmisille tärkeä." HA3</p>	<p>Ihmiset ryhmissä arvostaa koke-mustani ja syn-tyy yhteisöllisyyttä. He huo-maavat, etteivät ole ajatustensa kanssa yksin. Nuorempana oli-sin itse toivonut tällaisia esikuvia. Nyt tuntuu, että olen tullut joille-kin tärkeäksi.</p>	<p>Yhteisöllisyys</p> <p>Vertaistuki</p> <p>Esimerkkinä toi-miminen</p> <p>Kokemus-asiantuntijuus</p>	<p>Kumppanuus</p> <p>Kumppanuus</p> <p>Kumppanuus</p> <p>Kumppanuus</p>	<p>Useita ala-luokkia teo-riasta ja ai-neistosta</p> <p>Sama Ylä-luokka</p> <p>.</p>
<p>"Se on ollut enem-män tällaista positiivisen psykologian kautta tapahtuvaa eli yritetään vahvis-taa sitä hyvää, mikä on ongelmista huoli-matta." HA9</p>	<p>Toiminta perus-tuu positiiviseen psykologiaan, jossa vahviste-taan ihmisen hy-vää.</p>	<p>Positiivinen psy-kologia</p> <p>Vahvuudet</p>	<p>Voimaantumi-nen/Toivo</p> <p>Voimaantumi-nen</p>	<p>Luokkien Limittäi-syys</p>

Ensimmäinen esimerkki havainnollistaa haastatteluaineiston runsautta, sillä yhdestä sitaatista nousi useita sekä alaluokkia. Toinen esimerkki kuvastaa toipumisorientaation osa-alueiden limittäytymistä toisiinsa, mikä korosti analyysin moniulotteisuutta. Tuloksissa luokkien sisältö tulkittiin tutkimuskysymysten näkökulmasta ja havaintoihin sisällytettiin sekä aineistosta nousevia uusia tulkintoja että teorian pohjalta johdettuja havaintoja. Lopuksi näistä muodostettiin yhteenveto ja johtopäätökset.

7 TULOKSET

7.1 Kumppanuus

Kumppanuuden yläluokka jakautui haastatteluaineiston perusteella neljään keskeiseen alaluokkaan, jotka ovat kokemustieto ja vertaisuus, yhteisöllisyys, toisten huomioiminen ja huumori. Tulokset esitetään kuviossa 7.



KUVIO 7. Kumppanuuden alaluokkien tulokset.

7.1.1 Kokemustieto ja vertaisuus

Haastateltavat toivat esiin, että kokemusasiantuntijuus ja vertaisohjaajuus ilmevät sekä koulutuksen kautta hankittuna osaamisena että epävirallisena toimi-

juutena, joissa omia kokemuksia hyödynnetään vapaaehtoistoiminnassa. Haastatteluissa korostui, että kaikilla on jaettavaa kokemustietoa taustasta ja koulutuksesta riippumatta.

”Minulla on pitkä mielenterveyshistoria ja historiaa näiden asioiden kanssa kamppailemisesta, että kun olen siellä ryhmässä ja ihmiset alkaa puhua, että minulla on vaikeuksia tai mä oon miettinyt tätä, niin pystyn kaivelemaan sieltä historiasta ja pystyn ammentamaan sitä mitä olen itse oppinut itseni kautta sekä myös mitä oppia opiskellut muualta, olen vähän kouluttanut itseäni.” HA5

”Löytyy jotain omaa kerrottavaa siihen, omaa kokemusta. Kyllä kaikilla on kaikenlaista, oli sitten kuka tahansa, että ei tarvi olla mielen-terveyskuntoutuja niin löytyy ihan riittävästi.” HA1

Haastateltavat ilmaisivat, että omien kokemusten avoin jakaminen vahvisti yhteyttä asiakkaisiin. Vertaisuus loi pohjan yhdenvertaisuudelle, samastumiselle ja luottamukselle sekä vahvisti kokemusta tasavertaisuudesta.

”On ollut tilanteita, että mä oon voinut sanoa, että mäkin olen ollut asiakkaana, niin siitä ihmisestä heti, että nyt siellä on joku joka tietää, että se ei ole vaan yleisesittelijä, vaan kokenut ihminen niin, että näissä mä oon huomannut kanssa, että on tullut, että olenkin samalla viivalla.” HA3

Sosiaalisen vuorovaikutuksen ja yhteyden kokemuksen merkitys vapaaehtoistoiminnassa tuli esiin haastatteluissa. Kaksi haastateltavaa käsitteli tärkeää aihetta, sosiaalista ulkopuolelle jättämistä ja korosti yhteisöllisyyden merkitystä siinä, että kaikki pidetään mukana eikä ketään suljeta toiminnan ulkopuolelle. He kertoivat, että ryhmän lämminhenkisyys antaa osallistujille korjaavia kokemuksia aiemmista ulossulkemisista, kuten koulukiusaamisesta. Toinen haastateltava totesi vertaistuen ja mielekkään sisällön auttaneen kävijöitä osallistumaan muihin palveluihin ja toimintoihin.

(...)”Saa vertaistukea ja sen avulla pystyy osallistumaan esimerkiksi työkokeiluun tai käymään hoidossa. Ja se puoli, että on hyvä verkostoitua siinä mielessä, että keksiä vertaisten kanssa mukavaa yhteistä

tekemistä. Ei tarvitse olla aina niin, että mielisairaiden kanssa puhutaan mielensairauksista.” HA9

Useat haastateltavat kuvasivat esimerkkinä toimimisen osaksi omaa vapaaehtoistoimintaansa. He näkivät esikuvana toimimisen keinona vahvistaa toipumista ja osoittaa, että myönteinen muutos on saavutettavissa. Samalla he kuitenkin painottivat, että toipumisen edellyttämä työ on jokaisen tehtävä itse. Haastateltavat korostivat, että tiedon jakaminen auttaa ihmisiä ymmärtämään toipumiseen liittyviä asioita.

”Oon esimerkkinä, että voi päästä eteenpäin” HA4

”Se työ pitää itse tehdä, että mä voin lähinnä itse vaan näyttää esimerkkiä, että kun tekee töitä itsensä eteen, on mahdollisuus saavuttaa asioita” HA3

”Käyn kertomassa mielenterveydestä ja päihderiippuvuudesta ajatuksena, että asiasta puhutaan enemmän. Saadaan tietoa niille, jotka ei tiedä” HA2

Sorosen (2024) tutkimuksen mukaan kokemusasiantuntijuus tukee toipumisprosessia perustuen omakohtaisten kokemusten jakamiseen. Hän nostaa tutkimuksessaan esille, että kokemustiedon hyödyntäminen edistää dialogia, ymmärrystä ja osallisuutta toipumisprosessissa. Nordling (2023, 95) näkee vertaistuen keinona, joka voi vahvistaa toipumista tukevia voimavaroja ja auttaa ihmisiä elämään tasapainoisemmin psyykkisten haasteiden kanssa. Hänen mukaansa kumppanuuden keskeinen perusta on luottamus, keskinäinen kunnioitus ja arvostus. Nordlingin ja Rissasen (2020, 29–38) tutkimuksessa korostuu, että yhteys toisiin, sosiaalinen tuki ja myönteiset odotukset omista kyvyistä ovat keskeisiä tekijöitä toipumisorientaatiossa. Taustateorioista humanistinen psykologia, motivaatioteoriat ja vuorovaikutukselliset menetelmät tukevat näitä elementtejä, korostaen luottamuksellisen vuorovaikutuksen ja kuulluksi tulemisen merkitystä kumppanuuden rakentumisessa.

7.1.2 Yhteisöllisyys

Useat haastateltavat nostivat esiin, että jaetut kokemukset luovat tunteen keskinäisestä ymmärryksestä ja yhteenkuuluvuudesta. Haastateltavien mukaan nämä kokemukset vahvistavat yhteisöllisyyttä ja lisäävät yhdenvertaisuuden sekä voimaantumisen kokemuksia. Eräs haastateltava totesi hienolla tavalla, ettei yhteisön tarvitse olla suuri, vaan tärkeää on löytää turvallinen ja mukava ympäristö, jota lähes jokainen tarvitsee mielenterveytensä tueksi.

“(...)eihän yhteisön tarvitse välttämättä olla super intiimi tai hirveän iso, kunhan on tila, paikka, ympäristö, missä sinä tunnet olosi mukavaksi. Melkein jokainen ihminen tarvitsee sellaisen ollakseen mielen-terve.” HA5

”Hienoa että he on tullut sinne ja että se on joillekin iso kynnyks ylittäkin, että lähtee mukaan.” H10

Haastateltavat kuvasivat toiminnassa koetun arvostuksen ja tuen merkityksen korostuneen siten, että kukaan ei joutunut kohtaamaan vaikeuksiaan yksin.

”Kaikki, jotka osallistui koki, että ne oli ihan uppoutunu siihen. Ne piti sen niin hienona, että meistä muodostui ihan jengi.” HA1

”Tietysti muistutan paljon, että mitään ei tarvitse tehdä yksin, että esimerkiksi ryhmiin, jos nyt jännittää tulla niin voi ottaa yhteyttä järjestöön (...)” HA3

Myös mahdollisuus olla mukana toiminnassa ilman painetta aktiivisesta osallistumisesta nousi esiin haastattelussa. Erään haastateltavan mukaan oli tärkeää luoda tila, jossa voi olla rauhassa omana itsenään ilman ulkoisia vaatimuksia. Hänen mukaansa tällainen tila koettiin merkitykselliseksi vastapainoksi yhteiskunnassa vallitseville jatkuville suoriutumis- ja osallistumispaineille.

”(...) Ihmiset odottaakin, että istutaan vaan sohvalle kahvikuppi kädessä ja ei tarvitse tehdä mitään. Ei tarvitse osallistua. Ei tarvitse edes puhua, jos ei halua. (...) Mutta me ollaan järjestelmällisesti pyrittä siihen, koska maailma vaatii meiltä ulkopuolella.” HA6

Kaikki haastateltavat vapaaehtoiset toivat esiin toimivansa pääasiassa toipujien kanssa. Useat mainitsivat, että yhteistyö osallistujien omaisten kanssa on jäänyt vähäiseksi, sillä siihen ei ole ollut riittävästi mahdollisuuksia eikä ohjattua tukea. Eräs haastateltava kertoi kannustaneensa oman sukulaisensa toimintaan mukaan. Yksi osallistuja toi kuitenkin esille, että omaisten mukanaolo toiminnassa on mahdollista avoimien ryhmien kautta.

”On joskus ollu omaisia. He kahnasivat keskenään, mutta kun pääsivät metsään liikkumaan, ei ollu mitään hätää.” HA1

Ruutu ja Putkisaari (2022, 33–34) painottavat, että toipumisen mahdollistavat merkitykselliset ihmissuhteet ja kokemus osallisuudesta yhteisöön. He korostavat, että ihmiset eivät toivu eristyksissä, vaan tarvitsevat mahdollisuuden kuulua mielekkäisiin sosiaalisiin verkostoihin. Van Weeghelin ym. (2019, 169) kirjallisuuskatsauksen mukaan toipumissuuntautuneiden käytäntöjen tulisi sisältää suoraa työskentelyä paitsi asiakkaiden, myös perheiden, järjestelmien ja yhteisöjen kanssa. Tässä näkökulmassa myös he korostavat ajatusta siitä, että toipuminen ei ole vain yksilön prosessi, vaan siihen vaikuttavat myös laajemmat sosiaaliset verkostot ja yhteisöt. Nordlingin ja Rissasen (2020, 43) tutkimuksen mukaan sosiaalinen tuki tarkoittaa yksilön kuulumista sosiaaliseen verkostoon, jossa hän saa rakkautta, arvostusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. He näkevät sen toimivan myös muiden tarjoamana resurssina, joka edistää yksilön hyvinvointia.

7.1.3 Toisten huomioiminen

Kaikissa haastatteluissa korostui kohtaamisen merkitys ja vuorovaikutuksellisuus. Eräs haastateltava kuvasi hienolla tavalla, että hänen tehtävänsä vapaaehtoisena on huolehtia siitä, että kaikki tulevat huomioiduksi. Haastateltava toi vilpittömästi esiin, että huomioi aina ryhmäläisten jaksamisen ja poissaolot. Toinen haastateltava totesi toimivansa ensisijaisesti muiden hyväksi ja painotti toimivansa mieluummin muiden kuin itsensä kautta. Kolmas haastateltava kertoi

huomioivansa eri kuntoiset osallistujat ja antavan kaikille osallistujille mahdollisuuden nauttia ryhmän tunnelmasta sairaudesta tai sen tasosta huolimatta.

”Huomioin nämä ihmiset. Katson ihmistä, keskustelen sen kanssa, että se kokee olevansa niin kuin siinä mukana.” HA1

“(...)minä vaan olen ja kuuntelen heitä, koska saattaa olla, että kukaan ei ole aidosti kuunnellut heitä pitkään aikaan, koska he eivät ole antaneet kenenkään ihmisen olla niin lähellä, että heitä voisin kuunnella tai he luulevat, että kukaan ei halua kuunnella heitä. Niin siitä se lähtee, että minä vaan olen siinä omana itsenäni ja kysyn kysymyksiä ja olen aidosti kiinnostunut.” HA5

”Muistan lapsesta asti jo puhuttu, että se pitää kaikki lähteä aina itsestään. Kaikki pitää lähteä itsestä ja itsestä välittämisestä. Mutta kun mulla on aina ollut silleen, että mä meen muiden kautta.” HA3

”Se vähän tehtävänä olikin vapaaehtoisena olla siinä semmoisena vähän niin kuin siinä just, että kaikki tulee huomioiduksi.” HA10

Kannustamisen merkityksen toivat esiin useat haastateltavat, joiden mukaan se vahvistaa sekä yksilöiden osallistumista että ryhmän toimivuutta. Haastateltavat kertoivat, että toiminnassa kannustetaan jakamaan kokemuksia, osallistumaan aktiivisesti ja kokeilemaan myös uusia tai aluksi epämukavilta tuntuvia asioita. Useiden haastateltavien mukaan pienet arkiset teot, kuten onnistumisten huomiointi tai rohkaisu lähtemään kotoa, olivat keinoja, joiden kautta pyritään vahvistamaan osallisuutta ja toimijuutta.

”Pyrin rohkaisemaan ja kokeilemaan sellaisiakin juttuja, mitkä saattoi olla vähän pelottaviakin, mutta sellaisia, että kuitenkin ehkä uskaltaa lähteä kokeilemaan.” HA4

”Kannustan, että sähän oot saanut jo yhden asian tehtyä sinä päivänä.” HA6

”Kun järjestetään ryhmiä ja tapahtumia niin rohkeasti vaan tule sinne.” HA8

Nordlingin (2023) korostaa, että vuorovaikutuksessa on tärkeää jatkuvuus ja yhteisten kohtaamisien merkitys, jotka syventävät yhteistyötä ja tukevat kumppanuuden kehitystä.

7.1.4 Huumori

Useiden haastateltavien vastauksissa huumori nousi esiin keinona vahvistaa yhteisöllisyyttä sekä rohkaista osallistujia kohtaamaan heille pelottaviltakin tuntuvia tilanteita.

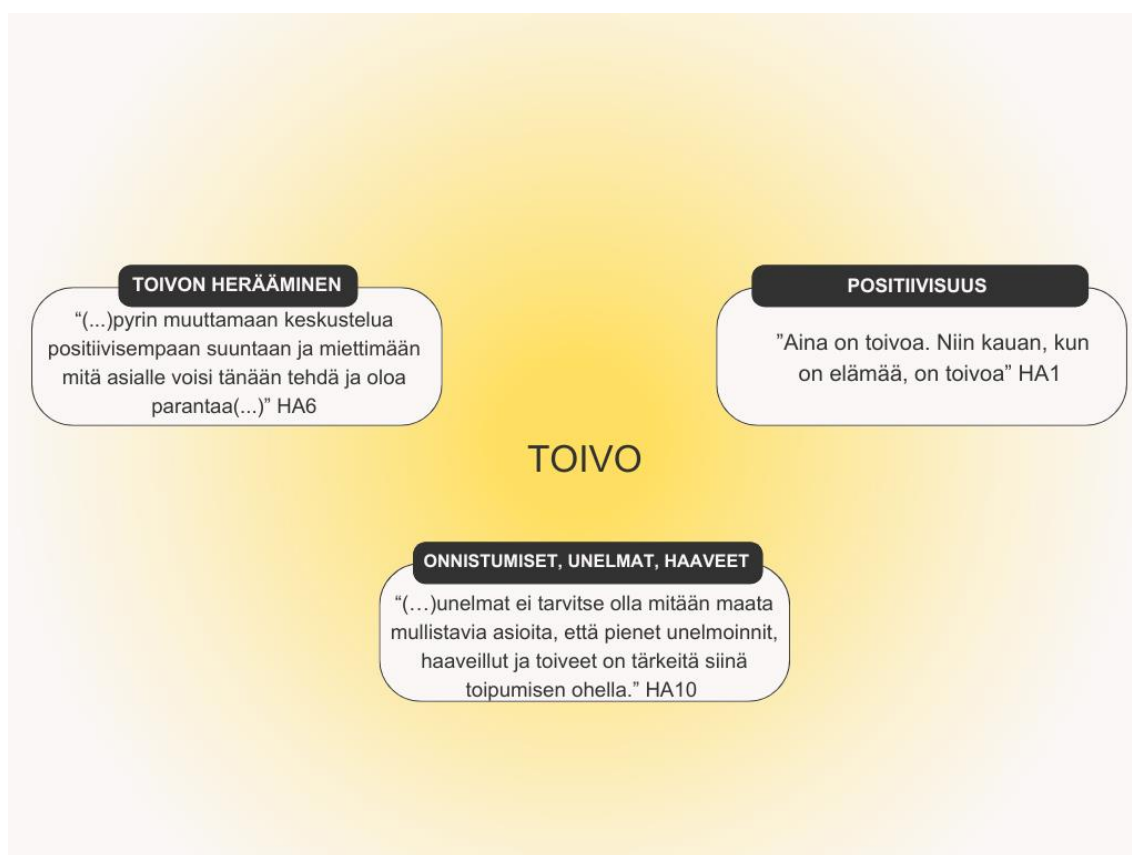
”Huumoriakin voi olla ryhmän toiminnassa. Ryhmäläiset kommentoivat maailmaa humoristisella tavalla, pilke silmäkulmassa.” HA9

Eräs haastateltava totesi oivaltavasti, ettei positiivisuuden tulisi tarkoittaa jatkuvaa iloisuutta. Hänen mukaansa on tärkeää hyväksyä myös vaikeammat hetket ja sallia huonot päivät osana toipumista.

”Huumori ja sellainen, että mun mielestä sekään ei ole hyvää positiivisuuden kannalta, että lähdetään liikaa painostamaan siihen, että pitäisi aina olla iloinen ja ei sallia negatiivisuutta vaan pitää hyväksyä, että välillä on huonoja päiviä.” HA4

7.2 Toivo

Aineistosta saatiin tietoa, jonka perusteella toipumisorientaation yläluokka toivo, jakautui kolmeen kuviossa 8 esitettyyn alaluokkaan, joita ovat positiivisuus, toivon herääminen, onnistumiset sekä unelmat ja haaveet.



KUVIO 8. Toivon alaluokkien tulokset.

7.2.1 Toivon herääminen

”Niin kauan kuin on elämää, on toivoa.” HA1

Edellisessä sitaatissa kiteytyy kaikkien haastateltavien yksimielinen näkemys toivon kantavasta voimasta toipumisprosessissa. Toivon herättäminen oli erään haastateltavan mielestä kuin pienen positiivisuuden siemenen istuttaminen asiakkaisiin. Eräs haastateltava kertoi, että toivon luominen tapahtuu pienin askein ja että ehkä asiat voisi olla paremmin. Vaikka useat haastateltavat kertoivat toivon herättämisestä omalla esimerkillä, ei toivon herättäminen aina ollut tietoisesti aktiivista toimintaa. Haastavimpana koettiin toivon luominen henkilöille, joilla ei ole vielä diagnoosia.

”Ihmille, joilla ei ole vielä diagnoosia, on vaikeinta luoda toivoa. He ovat olleet monta vuotta jonossa. Yritän luoda toivoa, että kyllä se oma vuoro tulee (...)” HA6

7.2.2 Positiivisuus

Positiivisuus ja ilo koettiin ehdottomasti kaikkien haastateltavien kohdalla tärkeäksi asiaksi toivon tuojana. Eräs haastateltava kertoi haastattelussa, miten aluksi masentuneella henkilöllä oli myöhemmin paljon positiivisia asioita kerrottavanaan. Yksi sanoi kääntävänsä asioita aina positiivisemmaksi. Myös ihmisestä itsestään etsittiin positiivisia puolia, jos siihen ei asiakkaalla ollut voimavaroja.

”Ne on saanut nauraa.” HA8

Vertaistuki, toiset ryhmäläiset, ohjaajat ja vapaaehtoiset korostuivat oleellisesti kaikkien haastateltavien vastauksissa toivon saavuttamisessa. Muutamien haastateltavien oma kokemus vastaavanlaisesta tilanteesta ja toipumisesta koettiin tärkeänä toivon tuojana toipumisprosessille. Yksi haastateltavista toi esiin sen, että esimerkillä voidaan näyttää mitä voi saavuttaa, mutta itse työ asioiden saavuttamiseksi on tehtävä itse. Asiakkaita kannustetaan mukaan, pois omasta mukavuuskuplasta ja rohkaistaan tavoittelemaan sosiaalisia kontakteja. Haastateltavat kokivat, että keskustelu, kuuntelu ja kokeminen omana itsenään hyväksytyksi tulemisesta olivat tärkeitä toivoa tuovia elementtejä. Lisäksi katsekontakti, sekä turvallisen tilan periaate tuli esiin yhdessä haastattelussa.

Muiden toipujien tarinat tulivat esiin yhden haastateltavan kertomuksesta toipumiseen uskomisessa. Hän kertoi, että samassa tilanteessa olevien ihmisten kertomukset toipumisesta tuovat toivoa toipumiselle. Yksi haastateltava sanoi, että hänen kohdaltaan toivo on jo mennyt, mutta kyllä sitä toivoa aina kuitenkin pitää ylläpitää.

”(...) On muita samoissa tilanteissa ja yhteisiä asioita ja että sitä toivoa on aina siellä sitten kuitenkin. Jotenkin ne ihmiset mun mielestä luo sitä toivoo toisille.” HA10

Toivo on motivaattori muutokselle, se antaa uskoa toipumiseen ja vaikeina aikoina se kannattelee ihmistä (Poon, Hofstaetter & Judd-Lam, 2025, 44.) Henkilöt, jotka ovat kääntäneet katseensa kohti toiveikkuutta, kykenevät näkemään omat voimavaransa ja katsomaan kohti positiivista tulevaisuutta. Mielenterveyden ylläpitämisen taustalla on toivon herättäminen, yläpito ja vahvistaminen. Toivotonmuuteen vaipunut ihminen tarvitsee usein toisen ihmisen vierelleen kannattelemaan toivoa silloin, kun sitä on vaikea itse löytää. (Ruutu & Putkisaari 2022, 43–44.) Vertaistuki nähdään keinona, jolla voidaan vahvistaa henkilön omaa toipumista kohti tasapainoisempaa elämää olemassa olevista psyykkisistä haasteista huolimatta (Nordling 2023, 95).

7.2.3 Onnistumiset, unelmat ja haaveet

Haastateltavista kolme pitivät unelmia, toiveita ja haaveita tärkeänä toipumisen ohella. Unelmia ja haaveita pyrittiin vahvistamaan ja rohkaisemaan muun muassa keskustelemalla unelmista tai tekemällä unelmakartta.

”Pyritään vahvistamaan unelmia ja haaveita, että mitenkä se maailma on kuljettanu ja mitä se on tuonu tullessaan niitä haaveita mahdollisesti. Toiveikkuuteen pyritään juurikin sitä kautta.” HA2

Kaksi haastateltavaa kertoi asiakkaissa näkyvistä toivoa tuottavista muutoksista. Asiakkaiden itsenäistyminen sekä ilon ja toivon välittyminen muille koettiin onnistumisen tunteena vapaaehtoistyössä.

”(...) Se on ihanaa, kun saa välitettyä hyvän ja ilon ja toivon.” HA8

Unelmien ja tulevaisuuden toiveiden sekä positiivinen ajattelu ja omat onnistumiset edistävät toipumista (Pan 2021, 4). Lisäksi luottamukselliset ja vastavuoroiset ihmissuhteet luovat uskoa toipumiseen, vaikka ei vielä tiedettäisikään miten. Kun

on toivoa voi nähdä myös tulevaisuudessa mahdollisuuksia. (Ruutu & Putki-saari 2022, 43–44.)

7.3 Identiteetti

Tulosten mukaan toipumisorientaation identiteetin yläluokka jakautui neljään alaluokkaan: Identiteetin ulottuvuudet, positiivinen minäkuva, identiteetin uudelleen rakentaminen ja tuki sairauteen sopeutumisessa. Tulokset esitetään kuviossa 9.



KUVIO 9. Identiteetin alaluokkien tulokset.

7.3.1 Identiteetin ulottuvuudet

Identiteetin ulottuvuudet eli ihmisten käsitykset omasta itsestään vaihtelivat haastateltavien parissa. Itsensä tutkiskeleminen sekä sairauden hyväksyminen osaksi omaa identiteettiä nousivat esiin muutamien haastateltavien kertomuksissa. Yhden haastateltavan mielestä diagnoosilla ei saisi olla suurta painoarvoa, mutta

piti sitä kuitenkin tärkeänä osana omaa identiteettiään. Myös muualta aineistoista nousi haastateltavien kertomukset sairauden kuulumisesta omaan identiteettiin. Kaksi haastateltavista kertoivat itsensä tutkiskelemisen auttaneen ymmärtämään omaa itseä ja erityisesti kurssi, jossa pohdittiin omaa historiaa, koettiin kiinnostavana.

Mielestäni oli mielekäs kurssi se, kuinka minusta tuli minä. Se oli kiintoisaa, että kääntyy tutkimaan itseään.” HA1

Mielenterveyden haasteet saattavat muuttaa henkilön ajatukset omasta itsestään negatiivisempaan suuntaan (Ruutu & Putkisaari 2022, 8). Identiteetin muotoutuessa uudelleen, toipuja määrittelee itse oman näkyvän identiteettinsä (THL 2025).

7.3.2 Positiivinen minäkuva

Se millä tavalla positiivista minäkuva voitettiin kohentaa, sai melkein kaikilta haastateltavilta runsaasti vastauksia. Keskustelut, omat tarinat ja toiset ihmiset koettiin haastatteluissa tärkeänä positiivisen minäkuvan luojina. Rakkaus, hyväksyntä ja se, että on joku, joka uskoo, auttaa voimaan paremmin.

”Toisten ihmisten hyväksyntä ja rakkaus pystyy just auttamaan sinua myös voimaan paremmin omasta itsestäsi.” HA5

Onnistumisen kokemukset myös nostivat omaa identiteettiä positiivisempaan suuntaan. Samoin vapaaehtoistyön tekeminen nosti muutaman haastateltavan omanarvontuntoa.

”(...) jotenkin tää vapaaehtoistoiminta tuo sellaista arvokkuuden tunnetta ja sellaista.” HA4

Pan (2021, 4), Ruutu & Putkisaari (2022, 34) ja Poon ym. (2025, 44) korostavat tutkimuksissaan, että toipuminen alkaa silloin, kun ihminen kykenee rakentamaan itselleen positiivisemmän minäkuvan. Nordlingin (2023, 136) mukaan positiivisen minäkuvan muodostumista auttavat positiivinen vuorovaikutus, ihmisarvoinen kohtelu ja osallisuuden tukeminen. Näkemykset ovat yhteneväisiä opinäytetyömme tulosten kanssa.

7.3.3 Identiteetin uudelleen rakentaminen

Käännekohtat ja oivallukset saivat erään haastateltavan muuttamaan elämän suuntaa ja rakentamaan omaa identiteettiään uudelleen. Hän kertoi olleensa useita kertoja hengenvaarassa ja kokeneensa, että tilanteilla oli jokin syvempi tarkoitus. Tämä herätti hänessä tunteen elämän merkityksellisyydestä ja halun tehdä jotain hyödyllistä. Haastateltava kertoi, että siitä oivalluksesta alkoi hänen oma toipumisen polkunsa.

”Se oli sellainen hetki, kun riittävän monta kertaa meinas henki lähtee. Siinä yhteydessä tuli sellainen olo, että kyllä tässä nyt joku tarkoitus täytyy olla.” HA2

Eräs haastateltava kertoi, että hänellä oli pitkään ajatus, että haluaa parantua ja poistaa sairautensa ja tietyt ominaisuutensa. Parantumisen ja oireilun väkisin pois yrittäminen kulutti energiaa. Lopulta hän ymmärsi, että sairaudet ominaisuuksineen ovat osa hänen persoonaansa loppuelämän ajan. Oivallus käynnisti hänen toipumisprosessinsa, kun hän alkoi pohtia, miten voi oppia elämään sairauksiensa ja ominaisuuksiensa kanssa.

”(...)se on mun persoonaa lopun elämän. Miten mä opin elämään tämän kanssa? Tää on ollut itselle ahaa elämys. Kun väkisin yritti

sitä pois, niin ei siitä tullut mitään, että se vaan kulutti turhaa voimaa.” HA3

Myös elämäntilanteiden muuttuminen saattaa antaa sysäyksen identiteetin uudelleen rakentamiseen. Haastateltava kertoi, että eläkkeelle siirtyminen sai hänet aluksi tuntemaan, että elämä oli ohi, mutta vapaaehtoistoiminnan ja kokemusasiantuntijuuden kautta hänelle avautui täysin uusia mahdollisuuksia. Hän muistutti osallistujia, että vaikka elämässä saattaa tulla hetkiä, jolloin yksi ovi sulkeutuu, uusia mahdollisuuksia voi aina avautua.

”(...)mulle muutettiin eläkekin pysyväksi, niin mä olin siinä vaiheessa itse, että mun elämä on nyt ohi, odotetaan hidasta kuolemaa vaan. Mutta näiden vapaaehtoistöiden kautta, varsinkin kokemusasiantuntijuuden kautta mulla on avautunut ovia, mitä mä en osannut aikaisemmin edes kuvitella” HA3

Stigma eli kielteinen mielikuva voitettiin, kun asioista puhuttiin enemmän ja niistä saatiin tietoa. Aina vapaaehtoistyö ei tuottanut pelkkää positiivisuutta. Sitä saatiin vähätellä, koska siitä ei saanut palkkaa.

”Vapaaehtoistoiminta on vapaaehtoista ja mä teen omien voimavarojen mukaan, mutta musta tuntuu välillä, että se ehkä ihmisille tulee vähän vähättelevä ajattelu.” HA3

Vapaaehtoistyö toi arvostusta ja merkityksellisyyttä, joten kielteistä mielikuvaa voitiin muuttaa oman arvostuksen kautta. Henkilökohtaista prosessia kuvaa tunne hallinnan ja itsetunnon vahvistumisesta. Kun mielenterveysongelmat pienenevät, eivät ne enää määritä koko henkilön identiteettiä tai elämää. Samoihin aikoihin toipujaan viriää toivoa, merkityksellisyydenkokemuksia ja kykyä tehdä mielekkäitä asioita. (Ruutu & Putkisaari 2022, 33.) Lisäksi henkilökohtaista toipumista edistää yhteiskunnallinen toipuminen, kunhan sosiaaliset roolit vastaavat omia toiveita (van Weeghel ym. 2019, 176).

7.3.4 Tuki sairauteen sopeutumisessa

Yksi haastateltava kertoi tukevansa asiakkaita psyykkiseen sairauteen sopeutumisessa osoittamalla, että asiakkaita on odotettu ja kaivattu ja että ryhmät ovat avoimia kaikille. Asiakkaille kerrottiin myös omaa selviytymistarinaa tukemaan sairauteen sopeutumisessa. Vaikka haastateltavalla ei ollut terveydenhuollon koulutusta, koki hän vertaistuen olevan se tapa millä tuetaan.

”Mulla ei oo mitään terveysalan koulutusta. Mut on koulutettu kertomaan mun omaa tarinaa ja toivon, että sitä kautta sitten löytyy niille, jotka apua tarvii niin jotain tarttuma pintaa.” HA2

Haastateltavat, jotka kohtasivat psyykkisesti heikkokuntoisia asiakkaita, eivät ohjanneet heitä hoitoon, koska se ei ollut heidän tehtävänsä. Ainostaan neuvojamistä apua voisi saada saatettiin antaa, jos asia tuli asiakkaan taholta puheeksi, mutta hoitoon hakeutuminen vaatii asiakkaan itsensä omaa panostusta. Omat kokemukset, läsnäolo ja lisätuen hakemiseen ohjaus katsottiin sopivaksi vertaistuen lisäksi.

”Vertaistukihenkilökoulutuksissakin on muistutettu siitä, että me ollaan vertaisia, että on annettu ohjeet eteenpäin ja mulla on eri paikkoja mitä mä pystyn suosittelemaan, jos on tarvetta.” HA3

Tarvittaessa vapaaehtoisille on saatavilla tukea huolta herättävään kohtaamiseen. Yksi haastateltava kertoi, että saattoi kysyä toiselta ohjaajalta, onko huomannut jonkun asiakkaan avuntarvetta, jos huoli osallistujan avuntarpeesta on tullut esiin.

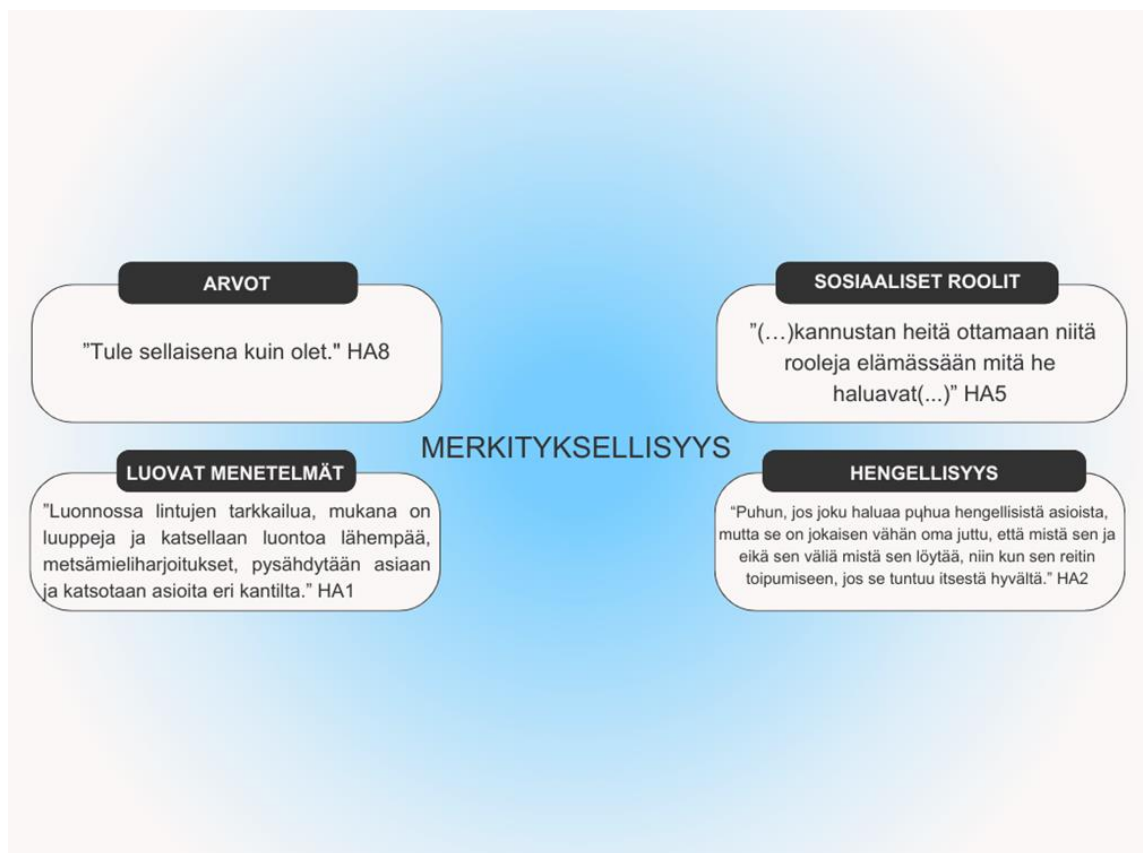
”Mä käännyn toisen puoleen siinä, että ootko huomannu...mun mielestä pitäis vähän jututtaa...” HA1

”Vapaaehtoisia ei jätetä yksin, on työnohjaus mahdollisuus.” HA3

Kuten haastateltavien kertomuksistaakin voitiin havainnoida, mielenterveyden haasteiden seurauksena voi ihmisen identiteetti muuttua sairauden kantajaksi. Stigmatisoituminen, toisten ennakkoluulot ja kielteiset mielikuvat muuttavat ihmisen kuvaa itsestä negatiivisempaan suuntaan, mikä seurauksena ihminen alkaa aliarvioimaan itseään. Kun henkilön identiteetti laajenee passiivisesta mielenterveyspotilaasta aktiiviseksi tekijäksi, tapahtuu käännekohta ja identiteetin määrittyy uudelleen. Ongelmat pienenevät, eivätkä enää ole oman elämän keskipisteenä. Samoihin aikoihin toivo uudesta paremmasta tulevaisuudesta herää ja elämä saa uuden tarkoituksen. (Ruutu & Putkisaari 2022, 8, 33.)

7.4 Merkityksellisyys

Aineiston analyysin tuloksena merkityksellisyys vapaaehtoisten toiminnassa jäsentyi neljän alaluokan kautta, joita ovat arvoihin perustuva toiminta, sosiaaliset roolit, luovat menetelmät ja hengellisyys. Tulokset esitetään kuviossa 10.



KUVIO 10. Merkityksellisyyden alaluokkien tulokset.

7.4.1 Arvot

Useat haastateltavat korostivat vastauksissaan yhteisöllisyyttä, kuuntelemista ja hyväksytyksi tulemistä. Kaikki haastateltavat kokivat suvaitsevaisuuden ja tasa-arvon ydinarvoinaan, jotka ohjasivat heitä kohtelemaan kaikkia osallistujia tasapuolisesti ja ihmisarvoa kunnioittaen. Eräs haastateltava nosti esille MIELEN ry:n arvoista ilon, toivon, osallisuuden ja uudistumisen sekä painotti ihmisoikeuksiin perustuvien arvojen merkitystä. Eräs haastateltava koki, että mielenterveyden haasteissa toipumista ei pitäisi arvottaa tai tuomita toipumisen vaiheiden mukaan, vaikka toisen ongelmat saattavat vaikuttaa vähäisiltä.

”Se, että ihminen kohdataan ihmisenä.” HA6

”Mulle on tärkeää mielenterveyteen liittyen, että ei arvoteta sen perusteella, että missä vaiheessa toipumista on. Ei myöskään tuomita, jos vaikka jonkun ongelmat kuulostavat liian vähäpätöisiltä omaan korvaan.” HA4

Useat haastateltavat nostivat esiin myötätunnon, ymmärtäväisyyden ja rakkau- den arvot. He korostivat, että toisten hyväksyminen ja rakastaminen tuo voimaa ja hyvinvointia myös itselle. Eräs haastateltava kuvasi myötätuntoa kykynä kuun- nella ja tunnistaa toisten tarpeita, rajoja ja arvoja ilman torjuntaa, myös silloin kun ne poikkesivat omista näkemyksistä. Vaikka vastaajien omat arvot eivät aina vas- tanneet osallistujien arvoja, kunnioitus ja suvaitsevaisuus ilmenivät vuorovaiku- tuksen periaatteina. Useat haastateltavat liittivät myötätuntoon myös erilaisuuden hyväksymisen ja empaattisuuden.

”Tule sellaisena kuin olet.” HA8

”Toisten ihmisten kunnioittaminen on äärettömän tärkeää ja se ottaa toiset ihmiset vastaan heidän maailman kautta ja siinä kohtaa, kun sä kohtaat ihmisen, vaikka sun oma arvomaailma ei niin välttämättä mene yksin toisen ihmisen kanssa, niin on tärkeää, että löytyisi kun- nioitus toista ihmistä kohtaan, vaikka hänellä on toisenlaisia arvoja ja näkemyksiä.” HA5

”Suvaitsevat arvot, että ihmisiä katsotaan kokonaisuutena myös ter- veydellisesti.” HA2

”Moni on sanonut, että on ihanaa olla ryhmässä, koska ei pärjää palkkatöissä, joissa pitää sosialisoida ja tulee kiusatuksi erilaisuuden vuoksi. (...)Moni on saanut ryhmästä korjaavia kokemuksia.” HA6

Spauldingin (2016) ja THL:n (2025) mukaan ihminen nähdään ainutlaatuisena yksilönä, jolla on omat vahvuudet, rajoitteet ja tuen tarpeensa, mikä on yhteydessä toipumisorientaation henkilösuuntautuneisuuden arvoon. Tuloksissa tämä näkyy yksilöiden hyväksymisenä ja heidän näkökulmiensa huomioimisena. Tuloksissa merkityksellisyys ilmenee, kun osallistuminen ja toiminta huomioivat yksilön omat kokemukset ja näkökulmat, mikä liittyy Nordlingin (2023) kuvaamiin kokemuksellisuuden ja subjektiivisuuden arvoihin. Hän toteaa elämän merkityksellisyiden ja tarkoituksen vahvistuvan, kun elämä on linjassa omien arvojen kanssa.

Tuloksissa nousi esiin, että vaikka vastaajien ja osallistujien arvot eivät aina täsmänneet, kunnioitus ja suvaitsevaisuus ilmensivät vuorovaikutuksen perusperiaatteita. Myötätunto näkyi pyrkimyksenä säilyttää yhteys ja tuki erimielisyyksistä huolimatta. Sosiaalisissa suhteissa joustavuus edisti suvaitsevaisuutta, mahdollistamalla erilaisten näkökulmien hyväksymisen ja rakentavan vuorovaikutuksen. Samansuuntaisia havaintoja ovat tehneet myös Le Boutillier ym. (2011) ja Spauldingin (2016) tutkimuksissaan.

7.4.2 Uudet roolit

Useat haastateltavat kuvasivat, että he kannustavat osallistujia erilaisiin rooleihin ja toimintaan. Eräs mainitsi suosittlevansa kursseille osallistumista, toinen korosti vertaisryhmän mahdollisuutta ottaa aktiivinen rooli ja tukea toisiaan, eikä vastuun olevan vain ohjaajilla. Kolmas totesi, että osallistujat saattavat aluksi kokea, etteivät pysty näkemään itseään opiskelijan tai työntekijän roolissa. Silloin hän kannusti heitä kokeilemaan uusia rooleja ja suuntautumaan eteenpäin.

”Yks joka lähti opiskelemaan, hän löysi polun sitä kautta.” HA6

”Asiakas miettii sitä, että haluaa hakea tiettyyn työhön tai haluaako hakea tiettyihin opintoihin, mutta ne ei pysty näkemään itseään siinä asemassa mikä tietyllä tavalla on opiskelijan rooli tai työntekijän rooli,

että ovat vähän niin kun leimanneet itsensä siihen työttömän tai syrjäytyneen asemaan ja rooliin.” HA5

Eräs vastaaja nosti esiin, että ihmiset saattavat antaa ominaisuutensa määritellä itseään ja uskoa, että heidän tulee käyttäytyä tietyllä tavalla, kuten stereotypiat usein edellyttävät. Hän kannusti osallistujia pohtimaan, perustuuko oma toiminta todellisiin haluihin vai siihen, mitä kokee kuuluvan omaan rooliinsa.

”(…)annan ihmisille valtaa rikkoa rooleja ja identiteettiä, mitä he ovat itselleen asettaneet.” HA5

Useat haastateltavat kuvasivat tukevansa osallistujia kokemaan itsensä tärkeiksi muille huolehtimalla, että jokainen ryhmän jäsen huomioidaan ja saa merkityksellisen tehtävän. He kertoivat myös auttavansa osallistujia vahvistamaan positivistista minäkuvaansa ja sosiaalisia taitojaan, mikä lisää heidän kokemustaan merkityksellisyydestä. Erään haastateltavan mukaan, auttaessaan muita esimerkiksi liikunnallisten aktiviteettien kautta, hän myös itse kokee merkityksellisyyttä ja vahvistaa omaa hyvinvointiaan, mikä osoittaa, että tekemällä itsensä tarpeelliseksi muille voidaan samalla tukea omaa toipumista.

”En usko, että kaikki lähtee pelkästään itsestä, vaan tekemällä itsensä tarpeelliseksi muille voi samalla tukea omaa hyvinvointiaan.” HA3

Useiden haastateltavien mukaan vapaaehtoistyön arvostus ilmeni heidän kertomuksissaan omasta sitoutumisestaan ja panoksestaan toimintaan. Eräs haastateltava toi esiin, että vaikka hänellä ei ole töitä, vapaaehtoistoiminta tuo elämään arvokkuuden tunteen ja merkityksellisyyttä, vaikka työnhaku onkin tulevaisuuden tavoite. Toinen haastateltava totesi antavansa itse vapaaehtoistoiminnan roolille tunnustusta, vaikka ulkopuolinen arvostus saattaa jäädä puutteelliseksi.

”Esimerkiksi minun lapsuudenperhetaustani on vähän suhtautunu, ettei vapaaehtoistyö ole mitään. Itse ajattelisin, että siitä voisi ottaa

sen vapaaehtois-sanan pois, koska kyllä ryhmänohjaus ja kaikki on aika kovaa hommaa.” HA3

Useat haastateltavat toivat esiin, että oman tarinan jakaminen on tärkeä osa toipumisprosessia. Eräs haastateltava totesi, että oman tarinan jakaminen vahvistaa hänen toipumistaan ja luo yhteyden muihin, jotka voivat saada siitä voimaa ja merkitystä omassa prosessissaan. Eräs haastateltava kertoi pyrkineensä tietoisesti korostamaan positiivista ajattelua omassa tarinassaan. Hän koki, että tarinan jakaminen voi tarjota arvokasta tukea muille, jotka käyvät läpi samankaltaisia kokemuksia.

”Oon yrittänyt omassa tarinassakin kertoa, että positiivisuus kuinka ajatella tai kuinka mä ajattelen tai yritän kääntää asioita aina vähän positiiviseksi(...)” HA2

Eräs haastateltava kuvasi, että joskus osallistujat jakavat tarinoitaan, jolloin heidän roolinsa kertomuksissa tulee esiin. Hän pohtii tarinoiden teemoja yhdessä asiakkaan kanssa ja jakaa oman kokemuksensa auttaakseen osallistujia tunnistamaan omia toimintamallejaan. Toinen haastateltava totesi, että ryhmässä voi harjoitella uusia tilanteita ja rooleja, joita ei arjessa välttämättä kokeilisi.

”Ryhmässä voi harjoitella uusia tilanteita ja rooleja, jos vaikka tyypillisesti antaa aina periksi niin voi esimerkiksi harjoitella sitä mitä voi sanoa vastaavissa tilanteissa ryhmän turvallisessa ympäristössä.” HA9

Pan (2021), Martin ja Soronen (2022) ja Poon ym. (2025) kuvaavat tutkimuksissaan merkityksellisyyden kokemuksen syntyvän uusista sosiaalisista rooleista. Nordlingin (2023) mukaan merkityksellisyyden kokemus rakentuu yhteyksistä niin itseensä kuin toisiin ihmisiin ja sen edellytykset ovat itsetuntemus sekä mahdollisuus toteuttaa itseään, esimerkiksi uusien roolien kautta. Leamyn ym. (2023) mukaan toipumista tarkastellaan yhä enemmän sosiaalisten ja vuorovaikutuksellisten prosessien kautta. Tämä tukee myös tuloksia, joissa vapaaehtoistoimijat kuvasivat, että osallistujien kokemus itsensä tärkeäksi tekemisestä muille vahvistaa

heidän sosiaalisia roolejaan ja merkityksellisyyttään, mikä voi edistää toipumista ja vähentää eristäytyneisyyden ja merkityksettömyyden tunteita.

7.4.3 Luovat menetelmät

Piirtäminen, maalaus, sanataide, runojen ja tekstien kirjoittaminen ja käsikirjoittaminen nousivat esiin useiden haastateltavien luovuuden ilmenemismuotoina. Pari haastateltava kuvasi podcastin tekemistä vaihtoehtoisena tapana toteuttaa luovaa esiintymistä ja viestintää. Eräs vastaaja puolestaan ilmaisi käyttävänsä äänityöskentelyä, kehollisuutta ja esittämistä vapaaehtoistoiminnassaan. Yksi haastateltava kertoi hyödyntävänsä mindfulness-harjoituksia, toinen puolestaan kuvakortteja toiminnassaan. Eräs haastateltava toi esiin askartelussa käytettävien värien voimaannuttavan vaikutuksen. Roolipelaaminen nousi usean vastaajan mukaan toimivaksi menetelmäksi. Musiikki näyttäytyi osana usean haastateltavan omaa luovaa harrastuneisuutta ja esiin nousi muun muassa soittaminen, keikkailu ja laulaminen. Useat haastateltavat korostivat yksilöllisten toimintatapojen merkitystä luovissa menetelmissä. Haastateltavat kokivat, ettei luovien menetelmien käyttö edellytä erityisiä taitoja tai taiteellista osaamista.

”Kaikki luova homma, vaikkeet olisikaan taiteilija tai mikään piirtäjä ja vaikkeet osaisikaan mitään, niin silti uskon, että silti siitä on hyötyä.”
HA2

Useat haastateltavat käyttivät luontoyhteyttä vapaaehtoistoiminnassaan. Eräs haastateltava hyödynsi Metsämieli-harjoituksia ohjaustyössään pysähtymisen ja asioiden tarkastelun tukena. Hänen mukaansa luonnossa oleilu ja keskittyminen sen yksityiskohtiin, esimerkiksi luuppien avulla, mahdollistavat hiljentymisen ja tietoisien aistimisen. Useat haastateltavan mainitsivat luontoretkien myönteiset vaikutukset.

”Luonnossa lintujen tarkkailua, mukana on luuppeja ja katsellaan luontoa lähempää, metsämieliharjoitukset, pysähdytään asiaan ja katsotaan asioita eri kantilta.” HA1

Useat haastateltavat hyödynsivät luovia menetelmiä myös keskusteluissa ja kokemuksien jakamisessa. Eräs haastateltava kertoi jakavansa kokemuksiaan harrastustensa kautta ja totesi, että samankaltaiset harrastukset edistivät yhteyksien syntymistä ja merkityksellisiä kohtaamisia. Yksi haastateltava puolestaan toi esiin, ettei ole vielä käyttänyt luovia menetelmiä aktiivisesti, mutta toivoi voivansa hyödyntää niitä enemmän tulevaisuudessa.

”Mä pystyn juttelemaan ja kun harrastan teatteria, laulamista ja taitelua, niin pystyn olemaan, että hei sinä piirrä, minäkin piirrän, puhutaan siitä vähän, bongataan sen kautta.” HA5

Useat haastateltavat kertoivat, että idearikas ja aktiivinen ideointi osallistujan kanssa tukee luovaa ja asiakaslähtöistä työskentelyä. Luova toiminta näyttäytyi eräälle haastateltavalle myös välineenä oman toipumismatkan jäsentämiseen ja näkyväksi tekemiseen.

”Ideoitahan multa löytyy mitä voi tehdä, että siitä ei ole pulaa. Ehdotelen kyllä sitä aina asiakkaalle.” HA3

Luovien menetelmien käyttöä tukee Spaulding (2011) tutkimus siitä, että ihmisellä on oikeuksia ja mahdollisuuksia osallistua aktiivisesti yhteiskuntaan ja löytää mielekästä tekemistä. Le Boutillier ym. (2011, 1470–1476) ja Spaulding ym. (2016, 28–30) tuovat esiin, että ihmisillä tulee olla mahdollisuus käyttää taitojaan vapaaehtoisesti. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (2025) mukaan luovat menetelmät antavat välineitä tarkastella elämää eri näkökulmista, löytää merkitystä ja kokeilla uusia tapoja toimia vaikeinkin hetkinä. Samalla ne vahvistavat uskoa omaan kykyihinkin ja kannustavat aktiivisesti osallistumaan yhteisön toimintaan. Nordlingin (2023, 150) mukaan luovat menetelmät voivat auttaa merkityksen löytämisestä arjesta, kun ihminen saa toteuttaa itselleen tärkeitä asioita.

7.4.4 Hengellisyys

Useat haastateltavat kertoivat, että hengellisiä ja uskonnollisia teemoja ei korostettu toiminnassa ja ne jäivät usein keskustelujen ulkopuolelle, erityisesti ryhmätoiminnassa. Eräs haastateltava mainitsi, että ikääntyneiden vapaaehtoistoiminnassa hengellinen vakaumus tuotiin luontevammin esille, mutta sielläkään se ei ollut toiminnan keskiössä. Toinen vastaaja tarkensi, ettei uskonnosta haluta keskustella syvällisesti, eikä siihen haluttu liittyvän kiistelyä. Haastateltava kertoi, että toiminnan tavoitteena on luoda kaikkia hyväksyvä ilmapiiri ilman uskonnon tai hengellisen vakaumuksen liiallista korostamista. Eräs vastaaja nosti esiin ryhmään sopeutumisen tärkeyden ja totesi, että kaikista aiheista ei aina ole mahdollista keskustella avoimesti. Useat haastateltavat pitivät hengellisiä näkökulmia jokaisen henkilökohtaisina asioina.

”(...)ei tuoda kauhean voimakkaasti tai suoda että niitä tuodaan voimakkaasti esillekään, koska luodaan kaikille sopiva ilmapiiri, että kaikki ovat hyväksytyjä. Kaikki suvaitaan, ettei omaa uskoa tai hengellistä vakaumusta tai muuta vastaavaa aleta tuomaan liian voimakkaasti ilmi, koska se voi ahdistaa jotakin. Se on sellainen aihe alue, mikä ei ole edes esillä ja pinnalla.” HA7

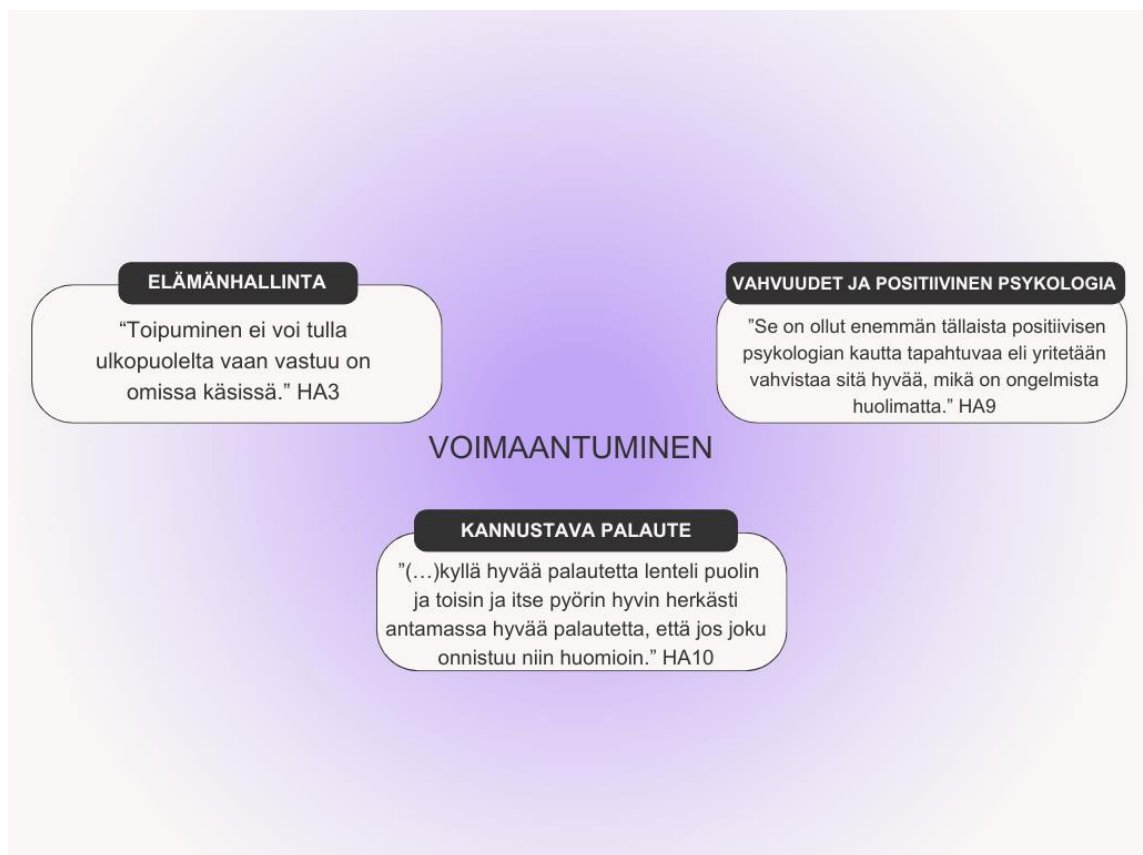
Eräs haastateltava totesi, että hengellisyys voi ilmetä hiljentymisenä ilman tiettyjä rituaaleja. Hän toi esiin henkisyiden, joka voi ilmetä eri tavoin muun muassa henkilökohtaisena mietiskelynä. Kaksi haastateltavaa syvensi, että hengellisyys voi tarjota apua ja lohtua toisille. He kertoivat keskustevansa yksilötyössä hengellisistä asioista asiakkaan toivomuksesta. Useat haastateltavat korostivat, että toimimisen tapa on jokaisen löydettävä itse ja sen on oltava aidosti omakohtainen.

”Tottakai puhun, jos joku haluaa puhua hengellisistä asioista, mutta se on jokaisen vähän niin ku oma juttu, että mistä sen ja eikä sen väliä mistä sen löytää, niin kun sen reitin toipumiseen, jos se tuntuu itsestä hyvältä.” HA2

Van Weeghel ym. (2019, 174, 176) tutkimuksen mukaan hengellisyys ja uskonto voivat tukea mielenterveyttä ja toipumista. Erityisesti vaikeina aikoina niiden tarjoama lohtu ja merkityksellisyys voivat auttaa yksilöitä selviytymään haastavista tilanteista. Nordling (2023, 150) mukaan hengellisyys tai henkisyys tukevat yksilöä löytämään toivoa ja elämän tarkoitusta.

7.5 Voimaantuminen

Tulosten perusteella voimaantumisen yläluokasta muodostui kolme alaluokkaa, joita ovat elämänhallinta, vahvuudet ja positiivinen psykologia sekä kannustava palaute. Alaluokkien tuloksia havainnollistaa kuvio 11.



KUVIO 11. Voimaantumisen alaluokkien tulokset.

7.5.1 Elämänhallinta

Useat haastateltavat korostivat, että toipuminen ja muutos ovat yksilön henkilökohtaisia vastuuta, joita ei voi siirtää toiselle. Haastateltavat kuitenkin ilmaisivat, että he tukevat osallistujia omalla esimerkillään, rohkaisemalla ja kannustamalla. Yksi haastateltava pohti, miten yhteisön tuki, sosiaalisuus ja hyvä ilmapiiri tukevat osallistujan kykyä toimia ja kantaa vastuuta omasta toipumisestaan. Toinen haastateltava toi esiin, että kun tekee töitä aktiivisesti itsensä kanssa voi saavuttaa asioita.

”Kyllähän se työ pitää itse tehdä, että mä voin lähinnä itse näyttää esimerkkiä, että kun tekee töitä itsensä eteen, niin on mahdollisuus saavuttaa asioita.” HA3

Eräs haastateltava ilmaisi osuvasti, että toipuminen ja elämänhallinnan säilyttäminen tukevat paluuta normaaliin elämään. Toinen haastateltava kuvasi, että he pyrkivät antamaan osallistujille mahdollisuuden tehdä omia valintoja ja osallistumaan päätöksien tekoon toiminnassa. Eräs haastateltava jatkoi, että kaikki osallistujat huomioidaan toiminnassa ja jokainen sai tuoda osaamistaan ja näkemyksiään esille.

”Yhdessä tehdään, me päätetään ja me mennään.” HA1

Eräs haastateltava kuvasi, että toipumisvaiheessa opiskelut saattavat olla tauolla tai henkilö voi olla sairauslomalla, jolloin sosiaalisia kontakteja on vähän. Hän jatkoi, että säännöllinen toiminnassa mukana olo tuo viikkoon rytmiä ja lisää oman elämänhallinnan tunnetta, kun osallistuminen onnistuu, vaikka voimavarat olisivat vähäiset. Toinen haastateltava kertoi antavansa konkreettisia neuvoja elämänhallinnan kohentamiseksi. Kolmas haastateltava totesi käyttävänsä kuntouttavaa työtettä ja yhdessä tekemistä toiminnassaan. Neljäs painotti, että pienikin osallistuminen voi olla voimaannuttava.

*”(...)Kun on toipumisvaihe niin on tärkeää, että pyrkii menemään ker-
ran viikossa kokoontuvaan ryhmään, saa rytmiä viikkoonsa. Kun saa
voimia lähteä liikkeelle se on positiivinen kokemus. Tästä tulee ko-
kemus, että vielä pystyy hallitsemaan elämäänsä.” HA9*

*”Joku pieni askel voi ollakin eteenpäin ja esimerkiksi metsärentoutus
oli yksi. Se voi tuoda voimaantumista.” HA10*

7.5.2 Vahvuudet ja positiivinen psykologia

Useat haastateltavat toivat esiin, että vahvuuksiin keskittyminen tukee yhteistyötä ja ystävystymistä ryhmässä. Toiset kuvasivat toimintatapaansa siten, että he pyrkivät löytämään asiakkaiden vahvuuksia, vaikka nämä olisivat haastavassa elämäntilanteessa. Aineiston mukaan haastateltavat näkivät vahvuuksien tunnistamisen keinona muuttaa henkilökohtaisia haasteita omiksi voimavaroiksi.

”Asioita pystyy kääntää omaksi supervoimaksi.” HA3

”En minäkään kaikkea osaa niin mä kysyn muilta, osaatko sä? Siinä saadaan ne ihmiset niin kun ystävystymään.” HA1

”Jos hän on siellä oman poteronsa pohjalla niin yleensä siinä kohtaa, mä koitan muistaa hakee jotain vahvuutta hänestä.” HA6

Eräs haastateltava kertoi kannustavansa osallistujia käyttämään omia taitojaan ja vahvistamaan niitä entisestään. Toinen haastateltava toi esiin myös voimaannuttavan toimintaympäristön merkityksen, jossa kannustava ilmapiiri tukee omien vahvuuksien tunnistamista ja vahvistamista. Kaksi haastateltavaa puolestaan kertoi, että heidän toimintansa pohjautuu positiiviseen psykologiaan. He ilmaisevat pyrkivänsä vahvistamaan ihmisten hyvää heidän ongelmistaan huolimatta.

”Se on ollut enemmän tällaista positiivisen psykologian kautta tapahtuvaa eli yritetään vahvistaa sitä hyvää, mikä on ongelmista huolimatta.” HA9

7.5.3 Kannustava palaute

Useat haastateltavat nostivat vastauksissaan esiin hyvän palautteen antamisen ja onnistumisen huomaamisen tärkeyden. Eräs haastateltava ilmaisi, että vilpittömästi annettu positiivinen palaute parantaa ihmisen mielialaa ja minäkuvaa. Hän kuvaili olevansa oma itsensä ja sanovansa suoraan, jos jokin on hienoa, hyvää tai kaunista. Hän piti ihmisen aitoa näkemistä ja validointia tehokkaana työkeinona ja käytti niitä vapaaehtoistoiminnassaan.

”Mitä vilpittömämpi positiivinen kehuminen ja rakentaminen on, sitä tehokkaampaa se on ihmisen mielialan ja itsekuvan parantamisessa. Mä olen oma itseni siinä mielessä, että jos ajattelen, että jokin on hienoa, hyvää tai kaunista niin minä sanon sen suoraan sille ihmiselle ja se yleensä auttaa. Just toisen näkeminen ja validointi vilpittömästi ja aidosti on minun mielestä tosi tehokas työkeino.” HA5

”(...)kyllä hyvää palautetta lenteli puolin ja toisin ja itse pyörin hyvin herkästi antamassa hyvää palautetta, että jos joku onnistuu niin huomoin.” HA10

Eräs haastateltava toi sydämellisesti esille, että hän pyrkii tuomaan ihmisistä hyvää esille ja kehuaan heitä. Hän koki, että on mukavaa tuottaa toisille hyvää mieltä. Hän kertoi haluavansa osoittaa, että on huomannut toisen osaamisen ja sen, missä kukin on hyvä sekä korostavansa ihmistä ihmisenä. Toinen haastateltava totesi rehellisesti, että voisi jatkossa tietoisesti pyrkiä kehuaan osallistujia entistä enemmän ja ottaa kehumisen tavaksi.

”Yleensä mä koitan keskittyä osaamiseen ja siihen, että sä oot hyvä ihan vaan ihmisenä.” HA6

Lassander ym. (2013, 685) tutkimus tukee aineistosta esiin nousseita havaintoja. Tutkimuksen mukaan vapaus, vastuu, itseluottamus ja myönteinen asennoituminen ovat voimaantumisen osa-alueita, joiden toteutuminen edellyttää sekä yksilöllistä tukea että voimaannuttavaa toimintaympäristöä. Myös Poon ym. (2025, 44, 54) tutkimuksesta heijastuu toipujan hallinnan tunne ja vastuu omasta elä-

mästään. CHIME-malli painottaa yksilön aktiivista roolia, itseohjautuvuutta ja sisäistä muutosta. Nordling (2023, 185–191) korostaa, että tärkeää on, että yksilöllä on aito mahdollisuus käyttää valtaa omissa asioissaan ja osallistua häntä koskevaan päätöksentekoon. Hän puhuu valtaistumisesta, jossa yksilön vaikutusmahdollisuudet laajenevat. Lisäksi aineistosta nousi esiin samoja piirteitä, joihin Pan (2021, 4) viittaa, kuten omien vahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen, kannustavan palautteen merkitys sekä reflektiota edistävän vuorovaikutuksen rooli.

7.6 Tulosten yhteenveto

Kumppanuuden tuloksissa teoriaan pohjautuvista alaluokista kokemustieto ja vertaisuus sekä yhteisöllisyys ilmenivät aineistossa selkeästi. Kokemustiedon jakaminen ja vertaisuus limittyvät ja toimivat rinnakkain, kuvaten toimintaa, joka rakentui tasavertaiselle kohtaamiselle, esimerkillisyydelle ja jaetuille kokemuksille. Yhteisöllisyys ilmeni turvallisena ja hyväksyvänä ympäristönä, jossa osallistujat saivat tukea, kokea yhdenvertaisuutta, arvostusta ja voimaantumista. Sen sijaan omaisten kanssa tehtävä yhteistyö jäi aineistossa vähäiseksi eikä muodostanut merkittävää osaa kumppanuuden ilmenemisessä. Aineistosta nousi esiin myös uudet alaluokat toisten huomioiminen ja huumori, jotka laajensivat käsitystä kumppanuuden toteutumisesta vapaaehtoistoiminnassa. Toisten huomioiminen näyttäytyi vahvoina vuorovaikutustaitoina, etenkin kannustamisena, mikä edisti yhteyden rakentumista vapaaehtoisten ja osallistujien välille. Yhteyden luomista vahvisti myös huumorin käyttö, joka kevensi vuorovaikutusta ja vahvisti ilmapiiriä. Kokonaisuutena kumppanuus näkyi aineistossa erityisesti jaettujen kokemusten, yhteisöllisyyden ja toisten huomioimisen kautta.

Toivon osa-alueen alaluokista nousivat vahvasti esiin teoriaan pohjautuvat positiivisuus, toivon herääminen, onnistumiset sekä unelmat ja haaveet. Kun ihminen kykeni näkemään voimavaransa, kykeni hän suuntaamaan katseensa kohti tulevaisuutta. Onnistumiset lisäsivät positiivisuutta mutta olivat myös sysäys kohti eteenpäin menemistä ja itsenäistymistä. Yhteys toisiin ihmisiin voidaan myös aja-

tella teoriasta nousevana toivoa ylläpitävänä voimana, mutta myös toivoa lisäävinä ihmissuhteina. Toivosta ei nostettu esiin uusia alaluokkia teoriasta nostettujen rinnalle.

Aineistosta nousi esiin **identiteetin** osa-alueesta ehdottomasti suurimpana positiivisen minäkuvan muovautuminen toipumisen myötä. Lisäksi vahvana koettiin aineistosta nousevat, tuki sairauksiin sopeutumisessa, identiteetin ulottuvuudet sekä identiteetin uudelleen rakentaminen muun muassa vertaistuen kautta. Vertaistuki koettiin todella tärkeänä minäkuvan muutoksen edesauttajana positiivisempaan suuntaan. Lisäksi sosiaaliset kontaktit sekä uudet roolit tukivat muutosta. Aineistosta ei muodostettu uusia alaluokkia teoriasta nostettujen rinnalle.

Merkityksellisyyden tuloksissa teoriaan perustuvista alaluokista sosiaaliset roolit, arvot ja luovat menetelmät ilmenivät aineistossa vahvasti. Sosiaalisissa rooleissa vapaaehtoiset kannustivat kokeilemaan uusia rooleja. He auttoivat asiakkaita myös tunnistamaan, tarkastelemaan ja muuttamaan omiin rooleihinsa liittyviä uskomuksia muun muassa tarinan kerronnan kautta. Arvoissa korostuivat tasa-arvo, suvaitsevaisuus ja toisten hyväksyminen. Luovissa menetelmissä toiminta ilmeni konkreettisenä tekemisenä ja keskustelun kautta yhteyden luomisenä. Luovissa menetelmissä aineistosta nousi esiin myös luontoyhteys, jota hyödynnettiin vapaaehtoistoiminnassa. Teoriaan pohjautuva hengellisyyden alaluokka ilmeni aineistossa osittain, sillä sitä käytettiin jonkin verran yksilötyössä, mutta ei lainkaan ryhmätoiminnoissa. Kokonaisuutena merkityksellisyys ilmeni aineistossa uusiin rooleihin kannustamisen, arvojen toteutumisen, luovien menetelmien ja luontoyhteyden kautta. Aineistosta ei muodostettu uusia alaluokkia teorialähtöisten rinnalle.

Voimaantumisen tuloksissa teoriaan pohjautuva elämänhallinnan alaluokka nousi vahvasti esiin. Siinä korostui, että jokaisella osallistujalla on henkilökohtainen vastuu omasta toipumisestaan. Vapaaehtoiset tukivat toipumista käyttämällä muun muassa kuntouttavaa työtettä ja tarjoamalla säännöllistä ryhmätoimintaa, mikä edesauttoi arjen rytmin muodostumista. Vastuu ja päätösvalta ilmenivät osallistumisena ja valintojen tekemisen mahdollisuutena toiminnassa. Voimaantumisen tukemisen alaluokassa vahvuudet ja positiivinen psykologia pohjautuvat teoriaan. Ne ilmenivät siten, että vapaaehtoiset korostivat osallistujien myönteisiä

piirteitä ja voimavaroja sekä auttoivat tunnistamaan ja hyödyntämään osallistujien vahvuuksia. Kannustava palaute muodostui aineistosta nousseeksi omaksi alaluokaksi. Vapaaehtoistoimijat käyttivät positiivista palautetta tukemaan osallistujien mielialaa ja minäkuvaa. He pyrkivät tuomaan esiin osallistujien hyviä puolia, kehumään heitä ja huomioimaan heidän onnistumisiaan. Kokonaisuutena voimaantuminen näkyi aineistossa elämänhallinnan tukemisen, vahvuuksien tunnistamisen ja hyödyntämisen sekä myönteisen palautteen kautta.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

8.1 Keskeiset löydökset ja vastaukset tutkimuskysymykseen

Opinnäytetyömme tutkimuskysymykseksi nousi kysymys: Miten toipumisorientaation osa-alueet (CHIME-malli) ilmenevät vapaaehtoisten toiminnassa? Kaikista viidestä eri toipumisorientaation osa-alueesta (kumppanuus, toivo, identiteetti, merkityksellisyys ja voimaantuminen) saatiin haastatteluissamme esiin runsaasti löydöksiä.

Kumppanuuden osa-alueesta nousi haastateltavien vapaaehtoistoiminnassa esiin sekä kokemusasiantuntijuus että vertaisohjaajuus, jotka ilmenivät sekä koulutuksen kautta hankittuna osaamisena että epävirallisena omia kokemuksia hyödyntävänä toimijuutena. Tämä on linjassa Sorosen (2024) esittämien havaintojen kanssa, joiden mukaan omakohtaisten kokemusten jakaminen tukee toipumista vahvistamalla dialogia, ymmärrystä ja osallisuutta. Myös vapaaehtoisten roolia uusien osallistujien tukemisessa korostettiin. Aineistossa ei tullut esiin tilanteita, joissa kokemusasiantuntija olisi erikseen kutsuttu mukaan omaa vapaaehtoistyötä tukemaan tai joissa henkilölle olisi suositeltu kokemusasiantuntijan tapaaamista. Tiedon jakaminen, ymmärryksen lisääminen sekä yhteisöllisyyden vahvistaminen ja yhteiset kohtaamiset nähtiin tärkeänä tapana tukea muita toipumisprosessissa. Useat haastateltavat kuvasivat esikuvana olemisen vahvistavan uskoa toipumiseen ja muutoksen mahdollisuuteen.

Aktiivinen osallisuus, huumori, erilaiset toiminnot, ryhmät sekä vuorovaikutuksen jatkuvuus tarjosivat mahdollisuuden mielekkäisiin ja merkityksellisiin sosiaalisiin kontakteihin, arvostukseen ja turvalliseen kohtaamiseen, jossa yhteinen ymmärrys mielenterveyden haasteista vahvisti yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vähensi leimautumisen pelkoa. Yhteisöllisen osallisuuden nähtiin syntyvän siitä, että osallistujat uskaltavat pyytää apua ja kokevat saavansa tukea sekä kannustusta muilta. Vaikka vapaaehtoisten yhteistyö omaisten kanssa oli vähäistä, tulosten mukaan vapaaehtoistoiminnassa korostuu silti yhteisöllisyyden merkitys, sillä osallistujat toimivat osana laajempaa yhteisöä. Tämä tukee Van Weeghelin ym.

(2019) havaintoa, jonka mukaan toipumissuuntautuneissa käytännöissä on tärkeää työskennellä asiakkaiden lisäksi myös perheiden, järjestelmien ja yhteisöjen kanssa.

Kumppanuuden tuloksissa heijastuvat Nordlingin ja Rissasen (2020, 29–38) kuvaamia toipumisorientaation periaatteita eli yhteyttä toisiin, sosiaalista tukea ja myönteisiä odotuksia omista kyvyistä. Haastateltavien kertomista vuorovaikutuksen muodoista, kuulluksi ja nähdyksi tuleminen, läsnäolo, kannustus ja turvallinen ilmapiiri, rakentavat tasavertaista ja merkityksellistä yhteyttä, joka on toipumista edistävien vuorovaikutusmenetelmien perustaa.

Toivon osa-alueelta nousi haastateltavien vastauksista esiin myös kokemusasiantuntijuuden ja vertaistuen tärkeys. Kokemus haasteista selviämisestä oli selvästi toivoa tuottava asia. Haastateltavien mielestä se, että kun ihminen näkee jonkun muun henkilön parantuneen tai voivan paremmin ja selviytyvän haasteiden kanssa, tuo toivoa toipujalle. Tämä vastaa teoreettisia näkemyksiä toivon merkityksestä psyykkisenä voimavarana, joka motivoi muutokseen, vahvistaa uskoa toipumiseen ja tukee ihmistä vaikeina aikoina (Ruutu & Putkisaari 2022, 43–44; Poon ym. 2025, 44). Vapaaehtoisten mielestä positiivisuus, myönteinen asenne, kannustus sekä onnistumisien arvostaminen lisäsivät toivoa. Erään vapaaehtoisen mielestä ihmiselle tuotti myös toivoa se, että koki olevansa ja keskustelewansa turvallisessa tilassa. Tulosten mukaan luottamus ja sosiaaliset suhteet koettiin tärkeiksi samoin unelmien vaaliminen. Vapaaehtoistoiminta nähdään myös keinona löytää toivoa ja mahdollisuuksia vaikeuksien keskellä. Samanlaisia tuloksia on ilmennyt aikaisemmissa tutkimuksissa. (Pan 2021; Ruutu & Putkisaari 2022; Poon ym. 2025.)

Opinnäytetyömme tuloksissa tuli esiin oman **identiteetin** aliarvostusta mutta myös kohenemista, mikä tukee Ruudun ja Putkisaaren (2022) havaintoja. Haastateltavat saattoivat vähätellä itseään tai tekemisiään, mutta toisaalta jotkut kokivat arvostuksensa kasvaneen esimerkiksi vapaaehtoistyön tekemisen myötä. Jotkut haastateltavat kertoivat sairauden kuuluvan omaan identiteettiinsä, jotkut taas kertoivat identiteetin muuttumisesta esimerkiksi uuden roolin kautta. Oman itsen tutkiminen, keskustelut, sosiaaliset kontaktit ja se, että tulee hyväksytyksi

omana itsenään, nostivat haastateltavien mielestä identiteettiä positiivisempaan suuntaan. Myös vapaaehtoistyö koettiin keinoksi kehittää ja vahvistaa omaa identiteettiä, erityisesti tämä tuli esiin silloin kun henkilö koki roolinsa olevan toisten auttaminen ja yhteisön tukeminen. Tämä on linjassa myös THL:n (2025) näkemyksen kanssa, jonka mukaan toipuva määrittelee itse oman näkyvän identiteettinsä uudelleen.

Elämän **merkityksellisyys** ei ole sidottu vain työhön tai kouluun. Vaikka elämässä tulisi takapakkeja, se ei tarkoita, että kaikki aiemmin opittu tai koettu menisi hukkaan. Päinvastoin se voi avata uusia mahdollisuuksia käyttää omia taitojaan ja löytää merkityksellisiä rooleja. Roolit voivat olla monenlaisia, esimerkiksi vapaaehtoistoiminta voi tarjota sisältöä ja tarkoitusta silloin, kun perinteiset polut eivät tunnu omilta. Vapaaehtoistyön arvostus voi vaihdella merkittävästi niin yhteiskunnallisella tasolla kuin yksilön kokemuksessa. Yhteiskunnassa vapaaehtoistyö ei aina saa ansaitsemaansa tunnustusta. Haastateltavista kuitenkin monet vapaaehtoistojat kokivat, että heidän työllään on yhtä suuri merkitys kuin palkkatyöllä. Eräässäkin haastattelussa haastateltava piti vapaaehtoistoimintaa vaativana työnä, jossa palkkana ei ole raha, vaan hänen mielestään työnohjaus, virkistyspäivät, ruokailut ja muut etuudet olivat palkkaa. Vaikka Van Weeghelin ym. (2019) mukaan hengellisyys ja uskonto voivat tukea mielenterveyttä ja toipumista tarjoamalla lohtua ja merkityksellisyyttä, vapaaehtoistoinnassa hengellisyys ei noussut keskeiseen rooliin. Sen käyttö näkyi jonkin verran yksilötyössä. Enemmänkin voitiin puhua henkisyudesta ja asioiden miettimisestä, mietiskelystä ja itsetutkiskelusta.

Vapaaehtoistoimintaan liittyvän koulutuksen myötä saatua osaamista arvostettiin ja sen hyödyntämistä pidettiin arvokkaana, varsinkin silloin kun aiempi työelämässä soveltaminen ei ole ollut mahdollista esimerkiksi työkyvyttömyyden vuoksi. Yhteys muihin ihmisiin, yhteiset arvot, ihmisoikeudet ja oman itsen uudistuminen sekä erilaiset ryhmätoiminnot tuottivat selkeästi haastateltavien mielestä iloa ja toivoa sekä itselle että muille. Suvaitsevaisuus, yhdenvertaisuus, ihmisoikeudet ja tasa-arvo nähtiin perusarvoina, jotka ohjasivat suhtautumista muihin ihmisiin. Lisäksi MIELEN ry:n arvoja (toivo, osallisuus, uudistuminen ja ilo) pidettiin itselle sopivina arvoina. Tulokset osoittavat, että vapaaehtoistoiminta tukee

toipumisorientaation henkilösuuntautuneisuutta ja merkityksellisyyttä, kun yksilön omat kokemukset ja näkökulmat otetaan huomioon, mikä vastaa Spauldingin (2016), THL:n (2025) ja Nordlingin (2023) teoreettisia näkemyksiä.

Luovia menetelmiä hyödynnettiin laajasti vapaaehtoistoiminnassa merkityksellisenä osallistumisen ja hyvinvoinnin tukena, mikä tukee Le Boutillierin ym. (2011), Spauldingin (2011) ja THL:n (2025) näkemyksiä mielekkästä toiminnasta ja uusien toimintatapojen kokeilusta. Luovia menetelmiä käytettiin monipuolisesti haastatteluun osallistuvien vapaaehtoisten toiminnassa. Erityisesti luontoon liittyviä menetelmiä pidettiin merkityksellisinä, sillä niihin oli saatu järjestön taholta koulutusta. Luovia menetelmiä hyödynnettiin myös kokemusten jakamisessa ja ne näyttäytyivät avoimuutena vuorovaikutuksessa ja keskusteluissa. Niihin myös kannustettiin taustasta tai taidoista riippumatta, korostaen tekemisen iloa ja sen hyvinvointia edistävää vaikutusta.

Vapaaehtoiset kuvasivat **voimaantumista** tapahtuvan, kun annetaan asiakkaille mahdollisuus ottaa vastuuta ja tehdä omia valintoja sekä osallistua päätöksiin. Toimintaan osallistumiseen ja oma-aloitteellisuuteen kannustaminen sekä kannustava palaute ja onnistumisten huomiointi nostivat itseluottamusta ja hallinnan tunnetta. Vapaaehtoiset kertoivat pyrkivänsä nostamaan esiin asiakkaiden kykyjä ja onnistumisia keskittymällä siihen, mikä sujuu tai mitä asiakas jo osaa. Lisäksi haastattelussa tuli ilmi, että yhteisön tuki, sosiaalisuus sekä vertaistuki ja hyvä positiivinen ilmapiiri vahvistavat osallistujan voimaantumista sekä vastuunkantoa omasta toipumisestaan. Tulokset korostavat kokonaisvaltaisesti voimaantumisen merkitystä vapaaehtoistoiminnassa, sillä yksilöt saavat tukea ja mahdollisuuden vaikuttaa omaan toimintaansa. Havainnot tukevat Lassanderin ym. (2013), Panin (2021), Nordlingin (2023) ja Poonin ym. (2025) tutkimuksia sekä CHIME-mallin periaatteita yksilön aktiivisesta roolista, itseohjautuvuudesta ja valtaistumisesta.

8.2 Toiminnan kehittäminen ja vahvistaminen

Haastateltavilta kysyttiin kehittämis ehdotuksia haastattelun lopussa. Viisi kymmenestä haastateltavasta antoi palautetta, muut olivat tyytyväisiä nykyiseen toimintaan tai eivät osanneet antaa ehdotuksia nykyisiin vapaaehtoistyön toimintoihin ja niiden sisällöllisiin kokonaisuuksiin. Joku haastateltava olisi tarvinnut lisää

miettimisaikaa. Ehdotuksia tuli kuitenkin muutama, etenkin tiedottamiseen ja sitä kautta toiminnan laajentumisen osalta. Haastateltavat toivoivat enemmän osallistujia tapahtumiin ja ehdottivat esimerkiksi lehtikirjoituksia toipumisorientaatiosta tai enemmän tapahtumista mainostamista, jotta toimintaa saataisiin enemmän ihmisten tietoisuuteen. Lisäksi kaksi haastateltavaa toivoi enemmän koulutusta toipumisorientaatiosta. Yksi haastateltavana ollut vapaaehtoinen toivoi mahdollisuutta osallistua toisten järjestämiin ryhmiin. Lisäksi toimintapäivien sisältöön saatiin muutamia ehdotuksia: ulkoilmatapahtumat, ryhmäleikit, eläimiin ja luontoon liittyvät ryhmät sekä esiintymisjännitykseen liittyvät ryhmät saivat haastateltavilta kannustusta.

Haastattelujen sekä teoriatietojen pohjalta nousi muutamia ajatuksia, mitä voisi miettiä toiminnan sisällön kehittämiseksi ja vahvistamiseksi. Erityisen tärkeänä kaikkien haastateltavien kohdalta nousi kokemusasiantuntijuuden ja vertaistuen tärkeys toipujille. Kokemusasiantuntijuuden monipuolinen hyödyntäminen sekä lisäkoulutus toipumisorientaation CHIME-viitekehiksestä voisi tuoda uudenlaista sisältöä ryhmätoimintoihin. Jatkokoulutukset, erikoistumiset eri toipumisorientaation osa-alueisiin, lyhyehköt kertauskurssit tai ongelmatilanteisiin liittyvät kurssit voisivat olla aika-ajoin mielekkyyttä ja lisätietoa tuovia koulutuksia. Merkityksellisyttä ja roolien monipuolistamista voitaisiin vahvistaa myös tarjoamalla mahdollisuuksia muuhunkin koulutukseen, kuten työhön, harrastuksiin ja vapaaehtoistoimintaan liittyviin koulutuksiin. Myös vertaistukitapaamiset ja työnohjaus ovat Kansalaisareena (n.d.) mukaan tärkeitä tukitoimia vapaaehtoistoimijoille.

Haastatteluissa ei tullut esiin hengellistä tai muuta henkisyteen liittyvää toimintaa, vaikka uskon ja hengellisyyden on todettu vaikuttavan myönteisesti mielen-terveyteen ja toipumiseen (van Weeghel ym. 2019, 174, 176). Enemmänkin haastatteluissa tuli esiin se, että hengellisistä asioista ei saa keskustella. Olisi kuitenkin hyvä, kokonaisvaltaisen toipumisen kannalta, miettiä miten hengellisyyttä tai henkisyttä voisi käyttää enemmän järjestötason toiminnassa, tai voisiko seurakunnat ja järjestöt tehdä yhteistyötä ryhmien sisällön tuottamisessa. Esille ei myöskään noussut perheen tai ystävien merkitystä toipumisprosessissa, tätä olisikin syytä pohtia miten sitä voitaisiin organisaatiossa toteuttaa.

9 POHDINTA

9.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tuomen & Sarajärven mukaan (2024, 149, 163) hyvän laadullisen tutkimuksen kriteerejä ovat tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus ja eettinen sitoutuneisuus. Luotettavuuden arvioinnissa huomioidaan tutkimusta aina kokonaisuutena ja sen eri osien tulee olla keskenään johdonmukaisessa suhteessa. Tutkijan on hyvä olla tietoinen mitä tekee ja millaisia lähteitä hän käyttää. Opinnäytetyössämme hyödynnetyt lähteet perustuvat ajankohtaiseen tutkimustietoon ja kattavat sekä toipumisorientaation teoreettisen viitekehyksen että vapaaehtoistoimintaan liittyvää lähdeaineistoa.

Hyvän tutkimuksen kriteerinä pidetään myös eettistä kestävyyttä, mikä tarkoittaa tutkimuksen luotettavuutta ja laatua (Tuomi & Sarajärvi 2024, 149). Opinnäytetyössämme kriteereitä on toteutettu muun muassa huolellisella tutkimussuunnitelmalla, tarkoituksenmukaisen tutkimusasetelman valinnalla sekä systemaattisella ja tarkalla raportoinnilla. Laadullinen tutkimusmenetelmä mahdollisti syvällisen ja monipuolisen tarkastelun ilmiöstä. Erityisen arvokkaana ja antoisana koimme mahdollisuuden kohdata vapaaehtoisia sekä olla vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Opinnäytetyön aikana teimme myös yhteistyötä MIELEN ry:n työntekijöiden kanssa, mikä tuki työmme toteutusta. Monipuolinen teoreettinen pohja tarjosi vahvan viitekehyksen ilmiön analysointiin. Teoriaohjaava analyysimuoto mahdollisti systemaattisen ja läpinäkyvän tarkastelun, mikä vahvisti tutkimuksen luotettavuutta ja tieteellistä laatua.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut ohjeet hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta Suomessa. Näitä ohjeita on sovellettava myös ylempien ammattikorkeakoulututkintojen opinnäytetöissä. Opinnäytetyömme toteuttamisessa olemme noudattaneet huolellisesti hyvän tieteellisen käytännön periaatteita ja kantaneet tutkijoina vastuamme koko opinnäytetyöprosessin ajan. Hyvä tieteellinen käytäntö perustuu luotettavuuteen. Sen periaatteisiin kuuluvat myös arvostus, rehellisyys ja vastuunkanto (TENK 2023, 3, 12). Olemme huolehtineet opin-

näytetyöhön liittyvästä tiedottamisesta saatekirjeen avulla, hankkineet tutkimusluvan ja tallentaneet sen asianmukaisesti sekä varmistaneet haastatteluihin osallistuvien suostumukset. Hyvän tieteellisen käytännön ohjeen (2023, 13, 14) mukaisesti tutkimusaineistojen säilyttämisestä ja käsittelystä tulee huolehtia asianmukaisesti, mikä on toteutettu opinnäytetyössämme asianmukaista säilytystä ja käsittelyä noudattaen. Olemme myös noudattaneet salassapitoon, luottamuksellisuuteen ja vaitioloon liittyviä velvoitteita sekä toimineet ajantasaisen tietosuojalainsäädännön vaatimusten mukaisesti.

Opinnäytetyön toteuttaminen kahden tekijän yhteistyönä vahvisti työn luotettavuutta. Yhteistyö mahdollisti aineiston monipuolisen tarkastelun sekä sen, että tulkintoja ja johtopäätöksiä arvioitiin kriittisesti useammasta näkökulmasta. Kahden tekijän erilaiset taustat tukivat luotettavuutta ja mahdollistivat ennako-odotusten tiedostamisen sekä kriittisen arvioinnin.

9.2 Oman opinnäytetyöprosessin pohdinta

Ottaessamme yhteyttä MIELEN ry:n yhteyshenkilöön totesimme, että alkuperäisen aiheen aikataulu oli meille ja aikataulullemme epärealistinen toteuttaa, joten se jouduttiin hylkäämään. Tapaamisessa saimme kuitenkin uusia aiheideoita, joista toipumisorientaatio tuntui mielenkiintoisimmalta ja siten valikoitui aiheeksemme. Alkuperäinen ajatuksemme oli tehdä määrällinen tutkimus, jossa tutkitaisiin asiakasnäkökulmasta mielenterveysasiakkaita, mutta MIELEN ry:n toiveesta päädyttiin toteuttamaan opinnäytetyö vapaaehtoisten toiminnasta, sillä heiltä saamamme tiedon mukaan ei tutkimuksia siltä saralta olla juurikaan tehty. Myös meille tämä idea tuntui sopivalta. Myös ajatus määrällisestä tutkimuksesta hylättiin ja laadulliseksi vaihdettiin tutkimukseksi, sillä vapaaehtoistoimijoiden määrä MIELEN ry:n toiminnassa (noin 50 henkilöä), on liian pieni tutkimuksen tekemiseen.

Vaikka uusi idea oli loistava, tuli aiheen ja tutkimusmetodin vaihtuminen heti alussa vaikeaksi sisäistää ja prosessointi tutkimuskysymyksen saamiseksi kesti tovin. Mutta vaikka alku oli raskas ja haastava, loksasti aihe kuitenkin ohjaajan

avustuksella paikoilleen ja kun aihe selkiytyi, muodostui tutkimuskysymyksen aivan luonnostaan.

Aiheena toipumisorientaatio on laaja, mutta onneksi toiselle tämän opinnäytetyöntekijöistä se oli hieman tutumpi, vaikkakaan ei näin isossa laajuudessa mitä olemme tässä opinnäytetyössä tuoneet esiin. Toisella tekijöistä ei ollut lainkaan aikaisempaa osaamista toipumisorientaatiosta eikä sen osa-alueista. Hänelle vapaaehtoistyö aiheena oli kuitenkin sopiva, sillä siitä hänellä oli kokemusta sekä koulutuksen että itse toiminnan kautta. Ennen kokonaisuuteen perehtymistä olisi ollut vaikeaa kohdistaa tutkimusta tiettyyn toipumisorientaation osa-alueeseen. Työn tekemisen jälkeen koemme, että kokonaisuuden tuntemus on parantunut, mikä mahdollistaisi aiheen syvällisemmän tarkastelun tietyn osa-alueen osalta.

Opinnäytetyötä tehdessä oli parasta vapaaehtoistyöntekijöiden kohtaaminen ja haastattelut. Haastattelujen uudelleen kuuntelu litteroinnin yhteydessä avasi vielä enemmän vapaaehtoisten tuntemuksia ja saivat pohtimaan, kuinka ammattitaitoisia vapaaehtoisia järjestön toiminnassa on ja kuinka ihailtavasti he toimivat. Monet heistä jopa korostivat tekevänsä työtä vain siksi, että se on vapaaehtoista. Pohdimmekin, että tällaista voimavaraa olisi sekä kuunneltava että kunnioitettava ja että vapaaehtoistoimintaa ei sysättäisi liian tavoitteelliseen ja vastuulliseen muottiin korvaamaan palveluita, jotka heille ei kuulu, vaan toiminta saisi tulevaisuudessakin tapahtua edelleenkin vapaaehtoisten ehdoilla ja että heidän voimavaransa tulisi huomioida.

Itse opinnäytetyön tekemisen prosessi oli toiselle tekijälle aivan uusi, toisella oli kokemusta kahdesta aikaisemmasta AMK tasoisesta opinnäytetyöstä, mutta ei kuitenkaan laadullisen tutkimuksen tekemisestä. Välillä opinnäytetyön epämääräisyys sekä oma tietämättömyys loi ahdistusta ja tekeminen aaltoili innostuksen ja tuskan välillä. Kun on aina pitänyt osata, selviytyä ja tehdä, niin epävarmuuden ja tietämättömyyden tunnetta oli vaikea käsitellä. Nyt prosessin jälkeen voi ajatella oppineensa jotakin ja vasta nyt voisi olla valmis tekemään opinnäytetyötä.

9.3 Ehdotuksia tuleviin tutkimuksiin

Opinnäytetyömme aikana nousi esiin useita jatkotutkimusaiheita, joita voidaan tarkastella aiemman tutkimustiedon ja työn aikana keräämämme aineiston pohjalta. Van Weeghel ym. (2019, 178) ehdottavat lisätutkimuksia kaksisuuntaisesta lähestymistavasta toipumiseen. Heidän tutkimuksensa mukaan toipuminen ei riipu pelkästään yksilön omista ponnisteluista, vaan myös sosiaalisesta ympäristöstä ja yhteiskunnan rakenteista. Täten voisi tutkia tarkemmin, miten yksilötason tuki ja laajemmat yhteiskunnalliset tekijät voidaan yhdistää mahdollisimman toimivaksi kokonaisuudeksi, joka aidosti edistää henkilökohtaista toipumista. Pohdimme myös, että kaksisuuntaisessa lähestymistavassa voisi tarkastella, miten toipujat itse kokevat vapaaehtoistoimijoiden roolin toipumisensa tukena.

Martinin ja Nordlingin (2021, 100) mukaan toipumisorientaation mukaisten toimintamallien käytäntöön vieminen edellyttää yhteistä arvopohjaa ja toimintafilosofiaa, jonka päälle konkreettiset työskentelytavat rakentuvat. Toisin sanoen organisaation jäsenten tulee jakaa samat perusarvot ja yhtenäinen lähestymistapa, joka ohjaa käytännön työtä. Jatkotutkimuksessa olisi kiinnostavaa selvittää, millaisia arvopohjia organisaatioissa on, sekä miten yhteinen arvopohja ja toimintafilosofia muodostuvat ja kuinka ne vaikuttavat toimintamallien toteutukseen.

Henkilökohtaisen toipumisen arviointiin on kehitetty erilaisia mittareita. Yksi niistä on INSPIRE-mittari, joka perustuu CHIME-malliin, joka arvioi sekä toipumisen tekijöitä että hoitosuhteen laatua. Asiakkaat ja ammattilaiset ovat kokeneet sen hyödylliseksi työkaluksi toipumisorientaation edistämiseksi. (Tolonen, Tölli & Kiviniemi 2022). Henkilökohtaisen toipumisen arvioinnissa voidaan käyttää myös positiivisen mielenterveyden mittaria, joka arvioi hyvinvointia ja positiivista mielenterveyttä (THL 2025). Koska opinnäytetyömme toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jatkotutkimuksessa voisi yhdistää määrällisen ja laadullisen lähestymistavan, mikä mahdollistaisi sekä numeerisen tiedon että syvällisen ymmärryksen saamisen aiheesta.

Myös vapaaehtoistyötä tulisi aika-ajoin arvioida. Vapaaehtoistyön kehittämisen ja arvioimisen avuksi on kehitetty useita erilaisia mittareita vaikutusten mittaami-

seen. Kansalaisareena ry (2019) esittelee kuusi työkalua, joilla voi mitata vaikuttavuutta eri tarkoituksiperän mukaan. Muutos- ja onnistumiskartoitus ovat arviointiin sekä seurantaan ja suunnitteluun kehitettyjä mittareita. SROI eli Social Return:n avulla voidaan mitata vapaaehtoistyön taloudellista hyötyä ja kustannuksia. Sosiaalista- ja yhteiskunnallista hyötyä voidaan mitata sosiaalisen tilinpidon viitekehyksen avulla ja työ- ja toimintakykyä kykyviisarin avulla. Pienille yhdistyksille on kehitetty Paukuista peukkuihin järjestelmä, jolla erityisesti mitataan sosiaalista hyötyä. (Hirvonen & Puolitaival 2019, 58–59, 62.)

Tulevassa opinnäytetyössä voisi arvioida, kuinka hyvin henkilökohtaiset toipumisen mittarit kuvaavat yksilöiden kokemaa toipumista sekä selvittää niiden rajoituksia ja mahdollisuuksia. Lisäksi voisi olla mielenkiintoista vertailla eri mittaristojen tuloksia ja kohdentaa niitä tarkemmin toipumisorientaation osa-alueisiin, kuten toivon mittaamiseen positiivisen mielenterveyden mittaria hyödyntäen. Samalla olisi tärkeää selvittää, voidaanko toipumisen eri osa-alueita mitata luotettavasti määrällisillä mittareilla ilman, että validiteetti heikkenee.

LÄHTEET

- Anthony, W. A. 1993. Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16(4), 11–23. <https://doi.org/10.1037/h0095655>
- Attendo. 2022. Asukas mukaan työhaastatteluun, toipumisorientaatiossa asukas ja työntekijä ovat tasa-arvoisia. Verkkosivu. Luettu 10.10.2025. <https://www.attendo.fi/ajankohtaista/arkisto/artikkelit-ja-blogit/asukas-mukaan-tyohaastatteluun---toipumisorientaatiossa-asukas-ja-tyontekija-ovat-tasa-arvoisia/>
- Bateson, G. 1961. Perceval's narrative: A patient's account of his psychosis 1830–1832. Stanford University Press. <https://archive.org/details/percevals-narrati007726mbp>
- Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A. & Kääriäinen, M. 2022. Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede*, 34(4), 215–225 <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987/78028>
- Eläketurvakeskus. n.d. Työkyvyttömyyseläkkeet ja työkyky. Luettu 8.7.2025. <https://www.etk.fi/tutkimus-tilastot-ja-ennusteet/tutkimus/tutkittua-tietoa-tiiviisti/tyokyvyttomyyselakkeet-ja-tyokyky/>
- Faccio, E., Rocelli, M., Bitetti, L., Salamina, G., Brunelli, S., Mangione, F. & Aquili, L. 2025. One or many recoveries? Recoveries in the plural for a better understanding of one's healing journey. *Health Expectations*, 28(2). <https://doi.org/10.1111/hex.70209>
- Familia ry. 11.4.2024. Yli kolmen miljardin arvoinen vapaaehtoistoiminta vaarassa leikkausuhan alla. Verkkosivu. Luettu 7.7.2025. https://www.familiary.fi/vai-kuttamistyo_docs/yli-kolmen-miljardin-arvoinen-vapaaehtoistoiminta-vaarassa-leikkausuhan-alla
- Held, M. & Lee, S. 2018. Relationship Between Volunteering and Perceived General Health of Individuals with Serious Mental Illness. *Community Mental Health Journal* (2020) 56:348–354 <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00475-9>
- Hietala, O. & Rissanen, P. 2015. Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Kokemusasiantuntija – hoidon ja avun kohteesta omien kokemusten jakajaksi sekä palveluiden kehittäjäksi. Kuntoutussaatiö. Mielenterveyden keskusliitto. Luettu 6.8.25. <https://julkaisut.kuntoutussaatio.fi/wp-content/uploads/kokemusasiantuntija-opas.pdf>
- Hirvonen, S., Puolitaival, S. (toim.) 2019. Vapaaehtoistoiminnan arvo. Arvostetut mittarit. Kansalaisareena ry. Kansalaisareenan julkaisuja 2/2019. Luettu 7.12.2025. https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2019/12/Vapaaehtoistoiminnan_arvo_PageView_WEB.pdf

Hoffrén, J. 2023. Vapaaehtoistoiminnan merkitys hyvinvoinnille Suomessa. Kansalaisareena ry. Luettu 7.7.2025. https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2023/05/Vapaaehtoistyon-arvo-Suomessa_laskelma_2023_Jukka-Hoffren.pdf

Jokinen, A. 2021. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat. Teoksessa J. Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Luettu 9.10.2025. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>

Juhila, K. 2021. Laadullinen tutkimus ja teoria. Teoksessa: J. Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Luettu 9.10.2025. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>.

Kane, L., Portman, R. M., Eberhardt, J., Walker, L., Proctor, E.-L., Poulter, H. & O'Neill, C. 2023. Peer supporters' mental health and emotional wellbeing needs: Key factors and opportunities for co-produced training. 2023. Peer supporters' mental health and emotional wellbeing needs: Key factors and opportunities for co-produced training. *Health Expectations*, 26(6), 2387–2395. <https://doi.org/10.1111/hex.13836>

Kallio, A. 2021. Litterointi. Teoksessa: J. Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Luettu 4.11.2025. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/litterointi/>

Kansalaisareena. 7.5.2024. Tuore Vapaaehtoistoiminta Suomessa -tutkimus julkaistu. <https://kansalaisareena.fi/tuore-vapaaehtoistoiminta-suomessa-tutkimus-julkaistu/>

Kansalaisareena. n.d. Vapaaehtoisten tukeminen, koulutus ja kiittäminen. Luettu 24.11.25. <https://kansalaisareena.fi/aloittavan-vapaaehtoistoiminnan-koordinaattorin-opas/vapaaehtoisten-tukeminen-koulutus-ja-kiittaminen/>

Kirkegaard, S. 2022. Experiential knowledge in mental health services: Analysing the enactment of expertise in peer support. *Sociology of Health & Illness*, 44(2), 508-524. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.13438>

Koretsidou, C., O'Toole, C., Galavan, E., McKeon, J. & McGilloway, S. 2024. Designing recovery-oriented care: A qualitative study to inform service design at Kyrie Therapeutic Farm in Ireland. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 1–7. <https://doi.org/10.1017/ipm.2024.58>

Kukkamäki, O. MIELEN ry:n vastaava koordinaattori. 2025. Sähköpostiviesti 22.9.2025.

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 612/2021. Luettu 7.10.2025. <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/saaduskokoelma/2021/612>

Lases, M. N., Bruins, J., Scheepers, F. E., van Sambeek, N., Ng, F. & Rennick-Egglestone, S. 2024. Is personal recovery a transdiagnostic concept? Testing the suitability of the CHIME framework using narrative experiences. *Journal of Mental Health*, 33(4), 254-262. <https://doi.org/10.1080/09638237.2024.2361225>

Lassander, M., Solin, P., Tamminen, N. & Stengård, E. 2013. Asiakkaan voimaantumisen mielenterveyspalveluissa: Tarkastelussa WHO:n voimaantumisen indikaattorit. *Yhteiskuntapolitiikka* 78(6), 602–613. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116040/lassander.pdf?sequence>

Le Boutillier, C., Leamy, M., Bird, V., Davidson, L., Williams, J. & Slade, M. 2011. What does recovery mean in practice? A qualitative analysis of international recovery-oriented practice guidance. *Psychiatric Services* 62(12) s. 1470–1476. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.001312011>

Le Boutillier, C., Chevalier, A., Lawrence, V., Leamy, M., Bird, V. J., Macpherson, R., Williams, J. & Slade, M. 2015. Staff understanding of recovery-orientated mental health practice: a systematic review and narrative synthesis. *Implementation Science*, 10, 87. <https://doi.org/10.1186/s13012-015-0275-4>

Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J. & Slade, M. 2011. Conceptual framework for personal recovery in mental health: Systematic review and narrative synthesis. *British Journal of Psychiatry* 199:6, 445–452. <https://doi:10.1192/bjp.bp.110.083733>

Leamy, M., Foye, U., Johan-Johanson, K., Hirrich, A., Bjørgen, D., Silver, J., Simpson, A. & Ellis, M. 2023. A systematic review of measures of the personal recovery orientation of mental health services and staff. *International Journal of Mental Health Systems*, 17(33). <https://doi.org/10.1186/s13033-023-00600-y>

Marjovuuo, A. 2014. Vapaaehtoistyön ytimessä. Järjestömuotoinen vapaaehtoistyö sosiaalisten representaatioiden näkökulmasta. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 2014:9. Sosiaalipsykologia. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/7219b62b-ad14-445f-ab9c-b4e8a8e7f309/content>

Martin, M. & Nordling, E. 2021. Toipumisorientaation toimintamallien implementoinnin edellytykset, mahdollisuudet ja haasteet. Teoksessa: Martin, M., Nordling, E., Soronen, K & Savelius-Koski, E (toim.), Yhdessä toipumisen tukena mielenterveydyssä: Toipumisorientaation toimintamallit ja niiden implementaatio, 100. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen työpaperi 21/2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143364/URN_ISBN_978-952-343-664-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Martin, M. & Soronen, K. (toim.). 2022. Toipumisorientaatio mielenterveyspalveluissa. Lapin yliopisto. https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/65063/Martin_Marjatta-Soronen_Kari.pdf?sequence=1

Matthies, A-L., Svenlin, A-R., Viitasalo, K. & Rantamäki, N. 2019. Aikuissosiaalityön tietopohja KAIMEr-teorialla tulkiten. Pro Sos Hanke. Jyväskylän yliopisto / Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. http://www.prosos.fi/wp-content/uploads/2019/06/Aikuissosiaalityon_tietopohja_KAIMEr-teorialla3.pdf

MIELEN ry. n.d. Mielen Avoin Opisto. Verkkosivu. Luettu 10.10.2025, 15.11.2025. <https://mielen.fi/mielen-avoin-opisto/>

MIELI ry. 28.5.2025. Tilastotietoa mielenterveydestä. Verkkosivu. Luettu 7.7.2025. <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>

Nordling, E. 2018. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? Lääketieteellinen *Aikakauskirja Duodecim*, 134(15), 1476–1483. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14435>

Nordling, E. 2023. Toipumisorientaatio mielenterveystyössä. Helsinki: Edita Publishing.

Nordling, E. & Rissanen, P. 2020. Mielenterveystyö uudistuu: Toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat. Työpaperi 40/2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/7e82ad90-0790-4ae6-8897-e2f8fe046293/content>

Pan, D. 2021. Understanding personal recovery in serious mental illness through a CHIME-D framework: A latent profile. Dissertation. Iowa Research Online. <https://doi.org/10.17077/etd.005872>

Pinto da Costa, M. & Aviron, P. 2023. Comparing the views of mental health professionals and volunteers on volunteering in mental health care in the UK. *Discover Health Systems*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.2731/7501>

Poon, A. W. C., Hofstaetter, L. & Judd-Lam, S. 2025. Experiences of mental health carers examined using a recovery framework. *Australian Social Work*, 78(1), 43–57. <https://doi.org/10.1080/0312407X.2023.2298925>

Pudas, P. 2022. ”Tämä antaa niin paljon elämään sisältöä ja merkitystä.” Toipumiselle annetut merkitykset vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnassa. Pro gradu -tutkielma. Sosiaalipsykologia. Itä-Suomen yliopisto: Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. <https://erepo.uef.fi/server/api/core/bitstreams/4e4870f0-8fdb-4002-82e7-cace831e9f0b/content>

Puolitaival, S., Porthén, A. & Salmela, M. 2022. Opas vapaaehtoisten hyvinvointiin. Kansalaisareenan julkaisuja 2/22. Luettu 5.10.2022. <https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/miten-vapaaehtoistoiminta-luo-hyvinvointia/>

Puschner, B., Nakku, J., Hiltensperger, R., Wolf, P., Adler Ben-Dor, I., Bugeiga, F., Charles, A., Gai Meir, L., Garber-Epstein, P., Goldfarb, Y., Grayzman, A., Hadas-Grundman, S., Haun, M., Heuer, I., Iboma, B., Kalha, J., Kamwaga, L., Korde, P., Kotera, Y., Krumm, S., Kulkarni, A., Kwebiiha, E., Kyara, J., Lachman, M., Mahlke, C., Mayer, B., Moran, G., Mpango, R., Mtei, R., Müller-Stierlin, A., Nanyonga, R., Ngakongwa, F., Niwemuhwezi, J., Nixdorf, R., Nugent, L., Pathare, S., Ramesh, M., Ryan, G., Schulz, G., Wagner, M., Waldmann, T., Wenzel, L., Shamba, D. & Slade, M. 2025. Effectiveness of peer support for people with severe mental health conditions in high-, middle- and low-income countries: Multicentre randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 1–9. <https://doi.org/10.1192/bjp.2025.10299>

Raivio, M. & Raivio, J. 2020. Toipuva mieli. Keuruu: PS-kustannus/ Otavan Kirjapaino Oy.

Rissanen, A. 2022. Suomalaisen laitopsykiatrian historiaa. Teoksessa S. Jäntti, K. Heimonen, S. Kuuva, K. Maanmieli & A. Rissanen (toim.), Kokemuksia mielisairaalaista: muistoihin kaivertuneet tilat (s. 65–86). Suomalaisen Kirjallisuuden

- Seura. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 1483. <https://oa.finlit.fi/books/e/10.21435/skst.1483>
- Rissanen, P. & Puumalainen, J. 2016. Kokemuksen kautta osaamiseen: Vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus. *Kuntoutus*, 39(1), 52–58. <https://journal.fi/kuntoutus/article/view/113399>
- Ruutu, S. & Putkisaari, H. (toim.). 2022. Toipumisorientaatio ja ratkaisukeskeisyys lyhytpsykoterapiassa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Skitsofrenian tutkimus. 2016. Mielenterveyden tulosten kliinisen ja toipumisen ulottuvuuksien välinen suhde. *Skitsofrenian tutkimus*, 175(1–3), 142–147. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2015.10.031>
- Soronen, K. 2024. Mielenterveyden kokemusasiantuntijuus: Kokemusasiantuntijuuden rakentuminen yksilöllisenä prosessina ja palvelujärjestelmän osana. Väitöskirja. Lapin yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-426-3>
- Spaulding, W.D., Montague, E., Avila, A. & Sullivan, M.E. 2016. The Idea of Recovery. Teoksessa Singh, N., Barber, J., Van Sant, S. (toim.) *Handbook of Recovery in Inpatient Psychiatry*, 27-31. Evidence-Based Practices in Behavioral Health. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-40537-7_1
- Stanford, M. S., Stiers, M.R., Clinton, T. & Hawkins, R. 2024. Mental health coaching: a faith-based paraprofessional training program. *Mental Health, Religion & Culture*, 27(11), 1007–1020. <https://doi.org/10.1080/13674676.2024.2307347>
- Stende, T., Andreasson, U. & Frøshaug, A.S. 2020. Vapaaehtoistyö Pohjoismaissa – uuden ajan yhteenkuuluvuutta. Pohjoismaiden ministerineuvosto. Analyysi nro 01/2020. <https://pub.norden.org/nord2020-029/#29013>
- Sundström, M., Blomqvist, K. & Edberg, A.-K. 2021. Being a volunteer encountering older people's loneliness and existential loneliness: alleviating loneliness for others and oneself. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 35(2), 538–547. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/scs.12869>
- TENK. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. 1. painos. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Luettu 25.11.2025. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2010. Luettu 7.10.2025. <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2010/1326>
- THL. 23.7.2025. Toipumisorientaatio. Verkkosivu. Luettu 27.8.2025. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/toipumisorientaatio>
- THL. 20.3.2025. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. Verkkosivu. Luettu 28.10.2025. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>

THL. 15.5.2025. Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. Verkkosivu. Luettu 15.11.2025. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>

Thoits, P. A. 2012. Role-identity salience, purpose and meaning in life, and well-being among volunteers. *Social Psychology Quarterly*, 75(4), 360–384. <https://doi.org/10.1177/0190272512459662>

Tolonen, J., Tölli, S. & Kiviniemi, L. 2022. Tutkimus INSPIRE-mittarin käytettävyydestä mielenterveystyössä. *Kuntoutus*, 45(1), 29–38. <https://doi.org/10.37451/kuntoutus.115397>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2024. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Turja, T. & Kansalaisareena. 28.3.2024. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen Suomessa 2024 Tutkimusraportti. Taloustutkimus Oy. https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2024/05/Vapaaehtoistoiminta_Suomessa_Raportti_2024.pdf

Tähjä, M. & Wise, A.G. (toim.) 2023. Kohti tulevaa-hanke. Tulevaisuuskatsaus: Kohti tulevaisuuskestävää vapaaehtoistoimintaa. Luettu 25.11.2025. <https://link.webropol.com/s/kohtitulevaa-tulevaisuuskatsaus>

Vapaaehtoistyö.fi-palvelun Vapaaehtoisten kysely 2022, Kirkkopalvelut ry ja kansalaisareena ry. 2022. Luettu 25.11.2025. <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2022/12/Vapaaehtoisten-kysely-2022-perusraportti.pdf>

Verno, J. MIELEN ry:n koordinaattori. 2025. Sähköpostiviesti 20.11.2025.

Vuori, J. 2021. Laadullinen sisällönanalyysi. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettu 27.9.2025. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/>

van Weeghel, J., Boertien, D., van Zelst, C. & Hasson-Ohayon, I. 2019. Conceptualizations, assessments, and implications of personal recovery in mental illness: A scoping review of systematic reviews and meta-analyses. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 42(2), 169–181. <https://doi.org/10.1037/prj0000356>

van Wezel, M., Muusse, C., Boumans, J., van de Mheen, D. & Kroon, H. 2025. Recovery Colleges or Something Different? The Development and Evaluation of a Reflection Tool for Recovery Colleges in the Netherlands. *Community Mental Health Journal*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10597-025-01517-1>

WHO. 2021. Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030. Luettu 7.7.2025. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/345301/9789240031029-eng.pdf>

WHO & YK:n ihmisoikeusvaltuutetun toimisto. 9.10.2023. Nettisivu. WHO ja YK:n ihmisoikeustoimisto julkaisevat uudet ohjeet mielenterveysalan ihmisoikeusloukkauksia koskevien lakien parantamiseksi. Luettu 10.7.2025. <https://www.ohchr.org/en/press-releases/2023/10/who-and-un-human-rights-office-launch-new-guidance-improve-laws-addressing>

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje haastatteluun kutsuville



SAATEKIRJE

Kutsu haastatteluun

3/2025

**VOIT VARATA
HAASTATTELUAJAN
PUHELIMITSE,
TEKSTIVIESTITÄ TAI
SÄHKÖPOSTITSE.**

**KESKIVIIKKONA 9.4.
KLO.12 ALKAEN SINULLE
SOPIVANA AJANKOHTANA**

**VOIMME TOTEUTTAA
HAASTATELUN MYÖS TEAMS-
HAASTATELUNA SINULLE
SOPIVAMPANA
PÄIVÄNÄ/AJANKOHTANA**

HAASTATELUT

- Haastattelut toteutetaan Mielen ry: n tiloissa tai teams-yhteydellä
- Voit osallistua nimettömänä
- Osallistuminen on vapaaehtoista
- Voit keskeyttää osallistumisesi milloin tahansa ilman erillistä selitystä
- Haastattelu kestää noin tunnin
- Haastattelut nauhoitetaan, tutkimusaineisto hävitetään opinnäytetyöprosessin päätyttyä
- Aineistoa ei käytetä muuhun kuin opinnäytetyön tekemiseen
- Opinnäytetyö julkaistaan Theseus tietokannassa työn valmistuttua ja toimitetaan Mielen ry:lle

Pieni yllätys jokaiselle haastatteluun osallistuneelle!

HYVÄ VAPAAEHTOISTOIMIJA!

Haluamme tuoda näkyväksi, että teet todella tärkeää ja arvokasta työtä vapaaehtoistojena. Kiitos sinulle siitä!

Meidän nimemme ovat Kati Pienräihä ja Sanna Lindholm. Opiskelemme Tampereen ammattikorkeakoulussa sosiaalialan ylempää ammattikorkeakoulututkintoa. Kati on kotoisin Kauhavalta ja työskentelee tällä hetkellä mielenterveys- ja päihdetyössä. Sanna puolestaan asustelee Inkoossa ja työskentelee edunvalvontatyössä.

Opiskeluamme kuuluu opinnäytetyön tekeminen ja Mielen ry toimii meidän yhteistyötahonamme tässä projektissa. Opinnäytetyömme selvittää miten toipumisorientaatio näkyy vapaaehtoisten toiminnassa. Menetelmänä käytämme laadullista tutkimusta, joka toteutetaan haastattelemalla vapaaehtoistoimijoita.

YSTÄVÄLLISESTI KUTSUMME SINUT HAASTATELUN 9.4!

Osallistumalla haastatteluun sinulla on mahdollisuus jakaa asiantuntemustasi ja näkemyksiäsi siitä, kuinka toipumisorientaatio vaikuttaa vapaaehtoistoiminnassa. Panoksesi on todella tärkeä, sillä se auttaa meitä opinnäytetyömme tekemisessä.

Haastattelu on osa aineistonkeruuta ja kaikki saamamme tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Noudatamme tietosuojalain määräyksiä ja toimimme hyvän tieteellisen käytännön toimintatapojen ja ohjeiden mukaisesti.

Jos sinulla on kysyttävää opinnäytetyöstämme, voit ottaa meihin yhteyttä. Kiitämme jo etukäteen mielenkiinnostasi!
Ystävällisin terveisin,

Sanna Lindholm ja Kati Pienräihä

sanna.lindholm@tuni.fi kati.pienraiha@tuni.fi
puh. 045-1545165 040-7683729




Liite 2. Suostumuslomake

**SUOSTUMUS HAASTATTELUUN**

Toipumisorientaatio vapaaehtoisten toiminnassa

Suostumus tutkimukseen osallistumiseksi

Minua on pyydetty osallistumaan yllä mainitun opinnäytetyön haastatteluun ja olen saanut opinnäytetyön saatekirjeen sekä mahdollisuuden esittää siitä opiskelijoille kysymyksiä.

Ymmärrän, että haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja että minulla on oikeus kieltäytyä siitä sekä peruuttaa suostumus ja keskeyttää tutkimus väliaikaisesti syytä ilmoittamatta. Ymmärrän myös, että tiedot käsitellään luottamuksellina.

Annan suostumukseni tutkimukseen.

Paikka ja päivämäärä

Allekirjoitus

Nimenselvennys

Puhelinnumero sähköpostiosoite

Miten toipumisorientaatio näkyy vapaaehtoisten toiminnassa?**Taustakysymykset**

- Vapaaehtoisena toimimisaika
- Vapaaehtoistehtävät
- Koulutus vapaaehtoistyöhön / Recovery College?

Teema 1: Kumppanuus**Kokemusasiantuntijuus**

- Hyödynnätkö kokemusta asiantuntijuutta vapaaehtoistoiminnassa (Kyllä/ei)
- Jos vastasit kyllä, niin kuvailisitko miten?

Vertaistuki

- Käytätkö vertaistukea työssäsi? (Kyllä/Ei)
- Jos vastasit kyllä, niin kuvailisitko miten?

Omaisten kanssa työskentely

- Teetkö yhteistyötä omaisten kanssa? (Kyllä/Ei)
- Jos vastasit kyllä, niin kuvailisitko miten?

Sosiaalinen tuki

- Miten tuet asiakkaita mielekkääseen ja aktiiviseen sosiaaliseen toimintaan?

Yhteisöllisyys

- Miten edistät yhteisöllisyyttä?

Teema 2: Toivo ja optimismi

- Miten luot toivoa toipujille? (YDINKYSYMYS)

Apukysymykset

- Miten toivoa toipumiseen voidaan vahvistaa?
- Miten avarrat toipujan mielenmaailmaa positiivisemmaksi?
- Miten huomaat toivon heräämisen asiakkaassa?
- Miten vahvistat asiakkaasi unelmia ja haaveita?

Teema 3: Identiteetti

- Miten vahvistat asiakkaittesi positiivista minäkuvaa?
- Autatko asiakasta hakemaan tarvittaessa hoitoa? (Kyllä/Ei)

Teema 4: Merkityksellisyys

3(2)

Psyykkisen sairauden merkityksen uudelleen arviointi

- Tuetko asiakasta sopeutumaan psyykkiseen sairauteen? (Kyllä/Ei)
- Jos vastasit kyllä niin miten?

Henkisyys ja hengellisyys

- Käytätkö luovia menetelmiä vapaaehtoistoiminnassa? (Kyllä/En)
- Minkälaisia menetelmiä käytät?
- Puhuvatko asiakkaat hengellisistä asioista kanssasi? (Kyllä/Ei)

Mielekäs elämä

- Autatko asiakkaita tekemään itsensä tärkeäksi muille? (Kyllä/Ei)
- Jos vastasin kyllä niin miten?
- Millaisia arvoja pidät tärkeänä?

Sosiaaliset roolit

- Oletko auttanut vapaaehtoistyössäsi asiakkaita löytämään uusia rooleja mm. Kokemusasiantuntijan-, vertaistoimijan-, kansalaistoiminnan- tai työelämän tarjoamia rooleja? (Kyllä/En)
- Jos vastasin kyllä minkälaisia rooleja?

Elämän kulun uudelleen määrittely

- Käytätkö oman tarinan kerrontaa työssäsi? (Kyllä/En)

Teema 5: Voimaantuminen

- Tukeeko työskentelysi keinot kuntoutujia ottamaan enemmän hallinnan tunnetta omasta elämästään? (Kyllä/Ei)
- Jos vastasit kyllä niin miten?
- Miten huomioit asiakkaiden vahvuuksia?

Kehittämisideat

- Mitä hyvää näet toipumisorientaatiossa ja miten sitä voisi kehittää?
- Mikä sinua motivoi tekemään vapaaehtoistyötä nyt ja mitä toivot tulevaisuudessa?

Liite 4. Sisällönanalyysin taulukkopohja

YLÄLUOKKA	ALALUOKKA	ALKUPERÄISILMAISU	PELKISTYS	HUOMIOT
Kumppanuus	Kokemusasiantuntijuus			
	Vertaistuki			
	Omaiset			
	Sosiaalinen tuki			
	Yhteisöllisyys			
Toivo	Positiivisuus			
	Unelmat ja haaveet			
Identiteetti	Positiivinen minäkuva			
	Hoitoon hakeutumisen tukeminen			
	Tuki psyykkiseen sairauteen sopeutumisessa			
Merkityksellisyys	Luovat menetelmät			
	Henkisyys/Hengellisyys			
	Mielekäs elämä			
	Arvot			
	Sosiaaliset roolit			
	Tarinan kerronta			
Voimaantuminen	Oman elämän hallinta/kontrolli			
	Vahvuuksiin keskittyminen			
Mitä hyvää toipumisorientaatiossa				
Toipumisorientaation kehittämideat				
Mikä motivoi vapaaehtoistoiminnan tekemiseen?				
Tulevaisuuden toiveet vapaaehtoistoimintaan				