

Opinnäytetyö AMK

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosiaalipalvelutyö

2015

Taina Vesala

# ”ENTITAS ON TURVAPAikka JOHON VOI MENNÄ KUN ON PAHA OLO”

- Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia yhteisöstä ja  
vertaistuesta Palveluyhteisö Entitaksessa



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Taina Vesala

# "ENTITAS ON TURVAPAikka JOHON VOI MENNÄ KUN ON PAHA OLO" – MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN KOKEMUKSIA YHTEISÖSTÄ JA VERTAISTUESTA PALVELUYHTEISÖ ENTITAKSESSA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten asiakkaat kokevat yhteisön ja vertaistuen vaikuttavan omaan kuntoutumiseensa Palveluyhteisö Entitas Oy:ssä. Lisäksi tutkimustehtävänä oli selvittää, miten asiakkaat kokevat omalla toiminnallaan vaikuttavansa muiden asiakkaiden kuntoutumiseen Palveluyhteisö Entitas Oy:ssä.

Tutkimusaineistona käytin viiden Palveluyhteisö Entitas Oy:n asiakkaan haastattelua. Toteutin haastattelut puolistrukturoituina teemahaastatteluina keväällä 2015. Haastateltavat olivat mielenterveyskuntoutujia, joista jokaisella on usean vuoden asiakaskokemus Entitaksessa.

Tutkimustuloksista on havaittavissa, että sekä Palveluyhteisö Entitaksen tarjoamalla ammatillisella mielenterveystyöllä, sen yhteisöllä sekä asiakkaiden keskinäisellä vertaistuellalla on suuri vaikutus asiakkaiden omaan kuntoutumiseen. Tiivis yhteisöllisyys koetaan positiivisena voimavarana, jolla on enemmän hyviä kuin huonoja puolia. Sekä Entitaksen ammatillisen mielenterveystoiminnan että asiakkaiden keskinäisen vertaistuen koettiin olevan mielenterveyttä ja omaa kuntoutumista sekä kuntoutustavoitteita edistävää toimintaa.

Asiakaskokemuksista kävi ilmi, että ammatillinen ryhmätoiminta Palveluyhteisö Entitas Oy:ssä sekä esimerkiksi kotikäynnit ovat monelle asiakkaalle henkireikiä, joiden avulla oma arki sujuu. Kotikäynnit luovat asiakkaalle turvallisen ilmapiirin, kun läsnä on tuttu ammattilainen, jonka kanssa keskustella omasta psyykkisestä voinnista sekä mieltä painavista asioista. Lisäksi kotikäyntien avulla asiakas saa apua erilaisiin asioihin, joita ei välttämättä yksin onnistuisi hoitamaan. Myös vertaistuki koettiin kuntouttavana elementtinä, sillä tutut yhteisön jäsenet luovat turvaa ja tunnetta siitä, että ei ole yksin ongelmiansa ja huoliensa kanssa. Toisaalta vertaistuen ja yhteisön koettiin olevan ajoittain myös omaa kuntoutumista häiritseviä. Kun yhteisössä on mielenterveyskuntoutujia, joiden psyykkinen vointi vaihtelee voimakkaasti, saattaa se ikään kuin "tarttua" muihin kuntoutujiin ja aiheuttaa näin ollen pahoinvointia myös muissa yhteisön jäsenissä.

## ASIASANAT:

Mielenterveyskuntoutus, yhteisökuntoutus, vertaistuki

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Social Services | Social Services

May 2015 | 43+3

Liisa Pirinen

Taina Vesala

## “ENTITAS IS A SAFE PLACE TO GO WHEN YOU’RE FEELING BAD” – MENTAL HEALTH REHABILITEES’ EXPERIENCES OF COMMUNITY AND PEER SUPPORT IN ENTITAS OY

The aim of this thesis was to study how customers experience that community and peer support affect their own rehabilitation in Entitas Oy. Third research task was to find out, how customers feel that they affect other rehabilitees’ rehabilitation in Entitas Oy.

As research data I used five interviews of Entitas Oy’s customers. The research was carried out by semi-structured theme interviews in the spring of 2015. The interviewees were mental health rehabilitees, who each have several years customer experience in Entitas Oy.

The results show that occupational mental health work, community in Entitas Oy and mutual peer support of customers have huge influence on rehabilitees’ own rehabilitation. Customers feel that close-knit community is a positive resource, which has more positive than negative effects. Customers also think that occupational mental health work and mutual peer support of customers further mental health, their rehabilitation and rehabilitation aims.

The results of this research show that Entitas Oy’s occupational group activities and for example home visits are very important for customers. These are soothing elements in customers’ everyday life. Home visits made by professional employee of Entitas Oy are way to talk about customers’ physical condition and issues that are worrying him. They are also the way to take care of things that customer couldn’t manage alone.

Customers also experience that peer support in Entitas Oy is very rehabilitative element, because community is familiar and safe and other rehabilitees bring out the feeling, that rehabilitee is not alone and other rehabilitees have also same kind of situations and worries. In other hand customers feel that community and peer support are sometimes disturbing for their own rehabilitation. When there’s a mental health rehabilitee in community, whose physical condition varies strongly, it can be adhesive and cause mental sickness also in other members of the community.

### KEYWORDS:

Mental health rehabilitation, community-based rehabilitation, peer support

# SISÄLTÖ

<b>KÄYTETYT LYHENTEET (TAI) SANASTO</b>	<b>5</b>
<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS</b>	<b>8</b>
2.1 Mitä on mielenterveyskuntoutus?	8
2.2 Mielenterveyskuntoutuksen tavoitteet	9
<b>3 YHTEISÖKUNTOUTUS MIELENTERVEYSTYÖN MUOTONA</b>	<b>11</b>
3.1 Yhteisö kuntoutumisen tukena	11
3.2 Kuntouttavan yhteisön piirteet	13
3.3 Maxwell Jonesin terapeuttilinen yhteisö	15
3.4 Vertaistuki mielenterveyskuntoutuksessa	16
<b>4 PALVELUYHTEISÖ ENTITAS OY</b>	<b>18</b>
<b>5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS</b>	<b>21</b>
5.1 Tutkimuksen tavoite, tutkimustehtävät ja tutkimusmenetelmät	21
5.2 Aineiston hankinta ja haastateltavat	21
5.3 Aineiston analysointi	23
<b>6 TUTKIMUKSEN TULOKSET</b>	<b>25</b>
6.1 Asiakkaiden kokemukset ammatillisesta mielenterveystyöstä Palveluyhteisö Entitaksessa	25
6.2 Asiakkaiden kokemukset yhteisöstä Palveluyhteisö Entitaksessa	27
6.3 Asiakkaiden kokemukset vertaistuesta Palveluyhteisö Entitaksessa	31
6.4 Toiminnan kehittämistarpeet	34
6.5 Tulosten yhteenveto	37
<b>7 POHDINTA</b>	<b>39</b>
7.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	39
7.2 Tutkimustulosten hyödyntäminen ja pohdinta	40
<b>LÄHTEET</b>	<b>42</b>

## LIITTEET

- Liite 1. Haastattelukysymykset
- Liite 2. Saatekirje

Liite 3. Suostumus haastatteluun osallistumisesta

## KÄYTETYT LYHENTEET (TAI) SANASTO

Entitas	Palveluyhteisö Entitas Oy
Kuntoutuja	Mielenterveyskuntoutuja

# 1 JOHDANTO

Nykypäivänä mielenterveystyössä korostetaan yhä useammin yhteisön ja sosiaalisen tuen sekä vuorovaikutuksen merkitystä yksilölle ja mielenterveydelle. Yhteisöllisyys luo mielenterveyskuntoutujalle tunnetta osallisuudesta ja toimii sitä kautta voimaannuttavana tekijänä edesauttaen yksilön kuntoutumista ja mielenterveyden ylläpitoa. Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten yhteisö ja vertaistuki vaikuttavat Palveluyhteisö Entitas Oy:n asiakkaisiin ja heidän kokemukseen omasta kuntoutumisestaan. Palveluyhteisö Entitas Oy on eritasoisille mielenterveyskuntoutujille suunnattu yksityinen sosiaalialan asumispalveluyksikkö, jonka toiminta perustuu osittain yhteisökuntoutuksen malliin, yhteisöllisyyden ja sen edistämisen ollessa suuressa roolissa palveluyhteisön toiminnassa. Tutkimustulosten avulla saadaan hyödyllistä tietoa siitä, miten asiakkaat kokevat yhteisöllisyyden sekä asiakkaiden keskinäisen vertaistuen vaikuttavan omaan kuntoutumiseensa ja sen tukemiseen. Lisäksi tutkimustuloksista selviää asiakkaiden näkökulma siihen, miten Palveluyhteisö Entitas Oy:n ammatillista mielenterveystoimintaa tulisi kehittää, jotta se vaikuttaisi parhaalla mahdollisella tavalla asiakkaan kuntoutumiseen.

Tutkimuksen tekemisessä minua ohjasi vahva kiinnostus sitä kohtaan, miten yhteisöllisyys vaikuttaa yksilöön ja millaisena työpaikallani Palveluyhteisö Entitaksessa yhteisö ja sen merkitys koetaan. Koska asiakkaat ovat päivittäin hyvin tiiviisti tekemisissä toistensa kanssa, olin kiinnostunut tietämään, millaisia ovat asiakkaiden realistiset näkemykset yhteisön tarjoamasta sosiaalisesta tuesta ja vertaistuesta. Tutkimus tuo ilmi asiakkaan äänen ja on siksi hyödyllinen myös esimerkiksi Entitaksen ammatillisen mielenterveystoiminnan kehittämisen kannalta.

Tutkimuksen teoriaosassa käsittelen sitä, mitä tarkoittavat termit mielenterveyskuntoutus, yhteisökuntoutus ja vertaistuki mielenterveyskuntoutuksessa sekä esittelen Palveluyhteisö Entitaksen ja sen toiminnan. Tulososassa kerron, millaisia ovat haastattelemieni henkilöiden

subjektiiviset eli omakohtaiset kokemukset yhteisön ja vertaistuen vaikutuksesta heidän omaan kuntoutumiseensa. Lisäksi kerron, miten asiakkaat itse kokevat omalla toiminnallaan vaikuttavansa muiden kuntoutumiseen yhteisössä sekä miten asiakkaiden näkökulmasta Palveluyhteisö Entitas Oy:n toimintaa tulisi kehittää, jotta se tukisi parhaalla mahdollisella tavalla omaa kuntoutumista. Tutkimuksen lopussa arvioin tutkimuksen luotettavuutta sekä tulosten merkitystä ja hyödynnettävyyttä sekä kerron omista pohdinnoistani tutkimukseen liittyen.

## 2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS

### 2.1 Mitä on mielenterveyskuntoutus?

Kuntoutuksen ja myös mielenterveyskuntoutuksen käsitteet ovat nykyään osittain epäselviä, sillä tiedon lisääntyessä käsitys mielenterveysongelmien luonteesta muuttuu ja sitä kautta muuttuvat myös kuntoutukselle asetettavat haasteet. Lisäksi mielenterveyskuntoutuksen käsite muuttuu ajan, kulttuurin ja yhteiskunnan mukaan. (Koskisuus 2004, 10-11.) Mielenterveyskuntoutus muuttuu kaiken aikaa käytännössä yhä enemmän osallisuuden, motivaation, innostuksen ja hyvinvoinnin edistämiseksi ja tukemiseksi. (Riikonen, E. 2008).

Suppean kuntoutuskäsityksen mukaan kuntoutuksen tehtävänä on jonkin selkeästi rajatun, tietyn sairauden tai vamman aiheuttamien ongelmien ratkaisu, toimintakyvyn parantaminen sekä sen aiheuttamien haittojen vähentäminen. (Koskisuus 2004, 10-11). Mielenterveyslaki määrittelee mielenterveystyön ja sitä kautta myös mielenterveyskuntoutuksen yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn sekä persoonallisen kasvun edistämisenä sekä mielenterveyden häiriöiden ehkäisemisenä, parantamisena sekä lievittämisenä. (Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116). Kuntoutettavan asiakkaan näkökulmasta mielenterveyskuntoutus tarkoittaa palveluprosessia, jossa kuntoutujan psykososiaalista toimintakykyä sekä subjektiivista hyvinvointia edistetään erilaisten tukitoimenpiteiden avulla. (Kuntoutusportti 2013). Mielenterveyskuntoutuksessa kyseessä on usein diagnoosilähtöinen kuntoutusnäkökulma, jolloin puhutaan jonkin tietyn sairauden tai sairauksien kuntoutuksesta. Lisäksi kuntoutuksella voidaan tarkoittaa laajaa toimintaa, jossa pyritään kartoittamaan mahdolliset sairauden aiheuttamat ongelmat sekä pyritään löytämään mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavia tekijöitä. (Koskisuus 2004, 10-11.) Onnistuneella mielenterveyskuntoutuksella on merkittäviä yhteiskunnallisia vaikutuksia, esimerkiksi työkyvyn palautumisen ja sitä kautta taloudellisuuden, oireiden lievittymisen ja siten myös elämänlaadun parantumisen kautta. (Pylkkänen 2008).



Kuntoutuksen tuloksellisuuden ja vaikuttavuuden edellytyksenä on, että kuntoutuksessa yhdistyy kuntoutujan oma, ainutlaatuinen tieto omasta elämästään sekä ammattityöntekijöiden tieto kuntoutumisen prosessin luonteesta sekä siihen vaikuttavista tekijöistä. Tärkeää on erottaa toisistaan kuntoutuminen kuntoutujan omaa elämää koskevana toimintana sekä kuntoutus työntekijöiden ammatillisena työnä. (Hietala-Paalamaa ym. 2007, 11.) Ihannetilanteessa kuntoutujan ja ammattihenkilön yhteistyömuotona on terapeutin ohjaussuhde, jossa kuntoutuja saa johdonmukaista ja kannustavaa palautetta ohjaajaltaan sekä arvioi myös itse omaa kuntoutumistaan ja saamaansa palautetta. (Heikkinen-Peltonen ym. 2010, 233.)

Mielenterveyspalvelujen laatusuositus korostaa muun muassa sitä, että jokaisen kuntalaisen hyvinvointia ja mielenterveyttä tulee tukea ja jokaisella tulee olla mahdollisuus päästä tarkoituksenmukaiseen hoitoon tarpeen vaatiessa. Palvelut pyritään järjestämään ensisijaisesti avohoitona ja niin, että hoidon jatkuvuus taataan. Laatusuosituksen mukaan mielenterveyspalveluissa kunnioitetaan ihmisarvoa ja ihmisoikeuksia, hoidon eettiset periaatteet toteutuvat ja kaikissa mielenterveyspalveluissa ylläpidetään toivoa ja luottamusta yksilön kuntoutumiseen. Hoidossa ja kuntoutuksessa pyritään hyödyntämään eri ammattiryhmien osaamista tehokkaalla työnjaolla. (STM 2001.)

## 2.2 Mielenterveyskuntoutuksen tavoitteet

Kuntoutuksen keskeisenä tavoitteena on jo pitkään nähty olevan työvoiman ylläpitäminen sekä yhteiskunnan menojen säästäminen niin, että yhteiskunnalle aiheutuu mahdollisimman vähän kustannuksia sairauksien takia. Yhteiskunnallisen näkökulman lisäksi kuntoutuksella on myös yksilön oikeuksiin ja arvoihin perustuva näkökulma; jokaisella on oikeus hyvään elämään, itsenäisyyteen ja oikeudenmukaiseen kohteluun. Näihin asioihin muun muassa mielenterveyskuntoutuksella pyritään. (Koskisu 2004, 10.)

Järvikosken ja Härkäpään (1998) mukaan (ks. Koskisu 2004, 12) kuntoutus on suunnitelmallista ja monialaista toimintaa, joka tukee asiakkaan

elämänhallintaa. Sen tavoitteena on auttaa kuntoutujaa toteuttamaan elämänprojektejaan sekä ylläpitämään elämänhallintaa tilanteissa, joissa hänen mahdollisuutensa sosiaaliseen selviytymiseen ovat sairauden myötä heikentyneet. Avainsanana on kuntoutujan ja kuntoutushenkilökunnan yhdessä laatima kuntoutussuunnitelma, jonka toteutumista arvioidaan säännöllisesti. Kuntoutujan voimavaroja pyritään lisäämään ja hänen toimintakykyään sekä hallinnantunnettaan vahvistamaan yksilö- ja ryhmätyöskentelyllä sekä käyttämällä apuna kuntoutujan lähiyhteisöjä ja verkostoja. Kuntoutujan voidaan ajatella olevan tavoitteellinen, omia tarkoitusperiään toteuttava toimija, joka pyrkii aktiivisena toimijana ymmärtämään ja suunnittelemaan omaa elämäänsä ja sen perustaa.

Elämänhallinta mielenterveyskuntoutuksessa tarkoittaa lähinnä suoriutumista arjesta ja ihmisen eri rooleihin liittyvistä välittömistä tehtävistä. Se liittyy myös itsenäisyyden ja omatoimisuuden käsitteisiin sekä kuntoutujan omiin sisäisiin mielikuviin siitä, miten ja missä määrin hän voi vaikuttaa omaan elämäänsä. Mielenterveyskuntoutujille on hyvin tyypillistä se, että omaan elämänhallintaan ei uskota tai luoteta tai oman toiminnan seuraamuksia ei tunnisteta tai ne hahmotetaan väärin. Sairauden kokemus on voinut viedä varmuuden omista kyvyistä ja siitä, että kuntoutuja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa omaan tilanteeseensa. Kun kuntoutuksen tavoitteena on elämänhallinnan lisääminen, se sisältää sekä varsinaisen toiminnan että siihen vaikuttavat kuntoutujan omat pystyvyys- ja hallintooletukset. Myönteiset hallintakäsitykset ja pystyvyysodotukset merkitsevät vaikeidenkin tilanteiden kohtaamista haasteina, jotka johtavat motivaation lisääntymiseen ja entistä tavoitteellisempaan toimintaan. (Koskisu 2004, 13-15.)

Mielenterveyden ongelmat heikentävät tavallisesti mahdollisuuksia käyttää hyväksi jokapäiväisen sosiaalisen kanssakäymisen hyvinvointia tukevia ja tuottavia mahdollisuuksia. Mielenterveyskuntoutuksen keskeisenä tavoitteena voidaan todeta olevan myös arkipäiväinen ja kulttuurinen toiminta sekä sitä kautta yksilön hyvinvoinnin ja itsenäisyyden edistäminen. (Järvikoski & Riikonen 2001, 162.)

### 3 YHTEISÖKUNTOUTUS MIELENTERVEYSTYÖN MUOTONA

#### 3.1 Yhteisö kuntoutumisen tukena

Jokainen ihminen tarvitsee sosiaalista tukea, lähipiirin hyväksyntää, arvostusta ja rakkautta hyvinvointinsa tukemiseksi. Psykologi Abraham Maslow'n tarveteoreettisen käsityksen mukaan sosiaalinen tuki perustuu ihmisen yleiseen tarpeeseen saada turvallisuudentunnetta ja arvostusta osakseen. Näiden tarpeiden voidaan ajatella olevan ihmisen syvimpiä perustarpeita. Sosiaalinen tuki ilmenee emotionaalisena ystävyyttenä ja empatiana tai se voi olla myös välineellistä avunantoa ja huolenpitoa. (Hyyppä 2002, 56.) Yhteisöllisyydestä puhuttaessa voidaan käyttää myös käsitettä sosiaalinen pääoma. Se tarkoittaa kansalaisten keskinäistä luottamusta, normeja ja verkostoja, jotka parantavat yhteiskunnan toimintaa. (Hyyppä 2002, 50.) Sosiaalinen pääoma toimii yhteiskunnallis-taloudellisen aseman ja terveyden välittäjänä ja sen on todettu lisäävän yksilön fyysistä ja psyykkistä terveyttä jopa enemmän kuin inhimillinen pääoma. (Hyyppä 2002, 62). Ihminen kasvaa ja kehittyy vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, osana yhteisöä. Omaksi itsekseen kasvaakseen ihminen tarvitsee perusturvallisuuden lisäksi muiden ihmisten kunnioittavaa hyväksyntää ja huomiota. (Suni 2003.)

Yhteisöpohjaisen kuntoutuksen käsite (community-based rehabilitation) syntyi 1980-luvulla, kun haluttiin löytää vähäkustanteisempia ja vaihtoehtoisia väyliä kuntoutuspalveluiden järjestämiselle. Tavoitteena oli myös pyrkiä vähentämään riippuvuutta laitoksista, ammattilaisista ja kalliista välineistä, siirtäen kuntoutusta yhä enemmän kohti paikallistasoa. Nykyään yhteisöpohjaisen kuntoutuksen tavoitteena on parantaa osallisuutta, luoda tasa-arvoa sekä parantaa kuntoutusmahdollisuuksia. Yhteisöpohjaisella kuntoutuksella pyritään varmistamaan hyvä toimintakyky ja tarvittavien palvelujen saaminen ja sitä kautta asiakkaan panoksen antaminen yhteisön ja yhteiskunnan toimintaan. Yhä suurempi osa kuntoutuspalveluista pyritään järjestämään mahdollisimman

lähellä kuntoutujan kotia tai lähiyhteisöä, mikä usein on niin kuntoutujalle itselleen mielekäästä kuin myös edullisempaa kuin esimerkiksi laitoksessa toteutettava kuntoutus. (Järvikoski 2013, 18-20.)

Yhteisökuntoutuksessa yhteisöllisyydellä tarkoitetaan yhdessä tekemistä. Koko sosiaalista ja fyysistä ympäristöä käytetään tietoisesti hyväksi asiakkaan hoidollisten ja kuntoutuksellisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Kaikkien yhteisössä tapahtuvien asioiden tulisi edistää ja tukea kuntoutumista. (Kanerva ym. 2010, 106-107.) Yhteisön yhdistäviä tekijöitä ovat solidaarisuus ja arvostus sekä vastavuoroisuus ja riippuvuus muista yhteisön jäsenistä. Yhteisössä jäsenillä on mahdollisuus kokea tulevansa kunnioitetuksi ja hyväksytyksi yhteisen keskustelun ja päätöksenteon kautta. Yhteisön avulla luodaan käsitystä siitä, kuka minä olen ja miksi minä olen. (Dominelli 2004, 204.) Luottamus omiin voimavaroihin sekä yhteisön sosiaaliseen tukeen lisääntyy erilaisissa arkipäivän vuorovaikutustilanteissa. Sosiaalistuminen ja yhteisöön kuuluminen lisäävät kuntoutujan itseluottamusta ja tukevat kuntoutujan valmiuksia selvitä erilaisissa tilanteissa. (Suni 2009.)

Yhteisökuntoutuksessa ihminen hahmotetaan yhteisön jäsenenä. Näin ollen kuntoutuksella pyritään vaikuttamaan myös yksilön sosiaalisiin rooleihin ja tehtäviin sekä siihen, miten kuntoutuja kykenee toteuttamaan sosiaalisia roolejaan. (Koskisuu 2004, 18.) Kuntoutuksen monialaisuudella tarkoitetaan sitä, että kuntoutukseen ja sen toteuttamiseen voidaan liittää monia eri tieteenalaja. Kuntoutukseen voi psykiatrian ohella kuulua myös esimerkiksi sosiologian, talous- ja hallintotieteiden, fysioterapian, toimintaterapian tai eri liikuntatieteiden taustateorioita sekä käytännön työtä. (Koskisuu 2004, 21.) Kuntoutuksen voidaan todeta olevan moniammatillista tiimityötä, jossa pyritään hyödyntämään monien eri tieteenalojen teorioita. Yhteisökuntoutus on vaikuttavaa silloin, kun se helpottaa asiakkaan ongelmaa tai elämäntilannetta ja saa aikaiseksi muutoksen parempaan. (Sosiaaliturva 2007, 17).

### 3.2 Kuntouttavan yhteisön piirteet

Kuntouttava yhteisö koostuu kolmesta osasta: johdosta, henkilöstöstä ja asiakasyhteisöstä. Perinteisen näkemyksen mukaan nämä kolme tekijää ovat hierarkkisessa suhteessa toisiinsa. Kuntouttavassa yhteisössä on tarkoituksena se, että yhteisön sosiaalinen rakenne, johto, henkilöstö ja asiakkaat toimivat avoimessa, dialogisessa vuorovaikutuksessa keskenään. Toiminta on yhteisöllistä ja jokaisen panosta tarvitaan. Asiakkaiden osallistumista yhteisön toimintaan ja päätöksentekoon tuetaan ja heille pyritään antamaan enemmän valtaa ja vastuuta sekä itsestään että yhteisöstä. (Murto 2013, 18.) Yhteisökuntoutuksessa tavoitteena on edistää asiakkaan omatoimisuutta ja omaehtoisuutta sekä vastuun ottamista itsestään. Pyrkimyksenä on yhteisökuntoutuksen avulla luoda yksilölle mahdollisuus osallistua yhteisön elämään sen täysivaltaisena jäsenenä. (Punkanen 2008, 64.)

Yhteisökuntoutuksen tärkeimpiä tavoitteita ovat asiakkaan osallistuminen ja osallisuus ja sitä kautta voimaantuminen. Asiakkaalla on oikeus ja velvollisuus osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon ja oman kuntoutuksensa suunnitteluun. Tärkeää yhteisökuntoutuksessa ovat muun muassa yhteiset säännöt, yhteisöpalaverit ja erilaiset kuntouttavat ryhmät. (Sosiaaliturva 2007, 16.) Yhteisön tuki, avoin ilmapiiri ja yhteisön toiminnan sekä oman kuntoutumisen suunnitteluun osallistuminen luovat asiakkaalle hallinnantunnetta, tunnetta osallisuudesta ja sitä kautta voimaantumista ja uskoa itseensä.

Yhteiset säännöt toimivat pohjana sekä asiakkaiden että henkilöstön toiminnalle yhteisössä luoden selkeyttä ja turvallisuutta. Säännöt ovat toimivia ja tarkoituksenmukaisia, mikäli yhteisön jäsenet sitoutuvat noudattamaan niitä. Sitoutuneisuuteen puolestaan vaikuttaa se, miten säännöt laaditaan ja miten niiden noudattamista valvotaan. Henkilökunnan tehtävänä on luoda yhteisön kulttuuria ja toimia asiakkaiden roolimallina sääntöjen noudattamisessa. Kun asiakkaita osallistetaan ja otetaan mukaan suunnittelemaan yhteisiä sääntöjä yhteisölle, myös sääntöjen noudattamisen uskotaan olevan tehokkaampaa. Asiakkaan osallistuminen päätöksentekoon kasvattaa osaltaan itseluottamusta

ja tunnetta osallisuudesta. Yhteisten sääntöjen kuntouttava merkitys on niiden yhteisöllisen elämän ja toiminnan johdonmukaisuuden rakentamisessa ja sitä kautta turvallisuuden tunteen syntyemisessä. Johdonmukainen ja selkeä toiminta luovat turvallisuutta, kun asiakkaat ovat tietoisia siitä, miten heidän oletetaan yhteisössä käyttäytyvän. (Murto 2013, 27.)

Yhteisökokoukset ovat yhteisön tärkeimpiä foorumeita. Niiden tarkoituksena on koko yhteisön voimin rakentaa yhteisöä ja kehittää sen toimintaa. Yhteisökokouksilla on tiedottamiseen ja yhteisön toimintaan liittyvien asioiden lisäksi myös muita tehtäviä. Yhteisökokouksissa voidaan esimerkiksi käydä läpi yhteisön jäsenten esille tuomia ristiriitoja, kysymyksiä ja ajatuksia. Lisäksi yhteisökokoukset tarjoavat mahdollisuuden opetella vuorovaikutusta ja kommunikaatiota, omien mielipiteiden ilmaisua ja muiden mielipiteiden huomioon ottamista sekä opetella antamaan ja vastaanottamaan palautetta. (Murto 2013, 29–31.) Yhteisökokouksia on tärkeää pitää säännöllisin väliajoin ja niin, että mahdollisimman moni yhteisön jäsen pääsee osallistumaan kokoukseen. Näin ollen saadaan asioihin mahdollisimman monta näkökulmaa ja myös yhteisön sisäinen tiedostus onnistuu paremmin.

Erilaiset pienryhmät muodostavat tärkeän osan yhteisöllisessä hoidossa ja kuntoutuksessa. Ryhmiä ovat muun muassa teema-, toiminta-, taide- ja terapeutitiset ryhmät. Teemaryhmissä keskitytään johonkin teemaan, esimerkiksi taiteeseen tai kirjallisuuteen, toimintaryhmissä liikutaan, tehdään työtehtäviä tai esimerkiksi harjoitetaan kädentaitoja, taideryhmiin kuuluu erilaiset maalaus-, valokuvaus- ja näyttelyryhmät ja terapeuttisiin ryhmiin erilaiset asiakkaan itsetuntemuksen lisäämiseen ja itsetunnon kohottamiseen keskittyvät ryhmät. (Murto 2013, 43.) Ryhmien tarkoituksena on yhteisökuntoutuksen mukaisesti osallistaa asiakasta, kannustaa erilaiseen toimintaan ja löytämään omia mielenkiinnon kohteitaan ja sitä kautta sisältöä elämään. Ryhmät edistävät kuntoutumista silloin, kun asiakas on sitoutunut ryhmään ja aidosti kiinnostunut ottamaan osaa sen toimintaan. Tärkeää on tiedostaa, että toimintojen käyttö ei tee automaattisesti ryhmästä kuntouttavaa, vaan kuntouttavan ryhmän tekevät ryhmän yhteiset tavoitteet yhdistettynä

ryhmäläisten omiin, henkilökohtaisiin tavoitteisiin. Kuntouttaville ryhmille tyypillisiä piirteitä ovat ryhmän jäsenten sitoutuneisuus, luottamuksellisuus ja vaitiolo sekä yhteenkuuluvuuden tunne. (Kanerva ym. 2010, 111-113.)

### 3.3 Maxwell Jonesin terapeutinen yhteisö

Englantilainen psykiatri Maxwell Jones kehitti teorian terapeuttisesta yhteisöstä. Sen keskeisinä periaatteina ovat yhteisön tasa-arvoisuus, avoin kommunikaatio, sallivuus, yhteinen päämäärä, roolien uudelleen arviointi, todellisuuden kohtaaminen, vapaaehtoisuus sekä ryhmätoiminnot. (Vandevelde 2008, 26-28.) Terapeutin yhteisön periaatteiden taustalla oli alunperin ajatus siitä, että nämä asiat ovat suotuisia psyykkisistä ongelmista kärsivälle, mutta niitä ei usein ole mielenterveysongelmalliselle tarjolla arkielämässä. (Ojanen 2003, 51).

Jonesin mukaan sallivuudessa on kyse siitä, että jokainen asiakas saa ilmaista tunteitaan vapaasti, ilman pelkoa muun yhteisön ”rangaistuksesta” tai suvaitsemattomuudesta. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että rajoja ja sääntöjä ei olisi ollenkaan tai ne olisivat löyhiä, vaan sääntöjä tulee noudattaa, mutta yhteisön jäsenet pyrkivät sallimaan, toisensa ja toistensa tunteet hyväksyvään ilmapiiriin. Tasa-arvoisuus on Jonesin mukaan demokraattisessa yhteisössä sitä, että päätöksentekoon osallistuvat sekä asiakkaat että henkilökunta yhdessä. Asiakkaan osallisuutta pidetään äärimmäisen tärkeänä. Yhteisöllisyys, sosiaalinen vuorovaikutus ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat tärkeitä elementtejä demokraattisessa yhteisössä. Yhteisöllisyyttä edistetään muun muassa erilaisilla terapeutisilla ryhmillä sekä yhteisellä toiminnalla. Todellisuuden kohtaamisella eli realiteettikonfrontaatiolla Jones tarkoittaa sitä, että asiakkaat saavat jatkuvasti palautetta siitä, kuinka muut kokevat heidän käyttäytymisensä yhteisössä. Kaikki toiminta yhteisössä edellyttää tulkintaa ja avointa keskustelua. (Vandevelde 2008, 28.)”

Palveluyhteisö Entitaksen toiminnassa voi havaita piirteitä Jonesin terapeuttisesta yhteisöstä. Entitaksessa yhteisön ilmapiiri on sallivaa ja jokainen saa olla oma itsensä sekä ilmaista tunteitaan ilman pelkoa suvaitsemattomuudesta. Yhteiset säännöt ovat pohjana ohjaamassa yhteisön

toimintaa. Lopulliset päätökset yhteisössä tekee johto ja henkilökunta, mutta asiakkaille pyritään antamaan mahdollisimman paljon päätösvaltaa erilaisissa asioissa. Yhteisöllisyyttä ja asiakkaiden keskinäistä sosiaalista vuorovaikutusta pyritään vahvistamaan kaikilla yhteisön toiminnoilla.

### 3.4 Vertaistuki mielenterveyskuntoutuksessa

Vuorovaikutussuhteiden avulla ihmisen on mahdollista saada henkistä tukea, konkreettista tai aineellista tukea erilaisiin tilanteisiin sekä solmia uusia ihmissuhteita. Sosiaalisen tuen avulla ihminen oppii, että hänestä pidetään ja hän saa huolenpitoa osakseen. Lisäksi ihminen kokee, että joku on valmis kuuntelemaan, tukemaan ja osoittamaan huomiota. Tämä edesauttaa tunnetta sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta, joka perustuu tietojen, neuvojen ja ohjeiden keskinäiseen jakamiseen tarpeen vaatiessa. Kun ihminen kokee olevansa muiden ihmisten tai ryhmän hyväksymä, arvostaa hän helpommin myös itseään. Muiden, samankaltaisia asioita kokeneiden henkilöiden kokemusten kuuleminen ja ajatusten vaihtaminen ylläpitää ja vahvistaa ihmisen odotuksia omasta selviytymisestään. Tällainen sosiaalinen tuki vaikuttaa positiivisella tavalla ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. (Karila 2003.)

Vertaistuellla mielenterveyskuntoutuksessa tarkoitetaan samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten vastavuoroista kokemusten jakamista. Vertaistuki on ennen kaikkea toisen ihmisen kuuntelemista ja tukemista sekä keskinäisen ymmärryksen kasvattamista. Vertaistuen avulla kuntoutuja pystyy ymmärtämään paremmin menneisyyttään sekä kohtaamaan tulevaisuuden toiveikkaammin. Vertaishenkilöiden luoma kunnioittava ilmapiiri lievittää mahdollisesti ahdistuneisuutta ja poistaa pelkoja kuntoutujan todetessa, ettei ole ainut tietynlaisten ongelmien kanssa kamppaileva henkilö. (Mielenterveystalo 2015.) Samankaltaisia kokemuksia omaava ihminen tuo toivoa kuntoutumiseen myös vaikeina aikoina. Monet mielenterveyskuntoutujat hyötyvät vertaistuesta, sillä psyykkinen sairaus voi aiheuttaa syrjäytymistä ja yksinäisyyttä sekä häpeän ja syyllisyyden tunteita. Samat ongelmat



läpikäyneiden ihmisten vertaistuki ja heidän kokemustensa kuuleminen helpottavat usein kuntoutujan omaa oloa. (Mielenterveyden keskusliitto 2015.)

Vertaistuki voi olla kahdenkeskistä tukea, joka tarkoittaa esimerkiksi mielenterveyskuntoutujan avustamista erilaisissa arjen askareissa sekä tämän kanssa keskustelua ja kokemusten jakamista. Lisäksi on olemassa erilaisia vertaistukiryhmiä, joissa samassa tilanteessa olevat kuntoutujat kokoontuvat ryhmään keskustelemaan erilaisista aiheista. (Mielenterveystalo 2015.)

Palveluyhteisö Entitaksessa vertaistuki ilmenee asiakkaiden keskinäisessä kanssakäymisessä ja vuorovaikutustilanteissa. Entitaksen yhteisessä olohuoneessa asiakkailla on mahdollisuus viettää aikaa yhdessä ja solmia sosiaalisia suhteita muiden kuntoutujien kanssa. Varsinaista ammatillisesti järjestettyä vertaistukitoimintaa Entitas ei tarjoa, vaan palveluyhteisössä vertaistuki näyttäytyy nimenomaan asiakkaiden keskinäisenä toimintana ja vuorovaikutuksena.

## 4 PALVELUYHTEISÖ ENTITAS OY

Tutkin opinnäytetyössäni yhteisön ja vertaistuen merkitystä asiakkaille Palveluyhteisö Entitas Oy:ssä. Palveluyhteisö Entitas on eriasteista tukea tarvitseville aikuisille mielenterveyskuntoutujille suunnattu yksityinen asumispalveluyhteisö, joka tarjoaa asiakkailleen tehostettua palveluasumista, palveluasumista, kotikäyntejä, ryhmätoimintaa sekä työtoimintaa. Palveluyhteisö Entitaksen toimitilat sijaitsevat Loimaan kaupungin keskustassa, mutta asiakkaita Entitaksella on Loimaan lisäksi myös lähi- ja ympäryskunnissa. Palveluyhteisö Entitaksessa työskentelee toimitusjohtajan, psykiatrisen sairaanhoitajan lisäksi kaksi muuta psykiatrasta sairaanhoitajaa, kaksi lähihoitajaa, kaksi sosionomia sekä keittiötyöläinen. Vakituksena sijaisena toimii sosionomiopiskelija ja Entitaksen työtoimintaa ohjaa työtoiminnanohjaaja. (Entitas 2014.)

Tehostetun palveluasumisen paikkoja Entitaksessa on noin kymmenen. Henkilökunta on paikalla ympäri vuorokauden ohjaamassa, tukemassa ja avustamassa kuntoutujaa tämän arjessa. Palveluasumisen asiakkaat ovat kuntoutujia, jotka tarvitsevat tukea, ohjausta ja kuntoutusta, mutta jotka suoriutuvat riittävästi päivittäisistä toiminnoista. Palveluasumisen asiakkaille Entitas tarjoaa tukea ja ohjausta päiväaikaan sekä puhelinpäivystyksen öisin. Toiminnan tavoitteena on vahvistaa asiakkaan toimintakykyä ja kuntoutusta sekä sosiaalisia suhteita. Asiakkaita kannustetaan ja motivoidaan ryhmä- ja päivätoimintaan onnistumisen kokemusten saavuttamiseksi ja näin ollen itsetunnon kasvattamiseksi. (Entitas 2014.)

Kotona asuvalle Entitas tarjoaa tukea ja ohjausta päivittäiseen elämänhallintaan sekä elämänlaadun ylläpitämiseen. Asiakkaan tarpeiden mukaan tälle voidaan tarjota joko tehostettua, kuntouttavaa tai tuettua asumisvalmennusta. Tehostetussa asumisvalmennuksessa työntekijä vierailee kuntoutujan luona 4-7 kertaa viikossa, kuntouttavassa 2-3 kertaa viikossa ja tuetussa kuntouttavassa asumisvalmennuksessa 1-2 kertaa viikossa. Kuntoutujaa tuetaan päivittäisissä toimissa niin tämän kotona kuin kodin ulkopuolellakin, häntä ohjataan ja neuvotaan niin löytämään kuin käyttämään palveluja sekä virikkeellistä vapaa-

ajan toimintaa. Myös kotona asuva voi osallistua palveluyhteisön yhteiseen päivä- ja ryhmätoimintaan. (Entitas 2014.)

Tehostetun- ja palveluasumisen asuntojen kanssa samassa rakennuksessa sijaitsevassa Entitaksen yhteisessä olohuoneessa asiakkaiden on mahdollista viettää aikaa päivittäin aina aamusta iltaan. Yhteisissä tiloissa asiakkaiden on mahdollista oleskella, katsella televisiota, käyttää tietokonetta, pelailla, lukea lehtiä ja esimerkiksi saada juttuseuraa niin muista asiakkaista kuin henkilökunnastakin. Myös ruoka valmistetaan ja nautitaan yhteisissä tiloissa. Yhteisen olohuoneen yhteydessä sijaitsee palveluyhteisö Entitaksen henkilökunnan toimisto, jossa sekä lääkkeet että potilaita koskevat asiakirjat säilytetään lukollisessa tilassa, johon vain henkilökunnalla on pääsymahdollisuus. Myös lääkehoito tapahtuu valvotusti toimiston puolella. (Entitas 2014.)

Entitaksen päivätoimintaan kuuluu monipuolisesti toimintaa eri osa-alueilta; liikuntaa, sosiaalista kanssakäymistä, retkeilyä, luovaa toimintaa ja yhdessä oloa. Entitaksessa kokoontuu säännöllisesti monenlaisia ryhmiä, esimerkiksi runo-, musiikki-, elämäntapa-, käsityö-, taide-, keskustelu-, leivonta- sekä paljon erilaisia liikuntaryhmiä. Toimintaa järjestetään viitena päivänä viikossa sekä pienissä määrin myös viikonloppuisin. Ryhmien tarkoituksena on saada asiakkaille niin sisältöä päiviin kuin tukea kuntoutusta yhteisöllisen, suunnitelmallisen ja tavoitteellisen toiminnan avulla. Kuntoutujille, joilla on valmiudet sitoutua työtehtäviin, Entitas tarjoaa työtoimintaa. Työtoimintaa järjestetään kaksi kertaa viikossa muutaman tunnin ajan ja tehtävinä on erilaisia tarkoituksellisia työtehtäviä, esimerkiksi pieniä remontti- tai muuttotöitä, joista kuntoutujalle maksetaan kannusterahaa. Työtoimijan toimintakykyä ja kuntoutumista arvioidaan säännöllisesti. (Entitas 2014.)

Entitaksen asiakkaaksi tullaan neuvottelemalla asiasta oman hoitotahon tai sosiaalityöntekijän sekä Entitaksen henkilökunnan edustajan kanssa. Asiakkuuteen tarvitaan asiakkaan kotikunnan antama maksusitoumus. Jokaiselle asiakkaalle laaditaan henkilökohtainen kuntoutus- ja palvelusuunnitelma, joka tarkistetaan ja jota arvioidaan säännöllisin väliajoin.

Asiakkaalle valitaan henkilökunnasta myös omahoitaja. Jokaista asiakasta kohdellaan kunnioittavasti, arvokkaana yksilönä. Entitaksessa työn lähtökohtina ovatkin turvallisuus, luottamus, ammatillisuus ja yksilöllisyys. Työtä tehdään asiakaslähtöisesti, suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti asiakkaan kokonaisvaltaista parasta ajatellen. (Entitas 2014.)

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Tutkimuksen tavoite, tutkimustehtävät ja tutkimusmenetelmät

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää mielenterveyskuntoutujien näkemyksiä yhteisön ja vertaistuen merkityksestä Palveluyhteisö Entitaksessa. Tutkimustehtävinä on selvittää, miten asiakas kokee yhteisön vaikuttavan omaan kuntoutumiseensa Palveluyhteisö Entitaksessa, miten asiakas kokee vertaistuen vaikuttavan omaan kuntoutumiseensa Palveluyhteisö Entitaksessa ja miten asiakas itse kokee vaikuttavansa muiden kuntoutumiseen Palveluyhteisö Entitaksessa.

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Sen tavoitteena on tutkia ja kuvata mahdollisimman kokonaisvaltaisesti jotakin todelliseen elämään liittyvää asiaa. Tutkimusaineisto hankitaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa ja tutkimuksessa suositetaan ihmistä tiedon keruun instrumenttina. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on pyrkimyksenä ennemmin löytää tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia totuuksia, näin ollen tutkimuksen lähtökohtana ei ole hypoteesin testaaminen vaan aineiston yksityiskohtainen ja monipuolinen tarkastelu. (Hirsjärvi ym. 2009, 160-164.) Tutkimusmenetelmänä käytin laadullista tutkimusmenetelmää, haastattelua, tarkemmin määriteltynä puolistrukturoitua teemahaastattelua. Kerätyn aineiston tutkimisen menetelmänä käytin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia.

### 5.2 Aineiston hankinta ja haastateltavat

Tutkimusaineistoni koostuu viidestä nauhoitetusta haastattelusta ja haastattelujen aikana tekemisistäni muistiinpanoista. Haastattelut toteutin kevään 2015 aikana. Aineiston hankintaan valitsin menetelmäksi puolistrukturoidun teemahaastattelun.

Haastateltavista kolme oli naisia ja kaksi miestä, ikähaarukaltaan 30-45 vuotiaita. Haastateltavat ovat eritasoisia mielenterveyskuntoutujia, jotka käyttävät Entitaksen palveluja säännöllisesti. He valikoituivat haastateltaviksi,

koska koen heidän olevan haastattelumyönteisiä kuntoutujia, jotka osaavat pohtia näkemyksiään Entitaksesta ja sen yhteisön toiminnasta sekä kuvata sen vaikutuksia omaan kuntoutumiseensa. Lisäksi jokaisella haastateltavalla on taustallaan 2-6 vuoden asiakkuus Entitaksessa, joten palveluyhteisön toiminta on heille tuttua. Kvalitatiivisen tutkimuksen yksi tyypillisimmistä piirteistä onkin se, että tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, tutkimusta ja sen tarkoitusta parhaiten palvelevasti, ei satunnaisotoksella. (Hirsjärvi, Remes & Rajavaara 2009, 164).

Haastattelut on perinteisesti jaettu strukturoituihin ja strukturoimattomiin haastatteluihin, joista strukturoitu tarkoittaa lomakehaastattelua, jossa kysymykset ja vastausvaihtoehdot on annettu valmiiksi ja strukturoimaton haastattelua, joka muistuttaa pikemminkin avointa keskustelua, jossa molemmat osapuolet voivat nostaa puheenaiheita esiin ja johdattaa keskustelua haluamaansa suuntaan. Näiden kahden haastattelun väliin jää puolistrukturoitu haastattelu, joka on ikäänkuin välimuoto strukturoidusta ja strukturoimattomasta haastattelusta; siinä haastattelun jokin näkökohta on lyöty lukkoon. Puolistrukturoiduista haastatteluista tunnetuin on teemahaastattelu. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 11.)

Teemahaastattelu tarkoittaa haastattelun muotoa, jossa haastattelija ja haastateltava keskustelevat aihe kerrallaan aiemmin päätetyistä teemoista. Teemat saadaan tutkittavan ilmiön ennakkokäsityksistä. Tämän takia tutkijalla tulee olla jonkinlainen ennakkonäkemys ilmiöstä, jotta hän osaa laatia keskustelun teemat. Tavoitteena on ymmärtää ja saada lisätietoa ja erilaisia näkemyksiä tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä sekä saada rakennettua yksityiskohtaisista tiedoista kokonaiskuva. (Kananen 2014, 71-77.) Teemahaastattelussa käydään siis jokaisen haastateltavan kanssa läpi samat teemat, mutta kysymysten järjestys voi vaihdella eri haastateltavien kohdalla. Teemahaastattelun avulla tutkijalle avautuu mahdollisuus ymmärtää eri henkilöiden välisiä eroja ja näkemyksiä keskustelemalla samasta aiheesta useiden ihmisten kanssa. (Kananen 2014, 86). Rakensin haastattelurunkoni niin, että valitsin haastattelun teemoiksi Entitaksen ammatillisen

mielenterveystyön, yhteisön ja yhteisön toiminnan, vertaistuen sekä yhteisön toiminnan kehittämisen. Laadin jokaisen teeman alle avoimet kysymykset aiheesta ja haastattelutilanteissa kävin kysymykset suunnilleen samassa järjestyksessä läpi. Puolistrukturoitu teemahaastattelu menetelmänä mahdollistaa myös lisä- ja täydentävien kysymysten esittämisen haastattelukysymyksiin liittyen, mutta niitä minun ei tarvinnut haastattelujen aikana lähes ollenkaan esittää.

### 5.3 Aineiston analysointi

Käytin tutkimuksessani aineiston analysoinnissa teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Se on laadullinen prosessi, jossa tutkitaan tekstimuotoiseksi muutettua aineistoa, yhdistellään käsitteitä ja sitä kautta saadaan vastaus tutkimustehtävään. Sisällönanalyysin avulla pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus, joka kytkee tulokset muihin kyseistä aihetta koskeviin tutkimustuloksiin. (Tuomi & Saarijärvi 2004, 110-115.) Teoriaohjaavassa tutkimuksessa on kyse siitä, että tutkimusaineiston analyysi perustuu jo olevassa olevaan teoriaan tai malliin. Aineiston analyysia ohjaa tietty teoria ja tarkoituksena on testata sitä uudessa yhteydessä. (Tuomi & Saarijärvi 2004, 95-99.) Tutkimukseni taustalla on teoria yhteisökuntoutuksesta ja sen vaikutuksesta asiakkaalle, joten kyseisten taustatietojen valossa tutkin, miten yhteisö ja vertaistuki vaikuttavat juuri Palveluyhteisö Entitaksen asiakkaisiin ja heidän kuntoutumiseensa.

Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissa aiempi tieto asiasta ohjaa aineiston analyysia. Sisällönanalyysiin kuuluu kolme eri vaihetta: aineistoin redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely sekä aineiston abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Aineiston pelkistämisessä aukikirjoitetusta haastatteluaineistosta karsitaan epäolennaiset asiat pois. Tätä vaihetta ohjaa tutkimustehtävä: tutkittavaan asiaan oleellisesti liittyvät asiat ja olennaiset ilmaukset säilytetään ja epäolennaiset siirretään syrjään. Aineiston ryhmittelyssä käydään tarkasti läpi aineistosta kootut alkuperäisilmaukset ja etsitään samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa

asiaa tarkoittavat asiat ryhmitellään ja yhdistellään eri luokiksi. Aineiston abstrahoinnissa eli teoreettisten käsitteiden luomisessa on kyse siitä, että aineistosta erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon avulla muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Abstrahoinnissa edetään alkuperäistiedon käyttämistä ilmaisuista teoreettisiin käsitteisiin ja sitä kautta myös päätelmiin. (Tuomi & Saarijärvi, 2004, 110-115.)

Haastattelut tehtyäni ja nauhoitettuani litteroin nauhat ja aloin tutkia aukikirjoitettua aineistoa järjestelmällisesti. Vertailin haastattelukysymyksiin saatuja eri vastauksia toisiinsa ja karsin tutkimukselle epäolennaisia asioita pois, pitäen tarkasti mielessä tutkimukseni tehtävän. Tutkin vastauksissa ilmilleita samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia ja yhdistelin niitä eri teemojen ja otsikoiden alle selkiyttääkseni tutkimustuloksia itselleni. Tällä tavalla minun oli helppoa analysoida aineistoa etsimällä haastatteluvastauksista samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia sekä vastauksia asetettuihin tutkimustehtäviin.



## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 6.1 Asiakkaiden kokemukset ammatillisesta mielenterveystyöstä Palveluyhteisö Entitaksessa

Ensimmäinen kysymykseni koskee Entitaksen henkilökunnan järjestämää ammatillista ryhmätoimintaa, johon kuuluu henkilökunnan vetämät erilaiset pienryhmät. Ryhmätoiminta koettiin pääasiassa erittäin positiivisena. Erilaisia pienryhmiä on paljon ja jokainen voi oman kiinnostuksensa mukaan ottaa osaa ryhmätoimintoihin. Ryhmien koettiin tuovan päiviin ja elämään mielekäästä tekemistä ja sisältöä ja sitä kautta vaikuttavan positiivisesti myös oman kuntoutumisen tukemiseen.

H2: Niistä ryhmistä on iso apu kuntoutumiseen, pääsee aktivoitumaan ja sit tietysti tää sosialisoituminen, et oman kuntoutumisen kannalta siit on tosi paljon hyötyjä.

H2: Näis ryhmis pääsee toteuttaa aika hyvin itseään... Et on tosi hieno asia et päivätoimintaa on, ettei se jää sit niihi kotikäyntien ympärille vaa pyörii.

H5: Ryhmä ja päivätoiminta saa pelkkää kiitosta ja hyvää. Et siel on hyvät ryhmät ja on hyvä toiminta, et jokaselle on jotaki. Eikä siel varmaan ois enää ees resursseja pitää enempää ryhmii, et kaikel työntekijöil on ne kotikäynnit ja sit on niitä kirjallisia töitä ja kaikkee, ni ei oo välttämättä ees voimavaroja saada lisää ryhmii. Mut mulle niist on pelkkää iloa.

Yksi Entitaksen ammatillisen ryhmätoiminnan muodoista on kaksi kertaa viikossa järjestettävä työtoiminta, jota ohjaa työtoiminnan ohjaaja. Erityisesti työtoiminta sai haastatteluissa kiitosta ja kehuja. Sen todettiin olevan hyvää ja merkityksellistä toimintaa, jolla on suuri osuus asiakkaiden kuntoutumisessa ja mielenterveyden ylläpitämisessä. Työtoiminnan koettiin toimivan erinomaisena viikon ja päivien rytmittäjänä ja siitä saatava pieni korvaus motivoi osallistumaan työtehtäviin ahkerasti. Yksi haastateltava koki, että vaikka työtoiminta on vain kaksi kertaa viikossa muutaman tunnin mittaisesti toteutettavaa, luo se kuitenkin tunteen siitä, että haastateltava käy töissä, aivan kuten ”tavalliset ihmisetkin”.

Haastateltavan mukaan tämä auttaa osaltaan omaa kuntoutumista ja mielenterveyden ylläpitämistä.

H2: Sanotaa näi et ryhmätoiminta, esimerkiksi työtoiminta on loistava tapa kuntoutua toisten seurassa, niinku tällast pientä puuhastelua niin se on niinku yks hyvä esimerkki toi työtoiminta.

H1: Käyn monessa ryhmässä, et esimerkiksi toi työtoiminta kaks kertaa viikossa on hyvä et siin on sellanen ryhmähenki hyvä, et pystyy yksinki toimimaan tietyissä tilanteissa hyvinki. Mut siinä on se ryhmätoiminta hyvä, et siin niinku jaetaan kulleki henkilölle sitte sopivasti työtä, et ketää ei rasiteta liikaa. Omien resurssien mukaan, miten voimavaroja piisaa ni sen mukaan sitte tehhän.

Toinen haastattelukysymyksenäni liittyi siihen, mitä mieltä asiakas on Entitaksen henkilökunnan järjestämästä päivätoiminnasta, johon liittyyn muun muassa kotikäynnit. Myös päivätoiminta koettiin positiivisena ja varsinkin kotikäyntien tarjoama tuki koettiin vahvasti kuntoutumista edistävänä tekijänä.

H1: Kotikäynnit on tosi hyvä asia et käydä kirjastos ja kahvilla ja kaupas käydä ja sit voi jutella niist mieltä painavist asioist, et tulee semmosta avoimuutta ja rehellisyyttä.

H5: Kotikäynnit on just sitä aikaa et sillon saa sitä tukee kaikist eniten mun mielestä. Et sillon voidaan jutella ja tehdä yhes kaikkii asioita.

H2: Se on yhdes paljo mukavampi tehdä se asia, et käydä yhes kaupas vaikka tai hoidetaan asioita tai käydä apteekis ja niin, et se on mukavampi tehdä yhes ja kotikäyntien yhteydessä. Se on samal sellast psyykkistä ja sit ku on fyysisii rajoitteita ja saa esimerkiksi siivoomiseen apua ni se on sellast et en pärjäis ilman. Et se on tosi ihana juttu et on mahdollist käyttää näitä palveluita. Niist kotikäynneist on iso apu joka kannalta.

Kysyttäessä Entitaksen ammatillisen ryhmä- ja päivätoiminnan vaikutuksesta omaan kuntoutumiseen vastaukset olivat yhdenmukaisia. Toiminnalla on hyvin kuntouttava ja samalla myös mielenterveyttä ylläpitävä vaikutus. Suurinta apua ja tukea koettiin saatavan kotikäyntien avulla, mutta myös erilaiset ryhmät toimivat suurella roolilla oman kuntoutumisen tukemisessa.

H4: Kyl ne vaikuttaa tosi positiivisena muhun, et henkilökunta on todella mukavaa, mä tykkään, osaa asiansa ja tietää paljon asioita, et aina jos tulee joku kysymys ni kyl mä turvaudun sit aina henkilökuntaan, ne tietää paljon kaikista asioista.

H1: On ollu iha hyvä tuki. Hoitajat on ollu tosi mukavia ja avoimia et heitin kans pystyy avoimesti kertomaan kaikist asioista.

H5: On sil ollu aika hyvä vaikutus, mä oon ainaki tota, siitä ku mä tulin Entitakseen ni olin todella huonos kunnos, et siitä vointi on huomattavasti parantunu ja mä voin välillä todella hyvin. Et se on vaikuttanu ihan positiivisesti kaikki.

H2: Mitä hyötyjä siit sit on, ni kuntoutumisen kannalta siit on tosi paljon hyötyjä, noi ryhmät on ja omalla tavallas se yhdessä olo, et vois lainausmerkeis sanoo toiseks kodiksee sitä omalla tavallansa.

## 6.2 Asiakkaiden kokemukset yhteisöstä Palveluyhteisö Entitaksessa

Toinen tutkimustehtäväni liittyy siihen, miten asiakkaat kokevat yhteisön vaikuttavan omaan kuntoutumiseen Palveluyhteisö Entitaksessa. Kyseessä on tiivis yhteisö, jonka jäsenet ovat päivittäin tekemisissä toistensa kanssa. Osa asiakkaista viettääkin suurimman osan päivästänsä Entitaksen yhteisissä tiloissa oleskellen. Entitaksen yhteisöllä koettiin olevan suuri vaikutus omaan kuntoutumiseen, pääasiassa positiivisesti, mutta myös negatiivisia vaikutuksia löydettiin.

H3: On joka päivä paikka mihi mennä ja ruokailut ja sit ne muut, et on vertaistukee ja muuta. Se on semmone turvapaikka, et se on sellanen 24/7 tuki ja turva.

H2: Omaan kuntoutumiseen on yhteisöl omal taval aika iso vaikutus. Ylipäätään se on positiivinen et Entitas on sellanen mukava paikka, sanotaan näin et siel on ne ainoat ystävät, et siel pääsee sosialisoitumaan että pääsee olemaan toisten kanssa enemmän ku et kotona täällä nyhjöttäis sitte.

H1: On tosi positiivinen ja miellyttävä vaikutus ittelle, että saa ympäristöö kokea niinku asiakkaan kannalta. Tervehdyttävää oloa, sillai että saa sitä vertaistukee asiakkaista ja hoitajista sillai et hoitajille saa kertoa kaikkia huolia ja murheita ja yhtälailla asiakkaat kuuntelevat ja heidän kanssa saa niinku harrastaa kaikkia,

kahvitella ja käydä lenkkeilemässä, kuntoilemassa ja tällai, et mitä tulee mieleenki ni pystyy sitte harrastamaan.

Yhteisöllä koettiin olevan osaltaan myös kuntoutumiseen negatiivisesti vaikuttava puoli. Mikäli yksi tai useampi yhteisön jäsen on henkisesti huonossa kunnossa ja muut huomaavat sen, se saattaa vaikuttaa muiden yhteisön jäsenten mielentilaan negatiivisella tavalla. Tällaisissa tilanteissa on haastateltavien mukaan parempi pysyä kotona kuin mennä yhteisöön pahoittamaan omaa mieltään.

H5: Yhteisö toisaalta auttaa kuntoutumista, mut toisaalta taas pahentaa. Koska siel on niin eritavalla sairaita ihmisii ja eritasosen sairaita, ni jos itte on vähä paremmas kunnos ja menee Entitakseen ja jos siel on ihan äärettömän huonos kunnos olevii ni se heijastaa negatiivisuutta myös minuun ja mun vointiin.

H3: Piristävä, positiivinen ja tukea antava, välillä ehkä on vähä raskastaki ku osa porukkaa vähä niinku jää pohtimaan asioita turhaan ja kokoaja kysyy niistä. Et siin on sellane älämölö pikkase välil et tulee sellane stressaantunu olo. Mut muuten on positiivinen vaikutus Entitaksella.

Puhuttaessa Entitaksen yhteisöstä ja sen vaikutuksesta omaan kuntoutumiseen, esille nousi Entitaksen tarjoama tuki ja turva, yhteisön sosialisoiva vaikutus, ystävyysuhteet ja vertaistuki. Haastateltavat pohtivat asiaa osittain myös omien yksilöllisten kuntoutustavoitteidensa pohjalta ja kokivat, että Entitaksen toiminta tukee vahvasti myös niiden saavuttamista ja ylläpitoa. Yksi haastateltava kuvaili Entitaksen yhteisöä ikäänkuin toiseksi perheekseen ja paikaksi, jossa saa olla täysin oma itsensä ja jonne tuntee kuuluvansa.

H3: Se on niinku, ku käyn syömäs siel päivittäin et ihanku ois perheen kans syömäs. Et tutut ihmiset siel on, et ei oo ihan niinku perhettä mut et tutut ihmiset siel on, et tuntee niinku kuuluvaa johonki. Ja just se et ei tartte selittää kenellekää, et saa olla oma ittensä, et ei tartte selittää kenellekään et jos käyttäydyn omituisesti, ku kaikki tuntee mut siellä, et jos menis johonki muuhun yhteisöön yhtäkkiä ni se ois iha eri tilanne.

Yhteisökuntoutukseen liittyvät vahvasti yhteisen päivä- ja ryhmätoiminnan lisäksi myös muun muassa yhteiset säännöt sekä säännöllisin väliajoin pidettävät yhteisökokoukset. Entitaksessa sääntöjen todettiin olevan hyvät ja tarpeelliset. Ainoa ongelmia tuottava asia on sääntöjen noudattaminen. Osa haastateltavista koki, että vaikka yhteiset säännöt ovat tiloissa esillä ja varmasti kaikille selviä, ei niiden noudattaminen aina toimi. Tämän takia sääntöjen noudattamisesta tulisi muistuttaa asiakkaita säännöllisesti.

H5: Täytyy olla säännöt ja jotkut rajat jossain, kun ne säännöt siel taulul lukee, mut kaikki ei niit kuitenka noudata, ni mun mielestä siihen riittävä puuttuminen ois tarpeen. Mä en tiä kuin paljon siel puututaan et mitä tehään tai sanotaan, mut ite aattelisin omalta kannalta et kyl niist sit täytyis pitää mahdollisimman hyvin kiinni.

H2: Yhteiset säännöt on hyvät, jos niitä noudatettais. Tällai niinku lainausmerkeis jos niitä noudatettais. Säännöt on hyvä olla olemas ja niist ois hyvä saada rangaistus et ku rikotaan, et ketä tekee mitäki tyhmyyksiäs. Mut et säännöt on niinku tosi tärkeit, et se pysyy se yhteisö siinä niinku kasassa.

H1: On ajankohtaset ja hyvät säännöt, niitä tulee kaikkien aina noudattaa.

Toisaalta kiitosta Entitas sai siitä, että perussäännöt ovat olemassa ikäänkuin pohjalla, mutta joistakin säännöistä voidaan tapauskohtaisesti hetkellisesti joustaa. Vaikka Entitaksen toiminnan pohjana onkin yhteisökuntoutus, kohdellaan jokaista asiakasta yksilöllisesti ja asiakaslähtöisesti tämän tarpeiden mukaan.

H3: Et säännöt on hyvät olla olemas ja Entitakses on hyvin henkilökohtasesti tai niinku asiakaskohtasesti ajateltu kans, et on sellane inhimillinen tapa käsitellä niit asioita. Et ei oo mitään et on heti poikki yhestä rikkomuksesta, et ei katottais sitä ihmistä ja sitä tilannetta, et katotaan iha tilannekohtasesti jos joku sääntö vähä paukkuu tai venyy. Se on hyvä et on vähä neuvotteluvaraa siinä et ei oo heti et tulis mitää isoo sanktioo. Et hyvin toimii kyl tällane systeemi.

Yhteisökokoukset koettiin tärkeänä foorumina ja tiedonvälittäjänä yhteisössä. Entitaksessa yhteisökokouksia pyritään järjestämään noin kerran kuukaudessa

tai tarpeen mukaan. Niiden tarkoituksena on tiedottaa esimerkiksi tulevista tapahtumista ja matkoista sekä käydä yhdessä läpi erilaisia yhteisöön liittyviä asioita. Haastateltavat kokivat, että yhteisökokouksista olisi yhteisölle vielä suurempi hyöty, mikäli yhteisön jäsenet osallistuisivat kokouksiin ahkerammin. Entitaksessa yhteisökokouksiin osallistuminen on vapaaehtoista. Lisäksi osa haastateltavista koki, että yhteisöpalavereita voisi olla nykyistä useammin. Toisaalta taas koettiin, ettei palavereja tarvitse olla kovinkaan usein, mikäli asiat sujuvat eikä uutta, yhteistä tiedotettavaa ole.

H5: Palaverit on tarpeellisia. Sieltä tulee aina sellast asiaa mikä varmaan jokasta pistää jossain määrin mietityttämään. Ihan niinku omaa käyttäytymistä ja toisten käyttäytymistä...Et kyl niist on mun mielest ollu hyötyä. Ja sit mahdollisimman paljon vaan ku porukka osallistuis ni tulis kaikkien tietoon ne asiat.

H2: Yhteisökokoukset on oikeestaan semmonen hyvä tapa kehittää toimintaa. Se on siin mielessä että se on niinku hyvä tapa kertoa asiakkaille et missä mennään ja miten mennään ja ketä menee. Et mikä on niinku ajankohtasta, et niitäki sais olla enemmän ku nykyisin.

H3: Niit yhteisöpalaverei on nyt ollu vähä harvemmin mut aina ku kokoonnutaa ni ei oo mitää valittamist kellää, tai mitää sanomist kellää, tai ei voi sanoo et valittamista, vaan et ei oo ehdotuksia oikeen kauheesti, et ilmeisesti tää systeemi toimii hyvin ku ei yhteisöpalavereis oo mitää ihmeellist.

Yksi haastateltava toi esille sen, että erilaiset asiat voidaan helposti hoitaa arjessa yhdessä henkilökunnan kanssa niin, ettei asioiden esille tuomiseen tarvitse odottaa yhteisökokousta. Näin ollen myöskään yhteisökokouksia ei tarvitse välttämättä olla niin usein, mikäli mitään suurempaa, yhteistä tiedotettavaa ei ole.

H3: Et se on se jokapäiväinen vuorovaikutus ku toimii hoitajien kans, et asiat hoidetaan siin arjes et ei tuu mitää sellasia et ”odota seuraavaan kokoukseen”, et siel on sellast et voi heti tulla koputtaa ovee ja sanoo et tää kohta ei nyt mee hyvin, et sit jotenki käsitellää se aika nopeesti. Et jotenki, et sen takia ei varmaa tarvi usein pitää niit, et se on iha hyvä et on usein yhteisökokous mut se ei näytä olevan tarpeellist. Ei niit välttämät tarvi niin kauheen usein, jos homma toimii muutenki.

Yhteisön haitoista kysyttäessä esille nousi muun muassa liiallinen meteli ja väenpaljous yhteisössä. On päiviä ja hetkiä, jolloin yhteisössä on asiakkaita runsaasti ja näin ollen syntyy myös suurta hälinää. Tämän suuri osa haastateltavista koki huonontavan omaa oloa ja sitä kautta olevan myös yhteisön haittapuoli.

H1: No jos on liikaa porukkaa ni se voi haitata vähä sitä omaa oloa et se niinku tuntuu et se sellane sisäinen paha olo et se voi herkästi purkautuu siel. Et se ois parempi et lähtee sit pois et ku ei jaksa kuunnella kaikkia, et on sitä häslinkiä välillä.

Yksi haastateltava kertoi yhteisön haittapuoliksi muiden asiakkaiden sairauksiin liittyvät erilaiset oireet, esimerkiksi ajoittaisen epähygieenisyyden ja muiden henkilökohtaisten asioiden utelemisen. Lisäksi kaksi haastateltavaa koki tiiviin yhteisön osittain myös ahdistavana.

H2: Haittoja oikeastaan no.. Se et se on liian, vois sanoo et kaikist isoin haitta on se et oma sellanen piiri pieni pyörii siel, et siel on kaikki tapetilla. Sellane pieni tiivis tunnelma omal tavallaa, et jokane tietää jokasen asiat, et jos joku sanoo jotaki ni siel on vähä sellai.. Jossai mieles vähä liia tiivis tunnelma välillä.

### 6.3 Asiakkaiden kokemukset vertaistuesta Palveluyhteisö Entitaksessa

Tutkimustehtävänäni tutkimuksessani oli myös selvittää, miten asiakkaat kokevat vertaistuen vaikuttavan omaan kuntoutumiseensa Palveluyhteisö Entitaksessa. Haastattelussa ehdotin, että haastateltava voi pohtia asiaa myös omien, henkilökohtaisten kuntoutustavoitteidensa pohjalta.

Pääpiirteittäin vertaistuen koettiin vaikuttavan hyvällä tavalla asiakkaan omaan kuntoutumiseen. Vertaistuki tuo voimaa omaan elämään ja omaan kuntoutumiseen, kun voi huomata, ettei ole yksin jossakin tietyssä tilanteessa, vaan saa apua ja tukea myös muilta vertaisilta. Yhteisössä tutut ihmiset luovat turvaa ja luottamusta. Entitaksessa asiakkaat ovat solmineet sosiaalisia suhteita niin, että he ovat tekemisissä toistensa kanssa myös Entitaksen toiminnan

ulkopuolella, jolloin vertaistuki ulottuu myös asiakkaiden henkilökohtaiseen elämään.

H3: Aina ku näkee ne tutut henkilöt kenen kans on luottoystäviä, et ei niinku välttämättä oo ystäviä, mut et on tuolla enemmän ystäviä ku muiden kans tuolla yhteisössä, ni jos näkeeki tämmösen henkilön ni tulee sellanen olo et huh, mun päivä on pelastettu, mä näin ton ihmisen, se moikkas mulle ja se on mun tuttu ihminen täällä.

Omien kuntoutustavoitteiden pohjalta vertaistukea pohdittaessa nousi esiin muun muassa päihteettömyyden tukeminen. Yksi haastateltava koki, että Entitaksen yhteisöstä saatava vertaistuki on ollut kullanarvoista tukea päihteettömyyteen. Hän kokee saaneensa vertaisilta kannustusta ja rohkaisua pysyä ilman päihteitä ja uskoo, että juuri vertaisten tuki on ollut ratkaisevassa asemassa kyseisessä asiassa.

H1: Et ne sanoo et hyvä sinä, et jatka samaan malliin, ni se kannustaa mua olemaan ilman.

Vertaistuella koettiin olevan myös haittapuolia. Mikäli asiakkaan oma psyykkinen vointi on huono ja asiakas joutuu kuuntelemaan muiden psyykkisesti huonossa kunnolla olevien murheita, vaikuttaa se omaan oloon negatiivisella tavalla. Yksi haastateltava koki haittapuolena myös luottamuksen puutteen. Hän kertoi, että täytyy olla erityisen tarkka siitä, kenelle uskaltaa yhteisössä asioistaan puhua, ettei niitä kerrota eteenpäin.

H5: Se vertaistuki vaikuttaa todella paljon, siis tosi paljon. Et silleen just et jos on ite tosi hyväns kunnos ja toinen on toipumas jostain, ni se vaikuttaa aika negatiiviseen sävyyn sit minuunkin.

H3: Välillä menee ehkä joittenki ihmisten kans vähä yli, sillä tavalla että joku tunkee vähä liian lähelle, et kun ei tykkäis iha niin paljoo et niin paljon oltais tekemisis.

Yksi haastateltavista koki vertaistuen huonona puolena sen, että pelkää itse loukkaavansa toista asiakasta. Mikäli toisella on huono päivä tai huono olo ja



yrittää itse lohduttaa tätä, mutta tämä reagoi tuen antamiseen negatiivisella tavalla, voi se johtaa myös oman psyykkisen voinnin romahtamiseen.

H2: Vaik kuin koittas auttaa ja lohduttaa ja keskustella ni sielt voi tullaki sellast, et pelkää et voi ite loukata. Et yleensä se jää sit siihe et koittaa lukee sitä toista. Sen huomaa siit ruumiinkielest et ei oo oikee aika kysyy tai jotai muuta. Tai sit menee omal tavallaa liian arkoihi asioihi sit, et täytyy osata rajata et ei mee iha henkilökohtasuuksii.

Yhtenä tutkimustehtävänäni oli selvittää, miten asiakkaat kokevat omalla toiminnallaan vaikuttavansa muiden yhteisön jäsenten kuntoutumiseen Palveluyhteisö Entitaksessa. Kysymys osoittautui haastatteluissa yllättävän vaikeaksi vastata. Yksi haastatelluista ei kokenut, että oma toiminta vaikuttaisi muiden kuntoutumiseen millään tavalla. Toinen asiakas pohti asiaa siltä kannalta, että jos itsellä on huono olo, se heijastuu myös muihin ja sillä tavoin vain pahentaa myös muiden tilannetta. Yksi taas koki, että tarpeen tullen esimerkiksi toisen asiakkaan rauhoittaminen auttaa toisen kuntoutumista. Toisaalta asia nähtiin myös niin, että muiden kuntoutumista auttaa se, kun pystyy itse omalla toiminnallaan näyttämään esimerkkiä muille. Pääpiirteittäin kuitenkin koettiin, että kuuntelulla, rohkaisevilla sanoilla ja läsnä olemisella on paljon vaikutusta muiden kuntoutumiseen ja sen tukemiseen.

H4: En tiiä yhtää osaanks mää yhtää antaa mitää vertaistukee. Oon mä tietty koittanu tukee, et jos jollain on jotain huolia, ni yrittäny sit jotai rohkasevaa sanoo ja elää mukana siinä, et ei oo niinku et hällä väliä tai mitä sä siin valitat, et kyl mä oon sellane et yritän olla sellane empaattinen ja myötäelää siinä.

H5: No jos mä oon ite hyväntuulinen eikä mul oo murheita, ja mä pystyn heittämään hauskaa ja juttelee kaikkien kans ja olee ulospäinsuuntautunu, ni mä uskon et sil on muihin kavereihin positiivinen vaikutus. Et kyl se paljon vaikuttaa, et jos ite on motteellään ni tuntuu et kaikki muutki on motteellään. Et kyl sil omal käytöksel pystyy vaikuttaa tosi paljon, siis oikeen kunnolla pystyy.

Yksi haastateltavista ajatteli asiaa muiden kannalta niin, ettei halua kuormittaa toisia turhaan omilla murheillaan. Entitaksessa henkilökuntaa on tavoitettavissa

vuorokauden ympäri, joten suurimmat murheet ja huolet voidaan kertoa ammattilaisille heti tarpeen tullen.

H5: Ja ku ei kellekään suo sitä et langetetaan mitään kenenkä hartioiden päälle, et sen takia puhuu sit niist arkaluontosista asioista ennemmin hoitajille ku toisille tääl.

#### 6.4 Toiminnan kehittämistarpeet

Yhteisökuntoutuksessa tärkeänä pääpiirteenä on se, että asiakkaat pystyvät nostamaan esille tärkeänä kokemiaan asioita ja huomioita ja sitä kautta vaikuttamaan yhteisöön liittyviin asioihin. Tämä lisää asiakkaan osallisuuden tunnetta ja edistää sitä kautta voimaantumista ja oman elämän hallintaa. Entitaksen ammatillisen toiminnan kehittämiseen liittyvissä kysymyksissä ensimmäisenä kysymyksenä oli, kokevatko asiakkaat pystyvänsä vaikuttamaan yhteisöön liittyviin asioihin Entitaksessa.

Haastatteluissa tulokset olivat osittain ristiriitaisia; toisaalta koettiin, etteivät asiakkaat pysty vaikuttamaan toimintaan kovinkaan vahvasti. Toisaalta haastateltavat, jotka olivat tätä mieltä, pohtivat myös etteivät he välttämättä edes kaipaa suurempaa vaikutusvaltaa yhteisössä kuin mitä heillä tällä hetkellä on. Entitasta kuvailtiin kuitenkin asiakaslähtöiseksi yhteisöksi, vaikka toisaalta asiakaslähtöisyyttä toivottiin osittain myös vielä enemmän. Yksi haastateltava koki, että Entitaksen yhteisiin tiloihin tulisi ottaa uudestaan käyttöön sieltä väliaikaisesti poistettu aloitelaatikko, johon saisi jättää esimerkiksi omalla nimellä varustettuja kehitysehdotuksia. Tällöin aloitelaatikko ajaisi asiansa eikä toimisi aiempaan tapaan niin kutsuttunu anonyymina ”valituslaatikkona”.

H2: Et asiakaslähtöisesti se on se kehittäminen mut sitä vois olla vähä enemmänki sitä asiakaslähtöisyyttä.

H3: En välttämät tunne et voisin ihan kaikkiin vaikuttaa, mut en tiää onks se iha välttämätöntäkään.

H3: Aina ei iha tunnu silt et vois vaikuttaa koko siihe kehittämispuoleen. Et niinku, en oo sitä sen enempää pohtinu et tarttisko olla ees enempää vaikutusvaltaa siel, mut et sellane ajatus tulee et en pysty kaikkeen laajasti vaikuttaa. Mut et huomaa sen et

ku meit on siel kuitenkin monta paikalla ni joku toinen hoitaa jonku toisen asian ja mä vaikutan johonki toisee asiaan, ni sil voi tuntee et on jotenki vaikuttanu siihe yhteisöön, et ei tarvii olla sellast et ois kaikki langat käsissä, ja et tarttis vaikuttaa joka paikkaan. Et en oo huomannu mitään et se haittais mua, et jos ei pysty vaikuttaa.

Yksi asiakas oli sitä mieltä, että Entitaksessa asiakasta kuunnellaan erinomaisesti ja asiakkaiden toiveet ja kehitysehdotukset otetaan huomioon todella hyvin.

H5: Koen et pystyn ehdottomasti vaikuttaa. Se on niinku kultaa antais jolleki et ku menee sanoo työnjohtajalle et tämmönen ja tämmöne ois kiva, ni se kyl heti hoituu. Et heti otetaan asiat huomioon. Se on musta ollu semmonen hyvä asia.

Seuraava kysymys koski sitä, miten Entitaksen ammatillista toimintaa tulisi kehittää, jotta se vaikuttaisi parhaalla mahdollisella tavalla asiakkaan omaan kuntoutumiseen. Yksi haastateltava otti esille sen, että omaa kuntoutumista yhteisössä edesauttaisi se, mikäli liiallista tiivistä yhteisöllisyyttä pystyttäisiin jotenkin purkamaan. Hän painotti sitä, ettei ketään yhteisön jäsentä pysty muuttamaan, joten yhteisön itsensä toimintaa tulisi jollakin tapaa muokata niin, etteivät asiakkaat olisi niin tiiviisti tekemisissä keskenään. Haastateltava koki tähän ratkaisuksi sen että asiakkaat, joiden problematiikka on vaikeampaa, saisivat Entitaksen lisäksi muunlaista tukea tai apua jostakin muualta. Tämä poistaisi osittain yleistä hälinää ja hermostuneisuutta yhteisissä tiloissa. Lisäksi hän uskoi, että yhteisön toimintaa saattaisi edesauttaa myös se, mikäli paikalla olisi kaiken aikaa työntekijä valvomassa, että yhteisön sääntöjä noudatetaan. Entitaksessa on päivisin kaiken aikaa läsnä keittiötyöntekijä, joka ruuanlaiton lisäksi pyörittää arkea yhteisissä tiloissa. Muut työntekijät ovat paikalla niin usein, kuin kotikäynneiltä ja ryhmiltä ehtivät. Haastateltavan mukaan voisi kuitenkin olla tärkeää, että yhteisissä tiloissa olisi kaiken aikaa paikalla vielä yksi työntekijä.

H3: Oisko siin sitte, en tiä auttaisko siin et työntekijä ois paikalla siin keskel päivääki. Ku ei siin ruokailujen välis päiväl oo ketää muita yleensä ku yks henkilö joka hoitaa sitä keittiötä, ni sitte..

Jotenki oisko siin sellane ratkaisu, et ois enemmän paikalla työntekijöi, ni ei tulis niit sellasia valvomattomia hetkiä.

Muut haastateltavat kokivat, ettei suurempia kehittämistarpeita ole. Suurin osa koki, että asiat toimivat loistavasti niin kuin ne nyt ovat. Kaksi haastateltavaa pohti, että luultavasti pieniä kehitysehdotuksia voisi tulla mieleen, mikäli asiaa ryhtyisi kunnolla miettimään. Haastattelutilanteessa ehdotuksia ei kuitenkaan tullut mieleen.

H4: Et ei mun kohdal ainaka oo mitää semmost et tarttis muuttaa jotai tai parantaa tai jotain. Mun mielestä iha hyvin toimii nyt.

Haastattelun lopussa annoin haastateltaville mahdollisuuden kommentoida haastatteluun liittyviä asioita vapaasti. Kommentit olivat pelkästään positiivisia ja osoittivat sen, että huolimatta yhteisön muuttamisesta haittapuolista, Entitas toimii suuressa roolissa asiakkaidensa kuntoutumisessa sekä sen tukemisessa.

H5: Entitas on turvapaikka johon voi mennä kun on paha olo. On hyvä yhteisö, hyvät työntekijät, hyvät ohjelmat, vertaistuen antajat ja saajat. Kiitos kaupungille et antavat maksusitoumuksen tämmöseen mahdollisuuteen.

H2: Ei voi muuta sanoo ku hieno asia tää mahdollisuus. Ja suuri apu asiakkailleen ja niin, ketkä tarvitsee, et ite tartten oman tilanteeni takia. Tosi hieno juttu on.

H1: Hyvä, positiivinen ilmapiiri vallitsee Entitaksessa.

H4: Sinne on aina mukava mennä, vaikka siel välil onki vähä kovaäänistä. Mullaki on sellasii päivii et mä oon sellane et en kestä ja menee hermot, mut sit aattelen et no me ollaa kaikki erilaisii ja jokane täytyy hyväksyä sellasena ku on, mutki hyväksytään tämmösenä ku mä oon. Sit on taas semmosii päivii ku on iha helppo tulla. Et iha on kaikki menny hyvin ja toivon et saan jatkaa siel.

H2: Kyl mä sitä aina kaikille mainostan ja kehun, et se on lottovoitto olla asiakkaana Entitakses. Et on hyvä ilmapiiri täsä paikassa, Entitaksessa, ja kokonaisuutena tää on ihan niinku loistava laitos, et ei voi olla kehumatta, et siin mieles oon ihan kauheen tyytyväinen tähä asiaan, et kaikki toimii kyl.

## 6.5 Tulosten yhteenveto

Tutkimuksen tuloksista voidaan havaita, että Entitaksella on kokonaisuudessaan hyvin kuntouttava vaikutus asiakkaisiinsa. Sekä Entitaksen yhteisön että siellä saatavan vertaistuen vaikutus omaan kuntoutumiseen koetaan tärkeänä. Entitaksen ammatillinen ryhmätoiminta ja esimerkiksi kotikäynnit ovat monelle asiakkaalle henkireikiä, joiden avulla oma arki sujuu. Kotikäynnit luovat asiakkaalle turvallisen ilmapiirin, kun läsnä on tuttu ammattilainen, jonka kanssa keskustella omasta psyykkisestä voinnista sekä mieltä painavista asioista. Lisäksi kotikäyntien avulla asiakas saa apua erilaisiin arkisiin asioihin, joita ei välttämättä yksin onnistuisi hoitamaan.

Vaikka yhteisön vaikutus koetaan suurimmaksi osaksi positiivisena, myös negatiivisia puolia löytyy. Mikäli yhteisössä on liikaa asiakkaita samaan aikaan, luo se luonnollisesti yleistä hälinää, joka haastateltavien mukaan saattaa huonontaa omaa oloa. Lisäksi muiden asiakkaiden huono psyykkinen vointi voi ikäänkuin ”tarttua”. Oma vointi rasittavaksi koetaan ajoittain myös muiden sairaudet ja niihin liittyvät erilaiset toimintatavat. Lisäksi tutkimuksesta käy ilmi, että vaikka Entitaksen yhteisö onkin suurimmaksi osaksi tuttu ja turvallinen, ikäänkuin eräänlainen perhe, on sen tiivis tunnelma osaltaan myös ahdistavaa. Yhteisön jäsenet ovat toisilleen tuttuja ja välillä tuntuu, että toisten asioista tiedetään jopa liikaa. Kehittämisehdotuksena Palveluyhteisö Entitaksen toiminnalle pohdittiin esimerkiksi sitä, miten niin kutsuttua liiallista yhteisöllisyyttä pystyttäisiin purkamaan.

Kaiken kaikkiaan asiakkaat uskovat sekä Entitaksen yhteisön että vertaistuen vaikuttavan omaan kuntoutumiseen sekä mielenterveyden ylläpitämiseen positiivisella tavalla. Suurin osa haastateltavista koki myös itse vaikuttavansa myönteisesti muiden asiakkaiden kuntoutumiseen rohkaisemalla, kuuntelemalla, tukemalla ja olemalla läsnä.

Kun peilaan tutkimustuloksiani vastaaviin tutkimuksiin, joissa yhteisön, yhteisökuntoutuksen ja vertaistuen merkitystä on tutkittu eri yksiköissä ja eri asiakasryhmien kanssa, voi tulosten todeta olevan hyvin samankaltaisia.

Yhteisökuntoutus vaikuttaa olevan todella tehokas ja kuntouttava hoitomuoto, vaikka sen ihanteellinen toteutuminen saattaakin olla melko haastavaa. Yhteisö koostuu sen jäsenistä ja jokainen tuo oman vaikuttavuutensa yhteisön toimintaan. Harmonisen, kuntoutumista edistävän yhteisön luominen ja syntyminen vaatii aikaa, panostusta ja joustavuutta jokaiselta sen jäseneltä. Muissa samankaltaisissa tutkimuksissa tuli ilmi myös yhteisökuntoutuksen terveyttä vahvasti edistävä vaikutus. Yhteisön avulla kuntoutuja voi kokea itsensä ja oman osallistumisensa merkitykselliseksi, mikä osaltaan edesauttaa hoidon tai kuntoutuksen positiivista vaikutusta. Yhteisön avulla opitaan, koetaan ja eletään.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen teossa tärkeää on arvioida toteutetun tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Pyrin tutkimusta tehdessäni siihen, että haastateltavat pystyvät luottamaan omaan anonymiteettiinsä. Haastateltavat allekirjoittivat ennen haastattelua suostumuksen siihen, että minulla on lupa nauhoittaa haastattelut sekä hyödyntää niissä ilmi tulleita asioita tutkimuksessani niin, ettei yksittäistä henkilöä voi tunnistaa vastausten perusteella. Lisäksi jokaisen haastateltavan kohdalla kerroin juuri ennen haastattelua lyhyesti tutkimuksestani ja sen tarkoituksesta sekä muistutin haastateltavien anonymiteetista ja minun salassapitovelvollisuudestani sekä siitä, että haastateltava voi keskeyttää haastattelun tarpeen vaatiessa minä hetkenä tahansa. Tällä tavalla pyrin takaamaan sen, että haastateltavat uskaltavat vastata kysymyksiin mahdollisimman totuudenmukaisesti. Haastattelujen jälkeen litteroin nauhat kolmostasolla, eli sanasta sanaan.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa vahvasti hyvä haastattelurunko. Tärkeää on hahmottaa selkeästi teemahaastattelun teemat ja niihin liittyvät kysymykset, sekä pohtia etukäteen vaihtoehtoisten lisäkysymysten muotoja. Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös esimerkiksi se, että huolehditaan ääninauhurin kunnosta ja siitä, että itse haastattelutilanne on rauhallinen, jolloin haastattelut tallentuvat nauhurille mahdollisimman selkeinä. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 184-185.) Olin laatinut haastattelurungon, teemat ja kysymykset etukäteen ja pohtinut niiden järjestyksen loogisesti eteneväksi. Haastattelut toteutin jokaisen haastateltavan kotona, jolloin saimme rauhassa ja kahden kesken suorittaa haastattelut ilman häiriötekijöitä.

Haastattelun luotettavuutta heikentää se, että haastattelussa on usein taipumus antaa ikään kuin sosiaalisesti hyväksyttäviä vastauksia. (Hirsjärvi ym. 2009, 206). Haastattelussa asiakas saa itse päättää, millaista tietoa tuo julki ja missä määrin. Kun pohdin omaa asemaani tämän tutkimuksen tutkijana, mieleeni

nousee kysymyksiä siitä, kuinka paljon tutkimukseen vaikuttaa se, että olen osa Entitaksen henkilökuntaa. Olisivatko tutkimustulokset erilaisia, mikäli haastattelut olisi toteuttanut asiakkaille tuntematon ihminen, joka ei tunne tutkittavana olevaa yhteisöä ja sen jäseniä. Toisaalta tällaisessa tilanteessa haastateltavat olisivat saattaneet uskaltaa helpommin tuoda arkojakin asioita esille. Toisaalta taas se, että minä olen haastateltaville tuttu henkilö, varmasti rentoutti ja helpotti itse haastattelutilannetta ja näin ollen haastateltava pystyi keskittymään paremmin olennaiseen, kysymysten pohdintaan ja niihin vastaamiseen. Tutkimustulokset analysoin täysin objektiivisesti ja niin, että tutkimuksesta käy ilmi vain asioita, joita haastateltavat minulle kertoivat.

Haastateltaessa mielenterveyskuntoutujia, vastauksien ja sitä kautta haastattelun laatuun vaikuttaa hyvin vahvasti haastateltavan psyykkinen kunto ja mieliala. Mikäli haastateltavalla on huolia tai hänen mielialansa on huono, on haastatteluun keskittyminen vaativaa. Haastattelujani tehdessä huomasin, että varsinkin erään asiakkaan kanssa keskustelut ajautuivat haastattelun aikana useaan otteeseen ajatuksiin ja murheisiin, joita hänellä oli viime aikoina esiintynyt. Myös vastauksista pystyi helposti huomaamaan, että kyseinen huoli oli vahvasti hänellä mielessä. Tähän liittyen pohdin myös sitä, miten erilaisia vastaukset saattaisivat olla, mikäli haastateltavien psyykkinen vointi olisi ollut erilainen kuin haastatteluhetkellä. Mikäli psyykkinen vointi on hyvä, oletettavasti myös vastaukset voivat olla positiivisia ja yhteisön merkitys koetaan kuntouttavana. Vastaavasti on mahdollista, että voinnin ollessa huonompi, myös vastaukset ovat negatiivissävytteisempiä ja niukempia.

## 7.2 Tutkimustulosten hyödyntäminen ja pohdinta

Tutkimuksesta saatuja tuloksia voidaan hyödyntää tulevaisuudessa Palveluyhteisö Entitaksen toimintaa suunniteltaessa sekä toteuttaessa. Ilmi tulleiden tulosten pohjalta yhteisön toimintaa ja esimerkiksi yhteisiä sääntöjä voidaan pohtia uudelleen ja laatia uusia toimintatapoja sekä sääntöjä. Koska vastaavanlaista tutkimusta ei ole palveluyhteisössä aiemmin tehty, tutkimustulokset tuovat täysin uudenlaista tietoa asiakkaiden näkökulmasta



yhteisön toimintaan. Entitaksen yhteisön toimintaa pohditaan ja suunnitellaan jatkuvasti asiakkaiden tarpeita mahdollisimman monipuolisesti vastaavaksi. Tämän takia asiakkailta saatu palaute ja kehitysehdotukset ovat erittäin suuressa merkityksessä toiminnan kehittämisessä. Tutkimuksen avulla saadaan selvyttä siitä, millaisena asiakkaat kokevat yhteisön ja sen toiminnan tällä hetkellä ja mihin suuntaan sitä olisi suotavaa kehittää.

Kun pohdin tutkimukselleni mahdollista jatkotutkimusta, nousee esille ajatus tutkimuksen uudelleen toteuttamisesta tulevaisuudessa. Tekemäni tutkimus kertoo tietyn yhteisön toiminnasta tällä hetkellä. Yhteisö on kuitenkin dynaaminen kokonaisuus, jonka toiminta riippuu sen jäsenistä ja jäsenten välisestä vuorovaikutuksesta. Kun yhteisön jäsenet vaihtuvat, muuttuu myös yhteisön toiminta. Myös Entitaksessa vaihtelevuutta esiintyy jonkin verran, uusien asiakkaiden tullessa ja silloin tällöin vanhojen pois lähtiessä. Myös muutokset henkilökunnassa vaikuttavat yhteisöön. Tämän takia olisikin mielenkiintoista tutkia jatkossa, miten yhteisön toiminta muovautuu ja millaisena asiakkaat kokevat yhteisön merkityksen tulevaisuudessa. Kyseisiä tuloksia olisi kiinnostavaa peilata ja verrata tämän tutkimuksen tuloksiin.

Koen itse oppineeni tutkimuksen tekemisen aikana runsaasti uutta niin yhteisöstä, yhteisökuntoutuksesta kuin vertaistuestakin, mutta samalla paljon uutta myös itsestäni tutkimuksen tekijänä. Mielenterveyskuntoutus on kiinnostanut minua jo pitkään, samoin kuin yhteisön ja vertaistuen merkitys asiakkaalle. Oli erittäin mielenkiintoista ja opettavaista tutkia kyseisiä asioita ja selvittää, miten ne vaikuttavat asiakkaisiin omalla työpaikallani.

Mielenterveysongelmat yleistyvät jatkuvasti ja palveluita pyritään siirtämään yhä enemmän laitoksista kohti avopalveluja. Sosionomi (AMK) voi työskennellä mielenterveyskuntoutujien parissa ohjaten asiakkaita kohti elämänhallintaa ja osallisuutta. Sosionomi (AMK) tuntee hyvinvointia tukevan palvelujärjestelmän, hallitsee palveluohjauksen sekä monipuolisesti erilaisia asiakastyön työmenetelmiä. Sosionomi (AMK) osaa soveltaa tietojaan ja taitojaan eri asiakastilanteissa, ymmärtää moniammatillisuuden merkityksen ja pyrkii asiakkaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen.

## LÄHTEET

- Ahmaoja, M. 2007. Onko yhteisökuntoutus vaikuttavaa? Sosiaaliturva 1/2007, 16-17. Viitattu 17.11.2014. <http://huoltaja--saatio-fi-bin.directo.fi/@Bin/7faf2629de79fbd6e977f5cfb3266918/1415716739/application/pdf/182511/Sosiaaliturva%201-2007.pdf>
- Dominelli, L. 2004. Social work. Theory and Practice for a Changing Profession. Cambridge: Polity Press.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2010. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hietala-Paalasmaa, O., Naurumo, R. & Yrttiaho, K. 2007. Kuntoutuja, ammattilainen, vertainen mielenterveyskuntoutuksen kolme asiantuntijaa. Mielenterveyden keskusliitto.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hyyppä, M. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Järvikoski, A. 2013. Monimuotoinen kuntoutus ja sen käsitteet. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Järvikoski, A. & Riikonen, E. 2001. Mielenterveysongelmat. Teoksessa Kuntoutus.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kanerva, A., Kuhanen, C., Oittinen, P., Schubert, C. & Seuri, T. 2010. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Karila, A. 2003. Vertaistuki mielenterveyskuntoutujien yhteisössä. Teoksessa Pöyhönen, E. (toim.) Mielenterveyskuntoutujien klubitale – Yhdessä kohti työelämää. 2003. Helsinki: Stakes.
- Koskisu, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Kuntoutusportti 2013. Mielenterveyskuntoutus. Viitattu 5.4.2015. <http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutus/kuntoutusmuotoja/mielenterveyskuntoutus/>
- Mielenterveyden Keskusliitto 2015. Vertaistoiminta. Viitattu 18.3.2015. <http://mtkl.fi/palvelut/vertaistoiminta/>

Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116.

Mielenterveystalo 2015. Vertaistuki. Viitattu 18.3.2015.  
<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>

Murto, K. 2013. Terapeuttinen yhteisö. Jyväskylä: Yhteisöakatemia.

Ojanen, M. 2003. Yhteisöllisyyden merkitys mielenterveyskuntoutujalle. Teoksessa Pöyhönen, E. (toim.) Mielenterveyskuntoutujien klubitale – Yhdessä kohti työelämää. 2003. Helsinki: Stakes.

Palveluyhteisö Entitas Oy, Laatukäsikirja 2014.

Punkanen, T. 2008. Mielenterveystyö ammattina. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Pylkkänen, Kari. 2008. Muut kuin psykoottiset häiriöt. Kuntoutus vai hoito? Teoksessa Kallanranta, T., Rissanen, P. & Suikkanen, A. Kuntoutus. 2008. Helsinki: Duodecim.

Pöyhönen, E. 2003. Mielenterveyskuntoutujien klubitale – yhdessä kohti työelämää. Helsinki: Art-print Oy.

Riikonen, E. 2008. Mielenterveysongelmat. Teoksessa Kallanranta, T., Rissanen, P. & Suikkanen, A. Kuntoutus. 2008. Helsinki: Duodecim.

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2001. Mielenterveyspalveluiden laatusuositus. Helsinki: STM.

Suni, A. 2003. Työ kuntoutuksen menetelmänä. Teoksessa Pöyhönen, E. (toim.) Mielenterveyskuntoutujien klubitale – Yhdessä kohti työelämää. 2003. Helsinki: Stakes.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Psykiatrinen erikoissairaanhoito 2013. Viitattu 5.4.2015. <https://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/erikoissairaanhoidon-palvelut/psykiatrinen-erikoissairaanhoito>

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

Vandeveldt, S. 2008. Maxwell Jones and his work in therapeutic community. Belgium: Ghent University. Viitattu 4.3.2015. <http://www.dldocs.stir.ac.uk/documents/vandeveldt1999.pdf>.

### Haastattelukysymykset

1. Kauanko olet ollut Entitaksen asiakkaana?
2. Kuinka usein käyt Entitaksessa?

### Ammatillinen mielenterveystyö Entitaksessa

3. Mitä mieltä olet Entitaksen henkilökunnan järjestämästä ryhmätoiminnasta?
4. Mitä mieltä olet Entitaksen henkilökunnan järjestämästä päivätoiminnasta (esim. kotikäynnit)?
5. Miten koet Entitaksen henkilökunnan järjestämän ryhmä- ja päivätoiminnan vaikuttavan omaan kuntoutumiseesi (suhteessa omiin kuntoutustavoitteisiisi)?

### Yhteisö ja yhteisön toiminta asiakkaan kokemana

6. Miten koet Entitaksen yhteisön (asiakkaiden ja henkilökunnan) kokonaisuudessaan vaikuttavan omaan kuntoutumiseesi (suhteessa omiin kuntoutustavoitteisiisi)?
7. Mitä mieltä olet Entitaksen yhteisistä säännöistä?
8. Mitä mieltä olet Entitaksen yhteisökokouksista?
9. Mitkä ovat yhteisön haitat Entitaksessa?

### Vertaistuki Entitaksessa asiakkaan kokemana

10. Miten koet muiden asiakkaiden antaman vertaistuen vaikuttavan omaan kuntoutumiseesi Entitaksessa (suhteessa omiin kuntoutustavoitteisiisi)?
11. Miten koet omalla toiminnallasi ja omalla vertaistuellasi vaikuttavasi muiden yhteisön jäsenten kuntoutumiseen Entitaksessa?
12. Mitkä ovat vertaistuen haitat Entitaksessa?

### Entitaksen yhteisön ja toiminnan kehittäminen

13. Koetko että pystyt vaikuttamaan yhteisöön liittyviin asioihin Entitaksessa?
14. Miten Entitaksen (ammatillista) toimintaa tulisi mielestäsi kehittää, jotta se vaikuttaisi parhaalla mahdollisella tavalla omaan kuntoutumiseesi?
16. Muita kommentteja?

Hei!

22.3.2015

Olen viimeisen vuoden sosionomiopiskelija Turun ammattikorkeakoulusta. Teen lopputyökseni opinnäytetyönä tutkimuksen siitä, miten Palveluyhteisö Entitaksen asiakkaat kokevat yhteisön ja vertaistuen vaikuttavan omaan kuntoutumiseensa Entitaksessa. Haastattelun osaa Entitaksen asiakkaista asian tiimoilta.

Haastattelut tapahtuvat kanssani kahden kesken ja ne nauhoitetaan. Nauhoja käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti ja minä olen ainut, joka nauhoja kuuntelee. Sinun henkilöllisyytesi ei tule missään vaiheessa julki ja valmiista opinnäytetyöstä ei voi mitenkään päätellä sitä, miten juuri Sinä olet haastattelussa kysymyksiin vastannut.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Haastattelun kesto on maksimissaan puoli tuntia. Jos annat suostumuksesi haastatteluun, voit pohtia jo etukäteen haastattelussa kysyttäviä asioita;

- Miten koet yhteisön (muiden asiakkaiden ja henkilökunnan) vaikuttavan omaan kuntoutumiseesi Entitaksessa?
- Mitä hyviä puolia yhteisöllä ja vertaistuellalla on Entitaksessa?
- Mitä huonoja puolia yhteisöllä ja vertaistuellalla on Entitaksessa?

Mikäli annat suostumuksesi haastattelulle, täytä oheinen suostumuslappu ja palauta minulle. Haastattelut toteutetaan huhtikuun alussa, yhdessä ennalta sovittuna ajankohtana. Annan mielelläni myös lisätietoja haastattelusta sekä opinnäytetyöstäni.

Kiitos jo etukäteen yhteistyöstä!

Terv. Taina Vesala  
Sosionomiopiskelija



## Haastattelusuostumus

Suostun siihen, että minua haastatellaan Tainan opinnäytetyöhön ja haastattelussa antamiani tietoja käytetään kyseisen opinnäytetyön tarpeisiin. Henkilöllisyyteni ei paljastu missään vaiheessa tutkimusta.

Päiväys ja paikka

---

Allekirjoitus ja nimenselvennys

---