

Miia Komulainen

”SE ON SEMMOSTA VAPAAEHTOSTA LÄHIMMÄISENRAKKAUTTA”

Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Kaarisilta-projektin voimavararyhmien  
vertaistoiminnasta

Opinnäytetyö

Kajaanin ammattikorkeakoulu

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Hoitotyön koulutusohjelma

Syksy 2006

## KAARISILTA

Ja Jumala sanoi: Toisille annan toiset askareet,  
vaan sinulta, lapseni, tahdon, että kaarisillan teet.  
Sillä kaikilla ihmisillä on ikävä päällä maan,  
ja kaarisillalle he tulevat ahdistuksessaan.  
Tee silta ylitse syvyyden, tee, kaarisilta tee,  
joka kunniani loistaa ja valoa säteilee.  
Minä sanoin: He tulevat raskain saappain,  
multa-anturoin miten sillan kyllin kantavan ja kirkkaan tehdä voin,  
sitä ettei tahraa eikä särje jalat kulkijain?  
Ja Jumala sanoi: Verellä ja kyynelillä vain.  
Sinun sydämesi on lujempi kuin vuorimalmit maan  
pane kappale silta-arkkuun, niin saat sillan kantamaan.  
Pane kappale niiden sydämistä, joita rakastat,  
he antavat kyllä sen anteeksi, jos sillan rakennat.  
Tee silta Jumalan kunniaksi, kaarisilta tee,  
joka syvyyden ylitse lakkaamatta valoa säteilee.  
Älä salpaa surua luotasi, kun kaarisiltaa teet:  
Sillä mikään ei kimalla kauniimmin kuin puhtaat kyöneleet.

-Aale Tynni-



**Kajaanin  
ammattikorkeakoulu**

## OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Ala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Komulainen Miia	
Työn nimi ”SE ON SEMMOSTA VAPAAEHTOSTA LÄHIMMÄISENRAKKAUTTA” Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Kaarisilta-projektin voimavararyhmien vertaistoiminnasta	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Mielenterveystyö	Ohjaaja(t) Arpala Raila ja Mankinen Teija
Aika Syksy 2006	Sivumäärä 41 + 6
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyöni toimeksiantajana oli Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n Kaarisilta-projekti. Hanke on Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) rahoittama viisivuotinen kehittämisprojekti Kainuussa. Kaarisilta-projektin tavoitteena on kehittää mielenterveyskuntoutujien ja omaisten yksilö- ja ryhmätoimintoja Kainuun alueella.</p> <p>Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kuvata Kaarisilta-projektin voimavararyhmien toimintaan osallistuvien mielenterveyskuntoutujien kokemuksia vertaistoiminnasta Kainuussa. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä ymmärrystä ja tietoa mielenterveyskuntoutujien kokemasta vertaistuesta ja vertaistoiminnasta Kaarisilta-projektin voimavararyhmissä. Opinnäytetyö tuotti tietoa ja kehittämisohjeita Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:lle, sen Kaarisilta-projektille, mielenterveyskuntoutujille, omaisille, ammattilaisille, rahoittajalle, Kajaanin ammattikorkeakoululle, eri yhdistyksille ja muille järjestöille.</p> <p>Opinnäytetyöni oli laadullinen eli kvalitatiivinen. Tutkimustehtävänä oli selvittää mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Kaarisilta-projektin voimavararyhmien vertaistoiminnasta. Tutkittavat olivat Kaarisilta-projektin voimavararyhmiin osallistuvia mielenterveyskuntoutujia neljältä paikkakunnalta Kainuussa. Aineistonkeruumenetelmänä käytin yksilöhaastattelua. Aineiston analysoin induktiivisella sisällönanalyysillä.</p> <p>Opinnäytetyöni tulosten ja johtopäätösten mukaan mielenterveyskuntoutajat kokevat voimavararyhmien vertaistoiminnan merkitykselliseksi sosiaalisesti ja psyykkisesti. Voimavararyhmiin osallistuminen koetaan mahdollisuudeksi saada ja antaa vertaistukea. Kokemuksena on, että Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:llä, sen Kaarisilta-projektilla on tärkeä rooli voimavararyhmien vertaistoiminnan mahdollistajana. Voimavararyhmissä toimiminen mahdollistaa mielenterveyskuntoutujille kaikkien Basic Ph –mallin selviytymiskeinojen käyttömahdollisuuden.</p>	
Luottamuksellisuus	
Hakusanat	mielenterveys, mielenterveyskuntoutuminen, vertaistuki
Säilytyspaikka	Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto, Kaktus-tietokanta



**Kajaanin  
ammattikorkeakoulu**

## ABSTRACT OF THE FINAL YEAR PAPER

Faculty Health and Sports	Degree programme Nursing Care
Author(s) Komulainen Miia	
Title “IT’S LIKE VOLUNTARY LOVE OF YOUR NEIGHBOR” Mental Health Rehabilitants` Experiences of Peer Support in Resource Groups of the Kaarisilta Project	
Alternative professional studies Mental Health Care	Instructor(s) Arpala Raila and Mankinen Teija
Date Fall 2006	Total number of pages 41 + 6
<p>Abstract</p> <p>The commissioner of this thesis was the Sotkamo Association for Mental Health Support`s Kaarisilta Project (the Arched Bridge Project) which is a five- year development project funded by Finland`s Slot Machine Association (RAY) in Kainuu. The objective of the project is to develop and improve both individual and group activities of mental health rehabilitants and their relatives in Kainuu region.</p> <p>The purpose of this thesis was to describe the experiences of peer support of those participating in the Arched Bridge Project resource group activities in Kainuu. The goal was to increase understanding and information related to peer support and peer group activities as experienced by mental rehabilitants in the Arched Bridge Project resource groups. The thesis produced information and development ideas for the Sotkamo Association, the Arched Bridge Project, mental rehabilitants, relatives, professionals, investors, Kajaani University of Applied Sciences, various associations and other organizations.</p> <p>This thesis was qualitative in nature. The research function was to study mental rehabilitants` experiences of peer support activities in the Arched Bridge Project resource groups. The informants were mental rehabilitants from four different municipalities in Kainuu participating in the Arched Bridge Project resource group. As a data gathering method an individual interview was used. The data was analyzed by inductive content analysis.</p> <p>Based on the results and conclusions of the thesis, mental health rehabilitants` experience peer support in resource groups as significant both socially and mentally. Participating in resource groups is experienced as a possibility to give and receive support from an equal peer group. The experience is that the Sotkamo Association and the Arched Bridge Project have an important role as a peer support facilitator. Participating in resource groups provides mental health rehabilitants a possibility to use all Basic Ph- model surviving methods.</p>	
Confidentiality status	
Keywords	mental health, mental health rehabilitation, peer support
Deposited at	Library of Kajaani Polytechnic, Kaktus Database at Kajaani Polytechnic Library

## TIIVISTELMÄ

## SISÄLTÖ

1 VERTAISTUKITOIMINTA JA KAARISILTA-PROJEKTI	1
1.1 Vertaistukitoiminnan taustaa	1
1.2 Sotkamon MielenTerveyden tuki ry:n toiminta ja Kaarisilta-projekti	2
2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJA JA VERTAISTUKI	4
2.1 MielenTerveys	4
2.2 MielenTerveyskuntoutuminen	5
2.3 Vertaistuki	7
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ	10
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	11
4.1 Aineiston koko	12
4.2 Haastateltavien valinta	12
4.3 Aineiston keruu	13
4.4 Aineiston analyysi	16
5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	19
5.1 Projektin keinot vaikuttaa voimavararyhmien toimintaan	19
5.1.1 Tietolähteet	19
5.1.2 Ohjaajuus	20
5.1.3 Ryhmänohjaajakoulutus	20
5.1.4 Palautetta projektille toiminnasta	21
5.2 MielenTerveyskuntoutujien kokemukset voimavararyhmien toiminnasta	22
5.2.1 Motiivit	22
5.2.2 Vaikutukset psyykkeeseen	23
5.2.3 Vaikutukset sosiaalisuuteen	23
5.2.4 Vaikutukset toiminnallisuuteen	25
5.3 Johtopäätökset	25

	2
6 POHDINTA	31
6.1 Luotettavuus	32
6.2 Eettisyys	33
6.3 Yleinen pohdinta	34
LÄHTEET	38
LIITTEET (6)	

## KAARISILTA

Ja Jumala sanoi: Toisille annan toiset askareet,  
vaan sinulta, lapseni, tahdon, että kaarisillan teet.

Sillä kaikilla ihmisillä on ikävä päällä maan,  
ja kaarisillalle he tulevat ahdistuksessaan.

Tee silta ylitse syvyyden, tee, kaarisilta tee,  
joka kunniani loistaa ja valoa säteilee.

Minä sanoin: He tulevat raskain saappain,  
multa-anturoin miten sillan kyllin kantavan ja kirkkaan tehdä voin,  
sitä ettei tahraa eikä särje jalat kulkijain?

Ja Jumala sanoi: Verellä ja kyynelillä vain.

Sinun sydämesi on lujempi kuin vuorimalmit maan  
pane kappale silta-arkkuun, niin saat sillan kantamaan.

Pane kappale niiden sydämistä, joita rakastat,  
he antavat kyllä sen anteeksi, jos sillan rakennat.

Tee silta Jumalan kunniaksi, kaarisilta tee,  
joka syvyyden ylitse lakkaamatta valoa säteilee.

Älä salpaa surua luotasi, kun kaarisiltaa teet:  
Sillä mikään ei kimalla kauniimmin kuin puhtaat kyöneleet.

-Aale Tynni-

ALAPUOLELLA OSANVAIHTO. ÄLÄ POISTA OSAN VAIHTOA



# 1 VERTAISTUKITOIMINTA JA KAARISILTA-PROJEKTI

## 1.1 Vertaistukitoiminnan taustaa

1990-luvulla alkoi psykiatristen sairaalapaikkojen vähentäminen. 1990-luvun lopulla paikkoja oli vähennetty kolmannekseen entisestä ja jäljelle jääneet paikat olivat usein ylitäytettyjä. Mielenterveystyö on muuttunut avohoitopainotteiseksi. (Leppo, 1997, 4, 6.)

Julkisia palveluja on ohjattu ja ohjataan kohti asiakaslähtöistä toimintaa (Vuorinen & Helasti 1999, 9). Julkisen sektorin avohuollon palvelut ovat usein riittämättömiä mielenterveyskuntoutujille. Järjestöt palvelujen tuottajina ovat entistäkin tärkeämmässä asemassa. (Huovinen & Mikkonen 2004, 38.) Järjestöille on kohdistettu odotuksia vertaistukityyppiseen toimintaan. Mielenterveyshäiriöistä kärsivien määrä on suuri, mutta heistä vain murto-osa on esimerkiksi mielenterveysyhdistysten toiminnassa mukana. Estävinä tekijöinä ovat muun muassa häpeä omasta sairaudesta ja tiedonpuute vertaistukitoiminnasta ja sen antamista mahdollisuuksista. Potentiaalisia järjestöjen ja yhdistysten jäseniä olisi enemmän, jos edellä mainittuihin seikkoihin kiinnitettäisiin huomiota. (Muurinaho 2000, 5.) Järjestöjen toiminnan tarkoituksena ei ole korvata julkisen sektorin hoitotyötä vaan olla tukemassa sitä (Vuorinen ym. 1999, 9).

Vertaistukiryhmä muodostuu henkilöistä, joilla on yhteinen ongelma tai samankaltainen elämäntilanne. Henkilöt haluavat jakaa kokemuksiaan ryhmässä, lievittää ja ratkaista omakohtaisia ongelmiaan ja elämäntilannettaan. Toiminta ryhmässä on vapaaehtoista, luottamuksellista, tasavertaista sekä ryhmäläisten aktiivisuuteen perustuvaa. Vertaistukiryhmässä sekä saadaan että annetaan apua. (Nylund 1996, 193-194.) Vertaistuen merkitystä on painotettu kaikissa mielenterveystyön ja -kuntoutuksen kehittämis- ja laatusuosituksissa (Vuorinen 2002, 5-6).

Vertaistukitoiminta on asiakaslähtöistä, luottamuksellista ja tasavertaista toimintaa, johon on helppo tulla pelkän oman halun mukaan. Vertaistukitoiminta on yksi aktiivisen kansalaistoiminnan muoto. (Vuorinen ym. 1999, 9, 12.)

Keskeiset käsitteet opinnäytetyössäni ovat mielenterveyskuntoutuminen ja vertaistuki. Mielenterveys on rajaamiskäsite. Mielenterveydellä opinnäytetyössäni tarkoitetaan sitä, että ihminen voi elää mielekästä ja tyydyttävää elämää. Ihminen on aktiivinen ja vastuullinen oman mielenterveytensä edistämisessä. Ihmisellä on myös valmius kohdata vastoinkäymisiä ja selvitä niistä voimavarojensa sekä tuen avulla. Mielenterveyskuntoutumisella tarkoitetaan sitä, että ihminen näkee itsensä ja elämäntilanteensa realistisesti. Ihminen löytää uusia selviytymiskeinoja oman elämänsä hallintaan. Kuntoutuessa minäkuva muuttuu myönteisemmäksi ja eheämmäksi. Vertaistuellalla opinnäytetyössäni tarkoitetaan sitä, että kokemuksia jakamalla ihmiset saavat apua ja tukea omaan elämäntilanteeseensa ja selviytymiseensä.

Opinnäytetyöni toimeksiantajana on Sotkamon Mielenterveyden tuki ry. Opinnäytetyöni tarkoituksena on kuvata Kaarisilta- projektin voimavararyhmien toimintaan osallistuvien mielenterveyskuntoutujien kokemuksia vertaistoiminnasta Kainuussa. Opinnäytetyöni tavoitteena on lisätä ymmärrystä ja tietoa mielenterveyskuntoutujien kokemasta vertaistuesta ja vertaistoiminnasta Kaarisilta- projektin voimavararyhmissä. Toteutan tämän haastatteleamalla mielenterveyskuntoutujia.

Mielenterveystyö suuntautumisvaihtoehtona sairaanhoitajaopinnoissani vaikutti opinnäytetyön aiheen valintaan. Opinnäytetyössäni sain mahdollisuuden kehittää asiantuntijuuttani järjestön tuottamista palveluista ja mielenterveyskuntoutujien kuin omaistenkin kokemuksista vertaistoiminnan parissa.

## 1.2 Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n toiminta ja Kaarisilta-projekti

Sotkamon Mielenterveyden tuki ry. perustettiin vuonna 1991. Yhdistyksen tarkoituksena on koota yhteiseen järjestöön mielenterveyshäiriöiset ja heidän omaisensa. Yhdistys toimii heidän tukijärjestönään. Yhdistyksen toiminnan tarkoitus on mahdollistaa vertaistukitoiminta niin mielenterveyskuntoutujille kuin heidän omaisilleen. (Sotkamon Mielenterveyden tuki 2001, 7.)

Kaarisilta-projekti on Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n projekti ja rahoittajana hankkeessa toimii Raha-automaattiyhdistys (RAY). Kaarisilta-projekti on viisivuotinen hanke mielenterveyskuntoutujien ja omaisten yksilö- ja ryhmätoimintojen kehittämiseksi Kainuun alueella vuosina 2005 – 2009. (Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n toimintasuunnitelma 2005.)

Kaarisilta – projektin tavoitteita Kainuun alueella ovat:

- eri-ikäisten mielenterveyden edistäminen ja tukeminen
- mielenterveyskuntoutujien ja omaisten toiminnallisten ryhmien järjestäminen ja kehittäminen
- osajien etsiminen ja kouluttaminen vertaisohjaajiksi
- tiedottaminen mielenterveyteen ja omaistoimintaan liittyvistä asioista

Kaarisilta-projekti tiedottaa omasta toiminnastaan Kaarisilta-julkaisun, lehtiartikkeleiden ja erilaisten tiedotteiden avulla. Kaarisilta-projektin tavoitteiden toteutumista seurataan moniammatillisessa ohjaus- ja seurantaryhmässä, kyselyiden, välittömän palautteen sekä puolivuosisuunnitelmien avulla. (Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n toimintasuunnitelma 2005.)

Kaarisilta-projektia edeltäneitä hankkeita Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:ssä ovat olleet Yhdessä Eteenpäin – ja Käden Taidot Kunniaan projektit. Yhdessä Eteenpäin – projektissa vuosina 2001 - 2004 kehitettiin omais – ja perhekeskeistä mielenterveystyötä Kainuussa. Käden Taidot Kunniaan- projektissa vuosina 1997 - 2000 kehitettiin mielenterveysongelmaisten työ- ja päivätoimintoja Kainuun alueella. (Kirssi & Viuhkola 2002, 2-3.)

## 2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJA JA VERTAISTUKI

Tarkastelin opinnäytetyöni teoreettisissa lähtökohdissa mielenterveyttä, mielenterveyskuntoutumista ja vertaistukea. Lähtökohdista selviää esiyymmärryksen mielenterveyskuntoutujasta ja vertaistuesta. Opinnäytetyössäni toteutin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusotetta. Laadullinen tutkimus on kokonaisuus, jossa tutkijan on järkevää miettiä tutkimusprosessia ja analysointitapaa ennen aineiston hankkimiseen ryhtymistä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 70- 71).

Esiymmärryksen pohjalta muodostin tutkimustehtävän, joka ohjasi minua haastatteluaineiston keräämisessä. Aineiston analysoin ja tulkitsin sisällön analyysin avulla. Tutkimustulosten ja teorian avulla sekä syvensin omaa esiyymmärrystäni opinnäytetyöni aiheesta että muodostin opinnäytetyöni johtopäätökset. Tuomen ja Sarajärven (2002, 105, 115) mukaan tutkimus on keskeneräinen, jos tutkija ei ole kyennyt muodostamaan tutkimuksensa tuloksista mielekkäitä johtopäätöksiä. Johtopäätösten avulla tutkija pyrkii ymmärtämään, mitä asiat tutkittaville merkitsevät.

### 2.1 Mielenterveys

Uuden tiedon jatkuva lisääntyminen ja muuttuva maailma ovat muuttaneet mielikuvia ja käsityksiä mielenterveydestä. Terveyteen vaikuttaa monia tekijöitä, kuten oma käytöksemme ja mahdollisuutemme vaikuttaa omaa hyvinvointiamme koskeviin asioihin. Ihmisten on oltava entistä aktiivisempia ja vastuullisempia oman mielenterveytensä suhteen. Sopeutuminen on tullut entistä tärkeämmäksi mielenterveyttä kuvaavaksi piirteeksi. Mielenterveyden edistäminen, ennalta ehkäisy jo varhaislapsuudessa ja mielenterveyshäiriöiden hyvä hoito luovat edellytyksiä mielenterveyden myönteiselle kehitykselle. (Heiskanen & Salonen 1997, 12; Valkonen-Korhonen, Lehtonen & Tuovinen 2003, 83.)

Käytän esiyymmärryksessäni uudempaa käsitettä psyykkisistä sairauksista ja mielenterveysongelmista. Käsite mielenterveyden häiriöt on mielestäni vähemmän ihmistä leimaava ja kuntoutumisen onnistumisen mahdollistava määritelmä.

Elämäntyytyväisyys on tunnetila, joka ennustaa yksilön tulevaa mielenterveyttä. Elämäänsä tyytyväisellä on mahdollisuus pysyä myös mieleltään terveempänä. Kyky elää omasta mielestä tyydyttävää elämää on mielenterveyden lähtökohta. Se on ihmisen halua ottaa vastuu omasta mielenterveydestään. Elintason lisääntyessä elämäntyytyväisyyden kokeminen voi horjua. On entistä tärkeämpää edistää väestön omaa aktiivisuutta oman terveytensä edistämiseen. Mielenterveyspalveluiden mahdollisuudet vastata lisääntyviin mielenterveyden häiriöihin ja hoidon tarpeeseen ovat kuitenkin rajalliset. (Heiskanen ym. 1997, 13; Valkonen-Korhonen ym. 2003, 235, 237- 238.)

Mielenterveyden käsite ei ole tarkka vaan se on hyvin monitahoinen. Mielenterveys ei ole pelkästään sairauden tai häiriön puuttumista, vaan se on sellaista, jota jokainen omana yksilönään toivoo itselleen. Mielenterveys on mielen ja ruumiin tasapainoa sekä hyvinvointia. Mielen hyvinvointi ei ole pysyvä olotila, vaan se muuttuu elämän eri vaiheissa. Mielenterveys ei tarkoita sitä, että elämässä ei olisi ongelmia. Mielenterveyteen kuuluu valmius kohdata vastoinkäymisiä omassa elämässään. Selviytyä niistä omien voimavarojensa ja muiden antaman tuen avulla. Mielenterveyden avulla ohjaamme ja säätelemme omaa elämäämme. Mielenterveys kulkee ihmisen elämässä mukana ja sitä tullaan ajatelleeksi vasta, kun se horjuu ja sitä ollaan menettämässä. (Heiskanen ym. 1997, 13; Hoitotyön vuosikirja 1998, 69- 70, 73.)

## 2.2 Mielenterveyskuntoutuminen

Kuntoutus käsitteelle on olemassa monia näkökulmia ja määritelmiä. Perinteisesti psykiatrinen kuntoutus on ymmärretty sairauden jälkihoitona ja toimenpiteinä, joilla vajaakuntoinen, mielenterveyden häiriöistä kärsivä saatetaan takaisin normaaliin elämään ja yhteiskunnan jäseneksi. Kuntoutus on kuntoutujan ja ammattilaisen yhteistyötä, jossa keskeistä on kuntoutujan oma aktiivisuus ja sitoutuminen kuntoutuksen eri vaiheisiin. Kuntoutuksen yhtenä tehtävänä on vahvistaa kuntoutujan kokemuksia ja voimavaroja. Kuntoutujan oma tahto ja motivaatio ovat tärkeitä. Ammattilaisen tehtävä on auttaa kuntoutujaa tässä prosessissa. (Lahti & Carlson 2001, 2; Riikonen, Nummelin & Järvikoski 1996, 14- 15.)

Psykososiaalinen kuntoutus antaa käsitteenä laajemman kuvan kuntoutuksesta. Käsite kuvastaa yksilön ja ympäristön vuorovaikutusta. Vuorovaikutus on kuntoutuksen keskeisenä piirteenä. Psykkinen kuntoutus taas määrittelee kuntoutuksen laajaksi prosessiksi. Prosessissa kehitetään yksilön psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia voimavaroja sekä edistetään vuorovaikutusta kuntoutujan ja ympäristön välillä. (Lahti ym. 2001, 2; Riikonen ym. 1996, 15- 16.)

Nyt, puhuttaessa mielenterveyshäiriöisten kuntoutuksesta käytetään käsitettä mielenterveyskuntoutus. Etuina tälle käsitteelle verrattuna aiempiin käsitteisiin on se, että mielenterveyskuntoutus-käsite määrittelee alan jolla toimitaan. Käsite ei kuitenkaan viittaa käytettyihin menetelmiin, eikä se korosta minkään terveydenhuollon sektorin ensisijaisuutta kuntoutustoiminnassa. Käsite on laaja-alainen, eikä se rajaa kohderyhmäänsä. Mielenterveyskuntoutuksen voidaankin ajatella koskevan kaikkia mielenterveyden häiriöistä kuntoutuvia, niin diagnosoiduista mielenterveydenhäiriöistä aina stressistä ja uupumuksesta kärsiviin. Mielenterveyskuntoutuksessa kuntoutuja käyttää yksilöllisesti ammattilaisia apunaan ja tukeaan tarvitsemansa ajan. (Lahti ym. 2001, 2-3; Riikonen ym. 1996, 16.)

Mielenterveyskuntoutus voidaan määritellä: ”toiminnaksi, jonka avulla pyritään tukemaan kuntoutujan elämänhallintaa ja sosiaalista selviytymistä tilanteessa, jossa hänen elämänprojektinsa ja integraationsa sosiaaliseen yhteisöön ovat henkisen uupumuksen ja psykososiaalisten ongelmien takia uhattuina tai heikentyneet. Kuntoutuksen tehtävä on auttaa kuntoutujaa arvioimaan omia pyrkimyksiään ja elämänprojektejaan, etsimään keinoja niiden saavuttamiseksi, muokkaamaan niitä tarvittaessa uudestaan, luopumaan saavuttamattomissa olevista ja muodostamaan uusia.”(Riikonen ym. 1996, 21.)

Kuntoutus- käsitteen rinnalla käytetään käsitettä kuntoutuminen. Kuntoutus on yhteistyötä kuntoutujan ja ammattilaisen välillä, kun taas kuntoutuminen viittaa kuntoutujan omaan yksilölliseen sisäiseen työskentelyyn, aktiiviseen osallistumiseen ja toimijuuteen. Kuntoutumisessa on kyse kuntoutujan näkökulmasta. (Lahti ym. 2001, 3.)

Kuntoutuessaan potilas muuttuu kuntoutujaksi, kun mielenterveyshäiriön oireiden lieventyessä potilas jaksaa ottaa enemmän vastuuta omasta kuntoutumisestaan ja hoidostaan. Kuntoutumisen mahdollistavat riittävä tiedon, tuen, kannustuksen ja mahdollisuuksien saaminen. Jokaisen mielenterveyskuntoutujan suhde omaan tilanteeseensa on yksilöllinen ja

kuntoutuminen merkitsee eri asioita eri ihmisille. Kuntoutuminen ei tarkoita mielenterveyshäiriön paranemista tai oireiden poistumista kokonaan. Kuntoutumista voi tapahtua, vaikka oireita olisikin jäljellä. Kuntoutumisen myötä oireet usein lievittyvät ja ne tulevat hallittavammiksi. Kuntoutuminen on sitä, että voi elää itsensä näköistä, mielekästä elämää itse valitsemissaan asuinympäristöissä. (Koskisuus 2003, 15- 16; Lahti ym. 2001, 3-4.)

Kuntoutumisesta voidaan löytää kaikille mielenterveyskuntoutujille yhteisiä piirteitä. Kuntoutuja kokee toivon ja toiveikkuuden heräämisen epätoivon jälkeen. Kuntoutuja kokee olevansa muutakin kuin oma sairautensa ja suhde omaan elämään muuttuu. Kuntoutuessaan ihminen muuttuu syrjään vetäytyvästä ja ulkopuolisesta osallistujaksi. Kuntoutuja kokee ympäristön kannustuksen ja tuen merkityksellisiksi. Uusien selviytymiskeinojen aktiivinen opettelu nousee tärkeämmäksi kuin passiivinen sopeutuminen. Kuntoutujan minäkuva muuttuu myönteisemmäksi ja rikkinäisestä eheämmäksi. (Koskisuus 2003, 25- 32.)

Kuntoutuminen on sitä, että mielenterveyskuntoutuja näkee omat mahdollisuutensa ja voimavaransa realistisesti. Ihminen oppii uusia tapoja toimia. Kuntoutumisen tavoitteena on saavuttaa parempi toimintakyky, ei todellista toimintakykyä. Kuntoutuminen tapahtuu arjessa päivittäin, kun mielenterveyskuntoutuja tekee itsenäisesti ja oma-aloitteisesti asioita, niitä pieniäkin. Kuntoutuminen on myös avun sekä tuen vastaanottamista ja hakemista, kun niitä kokee tarvitsevänsä. Usein kuntoutuminen on yhdessä tekemistä. Kuntoutuminen on elämistä ja merkityksen hakemista elämälle. Kuntoutuminen ja elämä yleensä on onnistumisten tavoittelua ja saavuttamista. Epäonnistumisista, jotka myös kuuluvat elämään, voi aina oppia uutta ja yrittää uudelleen. (Koskisuus 2003, 17, 19-21, 23-25.) Kuntoutuminen on onnellisuuden lisääntymistä ihmisen elämässä.

### 2.3 Vertaistuki

Vertaistuki-käsitteelle on olemassa useita vastaavia nimityksiä. Muurinaho (2000, 6) mainitsee tutkimuksessaan itsehoidon, oma-avun, vastavuoroisen tuen ja keskustelun. Nylund (1997, 6) mainitsee tutkimuksessaan keskinäisen tuen, keskinäisen avun, tukiryhmän ja vertaisryhmän.

Käsite oma-apu on ollut laajasti käytössä esimerkiksi Mielen terveyden Keskusliitossa (MTKL) (Muurinaho 2000, 6). Muurinaho (2000, 6) ja Nylund (1997, 6) käyttävät tutkimuksissaan käsitettä oma-apu, käsitteen selvyuden ja tunnettavuuden vuoksi. Muurinahon (2000, 6) mukaan on keskusteltu oma-apu-käsitteen korvaamisesta vertaistuki-käsitteellä, koska se kuvaa paremmin mielen terveyskuntoutujien toimintaa pienryhmänä.

Opinnäytetyössäni olen päättänyt käyttämään vertaistuki-käsitettä. Käsite kattaa mielestäni kaikki edellä mainitut nimitykset, on selkeämpi sekä edistää vertaistuki-käsitteen laajempaa käyttöönottoa ja tunnettavuutta.

Vertaistukitoiminta perustuu ajatukselle, että mielen terveyshäiriöistä kärsivä ja niistä selviytynyt on yksi oman elämänsä parhaista asiantuntijoista ja voi auttaa ja tukea myös toista, samassa elämäntilanteessa olevaa. Mielen terveyskuntoutuja omakohtaisine kokemuksineen on oman kuntoutumisensa ja selviytymisensä asiantuntija. (Vuorinen ym. 1999, 9.)

Suurin ongelma mielen terveyshäiriöisen ja /tai mielen terveyskuntoutujan elämässä on sosiaalisten suhteiden vähyys ja yksinäisyys. Vastavuoroisia ihmissuhteita on vaikea rakentaa kielteisen leimautumisen ja syrjäytymisen takia. Sosiaalinen tuki on yksi merkittävä, terveyttä ja hyvinvointia edistävä sekä ylläpitävä voima. (Vuorinen 2002, 8-9.) Vertaisryhmässä mielen terveyskuntoutuja voi ylläpitää ja lisätä sosiaalisia suhteita (Haverinen & Partanen 1999, 42). Mielen terveyskuntoutujien vertaistoiminta tarjoaa tilaisuuden sosiaalisten suhteiden rakentamiseen (Vuorinen 2002, 9). Muurinahon (2000, 24) tutkimuksessa tärkein syy ryhmään liittymiseen oli sosiaalisten suhteiden hakeminen. Ryhmäläiset kokivat, että keskustellessa vertaistensa kanssa he saivat lisää itsetuottamusta, mieli virkistyi ja elämään tuli lisää sisältöä. Muurinahon (2000, 25) tutkimustulosten pohjalta voidaan olettaa, että vertaistukitoiminnalla on myönteinen vaikutus myös ryhmäläisten psyykkiseen hyvinvointiin.

Muita syitä ryhmään liittymiseen voivat olla halu kokea vertaistukea ja vertaisuutta, kun muillakin ryhmäläisillä on samankaltaisia kokemuksia, niin itsekin suhtautuu omaan tilanteeseensa toiveikkaammin. Toinen syy ryhmään lähtemiselle voi olla halu löytää mielekästä toimintaa. (Vuorinen ym. 1999, 14.) Ryhmän toimintaan osallistuminen ei edellytä erillistä lähetettä tai diagnoosia. Ryhmään tulon syyksi riittää oma halu tulla mukaan ryhmän toimintaan. (Vuorinen 2002, 12.)



Yhdistystoiminnasta on hyötyä mielenterveyskuntoutujille. Toiminta auttaa päivä- ja viikkorytmin ylläpitämisessä, kynnyks osallistua yhdistyksen toimintaan madaltuu, eristäytyminen vähenee ja sosiaaliset taidot ryhmässä kehittyvät. (Haverinen ym. 1999, 41.) Käsitteenä sosiaalinen tuki on samansisältöinen kuin vertaistuki käsite.

Vertaistuki on toimintaa, jossa samassa elämäntilanteessa olevat tai samoja elämäntilanteita kokeneet ihmiset tukevat toisiaan. Vertaistuki on omaehtoista ja yhteisöllistä tukea sellaisten ihmisten kesken, joita yhdistää jokin sosiaalinen tuen tarvetta lisäävä kohtalonyhteys. Yhteisten kokemusten jakaminen auttaa hyväksymään oman tilanteen. Vertaistukiryhmä antaa mahdollisuuden kehittyä passiivisesta potilaan roolista aktiiviseksi ongelman ratkaisijaksi. Vertaistuen avulla ryhmäläiset uskaltavat ottaa vastaan uusia haasteita ja kokeilla osaamisensa rajoja, kun usko omiin kykyihin ja selviytymiseen vahvistuu. (Vuorinen 2002, 9-11; Vuorinen ym. 1999, 11).

Vertaistukitoiminnassa ei ole eroteltavissa auttajia ja autettavia. Auttaessaan muita auttaa myös itseään. Apu on sisäänrakennettua ja se on mukana kaikessa toiminnassa. Vertaistukitoiminta on itseään ruokkiva sosiaalinen prosessi, jossa ryhmän sisäinen hiljainen tieto tulee näkyväksi ja ryhmän käyttöön. (Vuorinen 2002, 9, 37; Vuorinen ym. 1999, 11, 13.) Jokaisella vertaistukiryhmässä on toiselle jotain annettavaa (Ojansuu & Vuorinen, 1996, 5). Ryhmäkokemus on yksi tapa antaa apua (Whitaker 2001, 69). Muurinahon (2000, 22) mukaan, mitä pidempään on osallistunut ryhmän toimintaan, sitä paremmin voi psyykkisesti.

Vertaistukiryhmien toimintaa ohjaavat toimintaperiaatteet. Luottamuksellisuus tarkoittaa sitä, että ryhmässä käsitellyistä asioista ei puhuta ryhmän ulkopuolella. Ryhmässä kaikki ovat tasavertaisia ja yhtä arvokkaita. Ryhmän vetäjä on myös tasavertainen ryhmäläisten kanssa. Ryhmän toiminta on vapaamuotoista ja vapaaehtoista. Jokaisella on oikeus sanoa itsestään sen mitä haluaa. Oikeus on myös olla hiljaa. Toisia ei arvostella eikä neuvoja tyrkytetä. (Ojansuu ym. 1996, 6; Vuorinen 2002, 12- 13; Vuorinen ym. 1999, 18- 19).

### 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Opinnäytetyön tarkoitus on kuvata Kaarisilta-projektin voimavararyhmien toimintaan osallistuvien mielenterveyskuntoutujien kokemuksia vertaistoiminnasta Kainuussa. Opinnäytetyön tavoite on antaa tietoa ja kehittämissuhteita Kaarisilta-projektin vertaistoiminnasta Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:lle, sen Kaarisilta-projektille, mielenterveyskuntoutujille, omaisille, ammattilaisille, rahoittajalle, Kajaanin ammattikorkeakoululle sekä muille yhdistyksille ja järjestöille.

Opinnäytetyön tulosten ja johtopäätösten perusteella Kaarisilta-projekti voi kehittää toimintaansa edelleen vastaamaan mielenterveyskuntoutujien tarpeita. Opinnäytetyön avulla syvennän ja laajennan hoitotyön näkökulmaa, ammatinhallintaa sekä asiantuntijuutta mielenterveystyöhön suuntautuvana sairaanhoitajana.

Tutkimustehtävänä oli kuvata:

**Miten mielenterveyskuntoutajat kokevat Kaarisilta-projektin voimavararyhmien vertaistoiminnan?**

#### 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Keväällä 2005 mielenterveystyönopettaja Raila Arpala kysyi halukkuuttani lähteä Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n Kaarisilta- projektin moniammatilliseen ohjaus- ja seurantaryhmään opiskelijaedustajaksi. Suuntautuminen mielenterveystyöhön sairaanhoitajaopinnoissani oli minulle jo silloin selvää. Samoihin aikoihin myös opinnäytetyön aiheen miettiminen ja siitä päättäminen tuli ajankohtaisemmaksi. Kevään 2005 aikana projektipäällikkö Teija Mankinen kävi esittelemässä Kaarisilta-projektia Kajaanin ammattikorkeakoululla ja kertoi opinnäytetyön tekemisen mahdollisuudesta kyseiseen projektiin.

Lähdin mielenkiinnolla mukaan Kaarisilta- projektin ohjaus- ja seurantaryhmän toimintaan ja jo keväällä 2005 aloimme ideoida erilaisia opinnäytetyön aiheita. Opinnäytetyöni lopullinen aihe: mielenterveyskuntoutujien kokemukset, varmistui loppukesästä 2005. Aiheanalyysin ja tutkimussuunnitelman esitysten ja hyväksymisien jälkeen tehtiin kirjallinen toimeksiantosopimus (LIITE 1) opinnäytetyöni tekemisestä.

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimusmenetelmässä voidaan erottaa seuraavia tyypillisiä piirteitä: tiedon hankinta on kokonaisvaltaista ja aineisto kerätään todellisissa tilanteissa. Ihmistä suositaan aineiston hankinnassa ja tiedon kerääjänä. Hankittua aineistoa tarkastellaan yksityiskohtaisesti ja ainutlaatuisena. Tutkimusmetodin aineiston hankinnassa suositaan haastattelua, havainnointia tai valmiita aineistoja. Tavoitteena aineiston hankinnassa on saada hyvin esille tutkittavan kohdejoukon ääni ja näkökulmat. Tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti ja kohdejoukko on yleensä pieni. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 155; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 155.) Laadullinen tutkimusote oli valitsemani menetelmä, koska tutkin mielenterveyskuntoutujien kokemuksia.

Fenomenologia on lähestymistapa. Fenomenologiassa tutkimuskohteina ovat ihmisen yksilölliset kokemukset, havainnot, tunteet, arvot ja merkitykset ainutkertaisista ja erilaisista tapahtumista kuin asioistakin. Kokemus ja todellisuus avautuvat ihmisille yksilöllisesti. (Lauri & Kyngäs 2005, 24.) Fenomenologiassa tutkitaan ihmisen suhdetta omaan elämäntodellisuuteensa (Aaltola & Valli 2001, 26- 27). Tutkimusmetodin kokemuksista tutkittaessa voidaan käyttää avointa haastattelua, havainnointia, ihmisten kertomuksia ja esseitä (Lauri ym. 2005, 24).

Tutkimusmetodini oli yksilöhaastattelu, jonka avulla haastateltavat ilmaisivat ja kertoivat ainutkertaisista ja yksilöllisistä kokemuksistaan Kaarisilta-projektin voimavararyhmien toiminnassa.

#### 4.1 Aineiston koko

Suunnitellessa kvalitatiiviseen tutkimukseen osallistuvien määrää on Tuomen ja Sarajärven (2002, 87) mielestä hyvä pohtia muutamia seikkoja. Opinnäytetyö on harjoitustyö, joka osoittaa opiskelijan oppineisuutta tutkimusaiheesta. Aineiston koko ei voi olla opinnäytetyön merkittävin kriteeri. Kvalitatiivisella tutkimuksella ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Merkittävämpää on kertoa pienemmästä aineistosta syvällisesti enemmän. Käytännössä aineiston kokoon vaikuttavat myös tutkijan käytössä olevat resurssit; aika ja raha. On iso ero lähteä haastattelemaan kolmea tai kolmeakymmentä ihmistä ja haastatteluiden jälkeen analysoida keräämänsä aineisto. Aineiston koko opinnäytetyössäni muodostui neljästä haastattelusta, joten tiedonantajien määrä oli harkittua käytössä olevien resurssien puitteissa.

#### 4.2 Haastateltavien valinta

Suunnitellessa haastateltavien valintaa on Tuomen ja Sarajärven (2002, 76, 88) mukaan tärkeää, että tiedonantajat valitaan tarkoituksenmukaisesti ja harkitusti. On tärkeää, että haastateltavilla on tietoa ja kokemusta tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon ja joilta voi olettaa saavansa parhaiten tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Haastateltavien innostuneisuus, aktiivisuus, puhe- ja ilmaisutaito ovat merkityksellisiä perusteluja haastateltavia valittaessa.

Haastateltavien valinnassa otimme huomioon seuraavat seikat: haastateltavat olivat aktiivisia, voimavararyhmien toiminnassa mukana olevia henkilöitä, joten oletin heillä olevan runsaasti kokemuksia ja tietoa Kaarisilta-projektin voimavararyhmien toiminnasta. Jokainen haastateltava asui eri paikkakunnalla Kainuussa. Haastateltavat valittiin Sotkamosta, Kuhmosta, Suomussalmelta ja Kajaanista. Sotkamon ja Kajaanin voimavararyhmät olivat toimineet jo pidempään ja näistä ryhmistä oletin saavani hyvin kokemuseräistä tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Kuhmossa vertaistukitoiminta oli varsin uutta, mutta ryhmäläiset olivat sitäkin aktiivisempia ja motivoituneempia voimavararyhmänsä toiminnassa.

Suomussalmella toiminta oli vielä varsin uutta, mutta haastatteleamalla yläkainuulaista, saatiin aineistosta koko Kainuun alueen kuntia ajatellen kattavampi. Haastateltavien sukupuolella tai iällä ei ollut merkitystä haastateltavia valittaessa.

Haastateltavien valintaa auttoi työharjoitteluni Kaarisilta-projektissa, jolloin pääsin tutustumaan voimavararyhmäläisiin henkilökohtaisesti. Projektin työntekijät olivat yhdyshenkilöinä ja auttoivat haastateltavien henkilöiden valinnassa, koska he tunsivat ohjaamiensa voimavararyhmien osallistujat paremmin.

### 4.3 Aineiston keruu

Haastattelu on tietojenkeruutapana joustava ja elävä keskustelutilanne (Kiikkala & Krause 1997, 108). Haastattelija voi toistaa, oikaista ja selventää ilmausten sanamuotoja haastattelun aikana. Haastatteluajankohta voidaan sopia etukäteen haastateltavan kanssa. Haastattelun onnistumisen ja mahdollistumisen kannalta on tärkeää, että haastateltava on tietoinen haastattelun aiheesta etukäteen. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75.)

Haastattelulajeissa yhtenä ääripäänä on täysin strukturoitu eli lomakehaastattelu, jossa ennalta laaditut kysymyssarjat esitetään tietyssä järjestyksessä. Toisessa ääripäässä on täydellisen vapaa haastattelu, jossa haastattelijalla on mielessään vain tietty aihepiiri, jonka sisällä käydään keskustelua. Teemahaastattelu on lomake- ja vapaahaastattelun välimuoto, jolle tyypillistä on, että haastattelun aihepiirit eli teemat ovat haastattelijan tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto tai järjestys puuttuvat. (Hirsjärvi ym. 2004, 197.)

Avoim haastattelu on keskustelunomainen haastattelu, jossa tutkija selvittää haastateltavan ajatuksia, mielipiteitä, tunteita ja käsityksiä. Avoimessa haastattelussa keskustelun sisältö liittyy tutkimustehtävään. Tutkijan tehtävä on pitää keskustelu tutkimuksen aiheessa. Haastateltavat kertovat tutkittavasta aiheesta oman ymmärryksensä pohjalta vapaamuotoisesti. (Hirsjärvi ym. 2004, 198; Tuomi ym. 2002, 78- 79.)

Tutkimusmetodin opinnäytetyössäni käytin yksilöhaastattelua, jossa oli avoimen- ja teemahaastattelun piirteitä. Yksilöhaastattelu on yleisin haastattelumuoto (Hirsjärvi ym. 2004, 199). Teemahaastattelun piirteistä kertoivat ennalta laatimani kysymykset, joita mahdollisesti

tarvitsisin haastatteluissa tuekseni keskustelujen ylläpitämiseen. Kysymykset nousivat esille esiyymmärrykseni pohjalta ja laadin ne tuekseni koska haastattelemisen tiedonkeruutapana oli minulle täysin uusi kokemus. Yksilöhaastatteluissa halusin pyrkiä kuitenkin mahdollisimman avoimeen keskusteluun tutkimustehtäväni ympärillä mutta täysin avoimiin haastatteluihin eivät taitoni eikä käytössä olleet resurssini kuitenkaan riittäneet. Tavallisesti avoin haastattelu vie paljon aikaa ja edellyttää useampia haastattelukertoja sekä vaatii haastattelijalta enemmän taitoja verrattuna muihin haastattelumuotoihin (Hirsjärvi ym. 2004, 198).

Hyvissä ajoin ennen oletettua haastattelua haastateltaville annettiin kirjallinen tiedote projektin työntekijöiden toteuttamana. Ajankohta tiedotteen antamiselle oli helmi-maaliskuu 2006. (LIITE 2). Tiedotteen antamisen ajankohdan ja suunniteltujen haastattelupäivämäärien välille oli varattu riittävästi aikaa, jotta voitiin varautua mahdollisiin peruuntumisiin sekä siihen, että haastateltavilla oli tietoa haastattelun aiheesta riittävän ajoissa. Tiedotteesta kävi tutkittavalle ilmi opinnäytetyöni olennainen tieto: perustiedot, osallistumisen vapaaehtoisuus ja keskeyttäminen, osallistumisen vaikutukset, tietosuojakysymykset ja mahdolliset kulut sekä korvaukset (Muistilista eettisten toimikuntien jäsenille ja tutkijoille 2001, 5-7). Kirjallinen tiedote rauhoitti haastateltavia siinä suhteessa, että he tiesivät ennakkoon mistä haluan keskustella heidän kanssaan.

Kirjallisessa tiedotteessa lisätietoja antoivat Kaarisilta-projektin projektipäällikkö Teija Mankinen ja toiminnanohjaaja Maija Leinonen. He olivat tiedotteen saajille tuttuja henkilöitä ja pystyivät vastaamaan projektin työntekijöinä mahdollisesti ilmeneviin lisäkysymyksiin. Tarvittaessa minut tavoitti projektin työntekijöiden kautta.

Tiedotteeseen tutustuttuaan haastateltavat lupautuivat opinnäytetyöni tiedonantajiksi ja allekirjoittivat henkilökohtaisen suostumuksen ennen haastatteluja (LIITE 3). Allekirjoitetusta suostumusasiakirjasta annettiin kopio haastateltavalle projektin työntekijöiden toimesta (Muistilista eettisten toimikuntien jäsenille ja tutkijoille 2001, 8). Haastattelutilojen varaamisesta etukäteen ja haastatteluajankohtien tiedottamisesta haastateltaville huolehtivat projektin työntekijät.

Ennen varsinaisia haastatteluja tein esihaastattelun Sotkamossa maaliskuussa 2006 (Hirsjärvi 2004, 200). Esihaastattelussa testasin, vastasivatko suunnittelemani tukena ja turvana olevat haastattelukysymykset asettamaani tutkimustehtävään. Ennalta mietityt haastattelukysymykset

auttoivat minua tarvittaessa pitämään haastattelun tutkittavassa ilmiössä (LIITE 4). Toisaalta esihaastattelussa testasin, miten pystyn pitämään keskustelua yllä tutkimustehtäväni tiimoilta ilman, että turvautuisin ennalta laatimiini haastattelukysymyksiin.

Esihaastattelun antama aineisto ei kuulunut analysoitavaan aineistoon vaan ensisijaisesti testasin itseäni haastattelijana ja sain arvokasta kokemusta haastattelutilanteesta; miten siihen voi varautua etukäteen sen onnistumisen mahdollistamiseksi ja miten voi luoda keskustelevan ja avoimen ilmapiirin. Esihaastattelussa tein merkintöjä ja huomioita, miten asettamani haastattelukysymykset toimivat ja tuliko ilmi uusia kysymyksiä. Esihaastattelussa kiinnitin huomioita haastattelijan ja haastateltavan sijoittumiseen ja etäisyyteen tilassa, istuma-asentoon, ruumiin kieleen, haastatteluajan pituuteen ja nauhurin sijoitteluun haastattelun aikana.

Varsinaiset haastattelut toteutuivat maaliskuun-huhtikuun aikana 2006. Kaikki haastatteluajankohdat olivat päiväsaikaan. Kaikki haastattelut sain vietyä läpi aikataulullisesti alkuperäisen suunnitelmani mukaan. Haastatteluapaikat olivat yhtä paikkaa lukuunottamatta minulle vieraita, joten ennen varsinaisten haastattelujen alkamista menin ajoissa tutustumaan haastatteluapaikkoihin, jotka oltiin varattu haastateltavien kotipaikkakunnilta. Myös haastateltavat tulivat paikalle hyvissä ajoin. Yhdelle haastateltavalle haastatteluapaikka oli ennalta tuntematon. Haastatteluapaikka oli jokaisessa haastattelussa rauhallinen ja asiallinen. Haastateltavat koostuivat kolmesta naisesta ja yhdestä miehestä.

Ennen varsinaisten haastattelujen alkamista joimme rauhassa kahvit ja jutustelimme arkipäiväisistä asioista. Näillä seikoilla halusin olla luomassa keskustelevaa ja välitöntä ilmapiiriä. Kahvittelulla oli selvästi rauhoittava vaikutus haastateltaviin. Ennen haastattelujen alkamista selvitin, haluaako haastateltava minun teittitelevän vai sinuttelevan häntä haastattelun aikana. Yksi haastateltavista halusi minun teittitelevän ja loput kolme sinuttelevan. Kaksi haastateltavista kertoi jännittäneensä haastattelutilannetta jonkin verran etukäteen, mutta jännitys oli kuitenkin helpottanut haastattelun edetessä molemmissa tapauksissa. Ketään haastateltavista ei jännittänyt enää haastattelujen loputtua. Ennen haastattelujen alkamista asetin nauhurin pöydälle ennalta hyväksi kokeilemaani asentoon. Minun ei haastattelujen alkaessa tarvinnut muuta kuin käynnistää nauhuri. Jokaisen haastattelun aikana istuimme haastateltavan kanssa kasvokkain, pöydän molemmin puolin.

Ennalta laatimani haastattelukysymykset olivat tukena ja turvana haastattelujen eteenpäin viemisessä. Mitä pidemmälle haastattelut etenivät ja mitä useamman haastattelun tein, sitä vähemmän ennalta laatimiani kysymyksiä tarvitsin tuekseni haastatteluissa. Jokaisessa haastattelutilanteessa vuorovaikutuksen ja avoimesti keskustelevan ilmapiirin luominen tuntui vaivattomalta ja helpolta. Koin haastattelun pitämisen tutkittavassa ilmiössä mahdollisena. Pyrin välttämään johdattelemasta haastateltavia vastauksissaan.

Joitain kysymyksiä haastateltavat pitivät vaikeina, joten joitain kysymyksiä jouduin tarkentamaan ja kysymään uusilla sanavalinnoilla. Haastateltavien vastauksia jouduin jonkin verran tarkentamaan haastattelujen kuluessa. Haastattelut olivat kokonaiskestoltaan 18, 25, 45 ja 46 minuuttia pitkiä. Kaikkiin haastatteluihin oli varattu riittävästi aikaa. Keskustelunomaisen haastattelun avulla pyrin kuvaamaan juuri niitä merkityksiä, jotka olivat tutkittaville, tässä opinnäytetyössä mielenterveyskuntoutujille tärkeitä. Se mikä nousi opinnäytetyössäni tärkeäksi, ei ollut tutkijan määrättävissä.

Haastatteluaineistoa, joka muodostui nauhurinauhoista ja aukikirjoitetuista haastatteluista, säilytin kotonani lukollisessa kaapissa. Aineistoon ei päässyt käsiksi kuin minä itse. Aineistoa säilytin siihen asti, kunnes opinnäytetyöraporttini oli hyväksytty ja julkaistu. Tämän jälkeen hävitin aineiston.

#### 4.4 Aineiston analyysi

Sisällön analyysi on perusanalyysimenetelmä laadullisessa tutkimuksessa (Tuomi ym. 2002, 93). Dokumentteja, kuten haastatteluja, voidaan analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti sisällön analyysin avulla. Analyysin jälkeen tutkittava ilmiö voidaan esittää tiivistetyssä muodossa ja ilmiö voidaan käsitteellistää. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 3.) Sisällön analyysillä saatujen tulosten avulla tutkija voi muodostaa mielekkäät johtopäätökset tutkimuksestaan (Tuomi ym. 2002, 105).

Aineistolähtöisen sisällön analyysiprosessivaiheet ovat aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi (Kyngäs ym. 1999, 5). Aineistolähtöinen sisällön analyysi alkaa haastattelujen aukikirjoittamisella sanasta sanaan. Aineisto luetaan aktiivisesti useita kertoja läpi. Aukikirjoitetusta aineistosta etsitään vastauksia tutkimustehtävään. Vastaukset ovat haastateltavien alkuperäisiä ilmauksia, jotka kirjoitetaan pelkistettyyn muotoon.



Pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään, muodostaen ala- ja yläluokkia. Yhdistelyä jatketaan niin pitkälle, kuin se on tutkijasta mielekästä. (Kyngäs ym. 1999, 5-7; Tuomi ym. 2002, 110- 115.)

Haastatteluaineiston käsittelin sisällön analyysin avulla. Sisällön analyysin avulla tutkittavaa ilmiötä kuvataan tiivistetyssä muodossa. Analyysin lopputuloksena tuotetaan ilmiötä kuvaavia teemoja. (Kyngäs ym. 1999, 4.) Sisällön analyysi voi edetä aineistolähtöisesti eli induktiivisesti, jolloin päättely etenee yksittäisestä tapauksesta laajempaan kokonaisuuteen. Toinen tapa on edetä deduktiivisesti eli aikaisempia käsitejärjestelmiä käytetään hyväksi, jolloin laajempaa kokonaisuutta lähdetään soveltamaan yksittäiseen tapaukseen. ( Kyngäs ym. 1999, 5; Kiikkala ym. 1997, 74.)

Haastatteluaineistoa lähdin analysoimaan aineistolähtöisesti eli induktiivisesti. Kirjoitin haastattelut nauhalta sana sanalta virheineen kaikkineen puhtaaksi. Aloitin aukikirjoittamisen jokaisen haastattelun kohdalla saman päivänä, kuin haastattelukin oli ollut. Aukikirjoittaminen oli kuitenkin hidasta, koska osittain puhe nauhalla osoittautui hieman epäselväksi ja nopeaksikin. Aukikirjoittaminen tapahtui useamman päivän aikana. Haastattelujen taustalla kuului jonkin verran kaikumista, joka ilmeisesti johtui haastattelupaikkojen tilojen avaruudesta. Aukikirjoitettua aineistoa syntyi kaikkiaan kolmekymmentäneljä A4 sivua, wordin tekstinkäsittelyohjelmalla ja 1.5 rivivälillä kirjoitettuna.

Aukikirjoittamisen jälkeen luin aukipurkamani haastattelut aktiivisesti useaan kertaan läpi ja tutustuin aineistooni perusteellisesti. Pyrin ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä tutkittavien näkökulmasta ja tarkastelemaan aineistoa ilman ennako-oletuksia. Tämän jälkeen etsin vastauksia tutkimustehtävääni. Vastaukset tutkimustehtävääni olivat alkuperäisiä ilmaisuja mielenterveyskuntoutujien kokemuksista, jotka edelleen kirjoitin pelkistettyyn muotoon. Alkuperäisiä ilmaisuja kertyi 131 kappaletta, joista edelleen pelkistettyjä ilmaisuja 214 kappaletta. Pelkistettyjä ilmaisuja muodostui enemmän kuin mitä alkuperäisiä ilmaisuja alussa oli. Mielestäni alkuperäisien ilmaisujen keskeisin sanoma olisi kärsinyt olennaisesti jos olisin kuvaillut niitä vähemmällä pelkistetyillä ilmaisuilla.

Pelkistetyt ilmaisut ryhmittelin aihepiireittäin. Toisin sanoen pohdin, mitä yhteistä pelkistetyillä ilmaisuilla on. Ryhmittely oli pelkistettyjen ilmausten yhtäläisyyksien ja eroavaisuuksien etsimistä. Samaa tarkoittavat pelkistetyt ilmaisut yhdistin nimeämäni alaluokkaan. Samansisältöiset

alaluokat yhdistin niin, että pystyin nimeämään niille yhteiset yläluokat. ( Esimerkit 1 ja 2 aineiston ryhmittelystä ja luokittelusta LIITE 5.)

Ryhmittelyn tuloksena syntyi kahdeksan alaluokkaa: tietolähteet, ohjaajuus, ryhmänohjaajakoulutus, palaute projektille toiminnasta, motiivit, vaikutukset psyykkeeseen, vaikutukset sosiaalisuuteen ja vaikutukset fyysiseen toimintaan. Syntyneiden opinnäytetyöni tulosten ja teorian avulla voin syventää omaa esiymmärrystäni. (Kyngäs ym. 1999, 5).

Alaluokista erottui kaksi toisistaan erottuvaa yläluokkaa: projektin keinot vaikuttaa voimavararyhmien toimintaan ja mielenterveyskuntoutujien kokemukset voimavararyhmien toiminnasta.

Yläluokkien yhdistämisen yhdeksi pääluokaksi koin melko mahdottomaksi muodostaa. Molemmat yläluokat liittyvät tiukasti toisiinsa, mutta yhteistä käsitettä niistä oli vaikea lähteä muodostamaan.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Opinnäytetyön tuloksissa tuodaan esille haastatteluvastauksista muodostamani ja nimeämäni yläluokat ja niihin liittyvät alaluokat. Tutkimustulosten luotettavuutta lisään lainaamalla aineistosta suoria lainauksia tutkimustuloksia esittäessäni. Alkuperäisiä ilmauksia haastatteluvastauksista on kirjattu raporttiin kursivoidusti. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksista esitetään tarkkoja kuvauksia ja ilmiöstä dokumentoidaan kiinnostavia ja keskeisiä piirteitä (Hirsjärvi ym. 2004, 130).

### 5.1 Projektin keinot vaikuttaa voimavararyhmien toimintaan

Kaarisilta-projektin keinoja vaikuttaa voimavararyhmien toimintaan olivat tietolähteenä oleminen ja tiedottamisesta huolehtiminen, voimavararyhmien ohjaajina toimiminen sekä ryhmänohjaajakoulutuksesta tiedottaminen. Mielenterveyskuntoutujat antoivat myös palautetta projektille voimavararyhmien toiminnasta.

#### 5.1.1 Tietolähteet

Mielenterveyskuntoutujat olivat saaneet tietoa Kaarisilta-projektin voimavararyhmien toiminnasta usean eri henkilön kautta. Tietoa niin suullisesti kuin kirjallisestikin voimavararyhmien alkamisesta ja toiminnasta oltiin saatu projektin työntekijän kautta, mielenterveysyhdistyksen kautta, Kainuun maakunta kuntayhtymän työntekijän kautta kuin avoterveydenhuollonkin työntekijän kautta. Tietoa voimavararyhmien toiminnasta oltiin tuotu aktiivisesti esille edellä mainittujen henkilöiden kautta ilman, että mielenterveyskuntoutujat olivat sitä oma-aloitteisesti kysyneet.

*”...Teija sano sitä, että voisitko sinä lähteä mukkaan?...että sinä oisit siinä kunnossa, että sinä tartteisit tuommosen.”*

*”Tämän oman yhdistyksen kautta sain tietoo, että tällöinen ryhmä on tulossa.”*

*”Leena Manninen, joka näitä askarteluja ohjaa, tuli sitten tuomaan tämmöstä ilmoitusta, että on niinku alkamassa tämmöinen voimavararyhmä...antoko Leena mulle siitä ihan oman kopion tai jonkun siitä ilmoituksesta.”*

*”...ne kerto siellä kuntoutuskodilla ne hoitajat, että tämmöinen ryhmä oisi jos kiinnostaisi.”*

### 5.1.2 Ohjaajuus

Mielenterveyskuntoutujat kokivat ohjaajan olemassaolon ja roolin ryhmän toiminnan kannalta tärkeäksi ja tarpeelliseksi. Kokemukset ryhmän ohjaajien toiminnasta olivat myönteisiä. Ohjaaja koettiin toiminnan mahdollistajaksi, jolla tuli olla monipuolista osaamista ja ryhmänohjaustaitoja. Hyvä ohjaaja mielenterveyskuntoutujien mielestä oli sellainen, joka osasi rajoittaa ryhmän toimintaa, otti vastuuta ryhmän toiminnasta, tasapainotti toimintaa ja huolehti ryhmästä. Tärkeiksi ohjaajan ominaisuuksiksi ilmenivät haastatteluissa myös riittävät ohjaus- sekä vuorovaikutustaidot että hienovaraisuus voimavararyhmäläisiä kohtaan.

*”Kyllä se tarttee ryhmänohjaajan. Ei oo niin pienestä porukasta kysymys, etteikö siellä piä olla sitten kuitenkin se joku ryhmän vetäjä. Sillä on tärkeä rooli. Muuten se mennee överiksi.”*

*”...ehkä tämä ryhmä toimii sen takia hyvin, kun on hyvä ohjaaja.”*

*”...pittää ryhmänohjaajan pystyä vetämään peli poikki välillä, jos joku hirveesti puhuu liikaa. Että nyt on muittenkin vuoro. Se pitää olla se taito, että sen oikealla tavalla tekkee, että ei loukkaa sitä ihmistä.”*

*”...pittää olla aina se joku, joka tasapainottaa sillä tavalla, että siihen kuuluu sitten tätäki puolta sun muuta.”*

### 5.1.3 Ryhmänohjaajakoulutus

Ryhmänohjaajakoulutus koettiin myönteiseksi ja tarpeelliseksi mahdollisuudeksi edetä kuntoutumisessa, sekä mahdollisuudeksi kehittää itseään ja voimavararyhmänsä toimintaa. Mielenterveyskuntoutujat kokivat, että on myönteinen asia jos voimavararyhmästä löytyy

halukkuutta ja henkilökohtaisia voimavaroja lähteä koulutukseen. Kuntoutujat mielsivät, että ryhmänohjaajakoulutuksen myötä voitaisiin jakaa vastuuta projektin työntekijöiden kanssa voimavararyhmien ohjaamisesta. Kuntoutujat olivat sitä mieltä, että ryhmän ohjaamiseen pystyy myös osa mielenterveyskuntoutujistakin projektin työntekijöiden ohella. Tulevaisuuden mahdollisuutena tuli esille, että ohjaajien lisääntyessä toimintaakin syntyisi enemmän. Mielenterveyskuntoutujat eivät pitäneet mahdottomana ajatuksena sitäkään, että ryhmänohjaajakoulutuksen jälkeen voisi syntyä itseohjautuvia ryhmiä, joissa aikaisempien voimavararyhmien toiminta jatkuisi sillä erolla, että ohjaajana toimisi ryhmänohjaajakoulutuksen saanut mielenterveyskuntoutuja eikä projektin työntekijä.

*”...kun on isosta ryhmästä kysymys, niin Teijalle niinku apu ja sitten niinku huomataan, että meistä ryhmäläisistä joku niinku selviytyy niin hienosti, että tämmöseen ryhmänohjaajakoulutukseen...tottakai semmonen on itsetunnolle hyvä asia.”*

*”Ja voihan hänestä sitten tulla se semmonen, että sitten se olisi itseohjautuva ryhmä. Oisko se sitten se päämääräkin sitten.”*

*”Ryhmänohjaajakoulutus se on tarpeellista. Siinä ryhmässä voipi olla se vetäjä porukan sisältä. Siihen pystyy varmasti moni muukin.”*

*”Sitä varmaan syntys enemmän, jos tulis enemmän vetäjiä...”*

#### 5.1.4 Palautetta projektille toiminnasta

Mielenterveyskuntoutujat kokivat ryhmään kuulumisen tärkeäksi. Ryhmän kokoontuessa ensimmäisiä kertoja ollaan vieraita toisilleen. Tutustumiseen ryhmän sisällä menee oma aikansa joten ryhmän toiminnan tulisi jatkua riittävän pitkään. Ryhmän kokoontuessa pidempään tulevat ryhmäläiset tärkeiksi toisilleen ja ryhmä tiivistyi yhteishengeltään. Ryhmäläisten tutustuessa ajan myötä toisiinsa paremmin luottamus, turvallisuus ja avoimuus ryhmässä lisääntyivät. Voimavararyhmä koettiin paikkana, jossa voitiin puhua avoimesti ja olla oma itsensä. Voimavararyhmän merkitys koettiin tärkeäksi tietyssä vaiheessa mielenterveyskuntoutujien elämää. Koettiin, että kun ryhmä on toiminut riittävän pitkään ja ryhmäläiset ovat saaneet lisää voimavaroja niin on luontevaakin siirtyä eteenpäin –

voimavararyhmää ei enää tarvinnut vaan pystyi jo jatkamaan elämäänsä ilman sitä, tai antamaan paikkansa jollekin uudelle voimavararyhmää tarvitsevalle tai jatkamaan jossain uudessa ryhmässä.

*”...jotenkin tämä porukka, nyt kun se oikein tiivisty nyt lopuksi, meillä on niin hyvä tiimi nyt.”*

*”Vie oman aikansa, että ihmiset on niin paljon vieraita siinä alussa...et se on semmosta tutustumista ensin...sitten siitä rupee hyötymään kun tutustuu toiseen.”*

*”Ryhmässä onkin tärkeintä, että saa olla niinku oma ittensä...saa tulla semmosena kuin on.”*

*”Sitten kun saa niitä voimia ryhmän kautta ja sitten taas pystyy kulkemaan yksin. Niin kuin on tarkoituskin.”*

## 5.2 Mielenterveyskuntoutujien kokemukset voimavararyhmien toiminnasta

Mielenterveyskuntoutajat kokivat, että voimavararyhmään lähtemiseen tulee olla riittävä motivaatio. Voimavararyhmien toiminta vaikutti mielenterveyskuntoutujiin kokonaisvaltaisesti niin toiminnallisella, psyykkisellä kuin sosiaalisellakin tasolla.

### 5.2.1 Motiivit

Mielenterveyskuntoutajat kokivat, että aito motivaatio ja kiinnostus lähteä voimavararyhmän toimintaan mukaan syntyi oman ajattelun ja pohdinnan kautta. Kun motivaatio ja halu oli sisäsyntyinen eikä ulkoapäin asetettu, niin toiminta antoi myös osallistujalleenkin enemmän. Aikaisemmillä hyvillä ryhmäkokemuksilla oli myös merkitystä, halusiko liittyä uuden ryhmän jäseneksi tai oliko edes rohkeutta lähteä mukaan uuteen ryhmään.

*”Minusta se oli ihan mielenkiintosta lähtee. Ja minä oon aina sitten tykänny porukassa olla...minusta tuntu ihan hyvältä lähtee mukkaan...süben tulee semmonen oma viehätyksensä siihen tilanteeseen.”*

*”...mulla on balu pitää itseni kunnossa. Itseäni boitaakseni oon tullu...että mieli tulee hoidettua.”*

*”Et se pitää niinku ite ajatella, että siellähän vois olla ihan mukava minun. Mutta jos se käskyttämällä laitetaan...silloin minulla tulee karvat pystyyn ja minä se en mee tuohon.”*

*”Sen pitääsen motivaation löytyä itsestä ja sitten se löytyy se motivaatio eri tavalla.”*

### 5.2.2 Vaikutukset psyykkeeseen

Voimavararyhmässä oleminen vaikutti mielenterveyskuntoutujien psyykkeeseen positiivisesti ja myönteisesti. Kuntoutujat kokivat saaneensa voimia ja uusia näkökulmia arkeen ja elämiseen yleensä. Ryhmän avulla on voinut nähdä oman elämänsäkin uudessa valossa: positiivisempänä ja helpompänä kestää ja elää sitä. Voimavararyhmän toiminnassa mukana oleminen koettiin mahdollisuudeksi pitää yllä ja saavuttaa hyvää oloa ryhmän ulkopuolisessakin elämässä.

*”...hyviä tunteita...se antaa paljon ihmiselle silloin se, kun hyvä mieli tulee...”*

*”...tää on sitä hyvän olon ylläpitoa.”*

*”...antohan se semmosta lisäpontta...semmosia uusia eväitä...uusia näkökulmia ja näköaloja siihen arkeen ja niinku tähän elämään.”*

*”...sen arjen sitten kestää paremmin. Saa niinku voimaa täältä, että tuon kylmän maailman kestää paremmin...että abaa, että kun on nyt aamulla syy nousta, että voimavararyhmään.”*

### 5.2.3 Vaikutukset sosiaalisuuteen

Mielenterveyskuntoutujat kokivat saaneensa voimavararyhmistä ystäviä ryhmän ulkopuoliseen elämään. Voimavararyhmissä kokoontuminen muutti suhtautumista toisiin ryhmäläisiin – toiset ryhmäläiset nähtiin uudessa valossa ja heihin suhtauduttiin uudella tavalla. Uudenlaiseen suhtautumiseen vaikuttivat samankaltaiset kokemukset. Voimavararyhmissä avoin puhuminen ja aito kuunteleminen koettiin omaa oloa helpottavaksi ja mahdollisuudeksi saada apua. Mahdollisuus antaa apua ja saada sitä koettiin hyvää mieltä tuottavaksi. Voimavararyhmien toiminta koettiin vertaistuen saamiseksi ja antamiseksi vieläpä niin, että voimavararyhmissä

koettu vertaistuki oli jotenkin syvällisempää kuin ryhmän ulkopuolella koettu tuki, joka sekin koettiin vertaistueksi mutta ei niin syvälliseksi.

*”...on niinku samanlaisessa tilanteessa, tai joilla on samanlaisia ongelmia ja joille on tapahtunu samanlaisia asioita...että ne sitten puhuu sitä ommaa asiaansa. Niin minä koen, että ne puhuu sitä minun asiaa omalla suullaan.”*

*”Mutta kyllä se niin paljon ajatuksia muuttaa, että muillakin on vastoinkäymisiä.”*

*”...kun avautuu ja puhuu, niin sitä kauttahan sitä sais sitä apua. Minulle se puhuminen on ollu sitä.”*

*”...auttaa tietämään, mistä on kysymys...terve ammattiauttaja ei ymmärrä tätä...se ei pysty käsittämään.”*

*”...tullee hyvä mieli jos toista pystyy auttamaan ja pitämään vertasenaan...vertasena sitä haluaa auttaa toista.”*

*”...kohtaa niinku saman kokeneitten yhteyttä ja tätä vertaistukea.”*

*”Saa keskustella aidosti kuuntelevan kanssa.”*

*”...mennään eri tasolle tässä voimavararyhmässä. Syvällisempää vertaistukee se voimavararyhmä. Siinä ollaan sitten niinku sinuja totaalisesti sinun ja toisten kanssa...se on tullu mulle tämän myötä.”*

*”...samalla aaltopituudella, ja se on niinku aitoo semmosta, että mä tulen niinku hyväksytyks...mun ei tartte mitään näytellä, roolia vetää.”*

*”Jos muualla nähhään...tullee semmonen lämpöempi mieli sitä ihmistä kohtaan...oot kuunnellu sen selostusta elämästä ja olotilasta...sinä ihan eri tavalla subtaudut siihen ihmiseen...sitä pittää eri tavalla kaverina tai ihmisenä.”*

*”Sitä kautta sitten niinku saa ystäviäkin.”*



#### 5.2.4 Vaikutukset toiminnallisuuteen

Voimavararyhmissä koettu toiminnallisuus ja konkreettinen tekeminen oli mielenterveyskuntoutujien mielestä yksi tärkeä osa ajatellen voimavararyhmien toimintaa kokonaisuutena. Toiminnallisuuden ja tekemisen kautta syntyi ainutlaatuisia ja mukavia vuorovaikutustilanteita ryhmäläisten kesken. Toiminta ja tekeminen koettiin melko monipuoliseksi. Toiminnan kautta mielenterveyskuntoutujat saattoivat kokea positiivisia tunteita.

*”Yhteiset retket, saa käydä saunomassa, siellä lauletaan, syyään ja ollaan yhdessä...nauretaan.”*

*”...se oli se meikkipäivä...piirrettiin niitä elämänpuita ja kaikkee tämmöstä.”*

*”...ulkoilupäivissä kun me oltiin...tämmöstä luonnossa olemista...ne oli hauskoja kyllä.”*

*”Meillä on aika monipuolinen juttu, ei oo ollu toimetttömyyttä. Sitä on ollu tarpeeksi toimintaa...tullaan tuohon...välillä käydään retkillä.”*

#### 5.3 Johtopäätökset

Tutkimustulosten jälkeen syvennän esiin tulleita tuloksia teorian ja basic Ph-mallin avulla, syvennän esiyymmärrystäni ja muodostan opinnäytetyölleni johtopäätöksiä. Basic Ph-mallin selviytymiskanavien avulla päättelen, miten ne tulevat esille voimavararyhmien toiminnassa mielenterveyskuntoutujien kokemana.

Israelilainen kriisipsykologi Ofra Ayalon on luonut Basic Ph- mallin, joka hahmottelee ihmisen selviytymisvoimavaroja. Malliin on yhdistetty keskeisten psykologisten koulukuntien teorioista kuusi selviytymisen ulottuvuutta. Selviytymiskanavina ovat: B (beliefs)= uskomukset, arvot ja uskonto, A (affects)= tunteet, tunteiden ilmaisu, S (sosial)= sosiaalinen vuorovaikutus, sosiaaliset suhteet, I (imagination)= mielikuvitus, intuitio, luovuus, C (cognition)= kognitiot, tieto, ongelmanratkaisu ja Ph (physical) = fysiologia, liikunta, rentoutus, kehosta huolehtiminen. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 25; Heiskanen ym. 1997, 146; Heiskanen & Vallisaari 1997, 290; Munnukka-Dahlqvist 1997, 41.)

Kohdatessaan stressiä, kriisejä, vastoinkäymisiä tai vaikeuksia ihminen käyttää edellä lueteltuja selviytymiskanavia. Jokaiselle on muodostunut omat selviytymiskanavansa, joita käytämme valikoiden eri tilanteissa ja eri aikoina. Mitä enemmän selviytymiskeinoja on käytössä, sitä enemmän voi tukea ja edesauttaa omaa selviytymistään. (Heiskanen ym. 1997, 146; Heiskanen & Vallisaari 1997, 290.)

Voimavararyhmään hakeutumiseen tarvitaan henkilökohtainen ajatus ja uskomus siitä, että voimavararyhmän toimintaan osallistumalla saa vahvistusta, apua ja tukea omaan elämäntilanteeseensa (Heiskanen ym. 1997, 146). Voimavararyhmän toiminta koetaan tarkoituksen löytämiseksi elämälle.

Toiminnassa mukana oleminen ja siitä saadut hyvät kokemukset vahvistavat toiminnan arvoa mielenterveyskuntoutujien elämässä. Voimavararyhmien toiminnassa halutaan jatkaa, koska siellä saadaan tukea ja voimavaroja omaan elämään. Tulosten perusteella voi päätellä, että Kaarisilta-projektin voimavararyhmissä toimivilla mielenterveyskuntoutujilla on taustallaan arvo, että toiminta on apua ja tukea antavaa. Tämän arvon selkiytyminen heille on ollut myötävaikuttamassa siihen, että he ovat ensinnäkin tulleet voimavararyhmien toimintaan mukaan ja sitä kautta voineet kokea toiminnan yhdeksi tärkeäksi osaksi elämässään.

Voimavararyhmissä mielenterveyskuntoutujien tutustuessa paremmin toisiinsa myös luottamus ryhmäläisten kesken lisääntyy. Vuorovaikutusta värittävät tunteet ilosta suruun. Ne näkyvät aitoina tunteitten ilmaisuina; nauruna ja itkunakin. Tunteita puretaan ulos, ei padota sisään (Heiskanen ym. 1997, 146). Tulosten perusteella mielenterveyskuntoutujilla on käytössään emotionaalinen ulottuvuus, joka kehittyy ja kasvaa toiminnan jatkuessa ja voimavararyhmäläisten tutustuessa toisiinsa paremmin.

Ryhmään hakeutuvat ihmiset ovat sosiaalisesti suuntautuneita. Heille sosiaalinen kanava kuten ryhmä, on paikka, jossa keskustellaan ja josta haetaan tukea ja apua vaikeuksista selviytymiseen. (Heiskanen ym. 2006, 25.) Tuloksissa korostui sosiaalinen osa-alue ja sitä saadut myönteiset kokemukset mielenterveyskuntoutujille. Voimavararyhmät koettiin hyvänä selviytymiskeinona ja -kanavana mielenterveyskuntoutujien elämässä.

Ryhmään hakeutuminen voi olla mielenterveyskuntoutujalle uusi luova ”päähkähullukin” keino hakea selviytymiseensä uusia keinoja uskaltautuessaan käyttämään tätä uutta ratkaisumallia

tavanomaisten sijaan (Heiskanen & Vallisaari 1997, 292). Etenkin siinä tapauksessa, jos aikaisempia ryhmäkokemuksia ei ole ollut. Voimavararyhmien toiminnassa voidaan luovasti, mielikuvitustakin käyttäen miettiä toimintoja, joita ryhmässä halutaan yhdessä tehdä. Mielenterveyskuntoutujien kokemusten perusteella heidän luovuudelleen ja mielikuvitukselleen annetaan mahdollisuus tulla ilmi toiminnassa heidän päästessä suunnittelemaan voimavararyhmiensä toiminnan sisältöä. Jonkun toisen ehdottama luova toiminta voi olla osalle ryhmäläisistä aivan uutta ja ennenkokematontakin. Ryhmässä saatu ensikokemus voi kuitenkin olla lähtölaukauksena kiinnostuksen viriämiselle uuteen luovaan toimintaan ja sitä kautta uuden selviytymiskanavan luovalle käyttönotolle. Voimavararyhmien toiminnassa voi mielenterveyskuntoutujien kokemusten mukaan saada uusia luovia toimintamalleja ja ratkaisuja arkipäiväisiinkin asioihin. Toisen kertoessa elämän haasteista ja keinoista niistä selviytymisessä voi toinen ammentaa uusia ratkaisukeinoja omaan elämäänsä.

Voimavararyhmissä mielenterveyskuntoutajat saavat tietoa ja ratkaisumalleja elämänsä haasteisiin ja vastoinkäymisiin. Ryhmäläiset voivat oppia toistensa henkilökohtaisista kokemuksista (Whitaker 2001, 316). Tietoa saa vuorovaikutuksessa toisten samankaltaisissa elämäntilanteissa olevien kanssa. Toisten selviytymistarinoita kuuntelemalla jokainen ryhmäläinen voi pohtia omakohtaisesti auttaisiko minuakin se selviytymiskeino, jonka avulla juuri tuo toinen on selvinnyt samankaltaisesta tilanteesta kuin mikä minulla nyt on. Ihmisillä jotka hankkivat tietoa ratkaistakseen ongelmiaan on kognitiivinen selviytymiskanava käytössään (Heiskanen & Vallisaari 1997, 292). Mielenterveyskuntoutujien kokemusten perusteella, voimavararyhmissä saadaan kokemuseräistä tietoa ongelmatilanteiden ratkaisemiseksi ja selvittämiseksi. Tietoa ei pelkästään saada vaan sitä myös annetaan jakamalla kokemuksia.

Voimavararyhmissä toiminta on vuorovaikutuksen lisäksi myös toiminnallisuutta ja liikkumista. Toiminnan kautta on helpompi luoda vuorovaikutusta toisiin ja tekemisen lomassa voi viritä hyvinkin antoisia keskusteluja ja mielipiteiden vaihtoa. Toiminnan luonnetta kuvaa voimavararyhmissä se, että jokainen voi ja saa osallistua voimien ja taitojensa mukaan. Itse toiminnasta suoriutuminen ei ole voimavararyhmissä itsetarkoituksena vaan se, että porukalla lähdetään tekemään juttuja kukin voimavarojensa ja taitojensa mukaan. Toisia ei arvostella vaan kaikki ovat yhdellä viivalla samanarvoisia. Tulosten perusteella sopiva määrä monipuolista toimintaa voimavararyhmissä edesauttaa ryhmän yhteen hitsautumista ja vuorovaikutuksen antoisuutta.

Näiden havaintojen perusteella voi päätellä, että voimavararyhmissä toimivilla mielenterveyskuntoutujilla on käytössään kaikki selviytymiskanavat. Toiset niistä ovat tiedostetumpia ja korostuneempia kuin toiset. Jokainen on kuitenkin jo jollain tasolla käytössä ja tulee esille ryhmän eri vaiheissa. Voimavararyhmässä mahdollistuu kaikkien selviytymiskanavien käyttöön ottaminen. Mielenterveyskuntoutujalla ei ehkä ryhmän ulkopuolisessa elämässä ole mahdollista saavuttaa näin laaja-alaisesti kaikkia selviytymiskanavia. Voimavararyhmän toiminta on kuin kokonaispaketti, jossa voi saada kaikkea osallistumalla vain toimintaan. Voimavararyhmien toiminta on perusteltua ja merkityksellistä mielenterveyskuntoutujien kokemuksen perusteella.

Basic Ph:n selviytymiskanavat tulivat esille eri vaiheissa ryhmän toimintaa. Näkisin, että uskomukset ja arvot ovat taustalla, ehkä osin tiedostamattominakin, kun ryhmä aloittelee toimintaansa. Se on pikemminkin henkilökohtainen kokemus ja kypsyttyminen siihen ajatukseen, että ryhmätoiminta olisi minun elämässäni arvokasta. Se antaa elämälle tarkoituksen ja mahdollisuuden nähdä elämässä toivoa. Ryhmä nähdään mahdollisuutena, joka sopisi juuri minulle tässä tilanteessa ja arvot suuntaavat kulkua siihen suuntaan.

Näkisin, että fysiologia tai liikunta voimavararyhmissä ei ole itsetarkoitus vaan pikemminkin kanava ja mahdollistaja tunteille, sosiaaliselle vuorovaikutukselle, mielikuvitukselle ja tiedon saamiselle. Etenkin ryhmän aloittaessa toimintaansa ja ryhmäläisten tutustuesssa toisiinsa on toiminnan kautta helpompi alkaa rakentamaan vuorovaikutusta vähän niin kuin siinä sivussa. Voimavararyhmän tiivistyessä tunteita uskalletaan osoittaa ja vuorovaikutuksessa saadaan tietoa ja uusia ratkaisumalleja. Fysiologian ja tekemisen avulla voidaan monipuolistaa ja piristää toimintaa ja on näin ollen tärkeää voimavararyhmissä. Se miten se sitten painottuu voimavararyhmittäin on taas ryhmän yhteisen päätöksen tulos.

Kaarisilta-projektin voimavararyhmissä korostui sosiaalinen vuorovaikutus. Ryhmiin hakeutuneet ihmiset halusivat puhua, keskustella ja saada ryhmästä tukea ja apua elämäänsä (Heiskanen ym. 1997, 146). Myös Muurinaho (2000) tutkimuksessaan toteaa, että ryhmiin liittymisen tärkein syy on sosiaalisten kontaktien hakeminen. Keskustelut vertaisten kanssa lisää itseluottamusta, virkistää mieltä ja tuo sisältöä elämään yleensä.

Mielenterveyskuntoutajat kokivat voimavararyhmien toiminnan kokonaisvaltaisesti. Myönteiset vaikutukset psyykkeeseen ja sosiaalisuuteen tulevat hyvin esille tuloksissa. Fyysinen osa-alue ja

sen myönteiset vaikutukset tulevat esille toimintana joka taas edesauttaa mielenterveyttä ja sosiaalisia suhteita. Muurinahokin (2000) tutkimuksessaan selvittää, että oma-apuryhmillä on myönteinen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Ryhmissä on tekemistä ja sieltä saa sosiaalisia suhteita. Toiminnallisuus ja fyysinenkin sellainen liikunnan muodossa kohentaa fyysistä osa- aluetta, mutta mielestäni se on haastattelujen perusteella kuitenkin niin vähäistä itse voimavararyhmien toiminnassa, että pelkästään siinä mittakaavassa se ei kuitenkaan ole fyysisen kunnan kohenemisen kannalta mielestäni merkittävää. Toiminnasta voi kuitenkin saada kipinän oma-aloitteiseen liikunnan harrastamiseen kun huomaa, että eihän tämä niin vaikeaa olekaan ja miten hyvä mieli tästä liikunnasta minulle sitten jäi.

Ihminen on kuitenkin kokonaisuus, josta on vaikea lähteä jyrkästi erottelemaan fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista osa- aluetta. Kaikki osa-alueet ovat omalla panoksellaan mukana ihmisen hyvinvoinnissa. Toinen osa-alueet korostuvat ja toiset ovat tukemassa kokonaisuutta.

Tuloksissa ilmeni, että mielenterveyskuntoutujien mukaan projektilla on suuri merkitys voimavararyhmien toiminnan mahdollistajana. Muurinahokin (2000) toteaa tutkimuksessaan, että vaikka oma-apuryhmät olisivatkin vertaisryhmiä, niin he tarvitsevat kuitenkin ulkopuolista tukea, jota on esimerkiksi tilojen järjestäminen, kouluttaminen ja materiaalin tuottaminen. Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n panosta voimavararyhmien toiminnan mahdollistajana ei siis voi väheksyä. Vaikka toiminta voimavararyhmien osalta tulisi olemaan sellainen, että ryhmää ohjaisivat vertaisohjaajat ja projektin työntekijöiden ohjausresursseja ei tarvittaisi enää voimavararyhmissä samassa mittakaavassa kuin nyt, niin joka tapauksessa projektin työntekijöitä tarvitaan toiminnan mahdollistajana. Työnkuva ja toiminnan laatu vain muuttuvat.

Vertaisohjaajakoulutus on tärkeä toiminnan kehittämisen muoto. Kaarisilta-projektissa on toteutettu ”vertsikka”- koulutusta keväällä 2006. Muutamia vertaisohjaajia on jo ohjaamassa voimavararyhmiä. Koulutustoimintaa muutenkin mielenterveystyöhön liittyvistä aiheista on järjestetty koko Kainuun alueella kohderyhmänään niin mielenterveyskuntoutujat, omaiset kuin alan ammattilaisetkin. Tilat on järjestetty ja tiedottamisesta on huolehdittu yhdistyksen osalta. Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n on täysipainoisesti ollut mahdollistamassa ja tukemassa voimavararyhmiensä toimintaa.

Tuloksissa yhtenä merkittävänä osa-alueena korostui sosiaalisuus. Oman esiyymmärryksen pohjalta muodostin vertaistuki- kukkasen (LIITE 6), joka mielestäni kuvaa hyvin ja kattavasti

mielenterveyskuntoutujien kokemuksia voimavararyhmien toiminnasta. Kaikki kerrokset tulivat tuloksissa kattavasti esille. Yksi kerros kukasta kertoo, mitä vertaistuki mielenterveyskuntoutujien mielestä on. Toinen kerros selventää, mitä vertaistuki mielenterveyskuntoutujalle antaa ja kolmas kerros, mitkä toiminnan periaatteet vertaistuessa ovat mielenterveyskuntoutujien mielestä tärkeitä.

Merkittävää on se, että kaikki kerrokset ja kerroksien pienemmät osat tulivat vertaistukikukkasesta esille. Se millaisen painoarvon jokin kerros tai sen pienempi osanen vertaistukikukkasesta sai, on taas mielenterveyskuntoutujan henkilökohtainen kokemus toiminnasta. Jokaisen mielenterveyskuntoutujan kokemus on arvokas sinänsä ja niiden luokittelu esimerkiksi tärkeysjärjestykseen tuntuu epätarkoituksenmukaiselta. Kerrosten esille tuleminen kertoo siitä, että voimavararyhmien vertaistoiminta on vertaistukea. Ryhmään liittymisen syy voi olla halu kokea juuri vertaistukea (Vuorinen ym. 1999, 14). Vertaistuki on toimintaa, johon olennaisesti kuuluu tietyt periaatteet. Kaikkien tulee sitoutua niihin toiminnan onnistumiseksi. Vertaistuesta tulee myös saada jotain omaan elämään, oli se sitten sosiaalisia suhteita, elämänlaatua tai selviytymiskeinoja. Vertaistuki on parhaimmillaan vapaaehtoisuuteen perustuvaa sosiaalista vuorovaikutusta ja tukea, jota jaetaan ryhmässä toiminnankin kautta.

Mielenterveyskuntoutajat kokivat voimavararyhmien toiminnan kokonaisvaltaisesti, myönteisenä asiana elämässään. Projektilla on merkittävä rooli voimavararyhmien toiminnan mahdollistajana. Vertaistoiminta voimavararyhmissä on vertaistuen yksilöllistä kokemista. Opinnäytetyön tulosten ja johtopäätösten perusteella Kaarisilta-projekti vastaa mielenterveyskuntoutujien tarpeisiin Kainuussa (Terveyttä ja hyvinvointia näyttöön perustuvalla hoitotyöllä 2003).

## 6 POHDINTA

Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n Kaarisilta-projekti tulee hyötymään opinnäytetyöni tutkimustuloksista ja opinnäytetyöraportistani, koska Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:llä on järjestönä ja palveluiden tuottajana tärkeä asema Kainuun alueella. On tärkeää ottaa huomioon oman kuntoutumisensa asiantuntijoiden kokemukset ja kehittämis ehdotukset (tässä opinnäytetyössä mielenterveyskuntoutujien) jotta Kaarisilta-projektin toiminta voisi vastata mielenterveyskuntoutujien tarpeisiin asiakaslähtöisesti. Mielenterveyskuntoutuja on asiantuntija omassa kuntoutumisessaan (Vuorinen ym. 1999, 9).

Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n Kaarisilta-projekti on mielestäni ainutkertainen esimerkki jatkuvasta kehittämistyöstä ja sitä kautta onnistuneesta ja hyvää palautetta saavasta yhdistystoiminnasta. Kaarisilta- projekti tarjoaa toiminnallaan mielenterveyskuntoutujille muun muassa tukea, kannustusta, virkistystä ja koulutusta. Tähän pisteeseen on tultu kovan työn (aikaisemmat projektit, vireä yhdistystoiminta, motivoituneet työntekijät) ja periksi antamattomuuden myötä.

Mielestäni onnistuneesta toiminnasta voivat ottaa esimerkkiä muutkin yhdistykset (eivät pelkästään mielenterveysyhdistykset) ympäri Suomea. Täysin samalla kaavalla toiminta tuskin muualla Suomessa onnistuisi, mutta toiminnan ydinhän on siinä, että toimintaan osallistuvaa kohderyhmää, esimerkiksi mielenterveyskuntoutujia, kuunnellaan ja otetaan heidän tarpeensa ja toiveensa vakavasti toiminnan peruslähtökohdaksi. Kaarisilta-projektissakaan ei ole kahta samanlaista voimavararyhmää. Ja siinähan se juuri on se rikkaus ja haaste toimintaa järjestävälle taholle. Tarvetta voimavararyhmän tyyppiselle toiminnalle olisi varmasti muuallakin, esimerkiksi haastatteluissakin tuli esille, että yksinäisille tai syrjäytyneille samankaltainen toiminta olisi tärkeä selviytymisen tukena.

Haastatteluissa ilmeni toiveita ja ideoita Kaarisilta-projektin voimavararyhmien toiminnan kehittämiseksi. Haastateltavat toivat esille, että ryhmän osallistujamäärällä on merkitystä ryhmän toiminnan kannalta. Riittävän iso (noin kymmenen henkilöä) ryhmä antaa paremmat mahdollisuudet ryhmän toiminnan onnistumiselle. Sitä haastateltavat toivat myös esille, että ryhmän toimintaa suunniteltaessa ei suunniteltaisi liian paljon etukäteen vaan että toiminta muotoutuisi kokoontumiskertojen myötä ja että ohjelmaa suunnitellaan ryhmän toiveiden perusteella perustuen ryhmän yhteispäätöksiin.

Vertaistuen kehittämistä edelleen pidettiin tärkeänä. Tärkeänä pidettiin, että vertaistukiryhmiä perustettaisiin lisäksi yksinäisille kuin ikäänntyneillekin. Kehittämistoiveena esitettiin, että sairaalasta kotiutuneille olisi saman sairauden kokeneita tukihenkilöitä.

Tukihenkilö tukisi heti kotiutumisen jälkeen arjen hallinnassa ja siitä selviytymisessä niin pitkään kun kotiutunut pärjää jo omillaan. Haastattelussa ilmeni, että kaikki mielenterveyskuntoutujat eivät yksinkertaisesti pysty tulemaan voimavararyhmien toimintaan mukaan, joten juuri he tarvitsisivat tukea kotiinsa tarvitsemakseen ajaksi. Tukihenkilö mielenterveyskuntoutujan kotona voisi olla alku jatkumolle, jossa kuntoutumisen edetessä mahdollistuisi siirtyminen juuri heille suunnattuun ryhmätoimintaan.

Kaarisilta-projekti on kokeilu- ja kehittämishanke, joten voisiko esimerkiksi tukihenkilökoulutusta ajatella yhtenä kehittämiskohteena. Koulutus olisi kohdennettu mielenterveyskuntoutujille, jotka koulutuksen jälkeen toimisivat tukihenkilöinä vertaisilleen. Tukihenkilöiden vapaaehtoisen työn tukena olisivat säännölliset ohjaukset, koulutukset ja tapaamiset toisten tukihenkilöiden kanssa.

Jatkotutkimusaiheena olisi mielekästä selvittää, miten voimavararyhmissä koettu vertaistuki eroaa muusta voimavararyhmän ulkopuolella koetusta vertaistuesta? Haastattelussa ilmeni, että vertaistuen voi kokea voimavararyhmässä jotenkin syvemmällä tasolla kuin esimerkiksi ryhmän ulkopuolisessa elämässä. Millaista se syvemmän tason vertaistuki on ja mikä on ryhmän merkitys tällaiseen kokemukseen päädyttäessä? Näkyisikö syvemmän tason vertaistuki jollain tavalla vertaistuki- kulkasessa? Miten vertaistukea saataisiin hyödynnettyä ryhmän ulkopuolisessa elämässä ja onko se ylipäänsä mahdollista? Voiko eri tasoja edes määritellä vai onko kysymys henkilökohtaisesta kokemuksesta? Toisena jatkotutkimusaiheena olisi se, voiko vertaistukea kehittää eteenpäin ja mitkä ne keinot sitten olisivat? Onko lähtökohta se, että ryhmätoimintoja tulisi kehittää ja sitä kautta vertaistukikin kehittyisi edelleen?

## 6.1 Luotettavuus

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkijan on myönnettävä, että tutkija ei voi täysin olla objektiivinen ja puolueeton tutkimuksensa suhteen. Tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkimuksen kokonaisuuden arviointi. Tutkija kuvaa raportoinnissaan kaikki tutkimuksen



vaiheet yksityiskohtaisesti mutta kuitenkin selkeästi läpi. Tutkimus voidaan ajatella luotettavaksi, kun sen tekemiseen on ollut riittävästi aikaa. (Tuomi ym. 2002, 133, 135, 138-139.)

Opinnäytetyössä raportoin tutkimuksen eri vaiheita ja kulkua yksityiskohtaisesti. Tutkimuksen luotettavuutta silmällä pitäen on tutkimuksessa käytettyjä menetelmiä kuvailtava niin hyvin, että tutkimuksen lukija voi arvioida menetelmiä ja menetelmän avulla saatuja aineistojen luotettavuutta ja asianmukaisuutta (Hirsjärvi ym. 204, 215). Päiväkirjan pitäminen koko opinnäytetyöprosessin ajan ja sen hyödyntäminen loppuraportoinnin aikana lisäsi opinnäytetyöni luotettavuutta. Opinnäytetyön raportoinnissa käytin lisäksi runsaasti suoria lainauksia haastatteluista.

Aineiston analyysivaiheeseen varasin jo suunnitteluvaiheessa riittävästi aikaa, koska tutkimusprosessini painottui loppuvaiheeseen laadullisessa opinnäytetyössäni. Opinnäytetyön tekemiseen koin myös olevan riittävästi aikaa niin aiheen valinnasta aina loppuraportin kirjoittamiseen saakka. Aineiston analysoin sisällön analyysin avulla, koska hallitsin sen parhaiten ja mielestäni se oli ainoa oikea analysointitekniikka laadullisessa tutkimuksessani ja siitä saamassani haastatteluaineistossa.

Aineiston luokittelu oli ajoittain hankalaa. Ryhtyessäni luokittelemaan alkuperäisistä ilmauksista muodostamiani pelkistettyjä ilmauksia huomasin, että osa ilmauksista sopisi useampaankin alaluokkaan. Kuitenkin opinnäytetyön tekijänä täytyi minun tehdä valinnat luokittelun loppuunsaattamiseksi. Mielestäni tämä ei kuitenkaan heikennä opinnäytetyöni tulosten luotettavuutta. Opinnäytetyö on valmis vasta kun tuloksista on muodostettu johtopäätökset. Opinnäytetyössäni pidän johtopäätösten ja pohdinnan merkitystä tärkeimpinä osa-alueina, joihin panostin ja joita pohdin eniten loppuraporttia kirjoittaessani.

## 6.2 Eettisyys

Eettinen pohdinta kuuluu kaikkiin tutkimuksen vaiheisiin (Hirsjärvi & Hurme 2001, 19). Ryytäsen ja Myllykankaan (2000, 75- 77) mukaan jo tutkimuskohteen valinta on eettinen ratkaisu ja heijastaa tutkijan arvomaailmaa. Tutkimuksen päämäärä on tuottaa hyvinvointia mahdollisimman monelle ihmiselle ja pyrkiä totuuteen. Hirsjärven ja Hurmeen (2001, 19-20) mukaan tutkimusmetodin ollessa haastattelu, on eettinen pohdinta erityisen tärkeää.

Ennen haastattelua on eettisesti oikein antaa haastateltaville riittävästi tietoa tutkimuksesta, johon häntä pyydetään. Tutkimuksessa pohditaan tutkimuksen haitat ja hyödyt siinä määrin kuin ne voivat olla ennakoitavissa. Tutkimuksen osallistuvilta tulee olla suostumus ja tutkittaville tulee taata luottamuksellisuus tutkimuksen aikana.

Leino- Kilpi ja Välimäki (2003, 290) tarkentavat teoksessaan, että tutkimustietoja ei käytetä tai luovuteta muuhun tarkoitukseen ja tutkimuksessa kerätään vain tutkimuksen kannalta olennaista tietoa. Tutkittavilla on oikeus tulla kohdelluksi kunnioittavasti ja rehellisesti tutkimuksen aikana.

Opinnäytetyöni aineiston hankintaa varten laadin haastateltaville kirjallisen tiedotteen, jotta he pystyivät antamaan kirjallisen suostumuksensa riittävän informaation pohjalta. Haastateltavat antoivat suostumuksensa vapaaehtoisesti. Tutkijana sitouduin kirjalliseen tiedotteeseen ja sen oikeaan toteuttamiseen käytännössä. Ennen haastatteluja selvitin, haluavatko haastateltavat minun teitittelevän vai sinuttelevän heitä haastattelujen aikana. Aineiston analysointivaiheessa huolehdin siitä, että haastateltavien henkilöllisyys ei paljastu. Käsittelin ja säilytin tutkimusaineistoa turvallisesti, ja hävitin aineiston tutkimusraportin julkaisemisen jälkeen. Opinnäytetyön tekijänä uskon, että opinnäytetyö tuotti uutta tietoa haastateltaville voimavararyhmien toiminnasta.

Tutkimus voi edistää tiedonantajien tietämystä tutkitusta asiasta (Janhonen & Nikkonen 2003, 39). Haastateltavilla on mahdollisuus tutustua valmiiseen opinnäytetyöraporttiini ja tulla opinnäytetyöni julkistamistilaisuuteen Sotkamoon 22.11. 2006.

### 6.3 Yleinen pohdinta

Aloitin opinnäytetyöprosessini syyskuussa 2005. Opinnäytetyöni aihe oli kiinnostava ja se oli kannustavana voimana kun välillä tuntui vaikealtakin. Opinnäytetyöprosessini edistymistä auttoivat työharjoitteluni syksyllä 2005 Kaarisilta-projektissa ja projektin moniammatillisen ohjaus- ja seurantaryhmän jäsenyys vuosina 2005- 2006. Nämä tekijät olivat tukemassa kokemustani siitä, että opinnäytetyöni aihe oli tärkeä ja tuloksiltaan hyödynnettävissä oleva.

Työharjoittelun aikana syksyllä 2005 sain kehittää ryhmänohjaustaitojani päästessäni ohjaamaan mielenterveyskuntoutujien voimavararyhmiä Kainuun kunnissa, joissa Kaarisilta-projektin voimavararyhmiä oli. Ryhmänohjaustaidot ovat mielestäni tärkeä osa mielenterveystyön tekemistä. Ryhmänohjaustaitoja tarvitaan tulevaisuudessa entistä enemmän niin avoterveydenhuollossa, yhdistystoiminnassa, unohtamatta osastohoitoa sairaaloissa. Ryhmänohjaustaitojen jatkuva kehittäminen on tärkeä osa ammattitaidon ylläpitämistä ja kehittämistä.

Työharjoitteluni Kaarisilta-projektissa syksyllä 2005 ajoittui opinnäytetyöprosessissani vaiheeseen, jolloin työstin esiyymmärrystäni opinnäytetyöni aiheesta. Esiyymmärrykseni tiivistyi ”vertaistuki- kukkaaseen”. Vertaistuki- kukkanen oli esillä Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n ensimmäisessä Kaarisilta-julkaisussa. Kaarisilta-lehti on yksi tiedottamiskanava mielenterveyteen ja omaistoimintaan liittyvissä asioissa. Julkaisuun voivat kirjoittaa niin mielenterveyskuntoutajat, omaiset kuin mielenterveystyön ammattihenkilöstökin. Julkaisun kautta sain näkyvyyttä opinnäytetyölleni.

Näkyvyyttä omalle opinnäytetyölleni sain paljon. Opinnäytetyöprosessini kuluessa kirjoitin kokemuksiani sen eri vaiheista Työelämäsuhteiden edistäminen tietoverkkojen avulla – hankkeeseen. Hanke kehitti opinnäytetyöpakin, joka löytyy internetistä osoitteesta: <http://www.kajak.fi/opari> Opinnäytetyöpakista löytyvät myös aiheanalyysini ja opinnäytetyösuunnitelmani luettavassa muodossa. Lisäksi hankkeeseen liittyi valtakunnallisen esitteen tekeminen, johon minua haastateltiin ja kuvattiin syksyllä 2006. Hankkeen tavoitteina olivat opinnäytetöiden hyödyntäminen työelämässä ja koulutuksen ja työelämän välisten suhteiden vahvistaminen.

Kainuun Yrittäjät ry:n tiedotuslehden artikkelissa: ”Opinnäytetöistä hyötyä yrityksille” (ilmestynyt 3. lokakuuta 2006) sai opinnäytetyöni toimeksiantaja Sotkamon Mielenterveyden tuki ry. ja sen Kaarisilta-projekti sekä Kajaanin ammattikorkeakoulu näkyvyyttä onnistuneesta, lähes kymmenen vuotta kestäneestä yhteistyökumppanuudestaan. Ammattikorkeakoulu on ollut mukana Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n aikaisempienkin projektien suunnittelussa, arvioinnissa ja käytännön työssä. Artikkelissa tulivat esille myös opiskelijanäkökulmani ja myönteiset kokemukseni opinnäytetyöni tekemisestä yhteistyössä Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n kanssa.

Esitän valmiin opinnäytetyöni julkistamistilaisuudessa Sotkamossa 22.11.2006. Tilaisuudessa esitellään myös kaksi muuta Kaarisilta-projektiin valmistunutta opinnäytetyötä. Opinnäytetyöni tuloksista jajohtopäätöksistä menee tietoa projektin rahoittajalle (RAY), Kaarisilta-projektin omaan julkaisuun, projektin ohjaus- ja seurantaryhmään sekä Kajaanin ammattikorkeakoululle. Opinnäytetyötäni voidaan hyödyntää Mielenterveyden Keskusliiton (MTKL) jäsenyhdistyksissä, koska opinnäytetyöni aihe, vertaistuki on toiminnan peruspilari myös siellä.

Keväällä 2007 ilmestyvässä Kajaanin ammattikorkeakoulun Viisari-lehdessä ilmestyy haastattelu minusta ja opiskelija Satu Tervosta. Haastattelu ja artikkeli käsittelee opinnäytetyöprosessia ja sen tekemistä opiskelijan näkökulmasta.

Opinnäytetyöni kehitti ammatillista asiantuntijuuttani mielenterveystyöhön suuntautuvana sairaanhoitajana niin asiakaslähtöisyyden, terveyden edistämisen, ennalta ehkäisyyn, selvytymisen tukemisen kuin kriittisen ajattelun ja reflektiivisyydenkin kannalta (Opinto- opas 2003- 2004, 33-34). Opinnäytetyöni tekemisen avulla kehitin myös asiantuntijuuttani järjestöjen tuottamista palveluista ja mielenterveyskuntoutujien kuin omaistenkin omakohtaisista kokemuksista vertaistoiminnan parissa.

Tulevana mielenterveystyöhön suuntautuneena sairaanhoitajana voin olla tukemassa mielenterveyskuntoutujia ja omaisia kuntouttavassa sekä ennaltaehkäisevässä avohoidon mielenterveyspalveluissa. Mielenterveyskuntoutujia ja omaisia tuetaan huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan avohoitopainotteisessa mielenterveystyössä. Ehkäisevää mielenterveystyötä teen, kun osaan ohjata ihmisiä oikeiden palveluiden ja järjestötoiminnan pariin ja autan löytämään sekä säilyttämään heidän yksilölliset voimavaransa.

Haasteina opinnäytetyöprosessissani olivat sekä sen tekeminen yksin että oman perheen ja ajoittain vaikeankin elämäntilanteeni huomioon ottaminen. Yksin tekemisessä koin haasteelliseksi sen, että ei ollut toista ihmistä tukemassa tai antamassa omaa näkökulmaansa prosessiin. Yksin tekemisellä oli myös etunsa: minun ei tarvinnut sovitella aikatauluja toisen kanssa, vaan pystyin työstämään opinnäytetyötäni silloin, kun se minulle parhaiten sopi. Koko prosessin ajan vastuullisuuteni ja itsenäinen työskentelytapani tulivat mielestäni hyvin esille.

Ohjausta opinnäytetyöprosessini aikana sain erittäin hyvin etenkin Kaarisilta-projektin projektipäälliköltä Teija Mankiselta. Kajaanin ammattikorkeakoululla vietetyt seminaaripäivät

opinnäytetyöprosessin tiimoilta sekä ohjaus- ja seurantaryhmän kokoukset koin merkittävinä ohjaustilanteina prosessissani. Aikaa ja pohtimista opinnäytetyöprosessini vaati paljon. Asioiden syvällinen pohtiminen on minulle aina ollut luontaista ja helppoa, joten koin sen tärkeäksi voimavarakseni ja vahvuudekseni lopullista opinnäytetyöraporttia kirjoittaessani. Haastatteluaineiston purkaminen ja aineiston analysoiminen keväällä 2006 olivat aikaa ja voimavaroja kuluttavia.

Alkuperäinen suunnitelmani alkaa raportoida tuloksia ja niistä johdettuja johtopäätöksiä jo keväällä 2006 romuttui siis resurssien riittämättömyyteen. Kesän ja syksyn 2006 aikana työssäkäynti, muutto, omakotitalon täysremontti ja perheenjäsenen vakava sairastuminen viivästyttivät lisää raportoinnin aloittamista koska haastavassa elämänvaiheessani täytyi priorisoida elämänsä aivan uudelleen.

Loppusyksystä 2006 sitten mahdollistui loppuraportoinnin aloittaminen. Kuitenkin koen, että opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessaan opetti minulle paljon niin opinnäytetyön aiheesta, sen tekemisestä kuin elämästäkin yleensä. Prosessin aikana mahdollistui oman luovuuden käyttöönotto, esimerkkinä vertaistuki- kukkanen, ja sen hyödyntäminen aina loppuraportointiin saakka. Vertaistuki- kukkasta voi myös projekti hyödyntää ryhmien ohjauksessa ja vertaisohjaajien kouluttamisessa. Omien vahvuuksien esille saaminen ja hyödynnettävyys tuntui tärkeältä ja eteenpäin vievältä voimalta; opinnäytetyöstä tuli tekijänsä näköinen.

Näkyvyyden saaminen opinnäytetyölleni prosessin alkuvaiheista aina loppuun saakka oli myös merkittävänä motivoijana prosessin loppuun saattamisessa. Merkityksellisenä ja korvaamattomina opinnäytetyöprosessini etenemisessä ja loppuun saattamisessa koin myös perheeni, ohjaajieni ja toimeksiantajani antaman ohjauksen, yhteistyön, kannustuksen, tuen ja joustavuuden. Kiitos myös mielenterveyskuntoutujille. Yhteistyö juuri heidän kanssaan mahdollisti opinnäytetyöni onnistumisen.

## LÄHTEET

- Aaltola, J. & Valli, R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Haverinen, K. & Partanen, S. 1999. ”Se tuntuu niinku eläminen elämiseltä.” Kainuulaisten mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Kainuun Riihen Käden Taidot Kunniaan – projektista ja Kainuun Riiheen kuuluvien mielenterveysyhdistysten toiminnasta. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: StarOffset Oy.
- Heiskanen, T. & Salonen, K. 1997. Miten hoidan mielenterveyttäni. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Heiskanen, T. & Vallisaari, M. 1997. Elämäntaidon ja selviytymisen kirja. Porvoo: WSOY – kirjapainoyksikkö.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hoitotyön vuosikirja. 1998. Mielenterveys. Tampere: Tammer- Paino Oy.
- Huovinen, P. & Mikkonen, S-M. 2004. Klubitalo ja vertaistuki mielenterveyskuntoutuksen tukena. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Kiikkala, I. & Krause, K. 1997. Hoitotieteellisen tutkimuksen peruskysymyksiä. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Kirssi, M. & Viuhkola, J. 2002. Yhdessä eteenpäin – Mielenveysongelmaisten omaisten ryhmätoiminnan kehittäminen. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Koskisuus, J. 2003. Oman elämän puolesta - mielenveyskuntoutujan työkirja. Helsinki: MTKL ja Edita Prima Oy.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede vol. 11, no 1/-99.

Lahti, S. & Carlson, I. 2001. Oikeus omiin tavoitteisiin? Pitkään sairastaneiden mielenveyskuntoutujien kuntoutuskurssikokemus ja kurssin vaikutukset. Vantaa: MTKL ja Printaway Oy.

Lauri, S. & Kyngäs, H. 2005. Hoitotieteen teorian kehittäminen. Vantaa: WSOY.

Leino- Kilpi, H. & Välimäki, M. 2003. Etiikka hoitotyössä. Juva: WSOY.

Leppo, K. 1997. Mielekäs elämä! – ohjelman esisuunnitelma – työryhmän muistio. Sosiaali- ja terveysministeriön työryhmämuistioita 1997:12. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Muistilista eettisten toimikuntien jäsenille ja tutkijoille. 2001. Sosiaali- ja terveysministeriö. Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta (ETENE).

Munnukka- Dahlqvist, M. 1997. Selviytyminen traumaattisesta kriisistä. Porvoo: Oy Kirjapaino t.t tryckeri Ab.

Muurinaho, J. 2000. Apua oma- apu ryhmistä. Tutkimus Mielenveyden Keskusliiton oma- apuryhmistä ja niiden vaikutuksesta mielenveyskuntoutujien psyykkiseen hyvinvointiin. Vantaa: MTLK ja Printaway Oy.

- Nylund, M. 1997. Oma-apuryhmät vapaaehtoisen ja julkisen välimaastossa. Oma-aputoiminnan valtakunnallinen kehittämisselvitys 1994-96. Tampere: Kansalaisareena Oy.
- Nylund, M. 1996. Suomalaisia oma-apuryhmiä. Jyväskylä: Vastapaino.
- Ojansuu, M-L. & Vuorinen, M. 1996. Yhdessä eteenpäin. Oma-aputoiminnan työkirja. Vantaa: MTKL ja Printaway Oy.
- Opinto-opas. 2003-2004. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Riikonen, E., Nummelin, T. & Järvikoski, A. 1996. Mielenterveyskuntoutuksen kehitystarpeet. Helsinki: Stakes.
- Ryynänen, O-P. & Myllykangas, M. 2000. Terveysthuollon etiikka. Arvot monimutkaisuuden maailmassa. Juva: WSOY.
- Terveyttä ja hyvinvointia näyttöön perustuvalla hoitotyöllä. 2003. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2003:18.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Valkonen- Korhonen, M., Lehtonen, K. & Tuovinen, T. (toim.) 2003. Mielenterveys uusiutuvana voimavarana. Helsinki: Yliopistopaino.
- Vuorinen, M. 2002. Meidän ryhmä – hyvä juttu. Kokemuksia ja tuloksia oma-aputoiminnasta. Vantaa: Printaway Oy.
- Vuorinen, M. & Helasti, K. 1999. Juttukeppi kiertämään. Kokemuksia oma-aputoiminnasta vuosilta 1994-1997. Vantaa: MTKL ja Printaway Oy.
- Whitaker, D. S. 2001. Using Groups to Help People. Second Edition. Great Britain by Biddles Ltd, Guildford and King`s Lynn.



## JULKAISEMATTOMAT LÄHTEET

Sotkamon Mielenterveyden tuki ry. 2001. 10v. historiikki.

Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n toimintasuunnitelma 2005.



ALAPUOLELLA OSANVAIHTO. ÄLÄ POISTA OSAN VAIHTOA

## SUOSTUISITKO HAASTATELTAVAKSENI HYVÄ VOIMAVARARYHMÄSSÄ TOIMIVA?

Olen sotkamolainen hoitotyönopiskelija. Opiskelen Kajaanin ammattikorkeakoulussa suuntautuen opinnoissani mielenterveystyöhön. Suoritin opintoihini liittyvää työharjoittelujaksoa Kaarisilta-projektissa syksyllä 2005. Valmistun sairaanhoitajaksi jouluna 2006.

Teen Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n Kaarisilta-projektiin opinnäytetyötä aiheesta mielenterveyskuntoutujat ja vertaistuki. Opinnäytetyöni ohjaajina toimivat Kaarisilta-projektin projektipäällikkö Teija Mankinen ja lehtori Raila Ahonen Kajaanin ammattikorkeakoulun puolelta.

Tarkastelen ja kuvailen opinnäytetyössäni kokemuksianne vertaistoiminnasta Kaarisilta-projektin voimavararyhmässä. Haastateltavakseni olen pyytänyt kaikkiaan neljää ihmistä, eri voimavararyhmistä. Kokemustenne avulla olette kehittämässä voimavararyhmien toimintaa Kaarisilta-projektissa, koko Kainuun alueella.

Haastattelut toteutetaan kahden kesken keskustelemalla kokemuksistasi. Haastattelut nauhoitetaan. Halutessanne voitte keskeyttää haastattelun. Haastattelu on luottamuksellinen eikä henkilöllisyytenne tule ilmi missään opinnäytetyön vaiheessa. Haastatteluaineisto hävitetään kun opinnäytetyö on valmis ja julkaistu. Valmis opinnäytetyöni on saatavilla Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjastosta joulukuussa 2006.

Haastattelupaikkana on voimavararyhmänne kokoontumispaikka. Haastattelu ei aiheuta ylimääräisiä kuluja teille. Sovimme tarkemman haastatteluajan hyvissä ajoin etukäteen.

Lisätietoja saa

projektipäällikkö Teija Mankiselta puh. 08-6661 179 / 040-5585 179 tai  
toiminnanohjaaja Maija Leinoselta puh. 08-6661 179 / 040 5943 179

Talvisin terveisin hoitotyönopiskelija Miia Komulainen

## SUOSTUMUSASIAKIRJA

Minua on pyydetty osallistumaan Kaarisilta-projektiin liittyvään opinnäytetyöhön, jonka tarkoituksena on kuvata mielenterveyskuntoutujien kokemuksia vertaistoiminnasta. Olen saanut tietoa opinnäytetyöstä kirjallisen tiedotteen muodossa kuin suullisestikin. Minulla on myös ollut mahdollisuus kysymysten esittämiseen ja vastausten saamiseen.

Minulla on oikeus peruuttaa suostumukseni haastateltavaksi milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Henkilöllisyyteni ei paljastu opinnäytetyön aikana eikä opinnäytetyössä. Haastatteluaineistot pysyvät luottamuksellisina.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni

allekirjoitus \_\_\_\_\_

päiväys\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/2006

nimenselvennys\_\_\_\_\_

Vastaanottaja

allekirjoitus\_\_\_\_\_

päiväys\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/2006

## HAASTATTELUKYSYMYKSIÄ mahdolliseksi tueksi ja turvaksi

1. Miten olette tulleet voimavararyhmän toimintaan mukaan?
2. Mistä saitte tietoa voimavararyhmän toiminnasta?
3. Miten kauan olette olleet voimavararyhmän toiminnassa mukana?
4. Mikä/mitkä tekijät saavat teidät jatkamaan toiminnassa?
5. Miten olette kokeneet voimavararyhmän toiminnan?
6. Millainen merkitys voimavararyhmän toiminnalla on teille henkilökohtaisesti?
7. Miten kuvailisitte voimavararyhmän toimintaa?
8. Miten olette kokeneet ryhmänohjaajan mukana olon?
9. Millainen merkitys ryhmänohjaaja-koulutuksella olisi voimavararyhmällemme?
10. Olisiko koulutus mielestänne tarpeellista ja olisiko siihen halukkuutta?
11. Miten mahdollisen ohjaajan vaihtumisen luulette vaikuttavan ryhmänne toimintaan?
12. Mikä/mitkä asiat mielestänne edistävät ja vievät eteenpäin toimintaa?
13. Mikä /mitkä asiat mielestänne heikentävät ja jarruttavat toimintaa?
14. Millaisia toiveita tai kehittämisehdotuksia teillä on voimavararyhmänne toimintaan?
15. Mitä muuta haluaisitte sanoa voimavararyhmän toiminnasta yleensä?

## ESIMERKKI 1. AINEISTON PELKISTÄMISESTÄ JA RYHMITTELYSTÄ

## ALKUPERÄINEN ILMAISU

*”Ryhmän ohjaajan olen kokenut erittäin positiivisena. Jos Teija puuttus niin tästä puuttus kaikki.”*

*”Kyllä se tarttee ryhmänohjaajan. Ei oo niin pienestä porukasta kysymys, etteikö siellä piä olla sitten kuitenkin se joku ryhmän vetäjä. Sillä on tärkeä rooli. Muuten se mennee överiksi.”*

*”Maija Leinonen se on pätevä ja huomaa, että homma hoituu. Kyllä meillä on tässä voimavara-ryhmässä hyvä johtaja, se osaa hommansa.”*

*”...on mukavaa kuunnella sitä, kun kaiken näkösiä ohjeita ja mitä sitä tehbään ja sillai.”*

*”Ohjaajalla on iso rooli. Maija vetää sitä yksin, että onhan sillä vastuuta...ei se ihan helppoa kuitenkaan oo, vaikka hän osaa sen hirveän hyvin.”*

*”...ehkä tämä ryhmä toimii sen takia hyvin, kun on hyvä ohjaaja.”*

*”Ohjaaja pittää sen pubbeen ja sitten muistuttaa ja sitten kuitenkin niinku kommentoi tilanteisiin sillä tavalla...että se antaa ne kommentit. Se on tärkeetä...”*

*”...tarvii siellä kuitenkin olla se vetäjä. Pittää huolen siitä ryhmästä ja innostaa sen porukan tulemaan sinne uudemman kerran.”*

*”...pittää ryhmänohjaajan pystyä vetämään peli poikki välillä jos joku hirveesti puhuu liikaa. Että nyt on kuitenkin vuoro. Se pittää olla se taito että sen oikealla tavalla tekee, että ei lonkkaa sitä ihmistä.”*

*”...pittää olla aina se joku, joka tasapainottaa sillä tavalla, että siihen kuuluu sitten tätäki puolta sun muuta.”*

## PELKISTETTY ILMAISU

Ohjaaja positiivinen  
Ohjaaja tärkeä

Ohjaajan tarve  
Toiminnan mahdollistaja

Ohjaaja pätevä  
Hyvä johtaja

Ohjeiden antaja

Ohjaaja isossa roolissa  
Ohjaaja vastuunkantajana  
Ohjaajan osaaminen

Toiminnan mahdollistaja  
Ohjaajan ryhmänohjaustaidot

Asioiden muistuttaja  
Tilanteiden kommentoija

Ryhmästä huolehtija  
Ryhmän innoittaja  
Vetäjän tarpeellisuus

Rajoittajan rooli  
Ryhmäläisiä kunnioittava  
Ohjaajan hienovaraisuus

Toiminnan tasapainottaja

PELKISTETYT ILMAISUT

ALALUOKKA

YLÄLUOKKA

Ohjaaja positiivinen  
Ohjaaja tärkeä  
Ohjaajan tarve  
Toiminnan mahdollistaja  
Ohjaaja pätevä  
Hyvä johtaja  
Ohjeiden antaja  
Ohjaaja isossa roolissa  
Ohjaaja vastuunkantajana  
Ohjaajan osaaminen  
Toiminnan mahdollistaja  
Ohjaajan ryhmänohjaustaidot  
Asioiden muistuttaja  
Tilanteiden kommentoija  
Ryhmästä huolehtija  
Ryhmän innoittaja  
Vetäjän tarpeellisuus  
Rajoittajan rooli  
Ryhmäläisiä kunnioittava  
Ohjaajan hienovaraisuus  
Toiminnan tasapainottaja

Ohjaajuus

Projektin keinot  
vaikuttaa voimavara-  
ryhmien toimintaan



## ESIMERKKI 2. AINEISTON PELKISTÄMISESTÄ JA RYHMITTELYSTÄ

### ALKUPERÄINEN ILMAISU

*"...minä oon lähinnä saanu semmosta voimaa tähän elämään..."*

*"Hetä rupesi voimaa tulemaan elämään."*

*"...että sitä innostus elämässä paljon enemmän, kun ois sitä porukkaa ympärillä."*

*"...tää on sitä hyvän olon ylläpitoa."*

*"...hyviä tunteita...se antaa paljon ihmiselle sillon se, kun hyvä mieli tulee..."*

*"...tavalliset asiat rupes kiinnostamaan enemmän, se arjen eläminen."*

*"On ruennu niinku kiinnostamaan enemmän kaikki asiat...se arjen eläminen on helpompaa. Että ihan mukavastihan tässä pystyy näitä tavallisia asioita niinku ruuanlaitto tai siivous tai tämmöset lenkillä käynnit."*

*"...antohan se semmosta lisäpontta... semmosia uusia eväitä...uusja näkökulmia ja näköaloja siihen arkeen ja niinku tähän elämään."*

*"Tämmösissä ryhmissä kun sitä käypi... niin elämä niinku tuntuu valosammalta. Tälle oli tarvetta tälle ryhmälle."*

*"Tämä ryhmän henki mikä meillä on. Jo se antaa niinku sillä lailla semmosta potkua."*

*"...sen arjen sitten kestäää paremmin. Saa niinku voimaa täältä, että tuon kylmän maailman kestäää paremmin...että abaa, että kun on nyt aamulla syy nousta, että voimavararyhmään."*

*"...se muuten lissää aktiivisuutta. Se niinku panee liikkeelle ihmisen. Se pitää vireenä kun käy täällä. Aktiivisuus lisääntyy ja elämänilo."*

*"Sitten kestäää sitä ommaa elämänsä."*

### PELKISTETTY ILMAISU

Voimia elämään

Voimien tuleminen elämään

Innostuminen elämässä

Hyvän olon ylläpitäminen

Hyvän mielen tuleminen

Kiinnostus arjen asioihin

Kiinnostus arjen elämiseen  
Arjen elämisen helpottuminen

Uudet näkökulmat arkeen  
Avarakatseisuutta elämään

Elämän valoisampana näkeminen

Ryhmä antaa potkua

Arjen kestäminen  
Voimien saaminen

Aktiivisuus lisääntyy  
Vireyden ylläpysyminen  
Elämänilo lisääntyy

Kestää elämää

## PELKISTETYT ILMAISUT

## ALALUOKKA

## YLÄLUOKKA

Voimia elämään  
Voimien tuleminen elämään  
Innostuminen elämässä  
Hyvän olon ylläpitäminen  
Hyvän mielen tuleminen  
Kiinnostus arjen asioihin  
Kiinnostus arjen elämiseen  
Arjen elämisen helpottuminen  
Uudet näkökulmat arkeen  
Avarakatseisuutta elämään  
Elämän valoisampana näkeminen  
Ryhmä antaa potkua  
Arjen kestämien  
Voimien saaminen  
Aktiivisuus lisääntyy  
Vireyden ylläpysyminen  
Elämänilo lisääntyy  
Kestää elämää

Vaikutukset mielen-  
terveyteen

Mielenterveyskuntou-  
tujen kokemukset  
voimavararyhmien  
toiminnasta







