



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

” Kotona odottavat vain tyhjät seinät”

Sosiaalista osallisuutta tukeva virkistysmatka

Sirpa Hassinen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

9 / 2017

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Sirpa Hassinen	Sivumäärä 34 ja 5 liitesivua
Työn nimi ” Kotona odottavat vain tyhjäät seinät” Sosiaalista osallisuutta tukeva virkistysmatka.	
Ohjaava(t) opettaja(t) Anita Saaranen-Kauppinen	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Lehmon Kuntoutuskoti Oy, Kuntoutuskoti Päivännousu, Jari Lintumäki	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyössä kuvattiin projektiluontoisen virkistysmatkan kulkua sen suunnittelusta toteutukseen ja loppuarvointiin. Projektin toteutettiin tiiviissä yhteistyössä mielenterveyskuntoutujaryhmän ja heidän hoitohenkilöstönsä kanssa. Matkan suunnittelu aloitettiin marraskuussa 2016 ja itse matka toteutettiin kahden vuorokauden mittaisena huhtikuussa 2017 Kuusamoon Pohjois-Suomessa.</p> <p>Työn tilaajana toimi Lehmon Kuntoutuskoti Oy, Kuntoutuskoti Päivännousu. Heille matka toimi palveluna vuosittaisen pidemmälle suuntautuvan retken järjestämisestä ja mallina tulevien retkien järjestämiseen. Esimerkiksi retkien varainhankintojen osalta. Kuntoutujille matka toimi kokemuksena olla aktiivisena tekijänä yhteisen matkan järjestämisessä. Lisäksi matkalta otetuista kuvista koottiin yhteisöön valokuva-albumi kiitokseksi ja positiiviseksi muistoksi osallistumisesta.</p> <p>Opinnäytetyö on kvalitatiivinen osallistava toimintatutkimus, jonka tutkimusmateriaaleina toimivat tutkijan tekemät havainnot koko projektin ajalta sekä kuntoutujien ja henkilökunnan kirjalliset palautteet. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada siihen osallistuville kuntoutujille positiivisia osallistumisen ja osallisuuden kokemuksia, sekä tietoa siitä mistä tekijöistä edellä mainitut kokemukset syntyvät. Uuden oppimisen kokemuksia ja sitä kautta rohkeutta ja uskoa omiin mahdollisuuksiinsa ja toiminnalliseen osaamiseensa.</p> <p>Kuntoutujat osallistuivat aktiivisesti matkan järjestelyihin ja matkan ohjelmaan. Tulosten perusteella projekti antoi kuntoutujille rohkeutta, kokemuksellista varmuutta, virkistymistä ja sitä kautta voimaantumista. Opinnäytetyön tuloksia voi käyttää hyödyksi jatkotutkimuksissa missä tutkimusongelmat keskittyvät esimerkiksi yhteisöllisyyden kehittämisen tai osallistumisen kysymyksiin.</p> <p>Opinnäytetyö on myös kuvaus yhteisöpedagogin mahdollisesta roolista kuntouttavan hoitotyön kentällä. Työssä kuvataan yhteisöpedagogin opintoihin liittyvän harjoittelun ja opinnäytetyöprosessin kautta työllistymistä moniammatillistamaan perinteisesti vain lähihoitajien ja sairaanhoitajien työkenttää.</p>	
Asiasanat Mielenterveyskuntoutus, yhteisöllisyys, sosiaalinen vahvistaminen, innostaminen	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Civic Activities and Youth Work

ABSTRACT

Author Sirpa Hassinen	Number of Pages 39
Title "Only empty walls waiting at home" A trip to support social participation.	
Supervisor(s) Anita Saaranen- Kauppinen	
Subscriber and/or Mentor Rehabilitation home in Lehmo, Rehabilitaiton home Päivännousu / Jari Lintumäki	
Abstract <p>This thesis entails a project specific recreational journey with three phases: planning, implementation, and evaluation. The project was conducted in close co-operation with the mental health rehabilitation team and care staff from Päivännousu in Lehmo, Finland. The planning phase began in November of 2016 and included two days of preparations held in town of Kuusamo during April of 2017.</p> <p>The project recipient was a rehabilitation home by the name of Päivännousu in Lehmo, Finland. For the clients themselves, this project served as a model for arranging excursions and being active in their own care and for the rehabilitation staff, this served as an opportunity to actively organize and support their clients in making travel plans. In addition, a photo album was made as a positive reminder of their accomplishment and the trip itself.</p> <p>This thesis was a participatory action study, and the data was collected through observations and written feedback. The goal was to get clients to participate, ultimately leading to learning new skills, thus building courage and faith in their own capabilities.</p> <p>The outcome of this study showed that clients had positive experiences as a result of their participation. This research can be utilized in the future when examining communality. In addition, it serves as an example for community educators as to how to best serve their clients in the field of nursing.</p>	
Keywords Mental health rehabilitation, communality, social reinforcement, inspireing	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
1.1 Kuntoutuskoti Päivännousu	7
1.2 Tutkimusmenetelmät	8
2 MITÄ MIELENTERVEYS ON?	10
2.1 Yksinäisyys	12
2.2 Sosiaalipedagogiikka viitekehyksenä	12
2.3 Sosiaalinen vahvistaminen ja innostaminen	13
2.4 Osallistuminen ja osallisuus	14
3 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS	15
3.1 Kuntouttava yhteisöhoito	15
3.3 Retket ja matkat kuntoutusmuotoina	16
4 MATKAN JÄRJESTÄMINEN	17
4.1 Varainhankinta	18
4.2 Tukilinja ry.	20
4.3 Matkan toteutus	21
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET	22
5.1 Etukäteistieto	23
5.2 Havainnot	23
5.3 Arviointi	28
6 POHDITA	30
LÄHTEET	33
LIITTEET	35

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on kuvaus Kuusamoon suuntautuneen virkistysmatkan järjestämisestä yhdessä tutkittavanani olleen mielenterveyskuntoutujaryhmän ja heille asumis- ja hoivapalveluita tarjoavan yksikön hoitohenkilöstön kanssa. Olin työskennellyt kyseisessä yksikössä lähes päivittäin jo vuoden 2013 syksystä lähtien keikkaluontoisissa tulkkaus- ja opetustehtävissä. Olin siis tavannut tutkimukseeni osallistuvia henkilöitä useasti ja tehnyt arkipäivän havaintoja heidän ja koko kuntoutusyhteisön toiminnasta ja ihmisten toimintatavoista erilaisissa vuorovaikutustilanteissa jo ennen varsinaista tutkimustani. Arkipäivän havainnoilla tarkoitan niitä havaintoja, joita jokainen ihminen tekee spontaanisti ilman suunnitelmallisuutta (Vilka 2006, 2,9).

Syksyllä 2016 tein samaisessa yksikössä yhteisöpedagogin opintoihini liittyvän harjoittelun ”yhteisöllinen kehittäminen”. Harjoittelussa sain kehittää yhteisöön uusia toiminnallisia ja terapeuttisia ryhmätoimintoja, joita ohjatessani pääsin tutustumaan kuntoutujien elämään lähemmin. Harjoitteluni aikana aloin tietoisesti hakea opinnäytetyölleni aihetta. Olin kiinnostunut tekemään sen kyseiseen yhteisöön, koska tunsin että saavuttamani yhteys kuntoutujien kanssa ja läpikäymäni oppimisprosessi jokseenkin asenteellisesta suhtautumisestani kohti ymmärrystä, oli liian arvokasta jättää käyttämättä. Havaintojen perusteella tulkittu todellisuus avautuu tutkijalle vasta aikaa myöten, niin että hän voi ymmärtää tutkimuskohdettaan ja sen jäsenien elämänkokonaisuutta (Emt.,10).

Idea opinnäytetyön aiheesta syntyi, kun yksi kuntoutujista pyysi harjoitteluni aikana marraskuussa 2016 minun lähtemään mukaan yhteisön yhteiselle matkalle keväällä 2017. Matkakohdetta eikä ajankohtaa oltu vielä päätetty, joten ehdotin, että minä ottaisin matkan järjestettäväkseni ja opinnäytetyöni tutkimuskohteeksi. Kuntoutuskodin henkilökunta otti kuntoutujan aloitteesta ideoimani matkan järjestämisen tyytyväisinä vastaan. Se että he saisivat toiminnallisena palveluna suunnitellun ja toteutetun matkan kuntoutujille, vapauttaisi heiltä aikaa muuhun hoitotyöhön ja matkan järjestäminen toimisi aiemmista yhteisön retkistä ja matkoista poiketen osallistavana yhteisöllisenä tehtävänä kuntoutujille. Muun mu-

assa yhteistoiminnallinen varainhankinta, sekä rahoituksen hakeminen matkalle olisivat uuden oppimisen paikkoja. (Lintumäki 2016).

Harjoittelun luonnollisena jatkumona aloin järjestellä matkaan liittyviä asioita. Kuntoutujille suunnatun kyselyn matkakohteesta ja apurahahakemuksen Tukilinja ry:lle sekä Kontiolahden diakoniatyölle olin lähettänyt jo ennen kuin opinnäytetyön ideapaperi ja suunnitelma oli hyväksytty ja sopimus opinnäytetyön tekemisestä allekirjoitettu 10.2.2017. Syynä tähän oli oletus siitä, että apurahojen päätöksen teko on aikaa vievä prosessi.

Tässä osallistavassa kvalitatiivisessa opinnäytetyössäni kuvaan kyseisen matkaprojektin eri vaiheita. Projekti koostuu sille ominaisista osista kuten aloitus, suunnittelu, toteutus, päättäminen ja arviointi sekä palkitseminen. Projektin päättyessä juhlitaan onnistumista yhdessä ja palkitaan osallistuneita tärkeästä työpanoksestaan (Viirkorpi 2000). Se vastaa tarpeeseen, on rajattu kestoltaan, minä toimin sen johtajana ja valvojana ja se antaa ideoita ja rohkeutta uusien projektien kehittämiseksi. (Huotari & Salmikangas 2010, 9.) Se että osallistuin itse projektin jokaiseen vaiheeseen, mahdollisti havaintojen tekemisen kuntoutujien näkökulmasta käsin. Osallistuvuus onkin keskeistä kvalitatiivisissa tutkimuksissa, joskaan ei ehdoton edellytys (Eskola, Suoranta 1998, 16).

Matka järjestettiin huhtikuussa 2017. Toukokuun 29. päivä kirjoitin työsopimuksen kyseiseen kuntoutusyksikköön ensin kesäksi ja elokuussa jatkamaan vuoden 2017 loppuun asti. Olin osoittanut harjoittelussa ja opinnäytetyön vaiheiden kautta yhteisöpedagogin paikan työyhteisössä. Toimenkuvani yhteisössä on päivittäisten toiminnallisten ryhmien kehittäminen ja ohjaaminen, yksilöllisten ohjaustarpeiden huomioiminen ja yksilöohjaus, sekä yhteisön yhteisten retkien ja matkojen järjestäminen yhteistyössä kuntoutujien ja henkilökunnan kanssa.

Matkan tavoitteena oli saada kuntoutujille yhteisöllisyyden ja sosiaalisen osallisuuden kokemuksia projektin eri vaiheisiin osallistumisen kautta. Yhteisöllisyys rakentuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa ja merkityksellisten yhdessä elettyjen kokemusten kautta (Gothoni & Helosvuori & Kuusimäki & Puuska 2012). Tavoitteena oli myös saada kuntoutujille uuden oppimisen kokemuksia, ja sitä kautta uskoa heidän omiin mahdollisuuksiinsa ja toiminnalliseen

osaamiseen. Rohkaisua osallistua jatkossakin yhteisön yhteisille retkille ja tietotaitoa matkan järjestämisen eri vaiheista ja mahdollisuuksista niiden toteuttamiselle. Tutkin myös yksilöiden ja ryhmän käyttäytymistä matkan aikana ja sitä mistä eri tekijöistä edellä mainitsemani osallisuuden ja voimaantumisen tunteet voivat syntyä. Henkilökohtaisena tavoitteenani oli hallita osallistavia ja innostavia menetelmiä, niin että mahdollisimman moni kuntoutuja osallistuisi matkalle. Tutkimusaineistona toimivat omat havaintoni koko projektin aikana sekä kuntoutujien ja hoitajan antamat kirjalliset palautteet. Kuntoutujien palautteet olen kirjannut kohdassa 5.4 siinä muodossa miten he olivat ne kirjoittaneet. Teoriaosuus rakentuu sosiaalipedagogiikan viitekehyksessä olevien aiheiden kautta, kuten sosiaalinen vahvistaminen ja innostaminen. Matkalta otetuista valokuvista olin suunnitellut kokoavani yhteisölle kiitokseksi valokuva-albumin positiiviseksi muistoksi osallistumisesta sekä innostamaan muita kuntoutujia. Muistelu on eräänlainen terapiamuoto, jonka avulla voi rakentaa siltoja menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden välille. Se kannustaa sosiaalisuuteen ja avaa mahdollisuuksia uusille ihmissuhteille. (Stenberg 2015, 7-8).

1.1 Kuntoutuskoti Päivännousu

Työn tilaajana toimiva Lehmon Kuntoutuskoti Oy, Kuntoutuskoti Päivännousu on Joensuun Kontiolahden Lehmossa sijaitseva mielenterveyskuntoutujille asumis- ja hoivapalveluita tarjoava yritys. Yritysryhmään kuuluvat myös Hoitokoti Onnela Liperissä, sekin mielenterveyskuntoutujille sekä Hoitokoti Tuuletar Uimaharjussa, joka tarjoaa tehostettua palveluasumista vanhuksille. Toimipisteet noudattavat yhteisöhoidon periaatteita. Kuntouttavasta yhteisöhoidosta kerroon myöhemmin luvussa 3.1. Kuntoutuskoti Päivännousu on toiminut jo vuodesta 1999. Kuntoutuskodissa on 12 palveluasukaspaikkaa ja kahdeksan tukiasuntoa kuntoutukodin lähellä sijaitsevilla vuokra-asunnoissa. Peruspalveluina Hoitokoti Päivännousussa ovat psykiatrinen kuntoutus ja kuntouttava terapeuttinen hoito, asumispalvelut, kotiin annettavat kuntouttavat palvelut mm. sairaanhoitajan tekemät kotikäynnit, lääkärin palvelut, poliklinikkakäynnit, omahoitajuus, yhteisöhoito ja asiakkaiden sosiaalietuuksista huolehtiminen. Peruspalveluiden lisäksi Päivännousun arkeen kuuluvat erilaiset retket, matkat, kulttuuritapahtumat ja liikunta. Asiakkaista kannustetaan aktiivisuuteen ja omatoimisuuteen.

(Kuntoutuskoti 2015.) Päivännousussa asiakkaat kohdataan ainutkertaisina yksilöinä, tukien heidän persoonallisia ominaisuuksiaan. Kuntoutusprosessilla pyritään palauttamaan asiakkaan elämänuskoa ja tukemaan itsenäisenpään elämään. Jokaiselle asiakkaalle tehdään henkilökohtainen kuntoutussuunnitelma, jonka seurannalla ja arvioinnilla varmistetaan, että asiakkaan tarpeet tulevat huomioiduksi. (Laatukäsikirja 2017.) Tukiasunnoissa asuvat kuntoutujat pärjäävät elämässään jo itsenäisemmin. He käyvät päiväkäynneillä viikoittain kuntoutuskodilla kukin oman suunnitelman mukaisesti ja osallistuvat tällöin yhteisössä toimitettaviin päivittäisiin vastuutehtäviin ja ryhmätoimintoihin. Matkaprojektiini osallistui yksi palveluasukas ja kuusi tukiasunnoissa asujaa.

1.2 Tutkimusmenetelmät

Keräsin tutkimusaineiston tähän osallistavaan toimintatutkimukseeni havainnoimalla matkaan osallistuneita kuntoutujia yksilöinä sekä ryhmässä. Osallistavasta toimintatutkimuksesta kerron tämän luvun lopussa enemmän. Laadin etukäteen itselleni havainnointilomakkeen, johon rajasin havaintokysymyksiä, millaisiin havaintoihin halusin keskittyä. Keräsin kuntoutujilta ja matkaan osallistuneelta hoitohenkilökunnan jäseneltä myös kirjallista palautetta matkalla ja matkan jälkeen vahvistaakseni omia näkö- ja kuulohavaintojani. Itse osallistumalla, mallittamalla, ideoimalla, rohkaisulla ja omalla innostuneisuudella pyrin saavuttamaan kuntoutujissa osallistumisen halua. Projektin alussa tein kyselyn kuntoutujille halukkuudesta osallistua matkaan ja sen kohteesta. Matkalla kuvasin kuntoutujia. Kuvaamiseen pyysin kaikilta osallistujilta luvan (Liite 4), jossa kerroin, että kokoan kuvista matkan jälkeen albumin kuntoutuskodilla katseltavaksi.

Havainnointi on yksi tutkimusaineiston keräämisen tapa (Vilkka 2006, 6). Tutkimushavainnointi on asioiden ja tapahtumien aistimista niiden ilmenemispaikkaan peilaten. Havainnoilla kuten, sanoilla tai toiminnoilla on aina merkitys. Havaintsija saa havainnoinnillaan havaintoihin sisältyvät merkitykset esille. Jokaiseen havaintoon liittyvä etukäteistieto ohjaa kykyä havainnoida. Tutkimushavaintoja tarkastellaan kriittisesti suhteessa esitietoon siitä. Ymmärtävässä havainnoinnissa on tarkoitus saada havainnoitavalle asialle tai ilmiölle oikeutuksensa eikä löytää sen epäkohtia tai arvottaa sitä. Tutkimushavainnot ovat arki-

havaintoja suunnitelmallisempia ja järjestelmällisempiä, sekä tietoisesti rajattuja. Kaikki kiinnostavat asiat eivät ole suoraan nähtävissä tutkimusaineistosta, vaan ne tulevat esille vasta havaintojen yhdistämisen ja tulkinnan avulla. (Emt., 6-9).

Havainnointiin perustuvat tutkimukset ovat usein jopa vuosia kestäviä. Pitkällä havaintoajalla tutkija varmistaa havaintojaan. Vähitellen havaintojen perusteella tulkittu todellisuus avautuu tutkijalle niin kuin tutkittavat sen kokevat. (emt.,10). Tutkimushavainnot ovat aina osana jotain toista havaintoa, niitä tarkastellaan kokonaisuuksina. Luotettavat havainnot ovat aina liittyneinä asiayhteyksiin. Havainnoidessaan tutkija käy myös oman henkilökohtaisen oppimisprosessin läpi ja kehittyä havainnointiajalla niin kuin tutkittavat kehittyvät. (Emt.,13). Se että olin tutustunut jo etukäteen useamman vuoden ajan kuntoutuskodin asiakkaisiin, helpotti välitöntä osallistumista matkaan liittyviin toimintoihin kuntoutujien kanssa. Matkaan osallistuneet kuntoutujat olivat minulle tuttuja ja samoin minä olin kuntoutujille tuttu. Olin tutustunut vähitellen tutkittaviin ihmisiin, ensin seuraillemalla ja sitten osallistumalla toimintoihin.

Havainnointitapoja voidaan jaotella tutkijan osallistumisen mukaan havainnoinnin aikana. 1) Havainnointiin ilman osallistumista, 2) osallistuvaan havainnointiin, 3) osallistavaan havainnointiin eli toimintatutkimukseen, sekä 4) piilohavainnointiin. (Grönfors 1985, 87-98.) Tarkkailevassa havainnoinnissa tutkija ei osallistu tutkimuskohteensa toimintaan. Tarkkailu on aina kuitenkin jäsenneilyä ja järjestelmällistä ja siten eroaa arkihavainnoinnista. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkimuskohteensa ehdoilla tutkimuskohteensa toimintaan. Tutkija on päässyt tutkittavaan yhteisöön sisälle ja pystynyt jo luomaan tutkittavien kanssa vuorovaikutteisia suhteita. (Emt.,88-98.) Osallistava havainnointi eli toimintatutkimus eroaa osallistuvasta havainnoinnista siinä, että toimintatutkimuksessa pyritään muutokseen. Tavoite on saada tutkimuskohteessa aikaan liikettä ja lisätä sitä. (Grönfors 1985, 119.) Piilohavainnointi on eettisesti arveluttava havainnointimenetelmä. Siinä tutkija osallistuu tutkittavan kohteensa elämään, mutta tutkittava ei tiedä olevansa tutkimuksen kohteena. (Grönfors 1985, 102-103.)

2 MITÄ MIELENTERVEYS ON?

Mielenterveydestä puhutaan hyvinvoinnin tilana, jossa ihminen pystyy ottamaan elämän haasteita vastaan, näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvista haasteista. Hyvinvoiva ihminen pystyy työskentelemään ja osallistumaan yhteisönsä toimintaan. (WHO 2013.) Mielenterveyttä suojaavia sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä kuten tunne- ja tietoisuustaitoja, elämäntaitoja, vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaitoja sekä koulutus-, työ- ja yhteiskuntaosaamista on meidän jokaisen tärkeä vahvistaa ja kehittää. (Mieli 2017.)

Mielenterveyden järkkäminen on useiden tekijöiden summa. Jokin yksittäinen stressitekijä voi laukaista häiriön, mutta pohjalla on ollut jo muita järkkymistä altistavia tekijöitä. Häiriön mahdollisimman varhainen tunnistaminen ja siihen sopivan hoidon löytyminen on ensiarvoisen tärkeää. Mielenterveyden häiriöt ovat siis oireyhtymiä, joissa psyykkiset oireet aiheuttavat ihmiselle kärsimystä ja haittaa. Häiriöitä luokitellaan oireiden ja vaikeusasteiden mukaan. Vakavimmat häiriöt aiheuttavat henkilökohtaisen kärsimyksen lisäksi toimintakyvyn ja elämänlaadun heikkenemistä. (THL 2017.)

Mielenterveydeltään sairastunut ihminen joutuu liian usein leimaavan ja stereotyyppisiin perustuvien asenteiden kohteeksi, mikä voi hidastaa henkilön toipumista. Monesti ajatellaan virheellisesti, että psyykkisesti sairas ihminen on väkivaltainen, sairaudesta ei voi parantua ja että psyykkisesti sairas on aina myös luulosairas. Näin ei kuitenkaan ole. Suomessa vain noin 14% henkirikoksista tehdään mielenterveyden häiriössä. Useimpiin mielenterveyden sairauksiin on saatavilla hyvää hoitoa ja osa toipuukin täysin. Ongelma luulosairaudesta on usein se, ettei psyykkisesti sairasta ihmistä oteta aina vakavasti. (MTKL 2017.) Kun itse ensimmäisen kerran noin neljä vuotta sitten olin saanut työkutsun kyseiseen kuntoutusyksikköön, varauduin valitettavan ennakkoluuloisesti siihen, että saatan kohdata paikassa väkivaltaisuutta ja epäluuloisuutta minua kohtaan. En ole kohdannut niitä vielä.

Yleisimpiä määritelmiä mielenterveyden häiriöistä ovat ahdistuneisuus, kaksisuuntainen mielialahäiriö, masennus, persoonallisuushäiriö, skitsofrenia sekä syömishäiriöt. (emt.) Ahdistuneisuushäiriöinen ihminen voi kärsiä erilaisista peiloista, jännittyneisyydestä, paniikkihäiriöstä tai pakko-oireista. Nämä melko lievät sairaudet eivät vaadi useinkaan sairaalahoitoa. Kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä ihmisen mieliala vaihtelee syvän masennuksen ja yliaktiivisuuden välillä. Sairauteen voi liittyä myös harhaluuloja. Masennus on yleinen mielenterveyshäiriö. Masentunut ihminen ei iloitse eikä tunne mielenkiintoa mistään, hän kokee voimakkaita syyllisyyden tunteita ja hänen energiatasonsa on matala, eikä hän pysty keskittymään. Persoonallisuushäiriöitä on monen tyyppisiä, mutta persoonallisuushäiriöinen ihminen kokee hankalana ihmssuhteiden solmimisen tai ylläpitämisen ja näin ollen tuntee itsensä yksinäiseksi tai ulkopuoliseksi. Skitsofreenikolle on ominaista ajatusten hajanaisuus, hän ei pysty ilmaisemaan tunteitaan ja käyttäytyy oudosti. Skitsofreenikon psyyke on vakavasti sairas. Syömishäiriöt ovat monimutkaisia ja hengenvaarallisiakin syömiseen liittyviä häiriöitä. Sairaus mielletään helposti nuorten naisten sairaudeksi, mutta kuka tahansa voi sairastua. Oikealla hoidolla toipuminen on mahdollista. Mielenterveydellisten ongelmien kanssa eläneet ihmiset sanovat, että pienetkin ilon hetket ja merkityksellisten ja tärkeiden asioiden löytyminen elämään ovat olleet askeleita toipumiseen. (MTKL 2017.)

Matkaprojektiin osallistuneilla kuntoutujilla on jokaisella omat kuntoutumisen polkunsä vielä kesken. Olen havainnut heidän toiminnastaan ja keskustelujen kautta, että moni kokee rohkeuden puutetta osallistua. Sairastumisesta johtuva vetäytyminen sosiaalisista kontakteista ja tilanteista vaikeuttaa ja hidastaa osallistumisen prosesseja. Useimmat ovat kuvanneet elämänsä yksinäiseksi. Myös itseluottamuksen ja tulevaisuuden näköalattomuuden puute tekevät osallistumisen vaikeaksi. Tämän virkistysmatkan tarkoitus oli antaa siihen osallistuville kuntoutujille pieniä ilon hetkiä osallistumalla merkitykselliseen ja mielekkääseen toimintaan.

Mielenterveystyöllä vahvistetaan ja vähennetään mielenterveyteen liittyviä uhkia. Mielenterveystyötä ovat mielenterveyttä edistävä työ, mielenterveyden häiriöiden ehkäisy sekä mielenterveyspalvelut. Yksi mielenterveyspalvelumuoto on kuntien sosiaalihuollon järjestämät asumis- ja kotipalvelut sekä kuntouttava työ-

toiminta. (STM 2017.) Valtaosa mielenterveyspalveluiden asiakkaista saa avun avohoidosta. Vain pien osa tarvitsee sairaalahoitoa. Merkittävä avohoidonmuoto on mielenterveyskuntoutujien eriasteisesti tuetut asumispalvelut. (THL 2017).

2.1 Yksinäisyys

Ihmislajille on tyypillistä tunne ja tarve kuulua yhteyteen toisten ihmisten kanssa. Jos luonnollinen yhteys toisiin ihmisiin puuttuu tai katkeaa, syntyy yksinäisyyden kokemus. Toimivan yhteisön ja kulttuurin perustana ovat ihmiset, jotka ovat sekä itseään toteuttavia yksilöitä, että yhteisön jäseniä. (Myller & Lehtonen 2016, 73). Stressitila minkä aiheuttaa pitkäaikainen yksinäisyys horjuttaa kehon ja mielen tasapainoa sekä heikentää ihmisen terveyttä ja alentaa kognitiivista kykyä toimia. Ihmisten terveysongelmat ja sairaudet taas altistavat yksinäisyydelle. (Emt., 73) Pysyäkseen terveenä ihminen tarvitsee sosiaalisen ympäristön, missä kokee turvallisuutta ja mahdollisuuden olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Vähäiset sosiaaliset suhteet ennustavat sairauksia ja ennenaikaista kuoleman riskiä. Pitkään jatkunut yksinäisyys ennustaa masennusta ja masennus vastavuoroisesti voi syventää yksinäisyyttä. Yksinäiset ihmiset pitäisi saada ohjattua ”ihmisten ilmoille” niin fyysisesti kuin sosiaalisestikin. (Kauhanen 2016, 96,112.) Kanssaihmisiltämme saamme virikkeitä ja opimme uutta. Yksinäisyys ja syrjäytyminen riistävät tämän mahdollisuuden. (Myller & Lehtonen 2016, 75.)

Kuntoutujat jotka ovat tulleet kertomaan minulle yksinäisyydestään kuvaavat sitä jatkuvasti piinaavana ongelmana. Suru yksinäisyydestä on jokapäiväinen ja tuska vain lisääntyy, kun ulospääsyä ei löydy. Hetkelliset sosiaaliset tilanteet helpottavat, mutta tieto siitä, ettei yksilöllä ole jatkuvia ystävyys-suhteita tai elämänkumppania alentavat itseluottamusta ja mielenterveyden tilaa.

2.2 Sosiaalipedagogiikka viitekehyksenä

Sosiaalipedagogiikka tarjoaa kasvatuksellisia ja opettavaisia näkökulmia ja keinoja kaikessa ihmistyössä toimiville ammattilaisille. Siinä kiinnitetään huomiota sosiaalisten ongelmien kanssa kamppailevien ihmisten arjen ja elämänhallinnan vahvistamiseen, ja sitä kautta osallistumiseen ja osallisuuteen yhteiskunnassa.

Työ mielletään luonnollisesti lasten ja nuorten parissa tehtäväksi työksi, mutta sosiaalipedagoginen työ kattaa koko ihmisen elämänkaaren. (Hämäläinen & Kurki 1997, 18,19.) Sosiaalipedagogisen toiminnan tavoitteena on ihmisten elinolojen parantaminen. Tavoitteeseen pyritään aktivoimalla ihmistä herättämällä hänen yhteiskunnallista tietoisuuttaan, osoittamalla mahdollisuuksia muutokseen sekä niiden valmiuksien tuottamisella mitä tarvitaan yhteiskunnallisessa toiminnassa. Näiden toimintaedellytysten saavuttaminen vaatii pitkäjänteistä työtä. (emt.,23.) Saksalainen Buchkremer määrittelee sosiaalipedagogiikan sisällön kultaisella säännöllä: Kaikki, minkä tahdotte ihmisten tekevän teille, tehkää se heille (Kurki 2002, 36). Sosiaalipedagogiikan ytimessä on kysymys persoonan ja yhteisön välisestä vuorovaikutuksesta, missä yksilö sosiaalisen osallistumisen kautta tulkitsee omaa todellisuuttaan. (emt., 33,35.) Sosiaalipedagogiikka on tiede, joka sitoutuu vahvasti käytäntöön. Sosiaalipedagogisessa tutkimuksessa on oleellista sen joustavuus ja mukautuvaisuus aina kulloisenkin käytännön konkretiaan. Se rakentuu projekteiksi, joiden avulla pyritään aina muutokseen ja lähemmäksi sosiaalista todellisuutta. Yksi hyvin olennainen tutkimustapa on osallistuva toimintatutkimus, missä tutkimukseen osallistuvat jäsenet toimivat aktiivisina tutkijoina aina ongelman määrittelystä tutkimusvaiheiden suunnittelun kautta arviointiin saakka. (Hämäläinen & Kurki 2017, 43-47.)

2.3 Sosiaalinen vahvistaminen ja innostaminen

Sosiaalinen vahvistaminen on osallisuuden kokemuksiin ohjaavaa työtä, ihmisen saamista ja saattamista yhteyteen ja aktiiviseen toimintaan toisten ihmisten kanssa. Sosiaalinen vahvistaminen tukee ihmisen elämänhallintaa, hyvinvointia ja vaikuttamisen mahdollisuuksia. Sosiaalinen vahvistaminen ja vahvistuminen ei liity vain lasten ja nuorten kasvatustyöhön, vaan siihen on mahdollisuus koko ihmisen elinkaaren ajan. (Mehtonen 2011, 13,16,18.) Yhteisöpedagogin ammatillisen osaamisen ydinalueet ovat juuri sosiaalisen vahvistamisen ymmärryksessä ja käytännöissä. Yhteisöpedagogi hallitsee osallistavien menetelmien tietoperustaa ja osaa valita eri toimintaympäristöihin ja ryhmiin sopivia ohjauksen menetelmiä. Yhteisöpedagogi innostaa ja vahvistaa yksilöä ja ryhmää ammatitaidollaan ja esimerkillään, ja näin edistää yhteisöllistä toimintaa. Yhteisöpedagogi tuntee myös yhteiskunnalliset vaikuttamismahdollisuudet ja ennakoivalla, luovalla ja kriittisellä työotteella kykenee arvioimaan ja kehittämään työ-

tänsä edelleen. (Opinto-opas 2015-2016, 12-13.) Sosiaalinen vahvistaminen vaatii kunnioittavaa toisen ihmisen kohtaamista, kuuntelemista ja hyviä vuorovaikutustaitoja. Luottamuksen synnyttyä ja toisen antamalla luvalla voi kulkea rinnalla ja tukea vahvistumista. Yhteisöpedagogin ammattialalla toimitaan pääsääntöisesti erilaisten yhteisöjen kanssa, joten myös yhteisöllisyyteen liittyvä tietotaito tulee olla hyvin hallussa, että sosiaalisen vahvistamisen menetelmiä voidaan käyttää. (Mehtonen 2011, 21-22.)

Innostaminen käsitteenä sisältää paljon. Innostaminen on suunnitelmallista ja päämäärätietoista toimintaa erityisesti niiden ihmisryhmien tukemiseksi, joilla on eniten osallistumisen esteitä. Innostamisessa käytetään eri tieteiden, kuten sosiologian, psykologian, pedagogiikan ja taiteen kentältä löydettäviä sosiaalisen työn tekniikkoja. (Kurki 2000, 26-27.) Innostamalla luodaan sosiaaliseen muutokseen mahdollistavia tilanteita ja siten voidaan parantaa ihmisen elämän laatua (Emt.,19). Tavoitteena on tukea ja saada liikkeelle ihmisellä jo olemassa olevia heikkojakin kykyjä, sekä saada ihminen tietoiseksi siitä, miten hänen oma roolinsa ja toimintansa liittyy laajempaan yhteisölliseen toimintaan ja yhteiskuntaan. (Emt.,23.) Innostaminen herättää ihmisessä aktiivista toiminnallisuutta, luo osallistumisen prosesseja sekä aktivoi ihmisten välistä sosiaalista vuorovaikutusta. Siinä tuetaan yksilöllisellä ja ryhmätasolla ihmisen oma-aloitteisuutta, vapautta sekä ongelmanratkaisukykyä. (Emt.,21,26.) Innostaja toimii ihmisten kohahtajana tuomalla heitä yhteen ja näin mahdollistamalla sosiaalisten suhteiden solmimisen. (Grönlund & Falk 2016, 266.) Innostaja tekee työtä omalla persoonallaan ja omien sitoumuksiensa vaikutuksessa. Hän ei ole tiedonjakaja vaan kanssakulkija. Keskustelija ja dialogiin johdattaja. (Kurki 2000, 20,25.)

2.4 Osallistuminen ja osallisuus

Osallistumalla erilaisiin toimintoihin toisten ihmisten kanssa yksilö voi toteuttaa itseään, vaikuttaa ja saada osallisuuden kokemuksia. Osallisuus on kuulumisen ja mukana olemisen tunteen lisäksi eritasoisia ja –sisältöisiä osallistumisen toimintoja. Tieto-osallisuus, kuten tässä matkaprojektissa esimerkiksi poronhoidosta saatu oppi, suunnitteluosallisuus, esimerkiksi matkan suunnitteluun liittyvä vuorovaikutus, päätösosallisuutta tai toimintaosallisuutta. Osallisuus on omaehtoisesta sitoutumisesta nousevaa toimintaa, omaa elämää koskeviin asi-

oihin vaikuttamista sekä vastuun ottamista. Osallisuus on vastavoima syrjäytymiselle. (Särkelä-Kukko 2014, 35.) Oma toiminta ja osallistuminen ryhmän toimintaan edistää kuntoutujan voimaantumista. Kannustavan palautteen avulla käsitys omista mahdollisuuksista vahvistuu ja kun luottamus lisääntyy, on vastavuoroisuutta mahdollista kokea muissakin kuin vertaissuhteissa. (Jantunen 2008, 73.) Rylesin (1999) mukaan voimaantuminen edellyttää yhteisöllisyyttä, joka yhdistää ihmisiä yhteisen asian ja yhteisten tarpeiden kautta (Emt.,85). Ihmisten voimavarat vaihtelevat eri elämäntilanteissa eikä yksilöltä löydy aina omaa kykyä tai jaksamista osallistua ja tulla osalliseksi. Pitkään kuorimittavat erilaiset elämän kriisit kuormittavat voimavaroja ja osallistumisen sijaan kaikki energia menee päivittäiseen selviytymiseen. Omia voimavaroja ei osata aina edes tunnistaa eikä luottaa niihin. (Särkelä-Kukko 2014, 39.) Tässä korostuu meidän yhteisöpedagogienkin ammattitaito olla ihmisen apuna tunnistamassa pieniäkin voimavaroja, luomassa uskoa niihin ja kannustamassa yksilöä niiden käyttöön.

3 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS

Suomen vammaispoliittiseen ohjelmaan vuosille 2010-2015 on kirjattu, että kuntoutuksen tehtävänä on tukea ihmistä tilanteessa missä hänen mahdollisuudet pärjätä omassa elämäntilanteessaan ja ympäristössään ovat heikentyneet. Kuntoutuksen tavoitteena on auttaa kuntoutujaa hallitsemaan elämäntilanteensa. Se on suunnitelmallinen ja pitkäjänteinen prosessi, mikä perustuu yksilön tarpeiden ja vahvuuksien arviointiin. Kuntoutuja käsite viittaa siihen, että henkilön sairaus on jo hallinnassa ja hän on toipumassa siitä, hän on valmis muutokseen ja aidosti osallisena kuntoutumisen oppimisprosesseissa. (THL 2015.) Mielen-terveyskuntoutuspalveluja, julkisen terveydenhuollon lisäksi, tarjoavat yksityiset yrittäjät, yhtiöt tai kolmannen sektorin toimijat, kuten järjestöt. (Emt.)

3.1 Kuntouttava yhteisöhoito

Yhteisöhoidon keskeisin suuntaus psykiatristen asiakkaiden hoitoon ovat terapeutit yhteisöt (Murto 2013). Yhteisöhoidolla pyritään kuntoutuksen tavoit-

teeseen, missä hoitomenetelmänä toimii henkilökunnan ja asiakkaiden muodostama yhteisö (Ikonen 2007). Kaikki yhteisön toiminta pyrkii aiheuttamaan muutosta ja oppimista yhteisön jäsenissä. Asiakkaat hoitavat itse yhteisöä ja yhteisö hoitaa heitä antamalla jäsenilleen vertaistukea, mikä edesauttaa voimaantumista. Yhteisöhoito opettaa kantamaan vastuuta itsestä ja muista. Henkilökunnalla on tärkeä osa yhteisöhoidon onnistumisessa, sen tehtävänä on ohjata ja kantaa yhteisöllisyyden kulttuuria. Hoitajat ja asiakkaat tekevät arjen töitä yhdessä. (Emt.) Yhteisöllisyys on osa ihmisen perustarpeita ja hyvinvointia. Yhteisöllisyyden rakentuminen on kuitenkin aikaa vievä prosessi. Siinä yksi tärkeimmistä tekijöistä on luottamus. Luottamuksen rakentumisella helpotetaan vuorovaikutusta, vahvistetaan yhdessä toimimista sekä yksilön mahdollisuuksia kasvuun ja kehitykseen. (Fedotoff 2012, 27,29) Samankaltaisessa tilanteessa olevien keskinäinen tuki vähentää erilaisuuden ja eristyneisyyden tunnetta ja antaa mahdollisuuksia solmia vastavuoroisia ihmissuhteita. (Jantunen 2008, 28.) Yhteisöhoidossa voi olla myös huonot puolensa. Esimerkiksi yhteisöstä voi muodostua liian turvallinen paikka, jolloin itsenäiseen elämään irtautuminen hankaloituu. (Rissanen 2007, 182.)

3.3 Retket ja matkat kuntoutusmuotoina

Olen oppinut työssäni mielenterveyskuntoutujien kanssa, että kun ihmisen mieli polkee paikallaan ja tuntuu että synkät ajatukset otattavat vallan, tehokkain ensihoito siihen on lähteä liikkeelle, vaihtaa paikka, tehdä fyysisesti jotakin. Siirtyä tilasta toiseen, lähteä ulos lenkille tai vaikka siivota. Usein näin toimimalla ajatukset vaihtuvat ja olo kevenee. Samoin käy retkillä ja matkoilla. Muutos ihmisten olotilassa on huomattava, kun lähdetään matkalle näkemään ja kokemaan jotain mitä ei ole ennen kokenut. Matkalla ihminen joutuu ja pääsee ottamaan vastuuta omista tekemisistään, vastuun henkilökohtaisista tavaroista sekä rahankäytöstään, tekee uusia havaintoja ympäristöstä ja siten oppii uutta.

Koettujen elämysten antamat ärsykkeet avaavat ihmisen mieltä ja uusia luovia prosesseja pääsee syntymään. Onnistumisen kokemukset ja omien rajojen rikominen tuottavat mielihyvää. Yhdessä koettu ja jaettu kokemus lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja on kokonaisuudessaan rakentava voimavara elämässä. (Kiiski 1998, 109, 113-114.) Myönteinen osallisuuden kokemus on palkitse-

vaa. Se tukee toiminnallista aktiivisuutta ja päinvastoin (Mykrä 2004). Päivännousun henkilökunnan palautteessa matkan vaikutuksista voi kuntoutujan aktiivisuuden ja kokemuksen antaman varmuuden lisääntymisen aistia. ” Kiva kun asiakas itse esitti toiveen uudesta retkestä. Oli niin kokeneen oloinen, kun kertoi ajatuksen. Tuli mieleen, että monet ovat saaneet kokemusta, rohkeutta ja uskallusta.” (Päivännousun henkilökunta 2017.)

Kuntoutuskoti Päivännousun toimintaan on aina kuulunut viriketoimintana erilaiset matkat, retkeily-, kulttuuri- ja taidetapahtumat. Kuntoutujia kannustetaan osallistumaan retkille kunkin voimavarat huomioiden. Retket toimivat näytönpaikkona itsestä ja toisista huolehtimisesta, ja ne ovat hyviä kokeiluja itsenäistymistäkin ajatellen. Retket ovat olleet asiakkaille omakustanteisia, mikä tekee joidenkin kuntoutujien osallistumisen mahdolliseksi taloustilanteen ollessa tiukka. (Hoitajan lausunto apurahahakemukseen 2016.) Tämä opinnäytetyönäni tehty retki poikkesi aiemmista yhteisön retkistä siinä, että kuntoutujat pääsivät osallistuvampaan rooliin. Aiemminkin kuntoutujat ovat päässeet vaikuttamaan matkan kohteeseen, sekä aktiviteetteihin matkalla, mutta esimerkiksi rahoitusta matkoille ei ole ennen haettu, eikä muutenkaan ole voitu päivittäisen hoitotyön lisäksi panostaa yhteistoiminnalliseen varainhankintaan. Tavoitteenani oli nyt järjestää yhteisölle retki mihin haettaisiin yhdessä rahoitusta ja kerättäisiin varoja yhteistoiminnallisesti, että mahdollisimman moni pääsisi siihen osallistumaan.

4 MATKAN JÄRJESTÄMINEN

Kerroin kuntoutujan aloitteesta syntyneestä matkaideasta muulle yhteisölle heidän viikoittaisessa yhteisökokouksessaan. Esitin että olisin järjestämässä matkaa opinnäytetyönäni ja että se olisi tarkoitus tehdä tiiviissä yhteistyössä yhteisön kanssa, mikäli heillä olisi siihen kiinnostusta. Kerroin että teen havaintoja siitä, miten matkan suunnittelu ja toteutus onnistuvat ja siitä mitkä seikat siihen vaikuttavat. Kerroin myös, että matkalle voidaan hakea rahoitusta. Kiinnostusta ja matkakohdetta kerroin mittaavani strukturoidulla kyselyllä. Kyselyn tein kehittämistyön menetelmät opintojakson yhteydessä Webropol-kyselytyökalulla. Tulostin valmiit kysymyslomakkeet (LIITE 1) ja 21.11.2016 kuntoutujat vastasivat

siihen kirjoittamalla vastaukset lomakkeisiin. Ajattelin että saisin enemmän vastauksia, kun ohjeistan heitä henkilökohtaisesti vastaamaan. En kirjoittanut kyselyyn erikseen saatetta, koska ohjeistin jokaisen vastaajan erikseen henkilökohtaisesti. 18.sta kuntoutujasta 14 vastasi kyselyyn. Kaksi kieltäytyi ja kaksi oli pidempiaikaisesti poissa kuntoutuskodilta. Kyselyyn vastanneista 13 olivat halukkaita yhteisön yhteiselle kevätretkelle. Yksi vastasi kieltävästi johtuen vähäisestä varallisuudestaan, mutta kertoi että mikäli rahoitus onnistuisi haluaisi lähteä mukaan. Kysyin lomakkeessa matkailuhalukkuuden lisäksi toivetta sen kestosta, kohdetta ja mitä matkalla haluaisi tehdä. Enemmistö halusi retken kestävän kaksi vuorokautta. Kaksi eniten ääniä saanutta retkikohdetta olivat Koli ja Kuusamo. Muita vaihtoehtoja olivat Vuokatti, Imatra ja vapaavalintainen kohde. Valmiit kohdevaihtoehdot olin valinnut ennen kyselyn tekemistä käydyissä asiakas keskusteluissa esiin tulleiden toiveiden perusteella. Kukaan ei toivonut ulkomaan matkaa. Vapaavalinnaisissa kohteissa oli yksi toive kaupunkilomaan Tampereelle, Turkuun tai Helsinkiin ja yksi toive retkestä laavulle tai eläintarhaan. Yöpymispaikoista mökki voitti yhdellä äänellä. Aktiviteetit retkellä jakautuivat tasaisesti. Eniten halukkuutta oli ulkoiluun, ravintolassa ruokailuun, ostoksilla käymiseen sekä kylpyläkäyntiin. Neljä halusi nähdä eläimiä ja kolme vaeltaa. Vähiten kiinnostivat kulttuuri ja nähtävyydet. Järjestin vielä lisääänestyksen suullisesti retkikohteiden välillä. Kuusamo voitti äänin 11/14. Yhteisessä keskustelussa kuntoutujien ja henkilökunnan kanssa sovimme, että minä kyselen tarjousta Kuusamon kylpylästä ja mahdollisesta porotilalla vierailusta. Matkaan lähtisi yksi kuntoutuskodin hoitajista ja luonnollisesti minä itse.

4.1 Varainhankinta

Pyysin majoituksesta, kylpyläkäynnistä ja porotilalla vierailusta tarjousta Holiday Clubin Kuusamon Tropiikin kylpylähotellista. Pyysin alustavan tarjouksen 15 lähtijälle. 14 Kuntoutujalle ja yhdelle hoitajalle. Omia matkakulujani en laskenut samassa, johtuen siitä, että hain myöhemmin näihin laskelmiin perustuen rahallista tukea kuntoutujien omavastuuosuuksia pienentämään, en omaa matkaani varten. Alustava kustannusarvio oli 238,50 € kuntoutujaa kohden. Se sisälsi matkat henkilöautoilla Joensuusta Kuusamoon ja takaisin, yöpymisen laadukkaissa Villas-huoneistoissa, kylpylän rajattoman käytön, poroajelun ja ruokailut noin 30 €/vuorokausi. Holiday Club ohjeisti varaamaan poroajelut läheiseltä Pa-

losaaren poro- ja kalastustilalta. Ohjeistin kuntoutujia varautumaan noin 250 euron kustannuksiin henkilöä kohden, mikäli emme saisi mistään rahallista tukea matkalle.

Lähetin sähköpostitse alustavaa kyselyä Suomen Mielenterveysseuralle, Pohjois-Karjalan mielenterveyden tuki ry:lle, Tukilinja ry:lle sekä Kontiolahden diakoniatyöhön halukkuudesta lähteä tukemaan rahallisesti kuntoutujien matkaa. Suomen Mielenterveysseura toivotti onnea projektilleni. Heillä ei valitettavasti ollut määrärahoja mistä tämän tyyppistä tukea olisi voisi hakea ja kertoivat vielä viestissään, että myöskään Mielenterveyden keskusliitolla, tai sen jäsenyhdistyksillä tuskin on mahdollisuuksia tukea matkaani, koska niidenkin taloudellinen tuki kohdistuu nimenomaan oman yhdistysverkostonsa toimintaan. Pohjois-Karjalan mielenterveydentuki ry. oli periaatteessa halukas tukemaan matkaamme, mikäli heidän toimipisteiden asiakkaat saisivat osallistua matkalle. Minun oli kiitettävä ja jättäytyttävä tästä yhteistyöstä, koska opinnäytetyöni idea oli vahvistaa Päivännousun asiakkaiden keskinäistä yhteisöllisyyttä, sosiaalista osallisuutta ja tehdä havaintoja heidän toiminnastaan yksin ja ryhmässä. Vieraiden ihmisten läsnäolo ei olisi tukenut pyrkimyksiäni. Kontiolahden diakoniatyö ja Tukilinja ry näyttivät vihreää valoa. Molemmat pyysivät lähettämään pikaisesti tarkemman hakemuksen, koska käsittelyaika voi kestää 2-3 kuukautta. Hakemuksesta piti selvittää matkan tarkoitus, perustelut tuen tarpeelle ja kustannusarvio matkasta. Tukilinja ry:llä oli täytettävä hakulomake nettisivuillaan ja Kontiolahden diakoniatyölle sain laittaa vapaamuotoisemman hakemuksen. Kontiolahden diakoniatyöltä sain vastauksen nopeasti. Se oli kielteinen. Minä en opiskelijana voinut saada seurakunnalta tukea, mutta he ohjeistivat yksittäistä kuntoutujaa hakemaan itselleen tukea matkalleen, missä piti olla liitteenä selvitys kuntoutujan taloudellisesta tilanteesta. 4.2.-17 kävin kuntoutuskodilla ohjaamassa kuntoutujia omien tukihakemuksiensa kirjoittamisessa. Viisi kuntoutujaa halusi hakea tukea. Matkalle oli tarkoitus lähteä 4. 4.-17. Sitovasti matkalle piti ilmoittautua 27.2.-17, koska majoituspaikat oli varattava. Se ettei rahallisen tuen päätöksiä vielä ollut, karsi lähtijämäärän kahdeksaan kuntoutujaan. 1.3.2017 kuulin kuntoutujilta, että heidän hakemuksensa seurakunnalle oli hyväksytty ja he saivat kukin 50 euroa tukea matkalleen. 15.3.2017 tuli Tukilinja ry:ltä myönteinen päätös. He tukivat matkaa kuntoutujien omavastuuosuuksia pienentäen 1400 eurolla. (Liite 2) Tuki osoitettiin suoraan hankintapaikkaan Ho-

liday Club Kuusamon Tropiikkiin sekä Palosaaren poro- ja kalastustilalle, minkä olin varannut vierailukohteeksi. Kun 17.3.2017 vielä yksi kuntoutuja joutui perumaan lähtönsä asumisjärjestelyjensä muuttuessa, oli lopullinen lähtijämäärä tippunut puoleen alkuperäisestä.

Olin ehdottanut kuntoutujille rahavarojen kartuttamiseksi yhteisen myyntipöydän ottamista kirpputorille. Viisi kuntoutujaa halusi osallistua kirpputorimyyntiin. Kuntoutujat etsivät ensin itse myytäviä tavaroitaan ja hinnoittelimme ne sitten yhdessä. Myyntiviikko oli 20.3-26.3.2017. Kaikki myyntiin osallistuneet olivat mukana laittamassa myytävät tuotteet myyntipaikalle, sekä viikon päästä hake-massa myymättä jääneitä tuotteita pois. Viikon myynti oli yhteensä 76,90 euroa. Myyntitulot vaihtelivat 8,40€ - 28€ kuntoutujaa kohden. Aiemmin sovitusti minä tilitin kunkin kuntoutujan oman myyntituotto-osuuden matkaa edeltävänä päivänä. Jokaisella kuntoutujalla oli mahdollisuus tarkistaa omat myyntitulonsa tulosteesta, minkä sain kirpputorilta tilityksen yhteydessä.

Kuntoutuskoti Päivännousu jakaa vuosittain paikallisen Lions Clubin myöntämän kuntoutujastipendin edistyneelle kuntoutujalle. Tänä vuonna yhteisö päätti osoittaa stipendin koko yhteisölle ja erityisesti järjestämäni Kuusamon matkan kuluja pienentämään. Stipendirahalla pienensimme minibussin vuokrahintaa. Lopullinen matkalle lähtijämäärä oli yhteensä seitsemän kuntoutujaa, yksi hoitaja ja minä. Neljä mieskuntoutujaa ja kolme naiskuntoutujaa, noin 40-60 vuotiaita. Omavastuuosuus kuntoutujaa kohden tuen jälkeen oli tippunut 250 eurosta 50 euroon.

4.2 Tukilinja ry.

Tukilinja – vammaisten koulutuksen ja työllistymisen tuki ry on asiantuntijaorganisaatio, jonka julkaiseman Tukilinja-lehden tuotoilla voidaan jakaa apurahoja noin 50 000 eurolla kuukausittain. Tukea ei kohdenneta vain eri vammaisryhmille, vammaisalan toimijoille tai heitä edustaville tahoille, vaan myös kaikki pitkäaikaisesti toimintarajoitteiset henkilöt voivat hakea sitä. Tukilinja-lehdessä ja Tukilinjan nettisivuilla julkaistaan myönnetyt tukipäätökset. Avoin tiedottaminen edistää tilaajien halua tukea Tukilinjan toimintaa. (Tukilinja 2017).

Tukilinja-lehden numerossa 3 kesä-heinäkuu/ 2017 julkaistiin matkalle myönnetty apurahapäätös:

”Kuntoutuskoti Päivännousu, Lehmo

Osa-apuraha kuntoutuskodin asukkaiden virkistysmatkaan, joka toteutetaan osana yhteisöpedagogian opiskelijan opinnäytetyötä. Apuraha on tarkoitettu asukkaiden omavastuuosuuksien pienentämiseen.”

Kokosin matkan jälkeen etukäteen sovitusti kuntoutujien palautteista Tukilinjalle lähetettävän kiitoskortin, missä kiitimme avustuksesta. Kuvasin korttiin asioita mitä apuraha oli kuntoutujille mahdollistanut. Yöpymisen laadukkaissa Villasmäkeissä, kylpyläkäynnit, poroajelun, ruokailut ja mahdollisuuden nauttia yhteisestä ajasta. Kirjoitin korttiin lainauksia kuntoutujien ajatuksista. Tämän kortin, joka odottaa vielä julkaisuaan, lähetin Tukilinjalle 25.4. 2017.

4.3 Matkan toteutus

Ennen matkan toteutumista kirjoitin kuntoutujille kolmiosaisen matkakirjeen. Ensimmäisessä osassa kertosin lähtöaikataulun ja kustannukset, sekä listasin mitä tärkeitä tavaroita matkalle olisi hyvä ottaa mukaan. Toisessa osassa kerroin matkaohjelman ja kolmannessa osassa vielä listasin matkaa tukevien sponsoreiden mahdollistamat asiat. Matka Kuusamoon alkoi tiistaina 4.4.2017 kello 7:45 Kuntoutuskoti Päivännousun pihasta. Bussia kuljetti matkalle mukaan lähtenyt Kuntoutuskoti Päivännousun henkilökunnan jäsen.

Matkaa Joensuusta Kuusamoon ja takaisin kuljimme yhdeksän hengen minibussilla. Matkalla pysähdyimme kolme kertaa. Ensimmäinen pysähdys oli noin 75 kilometrin päässä Kolin portilla, toinen lounastauko Suomussalmella ja kolmas pysähdys pieni jaloittelutauko bussipysäkillä ennen Kuusamoa. Olimme bussissa sopineet, että ajamme ensin ohi Kuusamon Tropiikin Rukalle katselemaan maisemia ja sen jälkeen palaamme majoittautumaan kylpylähotelliin. Rukalle saavuimme kello 15:00 ja noin klo 17:00 olimme majoittautumassa Kuu-

samon tropiikkiin. Majoittautumisen jälkeen, noin kello 19:00-21:00 iltaohjelmassa oli yhteinen illanvietto ja iltapala kodalla.

Keskiviikko 5.4.2017 kello 8:00 alkoi yhteisellä aamiaisella. Aamiaisen jälkeen ohjelmassa oli vapaa-aikaa, minkä aikana oli mahdollista käydä kylpylässä, ulkoilemassa tai ostoksilla. Kello 13:30 olimme sopineet tapaamisen vastaanotossa, josta lähdimme yhdessä läheiselle Palosaaren porotilalle tutustumaan ja poroajelulle. Noin kello 17:00 palasimme majoituspaikkaamme. Kello 19:00-21:00 vietimme yhteistä aikaa iltapalan ja palautekeskustelun merkeissä hotellin ravintolasta varatussa kabinetissa.

Torstaina 6.4.2017 aamiaisen jälkeen oli matkalaisilla omaa aikaa huoneiden luovutukseen kello 12:00 asti. Vapaa-aika oli ohjeistettu käyttämään matkatavaroitten pakkaamiseen, kylpyläkäyntiin tai ulkoiluun. Yhteinen lounastaminen oli sovittu kello 12:30, ja kello 14:00 pääsimme lähtemään eväspussien kanssa kotimatkalle. Kotimatalla pysähdyimme kaksi kertaa. Ensimmäinen eväiden syöntitauko Suomussalmella noin 120 km Kuusamosta ja toinen kahvittelutauko Kylpylähotelli Vuokatissa. Joensuuhun saavuimme noin kello 22:00.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tämän opinnäytetyön tutkimusmateriaalina ovat havaintoni koko projektin ajalta, kuntoutujien kirjalliset palautteet matkasta sekä Kuntoutuskoti Päivännousun henkilökunnan palaute matkan jälkeen. Tein etukäteen kolmeosaisen havainnointilomakkeen (Liite 3) mihin kirjasin havaittavia asioita, joihin keskittyisin enemmän. Havainnot ennen matkaa, matkan aikana ja matkana jälkeen. Rajasin havainnointini kuntoutujien osallistumiseen matkan järjestelyissä kuten varainhankinnassa, sosiaaliseen käyttäytymiseen yksin ja ryhmässä, kontaktin ottamiseen toisiin kuntoutujiin, minuun sekä kuntoutuskodin ulkopuolisiin ihmisiin tai tahoihin. Huomasin että tein myös mielenkiintoisia havaintoja asioista mitä en etukäteen suunnitellut havainnoivani.

5.1 Etukäteistieto

Minulla oli jo etukäteen havaittua kokemusta matkalle mukaan lähtevien kuntoutujien käyttäytymisestä heidän normaaleissa arkiolosuhteissaan. Olin havainnoinut, että kuntoutujat innostuvat helposti asioista, mutta voimavarat eivät aina kuitenkaan riitä viemään asioita loppuun asti, ja että heidän mielentilansa voi vaihdella hyvinkin lyhyellä aikavälillä. Tiesin että osalla matkaan lähtevistä kuntoutujista on kipuja joiden vuoksi pitkät matkat istua autossa voivat olla haasteellisia. Osalla lähtijöistä huonot yöunet ovat aiheuttaneet väsymystä päivällä ja sitä kautta passiivisuutta osallistumisessa. Lähtijöiden keskinäisiä välejä pidin hyvinä, he olivat osallistuneet yhdessä kuntoutukodin matkoille ennenkin. Näihin etukäteistietoihin peilasin havaintojani.

5.2 Havainnot

Kuntoutujat suhtautuivat positiivisesti siihen, että matkalle haettaisiin rahallista tukea. Kaksi lopullisen seitsemän kuntoutujan joukosta haki seurakunnalta apurahaa. Se että seurakunnalle osoittamani apurahahakemuksen päätös oli kielteinen ja että jokaisen kuntoutujien piti tehdä itse oma uusi hakemus, aiheutti pientä turhautumista kuntoutujissa. He alkoivat arvioida tuentarvettaan uudelleen ja viisi silloisen kymmenen matkalle sitovasti ilmoittautuneen joukosta päätti olla hakematta tukea. Viiden kuntoutujan kanssa sovimme yhteisen tapaamisajan hakemusten kirjoittamiselle. Kahvittelun lomassa saimme kaikki hakemukset kirjoitettua. Alkuun kuntoutujat näyttivät tarvitsevan tukea siinä mitä hakemukseen olisi hyvä kirjoittaa, mutta sitten kun alun vaikeuksista oli selvitty, hakemukset syntyivät kuin itsestään. Useampi mainitsikin, että on tehnyt elämänsä aikana lukuisia hakemuksia ja kokemus siitä näkyikin.

Hyvän ilmapiirin luominen edesauttaa tilanteen sujuvuutta. Kahvittelu ja pieni herkkuhetki lisää kommunikaatiota.

Viisi seitsemästä kuntoutujasta halusi ansaita lisävaroja matkalle kirpputori-myynnillä. Sovimme yhdessä sopivasta myyntiviikosta, minkä minä varasin sähköisesti. Sovimme että kuntoutujat kukin valitsevat myytävät tavaransa itse

ja minä tulen kunkin kanssa yhdessä hinnoittelemaan ne. Kuntoutujat saivat koottua myytävät tavaransa vaivattomasti. Hinnoittelu oli heille kaikille uusi asia ja hinnan valitseminen tuotteelle tuotti vähän hankaluuksia. Joidenkin tuotteiden kohdalla teimme netissä hintavertailuja. Tavoitteemme oli saada tuotteet viikon aikana myytyä, joten valitsimme tuotteille mieluummin alhaisemman hinnan, kuin liian korkean. Veimme tuotteet yhdessä kirpputorille, kävimme puolesta välissä myyntiä siivoamassa pöytää ja haimme myymättä jääneet tuotteet yhdessä pois. Vaikka myyntitulot eivät olleet suuria, keskimäärin noin 10 euroa kuntoutujaa kohden, olivat he tyytyväisiä siihen. Kukaan heistä ei ollut aiemmin myynyt tuotteitaan niin kuin nyt teimme. Uutta oli myös sähköinen myynnin seuranta, mistä näytin kuntoutujille myynnin tilannetta viikon puolivälissä ja myynnin loputtua tulosteen kokonaisymynnistä. Hintalappuihin kirjoitimme myös myyjän nimikirjaimet, mistä tunnistimme varmasti kunkin omat myynnit. Nyt jälkeen päin, kun myynnistä ja koko matkasta on kulunut jo puoli vuotta, olen saanut kahdelta kuntoutujilta palautetta, että he olisivat kiinnostuneita myymään vielä toistamiseen tavaroitaan kirpputorilla lisävarojen saamiseksi ja ylimääräisen tavarantoistamiseen poistamiseksi kodeista.

Uuden asian kohtaaminen ja opiskelu ohjatusti turvallisessa seurassa on voimaannuttava kokemus. Kuntoutujalle on 'matalampi kynnys' ottaa opittu asia itsenäisesti käyttöön.

Matkan lähestyessä oli kuntoutujissa havaittavissa pientä jännitystä, mikä ilmeni toistuvilla kysymyksillä matkan hinnasta, matkustustavasta, lähdemmekö varmasti, jos tulee vielä peruuntumisia lähtijöissä, voidaanko matkalla pysähtyä, jos selkään sattuu ja voidaanko pitää tupakkataukoja ja niin edelleen. Tunsin ja tulkitsin että kysymysten lisääntyminen johtui luonnollisesta matkajännityksestä, mutta myös siitä, että kyseiset asiat olivat melko pitkälle epäselviä vielä minullekin matkan järjestäjänä. Myönteinen päätös apurahasta Tukilinjalta tuli noin kuukausi ennen lähtöä, mutta vielä 17.3 matkustuskulurakenne oli epäselvää. Olimme lähdössä aluksi matkaan kahdella henkilöautolla, mutta viimeisen peruuntumisen jälkeen päädyimme vuokraamaan minibussin. Kun matkakustannukset lopulta selvisivät, kysymykset kohdistuivat itse matkan tekoon, ruokataukoihin sekä siihen että kuuluivatko ruokailut matkan hintaan vai oliko ne omakustanteisia. Tarvetta oli matkaohjelman kertaamiseen useasti. Osittain johtuen

kirjallisen matkaohjelman puuttumisesta aina 30.3.2017 asti, kunnes bussin vuokraussopimus oli tehty.

Toistuva asioiden kertaaminen tuo varmuutta ja turvallisuuden tunnetta.

Lähtöamuna kaikki kuntoutujat olivat sovittuna aikana sovituspaikassa, matkatavarat pakattuina ja kaikki hyvällä mielin lähdössä. Koko pitkä matka Joensuusta Kuusamoon kolmella pysähdyksellä Rukan kautta majoittautumaan Holiday Club Kuusamon Tropiikkiin kesti yhdeksän tuntia. Vaikka bussissa jouduimme istumaan lähekkäin toisiamme, eikä tilaa ollut omaa penkkiä enempää kenelläkään, havaitsin että kaikki olivat kuitenkin tyytyväisiä. Vierekkäin istuvat juttelivat keskenään ja välillä minulle osoitettiin kertaavia kysymyksiä iltaohjelmasta sekä matkaohjelmasta kokonaisuudessaan. Kirjallisessa matkaohjelmassa mainittujen ”omatoiminen lounas” ja ”vapaa-aika” kohdista haluttiin saada tarkennusta. Toiveena oli yhdessä lounastaminen ja yhteinen kylpyläkäynti. Paikka ei ollut kuntoutujille ennestään tuttu. Yhteisöllisesti sovimme niin tehtävän, mutta myös itsenäiselle toimimiselle jätettiin vapaus. Selkäkipuja jännittäneen kuntoutujan matkat menivät lähes kivutta. Menomatalla hän mainitsi kerran asiasta ja silloin pidettiin pieni jaloittelutauko. Paluumatkalla ei ollut mainittavaa kipuilua.

Yhdessä tekeminen ja kokeminen vahvistaa yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta. Mielekäs tekeminen vie kivut pois.

Kohteessa kuntoutujat majoituivat Villas-mökkeihin päärakennuksen läheisyydessä, pienen kävelymatkan päässä. Molemmissa, miesten ja naisten mökeissä, ilmeni majoittautumisen yhteydessä tarvetta kerrata sääntöä siitä, että jokainen syö jääkaapista vain omia eväitään. Minulle tultiin mainitsemaan asiasta ennakoituna huolena, ja haluttiin että kertaan asian vielä kaikille yhteisesti. Asiasta ei ilmennyt ongelmia matkan aikana. Kuntoutujat jakoivat lopulta omia ylimääräisiä eväitään toistensa kanssa.

Kun toisen huoli otetaan todesta ja kerrataan yhteiset selkeät säännöt, se vapauttaa jännitteistä.

Kuntoutujat osallistuivat aktiivisesti ohjelmaan. Saapumisiltana olin varannut kodan iltapalan valmistusta ja yhteistä illanviettoa varten. Tapaaminen kodalla oli sovittu kello 19:00. Kaksi kuntoutujista oli tullut itsenäisesti ennen minua hakemaan lukittuun kotaan avainta vastaanotosta. Toisen kuntoutujan tiesin olevan sosiaalisesti rohkeampi toimimaan kuin toisen.

Toimiessaan yhdessä saavat kuntoutujat toisistaan turvaa ja rohkeutta.

En nähnyt kuntoutujien liikkuvan yksin mökin ja päärakennuksen välillä tai alueen ulkopuolella matkan aikana. He liikkuvat yhdessä miesten ja naisten ryhmänä tai pareittain. Yksi kuntoutujista ei jaksanut osallistua ensimmäisen illan yhteiseen ohjelmaan, vaan jäi lepäämään mökkiin. Yhteinen päivä oli päätöksessä klo 21:00. Kaikki kertoivat menevänsä sen jälkeen nukkumaan. Useampi kuntoutujista kertoi, ettei valvo normaalissa arjessa niin myöhään.

Erilainen ympäristö ja mielekäs tekeminen saavat kuntoutujan mielen virkeämmäksi, eikä nukkua.

Aamulla kaikki kuntoutujat olivat sovittuna aikana aamiaisella. He tulivat mökistä päärakennukselle kaikki yhdessä. Kuntoutujat kertoivat nukkuneensa hyvin. Kaksi kuntoutujista mainitsi, ettei ole vuosiin nukkunut niin pitkiä yöunia.

Toimielias päivä, raikas ulkoilma ja hyvä seura rentouttaa, ja mahdollistaa hyvät yöunet.

Aamiaisen jälkeen oli ohjelmassa vapaa-aikaa ja omatoiminen lounas. Kaikki halusivat mennä yhdessä kylpylään, ja syödä omia eväitään ennen poroajelulle lähtöä. Kaikki osallistuivat kylpyläkäyntiin. Kahdella kuntoutujalla oli heikot taidot uida, mutta hekin halusivat tulla mukaan veteen. Minun ja hoitajan tukemana kylpyläkokemuksesta tuli heille onnistunut.

Turvallinen ja luotettava seura auttaa voittamaan pelkoja.

Palosaaren poro- ja kalastustilalle pääsimme lähtemään sovitussa aikataulussa. Kaikki kuntoutujat osallistuivat tutustumiskäyntiin ja halusivat ohjastaa poroa.

Poron kelkkaan mentiin pareittain ja jokainen pari sai ohjastaa poroa yhden kierroksen ympäri aidattua aluetta noin 300m. Kuntoutujat halusivat, että otan heistä kuvia porojen kanssa. Poroajelu on kaikille uusi kokemus. Poroajelun jälkeen saimme nauttia nuotiokahvit Kammissa, missä tilanhoitaja kertoi meille tarinoita poroista ja niiden hoidosta. Kaikki olivat hyvin kiinnostuneita, jaksoivat osallistua ja kyselivät asioita poronhoitajalta.

Ennen kokematon elämys. Mieli oli huomattavan iloinen ja kevyt. Kuntoutujat hymyilivät ja olivat puheliaita.

Poroajelun jälkeen olin varannut kylpylähotellin ravintolasta kabinetin yhteistä illanviettoa ja iltapalaa varten. Kaikki osallistuivat illanviettoon. Kabinetissa ruokailu oli uusi kokemus kuntoutujille. He kokivat sen hienona tilaisuutena. Ennen ruokailua keskustelimme päivästä ja pyysin palautetta myös kirjallisesti. Yhteinen illanvietto loppui kello 21:00. Kaksi kuntoutujaa oli sopinut vielä jatkavansa illan viettoa yhdessä. He kertoivat viettäneensä iltaa hotellin yleisissä tiloissa jutellen ja käyneensä vielä syömässä jälkiruokaa.

Juhlava tilaisuus nostaa mielialaa ja itsetuntoa.

Lähtöpäivän aamiaisella kaikki olivat paikalla hyvin levänneinä. Pientä haikeutta ilmassa. He toivoivat, että matka jatkuisi vielä. Aamiaisen jälkeen oli vapaa-aikaa, mikä oli ohjeistettu matkatavaroiden pakkaukselle ja mahdollisesti vielä kylpyläkäynnille. Yksi kuntoutuja harmitteli, kun ei ollut laskenut edellisenä päivänä liukumäestä, kannustin häntä käymään vielä ennen lähtöä. Sovittiin että minä tulisin hänen kanssaan. Kuntoutuja sai hyvän kokemuksen mäenlaskusta.

Tuki, kannustus ja henkilökohtainen ohjaus saavat aikaan liikettä ja toiminnallisuutta kuntoutujassa.

Paluumatkalla kukaan ei kertonut kivuista tai väsymyksestä. Kaikille sopi, että ajamme vielä Vuokatin kylpylän kautta ja pidämme siellä kahvitaukoa. Yksi kuntoutujista sanoi, ettei kotiin ole kiirettä, ”siellä odottavat vain tyhjät seinät”.

Matka uudessa ympäristössä turvallisessa ryhmässä sai arjen ja ikävät asiat pois mielestä. Loman loppuessa mieleen palautuu arki ja arjen haasteet.

5.3 Arviointi

Pyysin matkalta kirjallista palautetta ensimmäisen kerran toisen matkapäivän iltana. Olimme kokoontuneet kylpylähotellin kabinettitilaan iltapalalle. Seuraavana päivänä olisi kotiinlähtöpäivä, joten oli hyvä tilaisuus välipalautekeskustelulle. Aloitin illan kiittämällä matkaidean antanutta kuntoutujaa hyvästä ideasta, kaikkia kuntoutujia osallistumisesta matkalle ja heidän aktiivisuudestaan matkan aikana sekä Päivännousun hoitajaa kuskinä ja järjestelyissä merkittävänä apuna olemisesta. Olimme sopineet aiemmin, että laittaisimme kiitoskortin kuntoutujien matkaa sponsoroineelle Tukilinjalle ry:lle. Pyysin kuntoutujia nyt kirjoittamaan paperille palautetta tähänastisesta matkasta. Kerroin että kokoan palautteista kiitoskorttiin. Kaikki kuntoutujat antoivat palautetta. Hoitajan palaute oli kohdassa 3.3.

1. ” En ole vuosiin nukkunut 8 asti. Kiitos hyvistä unista ja rentoutumisesta. Kiitos kylpylähetkestä, hyvästä meiningistä, kiitos auringostakin. Mökki Villas oli mahtava. Siellä voisi vaikka asua ja vieläpä mielellään. Luksusta. Iso kiitos kaikesta!”
2. ”Kiitän kaikkia jotka ovat olleet yhteistyöhaluisia jo matkaa valmistellessa. Olleet mukana. Sain edunvalvojalta avustuksen. Kylpylässä on ollut mukava käydä, porotilalla käynti oli mukavaa. Yhteishenki hyvä.”
3. ” Kiitos tuesta! Oli mukava poroajelu. Poromiehen kodassa kahvittelu oli kiva. Poron koskettaminen oli kokemus. Päätösilta oli hieno ja laadukas.”
4. ” Että reissu saatiin aikaiseksi ja pääsi pitkästä ajasta käymään pohjoisessa. Saatiin rahallista avustusta. Matka samassa autossa mukavalla porokalla. Ohjelmaa oli monipuolisesti esim. Mieleenpainuvien asioiden pohjoisajeluun käynti. Tieto ja nuotioevästely. Sai ostettua tuliaisista ja otettua valokuvia. En tiedä olisinko jaksanut pitempää reissua. Mukava olisi tehdä reissuja lisää.”

5. ” Kiitän retken asumisesta, ruoasta, kylpylästä, palosaaren porotilalla käymisestä, omalla kameralla kuvaamisesta, myymälöissä käymisestä, kodalla käymisestä. Kaiken kaikkiaan hyvä matka!”
6. ”Kiitän matkasta Lehmo-Kuusamo (hyvä bussi, kuljettaja ja matkan johtaja), hyvää ruokaa ravintolassa (Holiday Club), kiireetön ja rauhallinen tunnelma, käy elämysmatkasta kotimaassa”
7. ” Rentoutuminen, virkistyminen, poro ajelu, yhteishenki, sopusa paikka, sopiva ohjelma, vesimaailma, saunominen, automatka”

Toisen kerran pyysin kirjallista palautetta matkasta, kun tapasimme noin kuukausi matkan jälkeen Joensuun keskustassa sijaitsevan kahvilan kokoustilassa. Olin jättänyt pyynnön palautteista jo etukäteen hoitajalle, joka oli kerännyt kirjoitetut palauteet ja antoi ne minulle tapaamisessamme. Kaksi kuntoutujista ei päässyt tilaisuuteen. Toinen heistä oli kirjoittanut palautetta etukäteen, eli sain kuusi kirjallista palautetta.

1. ” Kiitos mukavasta Kuusamon retkestä! Ohjelmaa oli sopivasti ja pystyi ostamaan syntymäpäivälahjoja sukulaisille. Sain myös kortteja kirjoitettua. Oli valittu mukavia asioita! Ja ruokailut tulivat huolehdittua! Kiitokset vielä sinulle! ”
2. ” Oli mukavaa kun päätettiin tehdä reissu. Se onnistui hyvin ja oli onnistuneesti järjestetty. Itse jaksoin onneksi henkisesti ja fyysisesti. Jossain olisi voinut käydä vielä porotilan lisäksi. Hyvä mieli ja kuvia jäi! ”
3. ”Matka oli mahtavan kiva ja rentouttava kokemus, varsinkin kun järjestelyt olivat niin hyvin tehdyt. Oli ilo huomata, kuinka helpoksi hyvät ennakkosuunnitelmat saivat matkamme ja kuinka rento meininki kattoi läpi matkan. Ahdistuksia ei tullut. Kiitos Sirpan iloisuuden ja asiantuntevan otteen.”
4. ”Kiitos paljon ohjauksesta. Kaikki onnistui hyvin. Olet oikein sydämellinen ja iloinen. Olet tulkkina retken ajan, olin kiitollinen.”
5. ”Lähtö sopivasti aamulla. Menomatalla uteliaisuutta minkälaista tietä pitkin kuljetaan (oli kuiva asfaltti). Perillä Rukankylässä mukava tunnelma, komea paikka. Holiday Club-anti jo tiistai-iltana kodalla. Kiitos makeisista ja yksi Panadol Novum- tabletti pelasti yöunet. Taisin nukkua aamukuuteen. Itse en kuvannut paljon. Poseerasin monissa kuvissa tois-

ten kanssa. Sisältö rikas retki; aikatauluhan oli ennalta suunniteltu, kaikki meni hyvin. Kiitos osaamisesta opettaja-tulkille ja kuntoutuskodin hoitajalle myös.”

6. Matkan suunnittelu meni hyvin. Ohjelma oli sopiva. Osaava ryhmän johtaja. Taitava ja mukava ihminen.

6 POHDITA

Kuvaisin matkaprojektiani kokonaisuudessaan onnistuneeksi. Olin itse alusta asti asiasta hyvin innostunut ja uskon että ainakin osa siitä innostuneisuudesta tarttui myös muihin projektiin osallistuneisiin. Kuntoutujat jaksoivat olla siitä myös kovin kiinnostuneita ja odottivat matkan toteutumista kovasti. Uskon että matkan odottaminen toimi monelle kiinnekohtana tulevaisuudessa ja siltana marraskuun pakkasilta yli loskakelien kevääseen. Kuntoutujien palautteita tarkasti lukiessa avautuu lähes kaikki oleellinen siitä mitä osallisuuden tunne on. Tavoitteeni oli saada kuntoutujissa syntymään osallistumista ja osallisuuden tunnetta sekä havaintojeni pohjalta selvittää mitkä seikat vaikuttavat kuntoutujan virkistäytymiseen ja sitä kautta voimaantumiseen. Koen että saavutin tuota tavoitetta.

Osallisuuden kokemuksia kuntoutujien omassa elämässään kuvasivat palautteiden sanat: rentoutuminen, luksus, laatu, eläimen kosketus, mieleenpainuva hetki, kuvaamien, hyvä ruoka, kiireettömyys, rauhallisuus, elämys, virkistyminen, hyvä mieli, rentous, ei ahdistusta, iloisuus, mukava tunnelma ja uni.

Osallisuutta ympäröivään yhteisöön sanat: Hyvä meininki, yhteistyöhalukkuus, yhteishenki, samassa autossa, mukava porukka, hyvä matka, sopuisa, poseeraus toisen kuntoutujan kanssa.

Ja osallisuutta yhteiskuntaan sanat: Uteliaisuus, Halu uudelle reissulle ja yhteys sukulaisiin lahjoin ja kortein. Kuntoutujat saivat myös sosiaalisen osallistumisen kokemuksia kahviloissa, ravintoloissa, kylpylässä, tutustumiskohteessa

sekä ostoksilla myymälöissä. Sekä ennen matkaa kirpputorilla asioidessa sekä apurahahakemusta laatiessa.

Virkistymistä ja voimaantumista tulkitsin kuntoutujien saaneen erityisesti heille osoitetusta huomiosta, yhdessä tekemisestä, tarpeiden ja huolien todesta ottamisesta, molemminpuolisesta luottamuksesta, turvallisuuden tunteesta sekä elämyksien ja juhlantunnun kokemisesta.

Kiitoksena osallistumisesta projektiin halusin palkita kuntoutujia valokuva-albumilla, johon olin koonnut matkalta ottamiani kuvia. Luovutin albumin viimeisessä tapaamisessamme, noin kuukausi toteutuneen matkan jälkeen. He ottivat lahjan yllättyneinä ja mielissään vastaan, Mukavia muistoja on hyvä herättää henkiin. Kuvat toimivat myös elämäntarinan tallenteina ja itseilmaisun tukena. Kuvien katselu synnyttää sosiaalisia tilanteita ja kuntoutujalla on matalampi kynnys kertoa omista tekemisistään kuvien tukemana. Itsensä näkeminen kuvissa voi olla vaikeakin itsekriittisyyden vuoksi, mutta voi myös toimia minäkuvan vahvistajana.

Projektin alussa minulla oli suuri tavoite onnistua rahoituksen hakemisessa niin että jokainen matkalle halunnut olisi voinut sinne lähteä. Se että hakemuspäätökset antoivat odottaa itseään ja osa niistä tuli kielteisenä takaisin, laski hie-man innostustani. Olin kuitenkin realistinen ja tietoinen siitä, ettei rahoittajia ole helppo saada. Oman matkan varauduin jo alusta asti maksamaan itse. Olin varma, että se oli halpa hinta siihen mitä saisin kokea ja oppia projektistani. En ollut aiemmin hakenut rahoitusta, enkä edes varannut matkaa itselleni saatikka ryhmälle, enkä myöskään ohjannut ryhmää matkalla. Monta lankaa oli pidettävä käsissä yhtä aikaa, katsottava taakse ja pidettävä tuleva silmillä ja siinä samalla tehtävä havaintoja ja saada ne kirjattua mahdollisimman nopeasti ylös. Eettisistä syistä en kuvannut kuntoutujia yksilöllisemmin. Ryhmä oli niin pieni, että henkilöiden tunnistaminen olisi ollut mahdollinen.

Ilokseni olen huomannut, että projekti on antanut kuntoutujille rohkeutta ja kokemuksellista varmuutta. He kannustavat toisiaan ottamaan osaa uusille retkille ja matkoille ja yksi kuntoutujista tuli kysymään minulta toisen retken suunnitteluvaiheessa, että olisiko siihenkin mahdollista hakea rahoitusta tai järjestää kirp-

putorimyyntiä niin kuin Kuusamon reissun kohdallakin. Matka oli synnyttänyt omatoimisuutta ja suunnittelukykyä. Projektit synnyttävät jatkoprojekteja, niin tämäkin, ainakin ideoita. Kiinnostavaa olisi tutkia kuntoutuskodin ulkopuolella asuvien tukiasujien yhteisöllisyyttä ja sen kehittämismahdollisuuksia, sekä kuntoutujien yksilöllisiä ohjaustarpeita ja sitä kautta yksilön vahvistamista. Mitä vahvempi yksilö sitä toimivampi yhteisö. Välineinä molempiin tutkimusaiheisiin voisi hyödyntää tämän tutkimuksen tuloksia siitä, miten yksilössä saadaan liikettä aikaan ja miten herättää yhteisöllisyyttä.

Nyt kun työskentelen Kuntoutuskoti Päivännousussa ohjaajana ja valmistelen seuraavaa yhteisön pidempää matkaa Ahvenanmaalle, voin hymyillen todeta, että tuntuu jotenkin niin kokeneelta. Minäkin olen saanut rohkeutta ja uskallusta.

LÄHTEET

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino. 10. Painos

Fedotoff, Jaana 2012. Yhteisöllinen kehittäminen keskiössä. Opinnäytetyö. HUMAK.

Gothoni, Raili & Helosvuori, Riitta & Kuusimäki, Kalle & Puuska, Karoliina 2012. Kantakaa toistenne kuormia. Helsinki: Osakeyhtiö Kotimaa.

Grönfors, Martti 1985. Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät. 2. painos. Helsinki: WSOY

Grönlund, Henrietta & Falk, Hanna 2016. Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentäminen. Teoksessa Saari, Juho (toim.) 2016. Yksinäisten suomi. Helsinki: Gaudeamus oy.

Huotari, Jouni & Salmikangas, Esa. 2010. Projektihallinnan perusteet, johdanto ja määritelmät. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 2.8.2017
http://homes.jamk.fi/~huojo/opetus/IIZT4010/IIZT4010_2.pdf.

Hämäläinen, Juha & Kurki, Leena 1997. Sosiaalipedagogiikka. 1. Painos. Porvoo: WSOY.

Ikonen, Yrmy 2007. Yhteisöhoito. Päihdelinkki.fi. A-klinikkasäätiö 2009. Viitattu 6.8.2017
<https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeyön-menetelmat-ja-koulutus/yhteisöhoito>

Jantunen, Eila 2008. Osalliseksi tuleminen – masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. A tutkimuksia 18. ISSN 1458-9919

Kauhanen, Juha 2016. Yksinäisen terveys. Teoksessa Saari, Juho (toim.) 2016. Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Kiiski, Eero 1998. Teoksessa Lehtonen, Timo (toim.) 1998. Elämän seikkailu. Atena Kustannus Oy.

Kuntoutuskoti Päivännousun laatima lausunto Tukilinja ry:lle lähetettyyn apurahahakemukseen. Email lehmonkuntoutuskoti@telemail.fi

Kurki, Leena 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Osuuskunta vastapaino.

Laatukäsikirja 25.1.2017. Lehmon kuntoutuskoti Oy

Lehmon Kuntoutuskoti. 2015. Viitattu 6.8.2017
<http://www.kuntoutuskoti.fi/kuntoutuskoti+paivannousu/etusivu/>

Lintumäki, Jari 2016. Suullinen tiedonanto 2.11.2016.

Mehtonen, Tuija 2011. Sosiaalisen vahvistamisen osaaminen. Teoksessa Lundbom, Pia & Herranen, Jatta (toim.) 2011. Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Helsinki: HUMAK

Murto, Kari 2013. Terapeuttinen yhteisö. Kari consulting Oy. YhteisöAlatemia.

Myller, Kiti & Lehtonen, Johannes 2016. Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Saari, Juho (toim.) 2016. Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Mykrä, Pekka 2014. Järjestöt osallisuuden edistäjinä. Raha-automaattiyhdistys. Viitattu 25.8.2017. http://www.jelli.fi/lataukset/2014/05/OSALLISUUS-PM_2105_Joensuu.pdf

MTKL. 2017. Viitattu 23.8.2017 <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/>

Rissanen, Päivi 2007. Skitsofreniasta kuntoutuminen. Mielenterveyden keskusliitto. ISBN 978-952-5154-87-0

Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 24.8.2017 <http://stm.fi/mielenterveyspalvelut>

Stenberg, Taina 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Helsinki: Ikäinstituutti

Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 6.8.2017 <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>

Särkelä-Kukko, Mona 2014. Teoksessa Jämsen, Arja & Pyykkönen, Anne (toim.) 2014. Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry.

THL. 2017. Viitattu 6.8.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys>

Tukilinja ry:n esittelysivut. Viitattu 21.7.2017. <https://www.tukilinja.fi/tukilinja-lehti/>

Viirkorpi, Paavo. Onnistunut projekti. –opas kunta-alan projektityöskentelyyn. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Vilkkä, Hanna 2006. Tutki- ja havainnoi. Viitattu 25.8.2017. <http://hanna.vilkkä.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-havainnoi.pdf>

WHO 2015 mental health http://www.who.int/mental_health/en/

Yhteisöpedagogi (AMK) kompetenssit ja opetussuunnitelma 2013 – 2018. Viitattu 2.8.2017.

<http://www.humak.fi/wp-content/uploads/2015/08/Humak-opinto-opas-2015-2016.pdf>

LIITTEET

Liite 1. Kysely

Spring

Kevätretki

1. Olisitko halukas osallistumaan Kuntoutuskoti Päivännousun yhteiseen kevätretkeen?

Retki järjestetään maaliskuun lopulla 2017

kyllä
 en

2. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kieltävästi, niin miksi et halua osallistua retkeen?

Ei ole rahaa
 Ei ole aikaa
 Retkeily ei kiinnosta
 Muu syy, mikä?

3. Kuinka kauan haluaisit retken kestävän?

Päivän. Haluan yöksi kotiin.
 Yhden vuorokauden.
 Kaksi vuorokautta.
 Enemmän kuin kaksi vuorokautta.

4. Minne haluaisit retkelle?

Koli
 Vuokatti
 Imatra
 Kuusamo
 Muu, mikä?

5. Jos haluaisit yön yli retkelle, niin missä haluaisit yöpyä?

Mökissä
 Hotellissa

6. Mitä haluaisit tehdä retkellä?

Voit valita useamman vaihtoehdon

Ulkoilla
 Käydä kylpylässä
 Syödä ravintolassa
 Nähdä eläimiä (eläintarha, maatila)
 Harrastaa hokentaa, mitä?
 Käydä ostoksilla.
 Jotakin muuta, mitä?

LIITE 2. Apurahapäätös

tukilinja

Pasilanraitio 5, 00240 Helsinki

Sivu 1/2

Kuntoutuskoti Päivännousu
Kylmäojantie 58
80710 LEHMO

15.3.2017

KOPIO**PÄÄTÖS**

Hakemuksenne on käsitelty ja Kuntoutuskoti Päivännousun asiakkaille on myönnetty apuraha, 1 400 euroa, virkistysmatkaa varten. Maksamme tuen laskutuksen perusteella suoraan hankintapaikkaan, tässä tapauksessa Holiday Club Kuusamon Tropiikkiin (yhteensä 1 155 €) sekä Palosaaren poro- ja kalastustilalle (yhteensä 245 €).

Saatte tämän päätöksen mukana laskutusluvan. Ottakaa laskutuslupa ja henkilöllisyystodistuksenne mukaan, kun menette tekemään hankintaa. Laskutuslupa toimii maksuvälineenä, eli liike laskuttaa Tukilinjaa hankinnasta enintään laskutusluvassa ilmoitetun summan. Huomioittehan, että laskutuslupaa voi käyttää vain siinä mainittuihin tuotteisiin tai palveluihin.

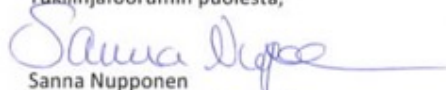
Tieto tästä päätöksestä tallennetaan tukitoiminnan rekisteriin ja oheisen lahjakirjan teksti julkaistaan Tukilinja-lehdessä ja Tukilinjan nettisivuilla. Postitamme Teille lehden, jossa tukipäätöksenne julkaistaan. Kaikki tukipäätökset eivät aina mahdu lehteen mutta ne julkaistaan kokonaisuudessaan nettisivuillamme www.tukilinja.fi, jossa ne ovat näkyvillä kyseisen lehden ilmestymisajan.

Toivomme, että suhtaudutte myönteisesti tukipäätösten julkaisemiseen. Kerromme tukitoiminnasta Tukilinja-lehdessä ja sen nettisivuilla siksi, että avoin tiedottaminen tuen kohdistumisesta edistää merkittävästi tilaajien halukkuutta tukea toimintaamme. Tukipäätökset ja lehden Lukijafoorumi, jossa julkaistaan tuen saajien kirjoituksia, ovat lehden luetuinta aineistoa.

Kun lehden tilaajat luottavat toimintaamme, voimme auttaa entistä useampia.

Kiitämme yhteistyöstä!

Tukilinjafoorumin puolesta,



Sanna Nupponen

Tukitoiminnan koordinaattori

KUUSAMON MATKAPROJEKTIN HAVAINNOINTIKYSYMYKSET**Havainnot ennen matkaa**

- Miten kuntoutujat suhtautuivat osallistuvaan rooliinsa matkan järjestämisessä, ja jaksoivatko he osallistua siihen?
- Miten kuntoutujat jaksoivat odottaa matkan toteutumista viisi kuukautta marraskuusta -1 huhtikuunkun-17
- Aiheuttiko matkalle lähtö jännitystä tai ahdistusta?
- Peruiko joku matkansa vielä sitovan ilmoittautumisen jälkeen ja mistä syystä?

Havainnot matkan aikana

- Millaisia sosiaalisia tilanteita kuntoutujat kohtasivat matkalla?
- Toimiko kuntoutujat itsenäisesti vai tukeutuivatko he ryhmään tai matkan ohjaajaan ja millaisissa tilanteissa?
- Millainen ryhmähenki oli kuntoutujien keskuudessa, ja oliko ristiriitatilanteita?
- Miten kuntoutujat kokivat matkalla olon? (+kirjalliset palautteet matkalla)

Havainnot matkan jälkeen

- Miten kuntoutujat kokivat matkan? (+kirjalliset palautteet matkan jälkeen ennen viimeistä tapaamista)
- Onko havaittavissa virkistäytymistä/ väsymistä tai ahdistuneisuutta?
- Jaksavatko kuntoutujat osallistua viimeiseen yhteiseen tapaamiseen n. Kuukausi toteutuneen matkan jälkeen?
- Onko havaittavissa matkalle osallistuneiden kesken lisääntyntä/vahvistunutta yhteyden pitoa?

LIITE 4. Kuvien käyttöluja

KUUSAMON RETKELLÄ OTETTUIEN KUVIEN KÄYTTÖLUPA

Hei,

Opiskelen Kuopion Humanistisessa ammattikorkeakoulussa Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelmassa. Toiminnallisena opinnäytetyönäni järjestin Kuntoutuskoti Päivännousun kuntoutujille virkistysmatkan Kuusamoon. Matkalla otetuista kuvista kerään yhteisöön muistoksi valokuvakirjan ja lähetän retkeä tukeneelle Tukilinja ry:lle kuvallisen kiitoskortin julkaistavaksi heidän lehdessään - Tukilinja.

Tällä kirjeellä pyydän ko. kuvien käyttö lupaa valokuvakirjassa sekä kiitoskortissa. Kuvakirjaa säilytetään kuntoutuskoti Päivännousussa ja se on tarkoitettu katseltavaksi vain kuntoutuskodin asiakkaille sekä henkilökunnalle. Annan luvan kuvien käyttöön.

Joensuussa 4.7.2017

Allekirjoitus ja nimen selvennys _____

Yhteistyöterveisin

Sirpa Hassinen