

Haapalainen Sirkku ja Vanhala Jaana

MAHDOLLISUUKSIEN MARILYN

Ohjatun toiminnallisen vertaistuen vaikutus mielenterveyskuntoutujan toimintakykyyn

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Helmikuu 2016**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Ylivieskan yksikkö	Aika Helmikuu 2016	Tekijä/tekijät Haapalainen Sirkku ja Vanhala Jaana
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi MAHDOLLISUUKSIEN MARILYN. Ohjatun toiminnallisen vertaistuen vaikutus mielenterveyskuntoutujan toimintakykyyn		
Työn ohjaaja Tervonen Harriet		Sivumäärä 56+1
Työelämäohjaaja Raivio Markus		
<p>Mahdollisuuksien Marilyn - opinnäytetyön yhteistyökumppanina oli Sosped säätiö ja sen hallinnoima Nuorten Kulttuuripaja-hanke. Nuorten Kulttuuripajat ovat kolmella paikkakunnalla. Lohjan Kulttuuripaja on Lohjalla, Tampereen Kulttuuripaja Virta on Tampereella ja Kainuun Kulttuuripaja Marilyn on Kajaanissa. Tässä opinnäytetyössä tutkimuspaikkana oli Kainuun Kulttuuripaja Marilyn. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Kajaanissa Kulttuuripajatoimintaan osallistuvat 18-35 vuotiaat mielenterveyskuntoutujat.</p> <p>Opinnäytetyön aiheen valinta perustuu mielenterveyskuntoutujan fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa toimintakyvyssä tapahtuneisiin muutoksiin. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa tutkittua tietoa ohjatun toiminnallisen vertaistuen vaikuttavuudesta mielenterveyskuntoutujan toimintakykyyn. Opinnäytetyö on kvantitatiivinen ja tuloksena syntyi vaikuttavuustutkimus. Tutkimus tehtiin sosiaalisen kuntoutuksen tarkastelun apuvälineeksi.</p> <p>Toimintakyvyllä on olennainen vaikutus mielenterveyskuntoutujan kuntoutumisprosessiin. Ohjatulla toiminnallisella vertaistuellla voidaan tukea mielenterveyskuntoutujaa yksilön omista lähtökohdista. Monialainen työskentely vaatii eri sektoreiden välistä yhteistyötä. Nuorten Kulttuuripajan ohjattu toiminnallinen vertaistuki on vahvuuslähtöinen toimintamalli. Mallissa ei keskitytä sairaudesta kuntoutumiseen. Vertaisuus löytyy mielenterveyskuntoutujien omista mielenkiinnonkohteista ja halusta toimia yhdessä.</p> <p>Ohjatun toiminnallisen vertaistuen todettiin vaikuttavan positiivisesti mielenterveyskuntoutujan fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen toimintakykyyn. Mielenterveyskuntoutujan taidoissa ja tulevaisuuden suunnitelmissa havaittiin selvää kasvua. Osallisuus lisäsi fyysisen ja psyykkisen voimaantumisen tunnetta. Uusien ihmissuhteiden ja mielekkään tekemisen todettiin tuovan uusia ystävyys-suhteita. Usean kohdalla toimeentulo selkiytyi ja palkkatyöhön tai opiskeluun motivoituminen kasvoi. Tutkimustulosten perusteella voidaan sanoa, että Nuorten Kulttuuripajan ohjattu toiminnallinen vertaistukimalli vaikutti mielenterveyskuntoutujan toimintakykyyn sen eri osa-alueilla merkittävästi.</p>		

Avainsanat:

mielenterveyskuntoutus, ohjattu toiminnallinen vertaistuki, toimintakyky

ABSTRACT

Unit Ylivieska	Date February 2016	Author/s Haapalainen Sirkku and Vanhala Jaana
Degree programme Social services		
Name of thesis MAHDOLLISUUKSIEN MARILYN. Effect of guided functional peer support on mental health rehabilitaties ability to function		
Instructor Tervonen Harriet		Pages 56+1
Supervisor Raivio Markus		
<p>The thesis partners was the Sosped Foundation young adults` culture house. The research place was the culture house Marilyn in Kainuu, which is one of the three young adults` cul- ture houses. The research target group was 18-35 year old mental health rehabilitees in Kajaani, who have taken part in the culture house activities.</p> <p>The subject of the thesis focuses on the mental health rehabilitees` physical, psychological and social abilities and the changes in those abilities. The aim of the thesis is to give re- searched information about the guided help given and how it affects the abilities of the men- tal health rehabilitees. The thesis is quantitative and as a result impact study was born. The research was carried out as a social rehabilitation checkup system.</p> <p>The ability has a big significance in the rehabilitation process of mental health rehabilitees. Using peer support we are able to support a mental health rehabilitees personally from their own starting point. Multisector working demands different sectors to work jointly. The pro- cess in ability rehabilitation can be long. Culture house guided support is a high strength model of how to act. The model does not focus on achieving rehabilitation from illness. The difference is that the work focuses on mental health rehabilitees` own interests and ability to work together.</p> <p>Peer support has proved to improve the mental health rehabilitees` physical, psychological and social abilities. A strong improvement was noticed in the mental health rehabilitees` per- sonal aims and future plans. Taking part improved their feeling of physical and psychologi- cal empowerment. New relationships and doing meaningful things proved to form new friendships. A reduce in drug abuse and addiction was clearly seen. Many participant`s in- come became clearer and a paid job or study place was found. In conclusion to the study it can be said that the culture house and functional peer support model increased the abilities of the mental health rehabilitees in different areas significantly.</p>		
Key words ability to function, guided peer support, mental health rehabilitation		

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS**

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1 Työn tarkoitus ja tavoitteet.....	3
2.2 Nuorten Kulttuuripajamalli	4
2.3 Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt.....	6
3 MIELENTERVEYS.....	7
3.1 Mielenterveyskuntoutus	9
3.2 Kuntoutuksen osa-alueet.....	11
3.3 Ohjattu toiminnallinen vertaistuki.....	17
4 TOIMINTAKYKY	20
4.1 Fyysinen toimintakyky	21
4.2 Psyykkinen toimintakyky.....	22
4.3 Sosiaalinen toimintakyky.....	23
5 TUTKIMUSASETELMA.....	25
5.1 Haastateltavien valinta ja haastattelu ympäristö	25
5.2 Aineiston analysointi	27
5.3 Eettisyyden arviointi	27
5.4 Tutkimuksen luotettavuus	30
6 TULOKSET	31
6.1 Fyysiset vaikutukset	34
6.2 Psyykkiset vaikutukset	39
6.3 Sosiaaliset vaikutukset	43
7 POHDINTA.....	46
8 OMAN OPPIMISEN ARVIOINTI.....	48
LÄHTEET	53
LIITTEET	
KUVIOT	
KUVIO 1. Mielenterveys ja mielen sairaus ovat kaksi eri käsitettä.....	8
KUVIO 2. Asiakkaan hyvää tarkoittava alistamisen kehä	17
TAULUKOT	
TAULUKKO 1. Toimeentulo.....	32
TAULUKKO 2. Mistä ohjautunut	33

TAULUKKO 3. Mistä huolta	33
TAULUKKO 4. Fyysinen kunto ennen ja nyt	35
TAULUKKO 5. Liikunta	36
TAULUKKO 6. Ruokailutottumukset	37
TAULUKKO 7. Uni ja nukkuminen	38
TAULUKKO 8. Motivaatio	38
TAULUKKO 9. Esiintyminen	40
TAULUKKO 10. Uskallus	41
TAULUKKO 11. Työnhaku	41
TAULUKKO 12. Opiskelu	42
TAULUKKO 13. Mielenterveys	43
TAULUKKO 14. Ryhmässä toimiminen	44
TAULUKKO 15. Suunnittelu	45

1 JOHDANTO

Kainuun Kulttuuripaja Marilyn Kajaanissa, on yksi Sosped säätiön hallinnoimista Nuorten Kulttuuripajoista. Nuorten Kulttuuripaja-hanke toimii valtakunnallisesti kolmella eri paikkakunnalla. Kajaanin lisäksi Nuorten Kulttuuripajat ovat Lohjalla ja Tampereella. Nuorten Kulttuuripajatoiminnan lähtökohtia ovat vertaistuki ja yhteisöllisyys. Sosped säätiöllä on useita hankkeita. Hankkeiden tavoitteet ovat hyvinvointi ja sen vahvistaminen. Sosped säätiö on kolmannen sektorin toimija. Hanketoimintaa rahoittaa Raha-automaattiyhdistys. Nuorten Kulttuuripaja-hankkeen kohderyhmänä ovat 18–35-vuotiaat mielenterveyskuntoutujat ja heidän läheiset. Hankkeessa toteutettavan ohjatun toiminnallisen vertaistuen päätavoitteita ovat, että nuori aikuinen mielenterveyskuntoutuja löytää luontevia ja mielekkäitä välineitä elämönhallinnan sekä sosiaalisten taitojen kehittämiseen. Tavoitteina on myös työ- ja toimintakyvyn paraneminen sekä niiden ylläpitäminen. (Sosped säätiö 2015c.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan Nuorten Kulttuuripaja-hankkeen ja Kainuun Kulttuuripaja Marilynin toiminnallisen vertaistuen vaikuttavuutta mielenterveyskuntoutujan toimintakykyyn ja sen eri osa-alueisiin. Tavoitteena on selvittää muun muassa onko toimintaan osallistuminen vaikuttanut mielenterveyskuntoutujan fyysiseen, psyykkiseen tai sosiaaliseen toimintakykyyn. Toimintakyky ja sen osa-alueet muodostavat teoreettisen viitekehyksen tutkimuksellemme. Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Tutkimukseen haastateltiin aktiivisia Kulttuuripajalaisia yksilöhaastatteluina. Haastatteluaineistossa kysymykset oli aseteltu teemoittain. Sisällönanalyysi tehtiin aineistolähtöisesti.

Kun puhutaan toimintakyvystä mielenterveyskuntoutuksessa, voidaan sanoa sen tavoittelevan ensisijaisesti kuntoutujan kykyä toimia erilaisissa ympäristöissä. Kyseessä ei ole oireiden vähentäminen, eikä sellaisten oivallusten lisääntyminen, joilla viitataan psyykkiseen rakentamiseen. Se on voimavarojen vahvistamista osana rakentavien toimintamallien kehittämistä. Arjen kokemusten kautta voidaan arvioida kuntoutumista. Pyrkimyksenä on tukea kuntoutujan paluuta arkeen, elämään sekä toimintaan osalliseksi. Merkittävin tekijä kuntoutujan kannalta on se, että hän kokee saavansa kuntoutumiseensa tukea. Toimintaympäristön tulisi olla kuntoutujan itsensä valitsema. Kuntoutumistavoitteiden tulisi olla mahdollisimman todelliseen ja arkipäiväiseen ympäristöön sijoitettuja. Kuntoutujalla täytyisi olla mahdollisuus osallistua häntä

koskevaan päätöksen tekoon. Nämä seikat tulisi ensisijaisesti ottaa huomioon kun mielenterveyskuntoutusta suunnitellaan. (Koskisu 2004, 47-48.)

Kuntoutuksen suunnittelun ja tulosten arvioinnin perustana on toimintakyvyn arviointi. Palvelu- ja kuntoutustarpeen arvioinnin pohjaksi tarvitaan pätevää tietoa toimintakyvystä. Voidaan puhua myös sosiaalisesta toimintakyvystä. Se viittaa ihmisen kykyyn toimia vuorovaikutussuhteissa. Se kertoo myös osallisuudesta yhteiskunnan toimintaan. Sosiaalista toimintakykyä ei voi tarkastella erillään sosiaalisesta ympäristöstä. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 92-93.)

Elämässä pärjäämisen ja hyvinvoinnin edellytyksenä on, että ihmisellä on mahdollisuus mielekkääseen toimintaan. Hyvinvoinnille saattaa syntyä erilaisia esteitä tai loukkuja. Toiminnallisella loukulla voidaan kuvata tilannetta, jossa ihmisellä on liian runsaasti vaikutusmahdollisuuksia elämäänsä. Valinnanmahdollisuuksien lisääntyessä niistä voi muodostua välttämättömyys, joka ohjeistaa koko elämää. Tämä voi muodostua lopulta onnellisuuden kokemuksen esteeksi. Elämässä tulisi jatkuvasti osata tehdä oikeita valintoja. Liian suuret valintamahdollisuudet saattavat vaikuttaa ihmisten onnellisuuteen negatiivisesti. Tyytymättömyys omaan elämään saattaa kasvaa helposti jatkuvan vertailun seurauksena. (Oksanen & Salonen 2011, 7-10.)

Suomalainen kulttuuri perustuu vahvasti yksilöllisyyden ja itsenäisyyden arvostukselle. Sosiaalisen yhteyden ja osallisuuden ylläpitäminen vaatii tietoisia ratkaisuja. Sosiaalisella tukiverkostolla voi olla ratkaiseva merkitys ihmisen kuntoutumiselle. Ryhmään kuulumisen mahdollistaa vertaistuen. Vertaistuen perusteena on tasapainoinen vastavuoroisuus. Keskinäinen luottamus ja turvallisuuden tunne lisäävät osallisuuden tunnetta. (Karjalainen & Vilkkumaa 2012, 59–58.)

Nuorten Kulttuuripajan ohjattu toiminnallinen vertaistuki tarjoaa mielenterveyskuntoutujalle elämänhallinnan ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen mahdollisuuksia. Kuntoutuja voi vahvistumisen kautta olla aktiivisena toimijana kuntoutumisprosessissaan ja sitä koskevassa päätöksen teossa. Tällä on lopulta myös vaikutuksia työ- ja toimintakyvyn paranemiseen sekä niiden ylläpitämiseen.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön aihe vastaa yhteistyökumppanimme Sosped säätiön, työelämälähtöiseen tarpeeseen. Työmme tarkoituksena on toimia suunnittelun, hallinnon ja päätöksenteon apuvälineenä. Tutkimuksemme tulosten avulla voidaan tarkastella, pystyisikö kuntasektori hyötymään Nuorten Kulttuuripajatoiminnan olemassaolosta osana psykiatrisen hoidon, aikuissosiaalityön ja työllisyshoidon kokonaisuutta. Tutkimustulokset antavat suuntaa myös palveluita koskeviin kysymyksiin. Sosiaali- ja terveysalan järjestöt voivat välittää muille toimijoille asiakkaidensa tarpeita, näkemyksiä sekä kokemuksellista tietoa. Vertaisuuteen perustuva kansalaistoiminta on lähellä kuntoutujaa. (Ala-Kauhaluoma, Henriksson & Saarinen 2012, 21.)

Sote-uudistuksen tavoitteena on sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestäminen ja tuottaminen niin, että palvelut ovat asiakaslähtöisiä, yhdenvertaisia ja laadukkaita (Hakkarainen, Londén & Peltosalmi 2015, 62).

2.1 Työn tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on saada tutkittua tietoa Nuorten Kulttuuripaja-hankkeen ohjatun toiminnallisen vertaistuen vaikuttavuudesta mielenterveyskuntoutujan psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn viitekehyksessä. Tutkitun tiedon avulla Kulttuuripajatoimintaa on helppompaa jäsentää osana palvelukokonaisuutta. Kehittämishankkeen yhtenä tavoitteena on tuottaa toimintamalli, joka juurrutetaan pysyväksi osaksi yleisiä rakenteita. Opinnäytetyöllemme ja tutkimuksellemme on vahva työelämälähtöinen tarve. Opinnäytetyömme noudattaa Centria-ammattikorkeakoulun strategian mukaista tavoitetta toimia työelämälähtöisesti (Centria-ammattikorkeakoulu 2013).

Kainuun Kulttuuripaja Marilyn on aloittanut toimintansa syksyllä 2013. Tutkimukseemme osallistuneiden Kulttuuripajalaisten haastattelut tehtiin syyskuussa 2015. Haastateltavista osa oli ollut mukana toiminnan alusta saakka. Kulttuuripajan populaatiosta valitulla poikittaisotoksella haluttiin saada tutkimusvastauksia toiminnan eri vaiheissa mukaan tulleilta henkilöiltä.

2.2 Nuorten Kulttuuripajamalli

Nuorten Kulttuuripajamallin juuret ovat Helsingissä vuonna 2009 perustetussa ELVIS-hankkeessa. Kehittämishankkeen rahoitti Raha-automaattiyhdistys. Hankkeen tavoitteena oli luoda kuntoutumismalli, josta voi hyötyä muutkin toimijatahot. ELVIS toimi kohtaamispaikkana, jossa kuntoutujille suunnattua toimintaa kokeiltiin konkreettisesti. (Karppinen & Suokas 2010, 4.)

Nuorten Kulttuuripajamalli on vahvuuslähtöinen. Vertaisohjaaja-koulutuksen jälkeen voi toimia vertaisohjaajana Nuorten Kulttuuripajalla. Ohjattu toiminnallinen vertaistuki auttaa voimaantumisessa ja vahvistaa itsetuntoa. Se helpottaa myös mielenterveyskuntoutujan elämäntavoitteiden luomista. Asiakaslähtöisellä ja innovatiivisella ympäristöllä luodaan mahdollisuudet mielenterveyskuntoutujan ideoiden hyödyntämiseen ja kehittämiseen. Toimintamalli on selkeä ja yhteistyöverkostoille helposti lähestyttävä. Kulttuuripajamallissa on kysymys myös palveluiden luomisesta haasteelliselle kohderyhmälle. Mielenterveyskuntoutujien on usein vaikeaa pyytää tai sanoittaa tarvitsemiaan oikeuksia ja palveluita. Luovuus ja toiminnan kehittäminen tapahtuu Nuorten Kulttuuripaja- yhteisön tarpeista käsin. Henkilökunta tukee ja mahdollistaa uusien ja ajankohtaisten ryhmien syntymisen ja kouluttaa yhdessä vertaisohjaajien kanssa uusia vapaaehtoisia toimintaan mukaan. Yhteisön kokema omistajuuden tunne on suuri motivaation lähde vertaisuuden ohella pajalla käymiseen. Toiminnan keskeisenä ajatuksena on tasavertainen yhteisö. Kuntoutajat voivat tällaisessa yhteisössä kohdata toisensa kiinnostuksen kohteista käsin. Tällaisessa ajatusmallissa vertaisohjaajat eivät ole asiakkaita, vaan he ovat vapaaehtoistoimijoita ja työntekijöiden kumppaneita. (Vuorinen 2015.)

Ennen Kulttuuripajatoiminnan aloittamista paikkakunnalla tehdään aina selvitystyötä. Sen tavoitteena on kartoittaa mielenterveyskuntoutujille tarjolla olevat palvelumahdollisuudet ja selvittää olemassa olevat tarpeet. Tämän jälkeen luodaan suunnitelma ja aiesopimukset eri toimijoiden kanssa. Varsinainen Kulttuuripajatoiminta käynnistyy tilojen ja työntekijöiden löydyttyä. Vapaaehtoisten mielenterveyskuntoutujien rekrytoiminen aloitetaan yhteistyökumppaneiden, esimerkiksi psykiatristen osastoiden ja erilaisten nuorten mielenterveyskuntoutujien palveluverkostoiden kanssa. Vapaaehtoiset alkavat työntekijöiden kanssa rakentamaan Kulttuuripajasta oman näköistään tilaa. Vertaisohjaajakoulutukseen valitaan noin 10 kuntoutujaa. Koulutus perustuu kuntoutujan omaehtoiseen osallistumiseen. Koulutus antaa valmiudet oman

ryhmän perustamiseen ja tasavertaiseen ohjaamiseen. Toiminnalliset ryhmät luovat Kulttuuripajatoiminnan ytimen. Ne muodostavat tasavertaisen yhteisön, jossa kuntoutujien on helppo kohdata toisensa kiinnostuksen kohteisiin pohjautuen. Tämän yhteisön vaikutukset ovat tutkitusti olleet positiivisia niin yksilölle itselleen, kuin yhteiskunnallisestikin tarkasteltuna. Kulttuuripajamallin ohjatun toiminnallisen vertaistuen malli on kustannustehokas. Nuoret itse ohjaavat mielekästä toimintaa toisilleen ja jakavat yhteisön tehtäviä omasta jaksamisestaan käsin. (Vuorinen 2015.)

Nuorten Kulttuuripajatoiminta on kansalaistoimintojen alla tehtävää vapaaehtoistyötä. Kansalaistoiminnalla tarkoitetaan henkilön julkista toimintaa yhteiskunnan ja yhteisön jäsenenä. Tällaista toimintaa tehdään muun muassa erilaisissa yhdistyksissä ja kansalaisjärjestöissä. Toiminnassa demokratia toteutuu käytännön tasolla. Kansalaiset voivat itse olla osallisina luomassa tasa-arvoista ja yhdenvertaista yhteiskuntaa. Kansalaistoiminta edellyttää tietynlaista toimijuuden heräämistä. Ihmisten toiveet ja mielikuvat paremmasta elämästä sekä usko omiin vaikuttamismahdollisuuksiin lisääntyvät kansalaistoiminnan myötä. (Lehtonen & Rantanen 1995.)

Vapaaehtoistyöstä ei makseta palkkaa. Sitä tehdään ihmisten ehdoilla, tiedoilla ja taidoilla. Se perustuu omaehtoisuuteen. Vapaaehtoistyön motiivina yleensä on pyrkimys elämänlaadun paranemiseen ja vaikeuksien voittamiseen. Ihmiset osallistuvat vapaaehtoistoimintaan omasta halustaan. Vapaaehtoisympäristössään he ovat täysivaltaisia toimijoita. Vapaaehtoistyö menestyy silloin parhaiten, kun vapaaehtoisten tehtävät ja niihin liittyvät haasteet vastaavat heidän kiinnostuksiaan, tarpeitaan ja oppimishaasteitaan. Vapaaehtoistyön tulee olla sopivan haasteellista. Vapaaehtoistyön sattumanvaraisen laadun ja ammattilaisten vastustuksen vuoksi, vapaaehtoistyöllä ei voida korvata ammattilaisen osaamista kokonaan. Vapaaehtoistyö ei ole ilmaista, sen rakenteet ja niiden ylläpitäminen tuo kustannuksia. Vapaaehtoisia tulee kouluttaa. Heitä tulee tukea ja he tarvitsevat myös ohjausta. Parhaiten menestyy sellainen vapaaehtoistoiminta, jota ei kuitenkaan liikaa määrällä ja ohjailta. Motivaatioita vapaaehtoistoiminnassa mukana olemiseen on useita. Aatteellisuus ohjaa ihmistä oikean ja väärän kysymysten äärelle. Osalle motivaation syy löytyy halusta kuulua johonkin ryhmään. Myötäeläminen ja tunnetasolla samaistuminen, voivat olla syitä hakeutua vapaaehtoistoimintaan mukaan. Onnistumisen kautta saattaa löytyä osallistumiseen motivoivia tekijöitä. Toisille motivaationa toimii hyödyllisten taitojen oppiminen ja uuden verkoston luominen. Tapa, tottumus ja uskollisuus

toimintaa kohtaan pitävät vapaaehtoisen toiminnalle uskollisena. Vapaaehtoistyöstä innostuminen edellyttää kiitoksen ja tuen saamista. Innostunut ja motivoitunut vapaaehtoistyöntekijä tuntee, että hänen työpanoksensa ei ole yhdentekevää. Hän uskoo onnistuvansa ja tietää, että häneen luotetaan. (Vapaan Sivistystyön yhteisjärjestö VSY ry.)

2.3 Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt

Kuntoutussäätiön ELVIS-hankkeesta on tehty vaikuttavuuden arviointi raportti vuonna 2011. ELVIS-hanke 2009, on ensimmäinen Suomeen perustettu Nuorten Kulttuuripaja. Arviointiraportin mukaan tuolloin ei vastaavaa toimintaa mielenterveyskuntoutujille ole ollut vielä tarjolla. Sen mukaan Kulttuuripajamalli on avopalvelumuoto joka täydentää mielenterveyspalveluita. Hankkeen arviointitulokset ovat olleet kiistattoman myönteiset. Malli oli selkeästi lisännyt osallistujien työ- ja opiskelumotivaatiota. (Eronen 2012, 72. [Koskela, Vedenkannas, Tiainen, Linnolahti 2011].)

Kulttuuripajamallin mukaista ohjattua toiminnallista vertaistukea ja kuntoutujien kokemuksia osallisuudesta on tutkittu Metropolia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opinnäytetyössä Ainitlaatuinen ELVIS, Helsingissä vuonna 2010. Saatujen tulosten perusteella ELVIS-hanke oli onnistunut puitteiden luomisessa hyvin. Tutut ja vertaiset ihmiset sekä luova, turvallinen sekä rento ilmapiiri olivat mainittuina toimintaan osallistumisen motivaatioksi. Muita syitä olivat elämän sisällön lisääntyminen, päivärytmin ylläpitäminen, ryhmän tuen saaminen, mielihyvän tunteminen ja tuotteliaisuuden lisääntyminen. Toimintaan osallistumisen koettiin vahvistavan itsetuottamusta. Ohjaajana toimimisen kokemattomuus, aamu-unisuus, aikatauluista kiinni pitäminen ja ryhmien valmistelu koettiin haastaviksi asioiksi. (Karppinen & Suokas 2010, 33-36.)

Toisessa opinnäytetyössä on tutkittu Lohjan Kulttuuripajan merkitystä mielenterveyskuntoutujan arkielämään. Lohjan Kulttuuripaja on perustettu helmikuussa 2013. Laurea-ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoiden tutkimuksessa vuonna 2014 arvioidaan pajatoiminnan vaikutuksia ja hyötyä mielenterveyskuntoutujien kokemana. Tutkimustuloksista ilmeni, että mielenterveyskuntoutujien tulevaisuuden suunnitelmat olivat mahdollistuneet. Elämänlaatu oli parantunut ja ahdistus oli vähentynyt. Arjessa selviytyminen oli helpottunut ja päivärytmin ylläpitäminen korjaantunut. (Hagelin & Harjunpää 2014, 19-25.)

3 MIELENTERVEYS

Mielenterveyttä voidaan kuvata prosessina tai tasapainotilana. Niin sanotussa funktionaalisessa mielenterveydessä on kuusi osatekijää. Nämä osatekijät ovat mielenterveys, kulttuuri, altistavat tekijät, laukaisevat tekijät, sosiaalinen konteksti ja seuraukset. Funktionaalisen mielenterveysmallin mukaisesti mielenterveys määritellään nimellä positiivinen mielenterveys. Sen mukaan ihminen on aktiivinen, muuttuva ja muuttava. Positiivisen mielenterveyden malli on vastakohtainen sairausmalliselle staattiselle ja biologiselle ihmiskuvalle. Positiivisen mielenterveyden kuvaavina elementteinä ovat tunne omien voimavarojen riittävydestä, kyky kohdata vastoinkäymisiä, itseluottamus, tyytyväisyys elämään, tunne elämän hallinnasta sekä optimismi. Näiden resurssien avulla ihminen pystyy muodostamaan sosiaalisesti tyydyttäviä ihmisuhteita, nauttimaan elämästä, sopeutumaan haasteisiin sekä stressaaviin tilanteisiin. Hän kykenee asettamaan myös yksilöllisiä ja sosiaalisia tavoitteita näiden resurssien avulla. Positiivisessa mielenterveydessä ei keskiössä ole sairauden syyt, vaan siinä kiinnitetään huomiota terveyttä edistäviin tekijöihin. (Toivio & Nordling 2013, 65.) Positiivisen mielenterveyden yhteyteen voidaan liittää myös käsite resilienssi, jolla tarkoitetaan selviytymiskykyisyyttä. Vahvan selviytymiskyvyn omaava henkilö on henkisesti vahva ja joustamiskykyinen. Vahva selviytymiskyky auttaa vaikeuksien kohtaamisessa sekä niistä selviytymisessä. (Lääperi 2016.)

Ihmisen terveyteen, hyvinvointiin ja toimintakykyyn olennaisesti liittyy mielenterveys. Kyseessä ei ole staattinen tila, vaan se muovautuu persoonan kasvun ja kehityksen rinnalla. Hyvä mielenterveys auttaa arjen haasteiden kohtaamisessa. Mieleltään terve ihminen on sopeutuvainen ja joustava. Elämänmyönteisyys, tyytyväisyys ja empatiakykyisyys ovat tästä tunnusmerkeinä. Tunteiden ilmaiseminen ja elämänvaikeuksien voittaminen ovat helppoja asioita hyvän mielenterveyden omaavalle ihmiselle. Voimavarakeskeinen mielenterveys on positiivista mielenterveyttä. Sen avulla ihminen kokee elämänsä mielekkäänä. Positiivinen mielenterveys auttaa ihmistä solmimaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita. Tällaisen henkilön on helppoa toimia tuottavana ja luovana yhteisön jäsenenä. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2011, 17-20; Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Yhteiskuntaamme ja kulttuuriimme kuuluvat tietyn tyyppiset sosiaalista käyttäytymistä koskevat normit. Mielenterveyteen liitetään näissä normeissa ja periaatteissa odotuksia ja sääntöjä. Laki

on vahvin normi jolla mielenterveyteen voidaan ottaa kantaa. Laki määrittelee myös mielisairautta koskevista toimenpiteistä. Vahvimmillaan laki antaa oikeuden henkilön tahdosta riippumattomaan hoitoon. Sivistysvaltion periaatteisiin kuuluu pakon käytön minimointi. Mielenterveysasiat aiheuttavat leimautumisen pelkoa, häpeää ja syyllisyyttä. Tiedon puute lisää väärinkäsityksiä ja ennakkoluuloja. Perhe tulisi ottaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa mukaan osaksi sairastuneen hoitoa. Mielenterveyden järkkyminen on aina ympäristölle myös sosiaalinen ilmiö. (Toivio & Nordling 2013, 61.) Mielenterveys muodostuu psyykkisestä, fyysisestä, sosiaalisesta ja henkisestä ulottuvuudesta. Siihen vaikuttavat myös perimä, perhe, ystävät, koulutus- ja työmahdollisuudet. (Heiskanen, Salonen, Kitchener & Jorm 2014, 12.)

Perimällä on suuri vaikutus ihmisen mielenterveyteen. Sen perusteella ei kuitenkaan voida tehdä päätelmiä yksittäisen ihmisen mielenterveyteen liittyvistä asioista. Tutkimuksilla on voitu osoittaa, että vanhemman tai vanhempien psyykkinen sairaus antaa suuremman todennäköisyyden sairastumiselle kuin terveiden vanhempien lapsilla on. Suotuisilla kasvuolosuhteilla on mielenterveysongelmiin ennaltaehkäisevä vaikutus. Mielentilan kuvaamista vaikeuttaa sen vaihtelevuus. Tutkimuksilla ei voida osoittaa mitä on täydellinen mielenterveys. Mielenterveys on suhteellinen käsite, jonka jokainen joutuu itse määrittelemään. Sairaudentunteen puuttuminen saattaa viivästyttää avun hakemista sekä hoitoon pääsemistä. Sosiaalisella ympäristöllä on tällaisissa tilanteissa merkittävä rooli. Kaikilla tulisi olla riittävä tietopohja ja rohkeus käydä keskustelua läheisen kanssa hoidon tarpeesta mielenterveyden järkkyyssä. (Toivio & Nordling 2013, 60.)

Mielenterveyden käsite on moniulotteinen. Sillä ei ole vakiintunutta määritelmää olemassa. Mielenterveys ja mielen sairaus ovat kaksi eri asiaa (KUVIO 1).

<p>MIELENTERVEYS: ei voida tehdä diagnoosia ei tarvitse hoitoa elämäntaidollinen, kokemuksellinen käsite</p>	<p>MIELEN SAIRAUS: voidaan tehdä diagnoosi voidaan hoitaa lääketieteellinen käsite</p>
---	---

KUVIO 1. Mielenterveys ja mielen sairaus ovat kaksi eri käsitettä (mukaillen Heiskanen ym. 2014,13)

3.1 Mielensterveyskuntoutus

Suomessa mielensterveyden häiriöistä kärsivien henkilöiden kuntoutuksessa käytetään nykyisin yleiskäsitteenä termiä mielensterveyskuntoutus. Yhteisötasolla ja psykiatrisissa hoitoyksiköissä toteutettavat kuntouttavat yksilötason toimet voidaan liittää mielensterveyskuntoutuksen alaan. Mielensterveyskuntoutus tähtää työ- ja toimintakyvyn paranemiseen. Kyse ei siis ole pelkästä oireiden lievittämisestä. Mielensterveyskuntoutusta voidaan tutkia joko lääkinällisen, ammatillisen tai sosiaalisen kuntoutuksen alla. (Kuntoutussäätiö 2015a.)

Kuntoutuksen ja muiden palvelujen välille on hankala tehdä tarkkoja rajoja. Onkin hahmotettava yleisiä periaatteita jotka liittyvät kuntoutukseen. Kuntoutuksessa on aina peruslähtökohdana ajalliset tavoitteet. Kuntoutus on aina korjaavaa työtä, jolla pyritään työ- ja toimintakyvyn muutokseen. Siihen liittyy aina tarveharkinta, jossa tulisi myös olla huomioituna yksilön oma kuntoutuksellinen tavoite. (Koskisuu 2004, 36-37.)

Mielensterveystyön kuntoutuksen kehittäminen vaatii, että kuntoutuksen määritelmästä nostetaan tarkasteluun eri ammattialojen keskeisiä käsitteitä. Yksi käsitteistä on elämänhallinta. Se on käsitteenä hyvin laaja. Elämä ylipäättään on arvaamatonta ja yllätyksellistä, ja kuntoutuksen näkökulmasta onkin haasteellista pohtia yksilön elämänhallinnan hallittavuutta. Toimintakyky, itsenäisyys ja omatoimisuus liittyvät myös tähän olennaisena osana. Kuntoutuja itse päättää, miten elää elämäänsä ja mitä hän ylipäättään elämässään haluaa tehdä. Mielensterveyskuntoutuksen kannalta onkin olennaista pohtia niitä arviointikeinoja, joiden avulla kuntoutujan tarvitsemia taitoja ja rooleja voitaisiin tarkastella ja kehittää. Asiakkaalla on aina itsemääräämisoikeus, joka tulisi ottaa huomioon hänen arkeaan ja valintojaan pohdittaessa. Elämänhallinnalla ei tarkoiteta pelkästään toimintakykyä tai tekemiseen liittyviä asioita. Ihmisellä on aina omat mielikuvat omista asioistaan. Jokaisella meistä on käsitys omasta elämästämme ja sen hallittavuudesta. Mielensterveyskuntoutujalla on yleisesti heikko tunne oman elämän hallintakyvystä. Se voi esiintyä tunteena, että jokin ulkopuolinen taho tai sairaus kontrolloi elämää. Tällainen tunne johtaa helposti tilanteeseen, jossa turvaudutaan toistuvasti ohjaukseen, apuun ja neuvoihin. Ihminen ei tällöin enää itse ota vastuuta omasta toiminnastaan tai valinnoistaan. Sairauden kokemus vie itsevarmuutta, eikä omiin kykyihin muutoksen tekijänä luoteta. Toimintakykyisyyttä tulisikin edistää oman elämänhallinnan tunteen lisäämisellä. Tällöin kuntoutus perustuisi kuntoutujan realistiseen kokemukseen toimintakyvystään. (Koskisuu 2004, 13-15.)

Mielenterveyskuntoutuksen käsitteellä on 2000- luvulla korvattu osittain psykiatrisen kuntoutuksen käsitettä. Psykiatrasta kuntoutusta käytetään yleisimmin kun puhutaan skitsofreniasta tai kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä sekä niihin liittyvästä kuntoutuksesta. Mielenterveyskuntoutuksella viitataan lievempiasteisiin psyykkisiin häiriöihin liittyvään kuntoutukseen. Suomalaisen mielenterveyskuntoutuksen kokonaiskuva vaihtelee eri palvelujärjestelmistä johtuvista syistä. Myös alueellisia eroja kuntien välillä on paljon. Mielenterveyspalvelujen laatusuositus 2001 antaa yleiskuvan mielenterveyskuntoutuksessa suositeltaville periaatteille. Laatusuosituksen näkökulma on kuitenkin hyvin hoidollinen, ja sen sisällössä puhutaan mielenterveyspotilaasta. Suositus korostaa kuntalaisten hyvinvointia, työ-, ja toimintakykyä. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 232-235 [Mielenterveyspalveluiden laatusuositus 2001].)

Syitä psykiatrisen sairauden puhkeamiselle voidaan löytää erilaisten stressi- ja kuormitustekijöiden vaikutuksista. Yksilölliset sopeutumiskyvyt voivat ylittyä haavoittuvuustekijöiden, sekä useiden erilaisten asioiden yhteisvaikutuksesta. Tästä voi seurauksena olla sairauden kaltainen tila. Psyykkinen sairaus kehittyy sairastumisalttiuden lisäksi psyykkisten ja sosiaalisten asioiden yhteisvaikutuksesta. Mielenterveyskuntoutusta tulisikin painottaa arkielämän, mielekkään toiminnan sekä sosiaalisen ympäristön näkökulmiin. Osallisuus ja ympäristön merkitys ovat olennaisia seikkoja jotka vaikuttavat psyykkiseen toimintakykyyn. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 232-234.)

Mielenterveysongelmista kuntoutuminen tarkoittaa muutakin kuin kuntoutumista sairaudesta. Mielenterveysongelmat ovat voineet aiheuttaa useita eri liitännäisongelmia kuntoutumisen varrella. Näitä voivat olla muun muassa syrjintään ja kielteisiin asioihin liittyvät kokemukset elämässä. Tällaiset kokemukset ovat muuttaneet ihmistä, kuntoutuminen tarkoittaa uuden tarkoituksen ja merkityksen etsimistä elämälle. (Koskisuu 2004, 56-57.)

3.2 Kuntoutuksen osa-alueet

Kuntoutus luokitellaan sisällöltään ja toimintatavoiltaan neljään eri osa-alueeseen. Nämä osa-alueet ovat lääkinällinen, ammatillinen, kasvatuksellinen sekä sosiaalinen kuntoutus. Osa-alueissa on nähtävissä osittaista päällekkäisyyttä. Kuntoutuksen jakaminen eri osa-alueisiin luo pohjan kuntoutuksen työnjaolle. Se helpottaa eri organisaatioiden ja ammattiryhmien välistä työskentelyä. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 20.)

Lääkinällisestä kuntoutuksesta puhuttaessa viitataan kuntoutuksessa käytettäviin lääketieteellisiin tutkimuksiin. Tutkimusten pohjalta pystytään käynnistämään yksilön psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä parantavia toimenpiteitä. Lääkinällinen kuntoutus on toimintaa, jossa toimintakykyään jollakin osa-alueella menettänyttä henkilöä voidaan auttaa saamaan toimintakykyään takaisin. Samalla pyritään kompensoimaan mahdollisia toimintakyvyn menetyksiä. Lääkinällisen kuntoutuksen käsite korvataan usein toimintakykykuntoutuksen käsitteellä. Toimintakykykuntoutuksen alle kuuluvat kuntoutusneuvonta, kuntoutusohjaus, kuntoutustarpeen arviointi, terveyttä edistävät ja toimintakykyä parantavat sekä ylläpitävät terapiat, apuvälinepalvelut, sopeutumisvalmennus sekä kuntoutusjaksot laitos- ja avohoidossa. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 21.)

Kunnallisen terveydenhuollon vastuulla on järjestää alkuvaiheen lääkinällinen kuntoutus. Yleisimmin näitä palveluita kunnassa järjestävät sairaalat ja terveystakeskukset. Kunnat voivat myös ostaa näitä palveluita ulkopuolisilta palveluntuottajilta. Alkuvaiheessa akuutti hoitotyö ja lääkinällinen kuntoutus liittyvät saumattomasti toisiinsa. Asiakasta ja hänen perhettään tuetaan kuntoutusohjauksen keinoin sairauden tai vamman aiheuttamaan elämänmuutokseen. Kuntoutusohjaajan tehtäviin kuuluvat kuntoutuspalveluihin sekä toimintamahdollisuuksiin ohjaaminen sekä niistä tiedottaminen. Sopeutumisvalmennusta voidaan antaa kuntoutujalle sekä hänen läheisilleen. Tällainen valmennus voi tapahtua ryhmä-, tai yksilövalmennuksena. Kuntoutustutkimuksen avulla laaditaan kuntoutussuunnitelma. Kuntoutustutkimus sisältää kuntoutujan lääketieteelliset, psykologiset ja sosiaaliset osa-alueet. Tämän avulla voidaan tehdä kokonaisarvio kuntoutussuunnitelmaa varten. Avokuntoutuksen muotoina yleisesti käytetään erilaisia terapioidia. Niiden avulla edistetään ja ylläpidetään kuntoutujan toimintakykyä. Terveystakeskusten tehtävänä on järjestää kuntoutujan tarvitsemat maksuttomat apuvälineet. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä, Ihalainen 2009, 203-206.)

Ammatillista kuntoutusta tarvitaan silloin kun sairaus tai vamma vaikeuttaa työn tekemistä. Sen tavoitteena on ehkäistä työkyvyttömyyseläkkeelle ennenaikaisesti joutumista ja edesauttaa työelämään paluuta. (Ilmarinen.) Ammatillisen kuntoutuksen toimenpiteitä ovat: ammatillinen koulutus, täydennyskoulutus, koulutuskokeilut, työkokeilu, työpaikkakokeilu sekä työhönvalmennus. Aktiivisilla työllistämistoimenpiteillä voidaan myös tukea ammatillista kuntoutumista. Ihmisiä, joiden toimintakyky on heikentynyt sairauden tai muun syyn takia, tuetaan pääsemään tai palaamaan työhön tai muuhun toimintaan. Ammatillisten valmiuksien parantaminen ja työkyvyn kohentaminen edistävät kuntoutujan työmahdollisuuksia. Vajaakuntoiseen työntekijään kohdistuvaa syrjintää työpaikalla voidaan työhön integroitumisen avulla vähentää. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 21.)

Työllä voi olla kuntoutujalle sosiaalisia, taloudellisia ja psyykkisiä merkityksiä. Ammatillinen kuntoutus rakentuu yleisesti yhteistyössä lääkinnällisen ja sosiaalisen kuntoutuksen kanssa. Työvoimapaalveluiden tehtävänä on tukea työmarkkinoilla pysymisen ja työllistymisen osa-alueita. Ammatillisen kuntoutuksen järjestäminen kuuluvat Kelalle ja työeläkelaitokselle. Mielekkään ammatin löytämisen apuna on ammatinvalinnanohjaus. Valmentava ja kuntouttava opetus voivat tukea työelämään ja ammatilliseen koulutukseen hakeutumista. Oppisopimuskoulutus ja uudelleen koulutus mahdollistavat uuteen ammattiin kouluttautumisen. Erilaiset räätälöidyt työllistymismallit ja tukimenetelmät helpottavat vammaisten ja vajaakuntoisten työllistymistä. Näihin malleihin yleensä liittyy työhönvalmennus. Sen tavoitteena on uuden työn oppiminen ohjatusti työpaikalla. Työkokeilun avulla voidaan arvioida kuntoutujan jaksamista ja selviytymistä työssä. Tuetulla työllistymisellä vammaiset ja vajaakuntoiset voivat työllistyä tavalliselle työpaikalle työsuhteiseen palkkatyöhön. Työvalmennus opettaa, ohjaa ja harjaannuttaa kuntoutujaa uuteen työhön. Työvalmentaja tukee ja ohjaa sekä seuraa valmennusta työpaikalla. Paikalliset työvoimaviranomaiset voivat myöntää harkinnanvaraisesti työllistämiskorvausta vammaisen tai vajaakuntoisen työllistämiseen. Kuntouttavaa suojatyötä järjestetään erilaisissa toimintakeskuksissa sekä avotoimintana. Kuntouttavan suojatyön tavoitteena on kuntoutujan toimintavalmiuksien kehittäminen. Suojatyössä käyvälle maksetaan eläkkeen lisäksi työosuusrahaa. Suojatyöaika on 2-8 tuntia päivässä. Kuntouttavan työtoiminnan tarkoituksena on luoda edellytyksiä työllistymiselle ja parantaa kuntoutujan elämänhallintaa. Tällainen toiminta perustuu työvoimatoimiston ja kunnan sekä asianomaisen kanssa yhdessä laatimaan aktivointisuunnitelmaan. (Kettunen ym. 2009, 215-218.)

Kasvatuksellinen kuntoutus viittaa yleensä erityistä tukea tarvitsevan lapsen tai aikuisen kasvatukseen ja koulutukseen liittyviin erityisjärjestelyihin. Kehitysprosessia pyritään tukemaan kuntoutuksessa monialaisin menetelmin. Oppilaan yksilöllisen tuen tarve ja elämänhallinnan kehittäminen kuuluvat kasvatukselliseen kuntoutukseen. Tässä kuntoutuksen osa-alueessa yhdistyvät kasvatuksen, opetuksen, oppilashuollon ja kuntoutuksen eri keinot. Tukitoimilla pyritään vähentämään ja ennaltaehkäisemään yksilön kehitykselle mahdollisesti aiheutuvia esteitä ja haittoja. Tällaisia voi syntyä esimerkiksi vammaisuuden, pitkäaikaissairauden tai muiden erityistilanteiden vuoksi. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 21- 22.)

Kasvatuksellisen kuntoutuksen osa-alueita ovat ammatinvalinnanohjaus sekä ammatillinen kuntoutustutkimus. Nuori voi saada Kelan tukea peruskoulun jälkeisiin opintoihin. Kasvatuksellisen kuntoutuksen palvelumuotoja ovat myös toimintaterapia ja neuropsykologinen kuntoutus. (Kettunen ym. 2009, 218- 219.)

Sosiaalinen kuntoutus on tiivistettynä prosessi. Sen avulla pyritään sosiaalisen toimintakyvyn parantamiseen. Prosessin tavoitteena on saavuttaa sellainen toiminnallinen kyky, jonka avulla kuntoutuja selviää erilaisista sosiaalisista tilanteista. Sosiaalinen kuntoutus voidaan myös käsitellä kuntoutuksen kattokäsitteenä. Sosiaalista kuntoutusta voidaan pitää myös toimintana. Sen avulla pyritään parantamaan kuntoutujan mahdollisuuksia arkipäivän toimista selviytymiseen. Asumisen ja liikkumisen helppous, mahdollisuudet osallistumiseen, sosiaalisten verkostojen luominen ja ylläpitäminen sekä taloudellinen turvallisuus, ovat sosiaalisen kuntoutumisen perusedellytyksiä. Sosiaaliselle kuntoutukselle tyypillistä on monialaisuus ja moniammatillisuus. Kuntoutumista tulee tarkastella toimintakykyä kohentavien, ammatillisten, kasvatuksellisten ja sosiaalisten tekijöiden valossa. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 22.)

Sosiaalinen kuntoutus tarkoittaa toimenpiteitä joilla kuntoutujan arkisuoriutumista voidaan tukea. Kunta järjestää sosiaalisen kuntoutuksen palveluita itse sekä ostopalveluilla. Sosiaalihuoltolaissa on määritelty yleiset ja sosiaalihuollon erityispalvelut jotka tukevat sosiaalisen kuntoutuksen palveluita. (Kettunen ym. 2009, 207-208.) Sosiaalinen kuntoutus sai huhtikuussa 2015 voimaan tulleessa sosiaalihuoltolaissa palvelun määritelmän. Se tarkoittaa sosiaalityöllä ja sosiaaliohjauksen menetelmillä annettavaa tukea. Lain tavoitteena ovat syrjäytyneiden sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen, syrjäytymisen torjuminen ja osallisuuden edistäminen. Tarkoituksena on tukea syrjäytyneen henkilön paluuta yhteiskunnalliseen osallisuuteen. (Kuntoutussäätiö 2015b.)

Käsitteenä sosiaalinen kuntoutus on ollut hyvin epämääräinen. Aikaisemmin sillä ei ole ollut lakisääteistä määritelmää. Uuden sosiaalihuoltolain myötä sosiaalisen kuntoutuksen käsite voi selkiytyä, vahvistua ja vakiintua. Käsitteenä ja käytännön tasolla sen tulkitseminen helpottuu. Sosiaalinen kuntoutus on kuntien sosiaalityön alla tehtävää työtä. Nuori, jolla on kasaantuneita ongelmia, voi hyötyä tällaisesta kuntoutusmuodosta merkittävästi. Palvelurakenteen hajainaisuus tuo omat haasteensa sosiaalisen kuntoutuksen järjestämistä koskevalle päätöksenteolle. Sosiaalinen kuntoutus käytännön tasolla toteutuu moniammatillisella yhteistyöllä. Toimivan palvelukokonaisuuden löytämiseksi on luotava aivan uudenlainen palvelukonsepti. Palveluprosessit ja toimijoiden työnjaot tulee myös määritellä uudestaan. Sosiaalisen kuntoutuksen valmistelu asiakkaan näkökulmasta, vaatii luottamuksellista työtettä ja huolellista palvelusuunnitelman ja asiakassuunnitelman laadintaa yhdessä asiakkaan kanssa. Tällaisen nuoren toimintakyvyn arviointiin tulisi olla oma taho. Sosiaalityön vaikuttavuutta voitaisiin lisätä kun toimeentuloturvan ohella tarkasteltaisiin asiakkaan kokonaistilannetta. Kuntien käytännöt vaihtelevat laajasti. Mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat osana nuorten työllistymiseen, työkyvyttömyyteen, ja syrjäytymiseen liittyvissä ongelmassa. (Ala-Kauhaluoma 2014, 8-10.)

Sosiaalisen kuntoutuksen palveluiden järjestämisessä järjestöillä ja kolmannella sektorilla on merkittävä rooli. Kuntien ja kolmannen sektorin välistä yhteistyötä tulisi tiivistää ja kehittää. Ennaltaehkäisevä ja matalankynnyksen toiminta tulisi ottaa palveluita järjestettäessä huomioon. Rahoitus tulisi näiden tekijöiden valossa saada kestävämmälle pohjalle. Nuorten palvelujärjestelmää tulisi kehittää useamman toimijan muodostamaksi palveluketjuksi. (Ala-Kauhaluoma 2014, 10.)

Nuorille suunnattuihin palveluihin tulisi sisältyä ryhmämuotoista ja yksilöllistä tukea sekä valmennusta osallisuuden näkökulmasta. Yksilöllistä tukea tarvittaisiin asumiseen sekä raha-asioiden hoitoon liittyvissä asioissa. Vertaistukea ja nuorten omaehtoista toimintaa, työllistymistä ja opiskelua tukevaa toimintaa tulisi myös kehittää. Nuoret itse ja heidän omaisensa tulee ottaa mukaan palveluiden järjestämistä koskevaan keskusteluun. (Ala-Kauhaluoma 2014, 11.)

Tulevaisuudessa aikuissosiaalityön resursseja tullaan siirtämään toimeentulotuen puolelta sosiaalisen kuntoutuksen kentälle. Se mahdollistaa uuden sisällön kehittämisen ja resurssien kohdistamisen enemmän asiakkaiden kanssa tehtävään työhön. Tarvitaan pitkäkestoista ja

suunnitelmallista yhteistyötä eri toimijoiden välille. Asiakkaiden kanssa työtä tehdään eri sektoreilla omilla tavoillaan. Se tuo omat haasteensa tällaisen palvelun järjestämisen osalta. Nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi tarvitaan yhteinen strategia ja tehokkaita toimia. Myös Kelan harkinnanvaraisen kuntoutuksen osuutta sosiaalisen kuntoutuksen palveluissa tulisi tarkentaa. (Ala-Kauhaluoma 2014, 8-9.)

Sosiaalihuoltolain 17 §:ssä käsitellään sosiaalista kuntoutusta. Se koostuu seuraavista asioista:

1. sosiaalisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen selvittäminen
2. kuntoutusneuvonta ja -ohjaus sekä tarvittaessa kuntoutuspalvelujen yhteensovittaminen
3. valmennus arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen ja elämänhallintaan
4. ryhmätoiminta ja tuki sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin
5. muut tarvittavat sosiaalista kuntoutumista edistävät toimenpiteet

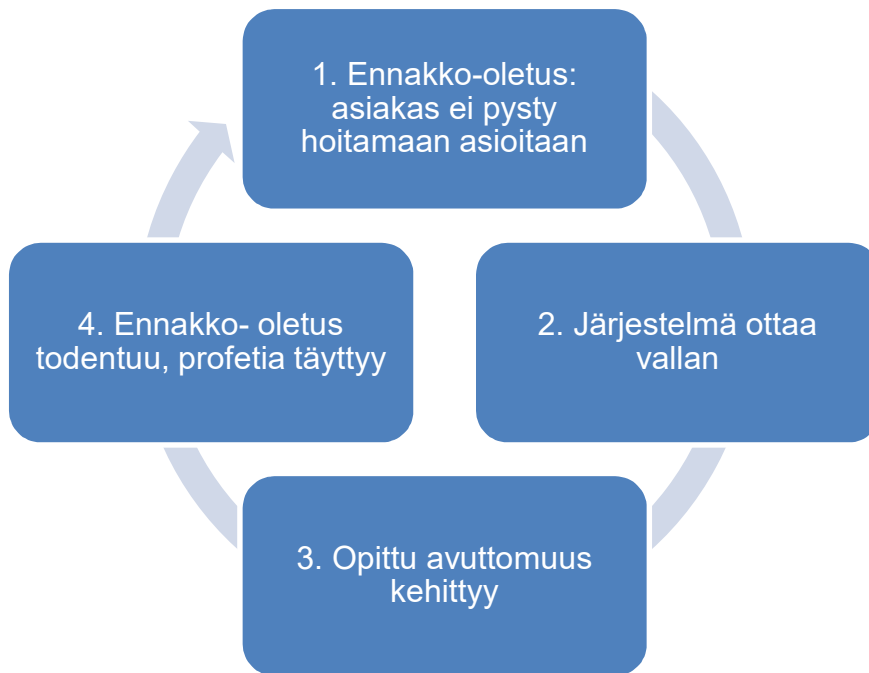
Nuorten sosiaalisella kuntoutuksella tuetaan nuorten sijoittumista työ-, työkokeilu-, opiskelutyöpaja- tai kuntoutuspaikkaan sekä ehkäistään näiden keskeyttämistä. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, §17.)

Kuntoutuspalveluiden käyttäjästä on olemassa suomalaisessa järjestelmässä useita rinnakkaisia ilmaisuja. Yleisimmin käytetty nimitys on asiakas. Tällainen henkilö yleisesti koetaan kuntoutuspalveluissa sosiaalihuollon palveluiden asiakkaaksi. Terveystieteiden kuntoutuspalveluiden käyttäjästä käytetään yleisimmin nimitystä potilas. Hoitoa saava henkilö on aina yleisesti terveydenhuollossa potilas. Rajanveto hoidon sekä lääkinällisen kuntoutuksen välillä ei ole yksiselitteinen. Käsitteenä kuntoutuja on alkanut yleistymään 2000-luvulla. Tämä käsite korostaa kuntoutuspalveluiden käyttäjän itsenäistä toimijuutta. Kuntoutujan omalla roolilla on suuri merkitys kuntoutukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamisessa. Kuntoutuja nimitystä käytetään nykyisin myös kuntoutusalan lainsäädännössä. Kuntoutuspalveluiden käyttäjän käsite vaihtuu, kun siirrytään hoidosta kuntoutussuunnitelman tekemisen ja toteuttamisen vaiheisiin. Kuntoutuja sanaa voidaan tarkastella myös rinnakkain sanan kansalainen kanssa. Kansalainen on sanana neutraali. Se viittaa aktiiviseen toimijaan, apua ja tukea antavaan auttajaan. Kansalaista kuvaavat myös mielikuvat itsenäisyydestä ja muista riippumattomuudesta. Kansalaisella ajatellaan olevan oma sosiaalinen ura ja siihen liittyvät status-symbolit. Me kaikki yleisesti ottaen olemme kansalaisia. Kansalainen muuttuu asiakkaaksi astuessaan sisään esimerkiksi kaupan ovesta. Kansalaisen sairastuessa tai vammautuessa hänestä tulee jälleen asiakas, mutta erilaisessa merkityksessä. Nimitys voi muuttua toimenpiteen kohteesta ja aktiivisesta toimijasta passiiviseksi odottajaksi. Kansalaisen toimintaa voidaan arvioida moraalil-

näkökulmasta ja sen perusteella arvioida hänen kuulumistaan tavallisiin yhteiskuntamme kansalaisiin. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 183.)

Auttamistyön vaarana on aina se, että palvelujärjestelmän eri edustajat ja asiantuntijat voivat liittää henkilöön käsityksiä jotka korostavat tavallisen kansalaisen ja asiakkaan välisiä eroja. Tällöin yksilönäkökulma hämärtyy ja henkilöä aletaan katsoa tietyn sosiaalisen ryhmän edustajana. Tällainen aiheuttaa yhteiskunnallista toisarvoisuutta. Tällaisella tarkastelulla korostuvat helposti ongelmat, avun tarve, passiivisuus ja epäitsenäisyys. Mahdollinen avunpyyntö saataan myös tulkita valittamiseksi. Leimautuminen eli stigmatisoituminen on prosessien seuraus. Tällaiset prosessit käynnistyvät yleensä ihmisen erilaisuudesta tai epätavallisista piirteistä johtuen. Ympäristö leimaa tällaisen henkilön helposti poikkeavaksi. Muiden ihmisten havaintoihin ja vuorovaikutukseen tällaiset asiat vaikuttavat helposti. Vähitellen leimatun ihmisen käsitys itsestään saattaa alkaa muuttumaan. Tällainen henkilö saattaa alkaa toimia annetun leiman mukaisesti ja vähitellen omaksua stigmatisoidun roolin. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 184.)

Tavallisten ihmisten keskuudessa tällaista leimaamista tapahtuu yleisesti. Palvelujärjestelmän tulisi auttaa ja tukea tällaista henkilöä. Hyvää tarkoittavan alistamisen kehä tarkoittaa Deeganin [1992] mukaan prosessia, jossa mielenterveysongelmista kärsivää asiakasta auttava palvelujärjestelmä alkaa käsitellä asiakasta leimautumisteorian valossa. (KUVIO 2). Lähtöasetelmissä kuntoutujaan liitetään stereotyyppiset oletukset henkilön ongelmista. Prosessin myötä asiakkaan tunne avuttomuudesta ja riippuvuudesta vahvistuu. Tuen ja avuntarve alkaa olla lopulta osa asiakkaan elämää ja ennakkokäsitykset saavat tätä kautta vahvistuksen alussa annetulle oletukselle. Tämä aiheuttaa lopulta sen, että kuntoutujan on yksilönä ensin alettava luottamaan omaan kykyihinsä jotta hän voi vähitellen päästä irti järjestelmän luomasta opitun avuttomuuden tunteesta. Avun tarve nousee asiakkaan kokemusmaailmassa ja elämässä keskeiseksi ja ennakoasenteet vahvistuvat. Arvioitavia ominaisuuksia aletaan tarkastella itsenäisinä, eikä kokonaisuutena. Kuntoutuja unohdetaan toimijana tässä tarkastelussa kokonaan. Hoidon ja kuntoutuksen tulisi vahvistaa asiakkaan kuntoutumista ja valtaistumista, eikä lisätä avuttomuuden tuntemista. Näiden perusarvojen pohjalta pystytään tarkastelemaan ja parantamaan kuntoutujan toimintakyvyn ja selviytymisen paranemisen mahdollisuuksia, samalla voidaan myös kiinnittää huomio syrjiviin ja alistaviin käytäntöihin ja tarvittaessa muuttamaan niitä. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 185-186 [Deegan 1992.]



KUVIO 2. Asiakkaan hyvää tarkoittava alistamisen kehä (mukaillen Järvikoski & Härkäpää 2011, 185 [Deegan 1992])

3.3 Ohjattu toiminnallinen vertaistuki

Kulttuuripajamalli perustuu GFP- malliin. GFP tulee sanoista guided functional peer support-model. Suomeksi tämä tarkoittaa ohjattua toiminnallista vertaistukimallia. Mallissa painotetaan kuntoutujan voimavaroja, vahvuuksia ja mielenkiinnonkohteita. Kuntoutumisen keskiössä ei ole sairaus tai diagnoosi. Kuntoutujia koulutetaan ohjaamaan toisilleen erilaisia, heidän omista mielenkiinnonkohteistaan lähteviä pienryhmiä. Tavoitteena on, että kuntoutujien elämänhallinta ja sosiaaliset taidot vahvistuvat. Työ- ja toimintakyky samanaikaisesti myös paranevat. GFP- mallissa pyritään saamaan kontakti sellaisiin kuntoutujiin, joilla on korkea syrjäytymisen riski. Usein kuntoutujat ovat joutuneet sairautensa vuoksi näköalattomaan elämäntilanteeseen. Toimintamalli mahdollistaa uusien elämänhallinnan välineiden saamisen. Toimintakyvyn paranemisen myötä, paluu yhteiskunnalliseen osallisuuteen helpottuu. Malliin yhdistyy toiminnalliset menetelmät. Sen avulla luodaan uudenlaisia, kuntoutujan äänen huomioon ottavia näkökulmia osaksi kuntoutusta. (Raivio 2009, 26.)

Samankaltainen elämäntilanne toimii voimavarana. Muiden ihmisten kanssa yhteyden kokeminen, tuen antaminen ja saaminen antavat uskoa sekä vahvistusta itseä ja elämää kohtaan.

Vertaistoimintaan osallistumisen motiivina saattaa olla halu muutokseen tai kehitykseen. Päättös toimintaan mukaan lähtemisestä saattaa olla merkittävä vaihe elämänmuutoksen ja hyvinvoinnin kannalta. Ihmiselle on myötäsyttyistä hakea yhteyden kokemusta toisten kanssa. Ilman tällaista kokemusta ja tunnetta koetaan helposti arvottomuutta ja yksinäisyyttä. Tunne siitä, että kuuluu johonkin suurempaan kokonaisuuteen antaa ihmiselle mahdollisuuden löytää oma paikkansa yhteisössä ja yhteiskunnassa. Oman paikan, elämäntehtävän ja tarkoituksen löytäminen on merkittävä hyvinolon lähde. Yhteinen päämäärä ja tehtävä yhdistävät ihmisiä. Kun ryhmä toteuttaa ja suunnittelee yhdessä toiminnan sisältöä, se rakentaa yhteisöllisyyden kokemusta. Toisten auttaminen lisää hyvinolon tunnetta. Onnistuneessa vertaisryhmässä voi olla oma itsensä. Parhaimmillaan itsetuntemus lisääntyy ja löytyy tunnistamattomia voimavaroja. Turvallinen ilmapiiri mahdollistaa ilot ja surut. Tällaisessa toiminnassa jaetaan tunteita ja kokemuksia ja sallitaan huoleton heittäytyminen. Jokaisella on lupa olla sellainen kuin on. (Heiskanen & Hiisijärvi.)

Yksilön sosiaalinen identiteetti muotoutuu ja kehittyy siinä ryhmässä ja yhteisössä jossa hän on. Yksilöt luovat käsityksen itsestään vertaamalla itseään muihin. Muiden ihmisten antamalla palautteella on suuri merkitys sosiaalisen identiteetin rakentumiselle. Ihminen luokittelee tällaisen vuorovaikutuksen kautta itsensä jonkin luokan tai ryhmän jäseneksi. Tällainen osallisuus ryhmän jäsenyyteen on psykologista. Ryhmän normeihin ja ihanteisiin liittyvät asiat otetaan omaksi käyttäytymistä ohjaavaksi tavaksi toimia. Tämän avulla rakentuu itsetunto. Ryhmässä tapahtuva sosiaalinen vuorovaikutus ei perustu ensisijaisesti persoonallisiin suhteisiin, vaan ryhmässä olemisen jäsenyyteen ja osallisuuteen. Omien joukossa tällaiselle henkilölle voi olla mahdollista olla joku. Yksilöillä on aina voimakas tarve vahvistaa sekä säilyttää itsearvostuksensa. Tästä johtuen, helposti kuvataan omaa ryhmää poikkeuksellisena muihin ryhmiin verrattuna. Yhteisön jäsenten itsetuntoa voidaan vahvistaa tukemalla, opettamalla ja ohjaamalla. (Murto 1997, 205-208.)

Nuorten Kulttuuripajamallin vertaisohjaajakoulutuksen kesto on noin 6 viikkoa, 1-2 päivää viikossa. Koulutuksessa käydään läpi itseilmaisun keinoin omia vahvuuksia ja heikkouksia sekä ryhmän ohjaamiseen liittyviä asioita. Vertaisohjaajakoulutuksen aikana pohditaan yhdessä ryhmänohjaamiseen liittyviä haasteita ja mahdollisuuksia. Ryhmäilmiöt, ryhmän pelisäännöt ja erilaiset toimintaan osallistumisen motivaatiot ovat myös koulutuksen aiheita. Tavoitteena on oppia ohjaamaan ja suunnittelemaan ryhmiä tasavertaisesta näkökulmasta. Vanhemmat vertaisohjaajat toimivat työntekijöiden kanssa yhdessä kouluttajina. Koulutukseen osallistuu kerralla

8-10 nuorta. Koulutus antaa valmiuksia toimia vertaisena ryhmänohjaajan roolissa. Kulttuuripajan ammattihenkilöstö tukee ja auttaa vertaisohjaajia vapaaehtoistyössä. Vertaisohjaajille on järjestetty myös Kulttuuripajan ulkopuolinen vapaaehtoistyöntekijöiden työnohjaus.

Työnohjauksella tarkoitetaan oman työn tutkimista ja arviointia sekä kehittämistä. Se on työnohjaajan kanssa yhdessä työhön, työrooliin ja työyhteisöön paneutumista. Työnohjauksessa ohjaaja yhdessä ohjattavien kanssa oppivat toisiltaan työhön liittyvien asenteiden sekä tunteiden tulkitsemista ja jäsentämistä. Työnohjauksen tavoitteena on auttaa jaksamaan työssä sekä parantaa työkykyä. (Suomen työnohjaajat ry.)

Yksilö liittyy ryhmään yleensä ensimmäisten ryhmästä tekemiensä stereotyyppisten havaintojensa perusteella. Hän on saattanut kuulla yhteisön luonteesta tai uskoo pääsevänsä ulos välittömästi ahdingostaan ryhmään osallistumisen myötä. Yhteisön jäsenten on valvottava yhteisön normeja ja arvoja. Yhteisön toiminnallisella rakenteella ja toiminnoilla ehkäistään yhteisön klikkiytymistä pienryhmiksi. Itsetunto on tunnepohjainen kokemus. Siihen sisältyy kokemus itsestä ja arvosta ihmisenä. Perusturvallisuus sekä kokemus ympäristön ja sen tilanteiden hallinnasta säätelevät henkistä tasapainoa ja itsearvostusta. Heikon itsetunnon omaava ihminen ajattelee jatkuvasti miten muut hänet näkevät. Elämää sävyttää muiden ihmisten hyväksynnän saaminen. Hyvä yhteisö tukee yksilöä todellisen ja aidon minän löytämisessä ja samalla myös itsetunnon vahvistumisessa. Yksilön tulisikin suunnata huomio itseensä, omiin tarpeisiin ja tunteisiin. Olisi lähtökohtaisesti selvitettävä mitä hän elämältään ylipäättään haluaa. (Murto 1997, 209-212.)

4 TOIMINTAKYKY

Toimintakyvyllä voidaan tarkoittaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn edellytysten kokonaisuutta. Toimintakykyyn vaikuttavat myös ympäristön myönteiset ja kielteiset vaikutukset. Yksilön toimintakykyä voidaan tukea esimerkiksi asumiseen ja elinympäristöön liittyvillä tekijöillä. Toiset ihmiset ja erilaiset palvelut auttavat arjessa selviytymisessä ja tukevat toimintakyvyn ylläpitämistä. Toimintakykyä voidaan kuvata myös omien kykyjen, tavoitteiden ja elinsekä toimintaympäristön tasapainona. Hyvä ja tasapainoinen kokonaisuus auttaa ihmistä voimaan hyvin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015d.)

Sosiaalista toimintakykyä on mahdotonta arvioida irrallaan sosiaalisesta ympäristöstä. Toimintakyvyn arviointi on aina kuntoutuksen suunnittelussa pohjana. Kuntoutuksessa perinteisesti keskitytään toimintakyvyn rajoituksiin. Työkyvyn, kuntoutustarpeen ja muun palvelutarpeen arvioimiseksi on välttämätöntä saada riittävää tietoa yksilön toimintakyvystä. Ikä, sukupuoli ja koulutus ovat toimintakykyyn vaikuttavia seikkoja. Toimintakyvyn tasoista puhuttaessa tarkoitetaan kehon rakenteita ja toimintoja. Se tarkoittaa myös suorituksia ja arkielämän ja yhteiskunnan toimintaan osallistumista. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 92–95.)

Olennaista on ymmärtää, että toimintakyky on kokonaisuus jossa eri osa-alueet ovat jatkuvassa vuorovaikutussuhteessa keskenään. Korostamalla taitoja ja vahvuuksia sekä mahdollistamalla ja järjestämällä toimintaa sekä lisäämällä osallisuutta, voidaan toimintakyvyn rajoitteiden aiheuttamia haittoja vähentää. (Kettunen ym. 2009, 9.)

Toimintakyky voidaan määritellä ihmisen ominaisuuksien ja ympäristön väliseksi suhteeksi. Kun yksilö on ympäristössä joka vastaa hänen ominaisuuksiaan, hän kykenee olemaan osallisena toimijana. Toimintakyvyn rajat tulevat vastaan, kun ihminen ei pysty fyysisesti tai psyykkisesti vastaamaan ympäristön vaatimuksiin. Ihmisen on aina sopeutettava toimintaansa ympäristön vaatimusten mukaisesti. Toimintakyvyn ja identiteetin ylläpitäminen vaatii oppimista ja sopeutumista. (Kettunen ym. 2009, 16.)

4.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysisellä toimintakyvyllä usein tarkoitetaan fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä suoriutumisista. Se perustuu hengitys- ja verenkiertoelimistöön sekä tuki- ja liikuntaelimestön toimintakokonaisuuteen. Fyysinen toimintakyky jakautuu yleiskestävyyteen, lihaskuntoon ja liikkeiden hallintakykyyn. Sitä voidaan mitata erilaisilla fyysisillä testeillä ja tehtävillä. Tällä toimintakyvyllä on yhteys ikään, sukupuoleen ja koulutukseen. Ikääntyminen heikentää fyysistä toimintakykyä. Fyysisen toimintakyvyn tasoja voidaan tarkastella kehon toimintojen ja rakenteiden avulla. Ruumiin ja kehon toiminnoista puhuttaessa viitataan fysiologisiin, sekä psyykkisiin toimintoihin. Ruumiinrakenteella viitataan elimiin ja suorituksilla yksilön toteuttamiin tehtäviin ja toimiin. Kuntoutuksen näkökulmasta, suoritus ja osallistuminen ovat tarkastelun kohteena olennaisimmat mitattavissa olevat seikat. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 92-97.)

Toimintakyvyn tarkastelussa on otettava aina ympäristö huomioon. Fyysisellä ympäristöllä on iso vaikutus ihmisen fyysiseen toimintakykyyn. Fyysinen ympäristö voi olla luonnollinen tai rakennettu. Se voi olla koti- tai laitospäristö. Luonnollisella ympäristöllä viitataan yleensä luontoon. Rakennetulla ympäristöllä viitataan ihmisten itsensä rakentamaan ja muokkaamaan ympäristöön. Fyysisiä rajoituksia ei useinkaan osata tarkastella kuntoutujan silmin. Esteettömyyden tulisi olla jo rakentamisen vaiheissa huomioon otettava seikka. Rakennuksen tulisi olla turvallinen, johdonmukainen ja miellyttävä käyttöominaisuuksiltaan. Esteettömyydestä säädetään myös laissa. (Kettunen ym. 2009, 11.)

Fyysinen toimintakyky ja terveys kytkeytyvät aina toisiinsa. Siihen vaikuttavat olennaisesti liikunta, tupakointi, alkoholinkäyttö ja ravitsemus. Yksilön itsensä asettamalla tavoitteilla ja elinympäristöllä sekä niiden välisellä suhteella on myös vaikutuksia terveyteen. Mielekkäällä toiminnalla on fyysistä toimintakykyä vahvistava vaikutus. Omat tavoitteet ja motiivit mahdollistavat toiminnan toteutumisen. Erilaisilla apuvälineillä ja kuntoutuksen keinoilla voidaan fyysistä toimintakykyä parantaa. Moniammatillisin menetelmin sitä voidaan myös lisätä. Fyysisellä aktiivisuudella ja liikuntaharrastuksilla on tutkitusti kiistaton yhteys fyysisen kunnan paranemiseen. Hyvällä fyysisellä suorituskyvyllä voidaan vähentää toiminnanvajauksien syntyä. Fyysisesti aktiivisten henkilöiden elinajan odote on passiivisia pidempi. (Pohjolainen & Heimonen 2009, 22,23.)

4.2 Psyykkinen toimintakyky

Psyykkistä toimintakykyä voidaan tarkastella monin eri tavoin. Yleisesti sillä tarkoitetaan tiedon käsittelyyn ja vastaanottamiseen liittyvää kykyä sekä yksilön muodostamaa käsitystä ympäröivästä maailmasta, tunteista ja kokemuksista. Psyykkisellä toimintakyvyllä voidaan myös mitata ihmisen psyykkisten voimavarojen, taitojen ja kykyjen tarkoituksenmukaista käyttöä. Yksilön omaa sisäistä psyykkistä toimintakykyä voidaan tarkastella toiminnanohjauksen näkökulmasta muun muassa toiminnan tavoitteiden, tiedonkäsittelytoiminnan ja minäkäsityksen avulla. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvat keskeisesti älylliset ja tiedolliset toiminnot. Toiminnan tavoitteet, tarpeet, arvostukset, asenteet, odotukset ja normit kuuluvat myös psyykkisen toimintakyvyn alle. (Pohjolainen & Heimonen 2009, 55-56.) Suutaman [2007] mukaan seuraavat osa-alueet kuuluvat psyykkiseen toimintakykyyn:

- *kognitiiviset toiminnot* (havaitseminen, muisti, oppiminen, ajattelu, päätöksen teko ja ongelmaratkaisu, mieliala, elämänhallinta ja psyykkinen hyvinvointi.)
- *persoonallisuus* (luonteenpiirteet, minäkuva, itsearvostus ja sosiaaliset taidot)
- *psykofysiologiset toiminnot* (aistihavainnot, psykomotoriikka)
- *asenteet, tarpeet ja toiveet, motivaatio*
- *luovuus ja viisaus*
- *elämänhallinta* (sopeutuminen, elämän tarkoituksellisuus, elämänstrategiat, selviytymiskeinot, ongelmatilanteiden käsittely)

Tiedonkäsittelyssä tarvittavat kognitiiviset toiminnot ovat psyykkisen toimintakyvyn keskeisintä osa-aluetta. Luovuutta ja viisautta tarkastellaan kognitiivisina toimintoina. Tähän osa-alueeseen liittyy myös persoonaan liittyviä ominaisuuksia. Havaitseminen liittyy tiedon käsittelyyn liittyviin toimintoihin. Muistaminen, oppiminen ja ajattelu, päätöksenteko, ongelmaratkaisu ja kielelliset toiminnot kuuluvat tiedolliseen toimintakykyyn. Kielelliset toiminnot, hahmottaminen ja motoriset toiminnot ovat myös kognitiivisiin taitoihin kuuluvia asioita. Näille toiminnoille on tyypillistä valikointi ja tulkinta. Toiminnanohjauksella tarkoitetaan prosesseja, joilla pyritään tiettyyn päämäärään. Yksilön omat tiedot ja taidot vaikuttavat tiedon käsittelyyn ja selviytymiseen. Persoonallisuudella on vaikutuksia yksilön käyttäytymistäipumuksiin. Persoonallisuus kehittyy koko elämän ajan. Mielenterveys vaikuttaa psyykkiseen toimintakykyyn muun muassa tunne-elämän, mielialan ja ihmissuhteiden toimivuuden näkökulmasta. Viisaudella tarkoitetaan yksilön pyrkimystä ymmärtää elämän tarkoitusta. Sen tunnusmerkkeinä ovat ymmärrys-, arviointi- ja kommunikointitaidot. Sitä ovat myös yleinen pätevyys ja ihmissuhde- sekä itsehillintätaidot sosiaalisissa tilanteissa. Viisautta tarvitaan yksilön ja yhteisön ongelmien ratkaisuisissa. Hyvin-

voinnin tunnusmerkkinä voidaan pitää sellaista viisautta, jolla on yhteyksiä oman elämän merkityksellisyyden kokemiseen, sosiaaliseen tukeen sekä yleiseen tyytyväisyyteen sosiaalisissa suhteissa ja elämässä. Älykkyys, luovuus ja viisaus muodostavat viisauden kokonaisuuden. Elämänhallinta tarkoittaa tilanteiden hallintaa ja kokemusta oman elämän tarkoituksellisuudesta ja mielekkyydestä. Elämänhallintakeinojen avulla ihminen kykenee selviytymään erilaisista ristiriitatilanteista. (Pohjolainen & Heimonen 2009, 55-56.)

4.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalista toimintakykyä ei voida selittää yksiselitteisesti. Sille on olemassa useita malleja ja teorioita. Sen voidaan kuvata tarkoittavan kykyä tulla toimeen yhteiskunnan arvojen ja normien määrittelemällä tavalla. Toisaalta sillä voidaan kuvata selviytymistä arkipäivän toiminnoista. Vuorovaikutussuhteilla ja toimintaympäristön rooleilla sosiaalista toimintakykyä voidaan myös mitata. Sosiaalisen toimintakyvyn käsitteellä voidaan tarkoittaa myös yksilön resursseja, rooleja ja sosiaalisia taitoja, sekä suhdetta yhteiskuntaan. Sosiaalinen toimintakyky voidaan määritellä yksilöä ja vuorovaikutusta korostavasti. Sosiaalisen toiminnan syntyyn vaikuttavat tietoisuus, psykofyysinen toimintakyky ja psykososiaalinen hyvinvointi. Yksilön sosiaalisten kontaktien määrällä, ajankäytöllä ja harrastuksilla voidaan mitata sosiaalista toimintakykyä sekä toimintakyvyn laatua. Osallistumisella ja aktiivisuudella voidaan myös mitata sosiaalista toimintakykyä. (Pohjolainen & Heimonen 2009, 64-66.)

”Sosiaalinen” viittaa elämiseen, asumiseen, asioimiseen, työskentelyyn, oppimiseen ja liikkumiseen. Sillä viitataan vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa. Jokaisen ihmisen oma persoona vaikuttaa käsitykseen itsestä sekä muista. Jokainen myös ilmaisee itseään omalla persoonallisella tavallaan. Persoonallisuuteen saattaa vaikuttaa tai sitä muuttaa sairaus, vika tai vamma ja lääkitykset. Ihmiset tekevät toisista omia havaintoihinsa perustuvia päätelmiä vuorovaikutustilanteissa. Etuliite ”sosiaali-” voidaan liittää useisiin erilaisiin yhteyksiin biologian ja kulttuurin välimaastoissa. Sosiaalisessa kuntoutuksessa korostetaan ihmisen sosiaalisen ympäristön ja vuorovaikutuksen yhteensopivuuden merkitystä. Kuntoutuksella etsitään selityksiä yksilön ja ympäristön välisiin suhteisiin. Sosiaalisen käsitteen tutkiminen edellyttää aina ammatillisten havaintojen, käsitteiden, toimenpiteiden ja seurantatietojen sosiaalista tasoa. (Karjalainen & Vilkkumaa 2012, 27-30.)

Ihminen ilmentää aina sitä kulttuuria ja yhteisöä, johon hän on syntynyt. Yksilöllisillä lähtökohdilla saattaa olla hyvin merkittävä rooli kuntoutustarvetta ja toimintakykyä arvioitaessa. Ihmisen toimintakyvyn ja terveyden kannalta ympäristöllä on suuri merkitys. Kuntoutuksen tarkoituksenmukaisuusharkinnasta puhuttaessa olisi hyvinvointipoliittisesti merkittävää tarkastella sitä, että missä alkusyy sosiaalisille ongelmille ylipäättään on. Kuntoutustarpeen selvittämiseen tulisi ottaa tarkastelun kohteeksi myös sosiaaliseen perimään liittyvät lähtökohdat. (Karjalainen & Vilkkumaa 2012, 30-31.)

Sosiaalisten rakenteiden avulla mahdollistetaan sekä rajoitetaan ihmisten toimintaa. Omalla toiminnalla voidaan olennaisesti vaikuttaa ympäristöön ja luoda samalla rakenteita. Elämäntilanne rakentuu elämän eri vaiheissa tehtyjen valintojen perusteella. Ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa aktiivisesti sosiaaliseen ympäristöönsä. Toiminnan voidaan katsoa sijoittuvan aina aikaan ja sosiokulttuuriseen ympäristöön, jossa ihminen on. Tiedoilla ja taidoilla on merkitys toiminnan mahdollistumiselle. Motivaatio, päämäärät ja tavoitteet vaikuttavat asioihin eri elämäntilanteissa. Toimintaan saattaa liittyä myös fyysisiä, sosiaalisia tai kulttuurisia velvoitteita. Elämäntilanteella ja ympäristöllä on suuri vaikutus ihmisen toimijuuteen ja sen eri muotoihin. Arvot ja tunnetilat ohjaavat toimijuutta. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 101-103.)

5 TUTKIMUSASETELMA

Opinnäytetyön tutkimuskysymys on ”Ohjatun toiminnallisen vertaistuen vaikutus mielenterveyskuntoutujan toimintakykyyn?”. Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus pyrkii yleistämään tutkittavaa asiaa. Sen perusajatus on, että pieneltä joukolta kysytään tutkimusongelmaan liittyviä kysymyksiä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa mittauksena saadut aineistot ja tulokset käsitellään tilastollisin menetelmin. Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä perustuu mittaamiseen. Jonka tavoitteena on tuottaa tietoa joka on perusteltavissa. Tiedon on oltava myös luotettavaa ja yleistettävissä olevaa. Tällainen tutkimus voidaan tehdä kun tutkittavasta aiheesta on riittävän täsmentynyttä ja mitattavissa olevaa tietoa olemassa. Kvantitatiivinen tutkimus laskee määriä tiedonkeruumenetelmän avulla. Pyrkimys on saada objektiivista ja absoluuttista totuutta tutkittavasta asiasta. Puhutaan positivismista, joka tarkoittaa tiedon perustelua, luotettavuutta ja yksiselitteisyyttä. (Kananen 2008, 10–11.)

Tieteellisellä tutkimuksella on tutkimusetiikka ja ehdot, jotka edellyttävät päätösten tekemistä. Tutkimus ei ole täysin ennakoitavissa oleva prosessi. Toteuttamisvaiheessa saattaa paljastua yllättäviä muutoksia esimerkiksi lomakehaastattelun vastaamista koskeviin osallistujia määriin liittyen. Tutkimusongelmasta saattaa nousta esille sellaisia uusia piirteitä, jotka ovat tutkimuksen kokonaisuuden kannalta välttämättömiä ottaa mukaan. Tutkimusongelma saatetaan näiden seikkojen vuoksi joutua muotoilemaan uudestaan. (Vilkkä 2015, 56.)

5.1 Haastateltavien valinta ja haastatteluympäristö

Haastateltavien valinta suoritettiin Kainuun Kulttuuripaja Marilynin kävijöiden populaatiosta valitulla poikittaisotoksella, validiteetin- eli luotettavuuden turvaamiseksi valittiin mahdollisimman heterogeeninen ja riittävän kuvaava otos kävijäkunnasta. Kyselyyn tulee saada riittävä joukko vastaajia, että sen voidaan luotettavasti katsoa edustavan koko tutkittavaa joukkoa. Kyselylomaketta käytetään tavallisimmin määrällisen tutkimusmenetelmän aineiston keräämisessä. Informoidussa kyselyssä tutkija saattaa tehdä haastateltavalle tarvittavia lisäkysymyksiä. Havaintoyksikkö tarkoittaa tutkittavaa kohdetta, esimerkiksi ihmistä. (Vilkkä 2015, 94–95.)

Haastatteluihin osallistui 27 henkilöä, joista 11 oli naisia ja 16 miehiä. Kaksi haastateltavista oli Kulttuuripajan entisiä kävijöitä. Kainuun Kulttuuripaja Marilynin kävijätilastoa tarkasteltaessa, voitiin yleisesti todeta miesten osuuden vakituisesta kävijäkunnasta olevan hieman suurempi kuin naisten. Haastateltavien rekrytoinnissa käytettiin Kulttuuripajayhteisön omia tiedotuskanavia laajasti. Luottamuksellinen ja luonteva ilmapiiri yksilöhaastattelujen suorittamiseksi oli Kainuun Kulttuuripaja Marilynissa.

Tutkimukseen valittava perusjoukko tulee rajata ja määritellä tarkasti. Otantatutkimuksen tärkeä näkökulma on se, että valittu joukko edustaa mahdollisimman hyvin perusjoukkoa. Perusjoukon rakenne pitää pystyä määrittelemään jotta voidaan todeta otannan olevan peilikuva populaatiosta. (Kananen 2008, 70.)

Tutkimuksen haastattelijoina toimivat Kainuun Kulttuuripaja Marilynin ulkopuoliset henkilöt, eli opiskelijat ja Sosped säätiön hankesuunnittelija Helsingistä. Kysymysten selkokieliä oli muokattu kohderyhmättestauksessa esille tulleiden tarpeiden ja kehitysideoiden pohjalta ennen varsinaista tutkimuksen tekoa. Haastattelulomakkeiden tarkastelussa sekä laadinnassa anonymiteetti ja eettisyys oli otettu huomioon (LIITE 1). Jokaiselle haastateltavalle oli varattu oma kahdenkeskinen ja riittävä aika haastattelijan kanssa. Näin kysymykset voitiin käydä rauhassa läpi. Haastattelijat eivät pyrkineet missään vaiheessa johdattelemaan haastateltavaa vastausten antamisessa, vaan haastateltavalla oli mahdollisuus jättää vastaamatta tai vastata ”en osaa tai en halua vastata”.

Tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen mukaisesti, valitsimme kysymysten ja vastausten näkökulmasta toimintakyvyn indikaattoreilla mitattavia asioita ja vaikutuksia. Vastausten sisältöä lähdimme tarkemmin analysoimaan teemoittelun avulla.

Tutkimussuunnitelmaa laadittaessa on varmistuttava siitä, että tutkittavaa asiaa voi ylipäätään mitata. Kyselylomakkeen muuttujat on valittava niin, että sitä voi aina perustella tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen ja tavoitteiden kautta. Keskeisten käsitteiden alle saadaan vastauksia joilla mitataan tutkittavaa tietoa. Tutkittavasta perusjoukosta on oltava ymmärrys tutkijalla. Kyselylomakkeen on annettava vastauksia teoreettisilla käsitteillä mitattavaan asiaan. Vastajan tulee kyetä ymmärtämään kuitenkin kysymysten sisältö. (Vilka 2015, 101–102.)

5.2 Aineiston analysointi

Kvantitatiivisen tutkimuksen on tarkoitus selvittää määrää, riippuvuutta ja syyseurauksia. Tilastollisen päättelyn lähtökohtana on, että havaintoyksiköistä saadut tulokset on yleistettävissä perusjoukkoa koskeviksi. Saadut tulokset esitetään taulukkomuodossa prosentteina. (Kananen 2008, 51.)

Sisällön erittely tarkoittaa tutkimusaineiston tutkimuskohdetta. Havaintoyksiköt jaetaan ja yksilöidään sisältöluokan mukaisesti numerojärjestykseen. Tämän jälkeen aineisto pelkistetään ja tärkein informaatio tiivistetään. Toimintaa ohjaa tutkimusongelma ja sille asetetut tutkimuskysymykset. Aineisto kootaan tämän jälkeen johdonmukaiseksi ja ryhmitellään. Jokainen ryhmä nimetään sisällön mukaisella yläkäsitteellä. Tutkimuksen tuloksena muodostuu esimerkiksi teoreettinen malli. Tuloksen avulla voidaan ymmärtää tutkittavana olevan kokonaisuuden merkitystä. (Vilka 2015, 163-164.)

Käytimme tutkimuksessamme Sosped säätiön TOIVEHATTU- arviointityökalua. Se on kehitetty toiminnallisten vertaistukiryhmien vaikuttavuuden arvioinniksi. Sen avulla voidaan arvioida saatua materiaalia realistisesti. Menetelmässä on suostumuslomakkeen lisäksi 11 valmista kysymyslomakepohjaa. Pääsimme yhdessä Sosped säätiön hankesuunnittelijan kanssa kehittämään, kokeilemaan ja käyttämään ensimmäisenä tätä menetelmää Kainuun Kulttuuripaja Marilynin ohjatun toiminnallisen vertaistuen vaikuttavuuden arvioinnissa. Ohjelma sisältää valmiin Excel- pohjan, joka laskee automaattisesti ja kysymyskohtaisesti koosteet. Materiaalin analyysi on tämän jälkeen helppoa. (Sosped säätiö 2015a.)

5.3 Eettisyyden arviointi

Tutkimustyössä on noudatettava eettisesti hyvää tieteellistä käytäntöä. Ensisijaisesti vastuu kuuluu tutkijalle ja tutkimusryhmälle. Tutkimusta tehtäessä huomioon tulee ottaa myös voimassa oleva lainsäädäntö. (Suomen Akatemia 2014.) Hyviin tieteellisiin käytäntöihin kuuluvat eettinen hyväksyttävyyys, luotettavuus ja tulosten uskottavuus. Keskeisimpiä tutkimukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä ovat tutkimuksen hyötyä tarkasteltaessa muun muassa tutkittavan suostumus, sekä tutkimuksen kohteeseen mahdollisesti kohdistuvat riskit ja haitat. (Suomen Akatemia 2006.)

Opetusministeriön tutkimuseettisen neuvottelukunnan tieteellisten menettelytapojen ohjeessa kuvataan selkeästi mitä hyvä tieteellinen käytäntö on. Sen mukaan tutkijan on noudatettava tiedeyhteisön toimintatapoja. Niitä ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus. Tulosten tallentamisessa, esittämisessä, tutkimuksen sekä tulosten arvioinnissa tulee soveltaa tieteellisen tutkimuksen kriteereitä. Kriteereitä ovat muun muassa eettisesti kestävä tiedon hankinta, tutkimus-, ja arviointimenetelmät. Tieteellisen tiedon tulosten on oltava avoimia ja tarkasteltavissa. Muiden tutkijoiden työt ja saavutukset on otettava asianmukaisella tavalla ja kunnioittavasti huomioon. Tutkimuksen suunnittelu, toteutus ja raportointi on tehtävä annetun ohjeistuksen mukaisesti. Myös muut tutkimuksen kannalta olennaiset seikat tulee ilmoittaa ja raportoida tutkimukseen osallistuville. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2002.)

Haastattelulomaketta laatiessamme pohdimme kysymysten eettisyyttä. Mietimme kysymysten asettelua ja sanavalintoja tarkasti, etteivät ne ole väärin tulkittavissa tai loukkaavasti ilmaistuja. Lomakkeemme sisälsi paljon henkilökohtaiseen jaksamiseen ja yksilön elämään liittyviä kysymyksiä. Testasimme lomaketta kohderyhmästä vapaaehtoiseksi ilmoittautuneilla henkilöillä. Kysyimme termien ja kysymysten ymmärrettävyyttä ja sopivuutta. Saimme palautetta muuttaman kysymyksen kohdalla, että niiden ymmärtäminen ei olisi välttämättä ollut kohderyhmälle helppoa. Teimme lomakkeesta selkokielisemmän esitettyjen havaintojen pohjalta.

Mielenterveyskuntoutujien voimavarat ja keskittymiskyky voivat olla välillä hyvin heikot. Havaitsimme koevaiheessa, että kysymyslomake oli liian pitkä eikä haastateltava jaksanut keskittyä enää lopussa vastausten pohdintaan. Lyhensimme ja rajasimme tiiviimpään muotoon kyselylomakettamme, samalla peilasimme asiaa tutkimusongelman lähtökohtiin.

Ennen haastatteluja pidimme Kulttuuripajalla infotilaisuuden. Kerroimme tulevasta tutkimuksestamme ja sen tärkeydestä vaikuttavuuden arvioijana. Kerroimme myös materiaalin keräämiseen, käsittelemiseen, analysoimiseen ja hävittämiseen liittyvät asiat. Selvitimme kuinka tunnistetiedot pidetään salassa ja kuinka yksityisyyden suoja on otettu huomioon. Korostimme myös vaitiolovelvollisuutemme osuutta. Kohderyhmässä havaittiin paljon epäluottamusta aikaisempien yhteiskunnallisten kokemusten perusteella. Se tuli ilmi muun muassa sellaisena seikkana, että lomakkeen täyttäminen toi jollekin mieleen osastojakson tai yllättävän statuksen muuttumisen jonkin aikaisemman lomakkeen allekirjoittamisen jälkeen. Annoimme paljon aikaa ja huomiota mieltä askarruttaville asioille joita olivat: miksi, kenelle ja kuka tutkimusta tekee.

Epävarmuus tulevaisuudesta ja näköalattomuus ovat tämän kohderyhmän yleisimpiä ja lamaannuttavia tekijöitä. Tutkimuksemme alussa Kulttuuripajalaisilta nousi heti esille kysymyksiä liittyen Nuorten Kulttuuripajatoiminnan loppumiseen. Toimintaa rahoitetaan Raha-automaattiyhdistyksen hankerahoituksen turvin. Kulttuuripajan yhteisö tietää, että Nuorten Kulttuuripajahankkeelle on turvattu rahoitus vuoden 2016 loppuun. Sen jälkeen monen elämässä on turvattomuuden ja Kulttuuripaja-aikakauden loppumisen pelko. Kun kerroimme, että tällaisella tutkimuksella pyrimme edesauttamaan jatkorahoituksen saamista, niin Kulttuuripajalaiset tunsivat heti tutkimuksen hyvin tärkeäksi. Jouduimme myös täsmentämään, että emme voi luvata tutkimuksemme takaavan jatkorahoitusta heidän toiminnalleen, mutta sen avulla toiminnallisen vertaistuen vaikutuksia on helppoa kuvata rahoitusta myöntäville tahoille. Jokaiselle haastattelutavalle kerrottiin tarkasti kyselyn alussa miksi ja minkä vuoksi tämä tutkimus tehdään. Allekirjoitetulla lomakkeella varmistettiin, että henkilö tietää millaista haastattelua oltiin tekemässä. (LIITE1.) Muutama henkilö halusi piirtää tai signeerata jonkun muun kuin virallisen allekirjoituksen lomakkeeseen. Kerroimme, että se on luvallista, kunhan henkilö tunnistaa oman kädenjälkensä tarvittaessa.

Haastatteluaineiston käsittelyvaiheessa hävitimme kaikki sellaiset tiedot, millä henkilö voitaisiin materiaaleista tunnistaa. Aineisto säilytettiin haastatteluvaiheessa Kulttuuripaja Marilynin lukitussa arkistokaapissa. Taulukkoon syöttämisen jälkeen haastattelulomakkeet silputtiin.

Noudatimme työmme kaikissa vaiheissa tutkimusetiikkaa. Tutkimusetiikka kulki mukana tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa. Kävimme keskustelua päivittäin kirjoittamisen, tutkittavan yhteisön ja kokonaisuuden tarkasteluun liittyvistä asioista. Kulttuuripajayhteisö on rakentunut voimakkaasti luottamuksellisen arvomaailman ympärille. Tutkija ei voi rynnätä omien vaatimustensa kanssa heidän yhteisönsä, perustelematta ja luomatta ensin luottamuksellista suhdetta yhteisön jäsenten kanssa. Luottamus kaikissa tutkimuksen vaiheissa on hyvin tärkeä asia.

Tutkimusetiikka tarkoittaa yleisesti sovittuja pelisääntöjä. Hyvä tieteellinen käytäntö on eettisesti kestävien tiedonhankintamenetelmien ja tutkimusmenetelmien noudattamista. (Vilka 2015, 41.) Hyödynsimme ja tarkastelimme kriittisesti tutkimukseemme ja opinnäytetyöhömmme liittyvän aihealueen eri lähteitä työn eri vaiheissa. Pyrimme löytämään uusinta, tutkittua ja luotettavaa lähdemateriaalia. Kävimme kuuntelemassa luentoja ja opinnäytetyösuunnitelmia, sekä valmiita töitä myös muiden alojen opiskelijoiden tekemänä. Keskustelimme ohjaavan

opettajan ja muiden opiskelijoiden kanssa tutkimisesta ja opinnäytetyön tekemiseen liittyvistä asioita yleisesti. Tämä antoi meille paljon oman työme näkökulman rajaamiseen ja tutkimiseen liittyen.

5.4 Tutkimuksen luotettavuus

Opinnäytetyössä esitetyt tulokset perustuvat keräämäämme haastatteluaineistoon. Haastattelutilanne, haastattelijat ja taulukkoon tietojen syöttäminen suoritettiin siitä näkökulmasta, että saadut tulokset ovat luotettavia. Tutkimusmenetelmän valinnassa pohdimme validiutta eli millä menetelmällä tutkittavasta asiasta saadaan luotettavaa tietoa. Luotettavan ja totuudenmukaisen tiedon arvioinnosta käytetään ilmaisuja validiteetti ja reliabiliteetti. Validiteetti kuvaa syysseuraussuhdetta. Menetelmän voidaan sanoa olevan validi, kun se mittaa sitä asiaa jota haluttiin mitata. Oikean tutkimusmenetelmän valinnalla voidaan tästä asiasta saada varmuus. Reliabiliteetti tarkoittaa, että tulokset ovat pysyviä. Asiaa toistettaessa, saadaan sama tulos. Tulokset eivät siis ole sattumanvaraisia. (Kananen 2008, 79- 81.)

Tulosten tarkastelun yhteydessä keskustelimme vielä Kulttuuripajan vertaisohjaajien kanssa tutkimustuloksista. Tällä haimme varmistuksen sille, että olimme tulkinneet vastaukset oikein ja pystyimme analysoimaan saatuja tuloksia luottottavasti.

Haastattelukysymykset jaoteltiin otsikoiden alle. Tulosten esittely tapahtuu samojen otsikoiden mukaisesti. Teoreettinen viitekehys ja keskeiset määritteet kulkevat työn mukana punaisena lankana. Näin tulosten tarkastelu on helppoa ja luotettavaa.

6 TULOKSET

Tutkimukseen osallistui 27 henkilöä joista 11 (40,7 %) oli naisia ja 16 (59,3 %) miehiä. Kainuun Kulttuuripaja Marilynin kävijöistä voitiin todeta, että nuorten miesten osuus kävijäkunnasta oli suurempi kuin naisten. Työntekijöiden kokemusten mukaan naiset tarvitsivat keskimääräisesti lyhemmän jakson Kulttuuripajan ohjatussa toiminnallisessa vertaistukitoiminnassa, vahvistukseen opiskelu- tai työelämään. Nuorten Kulttuuripaja on suunnattu 18–35 vuotiaille mielen-terveyskuntoutujille. Vertaisohjaajaksi voi kouluttautua myös vanhempi henkilö. Vastaajien keski-ikäksi saatiin hieman alle 27 vuotta. Toiminta on auki 4 päivää viikossa. Vastaajista kymmenen (37 %) kävi toiminnassa päivittäin.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan, huoli poikien ja miesten sosiaalisesta osallisuudesta ja syrjäytymisestä on yhteiskuntamme tasa-arvokeskusteluidenkin näkökulmasta merkittävä asia. Huono-osaisuutta ja kasaantuneita ongelmia tarkasteltaessa miesten osuus oli näissä ryhmissä suurempi kuin naisten. Kolmasosa 15–29 vuotiaista syrjäytyneistä nuorista on tutkimusten mukaan miehiä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015c.)

Toimeentulon osalta saatiin vastaukseksi, että vastaajien toimeentulo muodostui seuraavasti: Vastaajista kolme (11,1 %) kävi töissä, sairauspäivärahaa sai vastaajista kaksi (7,4 %), eläkkeellä oli neljä (14,8 %), toimeentulotukea sai kuusi vastaajaa (22,2 %), työmarkkinatukea maksettiin kymmenelle vastaajalle (37 %). Näiden tulojen lisäksi maksettavia etuuksia olivat: Kulttuuripajan vertaisohjaajille maksettava työosuusraha kahdella vastaajista (7,4 %), asumistukea sai yhdeksäntoista vastaajaa (70,4 %) joka reilusti yli puolet vastaajista. Viidellä vastaajista (18,5 %) ei ollut vielä selkeää statusta, he olivat olleet toiminnassa mukana vasta vähän aikaa. (TAULUKKO 1.)

Nuoren ohjautuessa Kulttuuripajan toimintaan saattaa status toimeentulon osalta olla hyvin epäselvä. Taustalla voi olla keskeytyneitä opintoja ja katkenneita suhteita palvelujärjestelmään. Byrokratian tuntemus on usein hyvin heikkoa. Tietämättömyys ja voimavarojen puute lisäävät myös ongelmia toimeentulon osalta. Raha-asioissa Kulttuuripajan työntekijät opastavat, auttavat ja neuvovat. Yleistä on, että vertaisohjaajat jakavat kokemuksiaan esimerkiksi diakoniatyöhön, edunvalvontaan, asuntoasioihin ja toimeentulotukiasioihin liittyen. (Kainuun Kulttuuripaja Marilynin työntekijät 2015.)

TAULUKKO 1. Toimeentulo

Mistä saa rahaa?	Vastaajat	%
1 Työ	3	11,1
2 Sairauspäiväraha	2	7,4
3 Eläke	4	14,8
4 Toimeentulotuki	6	22,2
5 Työmarkkinatukituki	10	37,0
6 Työosuusraha	2	7,4
7 Asumistuki	19	70,4
8 Muu	5	18,5

17 vastaajaa sanoi asuvansa yksin (63 %). Kahdella vastaajista (7,5 %) ei ollut pajan ulkopuolisia ystävyssuhteita lainkaan. 19 vastaajaa (70.4 %) viettivät yksin ollessaan aikaansa enimmäkseen tietokoneen äärellä. Suojaavilla tekijöillä on merkittävä rooli syrjäytymisen ehkäisyssä. Keskeisimpinä voidaan pitää läheisiä ihmissuhteita, harrastusmahdollisuuksia, oikea-aikaista puuttumista sekä kokemusta omasta pärjäämisestä. (Terveiden ja hyvinvoinnintulos 2015b.)

Kulttuuripajan toimintaan ohjautumista ja monialaisen verkostoyhteistyön toimivuutta tarkasteltaessa yksi vastaaja (3,7 %) oli ohjautunut mielenterveyspalveluiden kautta, TE-toimiston ohjaamana oli tullut 3 (11,1 %), jonkun toisen nuoren mukana kaksi (7,4 %), muiden järjestöjen kautta oli tullut kahdeksan (29,6 %), ystävien saattamana kaksi (7,4 %), perheen saattamana 6 (22,2 %), yksi (3,7 %) oli ohjautunut muun tahon kautta. Sosiaalitoimiston ja tukihenkilön saattamana ei toimintaan ollut vastaajista ohjautunut kukaan. Tämän kyselytuloksen perusteella voidaan nähdä, että perheiden ja muiden järjestöjen merkitykset Kulttuuripajalle ohjaajina ovat suurimpia. (TAULUKKO 2.)

Laki kuntoutuksen asiakasyhteistyöstä velvoittaa kuntia monialaiseen yhteistyöhön. Se edellyttää toimenpiteitä useilta kuntoutusta järjestäviltä tahoilta. Lailla pyritään edistämään laitosten, viranomaisten sekä yhteisöjen asiakasyhteistyötä. Lain tavoitteena on parantaa kuntoutujan asemaa sekä osallistumista kuntoutusta koskevan asian käsittelyyn. Laki auttaa kuntoutujaa tarpeellisten kuntoutuspalveluiden saamisessa. (Laki kuntoutuksen asiakasyhteistyöstä 497/2003, § 1.)

TAULUKKO 2. Mistä on ohjautunut

Mistä ohjautunut?	Vastaajat	%
1 Mielenterveyspalvelut	1	3,7
2 Sosiaalitoimisto	0	0,0
3 TE-toimisto	3	11,1
4 Nuori	2	7,4
5 Tukihenkilö	0	0,0
6 Järjestö	8	29,6
7 Ystävä	2	7,4
8 Perhe	6	22,2
9 Muu	1	3,7

Kulttuuripajalla oloa edeltänyttä aikaa tutkittaessa voitiin todeta, että 14 (51,9 %) vastaajista oli ollut huolissaan vuorokausirytmistään. Kuudella oli huolta ravintotottumuksistaan (22,2 %). Hygienian ja siisteyden osalta huolta oli kolmella (11,1 %). Liikunnan ja urheilun osalta huolta oli kahdeksalla (29,6 %). Suhteet omaisiin olivat huolena seitsemällä (25,9 %). Suhteet ystäviin oli huolena kuudella (22,2 %). Suurin osa vastaajista, eli 20 (74,1 %) olivat huolissaan mielekkään tekemisen puuttumisesta. Ajan käytöstä oli huolissaan 15 (55,6 %). Opiskelun tai työn puuttumisesta oli huolissaan 10 (37 %). Aineellisista puutteista huoli oli kuudella (22,2 %). 15 (55,6 %) vastasivat, että oli mieleen ja psyykeeseen liittyvää huolta, 14 (51,9 %) oli huolissaan tavoitteiden ja suunnitelmien puuttumisesta. (TAULUKKO 3.)

TAULUKKO 3. Mistä huolta

Mistä tullessa huoli?	Vastaajat	%
1. Vuorokausirytmä	14	51,9
2. Ravintotottumus.	6	22,2
3. Hygienia./siisteys	3	11,1
4. Liikunta, urheilu	8	29,6
5. Suhteet omaisiin	7	25,9
6. Suhteet ystäviin.	6	22,2
7. Mielekkään toiminnan puute	20	74,1
8. Ajan käyttö	15	55,6
9. Opiskelun/ työn puute	10	37,0
10. Aineelliset puutteet	6	22,2
11. Mieli/ psyyke	15	55,6
12. Tavoitteet./ suunnitelmat	14	51,9

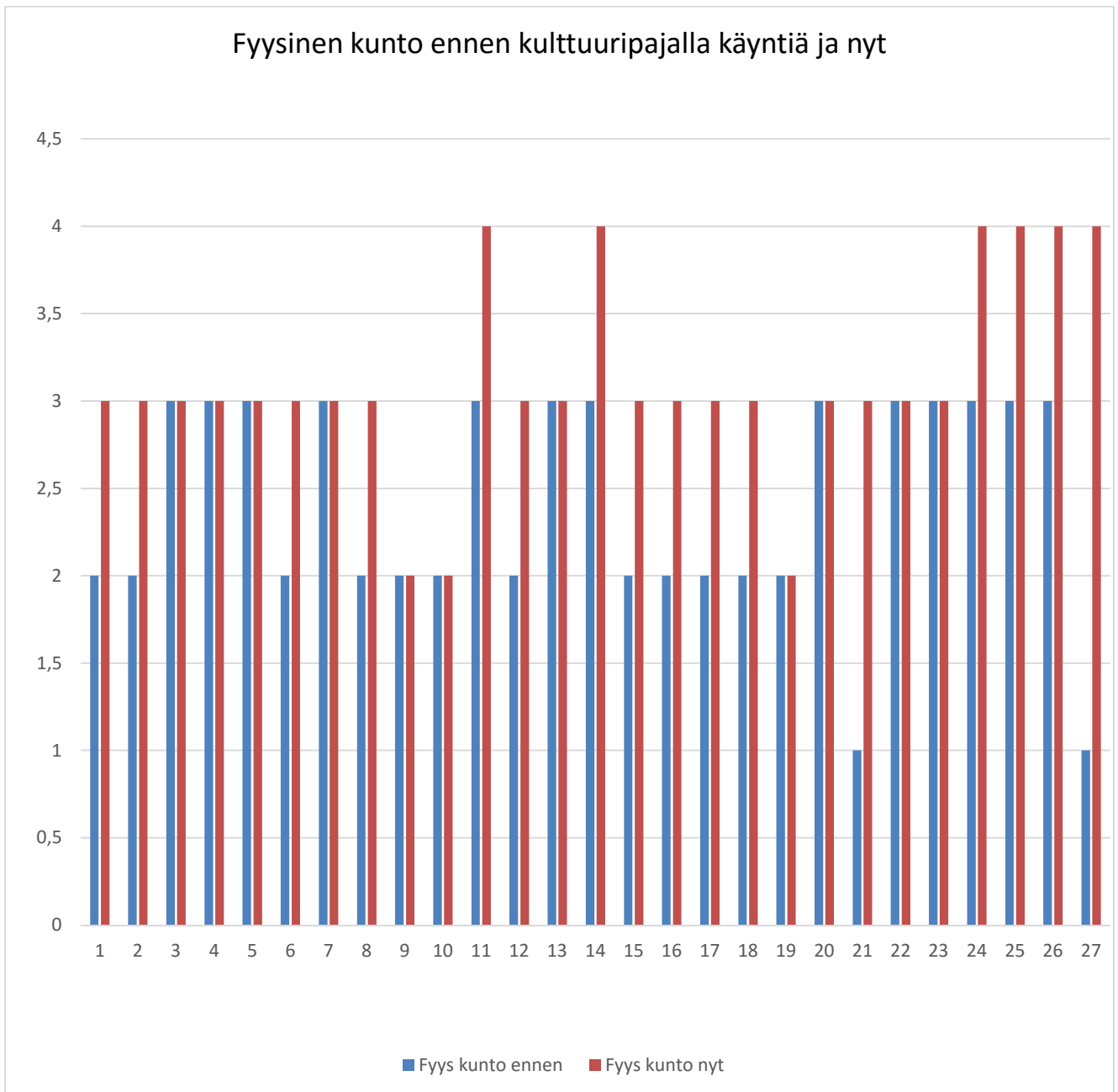
6.1 Fyysiset vaikutukset

Säännöllisesti Kulttuuripajan liikuntaryhmiin osallistuvien henkilöiden kohdalla oli selvää fyysisen toimintakyvyn paranemista havaittavissa. (TAULUKKO 4.) Muutoksia fyysisen kunnon osalta tarkasteltiin ennen ja jälkeen Kulttuuripajalla oloa. Kulttuuripaja Marilynissä on kaksi liikuntaryhmää, joita ohjaavat vertaisohjaajat. Niissä liikutaan monipuolisesti yhdessä. Toista ryhmää ohjaava vertaisohjaaja kertoi, että uimahallista on tullut monelle Kulttuuripajalaiselle tärkeä ja säännöllinen rutiini. Kulttuuripajan ryhmät ovat kävijöille ilmaisia. Kajaanin kaupungin uimahalli Kaukavesi, mahdollistaa tautiluokitus ICD-10 mukaisen diagnoosin omaaville henkilöille erityisuimarannekkeen edullisempaan hintaan. Rannekkeen avulla omatoiminen uimahallissa käyminen on mahdollista myös Kulttuuripajan ryhmien ulkopuolella. Erityisuimarannekkeen tavoitteena on aktivoida ihmisiä oma-ehtoisen liikunnan pariin. Rannekkeen saa esittämällä Kela-kortin tai lääketieteellisen selvityksen lääkärin asettamasta diagnoosista. Vesiliikunnan ja kuntosalitoiminnan on tutkittu vaikuttavan myönteisesti henkilön toimintakykyyn. (Kajaanin kaupunki 2016.) Kajaanin evankelisluterilaisen seurakunnan diakoniatyö on myöntänyt maksusitoumuksia vähävaraisten Kulttuuripajalaisten erityisrannekkeisiin ja harrastusvälineisiin. (Vertaisohjaajat 2015.)

Tautiluokitus ICD-10, international statistical classification of diseases and related health problems on WHO:n kehittämä. Se on ollut Suomessa käytössä 15 vuotta ja saavuttanut vakiintuneen aseman. Alkuperäisesti tätä tautiluokitusta on käytetty kuoleman syiden tilastoinnissa sekä sairastavuuden luokittelussa. Nykyisin luokitusta käytetään kliinisissä, potilaan hoitoon liittyvissä tarkoituksissa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2011.)

Tennis, sulkapallo, keilaus ja frisbeegolf ovat Kulttuuripajalaisten suosimia ryhmäliikuntamuotoja. Kainuun keskussairaalan nuorten aikuisten avokuntoutusosasto 13 on usein paikka jossa Kulttuuripajan nuoret saavat hoitoa. Heidän sähköryhmänsä on suosittu useamman Kulttuuripajan liikuntaryhmäläisen elämässä. Usein kipinä liikuntaryhmään on saatu jo ennen Kulttuuripajalle tuloa. Vertaisohjaaja koulutuksessa tällaisten henkilöiden kohdalla tulee usein esille halu perustaa oma liikuntaryhmä, jossa voi itse ohjata ja harrastaa ryhmäliikuntaa muiden kanssa. (Vertaisohjaajat 2015; Kainuun Kulttuuripaja Marilynin työntekijät 2015.)

TAULUKKO 4. Fyysinen kunto ennen ja nyt

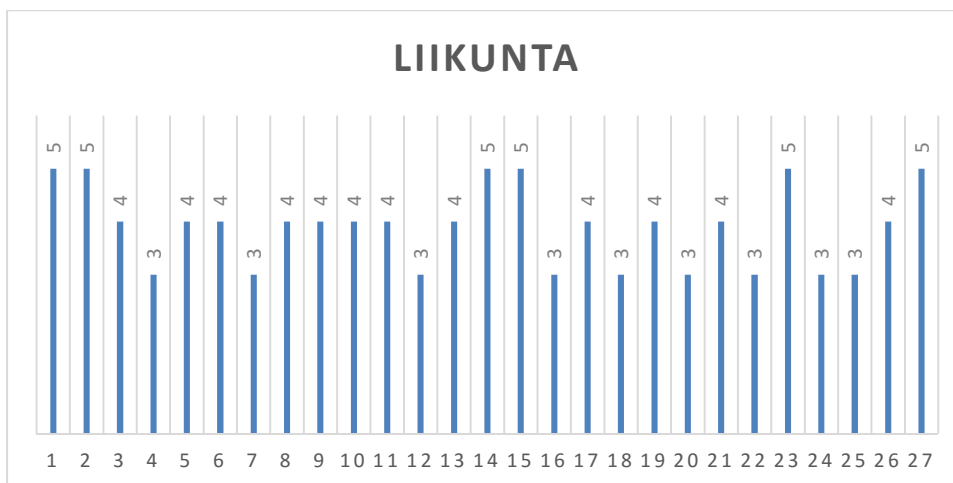


1. Erittäin huono
2. Melko huono
3. Melko hyvä
4. Erittäin hyvä

Käveleminen tai pyöräileminen ovat keinoja, joilla Kulttuuripajalle yleensä tullaan. Nämä seikat ovat vaikuttaneet arkiliikunnan määrään. Vastaajista kuusi (22,2 %) vastasi liikunnan parantuneen selvästi Kulttuuripajalla olon myötä. (TAULUKKO 5.) Suurin osa Kulttuuripajan kävijöistä asuu lähiöissä, jotka sijaitsevat noin viiden kilometrin päässä keskustasta. Kainuun Kulttuuripaja Marilyn sijaitsee Kajaanin ydinkeskustassa. (Vertaisohjaajat 2015.)

Fyysisellä aktiivisuudella on tutkitusti positiivisia vaikutuksia mielen hyvinvointiin. Se auttaa negatiivisuuden kehän katkaisemisessa ja lisää itsetuottamusta. Yleisesti hyvää fyysistä kuntoa pidetään stressin hallinnan auttajana. Liikunta voi auttaa lihasjännityksiin ja hermostolliseen tasapainoon. Endorfiinin ja monoamiinin tuotanto lisääntyy liikunnan myötä aivoissa. Näillä aineilla on vaikutus muun muassa kivun lievityksessä, ja ne lisäävät hyvän olon tunnetta. Itsearvostus, oman elämänhallinnan tunne ja pätevyiden tunne lisääntyvät kognitiivisten selitysmallien valossa. Paineiden purkajana ja sosiaalisten kanssakäymisten luojana liikunnalla on myös sosiaalinen ulottuvuus. Mielenterveyskuntoutujilla on keskimääräisesti heikompi fyysinen kestävyys kuin normaaliväestöllä. Lääkitysten sivuvaikutukset saattavat vaikeuttaa liikuntasuoritusta. (Kettunen ym. 2009, 176- 177.)

TAULUKKO 5. Liikunta

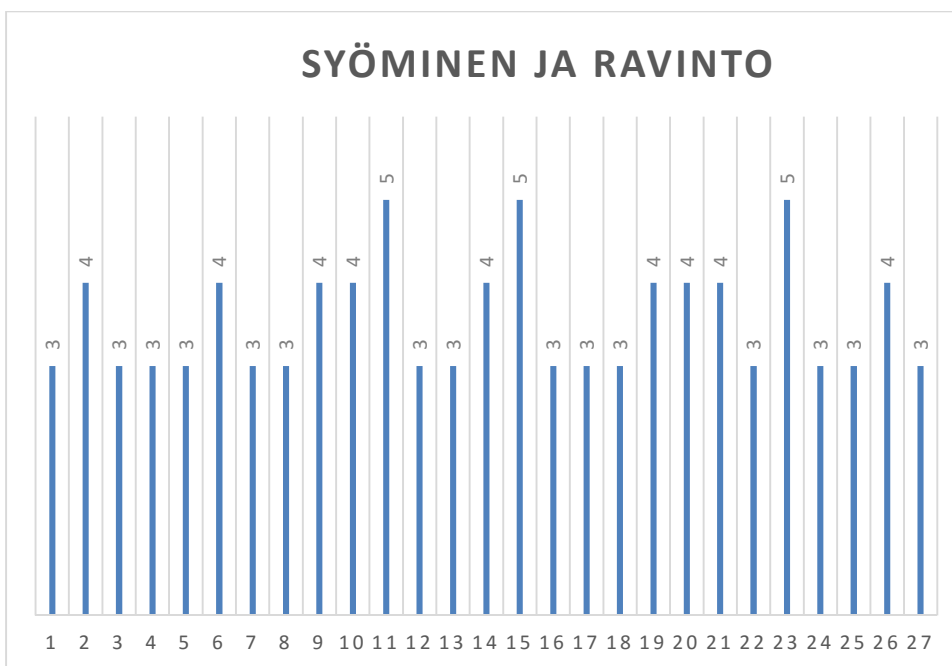


Liikunta nyt enemmän vai vähemmän verrattuna aikaan, kun et ollut vielä toiminnassa mukana?

1. Selvästi vähemmän kuin ennen
2. Jonkin verran vähemmän kuin ennen
3. Saman verran kuin ennen
4. Jonkin verran enemmän kuin ennen
5. Selvästi enemmän kuin ennen

Kainuun Kulttuuripaja Marilynissä on joka aamu yhteisöaamiainen. Moni Kulttuuripajalainen jättää aamupalan kotoa lähtiessä syömättä. Aamupala jätetään väliin yleensä tottumuksesta tai taloudellisista syistä. Moni Kulttuuripajalainen on ollut sitä mieltä, että aamuisin ei ole ruokahalua ja energiajuomilla sekä kahvilla yleisesti aloitetaan päivä. Lähihoitajaopiskelijat osallistuvat Kulttuuripajalaisten kanssa yhdessä terveellisen ja toiveidenmukaisen aamupalan valmistamiseen. Yhteisöaamiaisessa otetaan huomioon taloudellisuus, aamiaisen terveellisyys, vaihtelevaisuus, kestävä kehitys ja yhteisöllisyys. Tutkimuksessa kolme (11,1 %) henkilöä vastasi ruokailutottumusten parantuneen selvästi ja yhdeksän (33,5 %) olivat sitä mieltä, että ruokailutottumukset olivat parantuneet jonkin verran parempaan suuntaan. (TAULUKKO 6.) Kulttuuripajan vertaisohjaajat järjestävät myös ruokaryhmiä, niissä harjoitellaan monipuolista ja taloudellista sekä ravitsevaa ruoanlaittoa yhdessä.

TAULUKKO 6. Ruokailutottumukset

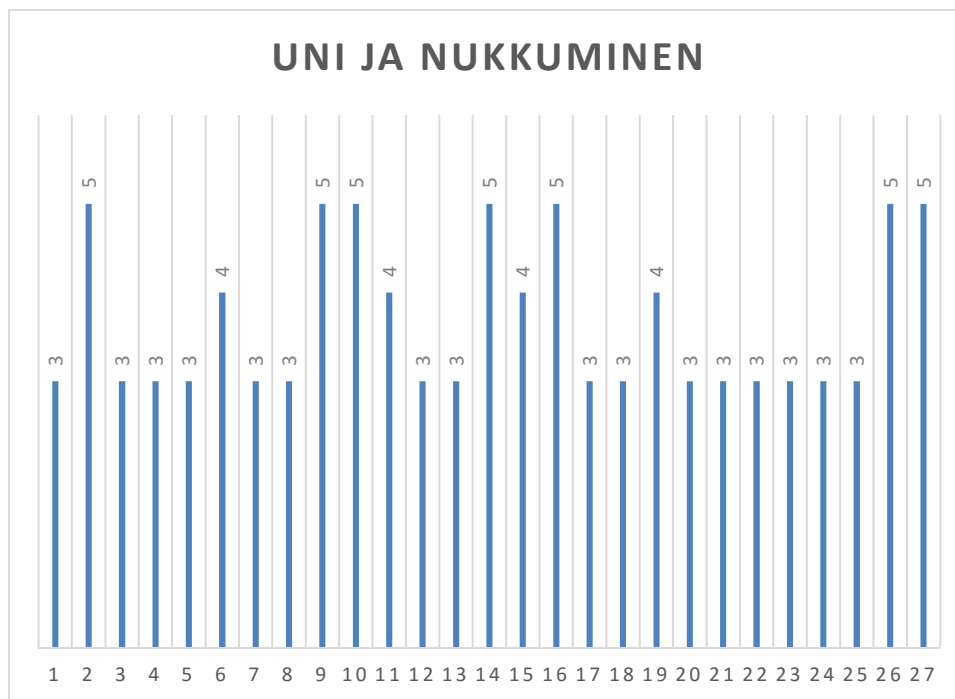


Syötkö nyt terveellisemmin vai epäterveellisemmin verrattuna aikaan, kun et vielä ollut toiminnassa mukana?

1. Menneet selvästi huonompaan suuntaan
2. Menneet jonkin verran huonompaan suuntaan
3. Ovat ennallaan
4. Muuttuneet jonkin verran parempaan suuntaan
5. Muuttuneet selvästi paremmiksi

Säännöllinen liikunta parantaa unta. Sen avulla unen kesto ja laatu kohentuvat. Aivojen energiatasapainon, oppimisen ja lihäväsyyksen säätelijänä unella on keskeiset tehtävät. Säännöllinen liikunta vaikuttaa myös päiväaikaiseen vireystilaan. Sillä voidaan ehkäistä myös uniapneaa. Vähäisellä liikunnalla on todettu olevan yhteys unihäiriöihin. Liikunta vaikuttaa positiivisesti myös univajeeseen liittyviin hormoni, sokeri-, ja rasva-aineenvaihdunnan ongelmiin. Liikunta saa aikaan positiivisia kokemuksia, jotka vaikuttavat ahdistuksen vähenemisenä. Myönteiset kokemukset vähentävät stressiä ja lisäävät itsetuntoa, tämä voi helpottaa nukahtamista. (UKK-instituutti 2015.) Vastaajista seitsemän (25,9 %) kertoi nukkuvansa Kulttuuripaja-toimintaan osallistumisen jälkeen selvästi paremmin kuin ennen. (TAULUKKO 7.)

TAULUKKO 7. Uni ja nukkuminen



Nukutko nyt paremmin vai huonommin verrattuna aikaan, kun et vielä ollut toiminnassa mukana?

1. Selvästi huonommin kuin ennen
2. Jonkin verran huonommin kuin ennen
3. Samalla tavalla kuin ennenkin
4. Jonkin verran paremmin kuin ennen
5. Selvästi paremmin kuin ennen

6.2 Psykkiset vaikutukset

Tutkimuksen mukaan motivaatio oli kasvanut selvästi kahdeksalla (29,6 %). (TAULUKKO 8.) Kulttuuripajatoimintaan osallistumisen motivaatiota lisäsi se, että arkeen ja elämään oli löytynyt mielekästä toimintaa. Ryhmässä muiden kanssa koettiin yhteistä mielenkiintoa asioihin. Nuorten Kulttuuripajamallin ohjatun toiminnallisen vertaistuen voimavaralähtöisyys perustuu mielekkyyden sekä motivaation aktivoimiseen. Motivoitumisen kautta psyykinen toimintakyky ja itseluottamus kasvavat selkeästi. Säännöllinen käyminen Kulttuuripajalla oli luonut rytmiä arkeen. Fyysisen kunnon paraneminen auttoi myös psyykkisesti jaksamaan paremmin. Uskallusta lisäsivät vertaisohjaajakoulutus, esiintymiskokemus ja luottamuksellinen ilmapiiri Kulttuuripajalla. Yhteisön tuki auttoi uskaltamaan aikaisemmin mahdolltomilta tuntuneista asioista selviytymisessä. Asiantuntijuus omaan elämään, osaamiseen ja sairauteen lisääntyivät merkittävästi.

TAULUKKO 8. Motivaatio

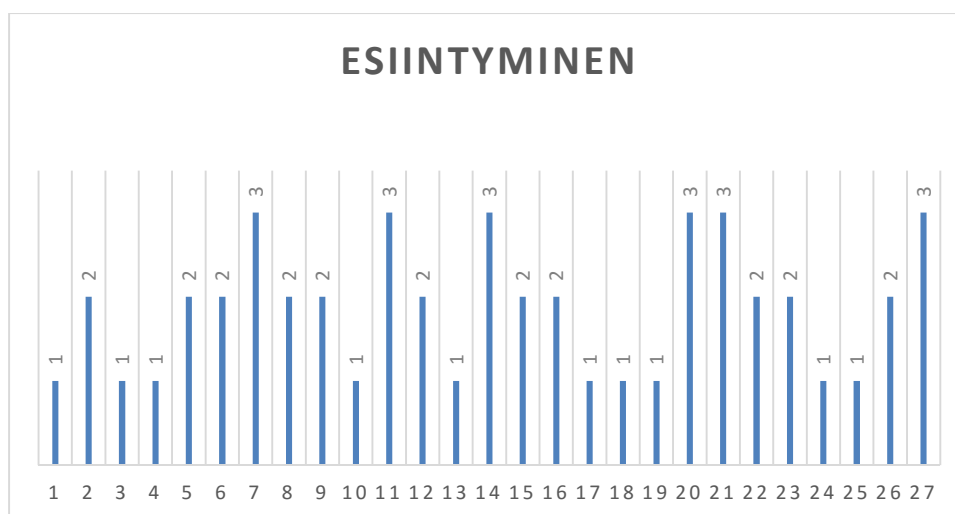


1. on heikentynyt selvästi
2. on heikentynyt jonkin verran
3. on ennallaan
4. jonkin verran kasvanut
5. on selvästi kasvanut

Tutkimukseen osallistuneista kuusi (22,2 %) vastasi oppineensa uusia esiintymistaitoja kulttuuripajalla. (TAULUKKO 9.) Esiintymisen myötä 11 (41 %) vastasi uskalluksen selvästi kasvaneen. Kulttuuripajalaiset valmistelevat, markkinoivat ja esittelevät oman toimintansa ulkopuolisille tahoille. Kulttuuripajan työntekijät tukevat ja auttavat tässä Kulttuuripajan yhteisöä. Yhteisö tarvittaessa myös auttaa, tukee ja kehittää työntekijöitä oman asiantuntijuutensa avulla. Esiintyminen on olennainen osa Nuorten Kulttuuripajan markkinointia. Yhteisö yhdessä ottaa vastaan uudet pajalaiset ja tutustujat sekä vierailijat. Omien vahvuuksien ja ryhmien esittelystä huolehtivat pääsääntöisesti tehtävänsä koulutetut Vertaisohjaajat. Tämän asiantuntijuuden avulla uskallus oli kasvanut merkittävästi. (TAULUKKO 10.)

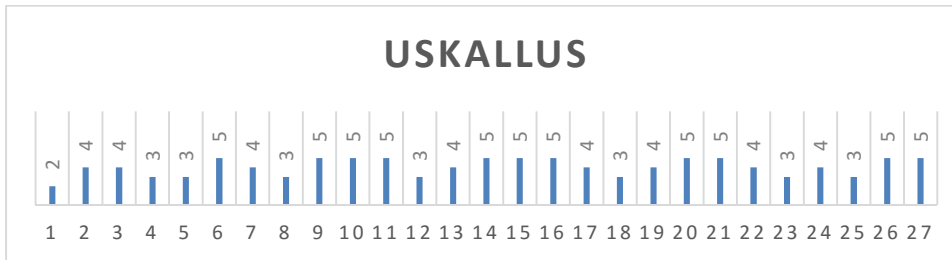
Kainuun Kulttuuripajalla on useita erilaisia ryhmiä, joissa esiintyminen ja vuorovaikutussuhteet ovat merkittävässä roolissa. Vertaisohjaajakoulutuksessa harjoitellaan vuorovaikutustaitoja ja ryhmän ohjaamista. Ryhmien suunnittelussa ja tilastoinnissa on hallittava atk:n perusteet. Kulttuuripajan vertaisohjaajilla on omat hupparit työasuina. Työasun siisteyteen ja yhdenmukaisuuteen kiinnitetään yhdessä huomiota. Yhteisö pitää huolen Kulttuuripajan siisteydestä. Yleinen siivouspäivä hoidetaan yhdessä. Jokainen omalta osaltaan huolehtii oman työpisteensä ja Kulttuuripajan yleisestä viihtyvyydestä ja siisteydestä. Nuoret ovat itse saaneet luoda Kulttuuripajasta oman näköisen tilan. Se edesauttaa Kulttuuripajan omaksumista viihtyisäksi ja kodinomaiseksi tilaksi. (Vertaisohjaajat 2015.)

TAULUKKO 9. Esiintyminen



1. En ole oppinut tähän uusia liittyviä taitoja
2. Olen oppinut jonkin verran tähän liittyviä uusia taitoja
3. Olen oppinut paljon tähän liittyviä uusia taitoja

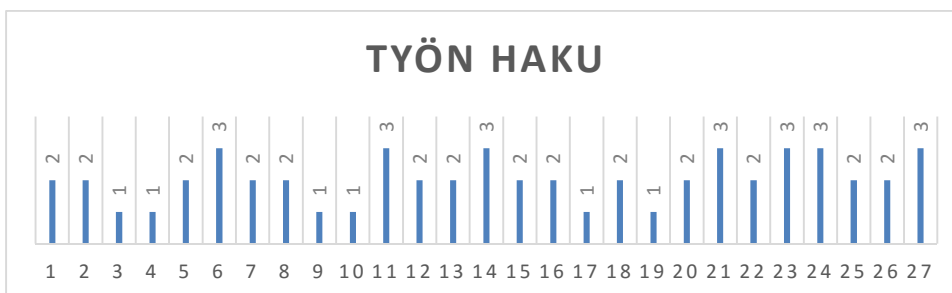
TAULUKKO 10. Uskallus



1. on heikentynyt selvästi
2. on heikentynyt jonkin verran
3. on ennallaan
4. jonkin verran kasvanut
5. on selvästi kasvanut

Työnhakutaitoja vahvistavat tunteet omasta jaksamisesta sekä omista kyvyistä. Seitsemän vastaajaa (25,9 %) oli oppinut työnhakuun lisää taitoja. Verkostossa yhteistyönä tehtävä työ auttoi nuoria pohtimaan omia tulevaisuuden suunnitelmia ammatillisesta ja työkyvyn näkökulmasta. Tunne omasta pystyvyydestä ja jaksamisesta antoi kykyä ajatella myös opiskelua ja työllistymistä tulevaisuudessa. (TAULUKKO 11.)

TAULUKKO 11. Työnhaku

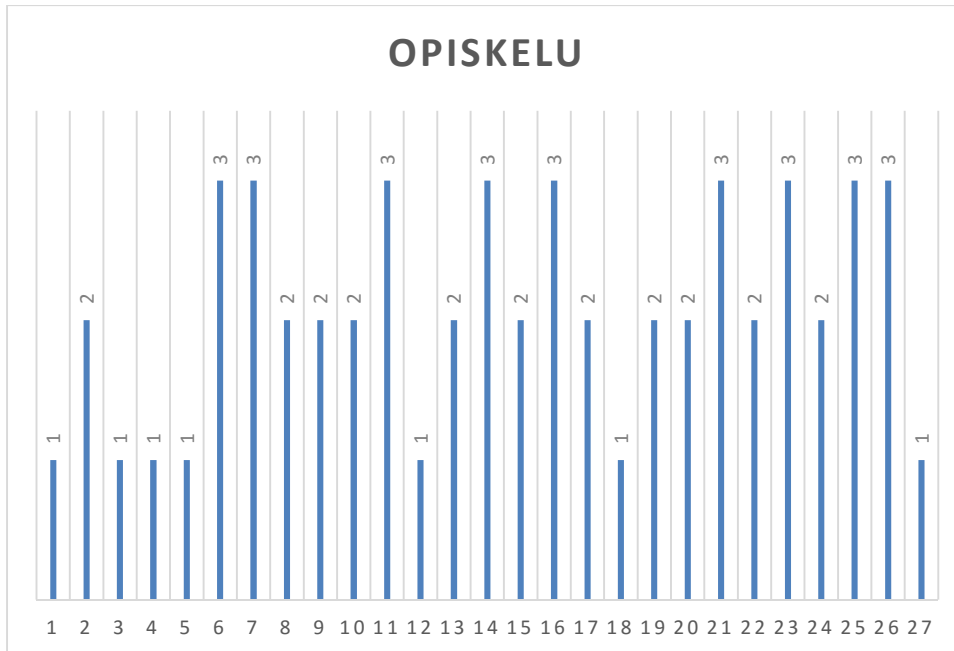


1. En ole oppinut tähän uusia liittyviä taitoja
2. Olen oppinut jonkin verran tähän liittyviä uusia taitoja
3. Olen oppinut paljon tähän liittyviä uusia taitoja

Vertaisohjaaja koulutuksella oli Kulttuuripajan yhteisössä suuri merkitys opiskeluihin liittyviin suunnitelmiin. Useammalle vertaisohjaajakoulutus on ensimmäinen koulutus jonka on elämän aikana saanut loppuun käytyä. Kulttuuripajalla on työharjoittelussa opiskelijoita joiden kautta

kosketuspinta koulumaailmaan on jatkuvasti läsnä. Yhdeksän (33,5 %) vastaajaa oli saanut uusia taitoja opiskeluun liittyen.(TAULUKKO 12.)

TAULUKKO 12. Opiskelu

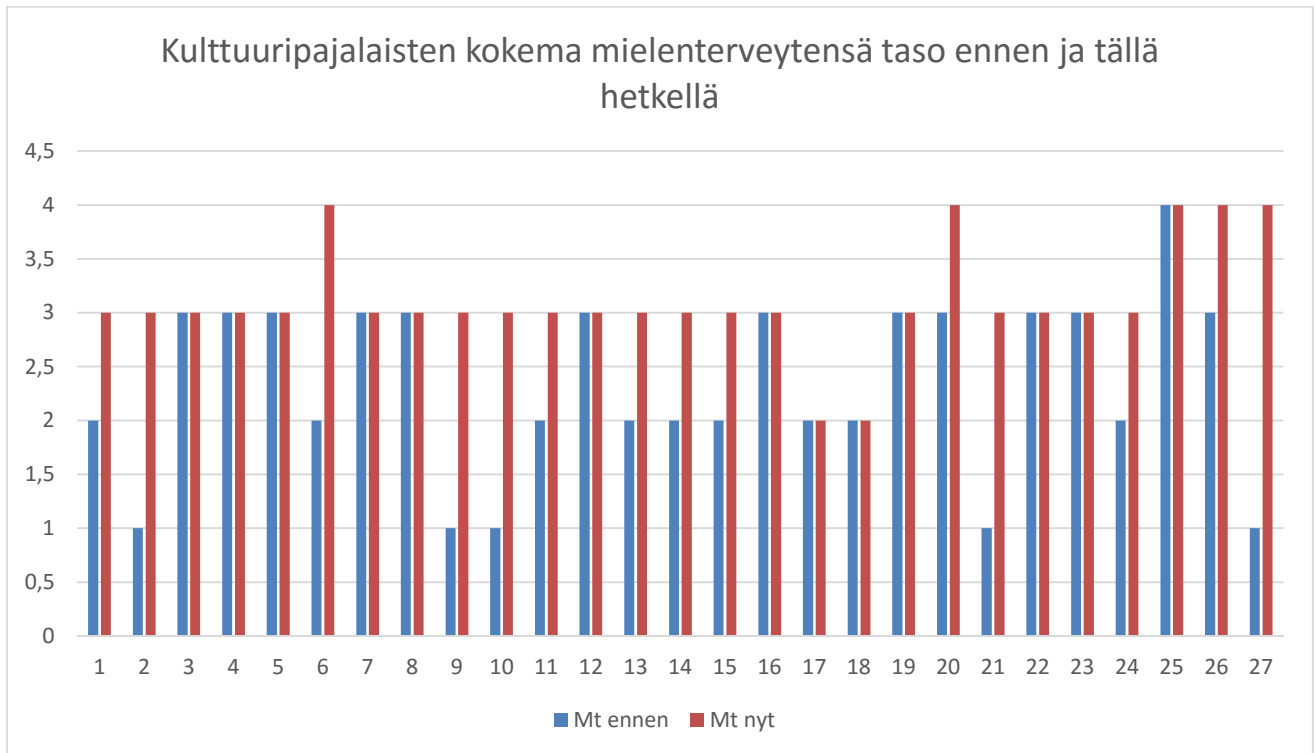


1. En ole oppinut tähän uusiin liittyviä taitoja
2. Olen oppinut jonkin verran tähän liittyviä uusia taitoja
3. Olen oppinut paljon tähän liittyviä uusia taitoja

Yli puolella Kulttuuripajalaisista oli mielenterveyspuolella voimassa oleva hoitosuhde. Tutkimuksessa viisi (18,5 %) tunsivat mielenterveytensä erittäin hyväksi. Mielenterveyden kohenemiseen suhtauduttiin yleisesti hyvin varautuneesti. Tämä vaatii selvästi pitkän aikavälin kuntoutumista. (TAULUKKO 13.)

- hyvä toimintamuoto, jolla luodaan voimakkaita kokemuksia tulevaisuuteen.
- antaa mielekkyyttä eloon ja oloon.
- tulevaisuuden suunnitelmat
- olen löytänyt työn mistä tykkään, ehkä myös ammatinkin
- ”merkillisen” henkilön tunne
- näen itseni kokeneempana ihmisenä =)
- olen onnellinen
- toiminta on vaikuttanut paljon opiskeluuni

TAULUKKO 13. Mielenterveys



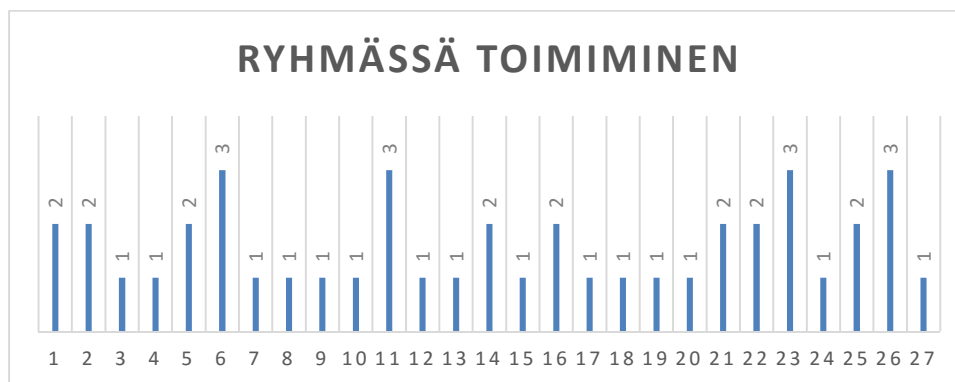
1. erittäin huono
2. melko huono
3. melko hyvä
4. erittäin hyvä

6.3 Sosiaaliset vaikutukset

Kulttuuripajan yhteisö koetaan voimakkaasti perheen ja kodinomaisena maailmana. Sinne on hyvä tulla ja siellä on hyvä olla. Ystävät tuodaan mielellään toimintaan mukaan tutustumaan. Nuoret ovatkin leikkisästi nimenneet toiminnan löytäväksi mielenterveystyöksi. (Vertaisohjaaja 2016.) Pitkittänyt yksinäisyyden tunne ja aikaisemmin elämässä olleiden yhteisöjen ulkopuolelle jääminen, olivat rajanneet sosiaalista vuorovaikutusta useamman kohdalla merkittävästi. Kulttuuripajalta oli löydetty uusia ystäviä. Vuorovaikutus vieraidenkin ihmisten kanssa oli helpompaa Kulttuuripajayhteisön tukemana. Kulttuuripaja suuntaa toimintaansa myös seiinensä ulkopuolelle. Tällä koettiin olevan merkittävä vaikutus oman sosiaalisen ympäristön kokemiseen. Sosiaalisilla taidoilla on suuri merkitys esimerkiksi työvoimatoimistossa. Pystyy olemaan osallisena omia asioita koskevassa päätösten teossa kun uskaltaa rohkeasti kertoa mitä mieltä on asioista. (Vertaisohjaajat 2015.)

Nuorten Kulttuuripajalle osallistuvilla henkilöillä on usein hyvin rajoittuneet sosiaaliset ympäristöt. Koulu on useimmilla jäänyt kesken ja sen mukana ovat menneet myös vähäiset ja merkittävät ihmissuhteet. Moni nuori on muuttanut opiskelujen perässä Kajaaniin esimerkiksi Suomussalmelta, jossa opiskelumahdollisuudet ovat hyvin vähäiset peruskoulun jälkeen. Tukiverkosto on koulusta putoamisen jälkeen olematon. Uusien sosiaalisten kontaktien luominen on haasteellista. Ahdistuneisuus, masennus ja paniikkiin viittaavat oireet ovat hyvin yleisiä Kulttuuripajan toimintaan osallistuvilla nuorilla. Hyvin yleisesti Kulttuuripajan nuoret puhuvat myös koulukiusaamisesta. Hyvin monella on taustallaan pitkittyneitä ja traumaattisia kokemuksia. Luottamus ja usko yhteiskunnan rakenteisiin ovat hyvin heikkoja. Erilaisuuden kunnioitus ja vertaisuuden kokeminen ovat monelle syitä tulla Kulttuuripajan toimintaan mukaan. Kulttuuripajalla syntyneet ystävyysuhteet kantavat usein myös toiminnan ulkopuolelle. Arjessa Kulttuuripajan nuoret pitävät toisiinsa yhteyttä. He kulkevat usein yhdessä Kulttuuripajalle ja soittelevat toisilleen jos joku jää toimintaan tulematta. Uutena ilmiönä on havaittu, että Kulttuuripajan nuoret ovat alkaneet hakeutumaan samaan lähiöön ja naapurustoon asumaan. Osalle heistä on alkanut muodostumaan omanlainen yhteisökortteli. (Kulttuuripajan työntekijä 2015.) Vastaajista neljä (14,8 %) olivat oppineet paljon ryhmässä toimimiseen liittyviä uusia taitoja. (TAULUKKO 14.)

TAULUKKO 14. Ryhmässä toimiminen

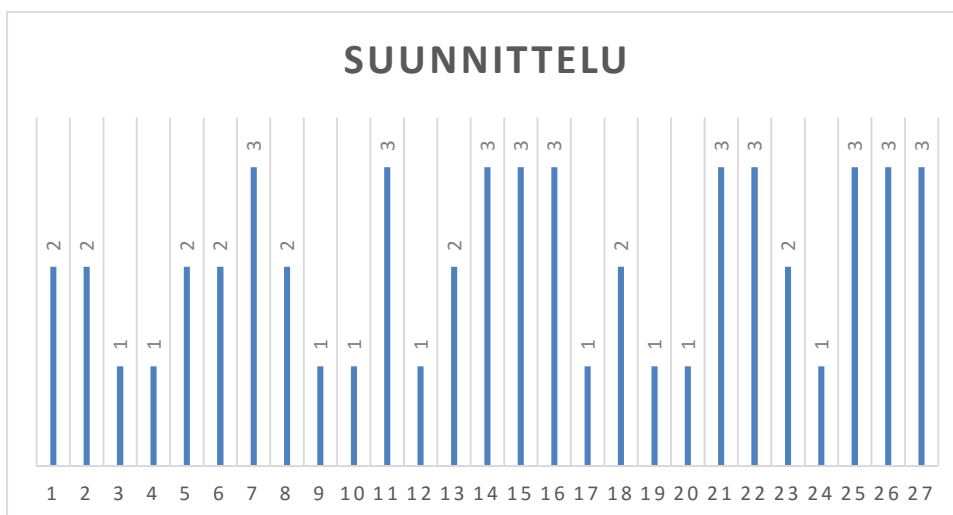


1. En ole oppinut tähän uusia liittyviä taitoja
2. Olen oppinut jonkin verran tähän liittyviä uusia taitoja
3. Olen oppinut paljon tähän liittyviä uusia taitoja

Osallisuudella tarkoitetaan yhteisöön liittymistä. Osallisuus on myös yhteisöön kuulumista, siihen vaikuttamista ja yhteisöön sitoutumista. Osallisuutta tukevassa ja kunnioittavassa yhteisössä on lupa ilmaista itseään, sen avulla oma hyvinvointi ja terveys voivat parantua. Osallisuutta vahvistetaan ihmisen omien voimavarojen tukemisen avulla. Yksi merkittävistä osallisuuden tekijöistä on tunne siitä, että yksilö voi vaikuttaa yhteisönsä rakenteiden luomiseen. Esteettömyys ja yhdenvertaisuus lisäävät osallisuuden tunnetta. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015a.)

Ryhmiä ja toiminnan suunnittelut vaativat sosiaalisia vuorovaikutustaitoja. 10 (37 %) vastaajaa oli oppinut uusia suunnittelutaitoja Kulttuuripajalla merkittävästi. (TAULUKKO 15.)

TAULUKKO 15. Suunnittelu



1. En ole oppinut tähän uusia liittyviä taitoja
2. Olen oppinut jonkin verran tähän liittyviä uusia taitoja
3. Olen oppinut paljon tähän liittyviä uusia taitoja

7 POHDINTA

Sosiaalihuoltolain uudistuksen myötä sosiaalisesta kuntoutuksesta ja nuorten syrjäytymisestä puhutaan paljon. Koska sosiaalisen kuntoutuksen käsite on saanut keväällä 2015 sosiaalihuoltolain 17§:ssä uuden määritelmän, on aiheesta tutkittua tietoa vielä hyvin niukasti saatavilla. Tutkimuksemme tulokset osoittavat, että ohjatun toiminnallisen vertaistuen vaikutus mielenterveyskuntoutujan fyysiseen, psyykkiseen, ja sosiaaliseen toimintakykyyn on kiistaton. Ohjattu toiminnallinen vertaistuki toimii myös osallisuuden vahvistajana sekä syrjäytymisen ehkäisijänä. Opinnäytetyömme tutkimustulosten avulla tuloksia voidaan tarkastella luotettavasti.

Tärkeimmäksi tavoitteeksi asetimme henkilön kokeman laadullisen muutoksen arjessa. Tutkimuksella mitattiin ohjatun toiminnallisen vertaistuen vaikutuksia toimintakykyyn mielenterveyskuntoutujan itsensä kokemana. Kyselyissä tuli ilmi, että 23 kuukautta tai pidempään toiminnassa mukana olleiden vastaukset erottuivat positiivisesti joukosta. Tutkimus osoitti selkeästi vakituisten kävijöiden toimintakyvyn muuttuneen myönteisempään suuntaan. Selkeimmin toimintakyvyn muutokset näkyivät fyysisen kunnon paranemisessa, työ- ja opiskelutaitojen muutoksina, motivoitumisena sekä itsevarmuutena sosiaalisten- ja vuorovaikutustaitojen osalta. Kulttuuripajatoiminta on vaikuttanut kiistattoman myönteisesti mielenterveyskuntoutujien toimintakykyyn kaikilla sen osa-alueilla.

Tästä pystyimme päättämään, että pajan yhteisön tuki sekä itsetuntemuksen ja luottamuksen kasvu ovat auttaneet tasapainoittamaan arkea sekä antaneet välineitä elämänhallintaan. Voimavaralähtöinen, osaamista ja vahvuuksia positiivisessa hengessä tukeva yhteisö auttoi ryhmien muodostamisessa, niiden ohjaamisessa sekä yhteisön luomisessa. Uusien ammatti- ja urahaaveiden näkökulmasta, onnistumisilla oli iso vaikutus tulevaisuusajattelun näkökulmasta.

Fyysistä jaksamista ja kuntoa mittaviin tuloksiin vaikuttivat yksittäisen henkilön kyselyn teon hetkellä koettu jaksaminen ja yleinen vointi. Mielenterveyskuntoutujilla fyysiseen jaksamiseen liittyvät asiat vaihtelevat laajasti elämäntilanteen ja arjenhallinnan mukaan. Valitsimme kyselyiden ajankohdaksi keskipäivän, jolloin aamun väsymys oli jo poistunut ja iltapäivä ei ollut vielä liian pitkällä. Mielenterveyskuntoutujien kohdalla jaksamista tarkastellaan pidemmän aikavälin näkökulmasta. Hetkittäinen hyvänolon tai paremman jaksamisen tunne ei luonut luottamusta,

että huomienkin olisi parempi. Tämä tulos selvästi osoittaa sen, että kyselyyn osallistuminen vaatii jaksamista ja vastausten pohtiminen ei huonoimmassa kunnossa oleville ole helppoa.

Sosiaalisten taitojen osalta voitiin todeta, että ryhmässä toimimisen ja yhdessä suunnittelemisen taidot olivat tutkimusten mukaan parantuneet useimmilla. Toiminnallisen vertaisuuden ja vertaisohjaajakoulutuksen myötä oli uusien sosiaalisten taitojen oppiminen ollut mukavaa. Pelko epäonnistumisesta ei ollut esteenä toiminnassa mukana olemiselle. Kulttuuripajan työntekijöiden ammatillinen taustatuki antoi uskoa ja rohkeutta kokeilla omia sosiaalisia taitoja ja kykyjä. Yksilöiden erilaisuuksista ja sairauskokemuksesta haettiin yhtäläisyyttä joka antoi voimaa ja uskoa selviytymisen osalta.

Haasteena tällaisessa toiminnassa voidaan pitää sitä, että mielenterveyskuntoutujille syntyy riippuvuussuhteen kaltainen tila Kulttuuripajan ryhmätoimintaan. Sanonta: ”seura tekee kaltaisekseen” voi toteutua erilaisten kuntoutujien osalta niin hyvässä kuin huonossakin valossa. Toiminta voidaan nähdä kuitenkin toimintakykyä ylläpitävänä, eikä tärkeimmäksi mittariksi tulisi asettaa nopeaa kuntoutumista Kulttuuripajalta eteenpäin. Psykkisesti sairaammat ja pidempää kuntoutusta vaativat henkilöt tarvitsevat tällaisen mallin toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja parantamiseksi. Onkin tärkeää kyetä erottamaan mielenterveyskuntoutujien erilaiset yksilölliset kuntoutustarpeet. Jollekin voi riittää lyhyt jakso Kulttuuripajatoiminnassa mielenterveyskuntoutumiseen ja elämässä eteenpäin pyrkimiseen. Toisille kuntoutuminen ja toimintakyvyn ylläpitäminen ovat vakavan psyykkisen sairauden ja muiden mielenterveyttä kuormittavien tekijöiden vuoksi pidempikestoinen prosessi. Sosiaalisen kuntoutumisen palvelut tulisivat järjestää eri sektoreiden välisenä yhteistyönä. Yksilölliset kuntoutumistarpeet ja kyvyt tulisi pystyä tarkentamaan jatkopolkuja suunniteltaessa. Kolmannen sektorin tehtävänä on mahdollistaa kansalaistoimintojen alla tehtävää vapaaehtoistyötä. Tällaisella toiminnalla on kiistattoman positiivisia vaikutuksia osallistujiin. Työ- sekä opiskelumotivaation lisääntymisestä seuraavat yleensä jatkopolkutarkastelun näkökulmat. Kenelle sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmasta mielenterveyskuntoutujien jatkopolkujen suunnittelut kuuluvat? Yksilölle itselle ei tulisi laittaa liian suurta vastuuta kun on kyseessä vakavasta mielenterveyden ongelmasta juuri kuntoutumassa oleva henkilö. Kulttuuripaja säilyy kuntoutujan itse niin halutessaan hänen rinnallaan, vaikka hän löytäisikin jatkopolun elämässään.

8 OMAN OPPIMISEN ARVIOINTI

Aloitimme opinnäytetyöprosessimme keväällä 2014. Tarkoituksemme oli laajentaa koulutyöhömmme liittyvä pieni tutkimuksemme opinnäytetyöksi. Opinnäytetyömme yhteistyökumppanina olisi ollut paikkakuntamme lastensuojelu. Tutkimuksen jatkaminen opinnäytetyöksi osoittautui kuitenkin eettisesti ja lupakäytännöiltään hyvin haasteelliseksi. Sosiaalialan palvelujärjestelmäosaamisen näkökulmasta kuntasektorin kanssa työskentely vaatii paljon erilaisia lupakäytäntöjä. Ennen tutkimussuunnitelmaa lupa tuli olla muun muassa hallintoylilääkäriltä. Oli huomioitava tarkasti sosiaalialalla ja kuntasektorilla käytössä olevat lait. Yksi tärkeimmistä oli laki yksityisyyden suojasta työelämässä. Suurimmaksi haasteeksi muodostui tutkimuksen teoreettista viitekehystä ohjaava termi. Kysyimme termin eettisyyttä sosiaali- ja terveysministeriöstä ja saimme vastaukseksi, että termi ei ollut tutkimuksessa eettisesti sopiva käytettäväksi. Opimme paljon asioita kuntasektorin sosiaali- ja terveysalaa koskevasta byrokratiasta. Myös työntekijöiden haastatteluun tarvittiin lupa lähiesimiehiltä. Laki tuli ottaa tässäkin tarkasti haastattelujen osalta huomioon. Asiakkaiden haastatteluun emme ehtineet eettisesti arveluttavan termin vuoksi. Huomasimme, että yhteiskunnassamme saatetaan mainita asiakkaan kannalta eettisesti arveluttavia ja yleisesti käytössä olevia nimityksiä tai termejä useissa yhteyksissä.

Uusi sosiaalihuoltolaki tuli voimaan keväällä 2015 ja saimme opinnäytetyöllemme loistavat ja ajankohtaiset puitteet. Sosiaalinen kuntoutus tuli ensimmäistä kertaa lakiin omana pykälänään. Aihe alkoi kiinnostamaan meitä. Saimme Sosped säätiön yhteistyökumppaniksemme ja päätimme tehdä Nuorten Kulttuuripajan ohjatusta toiminnallisesta vertaistuesta vaikuttavuus tutkimuksen. Aloimme tutustumaan kuntien sosiaalisen kuntoutuksen järjestämisvelvollisuuteen. Seurasimme kuinka aikuissosiaalityön alle alettiin suunnitella sosiaalisen kuntoutuksen järjestämistä lain velvoittamalla tavalla.

Olemme tarkkailleet lain tuomaa muutosta eri sektoreilla. Opinnäytetyötä tehdessämme olemme huomanneet, että Kela on vastuussa toimeentulotuen osalta ja aikuissosiaalityön resursseja on vähitellen siirretty kentällä tehtävän asiakastyön suuntaan. Kuluneen vuoden aikana on järjestöiltä poistunut mahdollisuus toimia kuntouttavan työtoiminnan paikkana kuntoutujille. Tämä on tarkoittanut ison joukon putoamista pois erilaisista toiminnoista. Palkkatukirahat loppuivat keväällä 2015 kesken, ja sekin näyttäytyi vakavana tilanteena useissa järjes-

töissä ja kuntoutujien arjessa. Olemme saaneet osallistua erilaisiin moniammatillisiin ja monialaisiin palavereihin. Palavereissa on koottu työryhmiä hankemaailmasta, kaupungin työllisyydenhoidosta, järjestöistä ja aikuissosiaalityöstä. Sosiaalinen kuntoutus odottaa edelleen käyntiin nytkähtämistä. Eri sektoreiden rahoitukset ovat keskinäisessä ristiriidassa ja Raha-automaattiyhdistys ei hyväksy kuntasektorille kuuluvien palveluiden paikkaamista kolmannen sektorin toiminnoilla. Kuntoutujia riittää kuitenkin jokaiselle sektorille. Kolmas-sektori ottaa vastaan ruuhkaksi asti väliin putoavia kuntoutujia ja järjestää heille kansalaistoimintaa. Olemme oppineet sen, että eri sektoreiden yhteen integroituminen ei ole helppoa, eikä yksiselitteistä. Kuntoiselle sektorille asiakas tuo säästöjä, toinen saattaa joutua maksumieheksi. Raha määrittelee ison massan ohjautuvuutta. Tämä massa passivoituu helposti odottamisen aikana ja kuntoutujan oma ääni vaikennee vähitellen voimavarojen ja toimintakyvyn heiketessä.

Ennaltaehkäisevän ja fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista toimintakykyä ylläpitävän ja parantavan sosiaalisen kuntoutuksen malli saadaan toivottavasti pian toimimaan. Yhteiskunnan on toimittava eri sektoreilla yhdessä ja otettava palvelua tarvitsevat ihmiset mukaan palveluita suunnittelemaan. Viimeisen syksyn aikana olemme saaneet myös todistaa valtavaa ihmisvyöryä Eurooppaan. Jokainen suomalainen on joutunut pohtimaan mitä tällainen turvapaikanhakijoiden massa tarkoittaa omassa elinympäristössään. Muuttuvatko toimintakulttuurimme ja olemmeko me itse valmiita muuttumaan sen mukana? Muutos luo aina vastarintaa. Uuden edessä olemme aina haavoittuvia ja hukassa. Olemme myös uusien mahdollisuuksien edessä.

Saimme yhteistyökumppaniksemme kolmannen sektorin toimijan. Sosped säätiö oli tuonut Nuorten Kulttuuripaja- hankkeen Kainuuseen 2013 syksyllä. Alueellisesti ja tilastollisesti Suomea tarkasteltaessa on Kainuu työttömyyden ja nuorten syrjäytymisen kannalta haasteellista aluetta. Kajaanissa on viime vuosina lakkautettu muun muassa paperitehdas ja yliopistokoulutus. Työllisyyteen odotettiin kovasti helpotusta Talvivaaran kaivoksen tultua alueelle. Ympäristövaikutukset eivät kuitenkaan olleet toivottuja. Terrafame nimeä nykyisin kantava kaivosyhtiö ei ole taloudellisesti eikä ympäristöllisesti saanut kovin positiivista vaikutusta Kainuulaisissa aikaiseksi. Paikkakunnan nuoret ovat usein perheistä jota tämä alueellinen työttömyys on läheisesti tai välillisesti koskettanut. Ylä-Kainuussa on lopetettu ammatillisia koulutuksia. Joka kolmas Kulttuuripajan nuorista on lähtöisin Ylä-Kainuun alueelta. Paikkakunnalta muutetaan usein pois työn tai opiskelujen vuoksi. Ne joilla ei ole henkilökohtaista resurssia lähteä muualle, saattavat jäädä myös heikon toimintakykynsä vuoksi paikkakunnalle. Kajaanissa on hyvät

mahdollisuudet kouluttautumiselle. Kaikille ammattiin valmistuville ei riitä työpaikkoja. Työkokemus jää useilta kokonaan puuttumaan. Erilaisten kulkuyhteyksien kehittämällä voitaisiin mahdollistaa omalla paikkakunnalla asuminen ja työssä käyminen laajemmalla alueella. Tämä toisi verotuloja omalle paikkakunnalle ja sen kautta voitaisiin saada myös työpaikkoja lisää. Nykyisellään Kainuun liikenneyhteydet ovat supistuneet esimerkiksi yöjunan ja aikaisen aamujunan lopetettua kulkemisensa. Omat haittavaikutuksensa ovat myös lentolippujen korkealla hinnalla ja aamukoneen aikaistumisella tunnilla.

Olemme huomanneet, että nuoret kuntoutujat eivät osaa sijoittaa itseään kunnolla kartalle. Kainuun hahmottaminen kartasta on haasteellista. Julkisia kulkuvälineitä ei juurikaan käytetä. Syitä tähän ovat esimerkiksi heikko taloustilanne ja rohkeuden puute lähteä paikkakunnan ulkopuolelle. Elinalue on hyvin rajoittunut osalla keskustan ja taajaman ympäristöön. Kulttuuripajamalli mahdollistaa myös pienet retket ja matkat kodin ulkopuolelle. Eräs 30 vuotias nuori kertoi olleensa elämänsä ensimmäistä kertaa hotellissa Kulttuuripajan järjestämällä Moniäänirock reissulla. Se mitä niin sanottu normaaliväestö pitää itsestäänselvyytenä ja normaalina kulkemisena, ei ole lainkaan normaalia mielenterveyskuntoutujalle.

Tutkimme sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmasta ohjatun toiminnallisen vertaistuen vaikutuksia mielenterveyskuntoutujien fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Havaitsimme tutkittavasta ilmiöstä olevan jo niin paljon täsmentynyttä tietoa olemassa, että päädyimme määrällisen tutkimuksen tekemiseen. Rajasimme työn teoreettista tutkimuskysymystä monta kertaa. Tutkittavana olevaa kohdetta tarkensimme myös toiminnan vaikutuksen ja yksilön tarkastelun näkökulmaan. Keskeisten käsitteiden valinta aiheutti pohdintaa. Ihmisten väliseen vuorovaikutukseen perustuva toiminta on haasteellista määritellä yksiselitteisten käsitteiden alle. Siinäkin käytimme teoreettisen viitekehiksemme mukaista rajausta. Opimme paljon tutkimukseen liittyvistä olennaisista asioista. Rajaaminen ja tutkimuskysymyksen ja ongelman tarkka määrittäminen on hyvin tärkeää.

Samaan aikaan Sosped säätiö ja kehitti Helsingissä vaikuttavuuden arvioinnin työkalua nimeltään TOIVEHATTU. Pääsimme vaikuttamaan kyselylomakkeen sisältöön ja koetestaamaan tätä menetelmää kohderyhmämme kanssa. Sosped säätiön Nuorten Kulttuuripajamallin vaikuttavuuden arviointi valmistui syksyllä 2015. Jatkoimme oman tutkimuksemme työstämistä näistä lähtökohdista. Yhteistyössä meillä olivat myös Kainuun Ammattiopiston lähihoitajaopiskelijat. He osallistuivat haastattelutyöhön Kulttuuripajalla.

Kuntoutujat auttoivat meitä haastattelulomakkeen testaamisessa, tutkimusongelman pohtimisessa ja haastateltavien rekrytoimisessa. Kulttuuripajalaiset innostuivat myös tekemään oman ryhmän, jonka nimi on ”vaniparlamentti”. He jalkautuivat kysymään päättäjiltä ja verkostoidensa ammattilaisilta asioita sosiaalisesta kuntoutuksesta. Opinnäytetyömme sai siis aikaan Kainuun Kulttuuripaja Marilynissä sosiokulttuurista innostumista. Lähdeluettelosta löytyy linkki joka ohjaa Kainuun Kulttuuripaja Marilynin vaniparlamentti ryhmän sivuille. Kyseisen linkin takaa löytyy materiaalia jossa nuoret päättivät haastatella Suomen tasavallan presidentti Sauli Niinistöä. Nuoret halusivat pohtia ja käyttää sanaa ”syrjäytynyt” keskustelun avaajana. (Sosped säätio 2015b.)

Eettisesti ja asiakastyön näkökulmasta tarkasteltuna, oli todella hienoa saada kuntoutujat osallistumaan opinnäytetyömme tekemiseen ja kehittämiseen. Ohjatun toiminnallisen vertaistuen avulla opiskelummekin oli koko pajan yhteinen juttu. Valokuvausryhmä innostui ottamaan opinnäytetyöseminaarissa esitettävään PowerPoint esitykseen kuvia. Eettisyyttä pohdittiin yhdessä kuntoutujien kanssa haastattelulomaketta tehdessä. Kuntoutujissa on paljon käyttämätöntä potentiaalia. Monella kuntoutujalla on paljon osaamisalueita ja koulutuksia taustallaan. Heidän panostaan tulisi pystyä hyödyntämään yhteiskunnassamme. Taidot ja tiedot tulisi valjastaa käyttöön ja tarjota kuntoutujille pystyvyyden kokemuksia. Sosiaalipedagogiikasta olemme saaneet aivan uusia ulottuvuuksia Kulttuuripajayhteisön kautta. Asiakasprosesseja on helpompi tunnistaa ja tarkastella toimintakyvyn eri osa-alueiden tunnistamisen avulla.

Haastavimpia asioita opinnäytetyön kirjoittamisen ja kokoamisen suhteen olivat aikataulujen yhteensovittamiset ja tutkimustyön rajaaminen. Opiskelemme molemmat työn ohella toisella paikkakunnalla. Ainoat vapaapäivät työstä menevät usein lähiopetuksessa koululla. Vuorotyö luo lisäksi molempien aikataulujen yhteensovittamiselle omat haasteensa. Opinnäytetyön kirjoittamiseen liittyvän punaisen langan löytäminen oli myös välillä todella hukassa.

Olemme saaneet apua ja tukea työn tekemiseen Kulttuuripajan yhteisöltä ja työntekijöiltä. Opiskelutovereiden tuki on ollut korvaamatonta. Sukulaiset, perhe ja tuttavat ovat auttaneet ja tsempanneet myös kovasti työn loppuun saattamisessa. Kainuun Kulttuuripaja Marilynin mahdolliset vertaisohjaajat ja Kulttuuripajalaiset ovat olleet suuria motivoijia tämän työn valmistumisessa.

Tuleville opiskelijoille ja opinnäytetyön vinkiksi että, seuraavan Nuorten Kulttuuripajaa koskevan tutkimuksen voisi tehdä pitkittäistutkimuksena. Tällöin voitaisiin saada pidemmältä aikaväliltä kuvaa kuntoutumisen prosessista yksilötasolla. Vastoinkäymisten mukanaan tuomien notkahdusten kestoja henkilön psyykeen kuormittajana voitaisiin myös tutkia.

LÄHTEET

Ala-Kauhaluoma, M. Henriksson, M. & Saarinen, T. 2012. Kuntoutus-lehden artikkelit. Kuntoutusportti. Saatavissa: http://www.kuntoutusportti.fi/files/attachments/kuntoutus-lehden_artikkelit/2012/saarinen-ym.pdf. Viitattu 6.2.2016.

Ala-Kauhaluoma, M. 2014. Moon-lehti. Tuettu työllistyminen ry. Sosiaalinen kuntoutus nuorten osallisuuden vahvistajana. Päivitetty 22.4.2015. Saatavissa: http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutusmuodot/laakinnallinen_ammattillinen_sosiaalinen_ja_kasvatuksellinen_kuntoutus/sosiaalinen_kuntoutus/. Viitattu 24.1.2016

Centria ammattikorkeakoulu. 2013. Strategia 2020. Saatavissa: <http://web.centria.fi/data/liitteet/db71b0ad03514be9ae70c07dd926793d.pdf>. Viitattu 23.1.2016.

Deegan, P.E. 1992. The independent living movement and people with psychiatric disabilities. Taking back control over our lives. Psychosocial Rehabilitation Journal.

Eronen, S. 2012. Elviksestä potkua nuorten mielenterveyskuntoutujien elämään. Kuntoutuslehti 1/2012. Saatavissa: http://www.kuntoutusportti.fi/files/attachments/kuntoutus-lehden_artikkelit/2012/eronen-hanke-esittely.pdf. Viitattu 14.2.2016.

Hagelin, P. & Harjunpää, J. 2014. Selvitys Lohjan Kulttuuripajan merkityksestä mielenterveyskuntoutujan arkielämään. Laurea-ammattikorkeakoulu. Laurea Lohja. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Hakkarainen, T., Londèn, P. & Peltosalmi, J. 2015. Sosiaalibarometri 2015. Vaasa: FRAM.

Heiskanen, T., Salonen, K., Kitchener, B. & Jorm, A. 2014. Käsikirja Mielen terveydestä ja ensiavusta. 6., Uudistettu painos. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Heiskanen, T. Salonen, K. & Sassi, P. 2011. Mielenterveyden ensiapukirja. 4., Painos. Helsinki.SMS-Tuotanto Oy.

Heiskanen, T. & Hiisijärvi, S. ELÄ!-Elämän punaista lankaa etsimässä. Ryhmien ohjaaminen. Vertaisryhmä ja sen ohjaaminen. Saatavissa: <http://www.ela.fi/akatemia/ryhmienohjaaminen.php>. Viitattu 24.1.2016.

Ilmarinen. Mitä kuntoutus tarkoittaa?. Saatavissa: <http://www.ilmarinen.fi/henkiloasiakas/kuntoutus/palaa-takaisin-toihin/>. Viitattu 6.2.2016.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet., 5., uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kainuun Kulttuuripaja Marilynin työntekijät. Ryhmäkeskustelu. 2015.

Kajaanin kaupunki 2016. Palveluopas. Liikunta. Sisäliikuntapaikat. Vesiliikuntakeskus-Kaukavesi. Erityisuimaranneke Kajaani (E-ranneke). Päivitetty 7.1.2016. Saatavissa: <http://www.kajaani.fi/palveluopas/liikunta/sisaliikuntapaikat/vesiliikuntakeskus-kaukavesi/hinnasto>. Viitattu: 31.1.2016.

- Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Karjalainen, V. & Vikkumaa, I. 2012. Kuntoutus kanssamme.7., lisäpainos. Tampere: Juvenes Print-Suomen Yliopistopaino Oy.
- Karppinen, A. & Suokas, S. 2010. Ainutlaatuinen ELVIS, Mielensterveyskuntoutujien kokemuksia vertaisohjaajana toimimisesta. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Kettunen, R. Kähäri-Wiik, K. Vuori- Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4., uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Koskela, T. Vedenkannas, E. Tiainen, R. & Linnolahti, O. 2011. ELVIS-hankkeen vaikuttavuuden arviointi. Kuntoutussäätiö. Arviointi ja koulutusyksikkö. 26.11.2011.
- Koskisuus, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielensterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy
- Kuntoutussäätiö. 2015a. Kuntoutusportti. Kuntoutusmuodot. Sosiaalinen kuntoutus. Päivitetty 22.4.2015. Saatavissa: <http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/tutkimus/tutkimuskohteita/kohde-ryhmat/mielensterveyskuntoutus/>. Viitattu: 27.1.2016.
- Kuntoutussäätiö. 2015b. Kuntoutusportti. Sosiaalinen kuntoutus. Päivitetty 22.4.2015. Saatavissa: http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutusmuodot/laakinnallinen_ammattillinen_sosiaalinen_ja_kasvatuksellinen_kuntoutus/sosiaalinen_kuntoutus/. Viitattu 24.1.2016.
- Laki kuntoutuksen asiakasyhteistyöstä. 2003. 497/2003. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2003/20030497>. Viitattu 28.1.2016. .
- Lehtonen, T. & Rantanen, I. 1995. Kansalaisyhteiskunta. Järjestötoiminnan tietopalvelu- järjestö- ja yhdistystoiminta. Kansalaistoiminta. Saatavissa : http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/jarjesto- ja_yhdistystoiminta/kansalaistoiminta. Viitattu 23.1.2016.
- Lääperi, P. 2016. Tunne & Mieli. Mielensterveyden keskusliitto. Resilienssi auttaa vastoin- käymisissä. Saatavissa: <http://mtkl.fi/resilienssi-auttaa-vastoin kaymisissa/>. Viitattu 6.2.2016.
- Murto, K. 1997. Yhteisöhoidon suuntauksia. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy
- Oksanen, A. & Salonen, M. 2011. Toiminnallisia loukkuja. Hyvinvointi ja eriarvoisuus yhteis- kunnassa. Tampere. Juvenes Print.
- Opetus ja kulttuuriministeriö. 2002. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käy- täntö ja sen loukkausten käsitteleminen. Saatavissa: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/fi- les/Hyva_Tieteellinen_FIN.pdf. Viitattu 24.1.2016.
- Pohjolainen, P. & Heimonen, S. 2009. Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Helsinki. Ikäinstituutti.

Raivio, M. 2009. Niemikotisäätiö. ELVIS-hanke. GFP- Ohjattu Toiminnallinen Vertaistukimalli. Versio 2.2. Helsinki. Saatavissa: http://niemikoti.fi/fileadmin/tiedostot/Elvis/Aineistopankki/GFP_ETUSIVU_2.2.pdf. Viitattu 23.1.2016.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2001. Mielenterveyspalveluiden laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2001:9. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111122/laatusuositus.pdf?sequence=1>. Viitattu 30.1.2016.

Sosiaalihuoltolaki. 1301/ 2014. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>. Viitattu 24.1.2016.

Sosped säätiö. 2015a. TOIVEHATTU. Saatavissa: <http://www.sosped.fi/toivehattu/>. Viitattu 23.1.2016.

Sosped säätiö. 2015b. Kainuun Kulttuuripaja Marilyn. Vaniparlamentti. Vaniparlamentti spesiaali: tasavallan presidentti Sauli Niinistö. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=9u0AoUGYCYE>. Viitattu 24.1.2016.

Sosped säätiö. 2015c. Mikä kulttuuripaja-malli. Saatavissa: <http://www.sosped.fi/kulttuuripaja/kulttuuripaja-malli/mika-kulttuuripaja-malli/>. Viitattu 20.1.2016.

Suutama, T. 2007. Saatavissa: <http://www.psykonet.fi/perustutkinto/kehpsy07/111007.pdf>). Viitattu 30.1.2016.

Suomen Akatemia. 2006. Tutkimuksen eettinen arviointi Suomessa. Saatavissa: <http://www.aka.fi/globalassets/awanhat/documents/tiedostot/julkaisut/tutkimuksen-eettinen-arviointi-suomessa.pdf>. Viitattu 24.1.2016.

Suomen Akatemia. 2014. Tutkimusetiikka. Saatavissa: <http://www.aka.fi/etiikka>. Viitattu 24.1.2016.

Suomen työnohjaajat ry. Mitä työnohjaus on? Saatavissa: <http://www.suomentyonohjaajat.fi/tyonohjaus/>. Viitattu 14.2.2016.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Luokitukset, termistöt ja tilasto-ohjeet. Tautiluokitus ICD-10. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80324/15c30d65-2b96-41d7-aca8-1a05aa8a0a19.pdf?sequence=1>. Viitattu 31.1.2016.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Terveyden edistäminen. Mielen hyvinvointi. Mielen-terveyden voimavaroja voi vahvistaa. Päivitetty: 30.9.2014. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>. Viitattu 20.1.2016.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015a. Hyvinvointi- ja terveyserot. Hyvinvointi. Päivitetty: 7.12.2015. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>. Viitattu 21.1.2016.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015c. Hyvinvointipolitiikka. Syrjäytyminen ja syrjäytymisen riskitekijät. Päivitetty 4.12.2015. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointipolitiikka/elinolot-ja-hyvinvointi/syrjaytyminen-ja-osallisuus/nuorten-syrjaytyminen/syrjaytyminen-ja-syrjaytyamisen-riskitekijat>. Viitattu 6.12.2015.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015d. Sukupuolten tasa-arvo. Syrjäytyminen. Päivitetty 15.6.2016. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/hyvinvointi/hyvinvointi-ja-terveyserot/syrjaytyminen>. Viitattu 24.1.2016.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015e. Toimintakyky. Mitä toimintakyky on? Päivitetty: 17.8.2015. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>. Viitattu 21.1.2016.

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3., uudistettu painos. Porvoo: Bookwell Oy.

UKK- Instituutti. 2015. Tietoa terveystoiminnasta. Liikunnan vaikutukset. Hyvä uni liikkumalla. Päivitetty 4.6.2015. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unta. Viitattu: 31.1.2016.

Vapaan Sivistystyön yhteisjärjestö VSY ry. Kansalaisopinnot. Minä kansalaisena. Mitä vapaaehtoistoiminta on? Saatavissa: <http://www.sivistystyo.fi/opinto/kansalaisopinnot/index.php?k=1146>. Viitattu 23.1.2016.

Vertaisohjaajat. Ryhmähaastattelu. 2015.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS- kustannus

Vuorinen, M. 2015. Innokylä. Kulttuuripajamalli. Saatavissa: <https://www.innokyla.fi/web/malli1338094>. Viitattu 23.1.2016.



TOIVE-hattu sisällys: sivu 1 suostumus + 11 kysymyslomaketta.

Toiminnallisen vertaisryhmän vaikuttavuuden arviointi 201_____

Toiminta, jota arviointi koskee (nimi, paikkakunta):

Suostumus tietojen käyttöön

Tätä kyselyä käytetään yllä mainitun toiminnallisen vertaisryhmän laadun ja vaikuttavuuden arviointiin. On tärkeää tietää, miten tällaisten ryhmien ja pajojen toiminnassa mukana olevat ihmiset ovat sen itse kokeneet ja mitä he ovat siitä saaneet. Arvioinnin tuloksia käytetään sekä toiminnan edelleen kehittämiseen että siitä ja sen tarpeellisuudesta kertomiseen myös päättäjille, tiedotusvälineille, rahoittajille ja muille tahoille.

Voit täyttää oheisen kyselylomakkeen joko yksin tai yhdessä työntekijän kanssa. Kummassakin tapauksessa antamiasi vastauksia käsitellään luottamuksellisesti. Sinun nimesi eivätkä henkilötietosi tule missään esille, kun tutkimuksen tuloksista raportoidaan. Vastauksia käsitellään ryhmänä eikä yksittäisiä vastauksia tai vastaajia voi niistä tunnistaa.

Suostutko tietojen käyttöön yllä mainittuihin tarkoituksiin?

_____ Suostun _____ En suostu

_____ ssa/lla _____ / _____ 2015

(allekirjoitus tai puumerkki)

Lomakkeen nro: _____

Kysely vertaisryhmätoimintaan osallistuvalla

Ensiksi joitakin taustatietoja:

1. Oletko

1 nainen

2 mies

3 _____

2. Kerrotko ikäsi? _____ vuotta

3. Entä perhesuhteesi?

1 olen sinkku

2 elän parisuhteessa

4. Onko sinulla huollettavia lapsia?

1 ei ole

2 on; montako _____

5. Miten sinun asumisesi on tällä hetkellä järjestynyt?

1 asun vanhempieni tai toisen vanhemman luona

2 minulla on oma asunto, jossa asun yksin

3 elän oman perheeni kanssa / parisuhteessa ja meillä on yhteinen asunto

4 minulla on yhteinen toveriasunto toisen/toisten kanssa

5 olen asunnoton / minulla ei ole vakinaista asuntoa

6 jotenkin muuten, miten? _____

6. Entäpä raha-asiat? Mistä saat rahaa tullaksesi toimeen? (voidaan valita useampi vaihtoehto)

1 minulla on palkkatuloja

2 olen sairauslomalla ja saan sairaspäivärahaa

3 olen eläkkeellä

4 saan sosiaalitoimiston kautta toimeentulotukea

5 saan työmarkkinatukea

6 saan lisäksi työosuusrahaa

7 saan asumistukea

8 jotakin muuta, mitä? _____

7. Ovatko taloudelliset asiasi tällä hetkellä järjestyksessä?

1 minulla on erittäin suuria taloudellisia vaikeuksia

2 minulla on melko suuria taloudellisia vaikeuksia

- 3 eivät hyvin eivätkä huonosti, tulen auttavasti toimeen
- 4 taloudelliset asiani ovat melko hyvin
- 5 taloudelliset asiani ovat täysin kunnossa, suorastaan hyvin

8. Mitä kautta sait tietoa tästä toiminnasta?

- 1 mielenterveyspalveluista
- 2 sosiaalitoimistosta
- 3 TE-toimistosta
- 4 nuorisotyöntekijältä
- 5 Kelasta
- 6 tukihenkilöltä
- 7 järjestöstä
- 8 ystävältä
- 9 vanhemmilta tai muilta perheenjäseniltä
- 10 muualta, mistä? _____

9. Minkä kaikkien tahojen kanssa olet ollut tekemisissä asioitteesi hoitamiseksi? Ajattele vastatessasi n. vuoden ajanjaksoa ennen toimintaan mukaan tuloa sekä aikaa, jolloin olet ollut siinä mukana. Terveys- ja mielenterveyspalveluita katsomme erikseen myöhemmin. Tässä valitaan kaikki kyseeseen tulevat vaihtoehdot.

- 1 sosiaalitoimisto (mm. toimeentulotuki- ja asumistukiasiat)
- 2 TE-toimisto
- 3 kunnan nuorisotyö, erityisnuorisotyö
- 4 Kela
- 5 velkaneuvonta
- 6 poliisi
- 7 mielenterveys- tai muu järjestö
- 8 seurakunta (esim. diakoniatyö)
- 9 muu, mikä? _____

10. Mistä olit **eniten huolissasi** aikaisemmin, ennen toimintaan mukaan tulemistä, ja mihin kaipasit eniten **muutosta**? Ympyröi sinulle tärkeimmät:

- 1 vuorokausirytmä ja nukkuminen
- 2 ravintotottumukset
- 3 hygienia, siisteys, muu itsestään huolehtiminen
- 4 liikunta, urheilu, omasta fyysisestä kunnosta huolehtiminen
- 5 suhteet omaisiin ja muihin läheisiin
- 6 suhteet ystäviin
- 7 mielekästä toimintaa, jossa voi käyttää kykyjään
- 8 oma ajankäyttö yleensä
- 9 opiskelu ja/tai työssäkäynti
- 10 aineelliset puitteet (asunto, toimeentulo yms.)
- 11 mieliala, psyykinen hyvinvointi

12 tavoitteet ja suunnitelmat

13 muu

11. Miten pitkään tällainen elämänvaihe oli muistisi mukaan kestänyt?

_____ kuukautta (jos vastaa vuosina, muutetaan kuukausiksi)

12. Miten monta kuukautta olet nyt käynyt täällä?

_____ kuukautta

13. Miten usein käytät tässä vertaisryhmätoiminnassa nykyisin?

1 aina kun toimintaa on

2 3-4 päivänä viikossa

3 1-2 päivänä viikossa

4 harvemmin

14. Millaisiin toimintoihin tai ryhmiin osallistut?

1 _____

2 _____

3 _____

15. Mitä muuta teet tällä hetkellä vertaisryhmätoiminnassa käymisen lisäksi? Ympyröi sopivat vaihtoehdot.

1 vietän aikaa itsekseni kotona, tietokoneella tms.

2 vietän aikaa yhdessä puolison/kumppanin/perheen kanssa

3 käyn paljon ulkona tapaamassa ystäviä, kavereita

4 käyn elokuvissa, konserteissa, klubeilla, tapahtumissa

5 käyn säännöllisesti harrastamassa liikuntaa tai kuntoilua

6 opiskelen

7 teen työtä

8 käytän aikaa harrastuksiini (mihin: _____)

9 osallistun jonkin järjestön toimintaan

10 jotakin muuta, mitä: _____

16. Onko sinulla muita kodin ulkopuolisia ihmissuhteita kuin niitä, mitä olet saanut tähän toimintaan osallistumisen myötä?

1 minulla ei ole muita kodin ulkopuolisia ihmissuhteita

2 minulla on yksi tai kaksi muuta kodin ulkopuolista ihmissuhdetta

3 minulla on runsaasti kodin ulkopuolisia ihmissuhteita

Taidot ja toimintakyky

17. Onko puheena olevaan toimintaan osallistuminen vaikuttanut sosiaalisiin taitoihisi? Siis niihin taitoihin, joita tarvitaan, kun ollaan kanssakäymisissä toisten ihmisten kanssa.
- 1 sosiaaliset taitoni ovat huonontuneet paljon
 - 2 sosiaaliset taitoni ovat huonontuneet jonkin verran
 - 3 ei muutosta, ovat ennallaan
 - 4 parantuneet jonkin verran
 - 5 parantuneet paljon
18. Oletko saanut toimintaan osallistumisen myötä uusia merkityksellisiä ihmissuhteita?
- 1 en ole
 - 2 olen
19. Onko vuorokausirytmisi muuttunut sen jälkeen, kun tulit vertaisryhmätoimintaan mukaan?
- 1 vuorokausirytmisi on nyt huonommalla tolalla kuin ennen
 - 2 ei muutosta, pysynyt ennallaan
 - 3 vuorokausirytmisi on parempi kuin ennen
20. Entä miten pidät itsestäsi huolta nyt, verrattuna siihen aikaisempaan. Miten esimerkiksi huolehdit omasta hygieniastasi ja siisteydestäsi?
- 1 huolehdin itsestäni nyt huonommin kuin ennen
 - 2 ei muutosta, pysynyt ennallaan
 - 3 huolehdin itsestäni nyt paremmin kuin ennen
21. Entä miten kodinhoito sujuu nyt aikaisempaan verrattuna? Millainen on asuntosi siisteys ja järjestyminen?
- 1 kodinhoito sujuu nyt huonommin kuin aikaisemmin
 - 2 ei muutosta, pysynyt ennallaan
 - 3 kodinhoito sujuu nyt paremmin kuin ennen
22. Miten hoidat raha-asioitasi aikaisempaan verrattuna? Esimerkiksi vuokran ja laskujen maksu, rahan saaminen riittämään, ostoksien pitäminen kurissa jne.
- 1 raha-asioden hoito sujuu huonommin kuin ennen
 - 2 ei muutosta, pysynyt ennallaan
 - 3 raha-asioden hoito sujuu nyt paremmin kuin ennen
23. Oletko oppinut toimintaan osallistumisen myötä uusia taitoja? Ne voivat liittyä harrastuksiin, luovaan toimintaan, opiskeluun tai työelämään siirtymisen suunnitelmiin. Seuraavassa luetellaan erilaisia taito- ja osaamisalueita. Merkitse rasti parhaiten sopivaan ruutuun. Vastausvaihtoehtoja on kolme:

- 1 **en ole oppinut** tähän liittyviä uusia taitoja
 2 olen oppinut **jonkin verran** tähän liittyviä uusia taitoja
 3 olen oppinut **paljon** tähän liittyviä uusia taitoja

		1	2	3
1	Käytännön asioiden ja askareiden tekeminen			
2	Tietokoneen käyttö, atk- ja multimediataidot			
3	Piirtäminen, kuvallinen ilmaisu, askartelu			
4	Soittaminen, laulaminen, musiikin tekeminen			
5	Kirjoittaminen, kirjallinen ilmaisu			
6	Liikunta, tanssi, ym. fyysinen ilmaisu			
7	Esiintymistaidot			
8	Ryhmässä työskentely			
9	Opiskeluun liittyvät taidot			
10	Asioiden hoitaminen viranomaisten kanssa			
11	Työnhaku, työnantajien kanssa asiointi			
12	Toimintojen ja tekemisten suunnittelu			

24. Jos ajatellaan kiinnostusta ja motivaatiota erilaiseen toimintaan, mitä ajattelet: onko motivaatiosi kasvanut vai heikentynyt tähän toimintaan osallistumisen myötä?

- 1 motivaationi on heikentynyt selvästi
 2 motivaationi on heikentynyt jonkin verran
 3 motivaationi on ennallaan
 4 jonkin verran kasvanut
 5 motivaationi on selvästi kasvanut

25. Entä onko siinä tapahtunut muutosta, mitä ja miten paljon jaksat nyt, verrattuna aikaan ennen toimintaan mukaan tulemistä?

- 1 jaksamiseni on nyt paljon huonompaa kuin aikaisemmin
 2 jaksamiseni on nyt jonkin verran huonompaa kuin aikaisemmin
 3 jaksamiseni on ennallaan
 4 jaksamiseni on jonkin verran parantunut
 5 jaksan nyt selvästi enemmän kuin ennen

26. Uskallatko nyt kohdata ihmisiä, tilanteita ja uusia haasteita aikaisempaa paremmin vai onko sinulle tullut arkuutta lisää?

- 1 minulla on nyt selvästi vähemmän uskallusta kuin ennen
- 2 minulla on nyt jonkin verran vähemmän uskallusta kuin ennen
- 3 uskaltamiseni on ennallaan
- 4 uskallan nyt jonkin verran enemmän kuin ennen
- 5 uskallan nyt selvästi enemmän kuin ennen

27. Oletko tehnyt uusia opiskelu- tai työnhakusuunnitelmia vertaisryhmätoimintaan osallistumisen myötä?

- 1 en ole
- 2 olen

Terveys

28. Millainen oli oma fyysinen kuntosi ja vointisi silloin, kun tulit toimintaan mukaan?

- 1 erittäin huono
- 2 melko huono
- 3 melko hyvä
- 4 erittäin hyvä

29. Entä millaiseksi arvioit sen nyt?

- 1 erittäin huono
- 2 melko huono
- 3 melko hyvä
- 4 erittäin hyvä

30. Liikutko nyt enemmän vai vähemmän verrattuna aikaan, kun et ollut vielä toiminnassa mukana?

- 1 selvästi vähemmän kuin ennen
- 2 jonkin verran vähemmän kuin ennen
- 3 saman verran kuin ennen
- 4 jonkin verran enemmän kuin ennen
- 5 selvästi enemmän kuin ennen

31. Syötkö nyt terveellisemmin vai epäterveellisemmin verrattuna aikaan, kun et vielä ollut toiminnassa mukana?

- 1 menneet selvästi huonompaan suuntaan
- 2 menneet jonkin verran huonompaan suuntaan
- 3 ovat ennallaan
- 4 muuttuneet jonkin verran parempaan suuntaan
- 5 muuttuneet selvästi paremmiksi

32. Nukutko nyt paremmin vai huonommin verrattuna aikaan, kun et vielä ollut toiminnassa mukana?

- 1 selvästi huonommin kuin ennen
- 2 jonkin verran huonommin kuin ennen
- 3 samalla tavalla kuin ennenkin
- 4 jonkin verran paremmin kuin ennen
- 5 selvästi paremmin kuin ennen

Mielenterveys ja psyykinen vointi

33. Millaiseksi koit oman mielenterveytesi juuri silloin, kun tulit tähän toimintaan mukaan?

- 1 erittäin huono
- 2 melko huono
- 3 melko hyvä
- 4 erittäin hyvä

34. Entä millaiseksi koet oman mielenterveytesi tällä hetkellä?

- 1 erittäin huono
- 2 melko huono
- 3 melko hyvä
- 4 erittäin hyvä

35. Mitä seuraavista mielenterveyspalveluista olit käyttänyt aikaisemmin, ennen kuin tulit toimintaan mukaan? (voit merkitä niin monta vaihtoehtoa kuin tarpeen)

- 1 en mitään mielenterveyspalveluita
- 2 käynnit psykiatrian poliklinikalla
- 3 käynnit nuorisopoliklinikalla
- 4 käynnit päihdekliniikalla / -poliklinikalla
- 5 psykoterapia, milloin ja miten pitkään? _____
- 6 ryhmäterapia, milloin ja miten pitkään? _____
- 7 sairaalan päiväosasto, milloin ja miten pitkään? _____
- 8 sairaalahoito; milloin ja miten pitkään? _____
- 9 jokin muu, mikä _____

36. Entä mitä mielenterveyspalveluita olet käyttänyt koko sinä aikana, kun olet ollut täällä mukana?

- 1 en mitään mielenterveyspalveluita
- 2 käynnit psykiatrian poliklinikalla
- 3 käynnit päihdekliniikalla / -poliklinikalla
- 4 psykoterapia
- 5 ryhmäterapia
- 6 sairaalan päiväosasto
- 7 sairaalahoito

8 jokin muu, mikä _____

37. Tarkastellaan vielä tarkemmin viimeistä puolta vuotta tässä mielessä. Yrittäisitkö muistella, mitä kaikkea mielenterveyden hoitoa tai kuntoutusta olet saanut kuuden viime kuukauden aikana. Koitetaan laskea tarkasti käyntimäärät ja hoitomuodot.

1 _____
 2 _____
 3 _____
 4 _____

38. Onko sinulla nyt pysyvä hoitosuhde mielenterveytesi tueksi?

1 ei ole
 2 on

39. Oletko tyytyväinen nykyiseen hoitosuhteeseesi (jos vastasit edelliseen myöntävästi)?

1 en ole
 2 olen

Päihteet ja riippuvuudet

40. Miten paljon käytit alkoholia ennen kuin tulit puheena olevaan toimintaan mukaan?

1 en ollenkaan
 2 satunnaisesti, vain erityisissä juhla- tms. tilanteissa
 3 silloin tällöin, enintään viikoittain, ei humaltumiseen asti
 4 silloin tällöin, enintään viikoittain, join tavallisesti itseni humalaan
 5 alkoholin käyttö runsasta, humalassa useammin kuin kerran viikossa

41. Entä nyt? Kuinka paljon sinulla kuluu alkoholia viikossa nyt?

1 ei ollenkaan
 2 satunnaisesti, vain erityisissä juhla- tms. tilanteissa
 3 silloin tällöin, enintään viikoittain, ei humaltumiseen asti
 4 silloin tällöin, enintään viikoittain, juon itseni yleensä humalaan
 5 alkoholin käyttö runsasta, humalassa useammin kuin kerran viikossa

42. Miten on tupakoinnin laita? Tupakoitko aikaisemmin, ennen kuin tulit toimintaan mukaan?

1 en tupakoinut
 2 tupakoin

43. Poltatko nykyisin?

1 en polta

- 2 poltan vähemmän kuin aikaisemmin
- 3 poltan saman verran kuin aikaisemmin
- 4 poltan enemmän kuin aikaisemmin

44. Kuinka usein käytit joitakin huumeita tai muita kuin lääkärin määräämiä huumaavia lääkkeitä ennen kuin tulit toimintaan mukaan?

- 1 en käyttänyt lainkaan huumeita/huumaavia lääkkeitä TAI olen kokeillut, mutta se on jäänyt siihen
- 2 käytin toistuvasti, enintään kerran viikossa
- 3 käytin useita kertoja viikossa tai päivittäin

45. Kuinka usein ja mitä käytät nyt?

- 1 en käytä mitään huumeita tai huumaavia lääkkeitä
- 2 käytän toistuvasti, enintään kerran viikossa
- 3 käytän useita kertoja viikossa tai päivittäin

46. Entäpä sitten rahapelit? Miten usein pelasit rahapelejä ennen tänne toimintaan mukaan tulemistä?

- 1 en pelannut rahapelejä
- 2 pelasin joskus, mutta saatoinkin olla ilmankin
- 3 olin koukussa rahapeleihin

47. Kuinka usein pelaat rahapelejä nykyisin?

- 1 en pelaa rahapelejä
- 2 pelaan joskus, mutta voin olla ilmankin
- 3 olen koukussa rahapeleihin

48. Osaatko arvioida, miten paljon sinulla meni aikaisemmin aikaa tietokoneella ja/tai konsolipeleihin kaiken kaikkiaan (pelaaminen, netissä surffailu, Facebook, Instagram, Twitter, keskustelupalstat, musiikin kuuntelu, elokuvien ja sarjojen katselu jne.)?

_____ tuntia päivässä

Mitä enimmäkseen teit koneella?

49. Entä nykyisin? Miten paljon sinulla menee aikaa tietokoneella ja/tai konsolipeleihin päivässä ja mitä sillä teet?

_____ tuntia päivässä

Mitä enimmäkseen teet koneella?

Mitä sinulle on merkinnyt, että olet ollut puheena olevassa toiminnassa mukana?

50. Pyydämme sinua nimeämään kolme tärkeintä vaikutusta, mitä puheena olevaan toimintaan osallistumisella on ollut sinuun itseesi?

1.

2.

3.

51. Mitä muuta haluaisit sanoa sen merkityksestä itsellesi?

52. Mitä luulet, millaista elämäsi on kolmen vuoden päästä? Missä ja millaisena näet itsesi silloin?

Kiitos vastauksista!