



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Työtoiminnan kehittäminen Sapluunassa

Hintsala, Atte

2017 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Työtoiminnan kehittäminen Sapluunassa

Atte Hintsala
Sosionomikoulutus
Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2017

Atte Hintsala

Työtoiminnan kehittäminen Sapluunassa

Vuosi 2017 Sivumäärä 45

Opinnäytetyö on tehty Keski-Uudenmaan Sopimuskodin työtoimintaan Sapluunaan. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mielenterveyskuntoutujien kokemuksia, miten Sapluunan toimintaa voisi kehittää kuntoutujien näkökulmasta. Keskeisenä ajatuksena oli tutkia kokemuksia yhteisöllisyyden, osallisuuden ja hyvinvoinnin kannalta.

Opinnäytetyön käsitteitä ovat työtoiminta, yhteisöllisyys, osallisuus ja mielenterveyskuntoutuminen. Teoriaosuudessa käsitellään tutkimuksen tekemistä, laadullista tutkimusta, puolistrukturoituja menetelmiä ja teemahaastattelua. Aineisto on kerätty teemahaastattelemalla 25 työtoimintakeskuksen kuntoutujaa.

Opinnäytetyön tuloksissa selvisi, että työtoiminnan kuntoutujat ovat pääosin tyytyväisiä Sapluunan toimintaan. Työtoiminta tuo kävijöiden arkeen tekemistä ja ohjelmaa. Se tarjoaa paikan, missä kuntoutujat voivat työskennellä. Työtoiminta nähtiin pääosin tärkeänä ja sen koettiin lisäävän kuntoutujien hyvinvointia. Suurin osa kuntoutujista oli saanut kavereita työtoiminnasta. Kuitenkin moni myös ilmoitti, ettei ollut saanut kavereita.

Tutkimuksessa tuli esille useita kehitysehdotuksia ja toiveita työtoiminnan kehittämiseksi. Tutkimuksen perusteella vaikuttaa, että osa kuntoutujista tarvitsisi ja kaipaisi apua vuorovaiikutustaitojensa kehittämiseksi. Yksi mahdollisuus tähän on esimerkiksi toisille annettavan palautteen lisääminen työtoiminnassa.

Atte Hintsala

Development of the work action in Sapluuna

Year	2017	Pages	45
------	------	-------	----

This thesis has done to Keski-Uudenmaan Sopimuskeski's work action Sapluuna. A purpose of the thesis is to find out the mental problem rehabilitees knowledge how to develop Sapluuna's operations. The main idea was to investigate experience on behalf of communality, participation and well-being.

The concepts of the thesis are work action, communality, participation and mental health rehabilitation. In theory part there have also dealt with how to make examination, qualitative examination, half-structured methods and theme interview. The data has been collected by making theme interviews for 25 work actions rehabilitees.

The results of the thesis were that the work actions rehabilitees are mainly satisfied to Sapluuna's operations. The work action brings doing and routine to weekdays of the participants. It offers a place where rehabilitees can work. The work action were seen mainly important. Rehabilitees thought that it increase their overall well-being. Most of the rehabilitees had gotten friends from the work action. However many also said that they have not friends in the work action.

The examination revealed several proposals and wishes how to develop the work action. On the strengths of the examination seems that some of the rehabilitees would need help to improve their communication skills. One solution for this could be to increase feedback that is given between the rehabilitees.

Keywords: Mental health rehabilitation, participation, work action, communality

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry:n työtoiminta	7
3	Keskeisiä käsitteitä	7
3.1	Työtoiminta	8
3.2	Mielenterveyskuntoutuminen	10
3.3	Yhteisöllisyys	12
3.4	Osallisuus	13
4	Tutkimuksen tekeminen	15
4.1	Kehitettävän ilmiön kuvaus ja rajaaminen	16
4.2	Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset	17
4.3	Tutkimushaastattelu	18
4.4	Haastatteluiden tekeminen	20
5	Tutkimuksen tulokset	21
5.1	”Pääsee liikkeelle himasta”	22
5.2	”Tutustuminen toisiin on itsestä kiinni”	23
5.3	”Mukavaa yhdessäoloa”	25
5.4	”Tulen mielelläni”	28
6	Tutkimustulosten analysointi	29
6.1	Työtoiminta tuo sisältöä kuntoutujien arkeen	29
6.2	Työ tukee kuntoutumista	30
6.3	Yhteisöllä on merkitystä	32
6.4	Osallistumalla voi vaikuttaa	33
7	Yhteenveto	34
8	Pohdinta	36
	Lähteet	37
	Kuviot	39
	Liitteet	40

1 Johdanto

Opinnäytetyöni on tehty Keski-Uudenmaan Sopimuskodille. Keski-Uudenmaan Sopimuskoti on Uudellamaalla toimiva sosiaalipalveluiden tuottaja, joka tarjoaa mielenterveyskuntoutujille erilaisia palveluita. Yhtenä osana Sopimuskodissa toimii työtoiminta, minne opinnäytetyöni on tehty.

Opinnäytetyössäni tutkin, minkälainen Sopimuskodin työtoiminnan, Sapluunan, tulisi olla, jotta se tukisi mahdollisimman hyvin kuntoutujien yhteisöllisyyttä sekä työ- ja toimintakykyä. Työ on kartoittava tutkimus. Opinnäytetyön teemoja ovat mielenterveyskuntoutuminen, työtoiminta, yhteisöllisyys ja osallisuus. Toteutin tutkimuksen teemahaastattelemalla työkeskuksen kuntoutujia.

Mielenterveysongelmat ovat yksilöllisiä, joten mielenterveyskuntoutumisen tulee olla kuntoutujan henkilökohtaisen tilanteen mukainen. Työtoiminta tukee kuntoutumista monella tavalla. Se tarjoaa paikan, missä kuntoutuja saa tehdä työtä, voi saada kavereita sekä olla osana yhteisöä. Työ itsessään voidaan kokea mielenkiintoisena, mutta myös työn tekeminen ja valmis tehty työ koetaan usein palkitsevana.

Yhteisöllisyys ja osallisuus ovat Sapluunan työtoiminnan ohessa olevia kuntouttavia tekijöitä. Yhteisö voi tarjota kuntoutujalle esimerkiksi vertaistukea. Yhteisön paine tukee muun muassa kuntoutujien säännöllistä ruokailua ja nukkumista. Mielenterveysongelman omaavat ihmiset ovat usein jättäytyneet tai jääneet elämässään olevien ryhmien ulkopuolelle. Osallisuuden kokemuksella voidaan vaikuttaa myönteisesti kuntoutujien itsetuntoon, millä on voimavaroja kasvattava merkitys. Tällöin kuntoutujan on helpompi palata elämässään osaksi omia yhteisöjään. (Lindfors 2007; Koskisuus 2007, 18-19, 27-28.)

Tutkimukseni keskeisenä tausta-ajatuksena oli antaa kuntoutujille mahdollisuus vaikuttaa Sopimuskodin työtoimintaan. Tarkoitukseni oli myös antaa kuntoutujille osallisuuden kokemus ja osaltaan voimaannuttaa kuntoutujia. Toisaalta ajatuksena oli lisätä työyhteisön tietoutta kuntoutujien ajatuksista ja näkemyksistä työtoiminnan suhteen. Kaiken kaikkiaan tavoitteena oli olla mukana tekemässä Sapluunasta yhä parempi paikka mielenterveyskuntoutujille.

Tutkimukseni perusteella Sapluunan työtoiminta tukee kuntoutujien yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia. Kuntoutujat ovat pääosin tyytyväisiä oloonsa Sapluunassa. Kuntoutujilla oli useita toimivuuksia, millä työkeskuksen toimintaa voisi vielä kehittää. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista oli saanut kavereita työtoiminnasta, mutta osa kuntoutujista oli jäänyt ilman kavereita.

2 Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry:n työtoiminta

Keski-Uudenmaan Sopimuskoti on Keravalla toimiva yksityinen sosiaalipalveluiden tuottaja. Sopimuskoti tarjoaa avohoidossa oleville mielenterveyskuntoutujille kuntoutuspalveluita, päivä- ja työtoimintaa, asumispalveluita sekä virkistys- ja vapaa-ajan toimintaa. Palveluiden piiriin tullaan lähettävän tahon maksusitoumuksella. Yhdistyksen ovat perustaneet mielenterveyskuntoutujien omaiset vuonna 1983. Sopimuskodilla työskentelee 15 työntekijää. (Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry 2017.)

Työtoiminnan tavoitteena on tukea kuntoutujien arjenhallintaa sekä ylläpitää ja vahvistaa työ- ja toimintakykyä. Kuntoutujien ja yhteistyötahojen kanssa laaditaan jokaiselle kuntoutujalla henkilökohtainen kuntoutussuunnitelma, jonka toteutumista seurataan säännöllisesti. Kuntoutujat osallistuvat työtoimintaan omien voimavarojen ja toiveidensa mukaan. Sopimuskodin työtoiminta jakautuu henkilöstöruokala Sopuskaan ja työtoimintakeskus Sapluunaan. Sopuska on Sopimuskodin oma henkilöstöruokala, joka toimii kuntoutujien ja toiminnanohjaajien työpanoksen voimin. Sapluunassa tehdään erilaisia alihankintatöitä, käsitöitä ja kunnostetaan huonekaluja. Työtoimintaan kuuluu myös tärkeänä osana monipuolinen ryhmä- ja virkistystoiminta. Työtoiminnasta maksetaan kuntoutujille kannustusrahaa, mikä motivoi kuntoutujia työskentelemään. (Työtoiminta 2017.)

Työtoimintakeskus Sapluuna tarjoaa avohoidossa oleville mielenterveyskuntoutujille monipuolista ja asiakaslähtöistä työtoimintaa. Toiminta on sosiaalisesti kuntouttavaa ja tavoitteellista. Toiminta tukee kuntoutujan arjenhallintaa sekä ylläpitää ja vahvistaa työ- ja toimintakykyä. Työmuotoina ovat muun muassa alihankintatyöt, huonekalujen kunnostustyöt, ompelutyöt, toimitilojen huoltotyöt ja ryhmätoimintaan osallistuminen. Sapluunan hyvät työtilat ja lastauslaituri mahdollistavat monenlaiset työt. Sapluunan yhteistyötahoja ovat esimerkiksi Suomen Mielenterveysseura, Suomen Elintarviketuonti Oy Nordqvist, Sunrise Cosmetics ja Väritukku Oy. (Työtoimintakeskus Sapluuna 2017.)

Sapluunassa käy yhteensä noin 30 kuntoutujaa. Suurin osa kävijöistä on miehiä. Kuntoutujien ikäjakauma on 22-65 vuotta. Päivittäin työtoimintaan ottaa osaan noin 11-18 henkilöä. (Sapluunan toimintakäsikirja 2017.)

3 Keskeisiä käsitteitä

Valitsin teoreettiseen viitekehykseen käsitteitä, jotka liittyvät mielestäni olennaisesti Sopimuskodin työtoimintaan. Nämä käsitteet ovat työtoiminta, mielenterveyskuntoutuminen, osallisuus ja yhteisö. Kaikki käsitteet nousivat opinnäytetyöprojektini aikana selvästi esille.

Mielestäni jokainen näistä käsitteistä selkeyttää käsitystä siitä, missä tilanteessa mielenterveyskuntoutujat elävät. Käsitteet liittyvät yhteiskuntaan ja yksilöön. Mielenterveys on mielestäni asia, mistä pitäisi ylipäätään puhua enemmän yhteiskunnassamme.

3.1 Työtoiminta

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan palkkatyö on suomalaisessa yhteiskunnassa keskeisimpiä yhteisölliseen toimintaan osallistumisen muodoista. Työ ja ammatti määrittävät merkittävästi ihmisen identiteettiä, asemaa ja paikkaa yhteiskunnassa. Työelämän ulkopuolelle jääminen jättää yksilöltä pois normaalit siteet työyhteisöön ja osaltaan myös yhteiskuntaan. Pitkäkestoinen palkkatyön ulkopuolella oleminen saattaa johtaa sosiaaliseen syrjäytymiseen, millä on vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen. (Osallisuus 2016.)

Tällä hetkellä noin neljä kymmenestä työkyvyttömyyseläkkeestä ja kuntoutustuesta myönnetään mielenterveyden häiriöiden pääluokkaan kuuluvien ongelmien vuoksi. Mielenterveyden häiriöiden osuus korostuu erityisesti alle 45-vuotiaiden ikäryhmässä. Muihin tavallisiin kansansairauksiin verrattuna mielenterveysongelmat korostuvat erityisesti nuorten parissa. (Järvi-koski & Härkäpää 2004, 208.)

Työ on muuttunut viime vuosikymmenten aikana yhä enemmän ruumiillisesta työstä kohti henkistä työtä. Työhön liittyvä sairastuminen tarkoitti aiemmin useimmiten fyysisten voimien vähäisyyttä tai vammaisuutta. Nykyisessä työelämässä psyykinen hyvinvointi on tullut yhä merkittävämmäksi. Työssä selviytymiseen vaikuttavat monet tekijät, kuten työntekijän ammatilliset valmiudet, stressinsietokyky ja persoonallisuus, työhyvinvointi, työn merkitys, arvo maailma, kiire ja työn hallinta. Voimakas työstressi, huono työilmapiiri, epäoikeudenmukaisuus ja kiusaaminen lisäävät masennuksen riskiä. Toisaalta työ lisää aineellista hyvinvointia ja toimeentuloa, mahdollistaa sosiaalisia suhteita ja paikan toteuttaa itseään sekä estää syrjäytymistä. Työttömyyden on havaittu olevan yhteydessä lisääntyneisiin psyykkisiin oireisiin. (Vähäkylä 2007, 15; Holmberg 2016, 157.)

Psyykkiset sairaudet eivät ole lisääntyneet, mutta työelämän muuttuneet vaatimukset ovat tuoneet uusia ongelmia. Nykytyöelämässä pitää pystyä työskentelemään verkostoissa ja työryhmissä, sietämään ristiriitoja ja epävarmuutta, sopeutumaan jatkuviin muutoksiin ja kilpailuun sekä säilyttämään roolinsa ja identiteettinsä jatkuvasti muuttuvassa työympäristössä. Nämä voivat olla isoja haasteita erityisesti mielialaongelmista kärsiville. Työn asettamat suuret vaatimukset ennustavat psyykkistä pahoinvointia. (Vähäkylä 2007, 17.)

Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteena on parantaa asiakkaan elämänhallintaa ja toimintakykyä. Työtoiminnan sisältöä ei ole määritelty laissa. Ajatuksena on, että asiakas voisi työllistyä, hakeutua koulutukseen tai osallistua TE-hallinnon työllistymistä edistäviin toimiin. (Kuntouttavan työtoiminnan sisältö 2017.)

Kuntouttava työtoiminta sovitetaan asiakkaan työ- ja toimintakyvyn mukaan niin, että se parhaalla mahdollisella tavalla tukisi elämänhallintaa ja toimintakykyä. Joillekin asiakkaille työ voi pitää sisällään vastuullisia työtehtäviä. Toisten kohdalla tavoitteena voi olla tottuminen säännölliseen päivärytmiin ja ohjattuun toimintaan. Kuntouttavan työtoiminnan ei tule loukata asiakkaan uskonnollista tai eettistä vakaumusta. (Kuntouttavan työtoiminnan sisältö 2017.)

Kuntouttava työtoiminta on sosiaalihuoltolain (Sosiaalihuoltolaki 17.9.1982/710) mukainen sosiaalipalvelu. Tämä on otettava huomioon palvelua järjestettäessä. Asiakkaalla on muun muassa oikeus saada hyvää sosiaalihoitoa ja hyvää kohtelua. Hän ei ole työsuhteessa työtoiminnassa, vaikka hänen tehtävät vastaisivat todellisia työtehtäviä. Hänellä ei ole työsuhteeseen liittyviä vastuita tai velvollisuuksia. (Palvelun luonne 2017.)

Mielenterveyskuntoutujille tarkoitettu työtoiminta parantaa toimeentuloa. Toiminnasta saatu palkka täydentää eläkettä ja toimeentuloturvaa. Työtoiminta ei usein kuitenkaan edistä juuriin avoimille työmarkkinoille työllistymistä. Toiminta parantaa kävijöiden sosiaalisia suhteita ja sen myötä mielenterveyskuntoutujien elämänlaatua. (Vähäkylä 2007, 44-45.)

Työn merkitys itsearvostukselle on keskeinen. Työn myötä ihminen voi saavuttaa yhteisöllisen aseman, uskoa itseensä ja tulevaisuuteensa. Töiden hierarkia on tärkeä välinen sosiaalistumisessa, kuntoutumisessa ja yhteisöllisen aseman saamisessa. Työn tulokset ja tuotetut palvelut ovat kuntoutumisen yhteydessä toissijaisia halutun persoonallisen kasvun rinnalla. (Murto 2013, 41.)

Työ yhteisössä edellyttää yhteistyötä ja toimeentulemistä muiden kanssa. Mikäli asiakkaalla on heikot kommunikaatio- ja yhteistyötaidot, ajautuu hän herkästi konfliktiin ja ongelmiin työtovereiden ja esimiesten kanssa. Itseluottamuksen heikkous näkyy usein vaikeutena pyytää ja tarjota apua toisille. Tällöin myös puolensa pitäminen ja omien rajojen pitäminen voi perustua joko aggressiivisuuteen tai passiivisuuteen. Kuntoutumisen keskeisenä asiana on oppia työn arvo ja vastuullinen työasenne. (Murto 2013, 41.)

3.2 Mielenterveyskuntoutuminen

Mielenterveyskuntoutumisen käsite on laaja ja osittain epäselvä. Suppean käsityksen mukaan kuntoutuksella ymmärretään tietyn, selkeästi rajatun sairauden tai vamman aiheuttamien ongelmien ratkaisu, toimintakyvyn parantaminen ja haittojen minimointi. Tällöin kyseessä on käytännössä diagnosoilähtöinen näkökulma kuntoutukseen. Kuntoutuksella voidaan myös tarkoittaa laajaa toimintaa, jolla vaikutetaan yksilöön ja hänen ympäristöönsä. Tällöin pyritään selvittämään mahdollisia ongelmia, joita sairaudesta, oireilusta tai toimintakyvyn vajavuudesta aiheutuu. Toisaalta pyritään tuomaan esiin mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavia tekijöitä. (Koskisuus 2004, 10-11.)

Suomalaisessa järjestelmässä kuntoutuspalveluiden käyttäjästä käytetään useita rinnakkaisia ilmaisuja. Pitkään ovat olleet käytössä termit kuntoutusasiakas ja asiakas, mitkä ovat tulleet sosiaalihuollon puolelta. Terveystieteiden puolelta sen sijaan käytetään yleisesti termiä potilas. Nykyään käytetään yhä useammin termiä kuntoutuja, jolla korostetaan henkilöä itsenäisenä ja aktiivisena toimijana. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 152.)

Käsitteiden käyttäminen ei ole yhdentekevää. Käsitteillä saatetaan liittää asiakkaaseen yleisiä leimoja, jolla tehdään eroa ”tavallisen kansalaisen” ja asiakkaan välille. Asiakas ei tällöin näyttäytyä tavallisena kansalaisena vaan hän havaitaan tietyn sosiaalisen ryhmän edustajana. Yhteiskunnassa ihmisten kesken voi tapahtua eri ihmisten leimaamista. Erityisen ikävää kuitenkin on, mikäli leimaamista tapahtuu palvelujärjestelmässä missä on tavoitteena tukea ja auttaa asiakasta. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 153-155.)

Mielenterveyskuntoutukseen liittyy keskeisesti joitain käsitteitä, kuten elämänhallinta, elämänprojektit, yhteisön jäsenyys ja suunnitelmallisuus. Elämänhallinta ei ole käsitteenä yksinkertainen, koska elämään liittyy aina hallitsemattomia tapahtumia. Kuntoutuksen näkökulmasta on olennaisempaa puhua suoriutumista arjesta ja eri rooleihin liittyvistä välittömistä tehtävistä. Mielenterveyskuntoutujat kokevat usein, että heidän elämänsä hallitsee sairaus. Tämän sairauden edessä ihminen voi kokea avuttomuutta ja riippuvuutta muista ihmisistä. Kuntoutuksen keskeisenä tehtävänä onkin palauttaa tunne elämänhallinnasta takaisin kuntoutujalle. (Koskisuus 2004, 13-15.)

Järvikoski ja Härkäpää puhuvat kirjassaan Kuntoutuksen perusteet elämänhallinnasta ja valtaistumisesta. Valtaistumisen synonyymeina he kirjoittavat olevan esimerkiksi voimaantumisen ja voimavaraistaminen. Kirjan mukaan monella pitkäaikaistyöttömällä voi olla opittu käsitys, että hänen ongelmansa ovat hänen omaa syytään ja että hän tarvitsee muiden apua omien asioiden päättämisessä. Valtaistuminen tarkoittaa usein ajatusta itsensä vapauttamisesta, energian lisääntymistä tai kasvuprosessia. Se voi tarkoittaa lisääntyttä itseluotta-

musta, hallinnan tunnetta ja kriittistä tietoisuutta itsestä suhteessa ympäristöön. Organisaatiotasolla valtaistuminen tarkoittaa sitä, että henkilöstöllä on mahdollisuus osallistua päätöksentekoon ja vaikuttaa yhteisiin päätöksiin. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 130-132.)

Elämänprojektit tarkoittavat henkilön elämää koskevia suunnitelmia ja päämääriä. Kuntoutustoiminnassa voi tulla esiin ristiriitoja kuntoutujan ja yhteiskunnan tavoitteiden suhteen. Yhteiskunnan tavoite kuntoutujan suhteen on usein saada kuntoutuja takaisin työelämään ja yhteiskuntaan. Kuntoutuja itse ei välttämättä osaa tai kykene määrittelemään itselle tavoitteita, koska esimerkiksi usko omaan kykyihin ja mahdollisuuksiin voi olla puutteellinen. (Koskisu 2004, 15-18.)

Käsite yhteisön jäsenyys kuntoutuksessa tarkoittaa sitä, että kuntoutus kohdistuu yksilön sosiaalisiin rooleihin ja tehtäviin. Kuntoutuksessa kiinnitetään huomiota, miten kuntoutuja selviytyy elämässään erilaisista sosiaalisista rooleistaan, kuten puolison, vanhemman, opiskelijan tai harrastajan rooleista. Elämämme erilaiset roolit ja niissä menestyminen ovat osa elämän tarkoitukselliseksi ja mielekkääksi kokemista. Elämänrooleista ja tehtävistä syrjäytyminen voivat lisätä ihmisen toivottomuutta, näköalattomuutta, erilaisuuden kokemusta sekä ulkopuolella olemisen tunnetta. Useat kuntoutujat kokevat, että eivät tule ymmärretyksi ihmissuhteissaan. Tämä voi eristää ihmissuhteista tai hankaloittaa niitä. Yleistä on myös pelko siitä, että muut ihmiset eivät hyväksy mielenterveysongelmista kärsivää omana itsenään. Kuntoutuksessa tuleekin tukea kuntoutujan onnistumista hänen tärkeinä pitämässään rooleissa, jotta kuntoutuja kokee elämänsä mielekkäänä ja tarkoituksellisenä. (Koskisu 2007, 18-19, 27-28.)

Mielenterveyskuntoutuksen tulee aina olla suunnitelmallista ja tavoitteellista. Suunnitelma tulee laatia kirjallisena. Käytännössä tarkoitetaan kuntoutussuunnitelmaa. Jotta suunnitelma on mielekäs, tulee sen olla koko kuntoutusprosessia ohjaava. Käytännössä kuntoutussuunnitelmat ovat voineet jäädä Suomessa muodolliseksi sopimukseksi. (Koskisu 2007, 19-20.)

Mielenterveysongelmista kuntoutuminen voi olla vuosiakin kestävä prosessi. Tämän aikana kuntoutujan tuen tarve vaihtelee. Kuntoutumisen voi nähdä kuntoutujan oman elämän kasvu-prosessina. Kuntoutumisessa kuntoutujalle tulee tulla tunne, että hän kykenee kasvuun ja voimaantumiseen. Työntekijän roolina on tukea kuntoutujan itsetuntoa ja auttaa häntä uskomaan itseensä. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri, Schubert 2013, 103-104.)

Mielenterveyskuntoutuksen tärkeä seikka tutkimusten mukaan on toivon merkitys kuntoutujalle. Kuntoutujat kuvaavat sairastumiseen liittyneen epätoivon ja toivottomuuden. Toivon herääminen on olennainen asia kuntoutumisessa, mutta se lähtee viime kädessä kuntoutujasta

itsestään. Toki kuntoutustyöntekijän tulee uskoa kuntoutumisen mahdollisuuteen. (Koskisu 2007, 25-26.)

Viime vuosina olemme voineet lukea julkisuudessa entisestä mielenterveyskuntoutujasta Päivi Rissanesta. Hän sairastui psyykkisesti ja joutui psykiatriselle osastolle vuonna 1994. Rissanen oli usealla hoitajaksolla sairaalassa seitsemän vuoden ajan. Hänellä diagnosoitiin vaikea masennus, psykooseja, epävakaata persoonallisuutta ja skitsofrenia. Häntä pidettiin sairaalassa toivottomana tapauksena. Haastavasta tilanteestaan huolimatta hän onnistui kuntoutumaan. Häntä motivoi erityisesti opiskelu. Hänen lisensiaatintyö valmistui vuonna 2005 ja väitöskirja vuonna 2015. (Rissanen 2015.)

3.3 Yhteisöllisyys

Yhteisöä käytetään yleisesti ja epätarkasti ryhmämuodostelmien yleisnimityksenä. Yhteisöllä voidaan tarkoittaa esimerkiksi tietyllä alueella asuvia ihmisiä, tiettyä kylää, sukua, perhettä tai työporukkaa. Yhteisön koko voi vaihdella ihmiskunnasta pariin ihmiseen. Useimmiten yhteisöllä viitataan ihmisten välisen vuorovaikutuksen tapaan, yhteisyyteen, ihmisten väliseen suhteeseen tai siihen mikä on tietyille ihmisryhmälle yhteistä. Jotta yhteisö voi olla olemassa, täytyy yhteisön jäsenillä olla jotakin yhteistä. Yhteisyys voi kehittyä vuorovaikutuksessa. Jäsenten ryhmäidentiteetti muotoutuu konkreettisen toiminnan seurauksena, jolloin tuloksena voi olla toiminnallinen yhteisö. (Lehtonen 2016.)

Pirjo Lindfors on käsitellyt yhteisöllisyyden merkitystä Psykoterapia-lehdessä. Artikkelissa hän kirjoittaa, että yhteiskuntamme on tullut niin yksilökeskeiseksi, ettei ihminen toimi enää riittävästi yhteisön jäsenenä. Yhteisöllisyyden murentuminen vaikuttaisi lisäävän fyysistä ja psyykkistä oireilua sekä sairastelua. Yksinäisyyden tunne käynnistää elimistössä stressireaktion. Yksinäisyydessä ihminen helposti vatvoo ongelmia, jolloin hänelle ei synny objektiivista kuvaa asiasta. Yksinäisyys lisää ahdistuneisuutta, masentuneisuutta sekä riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Yhteisöllisyyden puuttuessa monet masennusta estävät positiiviset tunteet jäävät syntymättä. Positiivisia tunteita syntyy kosketuksen, rakkauden, ymmärryksen, arvostuksen ja merkityksellisuuden jakamisesta. Yhteisön paine ja normit auttavat ihmistä pitämään kiinni esimerkiksi säännöllisestä ruokailusta, liikunnasta ja unesta. (Lindfors 2007.)

Sosiaalista ja fyysistä ympäristöä voidaan käyttää potilaan henkilökohtaisten kuntoutumistavoitteiden saavuttamiseksi. Yhteisö tarjoaa parhaimmillaan potilaalle esimerkiksi vertaistukea ja se voi toimia vuorovaikutustaitojen harjoittelupaikkana. Ihannetilanteessa potilaat saavat rakentavaa palautetta käyttäytymisestä toisiltaan, mikä rohkaisee ja antaa potilaalle mahdollisuuden kasvaa ihmisenä. Yhteisö voi myös motivoida ja näyttää positiivista esimerkkiä. Jokaisen yhteisön jäsenen on tärkeää osallistua ja olla vuorovaikutuksessa keskenään yhteisten päätösten ja sääntöjen laadinnassa. Yhteisön tulee olla erilaisuutta salliva ja yhteisöllisyyttä

korostava. Yhteisöllisyydessä on tärkeää epämuodollisuus ja ihmisten välinen läheisyys. (Kuhanen ym. 2013, 109-110.)

Ryhmän yhteenkuuluvuus eli koheesio on tärkeää. Koheesiota kasvattaa ryhmäläisten tasapuolinen osallistuminen ryhmässä, yhteiset tehtävät, ongelmien avoin käsittely sekä palautteen pyytäminen ja antaminen. Ryhmään kuulumisen, avautumisen ja hyväksyntä ovat hoidollisia tekijöitä ihmisten elämässä jo sinällensä. Ryhmässä ihminen voi huomata, että muilla ryhmäläisillä on samankaltaisia kokemuksia kuin hänellä. Tämä edesauttaa koheesiota, koska henkilö kokee että ryhmässä ymmärretään häntä. Toisten auttaminen on hyvä merkki ryhmässä. Auttaminen voi muuttaa autettavan roolin auttajaksi, mikä voi lisätä elämänhallinnan tunnetta. (Kuhanen ym. 2013 116,119.)

Yhteisökokoukset ovat tärkeitä keskustelutilaisuuksia. Yhteisökokouksiin ottavat osaa sekä henkilökunta että asiakkaat. Yhteisökokouksissa voidaan nähdä ja kokea koko yhteisö, jossa jokainen jäsen tuo oman panoksensa yhteisöön. Henkilökunnan tehtävänä on rakentaa kokouksessa keskinäistä luottamusta yhdessä asiakkaiden kanssa. Toimivalla yhteisökokouksella on kuntouttava, terapeuttinen ja kasvattava vaikutus. Yhteisökokoukset ovat vahvoja vaikuttamisen paikkoja, missä voidaan ottaa esiin yksittäisiä asioita. Toimivat yhteisökokoukset auttavat koko yhteisön arkea. (Murto 2013, 29.)

Yhteisössä säännöt tuovat elämään selkeyttä ja turvallisuutta. Sääntöjen toimivuuteen vaikuttavat jäsenten sitoutuminen niiden noudattamiseen käytännössä. Yhteisön kulttuurin luovat henkilökunta ja johtaja ja he toimivat myös roolimalleina sääntöjen noudattamisessa. Osa säännöistä voidaan luoda myös yhdessä asiakkaiden kanssa. Sääntöjen luomisessa mukana oleminen parantaa sääntöihin sitoutumista. Sääntöjen noudattamisesta vastaa viime kädessä henkilöstö sanktioiden ja palkiten. (Murto 2013, 27.)

3.4 Osallisuus

Osallisuus on vaikeasti määriteltävä käsite. Osallisuudella tarkoitetaan useimmiten tunnetta, mikä syntyy kun ihminen on osa jotakin ryhmää esimerkiksi opiskellessa, työssä, harrastuksessa tai järjestötoiminnassa. Osallisuuden lähikäsitteitä ovat asiakaslähtöisyys, voimaantumisen, itsemäärääminen ja autonomia sekä sosiaalinen inkluusio. Osallisuus ilmenee yhteisöissä jäsenten arvostuksena, tasavertaisuutena ja luottamuksena, sekä mahdollisuutena vaikuttaa omassa yhteisössä. (Laitila & Pietilä 2012, 10)

Osallisuus voidaan Raivion ja Karjalaisen(2013) mukaan luokitella kolmeen ulottuvuuteen. Nämä ovat riittävä toimeentulo, hyvinvointi ja turvallisuus, toiminnallinen osallisuus sekä yhteisöihin kuulumisen ja jäsenyyden. Toiminnallisella osallisuudella tarkoitetaan vuorovaikuttei-

suutta, jossa ihminen tulee kohdatuksi, kuulluksi ja tunnustetuksi. Sosiaaliset verkostot suojaavat rikollisuudelta, huumeilta, hyvinvointivajeilta ja syrjäytymiseltä. Vajaus joillakin osalla voi tarkoittaa osallisuuden vähentymistä ja syrjäytymisriskin kasvua. (Raivio & Karjalainen 2013, 16.)

Useissa tutkimuksissa on tullut esiin, että kuntoutujat haluavat elää tavallista elämää ja arkea. He haluavat tehdä työtä ja harrastaa sekä omistaa tavallisia ihmissuhteita. Osallisuuden suurin este on leimautuminen eli stigma, mikä voi tulla joko ulkopuolelta tai sisältä. Ulkopuolelta voi tulla ennakkoluuloja mielenterveysongelmia kohtaan. Sisäinen leimautuminen tarkoittaa, että kuntoutuja itsekin pitää mielenterveysongelmaisia avuttomina, kyvyttöminä ja osaamattomina. Tällöin hän omaksuu nämä määritelmät itseensä, mikä voi saada mielenterveysongelman luopumaan yhteisössä toimimisesta. (Koskisu 2007, 34.)

Mielenterveysongelmista kärsivän elämää leimaavat usein yksinäisyyden, ulkopuolisuuden ja eristäytymisen kokemukset. Usein he ovat jääneet pois työstä tai opiskelusta, jolloin näiden kautta tulevat ihmissuhteet ovat vähentyneet. Kuntoutujat kokevat myös usein, että hän ei tule ymmärretyksi. Oma sairaus saa tuntemaan, että on selvästi erilainen kuin ”terveet”. Kuntoutuksessa tarvitaan vuorovaikutusta ja yhteyttä toisiin, koska kuntoutuminen ei onnistu yksin. Kuntoutusympäristön- ja menetelmien tulee tukea ja mahdollistaa erilaista vuorovaikutusta. Lisäksi on tärkeää, että kuntoutuja osallistuu yhteiskunnan normaalipalveluihin eikä vain kuntoutuksen kautta tuleviin palveluihin. (Koskisu 2007, 27-28.)

Kaikilla ihmisillä on lähtökohtaisesti oikeus olla mukana itseään koskevassa päätöksenteossa. Osallisuuden kokemuksella on terapeuttinen ja voimaannuttava merkitys, mikä voi vaikuttaa myönteisesti hallinnantunteeseen ja itsetuntoon. Yhteiskunnallisesti osallisuuden kokemus voi tukea yhteiskuntaan integroitumista, vähentää mielenterveysongelmiin liittyvää syrjintää ja stigmatisoitumista. Osallistumisen avulla voidaan myös tuottaa laadukkaampia ja paremmin asiakkaiden toiveita vastaavia palveluita. (Laitila & Pietilä 2012, 9.)

Kuntoutuksessa osallisuus tarkoittaa sitä, että kuntoutuja on mukana kaikessa mikä koskee häntä. Tämä tarkoittaa niin muodollisia tilanteita, kuten kuntoutussuunnitelmakokouksia ja perhetapaamisia kuin tilanteita, jossa keskustellaan hänen asioistaan. Osallistumisen kannalta on olennaista, että kuntoutustyöntekijät ovat sitoutuneet ajatukseen, että kuntoutus tehdään yhdessä ihmisten kanssa, ei heitä varten. Työntekijöiden tulee toimia aktiivisesti, jotta kuntoutujien ääni tulee kuulluksi esimerkiksi toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. (Koskisu 2007, 48.)

4 Tutkimuksen tekeminen

Tutkimukset jakautuvat käytännössä laadulliseen ja määrälliseen tutkimukseen. Yksinkertaisesti voidaan sanoa, että laadullinen tutkimus keskittyy kieleen ja tekstiin. Määrällinen tutkimus keskittyy mitattavuuteen ja numeroihin. Laadullinen tutkimus analysoi merkityksiä ja niiden suhteita puheessa ja kirjoitetussa tekstissä tai kuva-aineistossa. Jotta aineisto voidaan analysoida laadullisilla menetelmillä, se yleensä muutetaan tekstimuotoon. Määrällisessä tutkimuksessa aineisto saatetaan usein numeromuotoon. Myös kielellinen materiaali voidaan muuttaa usein numeeriseksi, mutta aina se ei ole tarkoituksenmukaista tai hyödyllistä. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne, Paavilainen 2013, 79-81.)

Lähes aina laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on ajatus merkitysten keskeisyydestä. Ihmisen toimintaa pidetään merkitysvälitteisenä, kulttuurisesti ja sosiaalisesti mielekkäänä. Kieli, symbolit, kulttuuri, instituutiot, vakiintuneet tavat ymmärtää, puhua ja käydä keskustelua näkyvät aina ihmisen kertoessa ja kokiessa asioita. Laadullisessa tutkimuksessa on keskeistä myös ihmisen kokemus elämänsä kokijana, havainnoijana ja toimijana. Lisäksi laadullisessa tutkimuksessa korostuu tutkijakeskeisyys. Tutkija vaikuttaa paljon tuottamaansa tietoon. Tutkijan tulee tiedostaa tekevänsä tulkintoja saaduista aineistoista ja ymmärtää, että ne voivat olla monitulkintaisia. Tulkinnat tulee perustella. (Ronkainen ym. 2013, 81-83.)

Laadullisessa tutkimuksessa korostetaan kokonaisvaltaisuutta, jossa ihminen nähdään kokonaisuutena. Eri merkityksiä tulee tutkia ja ymmärtää osana asiayhteyttä. Tutkittavan ajatuksia tulee tutkia esimerkiksi osana henkilön elämänhistoriaa. Laadullisen tutkimuksen aineisto on yleensä pienempi kuin määrällisen tutkimuksen. Pienempi aineisto helpottaa aineiston analyysiiä ja tulkintojen tekemistä. (Ronkainen ym. 2013, 83.)

Perusmenetelmä, jota on mahdollista käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa, on sisällönanalyysi. Sisällönanalyysi on tekstianalyysiiä. Sisällönanalyysi voi mennä esimerkiksi seuraavalla tavalla, kun aineisto on olemassa. Ensin tehdään päätös, mikä aineistossa kiinnostaa. Tämän jälkeen käydään aineisto läpi ja merkitään asiat, jotka ovat kiinnostavia asioita. Kaikki muut asiat jätetään pois. Tämän jälkeen luokitellaan, teemoitetaan tai tyypitellään aineisto. Lopuksi kirjoitetaan yhteenveto. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91-92.)

Aineistossa on usein monia kiinnostavia asioita. Tutkija haluaa usein tuoda monia asioita esille, mutta parempi on yhdessä tutkimuksessa keskittyä tarkoin valittuun aiheeseen ja kertoa siitä mahdollisimman laajasti. Aineisto tulee muuttaa käsiteltävään muotoon, mikä voi tarkoittaa esimerkiksi haastattelun litteroimista. Varsinaiseksi analyysiksi mielletään usein aineiston luokittelu, teemoittelu tai tyypittely. Luokittelussa aineisto luokitellaan ja esimerkiksi lasketaan kuin usein tietty luokka esiintyy aineistossa. Teemoittelussa painotetaan sitä,

mitä kustakin teemasta on sanottu. Tyypittelyssä taas aineisto ryhmitellään tietyiksi tyypeiksi. Teemojen sisältä esimerkiksi etsitään tiettyjä yhteisiä ominaisuuksia, mistä muodostellaan tyyppiesimerkkejä. Analyysin perusteella voidaan hakea aineistosta joko yhdistäviä tai eroavia seikkoja. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92-93.)

Haastattelu voi olla tarkkaan etukäteen suunniteltu tai hyvin vapaamuotoinen. Lomakehaastattelussa on tarkka kaava ja tietyt vastausvaihtoehdot. Haastattelu etenee täysin haastattelijan määräämässä järjestyksessä tietyn etukäteen mietityn kaavan mukaan. Syvähaastattelu voi olla täysin strukturoimaton haastattelu, jossa käytetään avoimia kysymyksiä. Etukäteen on pelkästään määritelty ilmiö, mistä keskustellaan. Teemahaastattelu sijoittuu lomakehaastattelun ja syvähaastattelun väliin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74-75.)

Puolistrukturoitu haastattelu sijoittuu lomakehaastattelun ja strukturoidun haastattelun väliin. Tästä haastattelumenetelmästä ei ole vain yhtä määritelmää. Puolistrukturoidulle menetelmälle on tyypillistä, että jokin haastattelun näkökohta on päätetty etukäteen, mutta haastattelussa on liikkumavaraa. Esimerkiksi kysymykset voivat olla kaikille samoja, mutta haastattavat vastaavat kysymyksiin omin sanoin. Teemahaastattelu on yksi puolistrukturoiduista haastattelumenetelmistä. (Hirsjärvi & Hurme 47, 2004.)

Teemahaastattelussa on nimensä mukaisesti tietyt teemat, joiden mukaan haastattelussa edetään. Teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja asioista, heidän asioilleen antamia merkityksiä sekä, miten ne syntyvät vuorovaikutuksessa. Teemahaastattelun rakenne voi vaihdella avoimemmasta strukturoituun haastatteluun. Haastattelussa pyritään löytämään vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun tai tutkimustehtävän mukaisesti. Etukäteen valitut teemat perustuvat tutkimuksen viitekehukseen eli jo tutkittavasta ilmiöstä tiedettyyn. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.)

4.1 Kehitettävän ilmiön kuvaus ja rajaaminen

Opinnäytetyöprojektini alussa tein vierailuja Sopimuskotiin. Mietimme yhdessä eri vaihtoehtoja, mistä voisin tehdä opinnäytetyöni. Aluksi suunnittelimme tekeväni toiminnallista ohjelmaa kuntoutujille. Tämä seikka näkyy myös tekemässäni tutkimuslupahakemuksessa, mikä on liitteessä 1.

Opinnäytetyön aiheeksi muotoutui tutkimuksen tekeminen siitä, miten työtoimintakeskuksen toiminta koetaan ja miten sitä voisi kehittää. Muutos tehtiin, koska uskottiin että kuntoutujat vastaanottaisivat tämän tyyllisen hankkeen paremmin. Aihetta tutkiessa tuntui selkeältä rajata tutkimus koskemaan pelkästään työtoimintakeskuksen toimintaa ja jättää kuntoutujien vapaa-aikaan liittyvät asiat pois. Keskeisiksi käsitteiksi tulivat mielenterveyskuntoutuminen,

työtoiminta, osallisuus ja yhteisöllisyys. Nämä käsitteet liittyvät keskeisesti mielenterveyskuntoutujien työtoimintaan. Lisäksi osallisuus ja yhteisöllisyys tulivat voimakkaasti toiveina Sopimuskodin puolelta. Opinnäytetyön muodoksi valikoitui laadullinen, koska tarkoituksena oli antaa kuntoutujille mahdollisuus ilmaista itseä vapaasti.

Suunnittelin haastattelurungon yhdessä Sopimuskodin henkilökunnan kanssa. Haastattelun keskeisiä teemoja olivat hyvinvointi, osallisuus, yhteisöllisyys sekä toiminnan kehittäminen Sapluunassa. Ennen haastatteluiden toteuttamista esittelin tutkimusaiheeni kuntoutujille. Haastatteluissa kirjoitin yhdessä kuntoutujien kanssa paperille vastaukset. Kuntoutujia Sapluunassa oli yhteensä noin 30. Toivomuksena oli, että kaikki osallistuisivat haastatteluun ja saisivat mahdollisuuden vaikuttaa asioihin samalla.

Haastatteluista kerron tarkemmin luvussa 4.4. Tutkimushaastatteluiden kulku. Haastatteluiden valmistuttua, alkoi tulosten analyysi. Minua kiinnosti muun muassa, mitä tulkintoja vastauksista voi tehdä, onko vastauksissa yhteneväisyyksiä sekä löytyykö vastauksista toteuttamiskelpoisia ideoita. Analyysien ja tulkintojen jälkeen järjestämme huhtikuun lopussa loppu tapahtuman, jossa esittelen tutkimuksen tulokset.

Projektissani oli tärkeää, että kuntoutujilla on mahdollisuus pysyä tunnistamattomina. Tämä ajatus oli koko ajan taustalla. Tästä johtuen haastattelutilanteessa en kerännyt haastateltujen ikä- ja sukupuolitietoja. Haastatteluiden nauhoitus jätettiin myös pois. Tämä helpotti laajan haastatteluaineiston käsittelyä sekä takasi paremmin kuntoutujien anonymiteetin. Raporttia kirjoittaessa ja tuloksia julkaistessa kiinnitettiin edelleen huomiota siihen, että kuntoutujien henkilöllisyys pysyy riittävällä tavalla piilossa.

4.2 Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoitus voi olla kartoittava, selittävä, kuvaileva tai ennustava. Kartoittavassa tutkimuksessa tarkoituksena voi olla katsoa, mitä tapahtuu, etsiä uusia näkökulmia, löytää uusia ilmiöitä, selvittää vähän tunnettuja ilmiöitä tai kehittää hypoteeseja. Tavallisimmin kartoittava tutkimus on kvalitatiivinen kenttätutkimus tai tapaustutkimus. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2007, 134.)

Opinnäytetyöni tutkimus oli selkeästi kartoittava tutkimus. Tavoitteena oli löytää uusia näkökulmia, miten työtoimintaa voisi kehittää. Työtoimintaa pyritään kehittämään sekä yhteisöllisyyden että henkilökohtaisen hyvinvoinnin näkökulmasta.

Tutkimuksen ongelman asettelu avaa näkökulman tutkittavaan ilmiöön, jota se pyrkii selvittämään. Ongelmanasettelussa ovat mukana tutkimuksen teoreettiset ja käsitteelliset valinnat.

Tutkimusongelmiin pyritään saamaan vastaus kerätyllä aineistolla. Hyvän tutkimuksen keskeinen taito on kysyminen. Hyvä tieteellinen kysymys on perusteltu, kysymistä vaativaan aiheeseen kohdistuva ja muodoltaan osuva. Kysymys asettaa aina vastaamiselle rajat. (Ronkainen, ym. 2013, 42-43.)

Tutkimuskysymykset:

1. Minkälainen Sapluunan tulisi olla, jotta se tukisi yhteisöllisyyttä?
2. Miten Sapluunan työtoiminta tukisi parhaiten mielenterveyskuntoutumista?

Tutkimuskysymykset muotoituivat pitkälti Sopimuskodin työntekijöiden ajatusten mukaan. Kysymykset pitivät sisällään tutkimuksessa olevat teemat, joita ovat työtoiminta, mielenterveyskuntoutuminen, osallisuus ja yhteisöllisyys. Tutkimuskysymyksissä näkyy, että työtoiminnassa nähdään tavoiteltuina asioina yhteisöllisyys ja osallisuus sekä kuntoutujien mahdollisimman hyvä työ- ja toimintakyky. Tutkimuskysymyksissä keskityttiin työtoiminnan rooliin kuntoutujien elämässä. Vapaa-ajalla tapahtuva toiminta jätettiin tietoisesti tutkimuksesta pois.

4.3 Tutkimushaastattelu

Tutkimushaastattelussa tutkija usein esittää haastateltavalle kysymyksiä teemoittain. Haastattelija tekeekin valinnan, millä tavoin ja missä järjestyksessä kysymykset esitetään. Teema-haastattelussa on aina mahdollista varmistaa, että haastateltava ymmärtää kysymykset samoin kuin haastattelija on ne tarkoittanut. Kysymysten muotoilussa on hyvä ottaa huomioon kohderyhmä. Käytännössä kysymyksissä usein näkyy haastattelijan oma ennakkokäsitys asiasta. Vastaaaja tunnistaa haastattelijan ennakkokäsityksen, jolloin hän saattaa vastata haastattelijan toivomalla tavalla. Mikäli näin käy, haastattelu ei ole onnistunut eikä se vastaa haastattelun tavoitetta. (Vilka 2005, 104-105.)

Tutkimuksessani oli neljä teemaa, jotka näkyivät haastattelussani. Kysymyksissä näkyi mahdollisesti se, että kuntoutujia haluttiin innostaa yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen. Kuntoutujien hyvinvointia haluttiin myös tukea. Uskon kuitenkin, että haastateltavat uskalsivat ilmaista itseä mahdollisimman vapaasti. Olin talon ulkopuolinen toimija, minkä uskon tuoneeni minulle neutraalin tekijän aseman. Tätä tukee se, että haastattelut olivat keskenään hyvin erilaisia. Sain myös erilaisia vastauksia haastattelukysymyksiini.

Laadullisessa tutkimuksessa haastattelussa tulisi aina välttää kysymyksiä, joihin voi vastata pelkästään joko kyllä tai ei. Hyviä kysymyksiä ovat kysymykset, joilla tutkittava kertoo laajemmin käsityksiään ja kokemuksiaan. Tämän kaltaiset kysymykset alkavat esimerkiksi sa-

noilla mitä, miten, millainen tai miksi. Haastattelija voi myös pyytää haastateltavaa kuvailemaan tai kertomaan asioita. Kysymysten määrän sijasta kannattaa panostaa kysymysten laatuun. (Vilkkä 2005, 105-106.)

Yhdessä haastattelukysymyksessä on hyvä kysyä yhtä asiaa. Kysymyksestä kannattaa jättää pois turhat ja sisältöä arvottavat sanat. Kysymyksessä käytettävien sanojen tulee olla yksiselitteisiä. Teemahaastatteluja ennen on hyvä tehdä koehaastatteluja, jossa tutkitaan kysymysten yksiselitteisyyttä ja ymmärrettävyyttä kohderyhmässä. Kohderyhmän ja kulttuurin tuntemus on tärkeää, jotta haastattelija ymmärtää haastateltavan kokemuksia ja käsityksiä. (Vilkkä 2005, 109.)

Suurin osa kysymyksistäni olivat avoimia kysymyksiä. Vain yksi kysymys oli sellainen, mihin pystyi vastaamaan kyllä tai ei. Kysymyksiä oli yhteensä kolmesta. Haastattelukysymykset ovat liitteenä (liite 2). Haastattelutilanteessa tarkensin tarvittaessa, mitä kussakin kysymyksessä haettiin. Ennen varsinaisten haastattelujen aloittamista, oli tarkoitus suorittaa koehaastatteluita. Varsinaisia koehaastatteluita en kuitenkaan suorittanut. Kysymyksiä kävin läpi usean henkilön kanssa ennen haastatteluiden aloittamista, jotta kysymykset olivat mahdollisimman yksiselitteisiä. Jotta kohderyhmä ja kulttuuri olisivat minulle tuttuja, perehdyin kirjallisuuteen aihepiiristä sekä kävin etukäteen tutustumassa työtoimintaan muutamana eri päivänä.

Tutkimushaastattelun tekemistä kannattaa harjoitella etukäteen. Harjoittelu vähentää haastattelutilanteen jännittävyyttä. On hyvä tutustua etukäteen haastattelutilaan. Tällöin näkee mahdollisia haasteita tai mahdollisuuksia, mitä tila tarjoaa. Haastattelutila vaikuttaa haastattelun onnistumiseen merkittävästi. Tutkimustekstissä tutkijan tulee pohtia, millaisia vaikutuksia ajalla, paikalla tai haastattelutilanteella on ollut haastattelun laatuun. (Vilkkä 2005, 112.)

Haastattelutilaksi valitsimme erillisen taukotilan, Paussin. Tilassa oli muun muassa pöytä, tuoleja ja sohvaluoli. Tila oli kodinomainen ja rento. Tila tuki hyvin haastatteluiden tekemistä. Tila mahdollisti esimerkiksi sen, että haastateltavat saivat vapaasti valita itselle oimman paikan haastattelutilanteessa.

Haastateltavien tulee olla motivoituneita haastateltavaksi, jotta he jakavat käsityksensä ja kokemuksensa. Vaikka haastateltava on etukäteen ollut suostuvainen haastatteluun, hän saattaa empiä vielä ennen tutkimushaastattelun alkamista. Ennen haastattelua onkin hyvä varmistaa, että haastateltava on edelleen suostuvainen. (Vilkkä 2005, 112.)

Pidin etukäteen infohetken tulevista haastatteluista. Samalla jätin Sopimuskodille saatekirjeen haastatteluista, mikä on liitteenä (liite 3). Tässä saatekirjeessä kerrottiin tutkimuksen

tarkoitus, teemat haastatteluun ja ennen kaikkea korostettiin haastateltavien anonymiteettiä haastattelujen yhteydessä. Tämän lisäksi Sopimuskodin ohjaajat kertoivat tutkimuksestani myös silloin, kun en ollut itse paikalla. Näin varmistettiin, että Sapluunan työväki oli tietoinen tutkimuksesta. Haastatteluiden yhteydessä kerroin vielä, että mistä olen ja mitä olemme tekemässä. Samalla varmistin, että haastateltavat olivat suostuvaisia haastatteluun.

Tutkimuksessani oli olennaista, että kaikki tutkimukseen osallistuvat saivat säilyttää anonymiteettinsä. Ketään ei ollut tarkoitus haastatella niin, että he olisivat tunnistettavissa. Tähän sitouduin jo, kun tein tutkimuslupahakemuksen Sopimuskodille (liite 1).

4.4 Haastatteluiden tekeminen

Menin torstaina 23.2.2017 Sopimuskodille käymään ja esittelin opinnäytetyötäni kuntoutujille. Tarkoitus oli hioa yksityiskohdat esimerkiksi siitä, missä haastattelut toteutettaisiin ja miten esittelisin tutkimusta. Menin Sopimuskodille jo aamupalalle, jotta kuntoutujat tulisivat tutuksi minulle ja minä heille.

Sopimuskodilla söin aamupalaa kuntoutujien kanssa ja pyrin tutustumaan heihin. Aamupalan jälkeen työkeskuksessa on joka aamu aamupalaveri, jossa käydään läpi päivään liittyvät työtehtävät ja tapahtumat. Esittelin aamupalaverissa yhdessä ohjaajien kanssa opinnäytetyöni aiheita. Aamupalaverin aikana en osannut sanoa vielä, milloin aloittaisin haastattelut. Minulle ehdotettiin, että aloittaisin jo samana päivänä haastattelut. Koin pientä epävarmuutta asian suhteen, mutta toisaalta olin innokas tarttumaan toimeen.

Haastattelut lähtivät vauhdilla käyntiin, kun välittömästi yksi kuntoutujista tarjoutui tulemaan haastateltavaksi. Hyvä alku oli erittäin tärkeä projektilleni. Projekti olisi voinut lähteä nihkeästi käyntiin, jos haastateltavaksi olisi ollut vaikea saada ihmisiä. Nyt, kun oli heti innokas ihminen tulemaan haastateltavaksi, asiat lähtivät sujumaan positiivisesti. Ilmapiiri tutkimustani kohtaan oli positiivinen.

Suoritin haastatteluja neljänä päivänä, jotta sain haastateltua mahdollisimman monta kuntoutujaa. Haastatteluprojekti oli kokonaisuudessa onnistunut. Keskimäärin haastattelut kestivät noin 10-15 minuuttia. Joidenkin kuntoutujien kanssa haasteena oli saada sisältöä haastatteluun, joidenkin kanssa haastattelu meinasi rönsyillä paljon. Suurin osa haastatelluistani olivat miehiä. En kerännyt haastateltujen nimiä tai ikää tutkimustani varten.

Haastatteluissa yritin pysyä mahdollisimman neutraalina. En halunnut johdatella haastateltavia mihinkään suuntaan vaan halusin, että heillä olisi täysi vapaus sanoa asioita oman mielensä mukaan. Kirjasin ylös asioita, mitä minulle sanottiin. Kirjaaminen haastattelun yhtey-

dessä toimi hyvin. Käytännössä kirjasin asioita ylös, jotka olivat tutkimukseni kannalta oleellisia. Erityisen ilahtunut olin ilmapiiristä, joka tutkimustani ja minua kohtaan välittyi. Ilmapiiri oli hyvin positiivinen ja tuntui, että kaikki halusivat ottaa osaa tai eivät ainakaan kokeneet vastenmieliseksi tutkimustani.

Muutama kuntoutujista ei ollut aluksi innokkaita tulemaan haastateltavaksi. Tilanteita helpotti, että kerroin tarkemmin kysymyksistäni. Käsittääkseni kuntoutujilla saattoi olla pelkoa, etteivät he osaa vastata kysymyksiini tai että haastatteluni muutoin olisi hankala. Kaikki kuntoutujat suostuivat tulemaan haastateltavaksi. Haastattelun yhteydessä osa oli kuitenkin erityisen tarkkoja siitä, mitä kirjaisin haastattelusta ylös. Näytin koko ajan, mitä kirjaan sillä huomasin että se oli tärkeää. Kokonaisuudessa kaikki haastattelut sujuivat hyvin.

Yhtenä päivänä otin osaa myös esimerkiksi talon vapaaehtoiseen kävelyhetkeen ulkona. Tällaisilla teoilla halusin pienentää kuntoutujien kynnystä osallistua haastatteluuni. Uskon, että esimerkiksi kävelyllä alkanut tutustuminen kuntoutujaan helpotti kuntoutujan tulemistä haastateltavakseni.

Suoritin viimeiset haastattelut 1.3.2017. Loppua kohden rutiinia haastatteluiden tekemisiin alkoi olla huomattavasti enemmän kuin alussa. Rutiini mahdollisesti takasi sen, että haastattelutilanteista tuli rennompia kuin alkuvaiheessa. Koin kehittyväni rennomman ilmapiirin luomisessa haastattelujen edetessä.

5 Tutkimuksen tulokset

Aloitin haastattelutyöni 23.2.2017 ja sain haastatteluaineistot valmiiksi keskiviikkona 1.3.2017. Yhteensä vastauksia tuli 25 kappaletta. Sain haastateltua kaikki kuntoutujat, jotka olivat yllä mainitulla ajanjaksolla työtoiminnassa mukana. Ensimmäiseksi silmäilin vastauksia, jotta saisin jonkinlaista kuvaa vastauksista. Tämän perusteella päädyin tekemään analyysiä vastauksista Excel-muotoon.

Kävin yksitellen jokaisen kysymyksen läpi. Kirjoitin Exceliin vastauksia ja rupesin hahmottelemaan yhteneväisiä ja erottavia tekijöitä vastauksissa. Pyrin vastauksia lukiessani hahmottamaan, mitä vastaaja on tarkoittanut. Tällöin silmäilin yksittäistä kysymystä analysoidessa myös muita kysymyksiä, jotta saisin paremman käsityksen kokonaisuudesta. Tein vastausten perusteella kategorioita, mikä auttoi minua hahmottamaan kokonaistilannetta.

Osa kysymyksistäni oli helpompia kuin toiset. Toisiin kysymyksiin kuntoutujilla oli selkeä mielipide. Osaan kysymyksistä mielipidettä ei juuri ollut. Kysymykset, joissa piti ehdottaa kehittämisideoita ja parannusideoita, olivat hankalimpia.

5.1 ”Pääsee liikkeelle himasta”

Ensimmäinen teemani kysymyksissäni käsitteli Sapluunan työtoimintaa. Ensimmäinen kysymykseni oli, mikä on mielestäsi hyvää työtoiminnassa. Tähän oli selvästi helppo vastata, koska kaikilla kuntoutujilla oli ajatuksia kysymykseen liittyen. Vastaajia oli 25. He saattoivat sanoa vapaasti useita asioita, koska mitään valmiita vastausvaihtoehtoja ei ollut.

Kahdeksan kuntoutujaa vastasi hyvää olevan, että työtoiminnan myötä päiviin tulee ohjelmaa ja säännöllinen rytmi. Saman verran kuntoutujia vastasi työnteon olevan parasta työtoiminnassa. Viisi vastaajaa piti hyvänä, että työtoiminta tarjoaa mielenkiintoista tekemistä. Muutamasta vastaajista kertoivat heille olevan tärkeää kädentaitojen käyttäminen ja puuhasteleminen. Samoin muutamat nostivat esiin hyvän ilmapiriin ja kuntoutusrahan. Pari vastaajaa ei yksilöinyt, mikä työtoiminnassa on hyvää vaan he näkivät kaiken olevan hyvää. Muita mainintoja tähän kysymykseen olivat osaamista vastaavan työn tekeminen, kaverit ja tauot. Kommentteja ensimmäiseen kysymykseen olivat esimerkiksi: ”Pääsee liikkeelle himasta”, ”Päivä kuluu nopeasti”, ”Tosi hyvä paikka ja tärkeä”, ”Monipuolista tekemistä” ja ”Kaikki työt ovat mukavia”.

Toinen kysymykseni oli, mitä voisi kehittää työtoiminnassa. Kysymys oli selvästi hankalampi kuin ensimmäinen kysymys. Vastauksia sain 14 kappaletta. Tähänkin kysymykseen vastaajat saattoivat sanoa vapaasti useita asioita, koska mitään valmiita vastausvaihtoehtoja ei ollut.

Viisi vastaajaa vastasi, että työtoiminnassa on ihan hyvä tilanne nyt eikä kehitettävää ollut mielessä. Pari kuntoutujaa toivoi enemmän töitä. Kuntoutujat toivoivat myös parempia työkaluja. Lisäksi toivottiin lisää erilaisia alihankintatöitä. Yksi kuntoutuja toivoi töitä, missä ei tarvitsisi olla paikallaan. Haastatteluissa toivottiin myös korkeampaa kannustusrahaa ja pidempiä taukoja. Tauot voisivat kuntoutujan mukaan olla esimerkiksi 20 minuuttia. Työn sanottiin olevan yksinkertaista ja raskasta, mihin toivottiin muutosta. Puupuolella joutuu välillä työskentelemään yksin, joten sinne toivottiin osaavaa työntekijää. Lisäksi haastatteluissa toivottiin, että välillä työtoiminnassa pääsisi tekemään tietokonehommia. Muita kommentteja toiseen kysymykseen olivat muun muassa: ”Työkalut (voisivat olla) paremmat”, ”Veitsien ja teippikoneiden uusiminen” ja ”Enemmän töitä ja useampaa laatua”.

Kolmas kysymykseni oli, mitä mieltä olet Sapluunan työtiloista. Tähän kysymykseen oli helppo vastata, koska sain kaikilla kuntoutujilta mielipiteitä kysymykseen. Vastaajia oli 25 kappaletta. Kaikkien vastaajien mielestä tilat olivat hyvät tai kelvolliset. Suurin osa haastatelluista vastasi työtilojen olevan hyvät. Muutamat kuvailivat työtiloja tilaviksi. Kukaan ei ollut erityisen tyytymätön työskentelytiloihin. Myönteisiä kommentteja kysymykseen olivat muun muassa: ”Kaunisteltu ympäristö”, ”Hyvä tehdä ompelua ja artenomijuttuja”, ”Mukava ja sopiva tila”, ”Hyvin suunniteltu”. Työtilojen kehittämiseen liittyviä kommentteja olivat esimerkiksi:

"(Tilat) sopivat, mutta voisi olla nykyaikaisemmat", "Maalaustila voisi olla parempi", "Viallisia tuoleja (ei toimi ylös-alas-säätö)" ja "Välillä tungosta".

5.2 "Tutustuminen toisiin on itsestä kiinni"

Työtoimintaa koskevien kysymysten jälkeen siirryimme haastatteluissa yhteisöllisyyden osa-alueeseen. Yhteisöllisyyteen liittyvät asiat ovat mahdollisesti henkilökohtaisempia kuin työtilaan liittyvät kysymykset. Osa kysymyksistä tässä teemassa olivat selvästi helpompia kuin toiset.

Ensimmäinen kysymys oli, oletko saanut kavereita työtoiminnasta. Kysymys oli aika henkilökohtainen. Toisaalta kaverin määritelmä voi olla epäselvä. Kaikki kuntoutujat vastasivat kysymykseen. Joissakin vastauksissa näkyi juuri se, että ei oltu varmoja siitä miten kaverin määritteli. Määrittely jäi jokaisen kuntoutujan omaksi valinnaksi. Vastaukset olivat tästä huolimatta mielestäni selkeitä ja niistä sai käsityksen, miten kuntoutuja kokee tilanteensa.

17 vastaajaa oli saanut jonkinlaisia kavereita Sapluunan työtoiminnasta. Kuusi vastaajaa olivat kuitenkin sitä mieltä, että he eivät ole saaneet kavereita, mikä oli 24 prosenttia kaikista vastaajista. Osa vastaajista totesi saaneensa juttukavereita tai tuttuja työtoiminnasta. Kaksi vastaajaa sanoi saaneensa kavereita muualta Sopimuskodista. Yksi vastaaja oli sitä mieltä, että hän ei kaipaa kavereita. Kommentteja kysymykseen olivat muun muassa: "Olen tutustunut parhaimpiin ystäviin täällä", "Pari-kolme", "Kaikki tulee toimeen toisten kanssa", "Muutama läheisempi kaveri", "En tapaa työpaikan ulkopuolella", "Vähän tutustunut", "Juttuseuraa on ollut" ja "Villasta olen saanut. Käyn harvoin."

Seuraava kysymys oli osittain jatkokysymys aiemmalle. Kysymys oli, mikä helpottaisi tutustumista toisiin. Minulle jäi kuva, että osa kuntoutujista koki kysymyksen epäolennaisena. He eivät mahdollisesti kokeneet, että heillä olisi vaikeutta tutustua muihin ihmisiin. Kysymys oli haastavampi, koska vastauksia sain 17.

Vastauksista kävi ilmi, että ihmisiin tutustuu Sapluunassa juttelemalla ja tutustumalla. Monet eivät kokeneet, että tutustumista tarvitsisi erityisesti helpottaa. Moni kuntoutuja ajatteli, että tutustuminen toisiin on itsestä kiinni.

Kaksi kuntoutujaa toivoi lisää retkiä. Kaksi oli sitä mieltä, että ryhmissä tutustuu muihin. Lisäksi toivottiin paritöitä, teemapäivää ulkona ja tekemisen järjestämistä. Tutustumisen esteinä muihin koettiin huonot ihmissuhdetaidot, rohkeuden puute sekä se, että kuntoutujat ovat niin eri-ikäisiä. Yksi kuntoutuja toivoi, että annettaisiin tilaa toisille.

Kommentteja tähän kysymykseen olivat muun muassa: "Alussa voi olla vaikeaa.", "Olen tullut hyvin toimeen muiden kanssa.", "Tutustuu niihin kehen tutustuu jo nyt esim. tanssiaisissa.", "Nykyinen tilanne hyvä." ja "(Voisi olla) pidempiaikainen pari tai ryhmä".

Kolmas kysymys teemasta oli, mitä voisit tehdä asian eteen. Tähän kysymykseen vastasi yhtä moni kuntoutuja kuin edelliseenkin kysymykseen eli 17. Kahdeksan ihmistä ei vastannut kysymykseen ollenkaan. Kysymykseen oli selkeästi hankala vastata.

Tässä kysymyksessä nousi erityisesti esiin kahdenlaisia vastauksia. Noin kolmasosa vastaajista koki, että heillä on hyvä tilanne jo nyt toisiin tutustumisen suhteen. Neuvona toisiin tutustumiseen haastattelussa nähtiin toisille jutteleminen ja toisilta kyseleminen erilaisista asioista. Muutoin vastaukset vaihtelivat. Yksi kuntoutuja näki, että hänen pitäisi saada itsensä kuntoon ensin. Toinen kuntoutuja ajatteli, että hän voisi pakottaa itseään tutustumaan muihin. Kolmas kommentoi, että tutustumalla tiettyyn teemaan voisivat kuntoutujat tutustua toisiinsa. Eräs kuntoutuja sanoi, että tutustumiseen on iso kynnyks, koska hän on niin huono juttelemaan. Toisaalta pari kuntoutujaa vastasi, että he eivät halunneet välttämättä kavereita tai tehdä asialle mitään. Kommentteja kysymykseen olivat myös muun muassa: "Osaan tutustua muihin." "Pieni yhteisö, jossa tutustuu kaikkiin." "Täällä tutustuu väkisinkin toisiin." ja "Ihmiset asuu niin erillään toisistaan, että ei tule oltua muutoin tekemisissä."

Neljäs kysymys yhteisöllisyyteen liittyen oli, miten autatte toisianne Sapluunassa. Kaikki kuntoutujat vastasivat tähän kysymykseen. Minulle jäi tunne, että osa koki kysymyksen epäolennaiseksi. He olivat mahdollisesti sitä mieltä, että Sapluunan toiminnassa ei ole olennaista toisten auttaminen vaan työtä tehdään pääasiassa yksin.

Eniten kysymykseen vastattiin, että toisia autetaan opettamalla, neuvomalla ja apua kysymällä. Moni sanoi, että toisia autetaan tarvittaessa. Usea kuntoutuja oli sitä mieltä, että ohjaajat neuvovat tarvittaessa. Näin vastasi neljä kuntoutujaa. Saman verran vastasi, että Sapluunassa autetaan tekemällä yhdessä töitä. Kolme vastaajaa oli sitä mieltä, että Sapluunassa ei juuri auteta toisia. Muutama vastaaja kommentoi, että Sapluunassa tehdään pieniä asioita toisten auttamiseksi. Yksi kuntoutuja vastasi yrittävänsä olla positiivinen. Kommentteja tähän kysymykseen olivat muun muassa "Näyttämällä miten tehdä.", "Jos tarvii apua.", "Kysymällä neuvoa toisilta, jos ohjaaja ei ole paikalla.", "Ohjaajat auttaa tarvittaessa.", "Yhdessä nostetaan tavaroita.", "Yhdessä tekemällä hommat sujuu.", "Harvemmin autetaan. Tehdään oma työ.", "Ei pahemmin auteta toisia.", "Ei tarvi apua.", "Ojennetaan tarroja esim." ja "Ojennetaan teelaatikoita eteenpäin."

5.3 ”Mukavaa yhdessäoloa”

Osallisuuden teemassa kävin läpi työtoimintaan liittyviä oheistoimintoja, joihin Sopimusko-dissa kannustetaan kuntoutujia mukaan. Osallisuuteen liittyvät kysymykset tuntuivat pääasi-assa olevan helppoja, koska kysymyksiin oli selviä näkemyksiä. Ensimmäinen kysymykseni tästä teemasta oli, mitä mieltä olet yhteisistä kahvihetkistä. Kaikki kuntoutujat vastasivat tä-hän kysymykseen.

Suurin osa vastaajista piti kahvihetkiä hyvinä ja mukavina. Useampi vastaaja totesi, että kah-vihetket ovat tarpeellisia. Muutamalle vastaajalle kahvihetket olivat ihan ok. Pari vastaajaa piti kahvihetkiä liian nopeina hetkinä. Kaksi vastaajaa eivät ainakaan aina pitäneet kahvihet-kiä mukavina. Yhdelle vastaajista kahvihetkellä ollut merkitystä. Kommentteja kysymyk-seen olivat muun muassa ”Kiva kun alhaalla”, ”Yhdeltä parempi aika”, ”Kahvin kanssa ei oikein mitään muuta”, ”Saa jutella ja rauhoittua”, ”Tuo yhteishenkeä”, ”Mukava piriste”, ”Ei sen kum-mempaa.”, ”Ihan ok, kun ei ole tarvinnut itse järjestää”, ”Helpompi jos olisi ylhäällä”, ”Voisi olla pidempikin”, ”Aina ei tiedä missä kahvit on”, ”Jännittävä tilanne”, ”Ei aina mukava sairau-den takia” ja ”Juon kahvit”.

Toinen kysymys tästä teemasta oli, mitä mieltä olet yhteisistä tapahtumista, kuten retkistä. Tähänkin kysymykseen oli nähtävästi helppo vastata, koska kaikilla kuntoutujilla oli mielipi-teitä asiaan. Suurin osa piti yhteisiä tapahtumia hyvinä, mukavina tai ihan kivoina. Yhteensä tätä mieltä oli vajaa 20 kuntoutujaa. Neljä vastaajaa ilmoitti, että he eivät ole olleet mukana yhteisissä tapahtumissa. Muutama vastaaja ilmoitti, että he eivät juurikaan ole olleet mukana yhteisissä tapahtumissa. Muutamissa vastauksissa todettiin, että yhteiset tapahtumat tuovat vaihtelua. Varsinaisesti kielteistä suhtautumista retkiin ei ollut. Tämä varmaan selittyy sillä, että retket ovat vapaaehtoisia. Kommentteja kysymykseen olivat muun muassa ”Mukavaa yh-dessäoloa”, ”Kiva, että on retkiä”, ”Tallinnan reissu hyvä mutta kallis”, ”Ideapark oli ihan hauska”, ”En jaksa käydä”, ”Asun kaukana”, ”Grillitapahtumat ok”, ”Piristää arkea” ja ”Voisi olla äänestys retkipaikasta”.

Tähän kysymykseen liittyen nousi esiin joitakin retkiä, mitkä olivat selvästi jääneet kuntoutu-jien mieleen. Kokosin näistä maininnoista oman kuvion. Alla olevaan kuvioon 1 olen tehnyt ka-tegorioita vastausten mukaan. X-akselilla näkyy vastaustyyppi. Y-akselilla näkyy, kuinka monta kertaa vastaus esiintyi vastausaineistossa.



Kuvio 1: Mainittuja retkikohteita

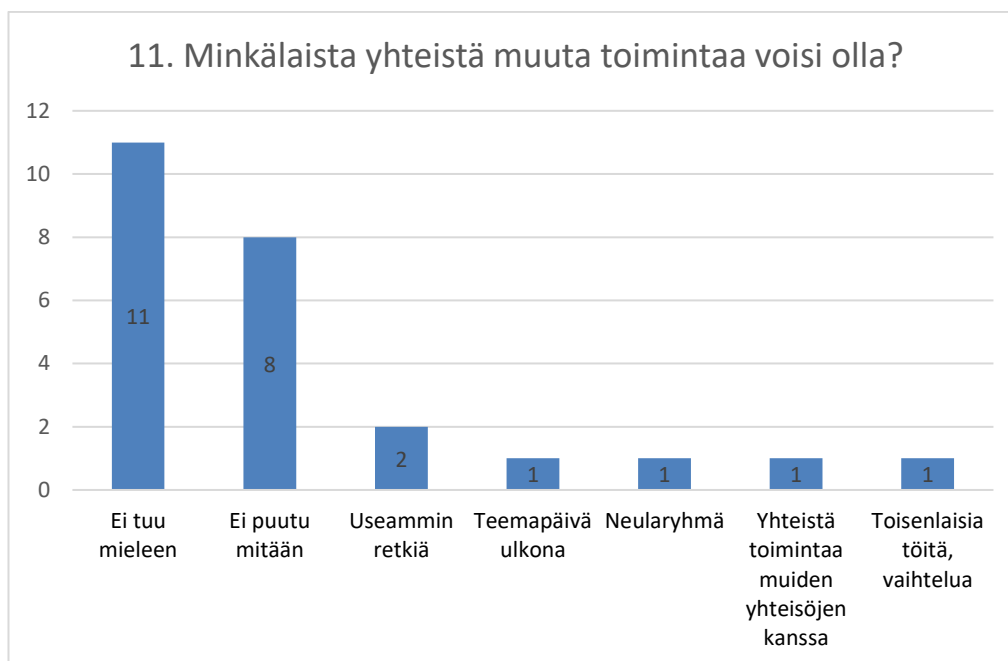
Kolmas kysymys osallisuuden teemasta oli, minkälainen ryhmätoiminta kiinnostaisi sinua. Kaikki kuntoutujat vastasivat kysymykseen, joten ajatuksia teemaan liittyen oli. Alla olevaan kuvioon 4 olen tehnyt kategorioita vastausten mukaan. Kolmas kategoria kokonaisuudessa on ”Kädentaidot/käsityö/kutominen/neularyhmä”. X-akselilla näkyy vastaustyyppi. Y-akselilla näkyy, kuinka monta kertaa vastaus esiintyi vastausaineistossa.



Kuvio 2: Minkälainen ryhmätoiminta kiinnostaisi sinua?

Merkille pantavaa on, että 76 prosenttia eli 19 vastaajaa ilmoitti jonkin ryhmätoiminnan kiinnostavan. Kuusi vastaajaa ilmoitti käyvän Saplunassa vain töissä. Eniten mainintoja ryhmätoiminnoista saivat englannin kieli, kädentaiteiden ryhmä ja kävely. Muutamien mainintojen saivat musiikki, taideryhmä ja joukkuelajit urheilussa. Pari mainintaa saivat aistila ja liikunta/jumppa. Aistilalla tarkoitetaan multisensorista tilaa Sopimuskodissa. Muut maininnat näkyvät kuviossa 2. Kommentteja tähän kysymykseen oli muun muassa "Ei tule mieleen, mihin haluaisin.", "Ryhmät ei kauheasti kiinnosta", "Neularyhmän yhteisöllisyys oli mukava", "Saa tauluja itselle" ja "Saisi kysyä askarruttavia asioita (Tietokoneryhmästä)".

Neljäs ja viimeinen kysymys osallisuuteen liittyen oli, minkälaista yhteistä muuta toimintaa voisi olla Saplunassa. Tähän kaikki kuntoutujat vastasivat jotakin, mutta varsinaisia uusia ideoita tuli vain vähän esille. Alla olevaan kuvioon 3 olen tehnyt kategorioita vastausten mukaan. X-akselilla näkyy vastaustyyppi. Y-akselilla näkyy, kuinka monta kertaa vastaus esiintyi vastausaineistossa.



Kuvio 3: Minkälaista yhteistä muuta toimintaa voisi olla?

Vastauksissa toistui tietyt asiat usein, minkä voi nähdä kuviosta 3. Jotkut asiat tulivat esille vain kerran. Suurin osa ei osannut sanoa, mitä muuta toimintaa voisi olla. Kommentteja kysymykseen olivat esimerkiksi "Mukavia ryhmiä, hauskoja asioita(jo nyt)", "Työtä tehdään pääasiassa", "On jo monenlaista toimintaa", "Tallinna, Tukholma, Tuurin kyläkauppa", "Aina kivaa, jos johonkin päästään.", "Mielenterveysasiat muillekin tutuiksi. Ei tarvi aina olla oma sisänpäin lämpiävä porukka. Kontaktia muihinkin ihmisiin. Ei olla erillinen ryhmä."

5.4 "Tulen mielelläni"

Hyvinvointiin liittyen haastattelussani oli kaksi teemaa. Toki eri teemat menevät limittäin monin paikoin. Kehitysehdotusten miettiminen oli kuntoutujille hankalaa, mikä näkyi tässäkin teemassa. Sen sijaan Sapluunan merkityksestä osattiin kertoa paremmin.

Ensimmäinen kysymykseni tästä teemasta oli, mikä edistäisi omaa hyvinvointiasi Sapluunassa. Tähän sain 16 vastausta, mikä oli 60 prosenttia kaikista vastaajista. Vastausten määrä jäi siis alhaiseksi.

Kuusi vastaajaa oli sitä mieltä, että kaikki on hyvin mietitty. Muutama vastaajista näki paremman palkan parantavan hyvinvointiaan Sapluunassa. Yksittäisiä toivomuksia olivat tietotekniikkakurssit, lisää yhteistä tekemistä, nykyaikaisemmat työtilat, toisenlaisia töitä ja keskusteluryhmä. Kommentteja kysymykseen olivat muun muassa "Näkee ihmisiä ettei mökkiydy.

lhan hyvä ilmapiiri ollut.", "Pehmeämmät tuolit. Nykyiset aika kuluneet.", "Asiakkaiden (toisten) tukeminen mukavaa", "Ei paljon puhuta mitään." "Kevyt keskusteluryhmä voisi olla" ja "Tee vähän yksitoikkoista hommaa." Teellä tarkoitetaan työtehtävää työtoimintakeskuksessa.

Koko haastatteluni viimeinen kysymys oli, minkälainen vaikutus Sapluunalla on hyvinvointiisi. Kaikki haastatellut vastasivat jotakin tähän kysymykseen, joten kysymykseen oli tästä päätellen helppo vastata. Suurin osa oli sitä mieltä, että Sapluuna edistää heidän hyvinvointiaan. Muutama vastaaja kertoi Sapluunalla olevan suuri merkitys heille. Moni kertoi tykkäävänsä käydä Sapluunassa ja tykkäävänsä tehdä töitä. Viisi vastaajaa nosti esiin ihmisten näkemisen tärkeyden. Muutama vastaaja kertoi tuntevansa hyvää mieltä, kun päivän työt on saatu tehtyä. Pari vastaajaa kertoi kannusrahan saamisen helpottavan taloudellista tilannettaan. Niin ikään pari vastaajaa kertoi Sapluunan vaikutuksen olevan ok. Kommentteja viimeiseen kysymykseen olivat muun muassa "Tykkään tehdä pakkausduunia ja muuta työtä.", "Ehdoton ykkönen", "Tulen mielelläni.", "Kiva, kun on toimintaa.", "Rennompi kuin Villa", "Tapaa ihmisiä", "Hyvää vaihtelua", "Alkuun oli vähän hankalaa.", "Tekeminen mukavaa.", "Toisten kuntoutujien läsnäolo", "Antaa elinvoimaa", "Ei jaksaisi olla kotona yksin", "Toimintaa arkipäiväksi", "Tottumisen jälkeen ei kauheasti herätä tunteita."

6 Tutkimustulosten analysointi

Päällimmäinen johtopäätös tutkimuksesta on, että kuntoutujat olivat suhteellisen tyytyväisiä. Kukaan ei tutkimuksessa tulleen tiedon mukaan ollut tyytymätön oloonsa Sapluunassa. Toisaalta tutkimuksesta tuli ilmi, että kuntoutujien näkemykset olivat moniäänisiä. Kuntoutujien tilanne työkeskuksessa vaihteli, joten mistään homogeenisestä ryhmästä ei ollut kyse.

6.1 Työtoiminta tuo sisältöä kuntoutujien arkeen

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan kuntouttava työtoiminta tulee sovittaa asiakkaan työ- ja toimintakyvyn mukaan niin, että se parhaalla mahdollisella tavalla tukisi elämäntilannetta ja toimintakykyä. Toisten kohdalla tavoitteena voi olla tottuminen säännölliseen päivärytmiin ja ohjattuun toimintaan. Kuntouttavan työtoiminnan ei tule loukata asiakkaan uskonnollista tai eettistä vakaumusta. (Kuntouttavan työtoiminnan sisältö 2017.)

Tutkimukseni mukaan Sapluunan työtoiminta edistää kuntoutujien hyvinvointia. Työtehtävät on pystytty järjestämään niin, että ne tukevat kuntoutujien toimintakykyä. Osa kuntoutujista toivoi kuitenkin lisää erilaisia töitä, kuten uusia alihankintatöitä ja tietokoneella tehtäviä töitä. Tutkimuksesta nousi selvästi esiin, että työtoiminta tukee kuntoutujien säännöllistä päivärytmiä.

Leena Vähäkylän (2009, 44-45.) mukaan mielenterveyskuntoutujille tarkoitettu työtoiminta parantaa kuntoutujien toimeentuloa. Työtoiminta ei usein kuitenkaan edistä avoimille työmarkkinoille työllistymistä. Työtoiminta parantaa kävijöiden sosiaalisia suhteita ja sen myötä mielenterveyskuntoutujien elämänlaatua.

Tutkimuksessani nousi erityisesti esiin työtoiminnan merkitys sisällön tuomisessa kuntoutujien arkeen. Sapluunan työtoiminta mahdollistaa sen, että kuntoutajat saavat tehdä työtä, päivään tulee säännöllinen rytmi ja saa tehdä mielenkiintoista työtä. Kuntoutajat antoivat työtoiminnassa merkitystä myös sille, että työtoiminnasta saatiin palkkaa ja paikassa oli hyvä ilmapiiri. Palkan merkitys tutkimuksessani oli vähäisempi kuin ammattilaisten puheista Sopi-muskodissa olin ymmärtänyt. Kukaan kuntoutuja ei puhunut minulle, että hänellä olisi tavoite työllistyä avoimille työmarkkinoille.

Murron (2013, 41.) mukaan työ yhteisössä edellyttää yhteistyötä ja toimeentulemistä muiden kanssa. Mikäli asiakkaalla on heikot kommunikaatio- ja yhteistyötaidot, ajautuu hän herkästi konfliktiin muiden kanssa. Itseluottamuksen heikkous näkyy usein vaikeutena pyytää tai tarjota apua toisille. Puolensa pitäminen ja omien rajojen pitäminen voi perustua joko aggressiivisuuteen tai passiivisuuteen.

Tutkimuksessani ei tullut ilmi, että Sapluunassa olisi konflikteja kuntoutujien ja ohjaajien kesken. Avun saamista kysyin yhteisöllisyyden-teeman alla. Suurin osa vastasi, että apua annetaan ja sitä kysytään. Vastauksissa oli mukana myös ”apua annetaan tarvittaessa”, ”yleensä ohjaajat neuvoo” sekä että ”ei juuri auteta”. Murron (2013, 41.) mukaan itseluottamuksen heikkous voi näkyä vaikeutena pyytää tai tarjota apua toisille. Joidenkin kuntoutujien vastausten yhteys heikkoon itseluottamukseen jää tutkimuksessani avoimeksi. Haastatteluiden perusteella osa kuntoutujista piti ihmissuhdetaitojaan huonoina.

Järvikosken ja Härkäpään mukaan työn sisällöllä, työprosesseilla, työolosuhteilla ja työyhteisöllä on suuri merkitys siihen, miten työkykyisenä ja hyvinvoivana ihminen säilyy. Esimiesten ja työtoverien tuki, työyhteisön ilmapiiri ja työn organisointi merkitsevät paljon siinä vaiheessa, kun työkyky alkaa heiketä. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 183.) Kysyin tutkimuksessani, mitä mieltä kuntoutajat ovat Sapluunan työtiloista. Kaikkien mielestä työtilat olivat hyvät tai vähintään ok. Yksi kuntoutuja toivoi, että työtilat olisivat nykyaikaisemmat.

6.2 Työ tukee kuntoutumista

Järvikosken ja Härkäpään (2004, 152-155.) mukaan mielenterveyshäiriön omaavasta käytetään yleensä käsitettä mielenterveyskuntoutuja. Käsitteiden käyttäminen ei ole yhdentekevää, koska tällöin ihminen nähdään herkästi ensisijaisesti tietyn sosiaalisen ryhmän edustajana.

Käsitteillä tehdään eroa ”tavallisen ihmisen” ja erityisen ihmisen välille. Kuntoutuja voi tulla tällöin leimatuksi.

Yksi kuntoutuja toivoi, että työtoimintakeskuksen ihmiset tekisivät enemmän asioita yhdessä muidenkin kuin mielenterveyskuntoutujien parissa. Hän ilmeisesti koki, että kuntoutujat ovat liian paljon toisten kuntoutujien parissa ja ovat jollakin tavalla eristäytyneitä yhteiskunnasta. Suurin osa kuntoutujista ei nostanut tämän kaltaisia seikkoja esille. Tämä tukee ajatusta siitä, että kuntoutujilla on hyvä olla kuntoutuksessa työkeskuksessa.

Koskisuun (2007, 15-18.) mukaan kuntoutuja ei välttämättä osaa tai kykene itse määrittelemään itselleen tavoitteita, koska usko omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin voi olla puutteellinen. Kuntoutuja kokee usein, että hänen elämäänsä hallitsee sairaus, mikä saa kuntoutujan kokemaan avuttomuutta. Tämä näkyi omassa tutkimuksessani joidenkin kuntoutujien kohdalla niin, että kuntoutujat arastelivat osallistua haastatteluuni. Tulkitsin tämän niin, että kuntoutujat olivat huolissaan siitä, että he eivät kykene vastaamaan asianmukaisesti kysymyksiini. Kaikki paikalla olleet kuntoutujat osallistuivat kuitenkin haastatteluuni. Sain ilmeisesti vakuuttettua kaikille yhdessä ohjaajien kanssa, että kuntoutujat selviävät haastattelutapahtumasta. Toivottavasti onnistuneesti sujuneet haastattelutilanteet vahvistivat kuntoutujien uskoa omiin kykyihin.

Järvikoski ja Härkäpää (2004, 130-132.) kirjoittavat elämänhallinnasta ja valtaistumisesta. Valtaistumisen synonyymeinä he määrittelevät olevan voimaantuminen ja voimavaraistaminen. Valtaistuminen tarkoittaa ajatusta itsensä vapauttamisesta, energian lisääntymistä ja kasvuprosessia. Se voi tarkoittaa lisääntyntä itseluottamusta, hallinnan tunnetta ja kriittistä tietoisuutta itsestä suhteessa ympäristöön.

Päällimmäisenä ajatuksena tutkimuksen tekemistä jäi, että kuntoutujat ovat itsenäisiä toimijoita, jotka tietävät mitä haluavat. Heillä voi olla rajoitteita, jotka vaikuttavat heidän elämässään. Monilla kuntoutujilla on itseluottamusta, hallinnan tunnetta ja kriittistä tietoutta itsestä suhteessa ympäristöön. He tiedostavat oman tilanteensa ja moni on varmasti hyväksynyt sen.

Viimeinen kysymykseni oli, minkälainen vaikutus Sapluunalla on hyvinvointiisi. Kukaan haastatelluista ei kokenut Sapluunan heikentävän hyvinvointiaan. 14 vastaajaa totesi, että Sapluuna edistää heidän hyvinvointiaan. Kaksi haastateltua sanoi työtoiminnan vaikutuksen olevan ok. Ymmärsin heidän vastauksen niin, että he eivät nähneet Sapluunan vaikuttavan suuresti heidän hyvinvointiinsa.

6.3 Yhteisöllä on merkitystä

Osa kuntoutujista antoi tutkimuksessani arvoa sille, että Sapluunassa on hyvä ilmapiiri/yhteishenki. Viisi vastaajaa nosti Sapluunan työtoiminnan merkityksessä hyvinvoinnilleen esille sen, että työtoiminnassa näkee ihmisiä. Suurin osa kuntoutujista oli saanut jonkin asteisia kavereita työtoiminnasta. Huomattavaa on silti se, että seitsemän vastaajaa ilmoitti, ettei ole saanut kavereita tai ei kaipaa kavereita. Tämä on 28 prosenttia kaikista vastaajista.

Tutkimukseni mukaan suurin osa ajatteli, että tutustuminen muihin ihmisiin on itsestä kiinni. Toisaalta tutkimuksestani selvisi myös, että osa vastaajista koki huonojen ihmissuhdetaitojen tai rohkeuden puutteen haittavan tutustumista muihin. Yksi kuntoutuja koki ongelmalliseksi sen, että kaikki kuntoutujat ovat niin eri-ikäisiä. Myös sen, että kävi vain harvoin työtoiminnassa, nähtiin estävän tutustumista muihin ihmisiin.

Kun kysyin kuntoutujilta, mitä he voisivat tehdä tutustuakseen muihin, suurin osa koki oman tilanteensa suhteessa muihin hyväksi. Viidellä-kuudella vastaajista oli esteitä sille, minkä vuoksi he eivät tutustuneet muihin. Osa koki, että täytyisi saada ensin oma itsensä kuntoon, ennen kuin pystyy tutustumaan muihin. Ongelmaksi koettiin myös se, että kuntoutujat asuvat niin erillään toisistaan. Tällöin kontaktin ylläpitäminen vapaa-ajalla koettiin ilmeisesti haasteelliseksi. Muita esille nousseita asioita oli, että omat vuorovaikutustaidot koettiin huonoiksi tai ei välttämättä haluttukaan tutustua muihin.

Pirjo Lindforsin (2007.) mukaan yhteisöllisyyden puuttuessa monet masennusta estävät positiiviset tunteet jäävät syntymättä. Näitä tunteita syntyy muun muassa ymmärryksen, arvostuksen ja merkityksellisuuden jakamisesta. Yhteisön paine ja normit auttavat ihmistä pitämään kiinni säännöllisestä arkirytmistä.

Kaikkien kuntoutujien kohdalla Sapluunan yhteisöllisyys tuo varmasti positiivisia vaikutuksia kuntoutujien elämään. Suurimman osan kohdalla tilanne vaikuttaa olevan hyvä, joten Sapluuna tukee heidän elämäntilannettaan sopivasti. Kuitenkin noin kolmasosa kuntoutujista ilmoitti, ettei heillä ole kavereita työtoiminnassa. Jokaisella ihmisellä on vapaus valita, haluaako ylipäättään kavereita työtoiminnasta. Ongelmalliseksi asia tulee, mikäli haluaisi kavereita, mutta syystä tai toisesta ei saa tai onnistu luomaan ihmissuhteita. Sapluuna työtoiminta auttaa mielenterveyskuntoutujia pitämään kiinni säännöllisestä arkirytmistä, sillä 21 kuntoutujaa eli 84 prosenttia kuntoutujista vastasi Sapluunan tuovan päiviin ohjelmaa ja tekemistä. Tämä tulkintani mukaan tukee kuntoutujien säännöllistä arkirytmää.

Kuhasen (2013, 109-110.) mukaan yhteisö tarjoaa parhaimmillaan vertaistukea ja se voi toimia vuorovaikutustaitojen harjoittelupaikkana. Ihannetilanteessa potilaat saavat palautetta toisiltaan, mikä rohkaisee ja antaa mahdollisuuden kasvaa ihmisenä. Ryhmään kuuluminen,

avautuminen ja hyväksyntä ryhmässä ovat hoidollisia tekijöitä ihmisten elämässä jo sinälänsä. Muiden ryhmäläisten samanlaiset kokemukset elämässä antavat ihmiselle kokemuksen, että häntä ymmärretään ryhmässä. Toisten auttaminen on hyvä merkki ryhmässä.

Toisilta tai ohjaajilta saatu palaute ei noussut tutkimuksessa juurikaan esille. Suurin osa kuntoutujista oli löytänyt oman paikkansa Sapluunasta. Joidenkin ihmisten kohdalla tämä herätti ajatuksia, tunsivatko he kuuluvansa ryhmään. Tätä en varsinaisesti kysynyt, mutta tätä olisi mielenkiintoista tutkia. Suurin osa sanoi, että he auttavat toisiaan Sapluunassa. Osa kuntoutujista ihmetteli koko kysymystä. Kysymys saattoi tuntua epäolennaiselta, koska mahdollisesti koettiin, että työtoiminnassa jokainen oli vastuussa omasta työnteostaan. Kolme kuntoutujaa vastasi, että toisia ei juuri auteta. Neljä vastasi, että yleensä ei tarvitse auttaa toisia, koska paikalla on ohjaajia, joilta voi kysyä. Toivottavasti yhteisöllisyyttä saadaan kehitettyä jatkossa yhä enemmän siihen suuntaan, että kuntoutujat auttavat toinen toisiaan.

6.4 Osallistumalla voi vaikuttaa

Tutkimusta tehdessä osallisuuden käsite nousi työkeskuksen väen kanssa keskustellessa esille. Sopimuskodissa on ryhmiä ja retkiä, joihin toivotaan kuntoutujien osallistuvan. Kuntoutujien kahvihetkeä on muutettu aiemmasta niin, että siihen osallistuisivat kaikki kuntoutujat. Kysyin tutkimuksessani kahvihetkestä, ryhmistä ja retkistä. Lisäksi kysyin, mikäli kuntoutujat haluaisivat jotakin muutakin yhteistä toimintaa.

Kahvihetkeä pidettiin pääasiassa mukavana tapahtumana. Osalle kuntoutujista kahvihetki ei herättänyt juuri tunteita. Pari kuntoutujaa koki tilanteen ainakin hetkittäin jännittävänä, minkä takia se ei ollut aina mukava tilanne.

Erilaisiin ryhmiin on erityisesti kannustettu kuntoutujia Sapluunassa. Ilahduttavaa tutkimuksessani olikin, että 19 ihmistä eli 76 % ilmoitti jonkin ryhmätoiminnan kiinnostavan. Kuusi ihmistä sanoi käyvänsä mieluiten vain töissä Sapluunassa. Neljä ihmistä ei ollut ottanut osaa retkiin ja muutama muukaan ei juuri ollut osallistunut retkille. Suurimman osan mielestä retket olivat hyviä ja tärkeitä vaihtelun tuojia.

Koskisuun (2007, 34.) mukaan osallisuuden suurin este on leimautuminen, mikä voi tulla joko ulkopuolelta tai sisältä. Ulkopuolelta voi esimerkiksi tulla ennakkoluuloja. Sisäinen leimautuminen tarkoittaa sitä, että mielenterveyskuntoutuja pitää itseään esimerkiksi avuttomana, kyvyttömänä tai osaamattomana. Mielenterveysongelmaista leimaa usein yksinäisyyden, ulkopuolisuuden ja eristäytymisen kokemukset. Hän usein kokee olevansa erilainen kuin ”terveet”. Kuntoutujien pohjimmainen toive on elää tavallista elämää ja arkea.

Tutkimuksessani suurin osa haastatelluista ei tuonut esiin erityisiä mielenterveyskuntoutumiseen liittyviä haasteita, kuten leimautumista. Pieni osa kuntoutujista toi esiin, että ei esimerkiksi osaa jutella ihmisten kanssa. Yksi kuntoutuja koki, että hänen pitää saada ensin oma itsensä kuntoon. Ymmärsin tämän niin, että hän koki, että vasta sen jälkeen kun hän on ”kunnossa” hän voi alkaa elää täysin vapaasti. Ilmeisesti suurin osa kuntoutujista koki, että työkeskuksessa ei tule leimatuksi, koska kaikki muutkin kävijät ovat mielenterveyskuntoutujia.

Laitilan ja Pietilän (2012, 9.) mukaan kaikilla ihmisillä on oikeus olla mukana itseään koskevassa päätöksenteossa. Osallisuuden kokemuksella on terapeuttinen ja voimaannuttava merkitys, mikä voi vaikuttaa myönteisesti hallinnantunteeseen ja itsetuntoon. Osallistumisen myötä pystytään tuottamaan laadukkaampia ja paremmin asiakkaiden toiveita vastaavia palveluita.

Koko tutkimushankkeen tausta-ajatuksena minulla oli tehdä aktivoiva ja osallistava hanke. Tutkimuksessa jokainen kuntoutuja tuli kuulluksi. Heidän mielipiteitään ja näkemyksiään on haluttu kuulla. Toivottavasti tutkimuksen myötä asiakkaat kokivat, että heidän mielipiteensä on tärkeä ja heillä on mahdollisuus vaikuttaa asioihin. Tutkimuksen myötä oli tarkoitus lisätä tietoutta kuntoutujien toiveista, jotta pystytään paremmin tuottamaan asiakkaiden toiveiden mukaisia palveluita. Toivomukseni onkin, että tutkimuksessa esiin tulleita asioita otetaan esille yhdessä kuntoutujien kanssa.

7 Yhteenveto

Tutkimuskysymykseni opinnäytetyössäni olivat:

1. Minkälainen Sapluunan tulisi olla, jotta se tukisi yhteisöllisyyttä?
2. Miten Sapluunan työtoiminta tukisi parhaiten mielenterveyskuntoutumista?

Tutkimukseni mukaan Sapluuna on tärkeä paikka suurimmalle osalle kuntoutujista ja se tukee jo tällä hetkellä hyvin yhteisöllisyyttä. Suurin osa kuntoutujista on saanut jonkin asteisia kavereita Sopimuskodista. Osa vastaajista ilmoitti tutustuneensa parhaimpiin ystäviinsä Sapluunassa. Monien mielestä tilanne on tällä hetkellä hyvä. Kuitenkin kuusi vastaajaa eli 24 prosenttia ilmoitti, ettei heillä ole kavereita Sopimuskodissa. Näistä osalla varmasti olisi toiveita saada kavereita myös Sapluunasta. Osa vastaajista toivoi lisää retkiä ja ryhmiä, jotta tutustuisi paremmin muihin ihmisiin. Osa taas vaikuttaisi tarvitsevan henkilökohtaisesti tukea ja apua, jotta he uskaltaisivat tutustua muihin ihmisiin. Osa kuntoutujista ei ollut motivoitunut tutustumaan muihin kuntoutujiin.

Keinoja, joilla voitaisiin edistää kuntoutujien sosiaalisia taitoja, voisi mieltä Sapluunassa. Yksi asia mitä voitaisiin ottaa ainakin kokeiluun, olisi keskinäisen palautteen lisääminen. Minulle ei tullut ilmi, että kuntoutujat antaisivat juurikaan palautetta toisilleen. Voisiko tätä

lisätä jollakin tavalla? Toinen asia mikä nousi tutkimuksestani esille on, että miten sapluunalaiset saataisiin auttamaan enemmän toisiaan? Voisiko heille toisaalta joillain tavalla antaa enemmän vapautta, jotta heidän täytyisi ottaa enemmän vastuuta työstään?

Tutkimukseni mukaan Sapluuna tukee suhteellisen hyvin kuntoutujien mielenterveyskuntoutumista. Suurin osa sapluunalaisista oli tyytyväisiä tilanteeseensa. Sapluunalaiset esittivät toiveita, mitä he haluaisivat tehdä Sopimuskodissa. Esimerkiksi retket olivat tärkeitä vaihtelun- tuojia osalle kuntoutujista. Joitakin parannusehdotuksia toimintaan tuli myös tutkimuksessa esiin. Näitä toiveita olisi hyvä ottaa huomioon mahdollisuuksien mukaan. Osa sapluunalaisista toivoi parempaa palkkaa, mikä käsittääkseni on hankala toteuttaa. Kukaan Sapluunan työssä käyvistä ei ollut sitä mieltä, että Sapluuna ei edistäisi heidän hyvinvointiaan. Muutama kuntoutuja ei kuitenkaan kokenut Sapluunalla olevan isoa vaikutusta heidän hyvinvoinnilleen.

Jatkossa Sapluunassa voisi miettiä, miten saada kehitettyä arjessa kuntoutujien sosiaalisia taitoja. Yksi mielenkiintoinen asia Sapluunan toiminnassa olivat joka aamuiset aamupalaverit. Niiden merkitystä voisi tutkia jatkossa. Myös sääntöjen merkitys Sapluunan arjessa jäi omassa tutkimuksessani ohueksi. Millä tavoin kuntoutujat ovat sopeutuneet Sapluunan yhteisiin pelisääntöihin ja miten he ne kokevat?

Kuvioon 4 olen koonnut yhteenvetoa tutkimuksestani. Yhteenveto on tehty omasta tutkijan roolistani. Sapluunan työntekijöille muut asiat voivat olla merkittävämpiä toiminnan kehittämiseksi kuin kuviossa 4 esitetyt asiat.

- Kuntoutujat ovat tyytyväisiä Sapluunan työtoiminnan kokonaisuuteen.
- Työtoiminta tuo kuntoutujien arkeen sisältöä ja toimintaa.
- Suurin osa on solminut sosiaalisia suhteita Sapluunassa.
- Noin neljäsosa totesi, että ei ole saanut kavereita työtoiminnasta.
- Suurin osa otti osaa retkiin ja ryhmiin mielellään.
- Noin neljäsosa ei osallistu retkiin tai ryhmiin.
- ➔ Työtoiminnassa saa tehdä työtä, työn tekeminen ja työn valmistuminen tuntuvat pal-
kitsevilta, näkee ihmisiä ja kannustusraha auttaa taloudellista tilannetta.

Kuvio 4: Keskeiset tulokset

Opinnäytetyöprojektini tulee päättymään Sopimuskodin osalta kevätkuuhuan huhtikuun lo-
pussa. Juhlissa kerron tutkimukseni tuloksista mielenterveyskuntoutujille. Teen yhteenvedon
A4-paperille tutkimuksen tuloksista, mikä jaetaan jokaiselle kuntoutujalle. Alustava tulospa-
peri on liitteenä (liite 4). Kaikki projektin aikana tekemäni materiaali tulee jäämään Sopimus-
kodin käyttöön mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin lisäämiseksi ja toiminnan kehittä-
miseksi.

8 Pohdinta

Tutkimukseni perusteella työtoiminnalla on tärkeä merkitys mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin. Työtoiminta tarjoaa kuntoutujille ohjelmaa ja tekemistä päivien ajaksi. Toiminta tuo kuntoutujien arkeen sisältöä, mikä tukee säännöllisen rytmien ylläpitämistä ja edistää hyvinvointia. Työn tekeminen itsessään nähtiin myös tärkeänä ja palkitsevana. Työstä maksettava kannustusraha tukee kuntoutujien toimeentuloa. Muutamat kuntoutajat kaipasivat tutkimuksessa, että kannustusraha olisi suurempi. Kannustusraha toimii osalle kuntoutujista motiivina käydä työtoiminnassa.

Yhteisöllisyys ja osallisuus ovat tavoiteltuja asioita työtoiminnassa. Työtoiminta tarjoaa mahdollisuuden ylläpitää sosiaalisia suhteita sekä harjoitella vuorovaikutustaitoja. Suurin osa oli saanut kavereita ja tuttuja työtoiminnasta. Osa ilmoitti kuitenkin, ettei ollut saanut kavereita tai tuttuja. Sapluuna järjestää työtoiminnan lisäksi retkiä ja muuta yhteistä toimintaa. Suurin osa kuntoutujista oli ottanut osaa myös muuhun toimintaan ja piti sitä tärkeänä. Muun toiminnan koettiin tuovan vaihtelua tavalliseen arkeen.

Työtoiminnan kehittäminen tutkimukseni perusteella vaatii aktiivista toimimista asian eteen. Kuntoutajat eivät välttämättä tuo aktiivisesti omia näkemyksiään esiin, mikä osaltaan kuuluu mielenterveyshäiriöiden kuvaan. Työtoiminta toimii osana yhteiskuntaamme, jolloin sen toimintaan vaikuttavat monet tahot. Yksi merkittävimmistä asioista on, mikä on tarjottavien työtehtävien tilanne työtoiminnassa. Alihankintatöiden määrä vaihtelee luonnollisesti tilanteesta riippuen. Tarjolla olevat alihankintatyöt ja kuntoutujien yksilöllinen tilanne tulee sovittaa yhteen, mikä ei varmasti aina ole yksinkertainen asia.

Kairi, Nummelin ja Teittinen (2010.) kysyvät tutkimuksessaan, onko työtoiminta viime kädessä työvoimapolitiikkaa vai sosiaalihuoltoa. Tämä on mielenkiintoinen kysymys ja nousi osittain myös omassa tutkimuksessani esille. Kuntouttava työtoiminta on sosiaalihuoltolain mukainen sosiaalipalvelu (Palvelun luonne 2017.). Sosiaalihuoltona työtoiminnan työntekijät siihen myös enemmän mielestäni suhtautuivat. Mielenterveyskuntoutujien puheissa työtoiminta oli kuitenkin enemmän työtä kuin sosiaalihuoltoa. Tutkimuksestani ei selviä, mistä tämä ero johtuu.

Tulevaisuudessa työtoiminnan kaltaisen toiminnan tulee jatkua Suomessa, sillä toiminta on merkityksellistä ja tärkeätä mielenterveyskuntoutujille. Työtoiminnan kehittämistä tulee tehdä jatkuvasti, mutta toiminnan supistamista ei tule tehdä. Työtoiminnassa kuntoutajat pystyvät omien voimavarojensa mukaan tuomaan yhteiskunnan hyväksi oman panoksensa, mikä hyödyttää niin kuntoutujia kuin yhteiskuntaakin. Tämä panos tulee huomata ja hyödyntää jatkossa yhä paremmin.

Lähteet

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki:Helsingin Yliopisto.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Helsinki:Tammi.

Holmberg, J. 2016. Hoitajana mielenterveys- ja päihdetyössä. Helsinki:Edita Publishing.

Järvikoski, A., Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki:WSOY.

Kairi, T., Nummelin, T., Teittinen, A. 2010. Työtoiminnan käytäntö ja kokemus: Kriittisiä arvioita kehitysvammaisille ja mielenterveyskuntoutujille järjestettävästä työtoiminnasta. Helsinki:Kehitysvammaliitto.

Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry. Viitattu 16.1.2017. <http://www.sopimuskoti.fi/>

Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille: Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Publishing.

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T., Schubert, C. 2013. Mielenterveyshoitotyö. 3., uudistettu painos. Helsinki:Sanoma Pro.

Kuntouttavan työtoiminnan sisältö. 2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 24.3.2017.

<https://www.thl.fi/fi/web/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja>

Laitila, M., Pietilä, A-M. Asiakkaan osallisuus mielenterveyspalveluissa. Kuulluksi tulemista ja inhimillistä kohtaamista. Piiriltä yliopiston kautta siviiliin. Dosentti Merja Nikkosen juhlaKirja. ePooki 9/2012.

Lehtonen, Heikki. Yhteisö. Tiivistelmä. Kansalaisfoorumi. 1990. Viitattu 6.2.2017. http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/sosiaalinen_paaoma_ja_yhteisollisyys/yhteiso

Lindfors, P. 2007. Tutkimuksia, kokemuksia ja ajatuksia yhteisöllisyyden terveysvaikutuksista. Psykoterapia. Viitattu 22.2.2017. <http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/lindfors107.htm>

Murto, K. 2013. Terapeuttinen yhteisö. Porvoo:Kari Consulting.

Osallisuus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 6.2.2017. Päivitetty 14.12.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Palvelun luonne. 2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 24.3.2017.

<https://www.thl.fi/fi/web/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-sisalto/kuntouttava-tyotoiminta-sosiaalipalveluna>

Raivio, H., Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Viitattu 27.3.2017. http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAI-SUJA1562013_web.pdf?sequence=1

Rissanen, P. 2015. Toivoton tapaus? Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta. Viitattu 25.4.2017. Helsinki:Kuntoutussäätiö. https://kuntoutussaatio.fi/files/2116/Paivi_Rissanen.pdf

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S., Paavilainen, E. 2013. Tutkimuksen voima-
sanat. Helsinki:Sanomat pro.

Sapluunan toimintakäsikirja. 2017.

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

Työtoiminta. Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry. Viitattu 16.1.2017. <http://www.sopimus-koti.fi/tyotoiminta/>

Työtoimintakeskus Sapluuna. Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry. Viitattu 17.1.2017.
<http://www.sopimuskoti.fi/tyokeskus-sapluuna/>

Vilkkä, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki:Tammi.

Vähäkylä, Leena. 2009. Työtä tehden: Mielenterveyskuntoutuja työelämässä. Helsinki:Koti-
maa-Yhtiöt Oy/Kirjapaja.

Kuviot

Kuvio 1: Mainittuja retkikohteita	26
Kuvio 2: Minkälainen ryhmätoiminta kiinnostaisi sinua?	27
Kuvio 3: Minkälaista yhteistä muuta toimintaa voisi olla?	28
Kuvio 4: Keskeiset tulokset	35

Liitteet

Liite 1: Tutkimuslupahakemus.....	41
Liite 2: Haastattelukysymykset.....	42
Liite 3: Saatekirje.....	43
Liite 4: Yhteenveto kuntoutujille	44

Liite 1: Tutkimuslupahakemus

Atte Hintsala
Puh. 050 3573588
atte.hintsala@student.laurea.fi

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS
30.1.2017

Keski-Uudenmaan Sopimuskodin hallitus
Kumitehtaankatu 5 C, 04260 Kerava

OPINNÄYTETYÖ
LAUREA AMK

Olen 29 vuotta vanha sosionomiopiskelija Tikkurilan Laureasta. Opintoni ovat edenneet loppusuoralle ja nyt vuorossa olisi opinnäytetyön tekeminen. Halusin kasvattaa omaa osaamistani mielenterveyskuntoutujien parissa, joten otin yhteyttä Keski-Uudenmaan Sopimuskotiin opinnäytetyön tekemiseen liittyen.

Olen käynyt keskustelua Sopimuskodin henkilökunnan kanssa aiheesta. Opinnäytetyön aiheeksi on suunniteltu pitää toimintakertoja kuntoutujille. Tavoitteena on kannustaa kuntoutujia aktiiviseen elämäntapaan, tuoda hyvää mieltä kuntoutujille, tutustuttaa kuntoutujia toisiinsa, vahvistaa kuntoutujien vuorovaikutustaitoja sekä yhdessä syventyä valittuihin teemoihin. Teemana voisi olla esimerkiksi osallisuus, sosiaaliset taidot, liikunta ja terveelliset elämäntavat. Toiminta kohdennettaisiin Sapluunan väelle, koska pienemmälle ihmismäärälle on helpompi järjestää heidän toiveiden mukaista ohjelmaa. Opinnäytetyöni ohjaaja koulultamme on lehtori Anne Eskelinen. Projektin on tarkoitus olla valmis kevään 2017 aikana.

Ennen toimintakertoja on tarkoitus järjestää kysely toiveista toiminnan suhteen. Toiveet kerätään ylös ja ne otetaan huomioon toimintaa suunnitellessa. Päivien yhteydessä on tarkoitus kerätä palautetta. Palaute tullaan analysoidaan ja sitä voisi hyödyntää jatkossa vastaavaa toimintaa suunnitellessa.

Opinnäytetyöstä kirjoitetaan raportti. Raporttiin tulee teoriaa aiheen ympäriltä, suunnitelma toimintapäivien toteuttamisesta, yhteenveto toteutumisesta sekä yhteenveto koko projektista. Kaikki opinnäytetyöhön kerättävä materiaali on anonyymiä eikä kukaan yksittäinen kuntoutuja tule olemaan tunnistettavissa raportista.

Pyydän lupaa toteuttaa opinnäytetyön Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry:llä.

Kunnioittaen

Atte Hintsala

Liite 2: Haastattelukysymykset

1. Sapluunan työtoiminta
 - a. Mikä on mielestäsi hyvää työtoiminnassa?
 - b. Mitä voisi kehittää työtoiminnassa?
 - c. Mitä mieltä olet Sapluunan työtiloista?

2. Yhteisöllisyys
 - a. Oletko saanut kavereita työtoiminnasta?
 - b. Mikä helpottaisi tutustumista toisiin?
 - c. Mitä voisit tehdä asian eteen?
 - d. Miten autatte toisianne Sapluunassa?

3. Osallisuus Sapluunassa
 - a) Mitä mieltä olet yhteisistä kahvihetkistä?
 - b) Mitä mieltä olet yhteisistä tapahtumista, kuten retkistä?
 - c) Minkälainen ryhmätoiminta kiinnostaisi sinua?
 - d) Minkälaista yhteistä muuta toimintaa voisi olla Sapluunassa?

4. Hyvinvointi
 - a. Mikä edistäisi omaa hyvinvointiasi Sapluunassa?
 - b. Minkälainen vaikutus Sapluunalla on hyvinvointiisi?

Liite 3: Saatekirje

OPINNÄYTETYÖ SAPLUUNAN TOIMINNASTA

Olen Tikkurilan Laurean ammattikorkeakoulun opiskelija. Teen opinnäytetyötä, jonka aiheena on tutkimus työtoimintakeskus Sapluunan toiminnasta. Tutkimuksen tarkoituksena on löytää uusia näkökulmia, miten Sapluunan toimintaa voisi kehittää. Tutkimuksen aineisto on tarkoitus kerätä teemahaastattelemalla työkeskuksen kuntoutujia. Toiveena on, että kaikki osallistuisivat tutkimukseen ja sitä kautta Sapluunan kehittämiseen.

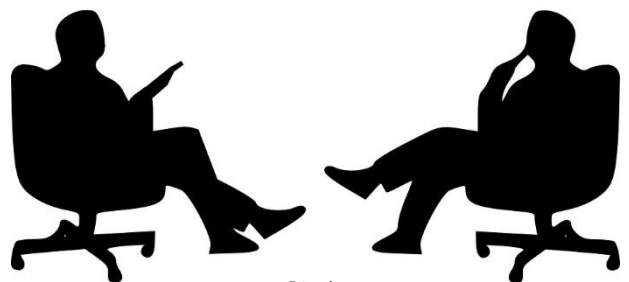
Haastattelun teemoja ovat **työtoiminta, yhteisöllisyys, osallisuus ja hyvinvointi**. Teemoja käsitellään Sopimuskodin toiminnan kautta.

Teemahaastattelut toteutetaan täysin nimettömänä, joten kukaan haastatelluista ei tule olemaan tunnistettavissa haastatelluista. Haastattelun yhteydessä kirjataan paperille ylös vastaukset. Haastatteluaineisto tullaan käsittelemään ja analysoimaan. Haastattelut ovat tarkoitus toteuttaa helmi-maaliskuun aikana. Tutkimuksen tulokset tullaan julkistamaan lopputapahtumassa maaliskuun aikana.

Nyt on mahdollisuus vaikuttaa Sapluunan toimintaan. Nähdään pian haastatteluiden merkeissä!

Terveisin

Atte Hintsala
atte.hintsala@student.laurea.fi



Pixabay.com

Liite 4: Yhteenveto kuntoutujille

Mikä on mielestäsi hyvää työtoiminnassa? (numero tarkoittaa vastauslukumäärää)

Ohjelmaa päiväksi/säännöllinen rytmi	8
Työnteko	8
Mielenkiintoista tekemistä	5
Kädentaitojen käyttäminen/puuhastelu	3
Hyvä ilmapiiri	3
Palkka	3
Kaikki	2
Osaamista vastaavan työn tekeminen	1
Kaverit	1
Tauot	1

Mitä voisi kehittää työtoiminnassa?

Monien mielestä tilanne on ihan hyvä nyt. Kehitysehdotuksia: töitä enemmän, parempia työkaluja, lisää erilaisia alihankintatöitä, töitä missä ei tarvitse olla paikoillaan, korkeampi kannustusraha, pidempi tauko(20 min), työ yksinkertaista ja raskasta, puupuolelle osaava työntekijä, tietokonehommia olisi kiva olla välillä.

Mitä mieltä olet Sapluunan työtiloista?

Kaikkien mielestä hyvät tai ok tilat. Kommentteja: "Kaunisteltu ympäristö", "Hyvä tehdä ompelua ja artemijuttuja", "Mukava ja sopiva tila", "Hyvin suunniteltu", "(Tilat) sopivat, mutta voisi olla nykyaikaisemmat", "Maalaustila voisi olla parempi", "Välillä tuoleja (ei toimi ylös-alas-säätö)", "Välillä tungosta".

Oletko saanut kavereita työtoiminnasta?

Kyllä 9	Juttukavereita/työkavereita/tuttuja 8
En 5	Muualta Sopimuskodista olen saanut 2
En kaipaa kavereita 1	

Mikä helpottaisi tutustumista toisiin?

Eniten vastattiin, että jutella ja tutustua vaan toisiin. Usean mielestä toisiin tutustuminen on itsestä kiinni. Muita vastauksia: Retket, ryhmät, huonot ihmissuhdetaidot hankaloittavat tutustumista, rohkeus, kaikki on niin eri-ikäisiä, toisille tilan antaminen, parityöt, teemapäivä ulkona, tekemisen järjestäminen.

Mitä voisit tehdä asian eteen?

Moni koki tilanteensa hyväksi. Monien mielestä juttelemalla ja kyselemällä toisilta tutustuu. Muita vastauksia: Itsensä kuntoon saaminen, itsensä pakottaminen, olen huono juttelemaan, en välttämättä halua kavereita, tarviiko asialle tehdä mitään?, tietynlaiseen teemaan tutustuminen.

Miten autatte toisianne Sapluunassa?

Eniten vastattiin opettamalla, neuvomalla ja kysymällä toisilta. Neljä vastasi, että yleensä ohjaajat neuvovat ja yhdessä tekemällä. Muutaman mielestä Sapluunassa ei juuri auteta toisia. Kolme sanoi tekevänsä pieniä auttamisen tekoja. Myös positiivisuuden tuominen työtoimintaan mainittiin.

Mitä mieltä olet yhteisistä kahvihetkestä?

Suurimman osan mielestä kahvihetket ovat ihan hyviä ja mukavia. Moni sanoi kahvihetkien olevan tarpeellisia. Muutaman mielestä ihan ok. Pari totesi kahvihetkien olevan turhan nopeita hetkiä. Samoin kaksi totesi, että kahvihetket eivät aina välttämättä ole mukavia. Yksi vastasi, että kahvihetkellä ei ole merkitystä.

Mitä mieltä olet yhteisistä tapahtumista, kuten retkistä?

Suurin osa vastasi retkien olevan mukavia, hyviä ja ihan kivoja. Neljä ei ollut ollut mukana. Kolme sanoi, että ei kauheasti ole ollut mukana. Moni sanoi retkien tuovan vaihtelua arkeen.

Mainittuja retkiä haastatteluissa olivat Ideapark, laivareissut(Tallinna), Porvoo, Teatteri Harmaat Pantterit, Pärnu, Muonio ja Tuurin kyläkauppa.

Minkälainen ryhmätoiminta kiinnostaisi sinua?

Kuusi vastasi käyvänsä vain töissä. Eniten kiinnostivat englannin kieli, kädentaidot/käsityö/kutominen/neularyhmä, kävely, musiikki, taideryhmä/taideterapia ja joukkuelajit urheilussa(sähly erityisesti). Muita mainintoja saivat aistila, liikunta/jumppa, pelihetket(seurapelit/lautapelit), tietokoneen käytön opastus, teatteri, hengellinen ryhmä, valokuvauskurssi, piirtäminen ja maalaaminen, puutyöt, retkeily ja lapin matka.

Minkälaista yhteistä muuta toimintaa voisi olla Sapluunassa?

Monille ei tullut mieleen, mitä voisi olla. Useat sanoivat, että ei puutu mitään. Pari toivoi useammin retkiä. Lisäksi toivottiin teemapäivää ulkona, neularyhmää, toimintaa muiden yhteisöjen kanssa ja toisenlaisia töitä.

Mikä edistäisi omaa hyvinvointiasi Sapluunassa?

Moni vastasi kaiken olevan hyvin mietitty. Muutamat toivoivat parempaa palkkaa. Lisäksi toivottiin tietotekniikka-aiheisia kursseja, yhteistä tekemistä, nykyaikaisempia työtiloja, keskusteluryhmää ja toisenlaisia töitä.

Minkälainen vaikutus Sapluunalla on hyvinvointiisi?

Suurimman osan mielestä Sapluuna edistää heidän hyvinvointia. Kuusi ihmistä vastasi tykkäävänsä käydä. Saman verran vastasi tykkäävänsä tehdä duunia. Viisi vastaajaa näki hyvänä, että Sapluunassa näkee ihmisiä. Muutamien mielestä Sapluuna parantaa vähän heidän hyvinvointiaan. Samoin muutamat kertoivat, että tuntuu hyvältä kun päivän työt on tehty. Osa kertoi Sapluunan olevan tärkeä ja vaikuttavan paljon. Kaksi vastaajaa sanoi rahan saamisen auttavan taloudellista tilannettaan. Kaksi vastaajaa sanoi Sapluunan vaikutuksen olevan ok.