



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Yhdistystoiminnan merkitys mielenterveyskuntoutujalle

Nukarinen, Neea & Suikki, Eliisa

2015 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu
Otaniemi

Yhdistystoiminnan merkitys mielenterveyskuntoutujalle

Nukarinen Neea & Suikki Eliisa
Sosiaalian koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Joulukuu, 2015

Laurea-ammattikorkeakoulu
Otaniemi
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tiivistelmä

Nukarinen, Neea & Suikki, Eliisa

Yhdistystoiminnan merkitys mielenterveyskuntoutujalle

Vuosi 2015 Sivumäärä 34

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää osallistujien kokemuksia yhdistystoiminnasta sekä sitä, miten yhdistyksessä toimiminen vaikuttaa toimintaan osallistujien voimaantumiseen. Ta-voitteena oli löytää erilaisia kokemuksia sekä tutkia yhdistystoimintaan osallistumisen ja voimaantumisen yhteyttä. Opinnäytetyön myötä yhdistyksen toimintaan osallistujat saivat uuden kanavan saada äänensä kuuluviin ja yhdistys voi käyttää työstä saatuja tuloksia toimintansa suunnittelussa ja kehittämisessä.

Yhteistyökumppanina tässä opinnäytetyössä toimi Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry. Emy tarjoaa vertaistukea ja vapaaehtoisuuteen perustuvaa toimintaa mielenterveyskuntoutujille ja muille halukkaille. Kuka tahansa voi liittyä yhdistyksen jäseneksi ja tulla mukaan toimintaan. Jäsenyys ei kuitenkaan ole ehto osallistumiselle.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua ja haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Tutkimusaineisto koostettiin kuudesta haastattelusta, joissa tiedonantajina toimivat Emy:n toimintaan osallistujat. Aineiston analyysimenetelmänä toimi sisällönanalyysi, joka oli osittain aineistolähtöistä ja osittain teoriaohjaavaa. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostui mielenterveydestä ja mielenterveyskuntoutuksesta sekä päivätoiminnasta ja voimaantumisesta.

Emyn toimintaan osallistuminen koettiin merkitykselliseksi, toimintaan osallistuttiin usein ja yleisin toimintaan osallistumisen muoto haastateltavilla oli talkootoiminta. Emy:n koettiin lisäävän sosiaalista elämää ja osallistuminen koettiin mielekkääksi. Toimintaan osallistujien kokemukset Emy:n toiminnasta olivat myönteisiä. Voimaantumista tutkittiin VrijBaan-tutkimusprojektin kuuden eri voimaantumisen osa-alueen avulla, jotka ovat osaaminen, itsemääräämisoikeus, merkityksen kokeminen, vaikuttavuus, minäkuva ja yhteisöllisyys. Tutkimustuloksissa korostuivat merkityksen kokeminen ja yhteisöllisyys, joiden osalta toimintaan osallistujien voimaantuminen toteutui. Myös muilla osa-alueilla voitiin nähdä voimaantumista, mutta osaamisen ja minäkuvan osa-alueilla yhteys voimaantumiseen oli vähemmän havaittavissa.

Asiasanat: mielenterveys, mielenterveyskuntoutus, päivätoiminta, voimaantuminen

Nukarinen, Neea & Suikki, Eliisa

Being active in an association and its meaning to a mental health rehabilitee

Year	2015	Pages	34
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to examine the participants' experiences of an association's activities and how being involved in an association affects the empowerment of the participants. The objective was to find out about experiences and to study the connection between participation and empowerment. Through the thesis the participants got a new way to express their opinions and the association can use the results when planning and developing its activities.

The working life partner in this thesis was Espoo Association of Mental Health (Espoon mielen-terveysyhdistys EMY ry). Emy offers peer support and voluntary activities to mental health rehabilitees and other people willing to join in. Anybody can become a member of the association and join in the activities.

This thesis is a qualitative study. The data was collected by individual theme interviews. Six participants of the association participated in the interviews and the data was based on these interviews. The analysis method was content analysis which was partly inductive and partly theory-based. The theoretical framework consisted of mental health, mental health rehabilitation, day time activity and empowerment.

The findings of the study showed that Emy was meaningful to the participants, the participation was frequent and the most popular activity was the daily work bee according to the interviewees. The interviewees felt that Emy increases social life and that the participation was meaningful. The experiences of the participants were positive. Empowerment was studied by using a six-dimension empowerment model which was defined in VrijBaan research project. The dimensions were competence, self-determination, meaning, impact, positive identity and group orientation. In the results of the study meaning and group orientation were emphasized. Empowerment was also present in the other dimensions, but in the areas of competence and positive identity it was not evident in the data as much as in the other dimensions.

Keywords: mental health, mental health rehabilitation, day time activity, empowerment

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Mielenterveyskuntoutuja yhdistystoiminnassa	7
2.1	Mielenterveyden käsite	7
2.2	Mielenterveyskuntoutus osana elämänhallintaa	9
2.3	Päivätoiminta yhdistystoiminnassa	11
2.4	Voimaantuminen ja sen osa-alueet	13
3	Opinnäytetyön toteuttaminen	15
3.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset	15
3.2	Laadullinen tutkimus	17
3.3	Teemahaastattelu tiedonkeruumenetelmänä	18
3.4	Aineiston analyysimenetelmä	19
3.5	Haastattelujen toteuttaminen	20
4	Tulokset	21
4.1	Kokemuksia yhdistyksen toiminnasta	21
4.2	Yhdistystoiminnan vaikutus voimaantumiseen	23
5	Pohdinta	26
5.1	Eettisyys ja luotettavuus	26
5.2	Johtopäätökset	27
5.3	Mielenterveyskuntoutuksen tulevaisuus	31
	Lähteet	33
	Liitteet	35

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n toimintaan osallistujien kokemuksia yhdistyksen toiminnasta. Lisäksi opinnäytetyössä selvitetään yhdistyksessä toimimisen vaikutusta sen toimintaan osallistujien voimaantumiseen. Opinnäytetyö toteutetaan laadullisena tutkimuksena.

Mielenterveys on elämän aikana muuttuva tila. Sillä tarkoitetaan ihmisen hyvinvointia ja henkistä toimintakykyä. (Hietaharju & Nuutila 2010, 12.) Erilaiset masennustilat, alkoholinkäyttöön liittyvät häiriöt ja ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä. Tutkimusten perusteella noin joka neljäs suomalaisista kärsii psyykkisistä oireista. (Harjajärvi, Pirkolai ja Wahlbeck 2006, 16.) Pääkkösen (2014, 7) mukaan lyhyt- sekä pitkäkestoinen työkyvyttömyys ovat lisääntyneet yhteiskunnassamme erilaisten mielenterveydenhäiriöiden takia kuluvalle vuosituhanella.

Mielenterveyskuntoutus ja mielenterveysongelmat ovat olennainen osa sosionomin työkenttää. Myös monissa muissa sosiaalisissa ongelmissa, joiden parissa sosionomit työskentelevät, voivat mielenterveyden häiriöt olla taustalla. Aihe opinnäytetyölle on lähtenyt tekijöiden mielenkiinnosta. Saatua tietoa voidaan hyödyntää yhdistyksen järjestämän toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Espoon mielenterveysyhdistys järjestää päihteetöntä matalan kynnyksen toimintaa mielenterveyskuntoutujille. Jäseneksi saa liittyä kuka tahansa ja tulla mukaan yhdistyksen toimintaan, johon kuuluu esimerkiksi talkootyötä ja vertaisryhmiä. Jäsenyys ei kuitenkaan ole ehto osallistumiselle. (Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry 2015.)

Opinnäytetyön tiedonkeruumenetelmänä toimii teemahaastattelu. Haastattelut toteutetaan yksilöhaastatteluina Espoon mielenterveysyhdistyksen tiloissa. Tiedonkeruussa haastatellaan yhdistyksen jäseniä käyttäen pohjana haastattelulomaketta.

2 Mielensterveyskuntoutuja yhdistystoiminnassa

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2013, 259) mukaan on tärkeää esitellä ja määritellä opinnäytetyössä käytettävät keskeiset käsitteet, jotta lukija ymmärtää mitä aiheita tutkimuksessa käsitellään. Teoreettinen viitekehys tässä opinnäytetyössä koostuu mielensterveydestä, mielensterveyskuntoutuksesta, päivätoiminnasta ja voimaantumisesta. Opinnäytetyön yhteistyökumppani Espoon mielensterveysyhdistys EMY ry on myös esitelty tarkemmin tässä luvussa.

2.1 Mielensterveyden käsite

Toivion ja Nordlingin (2013, 60) mukaan mielensterveyden käsite on monimuotoinen ja sen tarkka määrittäminen on vaikeaa. Mielensterveyden kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä on paljon, esimerkiksi perimä, äidin raskauden ajan terveydentila, lapsen varhainen vuorovaikutus, elämän erilaiset kokemukset, ihmissuhteet ja sosiaalinen verkosto sekä elämäntilanne. Perimästä ei voi päätellä henkilön mielensterveyden vahvuutta tai heikkoutta, vaikka perimän merkitys onkin suuri. Toivion ja Nordlingin (2013, 60) mukaan tutkimusten perusteella perimä ilmenee siten, että henkilöillä, joilla on riskitekijöinä vanhemman tai vanhempien psyykinen sairaus, on suurempi riski sairastua psyykinisesti kuin terveiden vanhempien jälkeläisillä. Esimerkiksi on todettu, että skitsofreniaan sairastumisen todennäköisyys on normaalisti noin yksi prosentti, mutta jos henkilön toinen vanhempi sairastaa skitsofreniaa, on todennäköisyys sairastumiseen noin seitsemän prosenttia (Mielensterveystalo.fi 2015). Kaksostutkimukset ovat osoittaneet, että suotuisilla kasvuolosuhteilla psyykinisesti sairaiden vanhempien jälkeläisten riskiä sairastua voidaan selvästi vähentää (Toivio & Nordling 2013, 60).

Ongelmana mielensterveyden tilan kuvaamisessa on myös se, että mielensterveys vaihtelee samalla tavoin kuin muukin terveydentila. Mielensterveyden mittaaminen mittareilla on hankalaa. Staattista mielensterveyttä ei ole olemassa, ja mielensterveys ei ole absoluuttinen käsite. Mielensterveys on suhteellinen asia, jonka tilan jokainen itse joutuu määrittämään. Joissakin mielisairaustapauksissa esiintyy sairaudentunteen puuttumista, jolloin sairastuneen määrittäminen omasta mielensterveydestä voi olla suuressa ristiriidassa todellisuuden kanssa. (Toivio & Nordling 2013, 60.)

Mielensterveyden käsite on normatiivinen, sillä se määräytyy yhteiskunnan määrittämien käytäytymisnormien mukaan. Normit riippuvat kulttuurista, kuten myös mielensterveyden käsite. Vahvin normi, jolla mielensterveyden tilaa tai mielisairautta voidaan perustella, on laki. Usein laissa on myös määriteltynä toimintamallit tilanteeseen, jossa henkilöllä todetaan mielisairaus. Myös lait vaihtelevat paljon kulttuurisidonnaisesti. (Toivio & Nordling 2013, 61.)

Mielenterveysasioista puhumiseen on kautta historian liittynyt pelkoa leimautumisesta, häpeää, syyllisyyttä sekä tiedon puutteita. Viime vuosina tilanne on hieman helpottunut, ja lisäksi on kiinnitetty entistä enemmän huomiota sairastuneen henkilön perheeseen ja otettu läheiset mukaan hoitoprosessiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (Toivio & Nordling 2013, 61.) Suvisaaren (2013) mukaan mielenterveyshäiriöihin koetaan kuitenkin edelleen liittyvät häpeää, mikä johtaa hoitoon hakeutumisen viivästymiseen. Mielenterveys ja sen järkkyminen koskettaa Toivion ja Nordlingin mukaan ihmisiä sairastuneen ympärillä ja on näin myös sosiaalinen ilmiö (2013, 61).

Käsitykset mielenterveydestä ovat riippuvaisia ajasta, kulttuurista sekä eri ryhmien näkemyksistä ja intresseistä. Sigmund Freudin määritelmä mielenterveydelle oli 1900-luvun alussa ”kyky rakastaa ja tehdä työtä”. Toivion ja Nordlingin mukaan (2013, 62) tämä määritelmä on nykyisin liian suppea. Psykiatriassa mielenterveyden kuvaamiseen käytetään usein apuna psyykkisiä oireita ja diagnostisia tautikriteerejä. Lääketieteellinen näkökulma on Toivion ja Nordlingin mukaan (2013, 62) kuitenkin myös Freudin määritelmän lailla liian yksipuolinen ja väärin painottunut kuva mielenterveydestä. WHO:n eli Maailman terveysjärjestön käyttämä määritelmä mielenterveydestä on luultavasti yleisimmin käytetty. Sen mukaan mielenterveys on ”älyllisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan elämän normaalistressissä, pystyy työskentelemään tuottavasti tai tuloksellisesti ja pystyy toimimaan yhteisönsä jäsenenä”. (Toivio & Nordling 2013, 62.)

Vaikka ihmisen kokemus mielenterveydestä vaihtelee elämäntilanteesta riippuen, on olemassa sisäsyntyisiä tekijöitä, jotka voivat suojata tai vaarantaa mielenterveyttä. Suojaavat tekijät ovat mielenterveyttä vahvistavia ominaisuuksia ja ne voivat auttaa ihmistä selviytymään erilaisista kriisi- ja muutostilanteista. Mielenterveyttä vaarantavat tekijät ovat riskitekijöitä, jotka huonontavat hyvinvointia ja turvallisuuden tunnetta ja voivat lisätä alttiutta sairastumiseen. (Toivio ja Nordling 2013, 62-63.)

Perusta sisäsyntyisille tekijöille luodaan jo varhaisessa vaiheessa lapsen ja vanhempien välisessä vuorovaikutuksessa. Vanhempien käyttäytymisen ja tunneilmaisun muodot ja mallit ovat merkityksellisiä mielenterveyden kannalta. Sisäsyntyisinä suojaavina tekijöinä voidaan nähdä esimerkiksi hyvä fyysinen terveys ja perimä, myönteiset varhaiset ihmissuhteet, hyvä itsetunto ja hyväksytyksi tuleminen tunteet. Sisäsyntyisiä riskitekijöitä ovat esimerkiksi itsetunnon haavoittuvuus, avuttomuuden tunne sekä biologiset tekijät, kuten kehityshäiriöt tai sairaudet. Ulkoihin tekijöihin on hankalampi vaikuttaa, koska nämä ovat usein perheen vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolella olevia asioita. Ulkoisina suojaavina tekijöinä toimivat esimerkiksi sosiaalinen tuki ja ystävät, koulutusmahdollisuudet, työ ja turvallinen elinympäristö. Ulkoisia riskitekijöitä ovat esimerkiksi ihmissuhdekriisit ja menetykset, hyväksikäyttö, väkivalta, kiusaaminen, työttömyys sekä päihteet. (Toivio ja Nordling 2013, 63.)

Mielenterveyteen liittyy myös altistavia, laukaisevia ja tukevia tekijöitä sekä seurauksia ja lopputuloksia (Toivio & Nordling 2013, 63). Jokin altistava tekijä voi esiintyä voimakkaasti sairastumisriskiä lisäävänä tekijänä, mutta muiden tekijöiden hyvä tilanne estää sairastumisen. Altistavien tekijöiden lisäksi yleensä tarvitaan jokin laukaiseva tekijä, kuten suuri elämän muutos, ennen kuin vakavia psyykkisiä oireita alkaa esiintyä. Lisäksi henkilön omilla voimavaroilla sekä sosiaalisilla suhteilla on vaikutusta reaktioihin ja kokemuksiin. Samoin seurauksilla on yhteys tilannetekijöihin sekä altistaviin tekijöihin siten, että negatiiviset seuraukset kuluttavat usein entistä enemmän voimavaroja sekä altistavat henkilöä psyykkisten riskitekijöiden vaikutuksille. (Toivio & Nordling 2013, 63-64.)

Suvisaaren (2013, 2 & 17) mukaan Suomessa mielenterveyshäiriöiden esiintyvyys on useimpien häiriöiden osalta länsimaista keskitasoa, mutta mielenterveyshäiriöt ovat kuitenkin suurin sairausryhmä työkyvyttömyyseläkkeelle päättymisen syissä. Suvisaaren (2015, 15) mukaan noin 46 prosenttia työttömyyseläkettä vuonna 2011 saaneista sai sitä mielenterveyden tai käyttäytymisen häiriön vuoksi. Terveyskirjasto-sivuston (2015) mukaan tutkimuksissa, jotka on tehty muissa teollistuneissa maissa kuin Suomessa, on edeltäneen vuoden aikana noin neljäsosa kansalaisista kärsinyt varsinaisesta mielenterveyden häiriöstä. Noin puolella tapauksista on kyseessä ahdistuneisuushäiriö. Suomalaisista noin yhdeksällä prosentilla arvioidaan olleen vakava masennusta edeltävän vuoden aikana ja noin kahdella prosentilla arvioidaan olleen psykoosi. Eskolan ja Karilan (2007, 39) mukaan on arvioitu, että vuoteen 2020 mennessä masennus tulee olemaan toiseksi yleisin kansanterveysongelma teollistuneissa maissa.

2.2 Mielenterveyskuntoutus osana elämäntilannetta

Mielenterveyskuntoutuksen käsite on epäselvä ja laaja, ja sen merkitys muuttuu kulttuurin, ajan ja yhteiskunnan mukana. Mielenterveyskuntoutukselle asetettavat haasteet muuttuvat mielenterveysongelmiin liittyvän tiedon lisääntyessä. Useimmiten kuntoutuksen tehtävänä pidetään yhteiskunnallista hyötyä, eli työvoiman ylläpitämistä sekä yhteiskunnan varojen säästämistä. Kuntoutuksen keskeisenä tehtävänä pidetään myös yksilön oikeutta hyvään elämään, johon kuuluu onnellisuus, itsenäisyys ja oikeudenmukainen kohtelu. (Koskisuu 2004, 10.)

Koskisuun (2004, 10) mukaan mielenterveyskuntoutuksen perimmäistä tehtävää on tarpeellista pohtia. Miten yhteiskunnan ja mielenterveysongelmaisen tarpeen yhdistyvät kuntoutuksessa, sekä mitkä ovat kuntoutuksen tavoitteet? On myös mietittävä kysymystä tuloksellisuuden ja tehokkuuden sekä kuntoutujan kokeman hyödyn yhdistämisestä niihin. Käsitteen kuntoutus tehtävänä suppeasti on jonkun tietyn rajatun sairauden tai vamman aiheuttamien ongelmien ratkaisu, toimintakyvyn parantaminen ja haittojen minimointi. Mielenterveystyössä tämä tarkoittaa tyypillisesti diagnoosilähtöistä kuntoutusnäkökulmaa. Silloin hoidon kohteena

on kuntoutujan sairaus, esimerkiksi masennus tai skitsofrenia. Kuntoutus voidaan käsittää myös paljon laajemmaksi toiminnaksi. Mielenterveyskuntoutuksessa tällainen laajempi näkökulma tarkoittaa sairaudesta johtuvien mahdollisten ongelmien kartoittamista. Niitä voivat olla toimintakyvyn vajavuus ja hallinnan puute. Positiivisesti mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä on myös syytä etsiä. (Koskisuus 2004, 10-11.)

Näiden kahden edellä mainitun näkökulman tasapainoisen yhdistelmän löytäminen on tärkeää. Perinteinen suppea näkökulma, jossa diagnoosi, oireet ja ongelmien hallitseminen ovat keskiössä, tulee yhdistää laajempaan näkökulmaan, jossa painotetaan resursseja, selviytymiskeinoja, osallistumista ja täysimittaista kansalaisuutta. Liiallinen ensimmäisen näkökulman painottuminen voi johtaa ongelmalähtöiseen ja sairauskeskeiseen malliin, jossa yksilö näkee vain omat ongelmansa. Jälkimmäisen problematiikkana taas on, että se voi ohittaa kuntoutujan omat kokemukset ongelmistaan ja psyykkisten ongelmien aiheuttamat esteet, jotka estävät omien resurssien käyttöönottoa. (Koskisuus 2004, 12.)

Kuntoutus voidaan määritellä monialaiseksi ja suunnitelmalliseksi toiminnaksi, joka tukee elämänhallintaa. Se perustuu asiakkaan ja henkilökunnan yhdessä laadittuun suunnitelmaan ja jatkuvaan arviointiin. Yleistavoitteena on auttaa asiakasta toteuttamaan elämänprojektejaan ja ylläpitämään elämänhallintaansa silloin, kun hänen mahdollisuutensa sosiaaliseen selviytymiseen ja integraatioon ovat uhattuina sairauden tai muun syyn vuoksi. Kuntoutus voi olla yksilö- ja ryhmätyöskentelyä. Apuna käytetään lähiverkostoja. Toimintakykyä, voimavaroja ja hallinnan tunnetta lisääviä sekä ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia parantavia toimenpiteitä kuuluu kuntoutuksen toimintaideaan. (Koskisuus 2004, 12.)

Koskisuus (2004, 13) liittyy mielenterveyskuntoutukseen muutamia käsitteitä. Elämänhallinta tarkoittaa kuntoutuksen näkökulmasta arjesta suoriutumista ja ihmisen rooleihin liittyviä tehtäviä, eli se viittaa kokonaisuudessaan ajatukseen toimintakyvystä. Yksilön omat käsitykset ja kokemukset hallinnasta liittyvät elämänhallintaan. Elämänprojektit ovat yksilön omia suunnitelmia ja päämääriä elämäänsä koskien, sekä niihin tähtäävää toimintaa. Tällä tarkoitetaan kuntoutumisprosessin tavoitteita sekä sitä kenen tavoitteet määrittävät kuntoutusta. Yhteisön jäsenyys tarkoittaa sitä, että kuntoutus kohdistuu myös yksilön sosiaalisiin rooleihin ja tehtäviin, sillä kuntoutuja hahmotetaan yhteisön jäsenenä. Kuntoutuksessa huomioidaan miten kuntoutuja pystyy toteuttamaan elämässään tärkeitä roolejaan, joita voivat olla vanhemman, puolison tai esimerkiksi opiskelijan roolit. Mielenterveyskuntoutuksen tulee olla suunnitelmallista. Kirjalliseen suunnitelmaan laitetaan kuntoutujan, työntekijöiden ja mahdollisesti kuntoutujan lähiverkoston yhdessä suunnittelema kuntoutus- ja kuntoutumisprosessin hahmotelma. (Koskisuus 2004, 13-19.)

Pääkkösen mukaan (2014, 18-19) kuntoutus on sosiaalityön keskeinen toiminta-alue. Toipuminen ei ole mahdollista ilman voimaantumista, joten kuntoutuminen ja voimaantuminen kuuluvat läheisesti yhteen. Pääkkösen mukaan kuntoutujan kyky selvitä toivottomaksi kokemastaan tilanteesta ulos on merkki voimaantumisesta. Kuntoutuksen Pääkkönen määrittelee ihmisen ja tämän ympäristön muutosprosessiksi, joka on monipuolista, suunnitelmallista ja usein pitkäjänteisesti toteutettavaa toimintaa.

Mielenterveystyöstä ja päihdetyöstä on säädetty terveydenhuoltolaissa (10.12.2010/1326), mielenterveyslaissa (14.12.1990/1116) ja päihdehuoltolaissa (17.1.1986/41). Terveydenhuoltolain mukaan kunnan on järjestettävä sen asukkaille tarpeellinen mielenterveystyö edistämään asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia. Mielenterveystyöhön kuuluu mielenterveyden häiriöihin liittyvä tutkimus, hoito ja lääkinnällinen kuntoutus sekä ohjaus ja neuvonta koskien terveydenhuollon palveluita. Työhön kuuluu myös tarpeenmukainen yksilön ja perheen psykososiaalinen tuki. Kuntien lisäksi mielenterveyspalveluita järjestävät muuta tahot, joiden rooli palveluiden tarjoajana on tärkeä, ja joiden välistä yhteistyötä pyritään jatkuvasti lisäämään. Näitä tahoja ovat esimerkiksi seurakuntien sekä yksityisen sektorin mielenterveyspalvelut. Tärkeänä toimijana ovat myös kolmannen sektorin palvelut kuten potilasjärjestöt ja mielenterveysyhdistykset. (Mielenterveystalo 2015.)

2.3 Päivätoiminta yhdistystoiminnassa

Harajärven, Pirkolan ja Wahlbeckin (2006, 30) mukaan päivätoimintaan kuuluvat palveluyksiköt, joissa toiminta on ryhmämuotoista. Järjestetty päivätoiminta tarjoaa erilaisia palveluja mielenterveyden ongelmiin sekä esimerkiksi sosiaalisia kontakteja ja sosiaalista tukea. Järjestetyn päivätoiminnan yksiköissä henkilökunta ei ole asiakkaisiin jatkuvassa henkilökohtaisessa kontaktissa.

Päivätoimintayksiköitä voidaan luokitella eri tavoin. Luokittelu voidaan tehdä esimerkiksi sen perusteella, onko päiväpalvelu akuutti vai ei, onko hoito tai palvelu tiivistä vai harvempaa, sekä sen mukaan, onko kyse työhön liittyvästä toiminnasta vai muunlaisesta päivätoiminnasta. Palvelu luokitellaan tiiviin palvelun yksiköksi, mikäli asiakkaalla on mahdollisuus käyttää palveluja ainakin neljänä päivänä viikossa vähintään puolen päivän ajan. Vaikka asiakas käyttäisi palvelua harvemmin, luokitellaan se silti tiiviin palvelun yksiköksi. Jos palveluyksikön päivittäisestä aukiolosta alle neljäsosa on järjestettyä päivä- tai työtoimintaa, luokitellaan se vapaamuotoiseen järjestettyyn päivätoimintaan. (Harajärvi ym. 2006, 30.)

Päivätoimintakeskuksessa pyritään tukemaan ja edistämään mielenterveyskuntoutujien oma-toimisuutta, sosiaalisia taitoja ja aktiivisuutta. Keskus tarjoaa vertaistukea joko toiminnallisissa ryhmissä tai keskusteluryhmissä. Päiväkeskus tarjoaa kuntoutujalle yhteisön, jossa saa

päiviinsä mielekästä tekemistä. Siellä harjoitellaan myös esimerkiksi itsestä huolehtimista ja ruuanlaittoa. Toimintaan voi myös kuulua pienten alihankintatöiden tekemistä. Päivätoimintakeskukset ovat yleensä jonkin säätiön tai vapaaehtoisjärjestön kustantamia tai ne ovat mielenterveysyksikön alaisuudessa. Yleensä päivätoimintakeskukseen tullaan läheteellä. (Hietaharju & Nuutila 2010, 26.)

Opinnäytetyö toteutetaan Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:lle. Emy tarjoaa vertaistukea ja vapaaehtoisuuteen perustuvaa toimintaa mielenterveyskuntoutujille ja muille halukkaille. Toiminta on matalan kynnyksen toimintaa ja päihteetöntä. Emy ylläpitää kahta kohtaamispaikkaa Lilla Karylliä ja Meriemyä, joissa on tarjolla talkootöitä. Yhdistyksellä on myös kaksi kahviota, joissa toteutetaan kuntouttavaa työtoimintaa. Emy ylläpitää kohtaamispaikkoja myös yhdessä muiden toimijoiden kanssa, kuten asukastalo Kylämajaa Matinkylässä yhdessä Kalliolan Settlementin ja Espoon kaupungin kanssa. Kuka tahansa voi liittyä yhdistyksen jäseneksi ja tulla mukaan toimintaan ilman minkäänlaista diagnoosia. Jäsenyys ei kuitenkaan ole ehto osallistumiselle. Talkootoiminnan ja vertaistuen lisäksi Emy järjestää retkiä, leirejä, matkoja ja ryhmätoimintaa. (Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry 2015.)

Espoon mielenterveysyhdistys on perustettu vuonna 1985. Sen toimintaa rahoittavat Espoon kaupunki ja Raha-automaattiyhdistys eli RAY. Emy saa myös avustusta muun muassa Espoon seurakuntayhtymältä, Viola Raninin säätiöltä sekä Kirkkonummen ja Kauniaisten kaupungilta. Espoon mielenterveysyhdistys kuuluu osaksi Mielenterveyden keskusliittoa sekä Espoon Järjestöjen Yhteisö ry:tä. (Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry 2015.)

Opinnäytetyössä haastatellaan kohtaamispaikkojen Lilla Karyllin ja Meriemyn toimintaan osallistujia. Lilla Karyll on 90-luvun alussa kunnostettu puuhuvila, joka sijaitsee Espoon keskussa osoitteessa Pappilantie 7. Paikka on avoinna maanantaista perjantaihin kello 9-16.30. Lilla Karyllin pihapiiri tarjoaa puitteet erilaisiin ulkotöihin, kuten kasvimaan hoitoon ja ruohonleikkuuseen. Talolla järjestetään avoimet talkoot joka päivä. Kohtaamispaikka Meriemy sijaitsee Ala-Kivenlahden ostoskeskuksessa osoitteessa Merenkäynti 3. Meriemyssä pidetään talkoot maanantaina, keskiviikkona ja perjantaina. (Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry 2015.)

Talkoisiin voi ilmoittautua aamulla ennen kello kymmentä paikalle saavuttaessa. Päivän talkootyöt jaetaan aluksi. Niitä voivat olla esimerkiksi ruuanlaitto, siivous, haravointi tai lumityöt. Sen jälkeen päätetään mitä tehdään talkoateriaksi ja aloitetaan työt. Jokainen talkoisiin osallistunut saa syödä yhteisestä talkoateriasta. Lilla Karyllissa on myös kirpputori ja bändihuone soittimiseen. (Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry 2015.)

Espoon mielenterveysyhdistys haluaa tietoa toimintaan osallistujien kokemuksista yhdistyksen toimintaa koskien. Emy pyrkii osallistujalähtöisyyteen, toiminta suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa. Jo olemassa olevia vaikuttamiskanavia Emyn toimintaan liittyen ovat aloittelajatkohtauksipaikoissa, mahdollisuus antaa palautetta suullisesti, sähköpostitse tai puhelimitse, palautelomake Emyn verkkosivuilla, Emyn Facebook-sivu sekä kuukausikokous. Vaikuttamiskanavana toimivat myös kartoittavat lomakkeet, jotka koskevat erityisesti osallistujien näkemyksiä toimintaan ja sen järjestämistapaan liittyen. (Pajula 2015.) Tämän opinnäytetyön avulla pyritään selvittämään toimintaan osallistujien kokemuksia syvemmin sekä tutkimaan Emyn vaikutusta heidän voimaantumiseensa. Vaikka vaikuttamiskanavia toimintaan osallistujilla on jo useita, tuo opinnäytetyö uudenlaisen kanavan saada osallistujien ääni kuuluviin.

2.4 Voimaantuminen ja sen osa-alueet

Opinnäytetyössä tutkitaan Emyn vaikutusta toimintaan osallistujien voimaantumiseen. Mäkinen, Raatikaisen, Rahikan ja Saarnion mukaan (2009, 132) voimaantuminen eli empowerment voidaan määritellä ”yksilöiden, ryhmien tai yhteisöjen kyvyksi kontrolloida olosuhteitaan, käyttää valtaa ja saavuttaa omia päämääriään”. Myös prosessit, joiden avulla ihminen voi yksin tai yhdessä auttaa itseään ja toisia saavuttamaan parempaa elämänlaatua, liittyvät voimaantumiseen (Mäkinen ym. 2009, 132). Karvonen (2011, 122) tiivistää voimaantuneen ihmisen sellaiseksi, joka on sinut itsensä kanssa.

Voimaantumisen rinnalla on suomen kielessä käytetty muun muassa termejä valtaistaminen, valtautuminen, valtaistuminen, voimavaraistuminen, voimistaminen ja vahvistaminen. Asiakastyö sosiaalialalla perustuu oletukseen siitä, että lähes kaikilla ihmisillä on mahdollisuuksia etsiä ratkaisuja ongelmiinsa ja löytää niitä. Voimaantuessaan ihminen löytää omat voimavaransa ja saavuttaa näin paremman hyvinvoinnin tason. (Mäkinen ym. 2009, 132-133.) Käsitettä osallisuus käytetään usein voimaantumisen rinnalla. Osallisuuden tilassa olevalla henkilöllä ei ole vaaraa syrjäytyä ja hänellä on hyvät mahdollisuudet aktiiviseen osallistumiseen. On vaikea määrittää mahdollistaako voimaantuminen osallisuuden tunteen vai seuraako voimaantuminen osallisuuden vahvistumisesta. Osallisuus ja voimaantuminen ovat käsitteinä hyvin tiiviisti yhdessä. (Pääkkönen 2014, 13.)

Voimaantumista voidaan Pääkkösen mukaan (2014, 14-15) pitää prosessiluonteisena tapahtumana. Se on henkilökohtainen prosessi, mutta ympäristön olosuhteet voivat vaikuttaa siihen, kuinka todennäköistä voimaantuminen on. Voimaantumisella voidaan nähdä olevan myös estäviä tekijöitä. Estäviä tekijöitä voivat olla epätasa-arvoisuudet liittyen esimerkiksi rotuun, sukupuoleen, ikään tai yhteiskuntaluokkaan. (Pääkkönen 2014, 14-15.)

Voimaantuminen on prosessi, jossa ihmisen voimavarat kasvavat, ja hän saa voimia ja valtaa oman elämänsä ohjaamiseen. Voimaantumisen prosessi voidaan saada aikaan vain siten, että ihminen itse päättää omista päämääristään ja sitoutuu niiden saavuttamiseen. Voimaantumista voidaan pitää prosessin lisäksi myös lopputuloksena. Lopputuloksena voimaantumisessa ovat hallinnan ja kontrollin saavuttaminen, kokemus omien asioiden hallitsemisesta itse sekä mahdollisuus vaikuttaa päätöksien tekemiseen. (Mäkinen ym. 2009, 134-135.)

Viimeistä vaihetta voidaan Pääkkösen (2014, 15) mukaan kuvata myös ihannetilana ihmisen valintojen ja sosiaalisen ympäristön välillä. Ihannetila määräytyy aina yksilöllisesti, joten sitä ei voi määrittää. Ihannetilan saavuttaminen on myös hankalaa. Voimaantuminen nähdään usein ensisijaisesti prosessina siksi, että ympäristötekijöihin ja olosuhteisiin sekä päämäärän tavoittamiseen on vähemmän vaikutusmahdollisuuksia.

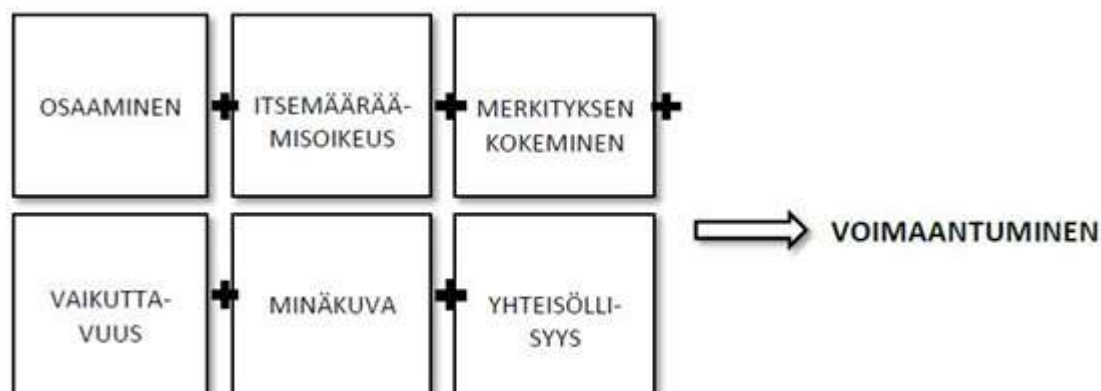
Voimaantuminen yksilön tasolla on päämäärätietoisuutta ja kykyä asettaa itselle tavoitteita. Ryhmässä tapahtuva voimaantuminen tapahtuu tyypillisesti ryhmissä, jossa kaikki jäsenet ovat samanarvoisia ja päättävät itse omista asioistaan. Ryhmällä on yleensä yhdistävänä tekijänä yhteinen ongelma. (Mäkinen ym. 2009, 136-137). Voimaantumisen ilmeneminen voidaan myös nähdä kolmella eri ulottuvuudella, yksilöllisenä, yhteiskunnallisena sekä kehittämiseen ja palvelujen tuottamiseen vaikuttavana ulottuvuutena. Voimaantuminen voidaan nähdä myös kysymyksenä vallasta tai pääsystä valtaan. Vallalla tarkoitetaan kykyä kontrolloida omaa elämää ja vaikuttaa ympäristöön. Voimaantumisen avulla ihminen saavuttaa päätösvallan omassa elämässään. Voimaantumisen tavoitteena voidaan pitää myös sitä, että ihminen oppii tiedostamaan omat ongelmansa ja löytämään keinoja vaikuttaa niihin. (Pääkkönen 2014, 12-13.)

Pääkkösen mukaan (2014, 9) sosiaalityössä voimaantumiseen kuuluvat sekä teoria että metodi. Voimaantumista voidaan kuvata siihen kuuluvien osa-alueiden määrittelymisen avulla. Karvosen (2011, 121) mukaan Hollantilaisessa VrijBaan-tutkimusprojektissa on määritelty laajan kirjallisuus- ja haastattelumateriaalin perusteella kuusi voimaantumisen osa-alueita (kuvio 1). Osa-alueiden rinnalle on määritelty voimaantumistasoa mittaava itsearviointimenetelmä, jota on kokeiltu useassa hollantilaisessa erityisopetuksen ja kuntoutuksen organisaatiossa sekä myös Belgiassa ja Suomessa.

VrijBaan-tutkimusprojektissa määritellyt voimaantumisen osa-alueet ovat osaaminen, itsemääräämisoikeus, vaikuttavuus, merkityksen kokeminen, minäkuva ja yhteisöllisyys. Osaaminen tarkoittaa omien kykyjen tunnistamista ja omiin taitoihin luottamista. Itsemääräämisoikeudella tarkoitetaan sitä, että ihminen osaa ja haluaa itse tehdä omia päätöksiä. Vaikuttavuudella tarkoitetaan sitä, että ihminen voi itse vaikuttaa asioihin. Merkityksen osa-alueella viitataan siihen, että ihminen kokee tekemisen mielekkääksi ja omiin arvoihin sopivaksi. Minäkuvalla tarkoitetaan positiivista käsitystä itsestä ja itsensä hyväksymistä. Yhteisöllisyydellä

tarkoitetaan sitä, että ihminen kokee olevansa osa yhteisöä. Näiden kuuden osa-alueen avulla kehitettiin itsearviointimenetelmä voimaantumiseen. (Pääkkönen 2014, 11-12.)

Kuvio 1: Voimaantumisen rakennuspalikat VrijBaan-tutkimusprojektin mukaan



3 Opinnäytetyön toteuttaminen

Tässä luvussa kerrotaan opinnäytetyön tutkimuskysymykset, tarkoitus ja käytetyt menetelmät. Toteuttamista tarkastellaan sekä teoriaperusteisesti että käytännössä. Lopussa viitataan aiemmin tehtyihin kokemuksiin tai voimaantumista käsitteleviin tutkimuksiin, jotka ovat verrattavissa tähän opinnäytetyöhön.

3.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia kokemuksia Emyn toimintaan osallistujilla on yhdistyksen toiminnasta, sekä miten yhdistyksessä toimiminen on vaikuttanut toimintaan osallistujien voimaantumiseen. Tavoitteena on löytää erilaisia kokemuksia sekä tutkia Emyn toimintaan osallistumisen ja voimaantumisen yhteyttä. Tutkimuskysymykset ovat ”Millaisia kokemuksia Espoon mielenterveysyhdistyksen toimintaan osallistujilla on yhdistyksen toiminnasta?” sekä ”Miten Espoon mielenterveysyhdistyksessä toimiminen on vaikuttanut toimintaan osallistujien voimaantumiseen?”

Opinnäytetyöstä saatuja tuloksia voidaan hyödyntää eri tavoin. Opinnäytetyön aihe on tärkeä Espoon mielenterveysyhdistyksen kannalta, sillä he saavat lisää tietoa siitä, millaisia kokemuksia toimintaan osallistujilla on yhdistyksen toiminnasta. Yhdistys voi opinnäytetyöstä saattujen tulosten avulla kehittää toimintaansa haluttuun suuntaan. Emyn kannalta opinnäytetyöstä voi olla hyötyä myös rahoituksen osalta; Emyn merkitys toimintaan osallistujille voi osoittaa yhdistyksen tärkeyttä rahoittajille. Opinnäytetyön myötä yhdistyksen tärkeyttä toimintaan osallistujille voidaan osoittaa myös muille tahoille.

Opinnäytetyö voi tuoda onnistumisen kokemuksia Emyn toimintaan osallistujille haastatteluun uskaltautumisen ja sitä kautta uuden asian kokemisen avulla. Vaikka vaikutuskanavia on jomonia, on tärkeää, että toimintaan osallistujat kokevat saavansa äänensä kuuluviin. Haastatteluun osallistuminen voi vaikuttaa myönteisesti haastateltavan itsetuntoon ja tuoda onnistumisen kokemuksen. Haastatteluissa haastateltavat saavat myös erityistä huomiota haastatteli-joilta, millä voi olla myönteisiä vaikutuksia. Haastattelut pyritäänkin toteuttamaan myönteisen ilmapiirin vallitessa ja siten, että haastattelutilanne on positiivinen. Toimintaan osallistujalle voi olla terapeutista sekä innostavaa päästä mukaan opinnäytetyön toteuttamiseen. Haastateltavat voivat löytää haastattelukysymysten avulla uusia merkityksiä Emyn toimintaan osallistumiseen ja havaita omaa voimaantumistaan. Opinnäytetyöhön osallistuminen voi myös johtaa itsetutkiskeluun.

Opinnäytetyöstä voi olla hyötyä myös Emyn työntekijöille. Onnistumisen kokemukset omassa työssä sekä oman työn tärkeäksi kokeminen tulevat esille opinnäytetyön tulosten avulla, mikäli Emyn toiminnan huomataan vaikuttaneen osallistujien voimaantumiseen ja mikäli osallistujien kokemukset toiminnasta ovat pääosin myönteisiä. Oman työn tärkeäksi kokeminen ja onnistumisen kokemus työssä voivat auttaa edistämään työssä jaksamista ja työhyvinvointia.

Opinnäytetyön tarkoituksena on saada aikaan luotettavaa tietoa, jota voidaan hyödyntää Emyn toiminnassa. Opinnäytetyön tekijät ovat kiinnostuneita mielenterveysongelmien parissa työskentelystä, ja tämän opinnäytetyön kautta tekijät saavat hyödyllistä kokemusta sekä tietoa mielenterveydestä, mielenterveystyöstä ja Espoon mielenterveysyhdistyksestä. Opinnäytetyön tekijät näkevät myös käytännössä mielenterveystyön toteutumista. Opinnäytetyöstä saatu tieto ja kokemukset tulevat olemaan hyödyllisiä varmasti myös tulevaisuudessa sen tekijöille.

Mielenterveyskuntoutujista ja heidän kokemuksistaan kuntoutustoiminnasta on tehty aiempaa tutkimusta. Aiemmat tutkimukset ovat pääasiassa ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä. Esimerkiksi Rauman Hyvän Mielen Talossa on tutkittu ikääntyvien mielenterveyskuntoutujien ja mielenterveyskuntoutujien läheisten kokemuksia sosiaalisesta mielenterveyskuntoutuksesta. Tutkimuksessa selvisi, että ikääntyneet mielenterveyskuntoutajat ovat erittäin tyytyväisiä Hyvän Mielen Talon toimintaan ja toiminta toi mielekkyyttä elämään. Myös yhteisöllisyyden tärkeys ilmeni tutkimuksessa. (Mäkelä 2012, 32-34.) Kuntoutuskeskus Kankaanpäässä taas on tutkittu mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Kelan kuntoutuskurssin vaikutuksesta kuntoutumiseensa. Tässä tutkimuksessa selvisi, että suuri osa kuntoutujista kokee sekä fyysisen että psyykkisen terveydentilansa parantuneen verrattuna kuntoutuksen alkuun. Merkittävimpänä hyötynä havaittiin vertaistuen merkitys kuntoutuksessa. (Hiljanen 2014, 13.)

Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistyksen aktiivitoimijoille on toteutettu kysely, jossa selvitettiin mielenterveysyhdistyksen merkitystä mielenterveyskuntoutujien yhteisölliseen toimijuuteen ja valtaistumiseen. Kyselyssä ilmeni esimerkiksi, että yhdistystoiminnan myötä mielekkään toiminnan lisääntyminen vaikutti aktiivitoimijan ja toimintaan osallistuneiden elämään. Suurimmalle osalle kyselyyn vastaajista yhdistystoiminta oli lisännyt erityisen merkittävästi yhteisöön kuulumisen tunnetta, mielekästä toimintaa sekä vuorovaikutteista kuulluksi tuleamista. (Hokkanen 2014, 24-27.) Eräässä mielenterveyskuntoutujien päiväkeskuksessa on tutkittu mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnan merkitystä sen asiakkaille. Tutkimuksessa selvisi, että päivätoiminta oli hyvin merkityksellistä asiakkaille ja sosiaaliset kontaktit oli tärkein merkitystä luova tekijä. (Niemelä 2013, 32, 42-43.) Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen ylläpitämässä päivätoimintakeskus Kauppaneliössä on myös tutkittu päivätoiminnan merkitystä mielenterveyskuntoutujille. Tutkimuksen mukaan päivätoimintaan osallistuminen oli mielenterveyskuntoutujalle tärkeää. (Lax 2006, 21.)

Myös voimaantumisenesta on tehty aiempia tutkimuksia. Esimerkiksi nuorten voimaantumisen prosessia on tutkittu Sopimusvuoren Tilke-toiminnassa. Tavoitteena on ollut selvittää edistäviä tekijöitä nuorten voimaantumiseen sekä selvittää heidän osattomuuden kokemuksiaan. Tutkimuksessa selvisi, että Tilkkeen kaltainen matalan kynnyksen päivätoiminta on tärkeää siellä käyville. (Pääkkönen 2014, 2.) Ahola-Anttonen (2012, 2) taas on tutkinut voimaantumista edistäviä tekijöitä kuntouttavassa työtoiminnassa. Tutkimuksessa vahvistui se, että voimaantuminen tapahtuu ensin henkilökohtaisella tasolla ja vasta sitten muilla voimaantumisen tasoilla. Tutkimus antoi myös viitteitä siitä, että voimaantumisen prosessi etenee vaiheittain.

3.2 Laadullinen tutkimus

Laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimuksella tarkoitetaan tutkimusta, jossa ei käytetä tilastollisia menetelmiä eikä muita määrällisiä keinoja. Laadullinen tutkimus ei siis perustu lukuihin, vaan sanoihin ja lauseisiin. (Kananen 2008, 24.) Lähtökohtana on kuvata todellista elämää ja tutkia aihetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkijan arvolähtökohdat muovaavat ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Saadut tulokset ovat sitottuja aikaan ja paikkaan eikä objektiivisuutta ole perinteisessä mielessä mahdollista saavuttaa. (Hirsjärvi ym. 2013, 161.) Tarkoituksena on kuvata ja ymmärtää ilmiötä sekä antaa mielekäs tulkinta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistyksiin, vaan syvälliseen ymmärtämiseen. Toteuttamiseen ei ole olemassa tarkkaa viitekehystä. (Kananen 2008, 24.)

Laadullinen tutkimus on kokonaisvaltaista tiedon hankintaa. Siinä suositaan tiedon keruun instrumenttina ihmistä, sillä tutkija luottaa enemmän itse haastateltavasta saatuihin havaintoihin kuin mittausvälineiden avulla saatuu tietoon. Myös testejä ja lomakkeita voidaan käyt-

tää täydentävän tiedon saamiseksi. Lähtökohtana on aineiston monipuolinen ja yksityiskohtainen tarkastelu, ei jokin teorian testaaminen. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään induktiivista analyysia. (Hirsjärvi ym. 2013, 164.)

Metodeina aineiston hankinnassa käytetään esimerkiksi erilaisia haastatteluja ja dokumenttien ja tekstien diskursiivista analyysia. Näiden metodien avulla saadaan kuuluviin tutkittavien näkökulma. Tutkittava kohdejoukko valitaan laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksenmukaisesti. Tutkimussuunnitelma muuttuu tutkimuksen edetessä. Se muotoutuu olosuhteiden mukaisesti, kun tutkimusta toteutetaan joustavasti. Saatua aineistoa laadullisessa tutkimuksessa tulee käsitellä ja tulkita ainutlaatuisina. (Hirsjärvi ym. 2013, 164.)

3.3 Teemahaastattelu tiedonkeruumenetelmänä

Tiedonkeruumenetelmänä käytetään haastattelua, joka on tyypillinen menetelmä kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Haastattelun suuri etu muihin tiedonkeruumenetelmiin verrattuna on se, että siinä voidaan joustavasti säädellä aineistonkeruuta tilanteen edellyttämällä tavalla. Lisäksi haastateltavat on usein mahdollista tavoittaa jälkikäteenkin, jos on tarpeen täydentää aineistoa. (Hirsjärvi ym. 2013, 205-206.)

Haastattelun huonoja puolia on se, että se vie paljon aikaa. Haastattelujen teko edellyttää myös huolellista suunnittelua etukäteen sekä haastattelijan roolin harjoittelemista. Haastatteluun voi lisäksi sisältyä virhetekijöitä, esimerkiksi kun haastateltava haluaa antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia ja antaa itsestään kuvan esimerkiksi hyvänä kansalaisena, paljon tietävänä tai velvollisuudet täyttävänä ihmisenä. Sairauksista, vajavuuksista, rikollisesta toiminnasta ja taloudellisesta tilanteesta halutaan usein vaieta. (Hirsjärvi ym. 2013, 206-207.)

Opinnäytetyön tiedonkeruumenetelmänä käytetään teemahaastattelua, sillä se on tarkoitukseen sopiva. Teemahaastattelu on hyvin yleisesti käytetty tutkimushaastattelun muoto. Siitä kutsutaan myös puolistrukturoiduksi haastatteluksi. Jotta tutkimusongelmaan saadaan vastaus, teemahaastattelussa käsitellään tutkittavan aiheen kannalta keskeiset käsitteet. (Vilka 2005, 101.) Hirsjärven ym. mukaan (2013, 208) teemahaastattelu on lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun välimuoto. Tyypillistä teemahaastattelulle on, että sen aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa tai järjestystä.

Haastattelukysymykset muodostetaan tutkimuskysymysten avulla, sillä haastattelukysymyksillä on tarkoitus saada vastaus tutkimuskysymyksiin. Tässä opinnäytetyössä haastatteluissa käytettävät kysymykset muodostetaan siis kysymysten ”Millaisia kokemuksia Espoon mielen-terveysyhdistyksen toimintaan osallistujilla on yhdistyksen toiminnasta?” sekä ”Miten Espoon

mielenterveysyhdistyksessä toimiminen on vaikuttanut toimintaan osallistujien voimaantumiseen?” Voimaantumista käsittelevät kysymykset muodostetaan VrijBaan-tutkimusprojektin (Pääkkönen 2014, 11-12) kuuden voimaantumisen osa-alueen mukaan siten, että jokaista osa-aluetta kuvaa yksi kysymys. Kokemuksia käsittelevät kysymykset muodostetaan siten, että niissä kysytään laajasti haastateltavien kokemuksista. Osa haastattelukysymyksistä on sellaisia, että niiden avulla voidaan saada vastauksia molempiin tutkimuskysymyksiin.

3.4 Aineiston analyysimenetelmä

Analyysimenetelmänä tässä opinnäytetyössä käytetään sisällönanalyysia. Sisällönanalyysillä voidaan Tuomen ja Sarajärven mukaan (2009, 103) analysoida dokumentteja systemaattisesti sekä objektiivisesti. Sisällönanalyysissa etsitään tekstin merkityksiä. Tuomen ja Sarajärven mukaan (2011, 108) sisällön analyysillä pyritään saamaan aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon ilman, että sen sisältämä informaatio katoaa. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analysointi lisää informaatioarvoa, sillä siinä hajanaisesta aineistosta pyritään luomaan selkeää, mielekästä ja yhtenäistä informaatiota.

Aineiston laadullinen käsittely perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan, jossa aineisto hajotetaan osiin ja sitten käsitellään ja kootaan uudella tavalla loogiseksi kokonaisuudeksi. Sisällönanalyysi voi olla joko aineistolähtöinen, teorialähtöinen tai teoriaohjaava riippuen siitä, onko tieto lähtöisin aineistosta vai teoriasta sekä siitä, miten teoreettisten käsitteiden luomisen vaiheessa empiirinen aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin. Tässä opinnäytetyössä käytetään sekä aineistolähtöistä että teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 108-117.)

Aineistolähtöinen eli induktiivinen aineiston analyysi on kolmivaiheinen prosessi. Ensimmäisessä vaiheessa aineisto redusoidaan eli pelkistetään. Aineistona toimii tässä opinnäytetyössä auki kirjoitettu haastattelumateriaali. Pelkistämällä tarkoitetaan sitä, että aineistosta poistetaan tutkimuksen kannalta epäolennainen materiaali pois. Jäljelle jäävästä materiaalista etsitään tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja, jotka merkitään materiaaliin esimerkiksi alleviivaamalla. Tämän jälkeen aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään. Ryhmittelyssä merkatut alkuperäisilmaukset käydään läpi etsien niistä sekä yhtäläisyyksiä että eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samankaltaiset käsitteet yhdistetään yhteiseksi luokaksi, joka nimetään sen sisällön mukaan kuvaavalla käsitteellä. Tällöin aineisto tiivistyy. Kolmas induktiivisen aineiston analyysin vaihe on abstrahointi, joka tarkoittaa teoreettisten käsitteiden luomista. Tässä vaiheessa edetään alkuperäisistä kielellisistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin sekä johtopäätöksiin. Abstrahointi jatkuu luokkien yhdistämisellä. Luokkia yhdistellään niin pitkälle kuin se on mahdollista sisällön näkökulmasta. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 108-111.)

Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä ero aineistolähtöiseen analyysiin ilmenee abstrahointivaiheessa. Teoreettiset käsitteet eivät synny aineistosta, vaan ne luodaan jonkin teorian pohjalta. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 117.) Tässä opinnäytetyössä käytetään teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä voimaantumista tarkasteltaessa siten, että pääluokat muodostetaan VrijBaan-tutkimusprojektin (Pääkkönen 2014, 11-12) kuuden voimaantumisen osa-alueen mukaan. Aineistolähtöistä sisällönanalyysiä tässä opinnäytetyössä käytetään kokemuksia tarkasteltaessa.

3.5 Haastattelujen toteuttaminen

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Espoon mielenterveysyhdistyksen eli Emyn toimintaan osallistujien kokemuksia yhdistyksen toiminnasta, sekä miten yhdistyksen toimintaan osallistuminen on vaikuttanut heidän voimaantumiseensa. Tiedonkeruumenetelmänä käytetään teemahaastattelua.

Haastattelut toteutetaan yksilöhaastatteluina Emyn kohtaamispaikoissa syksyn 2015 aikana. Haastattelumuotona käytetään yksilöhaastattelua, jotta haastateltavien vastaukset eivät ohjaisi toisiaan. Hirsjärven ym. mukaan (2013, 211) ryhmän läsnäolo voi estää kielteisten asioiden esiin tulon, ja ryhmässä voi olla dominoivia henkilöitä, jotka pyrkivät määräämään keskustelun suuntaa. Koska haastateltavat ovat mielenterveyskuntoutujia, halutaan huomioida heidän yksilölliset tarpeensa erityisen tarkasti. Tarkoitus on tuoda esiin juuri yksilöiden kokemuksia. Haastatteluja varten on koottu haastattelurunko (liite 1). Haastatteluissa mukana ovat kaksi haastattelijaa sekä haastateltava. Haastattelut äänitetään ja tämän jälkeen litteroidaan.

Haastatteluihin valitaan 4-7 Emyn toimintaan aktiivisesti osallistunutta henkilöä, jotka ovat soveltuvia osallistumaan opinnäytetyöhön. Haastateltaviksi valitaan henkilöitä, jotka ovat olleet toiminnassa mukana vähintään kahden vuoden ajan. Näin varmistetaan, että haastateltavilla on tarpeeksi kokemusta Emyn toiminnasta. Haastateltavien täytyy olla suostuvaisia haastatteluun, sekä heidän tulee olla valmiita kertomaan kokemuksistaan ja tuntemuksistaan. Haastateltavien terveydentilan tulee myös olla sellainen, että haastattelu on mahdollista toteuttaa. Haastateltavien tulee olla motivoituneita osallistumaan haastatteluun.

Haastateltavat valitaan opinnäytetyön tekijöiden havaintojen perusteella. Tavoitteena on saada heterogeeninen haastateltavien joukko. Tekijät käyvät tutustumassa Emyn toimintaan ja toimintaan osallistujiin. Tarkoituksena on saada kokonaiskuva yhdistyksessä järjestettävästä toiminnasta, sekä tutustua mahdollisiin haastateltaviin. Näin haastateltavien valinta mahdollistuu ja helpottuu. Samalla toimintaan osallistujat tutustuvat haastattelijoihin ja haastatteluun osallistuvien joukko mahdollisesti kasvaa. Kun haastateltavat on valittu ja saatu

heiltä suostumus, sovitaan heidän kanssaan haastattelupäivät. Haastatteluja toteutetaan, kunnes ne alkavat toistamaan itseään, eli syntyy saturaatio.

4 Tulokset

Haastattelut toteutettiin lokakuun 2015 aikana Lilla Karyllin ja Meriemyn tiloissa. Haastatteluja toteutettiin kuusi, kunnes saturaatiopiste löytyi. Tuomen & Sarajärven (2011, 87) mukaan saturaatiopiste on tilanne, jossa aineisto alkaa toistaa itseään. Neljä haastateltavista on osallistunut enimmäkseen Lilla Karyllin toimintaan ja kaksi haastateltavaa pääosin Meriemyn toimintaan. Haastattelut sujuivat mutkattomasti ja opinnäytetyön molempiin tutkimuskysymyksiin ”Millaisia kokemuksia Espoon mielenterveysyhdistyksen toimintaan osallistujilla on yhdistyksen toiminnasta?” sekä ”Miten Espoon mielenterveysyhdistyksessä toimiminen on vaikuttanut toimintaan osallistujien voimaantumiseen?” saatiin vastaukset.

Pääloukat muodostettiin kahden tutkimuskysymyksen mukaan, eli pääluokiksi muodostuivat kokemukset ja voimaantuminen. Haastattelukysymyksien vastaukset vastasivat pääosin jompaankumpaan tutkimuskysymyksistä, mutta osa vastauksista tuotti tietoa molempiin kysymyksiin. Yläluokkia muodostui yhdeksän, joista neljä kokemukseen ja viisi voimaantumiseen liittyen.

4.1 Kokemuksia yhdistyksen toiminnasta

Tässä luvussa kerrotaan Emyn toimintaan osallistujien kokemuksista yhdistyksen toimintaan liittyen. Materiaalista kävi ilmi Emyn toimintaan osallistumisen määrä ja laajuus, eli kuinka usein ja mihin toimintaan osallistujat ovat osallistuneet. Haastateltavien käyntitiheys vaihteli kahdesta viiteen kertaan viikossa. Kaikki haastateltavat kertoivat siis käyvänsä Emyssä viikoittain. Viisi kuudesta haastateltavasta kertoi osallistuvansa toimintaan viikoittain, yksi harvemmin. Viisi haastateltavaa kertoi osallistuvansa pääosin talkootoimintaan ja yksi haastateltavista kertoi osallistuvansa vain leiri-, retki- ja bänditoimintaan, mikä selittää harvan toimintaan osallistumisen. Talkootoiminnassa käyminen oli siis selvästi yleisin toimintaan osallistumisen muoto. Lisäksi kerran mainittuja toiminnanmuotoja olivat retket, englanninkielenryhmä, keskusteluryhmä, bänditoiminta, työtoiminta ja kirpputoritoiminta.

”No mä oon yleensä ollu talkoohommissa. Emmä oo muussa ollu niin mukana, ne talkoot on mulle se juttu.” (Haastateltava 4)

Haastattelujen myötä kävi ilmi Emyn toimintaan osallistumisen merkitys, jossa esille tuli Emyssä toimimisen tärkeäksi kokeminen ja Emyssä toimimisen vaikutus hyvinvointiin. Tärke-

äksi koettiin erityisesti talkootoiminta. Tähän viittaa myös se, että talkootoimintaan osallistuttiin aktiivisesti. Syitä talkootoiminnan tärkeydelle olivat taitojen tallella pysyminen, ruuan palkinnoksi saaminen, aktiiviteettiin osallistuminen, kohtaamispaikan kunnossa pitäminen ja yhdessä tekeminen. Myös työn tuloksen näkeminen koettiin palkitsevaksi. Emyn toimintaan osallistumisen koettiin vaikuttavan erityisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Kaikki haastateltavat kertoivat yhdistyksessä toimimisen vaikuttavan myönteisesti heidän hyvinvointiinsa. Tärkein hyvinvointiin vaikuttava asia koettiin olevan muiden ihmisten kohtaaminen. Muita henkiseen hyvinvointiin myönteisesti vaikuttavia tekijöitä olivat uuden oppimisen myötä kohentunut itsetunto sekä kotoa lähtemisen vuoksi virkeänä pysyminen. Yhdistyksessä toimimisen koettiin vaikuttavan myös fyysiseen hyvinvointiin, joskin vain pienissä määrin. Kaksi haastateltavista sanoi, että Emyn vuoksi tulee liikuttua enemmän. Myös ruuan saamisen mainittiin vaikuttavan myönteisesti fyysiseen hyvinvointiin.

”Onhan siinä iso merkitys, kun tulee liikuttua ja sitten ei oo kotona vaan pelkästään neljän seinän sisällä, ku on ihmisii kenen kaa voi keskustella --”

(Haastateltava 1)

Aktiivisempi sosiaalinen elämä ilmeni materiaalista. Erityisesti yhdessä tekeminen, lisääntynyt ihmiskontakti, vertaistuen kokeminen ja ystävyysuhteiden luominen johtivat tähän tulokseen. Kaksi kolmasosaa haastateltavista mainitsi pääsevänsä Emyn kautta tekemään asioita yhdessä muiden ihmisten kanssa. Kaikki haastateltavat kokivat ihmiskontaktiensa lisääntyneen yhdistyksessä toimimisen myötä. Kaksi haastateltavista mainitsi erityisesti myönteiseksi kokemukseksi sen, että Emyssä näkee erilaisia ihmisiä. Vertaistukea koki saaneensa jossain määrin neljä haastateltavaa. Yksi haastateltavista ei ollut kokenut saaneensa vertaistukea, ja yksi ei ollut edes kaivannut sitä. Kaikki haastateltavat kertoivat tutustuneensa uusiin ihmisiin Emyssä sekä saaneensa kavereita tai ystäviä.

”No kaikkihan me ollaan jollain tavalla ystäviä --” (Haastateltava 6)

Haastateltavat kertoivat kokevansa toimintaan osallistumisen mielekkääksi. Toiminnan mielekkyyttä mitattiin arvosanalla yhdestä kymmeneen. Kaksi haastateltavaa antoi arvosanaksi täyden kymmeneen, yksi antoi yhdeksän ja puoli, yksi antoi yhdeksän, yksi antoi kahdeksan puoli ja yksi antoi kahdeksan. Arvosanojen keskiarvo oli 9,17, jota voidaan pitää merkinä siitä, että haastateltavat kokivat toiminnan mielekkääksi. Toiminnan mielekkääksi kokemisesta kertoo myös se, että yksikään haastateltavista ei osannut sanoa, kuinka Emy konkreettisesti voisi parantaa toimintaansa. Yksi haastateltavista kuitenkin mainitsi, että varoja pitäisi saada lisää toiminnan parantamiseksi. Emyssä viihtyminen kävi ilmi haastatteluista, sillä puolet erikseen korostivat viihtyneensä hyvin yhdistyksessä toimiessaan. Mielialasta kysyttäessä

kaikki kertoivat sen olevan hyvä Emyn toimintaan osallistumisen aikana. Puolet haastateltavista kertoivat mielialan Emyssä olevan parempi, kuin esimerkiksi kotona ollessa.

”Ihan iloinen (mieliala toimintaan osallistuessa) ja semmoinen mukava fiilis, että saa tehdä jotain.” (Haastateltava 5)

Tutkimuskysymykseen ”Millaisia kokemuksia Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n toimintaan osallistujilla on yhdistyksen toiminnasta?” saatiin vastaus. Kaikki ilmenneet kokemukset olivat myönteisiä. Vastauksissa korostui Emyn toimintaan osallistumisen merkityksellisyys ja toiminnan yhteisölliseksi kokeminen. Haastatteluista ilmeni, että haastateltavat osallistuivat aktiivisesti toimintaan, erityisesti talkootoimintaan. Emy koettiin tärkeäksi.

4.2 Yhdistystoiminnan vaikutus voimaantumiseen

Tässä luvussa kerrotaan toisesta pääluokasta, eli toimintaan osallistumisen vaikutuksesta osallistujien voimaantumiseen. Yläluokkien muodostamisen tukena on käytetty VrijBaan-tutkimusprojektissa määriteltyjä kuutta voimaantumisen rakennuspalikkaa, jotka ovat osaaminen, itsemääräämisoikeus, vaikuttavuus, merkityksen kokeminen, minäkuva ja yhteisöllisyys.

VrijBaan-tutkimusprojektin voimaantumisen osa-alueista merkityksen kokeminen tuli haastattelusta ilmi voimakkaimmin. Emyn tärkeyttä haastateltaville mitattiin arvosanalla yhdestä kymmeneen. Kaksi haastateltavaa antoivat arvosanaksi kymmenen, kolme haastateltavaa antoivat arvosanan yhdeksän, ja yksi haastateltavista antoi kahdeksikon. Arvosanojen keskiarvo myös tässä kysymyksessä oli 9,17, kuten Emyn toiminnan mielekkyyttä mitattaessa. Tätä keskiarvoa voidaan pitää korkeana, eli Emy koettiin tärkeäksi. Merkityksen kokeminen ilmeni myös siten, että haastattelijat kokivat hyötyvänsä yhdistyksen toimintaan osallistumisesta eri tavoin. Esimerkiksi hyöty koettiin siten, että talkootoimintaa tehdessä pysyy tekemisen taidot yllä, saa lounaan sekä näkee tekemisen tuloksen. Merkityksen kokeminen ilmeni myös siten, että haastateltavat korostivat pitävänsä toiminnasta.

”Ja tietysti se että talkootoiminnassa näkee aina aika pian noi tulokset et se on palkitsevaa.” (Haastateltava 5)

Yhteisöllisyys ilmeni myös selkeästi saadusta materiaalista. Yhdessä tekeminen, lisääntynyt ihmiskontakti ja ystävyyssuhteiden luominen korostuivat haastatteluissa, jotka kertovat yhteisöllisyydestä. Yhdessä tekeminen ilmeni haastatteluissa siten, että haastateltavat kertoivat Emyssä tehtävän yhdessä asioita. Yksi haastateltavista kuvaili toimintaa yhteisölliseksi tekemiseksi ja perheenomaiseksi. Yksi haastateltavista kuvaili toiminnan olevan tärkeää juuri siksi, että sitä tehdään yhdessä. Puolet haastateltavista kertoi tekemisestä ”me”-muodossa

”minä”-muodon sijaan. Lopuissa kolmessa haastatteluissa yhdessä tekeminen ei ilmennyt selkeästi. Kuten jo aiemmin tuloksissa todettiin ”kokemukset”-pääluokan kohdalla, kaikki kuusi haastateltavaa olivat sitä mieltä, että Emyn toimintaan osallistuminen lisää heidän ihmiskontaktiaan. Jokainen haastateltavista oli sitä mieltä, että on tutustunut uusiin ihmisiin Emyn toimintaan osallistuessaan sekä saaneensa kavereita tai ystäviä.

”Mä oon saanu täällä uusia ystäviä. Täällä näkee ihmisiä, erilaisia. Heillä on eri historiikki ja näin.” (Haastateltava 4)

Voimaantumisen osa-alue osaaminen ilmeni siten, että osa haastateltavista kertoi oppineensa joko ihmissuhdetaitoja tai konkreettisia taitoja Emyssä. Kolme kuudesta haastateltavasta osasi nimetä jonkin taidon, jonka on oppinut Emyssä, kuten ruuanlaiton ja ihmissuhdetaidot. Kaksi haastateltavaa kertoi, että he ovat päässeet Emyssä kertaamaan jo opittuja taitoja. Yksi haastateltavista sanoi, että ei ole oppinut Emyssä uusia taitoja. Kaikki haastateltavat mainitsivat, että he osasivat jo valmiiksi taitoja, joita ovat Emyssä tarvinneet.

”-- no ehkä toi ihmisten kanssa kommunikointi lähinnä, et muut nyt on ollu jotenkin niiku jo aikasemmin hommat hanskassa.” (Haastateltava 2)

Minäkuva ilmeni haastatteluista kokemuksena ja käsityksenä itsestä. Jokainen haastateltavista osasi kertoa enemmän kuin yhden asian, joita kokee tuovansa Emyn yhteisöön. Huumoria koki tuovansa neljä haastateltavaa ja keskusteluseuraa koki tuovansa kolme haastateltavaa. Kaksi haastateltavista koki tuovansa työvoimaa, yksi mainitsi tuovansa tietoja ja taitoa ja yksi ymmärrystä.

”Nii se varmasti olis niiku ympäristön arvioitavis paremmi mut oletan et mul on jonkin sortin huumorintaju. Mut en mä osaa siihen sillä taval sanoo --.”
(Haastateltava 3)

Kaksi VrijBaan-tutkimusprojektissa määriteltyä voimaantumisen osa-aluetta, itsemääräämisyky ja vaikuttavuus ilmenivät materiaalissa rinnakkain. Oman aktiivisuuden merkitys korostui haastateltavien vastauksissa, vaikkei sitä erikseen haastattelukysymyksissä kysytty. Puolet haastateltavista viittasi siihen, että oma aktiivisuus on tärkeää Emyn toimintaan osallistuessa. Kaksi haastateltavaa kertoi, että monipuoliseen toimintaan osallistuminen on kiinni omasta aktiivisuudesta. Päätöksentekomahdollisuudet omaa elämää koskien koettiin hyväksi. Kaikki olivat tyytyväisiä päätöksentekomahdollisuuksiinsa ja kokivat, että saavat itse vaikuttaa. Neljä haastateltavaa kuitenkin mainitsi, että eivät päätä yksin omista asioistaan. Loput kaksi olivat sitä mieltä, että he tekevät päätökset yksin. Kukaan haastateltavista ei ollut sitä

mieltä, että päätöksentekomahdollisuudet olisivat merkittävästi muuttuneet ajasta ennen Emyssä käymistä.

”Kyllä mä oon (päätoksenteossa). Että tietysti joitain päätöksiä tehdään mun puolesta, mutta kyllä mä nyt itse pääsen vaikuttamaan asioihin jollain lailla. -- Mut noin yleisesti ottaen ni kyl mä teen itse päätökset elämässä.”
(Haastateltava 2)

Kaksi haastateltavista totesi, etteivät aio palata työelämään. Viisi haastateltavista ajatteli, että tuskin tulevaisuus tulee muuttamaan tämän hetkisestä tilanteesta. Yksi haastateltavista sanoi, että hänen on vaikea kuvitella elämäänsä kolmea vuotta eteenpäin. Kolme haastateltavaa mainitsi tulevaisuudensuunnitelmiaan Emyn. Yksi haastateltavista korosti sitä, että hän on tyytyväinen nykyhetkeen. Kaksi haastateltavista suunnitteli toimintaa Emyn rinnalle. Tulevaisuuden suunnittelemat viittaavat siihen, että haastateltavat kokevat voivansa itse vaikuttaa ja päättää tulevaisuudestaan. Kolme haastateltavaa kertoi myös toiveistaan tulevaisuutta koskien.

”Kyllä mä varmaan täällä käyn ja en oo enää ajatellu, että menisin työelämään takasin. Mä oon ihan tyytyväinen tähän nykytilanteeseen --.”
(Haastateltava 4)

Tutkimuskysymykseen ”Miten Emyssä toimiminen on vaikuttanut toimintaan osallistujien voimaantumiseen?” saatiin haastattelujen pohjalta vastaus. Kaikki VrijBaan- tutkimusprojektin voimaantumisen osa-alueet löytyivät haastatteluista. Eri osa-alueiden esiintyvyys kuitenkin vaihteli. Osa-alueista erityisesti korostuivat yhteisöllisyys ja merkityksen kokeminen. Itsemääräämisoikeus ja vaikuttavuus yhdistettiin yhteiseksi yläluokaksi, sillä haastateltavien vastauksissa nämä kaksi osa-aluetta olivat hankalasti erotettavissa. Osa-alueita ei siis yhdistetty sen vuoksi, että niistä olisi löytynyt vähän materiaalia. Osaamisen ja minäkuvan osa-alueista sen sijaan saatiin vähemmän materiaalia, eli niiden osalta voimaantumisen voidaan todeta olevan vähäisempää. Emyssä toimiminen on siis vaikuttanut toimintaan osallistujien voimaantumiseen erityisesti yhteisöllisyyden ja merkityksen kokemisen osa-alueiden myötä. Emyssä toimimisen vaikutus voimaantumiseen muiden osa-alueiden myötä ei näy haastatteluissa yhtä vahvasti.

5 Pohdinta

Tässä kappaleessa pohdimme opinnäytetyömme eettisyyden ja luotettavuuden toteutumista sekä tuloksista syntyviä johtopäätöksiä. Vertaamme tutkimustuloksia aiempiin vastaavanlaisiin tutkimuksiin. Pohdimme myös mahdollisia jatkotutkimusaiheita ja mielenterveyskuntoutuksen tulevaisuutta.

5.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tieteen etiikaksi kutsutaan sitä, että tieteen eettiset kannat vaikuttavat tutkijan tekemiin ratkaisuihin. Kuitenkin tutkimuksen tulokset vaikuttavat myös eettisiin ratkaisuihin. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 125). Tuomi ja Sarajärvi kertovat Mertonin vuonna 1954 määrittelemistä tieteen eetoksen neljästä perusnormista, joka on yksi tapa arvioida tutkimuksen eettisyyttä. Nämä perusnormit ovat universalismi, kommunismi, puolueettomuus sekä järjestelmällinen kritiikki. Universalismi tarkoittaa sitä, että tietoa ei perustella persoonallisilla kriteereillä, vaan yleispätevästi. Kommunismi viittaa tieteellisen tiedon avoimuuteen ja vapaaseen käyttöön tiedeyhteisön keskuudessa. Puolueettomuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimusta ei toteuteta itsekkäistä syistä, vaan tieteen kutsumuksesta. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 125.) Järjestelmällinen kritiikki viittaa siihen, että tutkimustulokset alistetaan muiden tieteilijöiden kriittiselle arvioinnille (Kiikeri & Ylikoski 2004, 111). Laadullisen tutkimuksen tulee Tuomen ja Sarajärven mukaan (2011, 125) täyttää nämä Mertonin kriteerit, eikä kriteerien täyttämisen periaatteessa tulisi olla vaikeaa laadulliselle tutkimukselle.

Opinnäytetyötä tehtäessä huomioimme Mertonin määrittelemät neljä perusnormia. Pyrimme välttämään persoonallisuuden vaikutusta tuloksia analysoitaessa. Kommunismi toteutuu siten, että opinnäytetyö julkaistaan Theseus-tietokannassa ja Laurea Otaniemen kirjastossa. Opinnäytetyön toteutus oli puolueetonta, sillä tutkimuksesta saadut tulokset eivät tuo meille minikäänlaista henkilökohtaista hyötyä. Järjestelmällistä kritiikkiä työmme saa sekä opettajilta että opponenteilta. Kiikerin & Ylikosken (2004, 112) mukaan Mertonin määrittelemät normit kuvaavat kuitenkin enemmän tavoiteltavaa ihannekuva, kuin tutkimuksen arkea.

Olellaisena osana laadulliseen tutkimukseen kuuluu Tuomen ja Sarajärven (2011, 127) mukaan myös johdonmukaisuus sekä eettinen kestävyys, eli tutkimuksen laatu ja luotettavuus. Tutkimussuunnitelman tulee olla laadukas, tutkimusasetelman sopiva ja raportoinnin huolellisesti tehty. Pyrimme opinnäytetyössämme johdonmukaisuuteen sekä laadulliseen ja luotettavaan tietoon. Alusta asti työ tukeutui teoriaan ja eteni laadullisen tutkimuksen menetelmän mukaisesti. Laatuun ja luotettavuuteen pyrimme tutustumalla aiheeseen huolellisesti sekä noudattamalla hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimusaiheen valinta on myös itsessään eettinen valinta (Tuomi ja Sarajärvi 2011, 129.) Huomioimme tämän seikan aihetta

valitessamme. Valitsemamme aihe on eettisesti hyväksyttävä, sillä siitä ei aiheudu haittaa tutkimukseen osallistujille eikä muille tahoille.

Ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettinen perusta rakentuu Tuomen ja Sarajärven mukaan (2011, 131) ihmisoikeuksien pohjalta. Tutkittavien henkilöiden suoja tulee huomioida tärkeänä osana tutkimuksen eettisyyttä. Tärkeää on, että osallistujille selvitetään tutkimuksen tavoitteet, menetelmät ja mahdolliset riskit. Selvitimme osallistujille tutkimuksen tavoitteet ja menetelmät suostumuslomakkeen (liite 2) avulla, jonka selitimme suullisesti ja pyysimme haasteltavia lukemaan ja allekirjoittamaan sen. Tutkimukseen osallistuminen ei aiheuttanut osallistujille erityisiä riskejä. Suostumuslomakkeessa käsiteltiin myös tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus, jota korostimme jo haastateltavia valitessamme. Tutkimuksen osallistujien vapaaehtoisuus on tärkeää tutkimuksen eettisyyden kannalta (Tuomi & Sarajärvi 2011, 131). Suostumuslomakkeessa selvitettiin myös, mistä tutkimuksessa on kyse.

Tuomen ja Sarajärven mukaan osallistujien oikeudet ja hyvinvointi tulee turvata eikä heille saa aiheutua vahinkoa. Osallistujien hyvinvointi tulee asettaa tutkimuksen valmistumisen edelle. Toteutimme haastattelut haastateltavien ehdoilla, eikä heille aiheutunut osallistumisesta vahinkoa. Tutkimustiedon tulee myös olla luottamuksellista, eikä tutkimuksessa saatua tietoa saa käyttää muuhun kuin luvattuun tarkoitukseen. Tietoa ei myöskään saa luovuttaa ulkopuolisille. Kaikkien osallistujien on jäätävä nimettömiksi, ellei muuhun ole erikseen saatu lupaa osallistujalta itseltään. Tutkimukseen osallistujalla on myös oikeus odottaa tutkijalta vastuuntuntoa ja rehellisyyttä. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 131.) Huomioimme luottamuksellisuuden haastatteluissa. Tietoja ei luovutettu ulkopuolisille eikä käytetty muuhun tarkoitukseen. Äänitteet hävitettiin litteroinnin jälkeen. Osallistujat jäivät nimettömiksi ja tulokset on raportoitu siten, että osallistujien nimettömyys on taattu. Toimimme vastuuntuntoisesti ja noudatimme lupauksiamme opinnäytetyötä tehdessä.

Tuomen ja Sarajärven mukaan (2011, 130) tutkimustuloksia tulkitessa tulee välttää tulosten soveltamista haluttuun suuntaan. Emme johdatelleet tuloksia. Vaikka myönteiset kokemukset tai selkeä yhteys Emyn ja voimaantumisen välillä olisi voitu tässä opinnäytetyössä nähdä toivottavana tuloksena, tulkitsimme materiaalia neutraalisti ja ilman johdattelua.

5.2 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaisia kokemuksia Emyn toimintaan osallistujilla on yhdistyksen toiminnasta, sekä miten yhdistyksessä toimiminen on vaikuttanut toimintaan osallistujien voimaantumiseen. Onnistuimme tavoitteessamme mielestämme hyvin, sillä molempiin tutkimuskysymyksiin saatiin vastaus, vaikka saatu materiaali oli melko suppea. Kokemuksiin liittyen saimme selkeitä vastauksia, mutta voimaantumisen osalta saatu materiaali oli

joiltain osin niukempaa ja vaikeammin tulkittavissa. Osittain tämä voi johtua siitä, että kokemukset ovat selkeämmin kuvailtavissa, kuin voimaantumiseen liittyvät osa-alueet. Toinen syy suppeaan materiaaliin johtunee siitä, että haastateltavien ilmaisutapa oli niukka. Haastateltavat vastasivat kysymyksiin lyhyesti.

Pyrimme haastattelukysymyksiä tehdessämme muotoilemaan niistä mahdollisimman selkeitä, mutta joiltain osin kysymykset olisivat voineet olla konkreettisimpia ja paremmin linkitettyinä arkielämään. Esimerkiksi vertaistuen kohdalla yksi haastateltavista sanoi, ettei ole saanut vertaistukea, ja toinen sanoi, ettei ole kaivannut sitä. Tämä sai meidät pohtimaan, ymmärsivätkö haastateltavat mitä käsitteellä tarkoitetaan. Mielenterveyden keskusliitto määrittelee mielenterveyteen liittyvän vertaistuen samankaltaisten elämäkokemusten ja elämänvaiheiden läpi eläneiden keskinäisenä tasa-arvoisuutena, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisena, solidaarisuutena sekä kohtaamiseen ja keskinäiseen tukeen perustuvana ihmissuhteiden muotona (Nordling & Toivio 2013, 328). Olisimme voineet selittää käsitteen merkityksen ennen haastattelua.

Myöskään osaamisen ja minäkuvan osa-alueisiin liittyvät kysymykset eivät tuottaneet toivottua määrää materiaalia. Tämä voi johtua siitä, että näissä kysymyksissä kysytty asia on vaikeasti havaittavissa. Minäkuvaan liittyvään kysymykseen ”Mitä koet tuovasi Emyn yhteisöön?” voi olla hankala kenen tahansa vastata. Osaamisen osa-alueeseen liittyvässä kysymyksessä ”Oletko oppinut Emyssä ollessasi uusia taitoja? Mitä taitoja?” oli esimerkkeinä ruuanlaitto, leipominen, pihatyöt, ihmisten kanssa kommunikointi, musikaaliset taidot, siivoaminen ja kädentaidot. Nämä esimerkit ovat hyvin laajoja ja osa haastateltavista vastasikin esimerkiksi osaavansa jo siivota. Kysymyksen lähtökohtana ei ollut, että haastateltavat eivät olisi osanneet siivota jo etukäteen. Tarkoituksena oli saada tietoa siitä, ovatko he oppineet jonkin uuden siivoukseen liittyvän taidon Emyssä. Tätä kysymystä olisi kuitenkin ollut hankala muotoilla muullakaan tapaa.

Tuloksia arvioidessamme kiinnitimme huomiota siihen, että kukaan haastateltavista ei varsinaisesti tuonut esille kehittämiskohteita Emyyn liittyen. Ainoastaan rahan puute ja toimintaan osallistujien aktiivisuuden vähäisyys tulivat esille kysyttäessä, miten Emyn toimintaa voisi kehittää. Pohdimme johtuuko tämä siitä, että haastateltavat eivät halunneet tuoda kehittämiskohteita esille vai oliko niiden nimeäminen haastateltaville vaikeaa. Keskiarvo Emyn toiminnalle arvosanana oli 9,17, joka on hyvin korkea. Pohdimme myös sitä, olivatko haastateltavat todella näin tyytyväisiä yhdistyksen toimintaan. Toisena vaihtoehtona voidaan pohtia, osaatvatko mielenterveyskuntoutajat olla kriittisiä yhdistystoimintaa kohtaan.

Kielteisiä kokemuksia ei haastatteluissa ilmennyt. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei Emyn toimintaan osallistujilla voisi olla kielteisiä kokemuksia yhdistyksessä toimimisesta. Jälkeenpäin kysymyksiä tarkastellessamme teimme huomion, että haastattelukysymykset keskittyivät enemmän myönteisten kuin kielteisten kokemusten löytämiseen. Kielteiset kokemukset olisivat kuitenkin voineet nousta esille esimerkiksi kysymyksissä ”Miten koet Emyn toimintaan osallistumisen vaikuttaneen yleiseen hyvinvointiisi?” ja ”Jos mietit, millainen mielialasi on ollut Emyn toimintaan osallistuessasi, a. Miten kuvailisit sitä? b. Poikkeako se yleisestä mielialastasi, esim. kotona ollessasi?”. Toisaalta voidaan olettaa, että toimintaan osallistujat eivät osallistuisi toimintaan, jos kokemukset yhdistyksessä toimimisesta olisivat kovin kielteisiä.

Opinnäytetyömme tulokset kokemusten osalta ovat yhteensopivia aiempien verrattavissa olevien tutkimusten kanssa. Mäkelän (2012, 32-34) tutkimuksessa ”Kokemuksia ja näkemyksiä Rauman Hyvän Mielen Talon toiminnasta” ilmeni ikääntyneiden mielenterveyskuntoutujien tyytyväisyys Hyvän Mielen Talon toimintaan, toiminnan koettiin tuoneen mielekkyyttä ja yhteisöllisyyden tärkeys oli ilmeinen. Vastaavalla tavoin opinnäytetyömme haastatteluun osallistujat kokivat Emyn tärkeäksi, olivat tyytyväisiä yhdistyksen toimintaan ja kokivat yhteisöllisyyden tärkeäksi. Hiljasen (2014, 13) tutkimuksessa ”Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Kelan kuntoutuksesta kuntoutuskeskus Kankaanpäässä” mielenterveyskuntoutujat kokivat Kelan kuntoutuskurssin vaikuttaneen sekä fyysiseen että psyykkiseen terveydentilaan. Tämä poikkeaa hieman opinnäytetyömme tuloksista, sillä haastatteluissamme fyysiseen hyvinvointiin koki jonkinlaista vaikutusta vain kaksi haastateltavaa.

Tutkimuksessa ”Mielenterveyskuntoutujien päivätoiminta: Asiakkaiden ja ohjaajan kokemuksia päivätoiminnasta” (Niemelä, 2013, 42-43) selvisi, että päivätoiminta oli merkityksellistä asiakkaille. Toiminnan positiivista merkitystä korostettiin ja tärkeimpänä nähtiin sosiaaliset kontaktit. Myös tämä tulos on yhteneväinen opinnäytetyömme tulosten kanssa, mutta poiketen meidän opinnäytetyöstämme, Niemelän (2013, 50-51) tutkimuksessa ilmeni myös kehittämiskohteita toimintaa koskien. Laxin (2006) tutkimuksessa ”Päivätoiminnan merkitys mielenterveyskuntoutujalle” selvisi, että päivätoimintaan osallistumisen kautta mielenterveyskuntoutuja sai mahdollisuuden saada vertaistukea ja kohdata muita ihmisiä sekä kokea osallisuutta. Tutkimuksen kautta selvisi myös kehittämiskohteita. (Lax 2006, 21-24.) Tutkimustulokset olivat samansuuntaisia meidän opinnäytetyömme kanssa.

Myös aiemmista voimaantumista käsittelevistä tutkimuksista on saatu samansuuntaisia tuloksia opinnäytetyömme kanssa. Esimerkiksi Pääkkösen (2014, 2) tutkimuksessa ”Osattomuuden kokemuksista voimaantumiseen: voimaantumista edistävät tekijät Tilke-päivätoiminnassa nuorten kuvaamana” korostui, että matalan kynnyksen päivätoiminta oli tärkeää siellä käyville ja sosiaaliset suhteet oli merkittävä voimaantumista edistävänä tekijä. Samalla tavoin

Emyn tärkeys sen toimintaan osallistujille sekä sosiaaliset suhteet korostuivat meidän opinäytetyössämme.

Opinnäytetyön haastatteluvaihe oli sujuva, sillä haastateltavien saaminen osoittautui helpomaksi kuin odotimme. Aluksi haastateltavia ei juuri ollut, mutta yhden haastateltavan osallistuttua muutkin toimintaan osallistujat kiinnostuivat haastatteluun osallistumisesta. Riittävä vapaaehtoisten määrä johtunee siitä, että kävimme useaan otteeseen tutustumassa Emyn toimintaan ja haastateltaviin osallistumalla talkoisiin. Haasteita opinnäytetyön toteutukseen toi esimerkiksi se, että haastateltavien tiedonanto oli melko niukkaa ja yksi etukäteen sovittu haastattelu peruuntui, sillä haastateltava ei saapunut paikalle. Pohdimme johtuiko aineiston niukkuus osittain siitä, että haastateltavat olivat mielenterveyskuntoutujia. Haastavaa oli myös pitää tutkimuksen kaksi tutkimuskysymystä tasapainossa suhteessa toisiinsa. Haastateltavien kiinnostus osallistua opinnäytetyömme toteutukseen yllätti meidät myönteisesti. Käsitksemme haastateltavista on, että heille jäi myönteinen kuva haastatteluun osallistumisesta. Saimme vaikutelman, että haastateltaville oli tärkeää päästä mukaan tutkimukseen ja saada kertoa omista kokemuksistaan Emyyn liittyen.

Opinnäytetyötä tehdessämme opimme uutta mielenterveydestä. Mielenterveyden käsite oli jo ennestään tuttu, mutta opinnäytetyön teoriaosuutta kirjoittaessamme saimme laajemman ja kattavamman käsityksen aiheesta. Mielenterveyskuntouksesta ja yhdistystoiminnasta saimme tietoa kirjallisista lähteistä. Tutustuessamme Espoon mielenterveysyhdistyksen toimintaan saimme kokemusta myös käytännön tasolla. Erityisesti kiinnitimme huomiota siihen, millainen työntekijän rooli oli suhteessa toimintaan osallistujan rooliin. Havaitimme, että työntekijän asemaa ei korostettu. Käytännössä tämä ilmeni esimerkiksi siten, että meidän oli aluksi vaikeaa erottaa työntekijät ja toimintaan osallistujat toisistaan. Voimme mahdollisesti itse tulevaisuudessa hyödyntää samanlaista toimintamallia omassa työssämme.

Käsityksemme mielenterveyskuntoutujista laajeni. Erityisesti se, kuinka hyvin eri-ikäiset, eri sukupuolta olevat, eri elämäntilanteista tulevat ja muutenkin erilaiset ihmiset toimivat tiiviisti yhdessä, oli mielenkiintoista. Osalla mielenterveysongelmien alkamisesta saattoi olla jo kauan, kun taas osalla mielenterveysongelmien alkamisesta oli vähemmän aikaa. Tästä huolimatta minkäänlaisia ongelmia yhteistyössä ei näyttäneen olevan. Ryhmähenki toimintaan osallistujien välillä vaikutti hyvältä. Meille muodostui opinnäytetyötä tehdessämme hyvin positiivinen kuva Emystä ja sen tarjoamasta monipuolisesta toiminnasta.

5.3 Mielensterveyskuntoutuksen tulevaisuus

Jatkotutkimusta ajatellen olisi mielenkiintoista, jos vastaavanlainen tutkimus toteutettaisiin uudelleen siten, että tiedonkeruumenetelmänä käytettäisiin haastattelujen sijasta kyselylomaketta. Tällöin voitaisiin tarkastella eroavaisuuksia näiden kahden tutkimusten tuloksien välillä. Pohdimme vaikuttiko läsnäolomme haastateltavien vastauksiin. Kyselylomaketta käytettäessä haastateltavat jäisivät täysin anonyymeiksi myös tutkimuksen tekijöille. Tällöin kielteisten asioiden esiintuominen saattaisi olla helpompaa. Samaa aihetta voisi myös tutkia havainnoimalla uusia toimintaan osallistujia pitkällä aikavälillä, esimerkiksi kahden vuoden ajan. Näin voitaisiin paremmin saada vastaus voimaantumisen osa-alueen kysymyksiin, kuten uusien taitojen oppimiseen ja päätöksentekomahdollisuuksiin liittyen. Tällainen tutkimus olisi kuitenkin selkeästi laajempi kuin tämä opinnäytetyö.

Mielenkiintoista olisi myös tutkia sitä, kuinka moni Emyn toimintaan osallistujista palaa vielä työelämään. Mänttärin (2014) artikkelissa on haastateltu kaksi kertaa masennuksen sairastanutta Katja Lembergä, jonka mukaan mielensterveyskuntoutujat saavat työttömyyskorvausta, vaikkei kukaan enää usko heidän työhön paluuseensa. Lembergän mielestä näiden ihmisten kuuluisi saada jotakin muuta tukea. Tämä herätti mielenkiintomme liittyen mielensterveyskuntoutujien työllistymiseen. Hyvä tutkimuskohde voisi olla myös se, kuinka päivätoimintaan osallistuminen vaikuttaa osallistujan työhön paluuseen ja kuinka työhön palaamisen mahdollisuuksia voisi parantaa.

Tulevaisuuden mielensterveystyötä suunniteltaessa tulee ottaa huomioon se, että Suomen väestö on yhä monikulttuurisempaa lisääntyneen maahanmuuton myötä. Kasvava monikulttuurisuus lisää tarvetta myös monikulttuuriselle työyhteisölle ja esimerkiksi pakolaisten traumatisoivat kokemukset voivat johtaa mielensterveysongelmiin, mikä vuorostaan johtaa mielensterveysongelmien lisääntymiseen Suomessa. Myös väestön ikäjakauma tulee ottaa huomioon mielensterveystyössä. Ikääntyneiden ihmisten määrä kasvaa koko ajan, mikä johtaa siihen, että väestö on entistä huonokuntoisempaa. On tarpeellista pohtia, miten mielensterveystyötä pystytään järjestämään alati kasvavalle määrälle vanhuksia, joilla esimerkiksi liikuntakyky voi olla heikentynyt. Vallitseva heikko taloustilanne tulee myös todennäköisesti vaikuttamaan sekä mielensterveysongelmien esiintyvyyteen että mielensterveyskuntoutukseen käytettävissä oleviin resursseihin. Esimerkiksi Vattulainen (2015) kertoo, että taloustilanne ja heikot näkyvät vaikuttavat opiskelijoiden mielensterveyden tilaan heikentävästi ja entistä useammalla opiskelijalla on mielensterveysongelmia. Voidaan olettaa, että tulevaisuudessa mielensterveysongelmaisten määrä kasvaa.

Uhkien lisäksi tulevaisuus tuo mukanaan myös mahdollisuuksia. Nykyisin internet ja sen tarjoamat palvelut ovat osa jokapäiväistä elämää. Suomessa lähes kaikilla on mahdollisuus

päästä internetiin päivittäin. Pohdimme sähköisiä mielenterveyspalveluita ja niiden kehittämistä. Sähköiset palvelut voivat tarjota apua myös niille mielenterveyskuntoutujille, jotka eivät pääse osallistumaan kodin ulkopuolella tapahtumaan toimintaan. Sähköisiin palveluihin osallistumisen kynnys voi myös olla pienempi, kuin kynnys osallistua esimerkiksi päivätoimintaan. Verkossa voi esiintyä kasvottomasti, mikä voi helpottaa hankalista asioista puhumista. Toisaalta kasvokkain tapahtuvaa kohtaamista muiden ihmisten kanssa ei tule väheksyä.

Heikosta taloustilanteesta huolimatta toivomme Emy:n saavan tulevaisuudessakin tarpeeksi resursseja toimintansa ylläpitämiseen. Kokemuksemme mukaan järjestömuotoinen toiminta on tärkeä osa mielenterveyskuntoutusta julkisen toiminnan rinnalla. Useampi sektori palveluntarjoajana takaa monipuolisemman mielenterveyskuntoutuksen kentän.

Lähteet

- Ahola-Anttonen, P. 2012. Voimaantumista edistäviä tekijöitä kuntouttavassa työtoiminnassa. Itäsuomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Pro gradu - tutkielma.
- Eskola, J. 2007. Yhteiskunta: Missä olemme nyt? Teoksessa Eskola, J. & Karila, A. (toim.) Mielikäs Suomi: Näkökulmia mielenterveystyöhön. Helsinki: Edita Prima.
- Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry. Viitattu 27.3.2015. <http://www.emy.fi/>
- Harjajärvi, Minna & Pirkola, Sami & Wahlbeck, Kristian (2006). Aikuisten mielenterveyspalvelut muutoksessa - MERTTU-tutkimuksen palvelukatsaus. Acta nro 187. Helsinki: Kuntaliitto.
- Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. Latvia: Tammi.
- Hiljanen, R. 2014. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Kelan kuntoutuksesta Kuntoutuskeskus Kankaanpäässä. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 18. painos. Helsinki: Tammi.
- Hokkanen, L. 2014. Mielenterveysaktiivien toiminta, kysely mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistyksen aktiivitoimijoille. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 65. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Kananen, J. Kvali, 2008. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjasto.
- Karvonen, R. 2011. Voimaantumista ei voi opettaa, mutta sen voi mahdollistaa. Teoksessa Lämsä, A. (toim.) Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Juva: Ps-kustannus.
- Kiikeri, M. & Ylikoski, P. 2004. Tiede tutkimuskohteena. Helsinki: Gaudeamus.
- Koskisuus, J. 2004. Eri teitä perille, mitä mielenterveyskuntoutus on. Helsinki: Edita Prima.
- Lax, V. 2006. Päivätoiminnan merkitys mielenterveyskuntoutujalle. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Lönnqvist, J. 2005. Mielenterveyden ongelmat. Terveyskirjasto. Viitattu 23.11.2015. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00028
- Mielenterveystalo.fi 2015. Viitattu 23.11.2015. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/Pages/default.aspx>
- Mäkelä, M. 2012. Kokemuksia ja näkemyksiä Rauman Hyvän Mielen Talon toiminnasta. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: Sanoma Pro.
- Mänttari, A. 2014. Kaksi masennusta kokenut: Askartelukerhot nöyryyttävät mielenterveyskuntoutujaa. Viitattu 4.12.2015. <http://www.hs.fi/elama/a1398397828316>
- Niemelä, T. 2013. Mielenterveyskuntoutujan päivätoiminta: asiakkaiden ja ohjaajan kokemuksia päivätoiminnasta. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Pajula, T. 2015. Espoon Mielenterveysyhdistyksen EMY ry toiminnanohjaaja. Sähköpostiviesti 30.9.2015. Henkilökohtainen tiedonanto.

Pääkkönen, T. 2014. Osattomuuden kokemuksista voimaantumiseen: Voimaantumista edistävät tekijät Tilke-päivätoiminnassa nuorten kuvaamana. Tampereen yliopisto Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Sosiaalityön pro gradu - tutkielma.

Suvisaari, J. 2013. Suomalaisen mielenterveys. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 23.11.2015.

http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/easydata/customers/sthl/files/th-paivat2013esitykset/suomalaisten_mielenterveys_suvisaari_08022013.pdf

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. Porvoo: Bookwell.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Tammi.

Vattulainen, T. 2015. Yhä useampi opiskelija kärsii mielenterveysongelmista. Viitattu 4.12.2015. <http://www.hs.fi/kotimaa/a1441508202227>

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

Liitteet

Liite 1 Haastattelukysymykset

Tutkimuskysymykset:

Millaisia kokemuksia Espoon mielenterveysyhdistyksen toimintaan osallistujilla on yhdistyksen toiminnasta?

Miten Espoon mielenterveysyhdistyksessä toimiminen on vaikuttanut toimintaan osallistujien voimaantumiseen?

Haastattelukysymykset:

1. Mihin Emyn toimintaan olet osallistunut? (Talkootoiminta, keskusteluryhmät, bänditoiminta, kuntouttava työtoiminta, kirpputori jne.)
 - a. Mitkä toimintamuodot koet itsellesi tärkeäksi? Miksi?
 - b. Kuinka usein osallistut Emyn toimintaan?
2. Miten koet Emyn toimintaan osallistumisen vaikuttaneen yleiseen hyvinvointiisi?
3. Miten koet Emyn toimintaan osallistumisen vaikuttaneen ihmissuhteisiisi?
 - a. Oletko tutustunut ihmisiin Emyssä?
 - b. Oletko saanut Emystä ystäviä?
 - c. Koetko saaneesi Emystä vertaistukea?
4. Oletko oppinut Emyssä ollessasi uusia taitoja (esim. ruuanlaitto, leipominen, pihatyöt, muiden ihmisten kanssa kommunikointi, musikaaliset taidot, siivoaminen, käden taidot)? Mitä taitoja?
5. Mitä koet tuovasi Emyn yhteisöön? (Esim. taitoja, tietoja, huumoria, keskusteluseuraa, työvoimaa)
6. Asteikolla 1-10, miten tärkeäksi koet Emyn itsellesi?
7. Minkä arvosanan antaisit Emyn toiminnalle?
8. Jos mietit, millainen mielialasi on ollut Emyn toimintaan osallistuessasi,
 - a. Miten kuvailisit sitä?
 - b. Poikkeako se yleisestä mielialastasi, esim. kotona ollessasi?
9. Kuka tekee päätöksiä koskien elämääsi?
 - a. Koetko itse voivasi vaikuttaa päätöksentekoon?
 - b. Millä tavalla päätöksentekomahdollisuutesi ovat muuttuneet ajasta ennen Emyssä käymistä?
10. Jos kuvittelet elämääsi kolme vuotta eteenpäin, millaisena näet elämäsi? (Esim. Mitä teet arkena, keitä ihmisiä elämääsi kuuluu, miten elämäntilanteesi on muuttunut?)
11. Millaisia ideoita sinulla on Emyn toiminnan parantamiseksi?

Liite 2 Suostumuslomake

SUOSTUMUS



2.10.2015

Olemme sosionomiopiskelijat Eliisa Suikki ja Neea Nukarinen Laurea Ammattikorkeakoulusta.

Opinnäytetyömme aiheena ovat Espoon mielenterveysyhdistyksen toimintaan osallistujien kokemukset yhdistyksen toiminnasta sekä Emyssä toimimisen vaikutuksen osallistujien voimaantumiseen. Tavoitteena on saada Emyn toimintaan osallistuvien ääni kuuluviin ja tuottaa tietoa Emylle siitä, millaisena osallistujat kokevat sen toiminnan.

Tutkimuksen aineisto kerätään haastattelemalla. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, ja haastateltava voi perua haastatteluun osallistumisensa milloin tahansa. Haastattelut äänitetään.

Haastatteluista saatua tietoa käytetään vain tähän opinnäytetyöhön. Kaikki haastateltavat jäävät nimettömiksi ja haastatteluista saatu materiaali hävitetään heti tutkimuksen valmistuttua. Tutkimuksen tulokset julkaistaan valmiissa opinnäytetyössä. Opinnäytetyö julkaistaan Theseus-tietokannassa.

Opinnäytetyön ohjaajana toimii lehtori Matti Kurronen.

Lisätietoja saat sähköpostitse osoitteista eliisa.suikki@laurea.fi & neea.nukarinen@laurea.fi.

Ymmärrän tutkimuksen tarkoituksen ja suostun osallistumaan haastatteluun. Antamani tiedot saadaan käyttää opinnäytetyössä.

Paikka ja aika

Allekirjoitus

Esimerkki luokittelusta

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
<p><i>"Se niiden olemassaolo ja tietenkii tyytyväisten ihmisten näkemine on palkitsevaa."</i></p> <p><i>"Et täällä tehdään yhdessä niitä juttuja ja kaikenlaista pikku hommaa ja sitte saa sen ruuan."</i></p> <p><i>"...Se on semmosta yhteisöllistä tekemistä..."</i></p> <p><i>"Se on ihan mukava kun pidämme samalla tätä meidän paikkaa, tässä tapauksessa Meriemyä kunnossa... Ni täällä on vähän semmonen niinku perheen omaisissa merkeissä samalla tavoin."</i></p> <p><i>"Suurimmaks osaks mitä me tääl tehää tästä siivouksesta, ruuanlaitto ja muut pienet askareet ja työt..."</i></p>	<p>Yhdessä tekeminen</p>	<p>Yhteisöllisyyden kokeminen</p>	<p>Aktiivisempi sosiaalinen elämä</p>	<p>Kokemukset</p>
<p><i>"No positiivisesti. Tulee eri ihmisten kaa tekemisissä."</i></p> <p><i>"No niit on niinku enemmän."</i></p> <p><i>...tääl on sit saanu ihmiskontaktia ja näin."</i></p> <p><i>"Täällä näkee ihmisiä, erilaisia."</i></p> <p><i>"Sellain että pääsee juttelemaan ihmisten kanssa..."</i></p> <p><i>...saa eri ikäsiltä ihmisiltä vähän vaikutelmia ja vaikutteita.</i></p> <p><i>...saa kontaktia ihmisiin."</i></p> <p><i>"Et tääl on kyl ollu, mul on ollu hyvät kannustusjoukot."</i></p>	<p>Lisääntynyt ihmiskontakti</p>			

<p>"No kyl se välillä jos mä oon kotona yksin ni saattaa välillä vetää mieltä vähä matalaks. Mutta sitte tosiaan ku on ihmisten seurassa ni kyl se mieli siitä kohenee sitte."</p>				
<p>" No en oo, en oikeestaan sille että." " Joo kyllä sitäkin" "Kyl varmasti." "No sanotaan näin että mä en oo koskaan kaivannu sitä." "Tietyllä lailla kyllä" "No sitähan se on ollu koko aja vähän niiku"</p>	Vertaistuen kokeminen	Ymmärretyksi tuleminen		
<p>"Kavereitaki täältä on löytyny." "Mä oon saanu täällä uusia ystäviä." "...oon täältä löytäny yhen hyvän kaverinki jonka luona sitte välillä käyn kyläilemässä ja näin." "No kyllä me nyt ton (nimi) kaa aika paljon ollaan tekemisissä ja sitten on (nimi) on ja sitten ketähän niitä muita oli siinä." "Kavereita (olen saanut). Et en mä osaa oikee sit... No voikai tietyst joitai ihmisii ystäviksii sanoo mut..." "Juu." (Olen saanut ystäviä) "Kyllä...--... he... ihan ystäviä on, voisi sanoo." "No kaikkihan me ollaan jollain tavalla ystäviä..."</p>	Ystävyyssuhteiden luominen			