

Laura Partia

VAMMAISTEN JA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJEN KOKEMUKSIA MIELEKÄS-TOIMINNAN FACEBOOK-RYHMÄSTÄ

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomikoulutus

2021



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi
Tekijä/Tekijät	Laura Partia
Työn nimi	Vammaisten ja mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Mielekäs-toiminnan Facebook-ryhmästä
Toimeksiantaja	Aspa
Vuosi	2021
Sivut	41 sivua, liitteitä 2 sivua
Työn ohjaaja(t)	Eija Vikman

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Aspa. Tarkoituksena oli selvittää vammaisten ja mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Mielekäs-toiminnan Facebook-ryhmästä. Tavoitteena oli saada toimeksiantajalle tietoa, jota voidaan hyödyntää Mielekäs-toiminnan kehittämisessä ja rahoittajan suuntaan arvioinnissa.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu vammaisuuden, mielenterveyden, sosiaalisen median, osallisuuden ja vuorovaikutuksen peruskäsitteistä. Teoriaosuudessa on käytetty ajankohtaista kirjallisuutta ja tutkimustuloksia, joita on tehty sosiaalisen median vaikutuksista, osallisuudesta ja hyvinvoinnista.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisesti. Aineisto kerättiin etäyhteydellä toteutetuilla yksilohaastatteluilla joulukuussa 2020. Haastatteluihin osallistui kuusi henkilöä, jotka ovat jäsenenä Mielekäs-toiminnan Facebook-ryhmässä. Kerätyn aineiston analysointi tapahtui aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaisesti. Tutkimuksen tulokset painottuivat osallisuuteen, hyvinvointiin ja terveyteen. Haastateltavat pitivät ryhmää itselleen tärkeänä ja jokainen heistä osallistui ryhmän toimintaan omalla tavallaan. Toiset etsivät uusia ystäviä ja vinkkejä ruoanlaittoon ja toiset haluavat olla auttamassa muita jakamalla tietoa ryhmäläisille. Ryhmässä on tarjolla myös ohjattua toimintaa, mikä on monelle haastateltavalle hyvin merkityksellistä. Lopuksi haastateltavat antoivat arvostuksen ryhmästä asteikolla 4-10. Keskiarvoksi muodostui 9,25, mikä kertoo haastateltavien tyytyväisyydestä ryhmään.

Asiasanat: Mielekäs-toiminta, vammaisuus, mielenterveys, sosiaalinen media, osallisuus, hyvinvointi

Degree	Bachelor of Social Services
Author (authors)	Laura Partia
Thesis title	Experiences of handicapped and mental health rehabilitators from the Meaningful activities Facebook group
Commissioned by	Aspa Foundation
Time	March 2021
Pages	41 pages, 2 pages of appendices
Supervisor	Eija Vikman

ABSTRACT

The purpose was to find out the experiences of handicapped and mental health rehabilitators from the Meaningful activities Facebook group. The aim was to provide the client with information that can be utilized in the development of Meaningful activities and the direction of the financier.

The theoretical framework of the thesis consisted of the basic concepts of handicapped, mental health, social media, participation and interaction. The theoretical part used current literature and research results on the effects, inclusion and well-being of social media. This thesis used qualitative research methods. The material was gathered through remote individual interviews. The interviews were attended by six people who are members of the Meaningful activities Facebook group. The analysis of the collected material was performed according to the material-based content analysis.

The results of the study focused on inclusion, well-being and health. The interviewees considered the group important to themselves and each of them participated in the group's activities in their way. Some were looking for new friends and tips for cooking and others wanted to help others by sharing information with group members. The group also offered guided activities, which is very relevant for many interviewees. Finally, the interviewees rated the group on a scale of 4-10. The average was 9,25, which indicates the satisfaction of the interviewees with the group.

Keywords: Meaningful action, handicapped, mental health, social media, participation, well-being

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	ASPA.....	7
2.1	Yleistä.....	7
2.2	Mielekäs -toiminta.....	7
3	VAMMAISUUS.....	9
3.1	Vammaisuus käsitteenä.....	9
3.2	Kehitysvammaisuus.....	10
4	MIELENTERVEYS.....	12
4.1	Mielenterveys käsitteenä	12
4.2	Mielenterveyskuntoutujat	13
4.3	Vammaisten mielenterveys.....	15
5	SOSIAALINEN MEDIA	16
6	OSALLISUUS JA VUOROVAIKUTUS	17
7	AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA	18
8	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	20
8.1	Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tarkoitus	20
8.2	Aineiston kerääminen	21
8.3	Aineiston analysointi	23
9	TUTKIMUKSEN TULOKSET	28
9.1	Osallisuutta tukevat tekijät	29
9.2	Hyvinvointia tukevat tekijät	32
9.3	Terveyttä ylläpitävät tekijät	34
10	JOHTOPÄÄTÖKSET	35
11	POHDINTA	37
11.1	Eettisyys ja luotettavuus	39
11.2	Tuloksiin mahdollisesti vaikuttaneet tekijät	40
	LÄHTEET.....	42

LIITTEET

Liite 1. Esittely

Liite 2. Haastattelurunko

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää vammaisten ja mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Mielekäs-toiminnan Facebook-ryhmästä. Tämän tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa opinnäytetyön toimeksiantajalle Aspalle, jota he voivat hyödyntää Mielekäs-toiminnan kehittämisessä sekä rahoittajalle tehtävässä seurannassa ja arvioinnissa.

Alustavan aiheen opinnäytetyöhöni sain tutustuessani Aspa-säätiön osallisuuskoordinaattoriin Maija-Kaisa Pitkäseen. Hänen kanssaan yhdessä pohdimme aihetta, ja aiheen tarkentuessa pääsin tutustumaan Aspan Mielekäs-toimintaan. Sen myötä sain opinnäytetyön ohjaajakseni Aspalta osallisuuskoordinaattori, Kari Virtasen, jonka kanssa olemme tehneet tiivistä yhteistyötä.

Aiheeni on ajankohtainen ja tärkeä, koska varsinkin nyt koronan aikana sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen on entistä haastavampaa. Suomessa on otettu käyttöön erilaisia rajoituksia esimerkiksi ihmisten kokoontumisille, asumisyksiköissä vierailuille sekä matkustamiselle. Se vaikuttaa siihen, että ihmiset eivät voi tavata toisiaan enää samalla tavalla kuin ennen. Yhteydenpitoa tapahtuu entistä enemmän sosiaalisessa mediassa sekä video- ja puheyhteyksillä. Tärkeää on, että jokainen saa ja pystyy pitämään yhteyttä läheisverkostoonsa. Tällaisena aikana sosiaaliset suhteet nousevat hyvin merkittävään rooliin ihmisten elämässä.

Fredrickson (2012) ja Aron, Aron & Smollan (1992) toteavat, että positiivinen mielentila vaikuttaa ihmissuhteisiin myönteisesti. Tutkimukset osoittavat sen auttavan näkemään ja kokemaan yhteyden toisten ihmisten ja itsensä välillä. Siitä jokainen voi saada läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Tukiainen 2016, 65.)

On hyvä huomioida, että johonkin ryhmään kuuluminen pitää ihmisen mukana yhteiskunnassa ja samalla syrjäytymisen riski pienenee. Itse koen aiheen tärkeäksi juuri siksi, että jokaisella ihmisellä tulee olla oikeus saada tuntee kuuluvansa johonkin yhteisöön. Yhteenkuuluvuus luo ympärilleen positiivisuutta, hy-

väksyntää, elämäniloa ja vaikuttaa siten myös ihmisten itsetuntoon. Yhteiskuuluvuuden kokemuksessa on tärkeää, että jokainen saa olla sellainen kuin on, ja että yksilö hyväksytään omana itsenään osaksi ryhmää.

2 ASPA

Tämä kappale käsittelee Aspan perustamista, Aspa-konsernin muodostumista sekä heidän strategiaansa. Pääosassa on Aspan Mielekäs-toiminnan tarkoitus ja Facebook-ryhmä Olkkari.

2.1 Yleistä

Vuonna 1995 Aspan perusti 13 sosiaali- ja terveysalan järjestöä. Nämä järjestöt ovat edelleen merkittäviä kumppaneita tehden tiivistä yhteistyötä. Palveluiden kehittämisen kannalta, järjestötoimijat ovat erityisen tärkeässä asemassa tuodessaan esille palveluiden käyttäjien äänen ja kokemuksen. Järjestöillä on suora kontakti sekä vankka kokemus erilaisiin asiakasryhmiin ja kaikkein haavoittuvimmassa asemassa oleviin ihmisiin. (Aspa s.a.)

Aspa-konserni muodostuu Aspa-säätiöstä sekä omistamista kahdesta tytäryhtiöstä: Aspa Palvelut Oy sekä Aspa Asiantuntijapalvelut Oy. Aspa-säätiö vuokraa asuntoja ja tukee itsenäiseen elämään, Aspa Palvelut Oy tuottaa yksilöllisiä asumispalveluja ja Aspa Asiantuntijapalvelut Oy tarjoaa asiantuntijapalveluita sote-alalle. (Aspa s.a.)

Aspan tehtävänä on edistää vammaisten ja mielenterveyskuntoutujien yhdenvertaisuutta ja täyttä osallisuutta yhteiskunnassa. Tärkeänä pidetään myös asiakkaan oman tahdon kuulumista ja sen toteutumista heidän omissa asioissaan. Aspa tarjoaa yksilöllisiä ratkaisuja, jotka räätälöidään asiakkaan palvelutarpeen mukaisesti. Jokaisen tulisi saada elää omannäköistä ja itsenäistä elämää. Aspan visiona on, että jokainen ihminen tulee kohdatuksi omana itsenään. (Aspa s.a.)

2.2 Mielekäs -toiminta

Mielekäs-toiminta käynnistää yhdessä yhteistyökumppaneidensa kanssa ryhmämuotoista vapaa-ajan toimintaa eri puolille Suomea. Mielekäs-toiminnan

osallisuuskoordinaattoreiden tehtävänä on etsiä harrastustoiminnan pyörittämiseen yhteistyökumppaneita ja vapaaehtoisia ohjaajia. Näin saadaan mahdollistettua toiminnan jatkuminen, jos Mielekkään rahoitus päättyy. Pääasiassa toimintaa on järjestetty Jyväskylässä, Laukaassa, Tampereella, Lahdessa, Kotkassa ja Kouvolassa. Aktiivisinta Mielekäs-toimintaa on ollut Kaakkois-Suomessa. Kotkassa ja Kouvolassa kokoontuvat säännöllisesti askartelukerhot ja kokkailuryhmät. Koronan vuoksi ryhmien juurrutus on jäänyt kesken. Kotkassa kokoontuu myös säännöllisesti ydinryhmä, joka koostuu kokemustoimijoista. Heidän tehtävänä on suunnitella paikallista sekä valtakunnallista Mielekäs-toimintaa. (Pitkänen 2020.)

Mielekäs-toimintaa järjestää myös tapahtumia yhteistyökumppaneidensa kanssa. Lahdessa ja Jyväskylässä on lanseerattu vuonna 2019 treffi-iltamatapahtuma, jonka tarkoituksena oli uusien ystävien tai elämänkumppanien löytäminen asumispalveluidenkäyttäjille speed datingin avulla. Tapahtumassa esiteltiin myös paikallisia järjestöjä sekä harrastusryhmiä, jotta sieltä voisi löytää Mielekästä vapaa-ajan ohjelmaa. Treffi-iltamien oli tarkoitus laajentua muillekin paikkakunnille vuonna 2020, mutta koronan vuoksi niitä ei voitu järjestää. Näiden tilalle otettiin Mielekkään somekanavissa rakkausviikot, joissa kolme eritavoin vammaista pariskuntaa kertoivat omasta parisuhteestaan. Sen tärkein tavoite oli tuoda tietoisuutta siitä, että rakkaus kuuluu ihan jokaiselle eikä vammaisuus ole este parisuhteelle. (Pitkänen 2020.)

Mielekäs-toiminnan tärkein ajatus on se, että kaikki toiminta ja tekeminen lähtee asumispalveluidenkäyttäjien toiveista. Heidät otetaan myös mukaan Mielekäs-toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Treffi-iltamat ovat hyvä esimerkki siitä, miten toiveet yksinäisyyteen tai rakkauden löytymiseen liittyen otettiin huomioon. Tapahtuman järjestämisen vetovastuussa oli kaksi kokemustoimijaa ja Aspa-säätiön työntekijä. (Pitkänen 2020.)

Asumispalveluidenkäyttäjät ovat myös itse toimeliaita ryhmänvetäjiä, johon heitä kovasti kannustetaan. Kotkassa toimii Mielekäs-toiminnan roolipeli- ja lautapelikerho, Laukaassa jumpparyhmä sekä Kouvolassa keilailu- ja frisbeegolfryhmä. Asumispalveluiden käyttäjillä on myös mahdollisuus tulla kokemustoimijoiksi Aspaan, jota varten heidät koulutetaan. Kokemustoimijat voivat olla

mukana työntekijöiden rekrytoinneissa, ohjata ryhmiä tai kirjoittaa blogia eri hankkeista ja toiminnoista. (Pitkänen 2020.)

Osallisuuskoordinaattoreiden työnkuvaan kuuluu löytää vapaa-ajan toimintaa haluava asumispalveluiden käyttäjä ja etsiä hänelle haluamaansa toimintaa. Toiminta voi olla jo valmis ryhmä, seura tai Mielekästä varten aloitettu toiminta. Osallisuuskoordinaattori ei ole ryhmän ohjaajana, vaan yhdistää toiminnan ohjaajan ja osallistujat. Tehtävänkuvaan kuuluu myös osallistujien ja yhteistyökumppaneiden kyselyt, STEA:lle (Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus) tehtävät tilastoinnit ja laskutusasiat. (Virtanen 2020.)

Mielekäs-toiminnan Facebook-ryhmä nimeltään Olkkari luotiin 3.4.2020. Se on tarkoitettu pääasiassa asumispalveluiden käyttäjille. Olkkarissa voi julkaista vapaa-aikaan liittyvää sisältöä, ja siellä pyritään löytämään yhdessä Mielekästä vapaa-ajan tekemistä. Ryhmän ylläpitäjinä on tällä hetkellä kolme Aspan työntekijää, ja he ottavat mielellään vastaan toiveita siitä, mitä ryhmässä voitaisiin tehdä. Jokainen ryhmään liittynyt voi tehdä julkaisun ja aloittaa keskustelun. Aihe voi olla mikä vaan, kunhan se ei ole syrjivää, laitonta tai loukkaavaa. Asiaton ja loukkaava sisältö poistetaan ja siihen puututaan ylläpitäjien toimesta. Ryhmässä tulee kunnioittaa toisia ihmisiä ja käyttäytyä kohteliaasti. Ryhmä on syrjinnästä vapaa. (Mielekäs Olkkari s.a.)

3 VAMMAISUUS

Tässä luvussa käsitellään vammaisuuden määritelmää ja moninaisuutta. Keskiössä on kehitysvammaisuus sekä siihen liittyvä toimintakyky ja sen jaottelu.

3.1 Vammaisuus käsitteenä

French & Swain (2008) toteaa, että käsitteenä vammaisuus on vaikeaa määritellä, koska se on niin laaja ja siihen liittyy paljon uskonnoista ja perinteistä lähteviä arvolatauksia. Helposti käy niin, että vammaisuus -käsite leimaa ihmisen kokonaan. Ajatellaan, että vammaisuus on sama asia kuin heikko, autettava ja kärsivä ihminen. (Häkkinen ym. 2010, 174.)

Vammaiseksi kutsutaan henkilöä, joka ei pysty suoriutumaan itsenäisesti tavomaisessa elämässä. Avun tarve on välttämätöntä ja jatkuvaa toimintarajoitteiden vuoksi. Ikääntymisestä johtuva toimintakyvyn heikentyminen ei ole vammaisuutta. Vammaisuuden määrittelyyn liittyy olennaisesti vamman aiheuttama toimintarajoitus ja siitä aiheutuva haitta jokapäiväiseen elämään. (Niskanen & Kari 2018, 135.)

Ensimmäinen oikeudellisesti sitova YK:n yleissopimus vammaisten ihmisten oikeuksista on valmistunut vuonna 2006. Ihmissoikeussopimuksilla taataan samanarvoiset oikeudet kaikille ihmisille. Vammaisyleissopimus velvoittaa valtiota edistämään ja takaamaan kaikille vammaisille ihmisille yhdenvertaisesti ihmisoikeuksien ja perusvapauksien toteutumisen. (Ihmisoikeuskeskus 2020.)

Vammaisuuden kirjo on hyvin moninainen sekä eriasteinen. Jollain ihmisellä saattaa olla useampia eri vammaisuuden muotoja. Vammoihin voi liittyä myös lisävammoja ja -sairauksia. On hyvä myös huomioida, että kaikki vammaisuus ei kuitenkaan näy ulospäin, esimerkiksi kuulovamma. Osa vammaisista henkilöistä työllistyy tavallisiin työpaikkoihin ja elävät perheidensä kanssa omassa kodissaan. Osa heistä tarvitsee apua kaikissa päivittäisissä toiminnoissaan ja asuu tehostetussa palveluasumisen piirissä. Hyvin monen elämäntilanne on taas jotain näiden ääripäiden väliltä. Vammaisten ihmisten toiveena on, että heidät kohdataan yksilöllisenä persoonana. Vammaisuus on vain yksi ominaisuus heidän elämässään ja se olisi ihmisten hyvä ymmärtää. (Kari ym. 2020, 33; Niskanen & Kari 2018, 135.)

Lakiin on myös kirjattu kielto, ettei ketään ihmistä saa syrjiä vammaisuuden perusteella. Syrjintä on välitöntä silloin kun ihmistä kohdellaan häneen liittyvän syyn vuoksi epäsuotuisammin, kuin jotakin toista kohdeltaisiin vertailukelpoisessa tilanteessa. (Yhdenvertaisuuslaki 30.12.2014/1325, 8.§, 10.§.)

3.2 Kehitysvammaisuus

Kehitysvammaisella ihmisellä on vammaa ymmärtämis- ja käsityskyvyn alueella. Siihen liittyvät myös rajoitukset kommunikaatiossa, kotona asumisessa, sosiaalisissa taidoissa, itsehallinnassa, yhteisössä toimimisessa, oppimisky-

vyssä, terveydessä ja turvallisuudessa sekä itsestä huolehtimisessa. Tarkkojen tutkimusten ansiosta kehitysvammaisten toimintakyky voidaan jaotella neljään osioon. Ensimmäinen on lievä älyllinen kehitysvammaisuus, jossa älykkyyssosamäärä on 50–69 ja älykkyyssikä on 9-11 vuotta. He saattavat asua aikuisena yksin, mutta tarvitsevat siihen apua ja tukea. Useat käyvät työtoiminnassa tai tuetussa työssä. Mahdollisesti tarvitaan myös edunvalvonta. Toisena on keskivaikea kehitysvammaisuus, jossa ÄO on 35–49 ja älykkyyssikä on 6–8 vuotta. He tarvitsevat ohjausta päivittäisissä toiminnoissaan ja käyttävät asumispalveluita. Luku- ja kirjoitustaito on puutteellinen, kelloa tai rahan arvoa ei ymmärretä. Yleensä he osallistuvat työ- ja päivätoimintaan. Kolmantena on vaikea kehitysvammaisuus, jossa ÄO on 20–34 ja älykkyyssikä on 3–5 vuotta. He tarvitsevat asumispalveluita ja apua päivittäisiin toimintoihinsa. Usein he osallistuvat päivätoimintaan. Neljäntenä on syvä kehitysvammaisuus, jossa ÄO on alle 20 ja älykkyyssikä on 0-2 vuotta. He tarvitsevat ympärivuorokautista läsnäoloa ja apua kaikissa päivittäisissä toiminnoissaan. Heidän kanssaan on käytettävä erityismenetelmiä, jotta saadaan vastavuoroista vuorovaikutusta. (Kari ym. 2020, 35; Niskanen & Kari 2018, 145.)

Kehitysvammaisuuden syyt voivat johtua perintötekijöistä (n. 5%), sikiökautiset kehityshäiriöt (n. 30%), raskausajan haitat esimerkiksi infektiot, alkoholi, lääkkeet ja huumeet (n. 10%), lapsuuden aikaiset infektiot, myrkytykset ja kallovammat (n. 5%), syntymän jälkeen psykiatriset sairaudet ja lapsuudenajan ympäristötekijät, esimerkiksi psykoosi tai psykososiaaliset syyt (15–20%) tai syy voi jäädä tuntemattomaksi (30–40%). Diagnostiikka tehdään ennen kuin ihminen täyttää 18 vuotta. Arvioiden mukaan Suomessa on n. 40 000 kehitysvammaista ihmistä. Kehitysvammaisten osuus väestöstä on länsimaissa n. 1%. (Kari ym. 2020, 35.)

Kehitysvammaisen henkilön toimintakyky ja siihen liittyvät rajoitukset on osattava suhteuttaa asuin- ja toimintaympäristöön. Tutut ihmiset ympärillä omassa asuinympäristössä voivat vaikuttaa siihen, että henkilö on hyvinkin toimintakykyinen. On kuitenkin huomioitava, että rajoitukset saattavat olla suuria oman asuinympäristön ulkopuolella. Kehitysvammaisten henkilöiden kanssa toimiessa tulee etsiä juuri hänelle sopivaa tapaa kommunikoida, jotta vuorovaikutus olisi mahdollisimman toimivaa. Näin voidaan tukea paremmin heidän

osallisuuttaan muun muassa päätöksenteossa, toiminnassa ja asioiden hoitamisessa. Työntekijöiden olisi tärkeää nähdä asiat positiivisuuden kautta, eli esteiden sijaan nähdäänkin mahdollisuuksia. (Kari ym. 2020, 41.)

Luovien ja toiminnallisten menetelmien avulla saadaan tuettua vammaisten asiakkaiden osallisuutta. Näitä ovat esimerkiksi taide- ja kulttuurikokemukset, kuvallinen ilmaisu, kädentaidot, taideterapia, kehollinen ilmaisu, musiikillinen ilmaisu, aistikokemukset ja luonto. Toimintaa suunnitellaan yhdessä asiakkaan kanssa ja otetaan huomioon asiakkaan vahvuudet, mielenkiinnonkohteet sekä taidot. Toteutuksen tulee mahdollistaa asiakkaan aktiivinen osallistuminen. Työntekijän on tärkeää tukea ja ohjata asiakasta tarvittaessa, jotta tavoitteet on mahdollista saavuttaa. Samalla täytyy myös antaa asiakkaalle mahdollisuus tehdä itse. Luovat ja toiminnalliset menetelmät tukevat asiakkaita monella tavalla, kuten lisäävät osallisuutta, kehittävät vuorovaikutussuhteita, kommunikaatiotaitoja, edistävät ryhmäytymistä, lisäävät fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Kari ym. 2020, 320–336.)

4 MIELENTERVEYS

Tämä kappale käsittelee mielenterveyden määritelmää, ulottuvuutta ja riskitekijöitä. Mukana on myös näkökulma mielenterveyskuntoutujista ja heidän toimimisestaan. Viimeisenä käsitellään vammaisten mielenterveyttä ja sen esiintyvyyttä.

4.1 Mielenterveys käsitteenä

WHO määrittelee mielenterveyden tarkoittavan ihmisen hyvinvoinnin tilaa, jossa pystyy tiedostamaan omat kykynsä, selviytymään arkipäivän haasteista sekä työskentelemään ja osallistumaan yhteisönsä toimintaan. Suomen Mielenterveysseuran mukaan ihmisen mielenterveys on voimavara mikä muotoutuu elinolosuhteiden ja ihmisen välillä koko eliniän ajan. Näitä molempia määritelmiä yhdistää se, että ihmisen kyvyt ja voimavarat ovat avainasemassa mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Hyvän mielenterveyden ylläpito edellyttää ihmiseltä aktiivista otetta hyvinvoinnistaan huolehtimiseen. Näihin kuuluvat itsensä hyväksyminen, menetysten ja pettymysten sietäminen sekä omien tunteiden tunnistaminen ja niiden ilmaiseminen. (Hoffman ym. 2017, 106.)

Mielenterveys voidaan jakaa positiiviseen ja negatiiviseen ulottuvuuteen. Positiivinen ulottuvuus liittyy hyvään toimintakykyyn, jossa ihmisen mieli ja hyvinvointi ovat tasapainossa. Se edistää parempaa elämänlaatua ja fyysistä terveyttä. Näillä voimavaroilla vahvistetaan myös ihmisen myönteistä minäkuva ja sosiaalisia suhteita. Negatiivisella ulottuvuudella tarkoitetaan mielenterveyden häiriöitä tai ongelmia. Mielenterveysongelmia tai -häiriöitä voi olla ihmisellä, jolla on myös myönteisiä voimavaroja. Kumpikaan näistä ulottuvuuksista ei siis sulje toista pois. (Hoffman ym. 2017, 106–107.)

Mielenterveyshäiriöt koskettavat kaikenlaisia ihmisiä. Ongelmien ilmaantuminen ei kuitenkaan ole täysin sattumaa. Tieteelliset tutkimukset osoittavat useita psyykkisiä, biologisia ja sosiaalisia taustatekijöitä, jotka lisäävät riskiä sairastua mielenterveyshäiriöön. Taustatekijät voidaan luokitella riskitekijöiksi ja suojaaviksi tekijöiksi. Riskitekijä lisää sairastumisen riskiä, oireiden kestoa ja vakavuutta. Näihin kuuluvat muun muassa ennenaikainen syntymä, alhainen syntymäpaino, lapsuuden kaltoinkohtelu ja vanhemman päihdehäiriö tai mielenterveyshäiriö. Myöhemmässä vaiheessa niihin lukeutuvat myös heikko koulumenestys, jatkuva unettomuus ja kiputilat, yksinäisyys, sairaudet, heikko stressinsietokyky. Myös yhteiskuntaan liittyviä riskitekijöitä on muun muassa köyhyys, väkivalta, asunnottomuus ja päihteiden helppo saatavuus. Suojaava tekijä taas vahvistaa elämänhallintaa, mielenterveyttä ja haastavissa olosuhteissa selviytymistä. Suojaaviin tekijöihin kuuluvat muun muassa hyvä fyysinen terveys, perimä, myönteinen varhainen vuorovaikutus ja minäkuva, hyväksytyksi tuleminen tunne, sosiaalinen tuki ja vuorovaikutustaidot. (Hoffman ym. 2017, 118.)

4.2 Mielenterveyskuntoutajat

Jotta toipuminen voisi alkaa, tarvitaan yhteys toisiin ihmisiin. Yhteyden luominen ja rakentaminen voi koitua haasteelliseksi esimerkiksi torjutuksi tulemisen riskin vuoksi. Jokainen tarvitsee ympärilleen ihmisiä, jotka näkevät ihmisen ihmisenä eikä vain oireita. Myös ennakkoluulot ja pelot vaikeuttavat yhteyden muodostumisessa ja osallisuuden kokemisessa. Yksi toipumisen edellytyksistä on osallisuuden kokeminen. Jokainen meistä haluaa kuulua yhteisöön,

jolla on meille merkitystä. Jos suhteet toisiin ihmisiin ovat vain hoitohenkilökuntaan liittyviä, on silloin syrjäytynyt tai syrjäytetty elämästä. (Raivio & Raivio 2020, 29–30.)

Meidän kulttuurimme ei juurikaan osoita suvaitsevaisuutta oirehtiville ihmisille. Jos oirehtiminen on kovin näkyvää, niin sitä vähemmän suvaitsevaisuutta havaitaan. Tämä voi olla esteenä johonkin yhteisöön kuulumisessa tai sellaiseen liittymisessä. Silloin tarvitaan yhteisöjä, joissa ihmiset hyväksyvät sellaisina kuin he ovat eikä heitä yritetä muuttaa. Toipumisen edistämiseen tarvitaan hyväksyntää. (Raivio & Raivio 2020, 30.)

Mielenterveyskuntoutujat etsivät usein vertaistukea, joka on olennainen sosiaalisen tuen ja avun muoto. Se saattaa olla tärkeä avain syrjäytymisen ehkäisyssä, jos monet muut yhteydet päättyvät sairastumisen yhteydessä. Toisten selviytymistarinat voivat auttaa löytämään uuden identiteetin sekä sitä kautta saamaan pysyviä ystäviä, jotka ymmärtävät uutta tilannetta. Vertaistuen pohja rakentuu luottamukselle ja osallistumiselle. Hyvässä ryhmässä jokainen saa kertoa omista kokemuksistaan toisten kuunnellessa. Neuvoja pyydetessä niitä annetaan, mutta mitään ei tuputeta kenellekään. Siellä ei tarvitse pelätä myöskään leimautumista ja vaikeistakin asioista voidaan puhua suoraan, toisten loukkaantumatta. Ryhmässä voi tuntea itsensä hyväksytyksi ja tasavertaiseksi toisten kanssa. Keskinäinen välittäminen, kokemusten jakaminen ja arkielämän tukeminen auttavat kuntoutujaa löytämään uudelleen omat kokemukset ja luottamaan omiin mahdollisuuksiin. (Vähäkylä 2009, 148–149.)

Jotta toipuminen voisi alkaa, tulee mielenterveyskuntoutujan lakata tuomitsemasta itseään. Tärkeää olisi sallia itselleen epätäydellisyys sekä haavoittuvuus. Vertaistuen avulla voi oppia ymmärtämään sairautta ja itseään paremmin. Tämä voi olla merkittävä tekijä sairauden uusiutumisen ehkäisyssä. Psykkisesti terveiden ihmisten on vaikeaa ilmaista empatiaa sairastuneille sukulaisille tai läheisille ystäville. Se tarkoittaa, että saatu tuki ei vastaa niihin tarpeisiin ja odotuksiin, joita mielenterveyskuntoutuja tarvitsisi. Hyvät vuorovaikutussuhteet ovat kuitenkin toipumisen kannalta hyvin tärkeitä, koska sosiaalinen tuki lisää toipumisen mahdollisuuksia. (Vähäkylä 2009, 152–153).

4.3 Vammaisten mielenterveys

Silloin kun vammainen henkilö voi hyvin, hänen mielialansa on hyvä ja tasainen suurimman osan päivästä. Hän kokee elämäänsä mielekkääksi, turvallisiksi ja voimavarat riittävät arjen ja vapaa-ajan toimintoihin. Unen laatu on hyvää ja sitä on riittävästi. Näillä on hyvin paljon merkitystä siihen, että elämästä voi nauttia kunnolla, koska fyysinen terveys vaikuttaa myös mielenterveyteen. Jokaisella on joskus hetkiä elämässään, kun mieliala laskee ja olo on surullinen. Se voi johtua lähipiirin tapahtumista, kuten sydänsurut, sairastuminen tai läheisen kuolema. Näistä asioista keskustellessa vammaisen ihmisen kanssa tulisi ottaa erityisesti huomioon henkilön ymmärrystaso ja kommunikaatiokeinot, jotta asiaa pystyisi parhaiten käsittelemään. (Kari ym. 2020, 268.)

Mielenterveydestä ja mielen hyvinvoinnista on tärkeää pitää huolta. Siihen vaikuttavat hyvin monet eri tekijät, joihin ei aina itse pysty vaikuttamaan. Mielenterveyttä suojaavat tekijät jaetaan sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiin tekijöihin kuuluvat hyvä itsetunto, vuorovaikutustaidot, myönteiset varhaiset ihmissuhteet, hyvä fyysinen terveys ja perimä, taidot ongelmien ratkaisuun, kyky luoda ja ylläpitää ihmissuhteita sekä itsensä toteuttamisen mahdollisuus. Ulkoisiin tekijöihin kuuluvat kuulluksi tulemisen ja vaikuttamisen mahdollisuudet, elinympäristön turvallisuus, työ tai toimeentulo, mahdollisuudet koulutukseen, hyvät sosiaaliset verkostot sekä lähellä olevat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät, jotka ovat helposti tavoitettavissa. (Kari ym. 2020, 269.)

Tutkimusten mukaan jopa 30–50% vammaisista henkilöistä esiintyy mielenterveysongelmia. Se on keskimäärin enemmän kuin muulla väestöllä. Erityistason hoitoa ja kuntoutusta heistä tarvitsee n.10–15%. Yleisimmät häiriöt ovat autistiset käytöshäiriöt, aggressiivisuus ja itsensä vahingoittaminen, tarkkaavaisuuden häiriöt, skitsofreeniset häiriöt sekä mieliala-, ahdistuneisuus- ja sopeutumishäiriöt. Mielenterveyshaasteille voivat altistaa hyvin monenlaiset asiat. Näihin kuuluvat muun muassa sosiaalinen kaltoinkohtelu, hylkääminen, torjunta tai liian vähäinen yksityisyys ja itsemäärääminen. Fyysisesti se on voinut liittyä aistien toiminnan puutteeseen, puhevaikeuksiin ja ongelmiin tarkkaavaisuus- ja ohjaustilanteissa. Psykkisesti se on voinut liittyä siihen, että on ol-

lut vaikeuksia ymmärryksessä ja uuden oppimisessa, jotka voivat johtaa negatiivisiin oppimiskokemuksiin. Mielenterveyshäiriöiden arviointi on myös hyvin haasteellista, ja sen vuoksi siihen tarvitaan moniammatillista ja laaja-alaista tutkimusta. (Kari ym. 2020, 267.)

Vammaisten mielenterveyshäiriöt voivat näkyä arjessa ja päivittäisissä toiminnoissa monin eri tavoin. Toisella se voi näkyä aloitekyvyn heikentymisenä tai unirytmien häiriintymisenä ja jollain toisella taas ruokahaluttomuudella tai henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimisella. Jos henkilön käyttäytyminen oleellisesti muuttuu, niin silloin tulee arvioida, onko oireilu käytöshäiriötä, mielenterveyden häiriötä vai psyykkistä oireilua. (Kari ym. 2020, 269.)

5 SOSIAALINEN MEDIA

Sosiaaliseen mediaan kuuluu paljon erilaisia keskustelupalveluita ja pikaviestimiä. Jatkuvasti kehitetään myös uusia sovelluksia. Eri sovellukset jakautuvat myös tiettyjen kohderyhmien keskuuteen. Yleisimpiä sovelluksia ovat Facebook, Twitter ja Instagram. Alunperin sosiaalinen media on esitelty kuluttajille ilmaisena ja helppokäyttöisenä vapaa-ajan palveluna. Ne olivat merkittäviä ominaisuuksia ja sen myötä nousivat valtavaan suosioon. Yritykset, julkiset ja kolmannen sektorin toimijat hyödynsivät myös sovelluksia omassa työssään ja sen kehittämisessä. Osa sovelluksista on avoimia kaikille kiinnostuneille ja joissain pääsy on rajattu tietyille käyttäjille tai ryhmille. (Suominen ym. 2019, 235; Näkki ym. 2011, 20–21.)

Sosiaalista mediaa käytetään paljon myös väylänä hankkia tietoa, sekä ajankohtaisten asioiden seuraamiseen. Tieto leviää hyvin nopeasti paikan päältä, esimerkiksi luonnonkatastrofeissa. Televisiokanavat sekä sanomalehdet käyttävät myös runsaasti sosiaalista mediaa tiedon eteenpäin viemiseen. Samalla kun ihmiset seuraavat toisten jakamia informaatioita, voivat he itsekin jakaa neuvoja tai jonkin mielenkiintoisen uutisen Facebookissa. (Haasio 2020, 118.)

Whiting & Williams (2013) toteaa, että tutkimusten mukaan sosiaalisen median käyttämisen keskeisimpiin syihin kuuluvat sosiaalinen kanssakäyminen,

tiedon hankinta, ajanviete, viihde, pikaviestinten käyttö, helppous, mahdollisuus ilmaista mielipiteitä, tiedon jakaminen sekä muiden käyttäjien seuraaminen ja tiedon hankkiminen heistä. (Haasio 2020, 118.)

Monet ihmiset mieltävät Facebookissa kirjoittamiensa kommenttien olevan keskustelua, vaikka me emme todellisuudessa sano sanaakaan, vaan kaikki tapahtuu näppäimistön välityksellä. Toisin sanoen, teksti on puettu puheeksi. Nykyään luultavasti yleisin kirjallisen viestinnän muoto on kirjoitettu puhe. Siinä on omat haasteensa, jotta se voisi muistuttaa puhuttua puhetta, äänensävyjä, taukoja ja ilmeitä. Pisteiden ja välimerkkien määrällä voidaan myös vaikuttaa siihen, miten viesti tulkitaan. (Pullinen 2019, 92–94.)

Heinonen (2008) toteaa, että virtuaalisissa yhteisöissä pääsee helpommin ja nopeammin keskustelemaan vaikeistakin asioista, koska asioille ei tarvitse antaa kasvoja. Useat ihmiset pystyvät rohkeammin ja avoimemmin kertomaan asioistaan sosiaalisessa mediassa. Tilanteesta voi myös poistua ilman selityksiä, mikä olisi vaikeaa kasvokkain kohtaamisissa. Kasvottomuudesta onkin moni ujompi ihminen saanut voimaa ilmaista itseään, eikä tarvitse pelätä esimerkiksi ulkonäköön liittyviä paineita. (Nurmi 2011, 19.)

6 OSALLISUUS JA VUOROVAIKUTUS

Ihmiset tarvitsevat yhteyden luomista toisiin ihmisiin ja toimintoihin, saadakseen osallisuuden kokemuksia. Kun toiset kokevat hänet merkitykselliseksi, niin silloin ihminen kokee merkitykselliseksi myös itsensä. (Raivio & Raivio 2020, 39.)

Yksi keskeisempiä asioita onnistuneessa vuorovaikutuksessa on oma asenne itseään kohtaan. Se määrittelee sen, mitä ihminen pystyy tuomaan vuorovaikutustilanteeseen. Avointa asennetta itseään kohtaan ei voida pitää itsestäänselvyytenä, vaikka tunnistaisi omia tarpeita ja tunteita, koska näiden salailu on hyvin tavallista. Itsensä likoon laittaminen on ensiarvoisen tärkeää vuorovaikutukseen onnistumisen kannalta. Sillä saa aikaan luottamusta, jonka avulla on hyvä rakentaa avointa ja luottamuksellista ilmapiiriä. (Talvio & Klemola 2017, 153.)

Klemola & Kokkonen (2016) toteaa, että asenne toista ihmistä kohtaan on aivan yhtä merkityksellinen, kuin asenne itseään kohtaan. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen käyttämiseen tarvitaan toista ihmistä kunnioittava, ja tasa-arvoinen asenne. Nämä taidot mahdollistavat kohdatuksi tulemisen, jota meistä jokainen tarvitsee. (Talvio & Klemola 2017, 153.)

Kyky kuunnella, osoittaa kiinnostusta ja yhteyden luominen ovat tärkeitä vastavuoroisuuteen liittyviä taitoja. Olennaista on myös osata tunnistaa ja ilmaista omat tarpeet rakentavasti. Näistä rakennetaan vahva pohja vuorovaikutustaidoille. Kokonaisuudessaan vuorovaikutustaidoilla on ratkaiseva merkitys ihmissuhteiden laatuun, ja siten myös ihmisten hyvinvointiin. Uusimman tiedon mukaan, positiivisen ajattelun harjoittamisella, esimerkiksi mietiskelyharjoituksilla on selvästi vaikutusta myönteiseen vuorovaikutukseen. (Tukiainen 2016, 166–167.)

Vuorovaikutussuhteilla on myös vaikutus ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin, joista hyvä esimerkki on sosiaalinen kontrolli. Sosiaalisissa ryhmissä jäsenet voivat aivan konkreettisesti ohjata toinen toisiaan, jos jollain ei ole tarvittavia taitoja esimerkiksi ruokavalion muutokseen tai riittävään unen saantiin. Sosiaalisten suhteiden ja tuen määrä vaikuttavat myös siihen, miten ihmiset voivat vertailla käyttäytymistään suhteessa toisiin ihmisiin. Mitä enemmän on vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, sitä helpommin voi saada tukea ja rakentavaa palautetta. (Hoffman ym. 2017, 123.)

7 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA

Aikaisempia tutkimuksia löytyi sosiaalisesta mediasta, kehitysvammaisista ja mielenterveyskuntoutujista. Lähimpänä omaa tutkimustani on Sanni Juntusen tekemä toiminnallinen opinnäytetyö marraskuulta 2017, jossa tavoitteena oli edistää Joensuun Aspa-koti Sillansuun asiakkaiden osallisuutta. Juntusen opinnäytetyössä Sosiaalinen media osana asiakkaiden osallisuuden edistämistä, on käytetty pohjana ryhmäkeskusteluja, joiden kautta sosiaalisen median kanavaksi valikoitui Facebook. Se on tarkoitettu vain Sillansuun asiakkaille ja työntekijöille. Tämä antaa asiakkaille mahdollisuuden päästä vaikuttamaan ja saamaan tietoa yhteisistä asioista. Facebook-ryhmä mahdollistaa myös yhteydenpidon niihin asiakkaisiin, jotka asuvat eri puolilla Joensuuta ja

sen lähialueella. Aspa-säätiöllä on oma julkinen sivu Facebookissa, mutta Aspa-koti Sillansuulla ei ole ollut aikaisemmin käytössään sosiaalisen median välineitä tai alustoja. Tutkimuksen jälkeen sometiimin asiakkailta oli edelleen halua jatkaa ryhmänsä moderaattoreina ja tulevaisuudessa jopa laajentaa toimintaa muihinkin sosiaalisen median palveluihin. (Juntunen 2017.)

Outi Viitanen on tutkinut sosiaalisen median hyötyjä vuonna 2020 tammi-kuussa julkaistussa YAMK opinnäytetyössään Sosiaalinen media terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen työvälineenä. Sosiaalisen median suosio on lisääntynyt ihmisten elämässä ja sen myötä myös organisaatioiden keskuudessa, ja on nykyään osana työelämää. Sosiaalisen median avulla voi verkostoitua tai hakea tietoa terveyteen liittyvissä asioissa. Terveyden edistämisen kannalta sosiaalinen media antaa mahdollisuuden tiedon jakamiseen erilaisille ryhmille tai yksittäisille ihmisille. Tutkimustulosten perusteella sosiaalista mediaa voidaan käyttää hyvin monella tavalla, esimerkiksi keskustelut voivat olla suljettuja tai avoimia sekä erilaisia vertaistukiryhmiä. Mikä tärkeintä, sosiaalinen media voi toimia matalan kynnyksen yhteydenottokanavana. Täysin riskitöntä sosiaalisen median käyttäminen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen työvälineenä ei ole. Riskeihin kuuluu väärän tiedon leviäminen, anonymiteetin säilyminen sekä ongelmalliset yhteisöt. (Viitanen 2020.)

Soile Läätö on tehnyt pro gradu - tutkielman syyskuussa 2013 Sosiaalinen hyvinvointi mielenterveyskuntoutujan elämässä. Tutkimus sosiaalisen hyvinvoinnin merkityksistä nuorempien ja varttuneiden mielenterveyskuntoutujien keskuudessa. Yksilöllisesti rakentuviin sosiaalisiin tarpeisiin vaikuttavat lähiympäristö, elämänhistoria ja sen mitä kukakin pitää tärkeänä. Positiivinen elämänsäsenne kannattelevat ihmistä hyvin pitkälle, ja he pystyvät hakemaan ongelmiinsa ratkaisua ja pitävät niitä enemmänkin haasteina. He pystyvät myös auttamaan toisia sekä pitämään huolta sosiaalisista suhteista ja verkostoista. Ihmisen sairastuessa tilanne vaikuttaa vuorovaikutussuhteisiin, mistä monesti seuraa eristäytymistä ja vieraantumista. Sosiaalisuus ja onnellisuus kulkevat aika rinta rinnan. Onnellisilla ihmisillä on enemmän sosiaalisia suhteita. Yhteiskunnassamme mielensairaus, on yksi monien muiden sairauksien joukossa. Suvaitsevaisuus on tärkeässä asemassa poistamaan vääristyneitä ennakkoluuloja ja asenteita. Mielenterveyskuntoutajat tarvitsevat myös tukipilareita, ja riittävästi mahdollisuuksia sosiaalisten verkostojen rakentamiseen

sekä vaikuttamisen ja osallisuuden kokemuksia omissa ja yhteiskunnan asioissa. (Lääti 2013.)

8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen tyypillisiin piirteisiin kuuluvat muun muassa valita kohdejoukko tarkoituksenmukaisesti. Tutkijan tulisi paljastaa uusia odottamattomia asioita. Sen vuoksi on tärkeää tutkia aineistoa yksityiskohtaisesti ja monitahoisesti. Tutkija ei määrää sitä mikä on tärkeää. Tapauksia tulee käsitellä ainutlaatuisesti ja huomioida se myös aineiston tulkinnassa. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.)

Toteutin tutkimuksen käyttämällä laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillisiin piirteisiin liittyen, rajasin kohdeyhmän tarkoituksenmukaisesti. Tarkoituksena oli saada uutta tietoa haastateltavilta ja he päättivät sen mikä on tärkeää, ei tutkija.

8.1 Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tarkoitus

Tutkimuskysymysten avulla on tarkoitus kartoittaa sitä, kuinka hyvin Mielekäs-toiminnan Facebook-ryhmä vastaa ryhmäläisten omiin odotuksiin ja toiveisiin. Kaikki tieto on hyvin arvokasta ja tärkeää, jotta toimintaa pystytään tarvittaessa muokkaamaan. Tutkimuskysymyksetni ovat seuraavat:

1. Miten tyytyväisiä ryhmäläiset ovat Facebook-ryhmän toimintaan?
2. Millainen on ryhmäläisten oma näkemys mielekkästä toiminnasta?
3. Mitä ryhmäläiset odottavat Mielekäs-toiminnan Facebook-ryhmältä?

Tutkimuksen avulla oli tarkoitus saada tietoa Mielekäs-toiminnan Facebook-ryhmää käyttävien ihmisten kokemuksista kyseisestä ryhmässä. Facebook-ryhmä nimeltään Olkkari on perustettu maaliskuussa 2020 ja siinä on jäseniä tällä hetkellä 181. Ryhmä on pääasiassa suunnattu asumispalveluiden käyttäjille ja siellä saa julkaista vapaa-aikaan liittyvää sisältöä. Ryhmän jäsenet voivat aloittaa keskustelun mistä tahansa aiheesta tai linkittää jonkin artikkelin. Ryhmän ylläpitäjinä toimivat Mielekäs-toiminnan osallisuuskoordinaattorit ja he ottavat vastaan toiveita siitä, mitä ryhmässä voidaan yhdessä tehdä.

Tärkeää olisi saada kerättyä tietoa ryhmän tarpeellisuudesta, toimivuudesta ja mahdollisuuksista. Tutkimuksen tuloksia Aspa voi hyödyntää Mielekäs-toiminnan kehittämässä ja rahoittajalle tehtävässä seurannassa ja arvioinnissa.

8.2 Aineiston kerääminen

Aineiston keräämiseen ei ole vain yhtä tapaa, vaan sen voi tehdä monella eri tavalla. Monesti tutkimusaineisto on kerätty puheen muodossa, eli haastatteluina. Useimmiten tutkimushaastatteluja tehdään yksilöhaastatteluina, mutta niitä voidaan soveltaa myös ryhmähaastatteluihin. (Vilkkä 2005, 100–101.)

Valitsin tutkimushaastatteluksi yksilöhaastattelun, koska tarkoituksena oli saada tietoa haastateltavien omakohtaisista kokemuksista Olkkari-ryhmässä. Näin heistä jokainen sai mahdollisuuden kertoa myös omia toiveitaan, mitä haluaisivat ryhmässä olevan tai tapahtuvan. Yksilöhaastattelussa pystyy takaamaan myös sen, että haastateltavan ei tarvitse jännittää ryhmässä olemista ja pääsee varmasti vastaamaan jokaiseen esitettyyn kysymykseen.

Olen liittynyt Mielekäs-toiminnan Olkkari-ryhmään syksyllä 2020 opiskelijan roolissa. Kirjoitin seinälle esittelyn itsestäni ja tulevasta opinnäytetyöstäni (liite1). Tarkoituksena oli kertoa ryhmäläisille hyvissä ajoin tulevasta haastatteluista, jotta he saisivat aikaa miettiä haluavatko osallistua haastatteluun. Haastateltavien ihmisten määrän rajasin kuuteen ihmiseen. Kerroin heille myös, että korvauksena haastatteluun osallistumisesta, jokainen osallistuja saa useamman levyllisen suklaata. Aspa myönsi tähän 100€ määrärahan, jolla hankitaan suklaat osallistujille.

Haastateltavien valintaan vaikuttaa se, mitä ollaan tutkimassa. Haastateltavat voidaan valita tutkittavaan asiaan liittyvän asiantuntemuksen, kokemuksen tai teeman mukaan. Silloin omakohtainen kokemus tutkittavasta asiasta on tärkeää. (Vilkkä 2005, 114–115.)

Edellytyksenä tutkimukseen osallistumiselle oli kuulua Mielekäs-toiminnan Olkkari-ryhmään. Näin sain kerättyä tietoa juuri kyseiseen ryhmään liittyvistä

asioista. Haastateltavien mukaan saaminen onnistui hyvin. Sain haastateltavien etsintään apua osallisuuskoordinaattoreilta, jotka kysyivät tuntemiltaan Olkkarin-käyttäjiltä halukkuutta osallistua haastatteluun. Heidän avulla sain kaksi haastateltavaa. Viisi haastateltavaa tavoitin Facebookin messengerin kautta. Laitoimme viestejä ja soitimme videopuheluita, jotta pystyimme paremmin tutustumaan toisiimme ennen haastattelua. Heistä yksi ei kokenut tarpeelliseksi tutustua etukäteen, joten hänen kanssaan oli vain haastattelu videoyhteydellä. Yhtä haastateltavaa en tavoittanut messengerin kautta, joten sain Aspan kautta joulukuussa 2020 käyttööni yritysluottamuksen haastattelua varten. Tämä haastattelu tapahtui puheluna ilman videoyhteyttä, koska se oli haastateltavan toive. Hänen kanssaan pidimme ennen haastattelua vain pintapuolisen ja nopean tutustumisen puhelimesta.

Alun perin oli tarkoituksena tavata haastateltavat kasvotusten. Nyt koronan vuoksi alkuperäistä suunnitelmaa ei voinut toteuttaa, koska suositusten mukaan kontakteja ja ylimääräistä matkustamista tulisi välttää. Siksi haastattelut pidettiin videoyhteydellä, jotta niissä säilyisi kuitenkin näköyhteys. Pidän sitä tärkeänä, koska silloin haastattelu on miellyttävämpää, kun pystyy näkemään ihmisen, jonka kanssa keskustelee. Myös ilmeet ja eleet liittyvät näihin tilanteisiin, joten senkin vuoksi on tärkeää nähdä ihminen, jonka kanssa on vuorovaikutuksessa.

Tutkimushaastatteluiden keräämiseen liittyvät omat haasteensa, koska käsitellään sanoja. Niihin sisältyvät riski tulkintaongelmiin. Kysymysten muotoilussa tulee huomioida kohderyhmä, jolle kysymykset on tarkoitettu. Tätä tehtävää helpottaisi kohderyhmän tunteminen. (Vilka 2005, 104–105.)

Otin jokaiseen haastateltavaan yhteyttä henkilökohtaisesti. Tiedustelin ensin, olisiko heillä halukkuutta tutustumiseen, ennen kuin tehdään haastattelu. Heistä kolme vastasi haluavansa, että tutustumme toisiimme ensin videopuhelun kautta. Koin sen myös itse miellyttäväksi, koska silloin oli jo luotu pientä pohjaa tulevalle haastattelulle. Samalla kun heidän kanssaan olen viestitellyt tai soitellut, niin olen saanut taustatietoa juuri kyseisestä henkilöstä. On helpompaa ottaa asioita puheeksi, kun tietää jo hieman toisen ihmisen elämästä ja mieltymyksistä. Kolme haastattelua tein ilman videoyhteydellä tutustumista

ja ne sujuivat myös hyvin. Kaikki olivat puheliaita, joten juteltavaa meillä kuitenkin riitti. Kerroin heille ennen haastattelua hieman itsestäni ja tästä opin- näytetyöstäni, ja vasta sen jälkeen aloitimme haastatteluosuuden. Yksi haastatteluista poikkesi muista myös sen vuoksi, että siinä oli vain ääniyhteys. Haastateltava koki itse mieluisammaksi tavaksi perinteisen puhelinhaastattelun, joten kunnioitin hänen valintaansa. Haastateltava pyysi myös kysymyksiä etukäteen, jotta hän pystyy valmistautumaan haastatteluun.

Haastattelurunko (liite 2) oli jaettu neljään eri teemaan, joihin kuului avoimia kysymyksiä. Teemat olivat:

1. Taustatiedot
2. Ryhmän sisältö
3. Oma toiminta ja aktiivisuus
4. Tarpeellisuus ja merkitys

Ennen haastattelua kerroin, että haastattelut nauhoitetaan ja nauhoite on vain minun kuultavaksi tarkoitettu. Nauhoitteet tuhoataan, kun niistä on saatu kaikki tieto kirjoitettua puhtaaksi. Kaikki haastattelut tapahtuivat joulukuussa 2020. Jokaiseen haastatteluun varasin reilusti aikaa, jotta ei tule kiireen tuntua. Haastattelut kestivät 15-60min. Pisin haastattelu kesti tunnin, koska siinä mentiin useamman kerran hieman aiheen viereen. Tästä ei koitunut kuitenkaan mitään haittaa haastattelulle, joten en kokenut tarpeelliseksi pysäyttää sitä. Oikeastaan oli mielenkiintoista kuulla haastateltavan kertomana mitä kaikkea toimintaa Aspalla on ennen ollut. Suurempia teknisiä ongelmia ei tullut esiin ja haastattelut onnistuivat hyvin.

8.3 Aineiston analysointi

Tutkimusaineiston keräämisen jälkeen, nauhoitus muutetaan tekstimuotoon, eli litteroidaan. Laadullista tutkimusmenetelmää käytettäessä aineisto on aina kuva- tai tekstimuodossa. Litterointi on aikaa vievää ja tarkkuutta vaativaa, mutta samalla myös palkitsevaa. Se auttaa tutkijaa aineiston analysoinnissa eli läpikäymisessä ja luokittelussa. (Vilkkä 2005, 115.)

Nauhoitin haastattelut puhelimen Voice Recorder -sovelluksella. Ennen haastatteluita tein nauhoitusharjoituksia, jotta opin käyttämään sovellusta. Litteroinnin aloitin heti kun haastattelut oli tehty, koska asia oli vielä tuoreessa muistissa ja siten myös helpompaa tehdä. Litterointi oli hidasta, mutta samalla hyvin mielenkiintoista. Jätin tässä vaiheessa pois haastateltavien huokaukset, naurahdukset ja pidemmät mietintä tauot, äänneet öö, ja puheet aiheen vierestä, koska se ei ollut oleellista tutkimuskysymysteni selvittämisen kannalta. Jokaisen haastattelun litteroinnin jälkeen, kuuntelin nauhoitukset vielä useamman kerran, jotta olin saanut kaiken oleellisen tiedon kirjattua ylös. En olisi mitenkään saanut asioita niin tarkasti kirjattua, jos haastatteluja ei olisi nauhoitettu. Koen myös haastattelutilanteet luontevampana, kun voin koko haastattelun ajan keskittyä vain vuorovaikutukseen toisen kanssa, eikä samalla tarvitse kirjoittaa. Keskustelu on silloin myös helpompaa pitää yllä, kun siihen ei tule katkoksia.

Miles ja Huberman (1994) mukaan aineistolähtöinen laadullinen analyysi voidaan jakaa kolmeen osaan:

1. Aineiston pelkistäminen eli redusointi
2. Aineiston ryhmittely eli klusterointi
3. Teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi.

Ennen analyysin aloittamista määritellään analyysiyksikkö. Se voi olla sana, lause tai ajatuskokonaisuus, joka sisältää useita lauseita. Analyysiyksikön määrittämiseen vaikuttavat tutkimustehtävä ja aineiston laatu. Aineiston pelkistämisen analysoitava informaatio voi olla auki kirjoitettu haastattelu, havainnointi, tai kuvattu aineisto, esimerkiksi asiakirja tai dokumentti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.)

Tässä tutkimuksessa analyysiyksiköksi määriteltiin ajatuskokonaisuus, joka voi sisältää useita lauseita. Haastateltavien puhuessa useita virkkeitä samasta aiheesta, analyysiyksikkö sisälsi repliikin kokonaan.

Alkuperäisdatan pelkistäminen eli redusointi tarkoittaa sitä, että aineistosta karsitaan pois kaikki tutkimukselle epäolennainen. Se voi olla tiivistämistä tai

osiin pilkkomista. Pelkistämisen voi tehdä niin, että aineistosta etsitään tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja, esimerkiksi alleviivaamalla samanvärisillä kynillä. Erilaiset ilmiöt alleviivataan erivärisillä kynillä. Näin saadaan kaikki tutkimustehtävää kuvaavat alkuperäisilmaukset ja pelkistetyt ilmaukset. Pelkistetyt ilmaukset kirjataan allekkain eri konseptille eikä datasta hävitetä mitään. Tämä toimii pohjana ryhmittelylle eli klusteroinnille, jossa yhdistetään samaa ilmiötä kuvaavat pelkistetyt ilmaukset omiksi ryhmiksi. Pelkistämisvaiheessa tulee huomioida myös se, että yhdestä lausumasta voi saada useampia pelkistettyjä ilmauksia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–124.)

Kävin jokaisen litteroidun aineiston läpi alleviivaten jokaisesta tekstistä olennaisen tiedon liittyen tutkimuskysymyksiini. Valitsin jokaiselle tutkimuskysymykselle oman värin, jotta pystyin suoraan yhdistämään materiaalin oikean kysymyksen alle. Kävin tekstejä läpi useaan kertaan, jotta olen saanut varmistettua kaikki materiaalit oikeisiin paikkoihin. Näin sain muodostettua Excel taulukkoon alkuperäisilmaukset ja niille pelkistetyt ilmaukset (kuva 1).

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
"Jos joku kysyy jotain mihin osaan vastata. Mielelläni autan."	Toisten auttamista
"En ole huomannut mitään sopimatonta."	Ei ole sopimatonta
"Emmä koskaan kerkee paikalle. Oon aina jossain. Varmaan joku musavisa olis kiva tai eläimiin liittyvä."	Musavisa Eläinvisa
"Ohjelmaa on sopivasti. Visailua vois olla."	Visailua
"On kysytty toiveita. Aika monta kertaa."	Monesti kysytty toiveita

Kuva 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä

Pelkistämisen eli redusoinnin jälkeen aineisto ryhmitellään eli klusteroidaan. Tässä vaiheessa käydään läpi tarkasti aineiston koodatut alkuperäisilmaukset ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia tarkoittavia käsitteitä. Näistä ryhmitellään samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet alaluokiksi,

jotka nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Se voi olla esimerkiksi tutkittavan ilmiön piirre, käsitys tai ominaisuus. Alaluokkien muodostaminen tiivistää aineistoa, koska yksittäiset tekijät sisältyvät laajempiin käsitteisiin. Klusteroinnin tarkoitus on luoda perusteet tutkimuksen perusrakenteelle ja sen myötä saada tutkittavasta ilmiöstä alustavia kuvauksia. Aineiston luokittelu jatkuu alaluokkien yhdistämisellä, joista muodostetaan yläluokkia ja yläluokista pääluokkia, jotka kuvaavat aineistosta nousevaa ilmiötä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124.)

Kävin tarkasti läpi kaikki alkuperäisilmaukset ja pelkistetyt ilmaukset ja etsin niistä samankaltaisuudet sekä eroavaisuudet. Yhdistin samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ja muodostin niistä alaluokkia. Nimesin alaluokat sisältöä kuvaavilla käsitteillä (kuva 2).

Aineiston klusteroinnin jälkeen on vuorossa aineiston käsitteellistäminen eli abstrahointi. Sen tarkoituksena on erottaa tutkimuksen kannalta olennainen tieto, ja sen perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Klusterointi on siis osa abstrahointiprosessia. Abstrahoinnissa käytetään alkuperäisaineiston kielellisistä ilmauksista aina teoreettisiin käsitteisiin sekä johtopäätöksiin. Luokitusten yhdistelemistä jatketaan niin kauan, kuin se on aineiston sisältö huomioden mahdollista. Analyysin edetessä on tärkeää huomioida, että yhteys alkuperäisaineistoon säilyy. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125–126.)

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat
Keskusteluryhmät Vapaa keskustelu Enemmän keskustelua urheilusta, politiikasta ja ruoanvalmistamisesta	Vuorovaikutus
Toisten auttamista Päivän piristys Tiedon välittämistä toisille	Tiedon jakaminen
Ei ole asiantonta Ei ole sopimatonta Hyvin avarakatseista Vähän sopimatonta, paistaa läpi	Asiallisuus
Ryhmä on tarpeellinen Hyvä tietää mistä puhutaan Osallistuminen itselle sopivana ajankohtana Tosi kiva ryhmä Mukavia jäseniä ja vetäjiä Tärkeä ryhmä Hauska ryhmä	Tarpeellisuus
Monesti kysytty toiveita Joskus on kysytty toiveita Kai on kysytty toiveita mitä ryhmässä voisi olla On pyydetty linkaamaan tietoa matkailusta	Mahdollisuus vaikuttaa
Visailut Musavisa Eläinvisa Tietovisa Tietokonepelien pelaaminen Ohjelmaa eri aikoina Arvontakoira oli mieleinen Miestyöntekijää tarvitaan	Ohjattu toiminta

Kuva 2. Esimerkki aineiston ryhmittelystä

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä saadaan vastaus tutkimustehtävään yhdistelemällä käsitteitä. Se perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa empiirisestä aineistosta edetään kohti käsitteellisempää näkemystä ilmiöön liittyen. Teoriaa ja johtopäätöksiä verrataan jatkuvasti alkuperäisaineistoon, kun muodostetaan uutta teoriaa. Tuloksissa esitetään empiirisestä aineistosta muodos-

tettu malli, käsitejärjestelmä, käsitteet tai aineistoa kuvaavat teemat sekä luokittelusta muodostuneet käsitteet tai kategoriat sisältöineen. Tutkijan tehdessä johtopäätöksiä olisi tärkeää ymmärtää, mitä asiat merkitsevät tutkittaville. Koko prosessin ajan tutkijan tulisi pyrkiä ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127.)

Alaluokkien ryhmittely ja niistä yläluokkien muodostaminen oli haastavaa, koska halusin mahdollisimman tarkasti pitää kiinni haastateltavien näkemyksistä. Laitoin erillisille papereille kaikki alaluokat, joita yhdistelin samankaltaisuuksien mukaan ja sitä kautta rakentuivat yläluokat. Ajatustyö oli helpompaa tehdä, kun kaikki paperit olivat erillisiä ja liikuteltavissa. Kun yläluokat olivat valmiina, palasin taulukoissa taaksepäin ja varmistin, että yhteys säilyisi alkuperäiseen aineistoon. Yläluokkia muodostui yhteensä seitsemän, mitkä yhdistin kolmeen pääluokkaan (kuva 3).

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Vuorovaikutus Tiedon jakaminen	Kommunikointi	Osallisuutta tukevat tekijät
Asiallisuus Positiivisuus	Merkityksellisyys	
Mahdollisuus vaikuttaa Ohjattu toiminta	Yhteisöllisyys	
Turvallisuus Hyvä ryhmähenki	Luottamuksellisuus	Hyvinvointia tukevat tekijät
Ihmissuhteet Mahdollisuus vertaistukeen	Sosiaaliset suhteet	
Rentoutuminen Matkailu	Vapaa-aika	
Liikunta	Terveys	Terveyttä ylläpitävät tekijät

Kuva 3. Pääluokkien muodostuminen

9 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Analyyisin edetessä opinnäytteen tutkimustuloksiksi muodostui kolme pääluokkaa, mitkä avaan seuraavassa järjestyksessä:

1. Osallisuutta tukevat tekijät
2. Hyvinvointia tukevat tekijät
3. Terveyttä ylläpitävät tekijät

Tutkimukseen osallistui Olkkari-ryhmästä kuusi henkilöä, joista neljä oli naisia ja kaksi miehiä. Ikäjakauma oli 37–51 -vuotta. Siviilisäädyltään neljä oli naimaton ja kaksi heistä oli eronnut. Tällä hetkellä haastateltavista kolme on työtoiminnassa, yksi päivätoiminnassa, yksi eläkkeellä ja yksi on opiskelija. Haastateltavat asuvat eri puolilla Suomea. Anonyymisyyden suojaamiseksi en tuo esille heidän kotikaupunkejaan, vaan maakunnat: Uusimaa, Varsinais-Suomi, Kymenlaakso ja Päijät-Häme.

Olkkari-ryhmä on perustettu maaliskuussa 2020. Haastateltavista kukaan ei muistanut, koska tarkalleen ottaen oli liittynyt ryhmään, mutta olivat tietoisia, millainen ryhmä on kyseessä. Ryhmään liittymiseen on vaikuttanut muun muassa uusien virikkeiden etsiminen ja tutuilta kuultu hyvä palaute. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että ryhmään liittyminen on ollut hyvä päätös. Siitä kertoo myös haastateltavien antamien arvosanojen keskiarvo 9,25.

Olen liittänyt tuloksiin myös joitain haastateltavien alkuperäisilmauksia. Ne ovat valikoituneet sen mukaan, että niistä ei voi tunnistaa haastateltavia. Näissä alkuperäisilmauksissa en käytä H1 (haastateltava 1), H2 (haastateltava 2) merkintöjä, jotta anonyymisyyden suoja säilyisi mahdollisimman hyvin.

9.1 Osallisuutta tukevat tekijät

Juhila (2006) toteaa, että nykyään sosiaalipolitiikassa ja sosiaalityössä tärkeässä roolissa on osallisuus, aktivointi ja syrjäytymisen ehkäisy. Sosiaalinen osallistumattomuus sisältää harrastamattomuutta, kulttuurielämän ulkopuolisuutta sekä työttömyyttä. Se merkitsee syrjäytymistä. (Häkkinen ym. 2010, 191.)

Haastateltavat tuovat esille useita eri tekijöitä, mitkä tukevat heidän osallisuuttaan Olkkari -ryhmässä. Jokainen heistä on osallistunut johonkin keskusteluun ja puolet heistä piti keskusteluita hyvin tärkeänä osana tätä ryhmää. Suurin osa heistä kertoi osallistuvansa keskusteluihin silloin kun itsellä on aikaa ja

aihe on heidän mielestään mielenkiintoinen. Useampi heistä kuitenkin seuraa päivittäin sitä mitä ryhmässä puhutaan, mutta ei aina itse osallistu keskusteluun. Näin he pysyvät tietoisina siitä missä mennään, ja mitkä ovat tärkeimmät puheenaiheet sillä hetkellä.

Olkkarissa on ollut myös keskusteluryhmiä, joissa vetäjänä on toiminut Aspan osallisuuskoordinaattori. Haastateltavat kertoivat, että nämä keskusteluryhmät oli koettu erittäin miellyttäväksi ja niitä toivotaan myös olevan jatkossakin. Haastateltavien kertoman mukaan, niissä on päästy parhaiten keskustelemaan asioista, joskaan mitään niin syvällistä keskustelua niissä ei ole ollut.

“Ja sit tota keskusteluryhmää mitä Kari aina veti, se vois olla kiva.” Minust Kari sopi tähän ryhmään, ja se oli tosi sellain herttainen ja oikeen mukava. Yks mies pitäis olla Olkkarissa”.

Keskusteluryhmien lisäksi puolet vastaajista toivoivat myös riittävästi aikaa vapaaalle keskustelulle. Silloin jokaisella olisi paremmat mahdollisuudet osallistua, kun aihe on vapaa. Näissä keskusteluissa nousee esille monesti erilaisia näkökulmia, mitkä haastateltavien mukaan ymmärretään hyvin. Jos asioista ollaan eri mieltä, niin se osataan tehdä rakentavasti ja keskustelu säilyy miellyttävänä. Yksi vastaajista toi myös esille, että varsinkin nyt koronan aikana ihmiset kaipaavat keskusteluseuraa, koska vietämme paljon enemmän aikaa kotona. Haastateltavista kolme toi esille koronarajoitusten lisänneen heidän Olkkarissa viettämänsä aikaa. Silloin monet muut toiminnot lopetettiin tai siirrettiin etäyhteydelle, joten internetissä oleminen lisääntyi muutenkin.

Kaksi haastateltavista kertoi myös pitävänsä eri aiheisista keskusteluista esimerkiksi urheilu, politiikka, ruoanlaittaminen ja matkailu. Niistä on saanut hyvää vastapainoa omaan elämään sekä myös arvokasta tietoa, jolla on vaikutusta heidän elämäänsä. Yhdeksi hyvin merkittäväksi aiheeksi haastatteluissa nousi vammaisten työllistymiseen liittyvä keskustelu. Sen kautta oli saatu ajankohtaista tietoa sekä ryhmäläisiä osallistumaan keskusteluun kertomalla oma näkökantansa asiaan.

Yksi haastateltavista toi esille myös näkökulman toisten huomioimisesta. Hänen puheenvuoroissaan tuli useamman kerran esille, että toisten ihmisten auttaminen ja opastaminen on hyvin tärkeää. Haastateltava kertoo seuraavansa useamman kerran viikossa keskusteluja ja antavansa neuvoja aina kun se on mahdollista. Tiedon jakaminen ryhmäläisille tuo itsellekin hyvää mieltä.

“Se on kauheen kiva kun pääsee neuvon ihmisiä ja pystyy ehkä oman kokemuksen kautta rohkaseen.”

Olkkarissa olevien keskustelujen sisältö ja ilmapiiri niihin liittyen, on pysynyt pääasiassa hyvin asiallisella linjalla. Yksi haastateltavista kuitenkin kertoi, että joskus hän on havainnut ryhmässä vähän jotain sopimatonta, mikä on paistanut läpi keskusteluista. Tämä ei ole ollut jatkuvaa ja tapahtuneesta on jo kulu- nut aikaa. Suurimmaksi osaksi ryhmä kuitenkin koetaan positiiviseksi ja tarpeelliseksi. Yksi haastateltavista kuvaileekin ryhmäläisiä avarakatseisiksi.

Osallisuuteen liittyy vahvasti myös se, minkä verran ryhmän jäsenet pääsevät vaikuttamaan sisältöön. Haastatteluiden myötä sain hyvin yksimielisiä vastauksia siitä, että heiltä on useamman kerran kysytty toiveita ryhmän sisällön suhteen. Moni heistä onkin kertonut omat toiveensa ja ne on otettu hyvin vastaan. Näitä toiveita on kysytty esimerkiksi erilaisten valintakysymysten avulla. Niistä on pystynyt helposti näkemään millaiset aiheet ryhmäläisten mielestä ovat mieluisimmat. Asiakaslähtöisyys on myös hyvin huomioitu, koska toiveiden esittämiseen ei välttämättä tarvitse erillisiä kyselyitä, vaan sen voi tehdä esimerkiksi puhelinsoitolla tai viestillä osallisuuskoordinaattorille.

“On meilt kysytty toiveita. Monta kertaa kyllä.”

Olkkarissa järjestetään myös erilaista ohjattua toimintaa. Haastateltavien kertoman perusteella hyvin suosittua toimintaa on osallisuuskoordinaattori Maija-Kaisa Pitkäsen pitämät tietovisat. Näissä visailuissa on haastateltavien mielestä ollut mukavaa se, että aiheet vaihtuvat ja tätä ei oteta niin vakavamielisesti. Nämä visailut tehdään livelähetyksessä ja pisteitä jaetaan oikeista vastauksista. Visailun päätyttyä osallistujien pistemäärät lasketaan ja tulokset ovat luettavissa Olkkarin sivuilla. Yksi haastateltavista toi esiin erityisesti mielen jääneenä koiran, joka oli ollut mukana arvonnän järjestämisessä. Se oli

tuottanut suurta iloa ja uusintaa on jääty odottamaan. Kyseinen koira oli Kari Virtasen oma lemmikki.

Ohjatuista toiminnoista haastateltavat mainitsivat keskusteluryhmien ja visailujen lisäksi myös leivontaryhmän, joka oli koettu mieleiseksi. Osallistujat olivat leiponeet etäyhteydellä ja siitä oli saatu hyviä vinkkejä ja maistuvia herkkuja. Useampi haastateltavista toivoikin enemmän vinkkejä leivontaan, jotta sitä voisi harjoittaa enemmän omassa kodissa. Leivontaryhmässä oli vetäjänä osallisuuskoordinaattori Kari Virtanen.

Määrällisesti ohjattu toiminta sai monenlaisia mielipiteitä. Enemmistön mielestä ohjattua toimintaa oli tarjolla riittävästi. Kenenkään mielestä sitä ei ollut liikaa, mutta enemmänkin sitä voisi olla tarjolla. Osa vastaajista toivoi myös ohjelmien ajoittuvan eri aikoihin, jotta osallistuminen olisi mahdollista mahdollisimman monille. Osalla haastateltavista oli myös omia harrastuksia ja sen vuoksi eivät ole voineet kaikkiin haluamiinsa toimintoihin osallistua.

“Oon kuullu et siel on kivoi visailui. Mut emmä oo yhteenkään osallistunut. En oo koskaan osallistunut niihin visailuihin, koska mä en oo koskaan ollu silloin paikalla”.

“On siel nyt aika usein ohjattuu, mut jonkun verran. Sitä vois olla vähän enemmänkin”.

9.2 Hyvinvointia tukevat tekijät

Haastatteluista nousi selkeästi esille hyvinvointia tukevia tekijöitä. Näistä yksi tärkeimpiä oli se, että kaikki saavat olla juuri sellaisia kuin ovat ja heidät hyväksytään omana itsenään. Tätä myös kuvastaa se, että jokainen heistä kertoi uskaltavansa ilmaista oman mielipiteensä. Se kertoo hyvin paljon suvaitsevaisuudesta ja toisten ihmisten arvostuksesta, kun ryhmässä jokaisella on oikeus ja ennen kaikkia rohkeus kertoa oma mielipiteensä, eikä se johda ikäviin kommentteihin. Haastateltavien näkemysten mukaan ryhmässä ei heidän mielestään ole ollut kiusaamista ja jos sitä olisi, niin siihen tulisi heti puuttua. Eräs haastateltava kertoi, että joskus hän on ollut itse koulukiusattu, joten sen vuoksi hän puuttuu aina tilanteeseen, jossa jotain toista kiusataan.

“Eihän siinä oo mitään järkeä, että porukka haukkuu toisiansa. Se pitää heti sanoa oma mielipide siitä asiasta. Mä en tykkää, että heikompia osapuolia ruvetaan kiusaamaan.”

Suurin osa haastateltavista kokee Olkkarin ryhmähengen hyväksi. Ainoastaan yksi haastateltavista ei osannut sanoa mielipidettään ryhmähengestä. Asiaan mahdollisesti vaikutti myös se, että hänen ryhmässä viettämänsä aika on ollut sen verran vähäistä, että mielipidettä on vaikea sen vuoksi tästä aiheesta sanoa. Hyvästä ryhmähengestä kertoo myös se, että heillä on välillä videopuhe- luita toistensa kanssa, varsinkin nyt viime aikoina, kun ei ole voinut henkilökohtaisesti tavata kaikkia ihmisiä. Sen avulla on voinut pitää yllä sosiaalista kanssakäymistä.

“Minust hyvätuntunen, positiivinen ryhmähenki.”

Ihmisuhteiden kannalta Olkkari on ollut useammalle haastateltavalle hyvin tärkeässä roolissa. Osalla heistä on ollut lähtökohtaisesti tarkoituksena etsiä ryhmän avulla uusia ystäviä ja päästä ylipäätään tutustumaan uusiin ihmisiin. Samanhenkisyyden kaipuu nousee haastatteluista esiin ja sen myötä on myös ollut toiveena, että järjestettäisiin yhteisiä kokoontumisia.

“Että oltais yhes jossain, tai vois kokoontua niin ku kaikki ketkä on. Et jos vaik pienis ryhmis kokoontuis.”

Samanhenkisyyteen liittyen keskustelimme myös vertaistuesta ja sen saata- vuudesta. Yli puolet haastateltavista kertoi, että ryhmästä saa vertaistukea, kun on valmis keskustelemaan asioista. Loput haastateltavista ei olleet var- moja saako ryhmästä vertaistukea, koska he eivät olleet sitä koskaan kysy- neet. Kahden haastateltavan mielestä vertaistuen saamisessa voi olla kuitenkin haasteita, koska ryhmässä on niin eri tavalla vammaisia ihmisiä ja esimer- kiksi CP-vammaisuudessakin on eri tasoja. Kukaan haastateltavista ei siis ko- kenut vertaistuen saamista täysin mahdottomaksi asiaksi.

“Tota, mie en oikeestaan tiää. En oo kyselly mitään siellä. Kai sielt saattais saada. Eri tavalla vammaisia siel on, mut kai sielt vois tukee saada.”

Hyvinvointia tukeviin tekijöihin kuuluu myös olennaisesti vapaa-aika ja rentoutuminen. Puolet haastateltavista kertoi musiikin olevan tärkeässä roolissa heidän vapaa-ajan vietossaan. Se mahdollistaa heille nauttimisen juuri siitä hetkestä. Yksi haastateltavista kokee myös laulutuntien olevan tärkeä osa musiikkia ja mielekästä tekemistä. Myös erilaisten kuvien katseleminen koettiin miellyttäväksi, erityisesti jos ne ovat maisemakuvia. Rentoutumista voi myös tapahtua erilaisten ajanviete toimintojen avulla, esimerkiksi pelien pelaaminen yhdessä kaverin kanssa. Näistä melkein kaikkia toimintoja onkin toteutettu Olkkarissa, lukuun ottamatta laulutunteja. Haastateltavat kertoivat myös useasta liikuntaan liittyvästä mieluisasta tekemisestä, ja niistä kerron tarkemmin terveyttä ylläpitävissä tekijöissä.

Eräs haastateltavista kertoi matkailuun liittyvien asioiden olevan tärkeä osa omaa elämää ja hyvinvointia. Siitä saa uutta energiaa, iloa, tietoa ja mahdollisuuden nauttia uusista asioista. Tällä hetkellä koronarajoitusten myötä matkailua on pitänyt vähentää, mutta matkakuvien katseleminen ja blogien lukeminen on mahdollista, ja niistä voikin saada uusia ideoita seuraaville matkasuunnitelmille. Matkailuvinkkejä on useamman kerran linkitetty Olkkarin sivuille, jotta niistä olisi iloa kaikille tarvitseville. Matkailuun liittyvät asiat on otettu Olkkarissa hyvin vastaan.

9.3 Terveyttä ylläpitävät tekijät

Terveyttä ylläpitäviin tekijöihin nousi haastateltavien vastauksista vahvasti liikunnan ja ravinnon merkitys. Haastateltavista puolet toivat esille sen, että olisi hyvin tärkeää saada uusia ideoita ruoanlaittoon ja leivontaan. Uusien makujen kokeileminen olisi helpompaa, kun siihen saisi neuvoja ja rohkaisua. Yksi haastateltavista toi esille terveellisen ravinnon merkityksen ihmisen hyvinvointiin. Hänen mielestään olisi hyvin tärkeää saada riittävästi tietoa ja tukea siihen, että jokaisen olisi mahdollista tehdä terveellistä ruokaa omassa kodissaan.

Useampi koki tarvitsevansa ohjausta leivontaan. Haastateltavat kertoivat, että Olkkarissa on ollut leivontaryhmä, josta oli positiivisia kokemuksia. Reseptit olivat selkeitä ja helppoja valmistaa. Nämä kokemukset ovat olleet hyvin tärkeitä osallistujille, koska siinä tuetaan jokaista tekemään itsenäisesti. Se on antanut heille myös onnistumisen kokemuksia. Muutamalla haastateltavalla oli herännyt tämän myötä innostus leipomiseen, varsinkin juuri joulun alla. He kertoivat leiponeensa joulupipareita ja joulutorttuja.

“Sellain leipominen on kivaa mitä aina tehtiin.”

“Sitten tämmöseen niinku leivontaan, leivontasysteemeihin apuja.”

Kiinnostus liikuntaa kohtaan tuli esiin useamman haastateltavan kohdalla. Liikuntaan myös yhdistettiin aika vahvasti ulkoilu ja heille oli tärkeää päästä liikumaan luontoon. Tärkeä havainto haastateltavilta oli myös se, että pelkkä kävely on sopivaa liikuntaa, kun saa raitista ilmaa ja hyvän olon. Yksi haastateltavista kertoi tärkeäksi liikunnaksi itselleen olevan ratsastuksen. Se on loppujen lopuksi hyvin vaativa laji, koska siinä täytyy hallita hyvin oma keho. Hyvän palautteen saaminen ja rohkaiseminen uusien asioiden kokeilemiseen on ollut tärkeää ja arvokasta. Se on luonut uskoa omiin voimiin ja kykyihin.

“Pientä urheilua tai sählytreenaamista. Että lähdetäis sitä kautta tutustuu. Vois olla vaikka kävely tai muuta tämmöstä.”

Muutamissa haastatteluista nousi esiin, että liikunnan ja terveellisen ruoan yhteisvaikutuksista olisi hyvä saada enemmän tietoa. Myös tietoa yleisellä tasolla terveydestä ja hyvinvoinnista kaivattiin. Erilaiset käytännön vinkit olisi hyvä olla helposti kaikkien saatavilla. Jokainen voisi poimia niistä itselleen tärkeimmäksi kokemat asiat.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Aspalle, jota he voisivat hyödyntää Mielekäs-toiminnan kehittämisessä sekä rahoittajalle tehtävässä seurannassa ja arvioinnissa. Tarkoituksena oli selvittää mielenterveyskuntoutujien ja vam-

maisten kokemuksia heille suunnatusta Facebook-ryhmä Olkkarista. Sen tarkoituksena on löytää käyttäjille mielekästä vapaa-ajan toimintaa ja saada heitä osallistumaan.

Aineiston kerääminen tapahtui yksilohaastatteluilla. Tekemieni haastatteluiden perusteella voin todeta, että Olkkari-ryhmää pidetään hyvin tärkeänä ja merkityksellisenä osana heidän arkeaan. Ryhmää seurataan aktiivisesti, vaikka kaikki heistä eivät tekisikään usein julkaisuja. Siellä jokainen saa olla oma itsensä ja kaikki hyväksytään ryhmään. Heistä muodostuu hyvin moninainen ja suvaitsevainen ryhmä. Ryhmähenki koettiin myös positiiviseksi eikä kiusaamista ole ollut.

Haastateltavien mielestä ryhmässä on tarjolla ohjattua toimintaa sopivasti. Ohjatuista toiminnoista suosituimmaksi nousi osallisuuskoordinaattoreiden pitämät visailut ja keskusteluryhmät. Ohjatuissa toiminnoissa nousi esiin myös ohjaajien merkitys. Heidän ammattitaitonsa kohdata erilaisia ihmisiä ja kuuntelemisen taito välittyi haastatteluista hyvin vahvasti.

Ohjaamattoman ohjelman suosituimmaksi toiminnaksi nousi erilaiset keskustelut. Ne voivat olla aiheeltaan vapaita tai johonkin sidottuja. Jokaisella on oikeus omaan mielipiteeseensä ja sen he uskaltavat ryhmässä kertoa. Keskustelut eivät mene kovin syvällisiksi, joten se voi olla yksi merkittävä asia, että mielipiteitä uskalletaan sanoa ääneen. Asioista voidaan olla myös rakentavasti eri mieltä ja erilaiset näkökulmat ymmärretään. Näin ryhmässä säilyy hyvä keskusteluhenki ja toisten ihmisten kunnioitus.

Olkkarista toimintaa on pyritty järjestämään asiakaslähtöisyys huomioiden. Ryhmäläisten toiveita on kysytty useasti ja sen pohjalta toimintaa on tarpeen mukaan muokattu ja järjestetty. Haastateltavien odotukset ryhmän sisällöstä jatkoa ajatellen ovat osittain sitä, mitä ryhmässä on nykyäänkin tarjolla. Eniten toivottiin yhteisiä kokoontumisia pienissä porukoissa esimerkiksi liikunnan merkeissä, erilaisia visailuja, ruoanlaittovinkkejä ja leivontaa, enemmän keskustelua eri aiheista, tietoa terveydestä ja liikunnasta, pelaamista sekä erilaista ajanvietettä.

Haastatteluiden perusteella ymmärsin myös, että haastateltavilla itsellään olisi paljon annettavaa tähän ryhmään. Heidän kannustaminen ja rohkaiseminen on hyvin tärkeää, jotta saataisiin lisättyä heidän osallisuuttaan ryhmässä. Samalla se toisi uusia virikkeitä muillekin Olkkarin käyttäjille ja voisi lisätä muidenkin aktiivisuutta. Näin ryhmästä saataisiin entistä enemmän juuri heidän näköisensä ryhmä.

11 POHDINTA

Yksi merkittävä asia tutkimuksessani oli se, että aikataulu ei ollut liian tiukka. Sain tehdä rauhassa tutustumiset haastateltaviin, minkä ansiosta rakentui hyvä pohja yhteistyölle ja pääsin paremmin sisälle itse työhön. Puolet haastateltavista sanoikin, että on mukavampaa ensin hieman tutustua ja puolet heistä ei kokenut asiaa niin tarpeelliseksi. Molemmat tavat olivat sallittuja ja päätös siitä oli haastateltavilla.

Helppointa oli viestitellä haastateltavien kanssa messengerissä, koska sen pystyin tekemään aina itselleni sopivassa kohdassa. Videopuhelut olivat haastavimmat järjestää, koska silloin piti oman perheen lähteä sen ajaksi pois kodista, jotta tietosuoja säilyisi. Hyvä tiedonkulku, suunnitelmallisuus ja joustavuus perheen sisällä oli tässä avainasemassa.

Valmistauduin haastatteluihin hyvin etukäteen, mutta silti hieman jännitin ensimmäistä haastattelua. Asiaan vaikutti myös se, että emme olleet etukäteen tutustuneet haastateltavan kanssa. Haastattelutilanne oli kuitenkin hyvin miellyttävä, enkä kokenut sitä vaikeaksi. Ajallisesti tämä oli kuitenkin lyhyin, mikä saattaa johtua siitä, että emme tunteneet toisiamme yhtään ennen haastattelua ja haastateltava ei ollut kovin puhelias, ainakaan sillä hetkellä. Loput haastattelut sujuivat ilman jännitystä ja olivat myös oikein miellyttäviä kohtaamisia. Ennen varsinaisen haastattelun alkamista vaihdoimme kuulumisia puolin ja toisin, mikä myös mielestäni toi niihin tilanteisiin enemmän rentoutta.

Aineiston litterointi ja analysointi oli hidasta, työlästä ja aikaa vievää. Se oli kuitenkin hyvin merkityksellistä, koska siinä kohdassa tein paljon työtä, jotta haastateltavien oma näkemys ja toiveet tulisivat mahdollisimman selkeästi esiin. Tässäkin tilanteessa oli suureksi avuksi se, että aikataulua ei ollut tehty

alun perinkään liian tiukaksi. Tämän prosessin edetessä olin koko ajan tietoinen aikataulusta, jonka tein suunnitteluvaiheessa. Pidin myös ohjaavan opettajan ja työelämäohjaajan ajan tasalla prosessin etenemisestä. Hyvä suunnitelma auttoi myös kokonaisuuden hahmottamisessa, koska aikaisempaa kokemusta tutkijalla ei ollut laadullisesta tutkimuksesta.

Opinnäytetyön prosessin aikana kaikista haastavimmaksi asiaksi nousi löytää riittävästi yhtäjaksoista aikaa, jotta voisin tehdä työtä ilman keskeytyksiä. Tein tutkimusta osittain päivätyön ohella ja sen myötä aikaa oli välillä haastavaa saada riittävästi. Myös teoratiedon hankinta osoittautui välillä haasteelliseksi, koska monet uusimmat teokset olivat kysytyjä ja niiden saaminen vei paljon aikaa. Mahdollisimman tuoreen tiedon hankinta oli kuitenkin hyvin tärkeää, jotta tietoa voidaan pitää luotettavana ja ajankohtaisena.

Tämän opinnäytetyön myötä olen saanut uutta tietoa aineiston analysoinnista ja tieteellisestä kirjoittamisesta. Haastatteluiden kautta pääsin myös tutustumaan uusiin ihmisiin. Kerätystä aineistosta sain kattavasti tietoa Olkkarin toiminnasta ja vastaukset tutkimuskysymyksiini. Haastateltavat olivat todella tyytyväisiä ryhmän toimintaan ja heidän ajatuksensa mielekkästä toiminnasta olivat paljolti sitä, mitä Olkkarissa on tällä hetkellä tarjolla. Tulevaisuuden odotukset ja toiveet ryhmän toiminnasta olivat selkeät ja varmasti myös mahdollisuuksien mukaan toteutettavissa. Mitään suuria muutoksia ryhmän toimintaan ei toivottu ja se kertoo mielestäni siitä, että ryhmä koetaan toimivaksi ja mieleiseksi. Toivon, että opinnäytetyöstäni kuuluu selkeästi haastateltavien ääni ja Olkkarin toimintaa voidaan kehittää jatkossa näiden tietojen pohjalta.

Opinnäytetyön työstämisen loppuvaiheessa pohdin jatkotutkimusaiheita. Olkkari-ryhmä on ollut toiminnassa kohta vuoden. Olisi hyvin mielenkiintoista tutkia myöhemmin ryhmätoiminnan kehittymistä. Tässä ryhmässä jäsenmäärä elää koko ajan ja toiminta saattaa myös muuttua uusien jäsenten myötä. Myös työntekijöiden keskuudessa voi olla vaihdoksia ja se voi myös vaikuttaa Olkkarin sisältöön.

11.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkijalta edellytetään vilpitöntä ja rehellistä toimintaa. Tämä tarkoittaa toisten tutkijoiden kunnioitusta ja heidän saavutustensa esittämistä oikealla tavalla ja tarkoin lähdeviittein merkittynä. Tarkkuus ja huolellisuus ovat tässä kohdassa hyvin merkittävässä roolissa. (Vilkkä 2005, 30.)

Tutkimuksessa on kuvattu tarkasti ja huolellisesti kaikki prosessin vaiheet, jotta tutkimus olisi luotettava. Toisten tutkijoiden tuotokset on tuotu esiin omin sanoin, kuitenkin muuttamatta tekstin alkuperäistä ajatusta. Lähdeviitteet ja lähdeluettelo on tehty ohjeiden mukaisesti.

Tutkimusetiikkaan liittyy myös tutkimusaineistojen säilyttäminen. Tutkittavien anonymiteetti on säilytettävä ja varmistettava, ettei tutkimusaineisto päädy väärin käsiin. Sellainen tutkimusaineisto, josta tutkittava henkilö voidaan tunnistaa, on kaikista arkaluontoisinta, kuten kuvanauhat tai haastatteluaineistot. (Vilkkä 2005, 35.)

Haastattelut on tehty videoyhteydellä ja ne on tallennettu vain äänen osalta, koska kuvan tallentaminen ei ollut tutkimuksen kannalta merkityksellistä. Tämä myös suojaa haastateltavan anonymiteettiä. Heiltä ei myöskään ole kerätty henkilötietoja. Haastatteluiden aikana tutkija oli huoneistossa yksin, jotta ulkopuoliset eivät sitä kuule. Tallenteet on säilytetty tutkijan omassa puhelimessa salasanan takana. Salasana on vain tutkijalla tiedossa, eikä sitä kukaan muu osaisi yhdistää tähän asiaan. Litteroinnin jälkeen aineiston säilytys on tapahtunut tutkijan kodissa, lukollisessa laatikossa.

Eskola & Suoranta (2000) toteavat, että laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyn tutkimuksen yksi luotettavuuden kriteereistä on tutkija itse ja hänen tekemät valinnat, teot ja ratkaisut. Jokaisen valinnan kohdalla on syytä tarkastella luotettavuutta. (Vilkkä 2005, 158–159.)

Olen kuvannut koko prosessin avoimesti ja selkeästi, jotta luotettavuus näkyisi mahdollisimman hyvin. Mitään ei ole tehty ilman harkintaa ja tärkein ajatus on ollut se, että haastateltavien näkökulma asioista säilyy muuttumattomana koko ajan. Näitä vaiheita olen havainnollistanut Excel-taulukoilla, joista voi nähdä

miten olen ratkaisuihin päätenyt. Tuloksiin olen liittänyt myös muutamia tarkoin valikoituja alkuperäisilmauksia.

Osa haastateltavista on ottanut yhteyttä vielä haastatteluiden jälkeen ja olemme vaihtaneet kuulumisia. Heidän kanssaan on ollut mukavaa keskustella ja tehdä yhteistyötä. Muutamilta sain myös palautteen, että haastattelu oli mieleinen. Se oli minusta hyvin merkittävää kuulla suoraan haastateltavilta itseltään.

Olen myös pohtinut sitä, miten ja milloin poistun Olkkari-ryhmästä. Haastateltaville olen kertonut, että jossain vaiheessa poistun ryhmästä, mutta opinnäytetyön työstämisvaiheen ajan olen mukana ryhmässä. Tämä mahdollistaa myös heille yhteydenoton tutkijaan tarvittaessa. Kun opinnäytetyö on valmis, niin kerron asian kaikille ryhmäläisille yhteisesti ja samalla myös ilmoitan heille ryhmästä poistumisesta, jotta tieto voisi saavuttaa heidät kaikki.

11.2 Tuloksiin mahdollisesti vaikuttaneet tekijät

Alkuperäisen suunnitelman mukaan haastattelut oli tarkoitus tehdä kasvotusten. Lisääntyneiden koronatartuntojen vuoksi, se ei ollut mahdollista, joten haastattelut tehtiin video- tai puhelinyhteydellä. Henkilökohtainen tapaaminen olisi varmasti ollut virallisemmän tuntuinen. Luulen, että se on saattanut olla helpompaakin joillekin, kun on saanut olla haastattelun aikana kotona ja lepäillä omalla sohvalla. Saattaa jopa olla mahdollista, että näin haastateltavat eivät kokeneet jännitystä niin paljon, kun emme kohdanneet konkreettisesti kasvotusten. Uuden ihmisen tapaaminen on kuitenkin hieman jännittävää, kun ei tunne toista lainkaan. Silloin voi helposti tulla eteen tilanne, jossa kumpikaan ei keksi sanottavaa, ja hetkestä tulee kiusallisen hiljainen. Näin ei kuitenkaan päässyt tapahtumaan näillä keskustelukerroilla. Olin tähän kuitenkin varautunut ja tein valmiiksi muutamia apukysymyksiä, jos puheenaiheet loppuvat kesken.

Itselleni haastattelujen tekeminen etäyhteydellä oli miellyttävää ja helppoa. Aikataulut olivat myös helppo sopia, koska ei tarvinnut siirtyä konkreettisesti mihinkään ja yhdelle päivälle pystyi ottamaan kaksi haastattelua. Se nopeutti työtäni huomattavasti. Toisaalta olisin kyllä halunnut kohdata haastateltavat

kasvotusten, koska silloin tilanteet ovat läsnäolon kannalta vahvempia. Havait-
sin myös, että muutamat haastateltavat jäivät kaipaamaan henkilökohtaista ta-
paamista ja se heitä jäi hieman harmittamaan. Keskustelimme yhdessä use-
amman kerran koronarajoituksista ja suositusten noudattamisesta, joten kaikki
kuitenkin ymmärsivät, että kasvokkain tapaamiset eivät olisi tässä kohdassa
mahdollisia.

LÄHTEET

Aspa s.a. Tietoa aspasta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.aspa.fi/tietoa-aspasta/> [viitattu 3.10.2020].

Haasio, A. 2020. Löydä! Helsinki: Avain.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hoffman, S., Holm, K., Kuusela, A., Tahvanainen, A. & Åhs, V. 2017. Motiivi 4 – Tunteet, psyykkinen hyvinvointi ja mielenterveys. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Häkkinen, T., Kapanen, H., Kolkka, M., Peltonen, M., Tamminen-Veterbacka, T. & Tepora, S-M. 2010. Vammaisen ihmisen syrjäytymisuhka on eettinen haaste yhteiskunnalle. Teoksessa Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi. 174.

Ihmisoikeuskeskus. 2020. YK:n vammaisyleissopimus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ihmisoikeuskeskus.fi/vammaisten-henkiloiden-oikeudet/yk-n-vammaisyleissopimus/> [viitattu 18.10.2020].

Juntunen, S. 2017. Sosiaalinen media osana asiakkaiden osallisuuden edistämistä. Karelia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäyte. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017121120464> [viitattu 17.10.2020].

Kari, O., Laakso, S., Niskanen, T. & Seppänen, M. 2020. Vammaistyön käsikirja. Sanoma Pro Oy.

Läätö, S. 2013. Sosiaalinen hyvinvointi mielenterveyskuntoutujan elämässä. Tutkimus sosiaalisen hyvinvoinnin merkityksistä nuorempien ja varttuneiden mielenterveyskuntoutujien keskuudessa. Helsingin yliopisto. Valtiotieteiden tiedekunta. Pro gradu-tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201703272510> [viitattu 18.10.2020].

Mielekäs Olkkari. s.a. Facebook. Tietoja ryhmästä. Saatavissa: <https://www.facebook.com/groups/213942189931997/about> [viitattu 17.12.2020].

Niskanen, T. & Kari, O. 2018. Kasvun ja osallisuuden edistäminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Nurmi, H. 2011. Onko virtuaalimaailmassa helpompaa muuttua kuin tavallisessa? Teoksessa Ihanainen, P., Kalli, P. & Kiviniemi, K. (toim.) Sosiaalinen media ja verkostoituminen. Helsinki: OKKA-säätiö. 19.

Näkki, P., Bäck, A., Ropponen, T., Kronqvist, J., Hintikka, K., Harju, A., Pöyh-täri, R. & Kola, P. 2011. Social media for citizen participation. Report on the Somus project. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vttresearch.com/sites/default/files/pdf/publications/2011/P755.pdf> [viitattu 6.2.2021].

Pitkänen, M-K. 2020. Osallisuuskoordinaattori. Sähköpostiviesti 16.12.2020. Aspa-Säätiö.

Pullinen, J. 2019. Mitä meille tapahtui? Näin internet ja sosiaalinen media muuttivat elämämme. HS print.

Raivio, M. & Raivio, J. 2020. Toipuva mieli. Opas toipumisorientaatioon. Jyväskylä: PS-kustannus.

Suominen, J., Saarikoski, P. & Vaahensalo, E. 2019. Digitaalisia kohtaamisia. Verkkokeskustelut BBS-purkeista sosiaalisen median. Tallinna: Gaudeamus.

Talvio, M. & Klemola, U. 2017. Toimiva vuorovaikutus. Juva. PS-kustannus.

Tukiainen, M. 2016. Hyvän mielen taidot. Juva: PS-kustannus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudis-tettu laitos. Helsinki: Tammi.

Viitanen, O. 2020. Sosiaalinen media terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen työvälineenä. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opinnäyte YAMK. PDF-doku-mentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202001091174> [viitattu 18.10.2020].

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

Virtanen, K. 2020. Osallisuuskoordinaattori. Sähköpostiviesti 26.11.2020. Aspa-säätiö.

Vähäkylä, L. 2009. Työtä tehden. Mielenterveyskuntoutuja työelämässä. Hel-sinki. Kirjapaja.

Yhdenvertaisuuslaki 30.12.2014/1325.

ESITTELY FACEBOOK-RYHMÄN SEINÄLLÄ

Moi kaikki!

Olen sosionomi-opiskelija Kymenlaaksosta. Aloitan tekemään opinnäytetyötä tästä facebook-ryhmästä, jonka tekemiseen pyydän teiltä apua. Osallistuminen on vapaaehtoista, eli itse saat päättää haluatko osallistua vai et halua. Tehtäväni on haastatella teitä ja te saatte kertoa minulle mielipiteenne tästä Olkkari-ryhmästä. Teidän nimet eivät tule näkymään missään kohdassa minun työssäni. Nyt teillä on mahdollisuus päästä kertomaan mielipiteitä ja toiveita. Haastattelut tehdään marras-joulukuussa etäyhteydellä. Osallistujille on luvassa korvauksena osallistumisesta useampi levyllinen suklaata. Jos haluatte jotain kysyä minulta, niin vastailen mielelläni. Tämä saa nyt jäädä teille mietintään ja minä palaan tähän asiaan vielä lähiaikoina uudestaan.

Kiitos!

Ystävällisin terveisin

Laura Partia

HAASTATTELURUNKO

Taustatiedot

- ikä
- sukupuoli
- maakunta
- siviilisääty
- opiskelija, työtön, työelämässä, eläkkeellä

Ryhmän sisältö

- Kuinka usein on ohjattua toimintaa?
- Onko sitä sopivasti, liikaa tai liian vähän?
- Mitä haluaisit ryhmässä olevan?
- Minkälainen on ryhmähenki?
- Onko ryhmässä koskaan ollut mitään asiatonta/sopimatonta?
- Saako ryhmässä vertaistukea?
- Onko teiltä kysytty, mitä toivoisitte ryhmässä olevan?
- Mitä haluaisit vielä kertoa ryhmästä?

Oma toiminta ja aktiivisuus

- Kuinka usein käyt ryhmässä?
- Onko korona-aika vaikuttanut sinun ryhmässä viettämääsi aikaan? Miten?
- Osallistutko keskusteluihin?
- Oletko etsinyt sieltä tietoa, uusia ystäviä yms.?
- Uskallatko kertoa oman mielipiteesi ryhmässä?

Tarpeellisuus ja merkitys

- Milloin liityit Olkkari-ryhmään? Miksi?
- Mistä kuulit ryhmästä?
- Mikä ryhmässä on sinulle tärkeintä?
- Onko ryhmä sinulle tarpeellinen?
- Mikä on juuri sinulle tärkeää toimintaa?

Lopuksi: Minkä arvosanan (kouluasteikolla 4-10) antaisit ryhmälle?