

Nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien osallisuuden lisääminen – Virtaverkon toiminnan kehittämissuosituksset

Minna Petäjä ja Jaana Tervo

Opinnäytetyö

10.4.2014 Sosiaalialan koulutusohjelma/SS1K1

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma	
Työn tekijät Minna Petäjä ja Jaana Tervo	
Työn nimi Nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien osallisuuden lisääminen – Virtaverkon toiminnan kehittämissuosituks	
Päiväys	Sivumäärä/Liitteet 47/8
Ohjaaja Mervi Tikkanen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Iisalmen Mielenterveystuki ry/Louhentupa	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tutkimuksessa selvitettiin miten Virtaverkon nuoria aikuisia mielenterveyskuntoutujia aktivoidaan oma-apuryhmän toimintaan mukaan sekä miten lisätään heidän osallisuuttaan ryhmässä. Tavoitteena oli selvittää millaista Virtaverkon toiminnan tulee olla, jotta sillä lisättäisiin nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan osallisuutta Virtaverkon oma-apuryhmän toimintaan. Tavoitteena tutkimukselle oli nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien mielipiteiden ja kehittämissuositusten esille tuominen.</p> <p>Tutkimukseen osallistui osa Virtaverkon nuorista aikuisista mielenterveyskuntoutujista. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jota täydennettiin määrällisellä aineistolla. Tutkimus suoritettiin puolistrukturoidulla kyselylomakkeella sekä teemahaastattelulla keväällä 2013. Kyselylomakkeeseen vastasi kuusi ja teemahaastatteluun neljä nuorta aikuista mielenterveyskuntoutujaa.</p> <p>Tutkimukseen osallistujien näkökulmasta tuli esille vertaistuen ja oma-apuryhmän merkitys. Tutkimuksessa kävi ilmi onnistumisen kokemukset, joilla on mielenterveyskuntoutumista ja osallisuutta lisäävä vaikutus. Kaikki vastaajat kokivat Virtaverkon ilmapiirin avoimena.</p> <p>Tuloksien perusteella voidaan todeta, että vertaisohjaajakoulutus on tärkeä osa Virtaverkon toiminnan kehittämisessä. Kehittämissuosituksena on käsikirjan laatiminen Virtaverkkoon. Käsikirjan sisältö koostuisi teema-alueittain eri toiminnoista. Käsikirja toimisi työvälineenä vertaisohjaajalle sekä opiskelijaohjaajalle. Tärkeänä nähdään vertaisohjaajakoulutuksen kehittäminen, jotta Virtaverkon nuori aikuinen mielenterveyskuntoutuja voi itsenäisesti osallistua oma-apuryhmätoiminnan suunnitteluun, toteutukseen sekä arviointiin.</p>	
Avainsanat mielenterveyskuntoutuminen, osallisuus, nuori aikuinen mielenterveyskuntoutuja, vertaistuki ja oma-apuryhmä	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Authors Minna Petäjä and Jaana Tervo			
Title of Thesis How to improve the participation of young adults with mental health problems – Recommendations for Virtaverkko association to develop its activities			
Date		Pages/Appendices	47/8
Supervisor Mervi Tikkanen			
Client Organisation/Partners Iisalmi Mental Health Support Association			
<p>Abstract</p> <p>In this thesis it was examined how the participation of young adults with mental health problems is activated by self-help group activities as well as what the ways are to increase their participation in the group. The aim was to find out what the activity needs to be like in Virtaverkko´s young adults mental health group, in order to improve their participation in the group. The aim of the thesis was to bring out opinions and proposals for development of young adults with mental health problems.</p> <p>Part of Virtaverkko`s young adults with mental health problems participated in this study. The study was made as a qualitative analysis, which was completed by qualitative data. The study was conducted with a semi-structured questionnaire and theme interviews in the spring of 2013. Six responded to the questionnaire and four young adult mental health clients participated in theme interviews answered.</p> <p>The participants brought out the important role of peer support and the self-help group. The study results revealed the experiences of managing, which have effect on mental health rehabilitation and increasing participation. All respondents felt that the atmosphere in Virtaverkko was open.</p> <p>Based on the results it can be concluded that peer instructor training is an important part of developing the Virtaverkko`s actions. One development recommendation is to prepare a guide book for Virtaverkko. Contents of the guide book could consist of different activities according to the theme areas. The guide book would act as a tool for student and peer instructors. Developing peer instructor training was seen important so that Virtaverkko`s a young adult rehabilitator with mental health problems can independently participate in planning the self-help group, its implementation and assessment.</p>			
<p>Keywords mental health rehabilitation, participation, a young adult rehabilitator, peer support, self-help group</p>			

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT.....	7
2.1	Lähtökohtatilanteen kuvaus.....	7
2.2	Toimeksiantaja ja yhteistyökumppani.....	10
2.3	Kehitystarpeet.....	11
3	OSALLISUUDEN TUKEMINEN MIELENTERVEYSTYÖSSÄ.....	12
3.1	Mielenterveyskuntoutuminen.....	12
3.2	Osallisuus.....	14
3.3	Nuori aikuinen mielenterveyskuntoutuja.....	15
3.4	Vertaistuki mielenterveystyössä.....	16
3.5	Oma-apuryhmä.....	18
4	TUTKIMUKSEN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT.....	21
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	22
5.1	Tutkimusmenetelmät ja kohderyhmän kuvaus.....	23
5.2	Aineiston keruu.....	24
5.3	Aineiston analyysi.....	25
5.4	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	27
6	TUTKIMUSTULOKSET.....	30
6.1	Yhdessä tekemisen tärkeys mielenterveyskuntoutumisessa.....	30
6.2	Arjessa selviytymisen haasteet sekä oma-apuryhmätoiminnan tuki.....	34
6.3	Osallisuuden merkitys oma-apuryhmätoiminnassa.....	36
7	VIRTAVERKON TOIMINNAN KEHITTÄMISSUOSITUKSET.....	38
8	POHDINTA.....	42

LÄHTEET

LIITTEET

- Liite 1 Kyselylomake Virtaverkon kävijöille
- Liite 2 Haastattelulomake Virtaverkon kävijöille
- Liite 3 Saatekirje

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö kohdentui Virtaverkon nuorten aikuisten 18–30-vuotiaiden mielenterveyskuntoutujien oma-apuryhmätoiminnan kehittämiseen. Tavoitteena oli lisätä heidän osallisuuttaan oma-apuryhmän toiminnassa. Tutkimuksen toimeksiantaja oli Iisalmen Mielenterveystuki ry. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jota täydennettiin määrällisellä aineistolla. Aineisto kerättiin puolistrukturoidulla kyselylomakkeella sekä teemahaastattelulla Virtaverkon toimintaan osallistuvilta nuorilta aikuisilta mielenterveyskuntoutujilta.

Iisalmen Mielenterveystuki on aloittanut toimintansa vuonna 1968 Ylä-Savon Mielenterveystoiminnan tuki ry:n nimellä. Yhdistyksen tavoitteena on edistää ja kehittää mielenterveyspalveluiden saatavuutta sekä niiden laatua Iisalmen ympäristökuntien alueella. Lisäksi Iisalmen Mielenterveystuki ry tekee ennaltaehkäisevää mielenterveys-työtä sekä toimii mielenterveyskuntoutujan edunvalvojana. (Iisalmen Mielenterveystuki ry 2013.)

Iisalmen Mielenterveystuki ry:n yhtenä toimintamuotona on vuonna 1999 vertaistukikeskus Louhentuvan toiminnan aloittaminen. Louhentupa tarjoaa mielenterveyskuntoutujalle mahdollisuuden erilaisiin harraste- ja vertaistukiryhmiin sekä työtoimintaan omien voimavarojen mukaan. Tavoitteena Louhentuvalla on vertaistuella sekä oma-aputoiminnalla tukea mielenterveyskuntoutujaa itsenäiseen elämään. Opinnäytetyönä aloitettu oma-apuryhmä Virtaverkko aloitti toimintansa vuonna 2006 Louhentuvalla. Nuorille aikuisille 18–30-vuotiaille mielenterveyskuntoutujille suunnatun Virtaverkon tavoitteena on tukea nuorta aikuista mielenterveyskuntoutujaa oman kuntoutumisen polulla. (Iisalmen Mielenterveystuki ry 2013.)

Opinnäytetyössä tutkittiin nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Virtaverkon oma-apuryhmätoiminnan nykytilanteesta. Miten oma-apuryhmätoimintaa kehitetään nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien näkökulmista, jotta osallisuutta Virtaverkon toimintaan saadaan lisättyä? Tällöin se mahdollisesti innostaa useampia nuoria aikuisia mielenterveyskuntoutujia tulemaan toimintaan mukaan.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Yhteiskunnassa tapahtuvat nopeat muutokset lisäävät paineita ja haasteita, jolloin osa nuorista aikuisista mielenterveyskuntoutujista kokee paineet liian suuriksi ja haasteellisiksi. Uhkana on sosiaalinen ja yhteiskunnallinen syrjäytyminen. Osalla 18–30-vuotiaista nuorista aikuisista mielenterveyskuntoutujista on puutteellinen sosiaalinen turvaverkosto. Heidän osallistumisensa julkisten auttamistahojen sekä kolmannen sektorin tarjoamiin toimintoihin olisi merkittävää heidän kuntoutumisessaan ja arjen tukemisessa.

Mielenkiinto opinnäytetyön aiheeseen ilmeni projektiopintojen yhteydessä. Työskentely kolmannella sektorilla lisäsi kiinnostusta nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien osallisuuden lisäämiseen. Aihealueen valintaa tuki opinnoista saatu teoretieto mielenterveysongelmaisten kuntoutuksesta.

Työelämästä saatu kokemus osoitti, että kolmannen sektorin toimintaa tulee kehittää suunniteltaessa nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien kuntoutusta edistävää toimintaa. Nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan omakohtainen kokemus tulee ottaa huomioon, jolloin vahvennetaan hänen kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan omia tavoitteita tuetaan osallisuuden lisäämisellä.

2.1 Lähtökohtatilanteen kuvaus

Nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille suunnattujen hankkeiden ja projektien, kuten Trio-projektin ja Elvis-hankeen tarkoituksena oli muun muassa kehittää uusia kuntoutusta edistäviä toimintamalleja. Tandem-projektin ja Kaste-hankeen tavoitteena on muun muassa syrjäytymisen ehkäisy ja mielenterveyskuntoutujien oman osallisuuden vahvistuminen. Hankkeiden ja projektien tarkastelulla selvitettiin tukevatko hankkeiden ja projektien tavoitteet ja tarkoitukset opinnäytetyön osallisuuden näkökulmaa. (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Hankkeiden ja projektien yhdistäminen opinnäytetyön taustaan

	Tandem	Trio	Elvis	Kaste	Opinnäyte-työ
Tavoitteet	Perinteisen mallin laajentaminen, syrjäytymisen ehkäiseminen.	Kuntoutujan omat tavoitteet.	Vertaisohjaajien ja ammattihenkilöstön yhteistyön kehittäminen.	Palvelurakenteiden uudistaminen/ hyvinvoinnin edistäminen.	Nuoren aikuisenmielenterveyskuntoutujan aktivoiminen vertaisryhmätoimintaan.
Tarkoitus	Osallisuuden lisääminen.	Osallisuuden lisääminen.	Osallisuuden lisääminen/ elämänhallinnan toimintamallien kehittäminen.	Avohoitopalveluiden saatavuuden paraneminen, syrjäytymisen ehkäisy.	Toiminnankehittämisuositukset, osallisuuden lisääminen.

Aikaisemmin toteutettuihin hankkeisiin ja projekteihin tutustuminen antoi realistista painoarvoa sekä mahdollisti vertailun opinnäytetyön osallisuuden lisäämisen näkökulmaan. Tandem- projekti (2011–2015) on Asumispalvelusäätiön (ASPA) valtakunnallinen projekti, joka liittyy mielenterveystyöhön. Projektin tarkoituksena on vahvistaa mielenterveyskuntoutujien asemaa kokemusasiantuntijuuden näkökulmasta käsin. Kokemusasiantuntijuudella pyritään lisäämään mielenterveyskuntoutujille suunnattujen palveluiden saatavuutta sekä monipuolistamaan palveluita.

Palveluiden monipuolistaminen sekä kolmannen sektorin palveluiden saaminen osaksi mielenterveyskuntoutujien palvelujärjestelmää on yksi Tandem- projektin tavoite. Tandem-projektin näkökulmana on mielenterveyskuntoutujien perinteisen hoitomallin laajentaminen, syrjäytymisen ehkäiseminen ja arkea tukevien toimintojen lisääminen. Perinteisen hoitomallin laajentamisen hyöty nousee kokemusasiantuntijuuden hyödyntämisellä kuntoutuksessa. Projektin tavoitteena on, että mielenterveyskuntoutajat toimisivat asiantuntijoina sekä aktiivisina toimijoina yhdessä eri verkostoryhmien kanssa. (Kuntoutusportti 2011.)

Mielenterveyden keskusliiton alaisen Trio- projektin (2001–2005) päämääränä oli lisätä ymmärrystä aina mielenterveysongelmista kuntoutumiseen saakka. Trio-projektin tavoitteiden näkökulma oli tuoda näkyviin miten eri kuntoutumisen vaiheissa olevia mielenterveyskuntoutujia voidaan tukea kuntoutuksen keinoin. (Hietala-Paalamaa, Narumo & Yrttiaho 2006, 16–17). Trio-projektin lähtökohtana on mielenterveyskuntoutujan omista asiantuntijuuksista ja kokemuksista esille nousseet tavoit-

teet kuntoutumisen suunnitteluun ja toteutukseen (Hietala-Paalasmaa, Narumo & Yrttiaho 2006, 9).

Elvis-hankkeessa (2009–2011) arjessa selviytymisen tueksi oli kehitetty uudenlainen toimintamalli. Hankkeessa oli yhdistetty luovia ja vertaistoiminnan malleja. Kohde-ryhmänä Elvis-hankkeessa olivat 18–35-vuotiaat mielenterveyskuntoutujat. Hankkeessa nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutujat pyrkivät vertaisryhmissä löytämään itselleen elämänhallinnan ja sosiaalisten taitojen kehittämisen toimintamalleja. Samalla kuntoutuksella pyrittiin tukemaan työ- ja toimintakykyä. Hankkeen toteutuksen tavoitteena oli koulutettujen vertaisohjaajien sekä ammattihenkilöstön välisen yhteistyön tukeminen. Elvis hankkeen keskeisiä toiminnan muotoja ovat:

E = Elämänhallinnan parantaminen käyttämällä apuna
L = Luovia toimintoja
V = Vertaistukea
I = Informaation jakamista ja Inspiraatiota
S = Selviytyjille – nuorille mielenterveyskuntoutujille. (Niemikotisäätiö 2013.)

Opinnäytetyön osallisuuden lisäämiseen saatiin vahvistusta tarkastelemalla Kaste-hankkeen ja Mieli 2009-työryhmän kehittämissuunnitelmia. Kaste-hankkeen kautta (Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämissuunnitelma (KASTE) 2012–2015) perehdyttiin palvelujärjestelmän rakenteiden uudistustarpeisiin, joiden tavoitteiden painopisteitä ovat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen aktiivisesti sekä epäkohtien ehkäiseminen. (STM 2012.)

Valtakunnallisessa mielenterveys- ja päihdesuunnitelmassa (Mieli 2009 -työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015) korostetaan palvelujärjestelmien kehittämistä mielenterveys- ja päihdepalveluissa. Painopisteenä ovat perus- ja avohoitopalveluiden saatavuus. Merkittävänä kehityslinjauksissa ovat matalankynnyksen toimipaikat, joiden periaatteena on, että kuntoutuja voi tulla hoitoon yhden oven periaatteella. Tällä tavoin voidaan vahvistaa kuntoutujan asemaa, edistää kuntoutujan mielenterveyttä sekä ennaltaehkäistä uusien ongelmien syntymistä. (STM 2009.)

Hankkeiden ja projektien tarkastelulla pystyttiin vertaamaan opinnäytetyössä asetettujen tavoitteiden ja tarkoitusten yhteneväisyyttä. Opinnäytetyössä nähtiin tärkeänä nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien osallisuutta lisäävien toimintojen kehittäminen. Hankkeilla ja projekteilla saatiin vahvistusta nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien kuntoutumista tukevien toimintojen kehittämiseen.

2.2 Toimeksiantaja ja yhteistyökumppani

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Iisalmen Mielenterveystuki ry, joka ylläpitää mielenterveyskuntoutujien vertaistukikeskusta Louhentupaa. Iisalmen Mielenterveystuki ry:n toiminnan tavoitteina ovat mielenterveyspalveluiden kehittäminen, palveluiden saatavuus ja palveluiden laadun kehittäminen.

Virtaverkko on suunnattu nuorille aikuisille 18–30-vuotiaille mielenterveyskuntoutujille. Virtaverkko kokoontuu Louhentuvan tiloissa keskiviikkoisin kello 17.30–19.30. Virtaverkon nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutajat voivat osaltaan vaikuttaa kokoon-tumiskertojen ohjelmien suunnitteluun sekä sisältöön. Virtaverkon toimintaan osallistuu viikoittain kahdesta kymmeneen nuorta aikuista mielenterveyskuntoutujaa. Virtaverkon ohjaajina toimivat Savonia-ammattikorkeakoulun sosionomi- ja sairaanhoitajaopiskelijat. Virtaverkon toiminta tarjoaa nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille mahdollisuuden osallistua oma-apuryhmän toimintaan omien voimavarojen ja tavoitteiden mukaisesti. (Iisalmen Mielenterveystuki ry 2013.)

Suomessa toimii 20 Fountain House -klubitaloa, joiden toiminta perustuu Fountain Housen periaatteille. Suomen ensimmäinen Fountain House -klubitalo perustettiin Tampereelle vuonna 1995. Toiminnan periaatteet ja tavoitteet perustuvat mielenterveyskuntoutujien ja henkilökunnan tasavertaisuuteen. Toiminnan periaatteena on lisätä mielenterveyskuntoutujien elämänhallinta taitoja siten, että pyritään ohjaamaan mielenterveyskuntoutujia omatoimisuuteen. Toiminnot mahdollistavat opiskelun tai työpainotteisen päivän, joista mielenterveyskuntoutajat saavat itseluottamusta, omanarvontuntoa ja elämälleen tarkoitusta. (Lehto 2001, 9-11, 41–42; Suomen Fountain House -klubitalojen verkosto ry.)

Louhentuvan sekä Virtaverkon toiminta ei suoranaisesti ole yhteneväinen Fountain Housen -mallin mukaan. Louhentuvan sisällöllinen toiminta on kehitetty kuntoutuja- ja vertaistukikeskeisen toimintamallin mukaiseksi. Louhentuvan ja Virtaverkon toiminnan periaate eroaa Fountain Housen -mallista siinä, että Louhentuvan vertaistukiryhmien sekä Virtaverkon oma-apuryhmän toiminta on kaikille avointa. Toiminta perustuu avoimeen matalankynnyksen kohtaamispaikkaan ja kuntoutujilla ei ole työvelvoitetta. (Paasonen 25.3.2013.)

Nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutajat ohjautuvat Virtaverkon toimintaan Ylä-Savon SOTE kuntayhtymän sosiaali-, mielenterveys- ja päihdepalveluiden kautta. Lisäksi yhteistyössä on mukana muun muassa Iisalmen seurakunta sekä työvoima-

palvelut. Mielenterveyskuntoutujien keskinäinen tiedottaminen Virtaverkon toiminnasta auttaa muita nuoria aikuisia mielenterveyskuntoutujia ohjautumaan mukaan oma-apuryhmään. (Paasonen 25.3.2013.) Opinnäytetyön vastaavana ohjaajana toimi Louhentuvan toiminnanjohtaja. Yhteystyökumppanina oli Iisalmen Mielenterveystuki ry.

2.3 Kehitystarpeet

Virtaverkon toiminnan sisällön kehittäminen nousi esille toimeksiantajan toiveesta lisätä nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien osallisuutta oma-apuryhmän toimintaan. Kolmannella sektorilla työskennellessä olemme huomanneet, että toiminnan kehittämisen tulee olla lähtöisin nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan omista tarpeista. Mikäli toiminnan sisältö toteutetaan aina samalla tavalla, ei pystytä tukemaan nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan omia kuntoutumisen tavoitteita.

Tärkeäksi kehitystarpeeksi nähtiin se, miten saadaan Virtaverkon toiminnasta kiinnostava, jotta oma-apuryhmätoimintaan saataisiin useampia nuoria aikuisia mielenterveyskuntoutujia mukaan. Tutkimuskysymys opinnäytetyössä oli millaista Virtaverkon toiminnan tulisi olla, jotta sillä lisättäisiin nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan osallisuutta Virtaverkon oma-apuryhmätoimintaan? Kohderyhmänä olivat 18–30-vuotiaat Virtaverkon nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutujat. Tutkimuksessa selvitettiin, miten Virtaverkon nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutujat aktivoidaan oma-apuryhmän toimintaan mukaan sekä miten lisätään heidän osallisuuttaan.

3 OSALLISUUDEN TUKEMINEN MIELENTERVEYSTYÖSSÄ

Keskeisimmät käsitteet oppinäytetyössä ovat mielenterveyskuntoutuminen, osallisuus, nuori aikuinen mielenterveyskuntoutuja, vertaistuki ja oma-apuryhmä. Oppinäytetyön keskeiset käsitteet muodostavat tutkimuksen viitekehyksen. Käsitteet määrittelevät myös selkeästi sen, mitä ja ketä me olemme tutkimassa. (ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 155.)

Keskeiset käsitteet ja niiden määrittely laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, koska ilmiöitä tarkastellaan käsitteillä. Keskeisimpien käsitteiden valitseminen antaa tutkimukselle merkitystä ja arvoa. Käsitteillä pystytään rajaamaan se tieto, mikä on olennaista tutkimuksen kannalta. (Jyväskylän yliopisto. s.a.)

3.1 Mielenterveyskuntoutuminen

Mielenterveyskuntoutuminen prosessina koostuu kuntoutujan yksilöllisestä muutoksesta, jonka tavoitteet hän asettaa itse itselleen omien voimavarojensa mukaa. Tällä tavoin kunnioitetaan kuntoutujan subjektiutta tukemalla hänen omatoimisuutta sekä oman elämän hallintaa. Tärkeänä tavoitteena mielenterveyskuntoutumisessa on henkinen hyvinvointi, jotta elämänalueiden eri toiminnot arkirutiineista sosiaaliseen kanssakäymiseen vahvistuvat. Järvikosken ja Härkäpään (2004, 18–19) mukaan kuntoutus tulisi nähdä tarkoituksenmukaisena kokonaisuutena, jolloin kuntoutuja kokee tavoitteet mielekkäinä ja toteutettavissa olevana jatkumona.

Mielenterveyskuntoutuminen sisältää toiminnoiltaan erilaisia osa-alueita, joilla kuntoutujan tavoitteet itsenäiseen, omaan kehitykseen tähtäävään kuntoutumiseen toteutuvat. Mielenterveyskuntoutuksella ylläpidetään henkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä tuetaan kuntoutujaa voimavaralähtöisesti kuntoutusprosessin aikana. Mielenterveyskuntoutus määritellään mahdollisuutena ylläpitää ja kehittää ihmissuhdetaitoja sekä tilaisuutena rakentaa itselle voimavaroja kartuttavia ja mielekkäitä arjessa selviytymisen keinoja. (Mielenterveys info 2013)

Amerikkalaistutkimus Transitioning Youth with Mental Health Need to Meaningful Employment and Independent Living huhtikuulta 2008 tuo esille niitä tavoitteita, joilla kehitetään nuorille aikuisille mielenterveysongelmallisille erilaisia kuntoutumista tukevia sekä elämänlaatua parantavia ohjelmia. Raportissaan kirjoittajat Lindsey Woosley

ja Judith Katz-Leavy tuovat esille niitä keinoja, joilla nuorta aikuista mielenterveysongelmaista tuetaan kokonaisvaltaisesti kuntoutumaan. Raportin mukaan kootuilla suosituksilla pyritään tukemaan nuorta aikuista mielenterveysongelmaista sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ylläpidossa samoin kuin koulutuksen ja työelämään sijoittamisessa. Kirjoittajat mainitsevat raportissaan tärkeänä yksilölliset toimenpiteet, joilla nuorta aikuista mielenterveysongelmaista kannustetaan muodostamaan vahvat suhteet yhteisönsä. Näin ollen nuori aikuinen mielenterveysongelmainen kykenee kehittämään itselleen mielekkäitä ihmissuhteita. (Woolsey & Katz-Leavy 2008, 8–10.)

Kuntoutumisella myötävaikutetaan kuntoutettavan voimavaroihin ja sillä on myönteinen vaikutus mielen hyvinvointiin. Mielenterveyskuntoutumisen tukemisen yksi tärkeimmistä tavoitteista on ehkäistä kuntoutujaa syrjäytymästä sekä lisätä kuntoutujan osallisuutta. (Koskisuus 2004, 52–56.) Esko Hänninen mainitsee raportissaan *Choices for Recovery* (2012) mielenterveyskuntoutumisen voimaannuttavasta vaikutuksesta, jossa kautta aikojen mielenterveysongelmista kärsiviä on pidetty ihmisinä vailla omaa ääntä. Näin ollen mielenterveyskuntoutujilla on edelleen alttius kohdata syrjintää kaikilla elämän aloilla. Samassa raportissa mainitaan, että World Health Organisationin (WHO) mukaan mielenterveyskuntoutujilla on suuri vaara syrjäytyä yhteiskunnasta. (Hänninen 2012, 7.)

Amerikkalaistutkimuksen *Transitioning Youth with Mental Health Need to Meaningful Employment and Independent Living* (2008) raportissa käy ilmi, että yhtenä tärkeänä näkökulmana nähdään nuorten aikuisten mielenterveysongelmaisten sekä aikuisten mielenterveysongelmaisten erilaiset tarpeet kuntoutumisen prosessissa. Raportissa mainitaan, että nämä kaksi ikäryhmää tulisi erotella toisistaan, jotta nuoren aikuisen mielenterveysongelmaisen tukemista itsenäiseen elämään hänen tavoitteiden mukaisesti toteutuu. (Woolsey & Katz-Leavy 2008, 8.)

Opinnäytetyössä tarkastelimme mielenterveyskuntoutumista nuorta aikuisten mielenterveyskuntoutujien omien kuntoutumisen tavoitteiden näkökulmista käsin. Opinnäytetyössämme tuli esille nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien mielenterveyttä tukevien tekijöiden vahvistaminen sekä toimintakyvyn edistäminen. Mielenterveyskuntoutumisessa on tärkeää ottaa huomioon yksilölliset ja sosiaaliset tekijät, joilla vahvistetaan mielen hyvinvointia.

3.2 Osallisuus

Kansallisen mielenterveys- ja päihdesuunnitelman 2009–2015 mukaan asiakkaan asemaa tulisi vahvistaa. Tärkeää on edistävä ja ehkäisevä toiminta. Tarkasteltaessa mielenterveyspolitiikan linjauksia Euroopassa ne kohdistuvat mielenterveyden edistämiseen ja psyykkisen pahoinvoinnin ennaltaehkäisyyn. Osallisuuden edistäminen sekä mielenterveysongelmaisten oikeuksien ja ihmisarvon suojeleminen on tärkeää. (Euroopan yhteisöjen komissio 2005; 11–12 Hätönen 2010). Kun puhutaan osallisuudesta ja siitä, miten tärkeä osa se on hyvinvoinnin tekijänä, on myös huomioitu yhteiskunnan muutokset, joita ovat ihmisten osaamisen ja aktiivisuuden lisääntyminen. (Hätönen 2010.)

Hätösen (2010) mukaan hoidon suunnittelussa tulisi toimia asiakkaan omien tarpeiden mukaan. Asiakkaan toimiessa aktiivisena toimijana hän osallistuu päätöksen tekoon ja keskusteluihin palvelujentuottajien kanssa. Asiakkaan ollessa palveluiden käyttäjänä tulee tavoitteena olla, että palvelut vastaavat asiakkaan tarpeita. Keinona tavoitteisiin on, että vastataan asiakkaan tarvitsemaan tiedonsaantiin ja kehitetään tyytyväisyyskyselyitä, joissa asiakkaan toivomukset otetaan huomioon.

David Bromell ja Marion Hyland ovat kirjoittaneet osallisuudesta ja siitä, miten instituutioiden palvelut ja sosiaaliset verkostot antavat yhtäläiset mahdollisuudet mielekkääseen ja tuottavaan toimintaan. Tällöin edistetään osallistujien itsetuntoa ja tyytyväisyyttä elämään sekä heidän sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Esteitä voivat olla esimerkiksi yksilöiden asenteet, tavat sekä tarjottujen palvelujen puute, joilla on suuri merkitys sosiaaliseen syrjäytymiseen. (Bromell & Hyland 2006, 15.)

Laitilan kirjoittamassa väitöskirjassa (2010) tutkimuksen pääkäsitteenä on asiakkaan osallisuus. Sosiaali- ja terveyspalveluissa on vielä kehittämistä, sillä palvelujärjestelmässä ei vielä arvosteta riittävästi asiakkaiden, kuntoutujien omia kokemuksia, sekä heidän tietoja ja taitoja. Osallisuus on hyvin moninainen käsite. Osallisuus tarkoittaa vaikutusmahdollisuutta niin yhteisön jäsenenä kuin yhteiskunnassa. Osallisuus on itsemääräämisoikeutta ja omahoitoa. Jokainen nuori aikuinen mielenterveyskuntoutuja vaikuttaa omalla persoonallaan omaan toimintaansa. Jokainen on oma yksilönsä. (Laitila 2010, 2–4, 8–9.)

Opinnäytetyössä nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien osallisuutta vahvistettiin ottamalla huomioon heidän mahdollisuus vaikuttaa Virtaverkon toiminnan kehittämissuosituksiin. Osallisuudella tuetaan ja vahvistetaan nuorten aikuisten mielenter-

veyskuntoutujien sosiaalista hyvinvointia. Opinnäytetyössä nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan osallisuuden tukeminen lisää osallisuutta ja edistää hyvinvointia.

3.3 Nuori aikuinen mielenterveyskuntoutuja

Nuori aikuinen mielenterveyskuntoutuja on henkilö, jolla on diagnosoitu mielenterveys-sairaus. Hän ei selviydy välttämättä yksin, vaan tarvitsee tueksi mielenterveyskuntoutusta. Mielenterveyskuntoutuja on voinut hakeutua hoitoon itse tai hänet on määrätty hoitoon mielenterveydellisten ongelmien takia. Mielenterveyskuntoutuja on useimmiten syrjäytynyt yhteiskunnasta ja hän tarvitsee apua selviytyäkseen arjesta ja siihen liittyvistä ongelmista. Mielenterveyskuntoutuja tarvitsee apua toimintakyvyn ja arkielämäntaitojen edistämiseksi ja sen ylläpitämisessä. (Saarelainen, Stengård & Vuori-Kemilä 2000, 82.)

Pykkäsen (2003, 33–34) määritelmän mukaan nuoruuden vaiheet ovat varhaisnuoruus, varsinainen nuoruus ja jälkinuoruus. Jälkinuoruudesta puhuttaessa puhutaan myös myöhäisnuoruudesta. Myöhäisnuoruudessa nuorella aikuisella on keskeisimpänä kehitystehtävänä oman aikuisen sukupuolisen identiteetin luominen sekä suuntautuminen tulevaisuuteen, kuten koulutukseen, työhön ja ammatillisuuteen. Myöhäisnuoruuden kehitystehtävät voivat osoittautua joillekin nuorille aikuisille ongelmallisiksi. Tällöin nuori aikuinen voi muutosten seurauksena haavoittua helposti ja sairastua mielenterveyden ongelmiin. Nykyisin elämme maailmassa, jossa on osattava elää globalisaation ja kasvavan tietomäärän maailmassa. Oman identiteetin ja oman paikan löytäminen on nykyisin vaikeampaa. Epävarmuus omassa elämässä kasvaa ja tämä synnyttää ongelmia monelle nuorelle aikuiselle.

Kulttuuri ja sosioekonominen asema vaikuttavat osaltaan myös nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien mielenterveyteen. Siirtyminen koulusta työelämään asettaa suuria paineita ja sosiaalisten olosuhteiden merkitys korostuu. Nuoret kohtaavat vaatimuksia ja odotuksia. Haasteet luovat riskejä, jotka voivat olla ylitsempääsemättömiä. Nuorten aikuisten 18–24 vuotiaiden mielenterveyskuntoutujien ikävaiheessa tunnistetaan useat mielenterveyden sairaudet. Tärkeää on, että tässä vaiheessa hyödynnettäisiin niitä mahdollisuuksia, joilla voidaan ehkäistä ja tukea yksilöä. (Cattan & Tilford 2006, 100–102.)

Cattan ja Tilford (2006, 137) kirjoittivat artikkelissa myös aikuisista 25–45-vuotiaista ja siitä, miten työ, yhteiskunta sekä siirtymiset ja tapahtumat eri ikäkaudella vaikuttavat

elämään. Tapahtumilla on myönteisiä vaikutuksia mutta osalle siirtymät ja tapahtumat vaikuttavat kielteisesti. Ne altistavat mielenterveyden ongelmille sekä vaikuttavat haitallisesti hyvinvointiin. Aikuisilla on enemmän velvollisuuksia, kuten lasten kasvatus ja joissakin tapauksissa lastenlapsien sekä ikääntyneiden vanhempien hoitovastuu. Sairaudet, taloudellinen tilanne, työn luonne ja sen vaativuus voivat tuoda liikaa vastuuta. Työpanos on hallitseva osa aikuisuutta ja mielenterveyden ongelmat vaikuttavat työnsaantiin sekä voivat olla myös syy työpaikan menetykseen.

Elämässä tulisi pyrkiä sopeutumaan fyysisiin ja tiedollisiin muutoksiin ja ajan mittaan tulisi pyrkiä psyykkisen hyvinvoinnin tasapainoon. Tähän vaikuttavat suuresti sosiaalinen tuki, koulutus ja sosiaalinen sitoutuminen, jotka kehittävät sietokykyä. Lapsuuden kokemukset määrittävät sen miten aikuisena suhtautuu omaan elämään, ja tutkimusten mukaan aikuisiän mielenterveysongelmien taustalla on useimmiten lapsuuden kokemukset, yhteiskunnan ja ympäristön riskitekijät. (Cattan & Tilford 2006, 139–141.)

Sosiaaliset suhteet ihmisen selviytymisessä arkipäivän toiminnoista ovat tärkeitä, koska sosiaalisista suhteista saatu tuki auttaa mielenterveyskuntoutujaa hänen psyykkisen kuntoutumisen kannalta. Kuntoutumisen onnistumisen kannalta on sosiaalisten verkostojen vahvistamisella merkittävä osa, sillä sosiaalinen verkosto ehkäisee syrjäytymistä. (Saarelainen ym. 2000, 82.) Nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan sosiaalisiin suhteisiin on vertaistuellalla suuri merkitys, sillä se voimaannuttaa kuntoutujaa omaehtoiseen kuntoutumiseen.

Opinnäytetyömme kohderyhmä nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutujat ovat oman elämänsä asiantuntijoita. He tarvitsevat tukea toimintakyvyn ylläpitämisessä. Opinnäytetyössä nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan omia selviytymisen keinoja ja voimavaroja tuetaan Virtaverkon oma-apuryhmän toiminnoilla.

3.4 Vertaistuki mielenterveystyössä

Vertaistoiminta mielenterveystyössä oli vuosina 1960–1980 vahvasti sidoksissa sairaalassa toteutettavaan työhön. Hoitojärjestelmät synnyttivät keskusteluryhmiä, joissa vertaisuus ryhmän jäsenten kesken perustui kaveruuteen. Vuodesta 1980 vuoteen 1994 vertaistoiminta muotoutui kansalaisten omaehtoisuuteen. Vuonna 1994 Mielenterveyden keskusliitto ry aloitti erilaisia projekteja vertaistuen kehittämiseen. Vuoteen

2008 mennessä mielenterveysyhdistyksissä toimi lähes 200 vertaistukiryhmää. (Mielenterveyden keskusliitto s.a.)

Shery Mead ja Cheryl Macneil määrittelevät artikkelissaan *What Makes It Unique?* vertaistuen. Heidän mukaansa vertaistuki auttaa ihmisiä, joilla on samankaltaisia elämäkokemuksia, näin he voivat tukea toinen toistaan tarjoamalla aitoa empatiaa. He tuovat esille, että on tärkeää osata puhua oireista, sairaudesta sekä selviytymisestä. Kuntoutujien keskinäisen vuorovaikutuksen myötä välittyy tunne vertaistuen läsnäolosta. Mead ja Macneil tuovat esille, että kuntoutujan ja ammattilaisen välinen dialogi on haasteellista. Ammattilainen puhuu usein lääketieteen terminologialla, tällöin keskustelussa käy niin, että vertaistuen läsnäolo jää puuttumaan. Vertaistuessa turvallisuuden tunne syntyy silloin, kun pystyy luottamaan toiseen. Tähän päästään silloin, kun ei tuomita tai tehdä omia oletuksia kerrotuista asioista. Tärkeää on myös se, että mielenterveysongelmista kärsivät voivat valita, milloin he haluavat kertoa kokemuksistaan ja jakaa omia kokemuksia toisten kanssa. Vertaistuki tarjoaa tärkeitä työkaluja avohoidon puolelle. Tulevaisuudessa vertaistuen käytäntöä tulee kehittää ja tärkeinä ovat oma-apuryhmien tarjoamat palvelut. (Mead & Macneil 2004, 5-20.)

Saarelaisen ym. (2000, 66) ja Mielenterveyden keskusliiton (Mielenterveyden keskusliitto, s.a.a.) mukaan vertaistuella tarkoitetaan tukea, jonka toiminta perustuu kuntoutujien omaehtoisuuteen ja toimintaan samankaltaisten ihmisten kanssa. Heitä yhdistävät samanlaiset elämäkokemukset. Kuitenkin on myös otettava huomioon, että heidän kokemuksensa ovat silti erilaisia ja yksilöllisiä.

Vertaisryhmään osallistuvien selviytymistarinoita kuuntelemalla voi jokainen kuntoutuja ymmärtää toivon ja selviytymisen myös omalle kohdalleen. Vertaiskokemusten pohjalta positiivisten sekä negatiivisten palautteiden saaminen on helpompaa. Toisaalta vertaiskokemusten näkökulmasta ryhmä voi löytää eri toimintatapoja ja ratkaisuja arkipäivän ongelmatilanteisiin. (Saarelainen ym. 2000, 62.)

Mielenterveydenkeskusliiton mukaan aito vertaistuki on ihmisten omakohtaisten taustojen samankaltaisuutta ja se on ihmisten keskinäistä aitoa tukemista. Vertaistuki on toimintaa, joka on omaehtoista ja yhteisöllistä. Vertaistuen on todettu olevan kuntoutujan ja kuntoutumisen keskeisin osatekijä ja edellytys kuntoutujan kuntoutumiseen. Lisäksi ihmisiä yhdistää sosiaalisen tuen tarve, joka on yhteydessä terveyteen ja hyvinvointiin. Vertaistuki on lähtökohta kaikelle oma-aputoiminnalle ja oma-apuryhmille. (Vuorinen 2002, 8–10).

Opinnäytetyössä nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutajat määrittivät itse vertaistuen merkityksen kuntoutumisessaan. Vertaistuki auttaa nuoria aikuisia mielenterveyskuntoutujia arjen selviytymisen haasteissa. Opinnäytetyössä nuorien aikuisten mielenterveyskuntoutujien keskinäisellä vertaistuellalla on suuri merkitys heidän kuntoutumisessaan.

3.5 Oma-apuryhmä

Oma-aputoimintamallin kehitti puolalaissyntyinen (1891–1954) Illinoisin Yliopiston psykiatrian professorina toiminut Abraham Low 1930-luvulla (Schizophrenia Awareness Association 2014). Oma-aputoimintamallin Recovery International (RI) lähtökohtana ovat mielenterveysongelmaisten omakohtaiset kokemukset, joilla he voivat jakaa kokemuksiaan samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Oma-aputoiminnan tarkoitus on harjaannuttaa mielenterveyskuntoutujaa huomioimaan kuntoutumiseensa liittyviä ongelmakohtia. Oma-aputoiminnalla voidaan mielenterveyskuntoutujaa tukea arkielämän haasteissa sekä sopeuttaa hänet osaksi yhteiskuntaa. Toimintamallin mukaisesti mielenterveyskuntoutujan eheytymistä tuetaan vertaistoiminnan osallistavalla mallilla sekä oma-aputoiminnalla. Recovery International (RI) mallin mukaisesti oma-aputoiminnassa kuntoutumista edistävän toiminnan perusta on mielenterveyskuntoutujasta itsestään lähtevää. Toiminta pohjautuu vapaaehtoisuudelle. Oma-aputoiminnan tarkoituksena on vahventaa kuntoutujien osallisuutta sosiaalisella tuella, jolloin he eivät ole yksin ongelmiansa kanssa. Tällä tavoin he pystyvät jakamaan kokemuksiaan vastavuoroisesti toistensa kanssa. (Pickett, Phillips & Kraus 2011, 3–5.)

Oma-apuryhmä määritellään Mielenterveyden keskusliiton (2013) mukaan siten, että olennaista on vertaistuki ryhmän sisällä ja lähtökohtana on mielenterveyskuntoutujan omien tarpeiden huomioiminen. Keskeisintä oma-apuryhmän määrittämisessä on kuitenkin sen tarjoama tuki samassa elämäntilanteessa olevien kesken. Tärkeää on myös oma-apuryhmän antama mahdollisuus keskusteluun arkipäivän ongelmista.

Oma-apuryhmätoiminnan katsotaan alkaneen Suomessa 1990-luvulla, jolloin toimintansa aloittivat ensimmäiset klubitalot. Klubitalojen tarkoituksena on mahdollistaa mielenterveyskuntoutujan vuorovaikutus- ja sosiaalistaitojen harjoittelu sekä ylläpito. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 215–216.) Oma-apuryhmien toiminta voi olla osana julkisten terveys- ja sosiaalipalveluiden, seurakuntien tai vapaaehtoisjärjestöjen toi-

mintaa. Oma-apuryhmät voivat toimia myös täysin itsenäisesti ja olla riippumattomia edellä mainituista niin kutsutuista taustayhteisöistä. (Siekkinen 2008, 16–17.)

Oma-aputoimintamalli eroaa muista auttamistyön perinteisistäkin malleista siten, että oma-aputoiminnassa ei ole vain autettavia ja auttajia. Oma-aputoiminnassa tavoitteena on ryhmän sisäisen voimavaran hyödyntäminen. Olemalla osallisena oma-apuryhmän toiminnassa mielenterveyskuntoutuja saa vahvennusta omiin selviytymistaitoihinsa. Osallisuus lisää mielenterveyskuntoutujan voimavaroja, jolla on merkitystä hänen henkiseen hyvinvointiin. (Vuorinen 2002, 9–10.) Oma-apuryhmä on yksi vertaistoiminnan muoto, jossa mielenterveyskuntoutujan tarve tulla kuulluksi omansa toteutuu omien voimavarojen sekä kiinnostuksen lähteiden mukaan. Oma-apuryhmien toiminta perustuu vapaaehtoisuudelle ja sen arvoja ovat luottamuksellisuus sekä tasa-arvoisuus kaikkien kuntoutujien kesken. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 29–30.)

Oma-apuryhmätoiminta on kohdennettu niille kuntoutujille, joilla elämäntilanteessaan on tarve saada tukea elämänhallintaan liitettäviin kysymyksiin ja haasteisiin. Oma-apuryhmässä kuntoutuja toisten tukemana kykenee tarkastelemaan elämänsä ongelmakohtia muiden kuntoutujien kanssa. Oma-apuryhmän tasavertaisena ryhmänjäsenenä mielenterveyskuntoutuja saa tilaisuuden olla tukemassa ja kannustamassa vertaistaan avoimen keskustelun ja yhteisten kokemusten kautta. (Kärkkäinen & Nyland 1996, 36.)

Davidson, Bellamy, Guy ja Miller mainitsevat artikkelissaan ”Peer support among adults with serious mental illness: A review of the evidence and experience” oma-apuryhmän toiminnan olevan tärkeä tuki mielenterveyskuntoutujalle, tällä tavoin he voivat jakaa toinen toisilleen elämän kokemuksia. Davison ym. mainitsevat myös keskinäisen vuorovaikutuksen tuen vaikuttavan kuntoutujien sosiaalisiin verkostoihin myönteisellä tavalla. Osallistuminen ryhmän toimintaan lisää mielenterveyskuntoutujan yhteisöllisyyttä ja vaikuttaa sosiaaliseen eristäytymiseen ehkäisevästi. Lisäksi Davidson ym. tuovat esille, että osallistuminen ryhmän toimintaan edistää mielenterveyskuntoutujan omia tavoitteita tuoden samalla kuntoutujille ryhmän sisällä keskinäistä hyväksyntää ja tukea. Oma-apuryhmätoiminta tarjoaa mahdollisuuden hyödyntää omia kokemuksia, joilla autetaan toista mielenterveyskuntoutujaa eri elämäntilanteiden mukana tuomissa haasteissa. (Davidson ym. 2012, 123–127.)

Opinnäytetyössä oma-apuryhmän tärkeys nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille on merkittävä. Oma-apuryhmä antaa mahdollisuuden kokemusten jakamiseen ja tuen

saamiseen Virtaverkon oma-apuryhmän nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien kesken. Oma-apuryhmässä jokaisen mielipidettä arvostetaan.

4 TUTKIMUKSEN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimuksen tavoitteena oli nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien osallisuuden lisääminen Virtaverkon toiminnan kehittämisen avulla. Tutkimuksen tarkoituksena oli tuoda esille Virtaverkon nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien kokemukset Virtaverkon toiminnasta. Tarkoituksena oli selvittää nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien toiveista syntyneitä kehittämissuosituksia, joilla lisätään heidän osallisuuttaan oma-apuryhmätoimintaan. Puolistrukturoidulla kyselylomakkeella ja teemahaastattelulla halusimme selvittää nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien osallisuutta Virtaverkon toiminnassa.

Tutkimuskysymyksillä selvitettiin nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ja kehittämissuosituksia oma-apuryhmän toiminnasta. Nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien toiveiden pohjalta syntyneistä ehdotuksista koostettiin Virtaverkon toiminnan kehittämissuosituksia. Tutkimuksen tavoitteena on kehittämissuosituksien hyödyntäminen Virtaverkon oma-apuryhmässä sekä mahdollisesti muissa vertaistukikeskuksissa Ylä-Savon alueella lähi tulevaisuudessa.

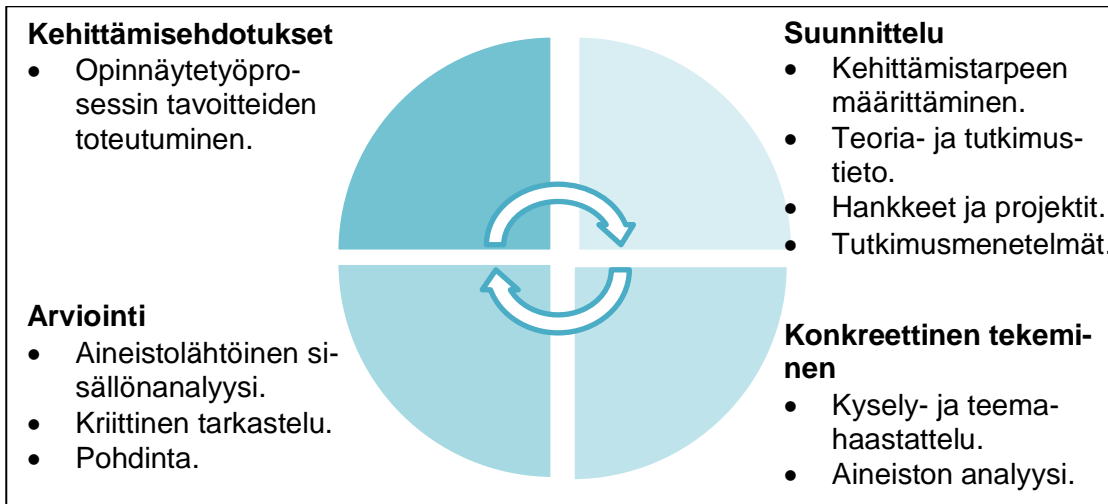
Tutkimuskysymykset olivat:

1. Millaista Virtaverkon toiminnan tulisi olla, jotta sillä lisättäisiin nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan osallisuutta Virtaverkon oma-apuryhmätoimintaan?
2. Miten oma-apuryhmätoimintaa kehitetään nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien näkökulmista, jotta heidän osallisuutta Virtaverkon toimintaan saadaan lisättyä?

Tutkimuskysymyksillä haettiin vastauksia Virtaverkon toiminnan nykytilasta. Tutkimuskysymyksillä selvitettiin nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien sekä toimeksiantajan tarvetta kehittää Virtaverkon oma-apuryhmätoimintaa. Tutkimuskysymyksillä haluttiin selvittää, miten nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan osallisuuden ja aktiivisuuden lisääminen vaikuttaa Virtaverkon oma-apuryhmään sitoutumisessa.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyöprosessimme eteni Demingin laatuympyrän mukaisesti (kuvio 1). Prosessi koostui neljästä tasosta. Tässä jatkuvassa kehittämisen mallissa tasot ovat suunnittelu, konkreettinen tekeminen, arviointi ja kehittämissuhteet (Arveson 1998).



Kuvio 1. Demingin ympyrä (Arveson 1998)

Opinnäytetyö toteutettiin parityöskentelynä. Parityöskentely oli tasavertaista ja toista kunnioittavaa. Opinnäytetyöprosessi eteni vaiheittain yhteisesti laadittujen aikataulujen ja tavoitteiden mukaisesti. Motivaatiotamme lisäsi yhteinen kiinnostus tutkittavaan aiheeseen. Olemme yhteisymmärryksessä vieneet opinnäytetyöprosessia eteenpäin.

Opinnäytetyöprosessissa huomioitiin suunnittelu sekä kehittämistarpeen määrittäminen, arviointi ja toimenpiteet. Kehittämistarpeen määrittäminen nousi toimeksiantajan tarpeesta. Opinnäytetyön kehittämistarpeiden tavoitteet antoivat suunnan työn toteutukselle. Demingin laatuympyrän mukaisesti opinnäytetyöprosessin suunnitteluvaiheessa perehdyimme teoriatietoon, työmenetelmiin sekä jo toteutettuihin projekteihin ja hankkeisiin. Teoriapohja sekä erilaiset hankkeet, joihin perehdyimme, syvensivät näkemystämme tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavista menetelmistä.

Opinnäytetyöprosessi eteni Demingin laatuympyrän mukaisesti konkreettisella tekemisellä. Tekeminen konkretisoitui kyselyllä ja teemahaastattelulla. Käyttämällä kahta eri tutkimusmenetelmää saimme mielestämme tutkimuksesta kattavan. Arvioinnissa käyttämämme aineistolähtöinen sisällönanalyysi ohjasi meitä opinnäytetyöprosessin

tavoitteiden toteuttamisessa. Näiden tavoitteiden toteutumisen myötä opinnäytetyöprosessissa päästiin Demingin laatuympyrän neljänteen tasoon. Tässä jatkuvan kehittämisen mallissa mahdollistui opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa laaditut kehittämissuositukset. Jäämme mielenkiinnolla odottamaan miltä osin toimeksiantaja hyödyntää laadittuja kehittämissuosituksia Virtaverkon oma-apuryhmän toiminnan kehittämisessä.

5.1 Tutkimusmenetelmät ja kohderyhmän kuvaus

Tutkimusmenetelminä olivat puolistrukturoitu kyselylomake (liite 1) ja teemahaastattelu (liite 2). Kohderyhmänä tutkimuksessa olivat 18–30-vuotiaat Virtaverkon oma-apuryhmän nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutajat. Virtaverkon keskimääräinen kävijämäärä viikossa on viisi nuorta aikuista mielenterveyskuntoutujaa. Ryhmässä on sekä naisia että miehiä. Kokonaisuudessaan kävijämäärä on kahdesta kymmeneen. Nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien ikäjakauma nykyisin Virtaverkossa on 19–44 vuotta.

Ensitapaaminen Virtaverkossa opinnäytetyön osalta oli nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien, opiskelija-ohjaajien ja meidän kesken 8.5.2013. Nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille kerrottiin opinnäytetyöhön liittyvästä kyselystä sekä teemahaastattelusta. Heille luettiin myös opinnäytetyöhön liittyvä saatekirje (liite 3). Kyseisellä tapaamisella sovittiin alustavasti muutaman nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan osallistumisesta kyselylomakkeen täyttöön seuraavalle viikolle. Sovittiin myös teemahaastatteluiden alkamisajankohdasta, joka oli 22. toukokuuta. Teemahaastatteluun ilmoittautui kaksi osallistujaa.

Muutamit vakituisista Virtaverkon nuorista aikuista mielenterveyskuntoutujista ovat vanhempia kuin mitä tutkimuksen kohderyhmän ikäjakauma on. Tutkimukseen osallistuvia ei rajattu, vaikka Virtaverkon oma-apuryhmä on suunnattu 18–30-vuotiaisiin. Rajaaminen olisi selvästi heikentänyt tutkimuksen analysoitavan otoksen määrää. Nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutajat ovat iästään huolimatta tärkeitä osallistujia tutkimuksessa, sillä tutkimuksen toteuttamisen kannalta heidän kokemuksensa ovat avainasemassa tutkimustiedon koostamisessa.

5.2 Aineiston keruu

Kyselylomake esitettiin huhtikuun alussa 2013 Louhentuvan mielenterveyskuntoutujilla. Louhentuvan toiminnanjohtaja suoritti esitestauksen, johon osallistui kuusi Louhentuvan kuntoutujaa. Esitestauksesta saadun palautteen jälkeen kyselylomakkeen ulkoasua ja sisältöä selkeytettiin. Tämän jälkeen kyselylomake oli valmis käytettäväksi Virtaverkon oma-apuryhmän nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien mielipiteiden selvittämiseksi Virtaverkon toiminnan nykytilasta sekä sen kehittämisehdotuksista.

Suunnitellun aikataulun mukaisesti seuraava tapaaminen oli 15. toukokuuta, jolloin kyselylomakkeen täyttämiseen osallistui neljä nuorta aikuista mielenterveyskuntoutujaa, joista naisia oli yksi ja miehiä kolme. Tämän jälkeen seuraavien kahden viikon aikana saatiin kyselyyn vastauksia vielä kahdelta nuorelta aikuiselta mielenterveyskuntoutujalta. Kyselylomakkeen täyttämiseen kulunut aika vaihteli 15–60 minuuttiin. Tutkimuksen kyselyyn osallistui kaiken kaikkiaan kuusi nuorta aikuista mielenterveyskuntoutujaa, heistä naisia oli kaksi ja miehiä neljä.

Tutkimuksen teemahaastatteluun osallistui neljä nuorta aikuista mielenterveyskuntoutujaa, kaksi miestä ja kaksi naista. Teemahaastattelut tehtiin niin ikään Louhentuvan tiloissa. Haastattelukertoja oli kaksi, toukokuun 22. ja 29. päivinä, jolloin Virtaverkon oma-apuryhmä kokoontui. Haastateltavista yksi oli vastikään aloittanut käymisen Virtaverkon oma-apuryhmässä. Teemahaastattelutilanne pidettiin mahdollisimman avoimena sekä rennon kiireettömänä. Eri teemojen aihe-alueissa varauduttiin pidempiin keskusteluihin, mutta aikaa haastatteluihin kului vain 15–25 minuuttia nuorta aikuista mielenterveyskuntoutujaa kohden. Teemahaastatteluun käytettyä aikaa voi pitää suhteellisen lyhyenä. Teemahaastattelujen avuksi varattiin nauhuri, jolle haastattelut tallennettiin.

Teemahaastatteluun varattiin riittävästi aikaa ja aikaa myös vapaalle keskustelulle. Vapaalla keskustelulla haluttiin luoda nuorelle aikuiselle mielenterveyskuntoutujalle miellyttävä ja rento ilmapiiri. Haastattelun runko ja sen aihealueet ryhmiteltiin neljään eri osa-alueeseen. Osa-alueet olivat Virtaverkon puitteet, ryhmän merkitys, ilmapiiri sekä kehittämisosio. Saatua tutkimusaineistoa voidaan pitää onnistuneena, kun huomioidaan Virtaverkon oma-apuryhmän kävijämäärä, joka vaihtelee kahdesta kymmeneen nuoreen aikuiseen mielenterveyskuntoutujaan.

Tutkimuskyselyaineisto saatiin täydennettyä teemahaastattelulla kolmen viikon aikana, ennen varsinaista aineiston analyysin suorittamista. Kyselyyn sekä teemahaastatteluun osallistuville tuotiin esille, ettei saatua aineistoa käsittele muut kuin me. Kyselylomakkeet sekä äänitallenteet hävitetään, kun opinnäytetyö on hyväksytty.

Aineiston keruussa käytettiin puolistrukturoitua kyselylomaketta ja teemahaastattelua, jolloin tutkimustulokset täydensivät toisiaan. Käyttämällä määrällistä tutkimusta voitiin syventää laadullisesta aineistosta saatuja tuloksia. Yhdistämällä kaksi eri tutkimusmenetelmää saatiin tutkimuksesta kattava.

5.3 Aineiston analyysi

Kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimuksen ominaisuuksia käyttämällä analyysin tuloksia tarkastellaan tilastollisena analyysina sekä yksilöllisenä tulkintana. Näiden yhdistäminen tulee hyvin esille tiedon hankinnassa. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tiedon hankinta kohdentuu esimerkiksi strukturoituun haastatteluun, kyselylomakkeeseen ja havainnointiin. Toisaalta kvalitatiivisessa tutkimuksessa tiedonhankinta voi koostua esimerkiksi havainnoinnista tai strukturoimattomasta haastattelusta. Kvalitatiivisella tutkimuksella saadaan tuloksista ainutlaatuisia. Tärkeänä ominaisuutena on myös se, että molemmissa tutkijan rooli on sekä kontrolloitua että jaettua tulkintaa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 18–19.)

Opinnäytetyössä käytettiin induktiivista sisällönanalyysia eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia (ks. Hirsjärvi & Hurme 2009, 136), johon sisältyy pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi. Aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä voidaan rajata aineisto tiivistämällä ja rajaamalla. Näin saadaan luokiteltua tutkittava aineisto ja luokittelussa tiivistetään yksittäiset tekijät yleisempiin käsitteisiin. Abstrahoinnissa saadaan eroteltua tutkimuksen tieto, jolla muodostetaan teoreettisia käsitteitä, joista saadaan vastaus tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–112.)

Laadullisen tutkimusaineiston analyysissä käytetään usein sisällönanalyysia, joka on perusanalyysimenetelmä. Aineiston analyysin tuotos on rajattava tarkkaan, jotta aineistosta saadaan tuotua esille se ilmiö tai asia, joka on tutkimuksen alkutarkoituksena tutkimustehtävänä. Tärkeää on tutkijan tiedostaa itselleen se, haetaanko tutkimuksella samankaltaisuutta vai erilaisuutta. Aineiston analyysivaiheessa saadut vastaukset luokitellaan samankaltaisten ilmaisujen kanssa ja analyysia jatketaan kunnes kaikki tulokset ovat ryhmitelty ala-, ylä- ja yhdistävien luokittelujen mukaan. (Tuomi &

Sarajärvi 2009, 91–101.) Sisällön erittely (contentanalysis), johon Tuomi ja Sarajärvi (2009, 105) teoksessaan viittaavat Bernard Berelsonin sanoin, kuvaa sitä, että sisällönanalyysillä kuvataan saatuja vastauksia sanallisesti. Sisällönanalyysillä saadaan tutkimusaineistosta tarkka ja selkeä kokonaisuus.

Teemahaastattelun aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Analysointia jatkettiin pelkistämällä alkuperäisilmaisut, sekä jakamalla ne kolmeen kategoriaan; ala-, ylä- ja yhdistävään kategoriaan (taulukko 2). Aineiston pelkistämistä ohjasivat opinnäytetyön tutkimuskysymykset. Haastatteluaineistosta tehtiin abstrahointi, jossa on valikoitu tutkimuksen kannalta olennaisin tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostettiin teorettinen viitekehys ilmiölle. Abstrahoinnissa edettiin kielellisistä ilmauksista teorettisiin käsitteisiin ja konklusioihin. (ks. Tuomi ja Sarajärvi 2009, 111.) Haastatteluaineiston raportoinnissa tavoitteena oli haastatteluaineiston abstrahointi. Haastatteluaineiston abstrahoinnilla yhdistäväksi peruskäsitteeksi saatu osallisuuden lisääminen tuki kyselylomakkeella saatuja tuloksia.

Kyselylomakkeen avoimien kysymysten ja haastatteluaineiston ryhmittelyssä keräsimme aineistosta samankaltaisuutta sisältävät käsitteet. Ryhmittelimme aineiston, jonka yhdistimme eri luokiksi. Luokat nimettiin sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Luokittelun käsitteessä käytimme tutkittavan ilmiön käsitteitä. Aineiston tiivistimme yleisempään käsitteeseen, joka antaa pohjan tutkittavaan ilmiöön. (ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.)

TAULUKKO 2. Haastatteluaineiston abstrahointi

Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä kategoria
<ul style="list-style-type: none"> Ryhmän tuki. Vuorovaikutuksen merkitys. Jaetut kokemukset. 	Arjen hallinnan tukeminen.	Osallisuuden lisääminen.
<ul style="list-style-type: none"> Kuntoutujan tukeminen. Omat kokemukset. 	Kuntoutujan tavoitteet.	Osallisuuden lisääminen.
<ul style="list-style-type: none"> Vertaistuki. Ohjauksen mielekkyys. Luottamus itseän. 	Muutosvalmius.	Osallisuuden lisääminen.

Tutkimustulosten analysointivaiheessa käytettiin lisäksi sinisen meren strategiaa. Luvussa 7 kerrotaan (ks. Kim & Mauborgne 2007, 57–59), miten Virtaverkon toimintaa tulisi kehittää. Strategian käyttö mahdollisti huomioimaan tutkimustulosten kautta Virtaverkon nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien näkemyksiä toiminnan kehittämisestä.

5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen analysoinnissa käytettiin metodologista triangulaatio tutkimusmenetelmää. Metodologisen triangulaation käyttäminen tutkimusaineiston keruussa mahdollistaa käyttämään useampaa kuin yhtä menetelmää. Näin ollen tutkimuksesta saadaan syvempi ja laajempi looginen kokonaisuus. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 228.; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 74–76.)

Opinnäytetyössä tutkimustulosten analysoinnilla saatiin vahvistusta teoreettiseen ja konkreettiseen näkökulmaan. Tutkimustulosten analysoinnissa lisättiin tutkimuksen luotettavuutta menetelmätriangulaatiolla. Opinnäytetyössä käytettävällä menetelmätriangulaatiolla saatiin tutkimuksesta riittävän kattava sekä luotettava, koska menetelmänä käytettiin kyselylomaketta, jota syvennettiin haastattelulla. Opinnäytetyön teorian kokoamisessa suhtauduttiin kriittisesti painettuun tietoon ja pyrittiin huomioimaan lähdemateriaalin ajankohtaisuus sekä alkuperäiset lähteet. (ks. Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013,76.)

Opinnäytetyötä ohjaavia arvoja ovat olleet ammattieettisyyden periaatteet. Opinnäytetyön ohjaus- ja hankkeistamissopimuksessa määritellään tarkasti opinnäytetyön ohjaus ja vastuu sekä oikeudet tuloksiin. (Savonia-ammattikorkeakoulu 2013.) Tutkimuksessa noudatettiin tutkimuseettisiä periaatteita, jotka ohjasivat opinnäytetyötä. Säädökset sekä asiakirjat ohjasivat tutkimuksen eettisyyttä. Tutkimustoimintaa ohjasi normisto, joka koostui lainsäädännöstä sekä erilaisista asiakirjoista. Tutkimuksen eettisyys otettiin opinnäytetyössä huomioon asiakastyötä ohjaavissa laeissa. Asiakastyötä ohjaavia lakeja ovat; laki potilaan asemasta ja oikeuksista (22.9.2000/812, 13 §), jossa määriteltiin potilasasiakirjojen käyttö tieteellisessä tutkimuksessa. Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (22.9.2000/812, 14–15 §), jotka sisältävät asiakaslähtöisyyttä ja asiakassuhteen luottamuksellisuutta. Henkilötietolaki (22.4.1999/523, 8 § ja 12 §), joka säätelee tiedonsaantia. (Kajaanin ammattikorkeakoulu s.a.a).

Tutkimuksen luotettavuutta opinnäytetyössä huomioitiin käyttämällä laadullista eli kvalitatiivista menetelmää, jonka tukena käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä aineistoa. Kyselylomakkeen esitestauksesta saadun palautteen jälkeen tehtiin lomakkeeseen tarvittavat muutokset. Teemahaastattelurungon hyväksyivät toimeksiantaja sekä sisällönohjaaja ennen kuin haastattelut toteutettiin. Tutkimukseen osallistuminen oli nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille vapaaehtoista. Yksittäistä Virtaverkon nuorta aikuista mielenterveyskuntoutujaa ei ulkopuolinen pysty aineistosta tunnistamaan.

Tutkimuksen hyödynnettävyyttä voidaan arvioida omilla työelämälähtöisillä kokemuksilla sekä tutkimukseen osallistujilta saaduilta tiedoilta, jotka ovat nousseet heidän näkökulmista ja kokemuksista. Tutkimukseen osallistuvien nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien mielipiteet toiminnan kehittämistä auttavat toimeksiantajaa luomaan uudenlaista sisältöä Virtaverkon oma-apuryhmätoimintaan.

Savonia ammattikorkeakoulun opiskelijaohjaajien sekä Virtaverkon nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien välinen yhteistyö mahdollistaa Virtaverkon oma-apuryhmätoiminnan elinvoimaisen ja mielenkiintoisen kehittämisen. Yhteistyöllä pystytään vastaamaan nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien näkemyksiin Virtaverkon oma-apuryhmätoiminnan kehittämisen saavuttamiseksi. Tutkimuksella saatuja kehittämissuosituksia voi hyödyntää myös muissa nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille kohdennetuissa vertaistukiryhmissä Ylä-Savon alueella.

Kyselyllä ja teemahaastattelulla saimme nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien näkemykset Virtaverkon toiminnan nykytilasta ja kehittämishaasteista. Tutkimusaineistoa kerätessä meille välittyi positiivinen tunne, että Virtaverkon nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutajat ottivat mielellään osaa tutkimukseen. Koemme, että yhteistyö heidän kanssa oli vaivatonta, mikä edisti tutkimuksen toteutusvaiheen sujuvuutta suunnitellussa aikataulussa. Omat epäilyt, ettemme saisi riittävästi osallistujia tutkimukseen, osoittautui turhaksi. Opinnäytetyön tavoitteiden lisäksi yhteiset arvot ovat olleet meille hyödyksi opinnäytetyöprosessin aikana. Yhteiset pohdinnat olemme kokeneet mielekkäiksi, tällä on ollut myönteinen vaikutus työn valmistumiseen.

Tutkimuksessa käyttämämme kysely- ja teemahaastattelurunko olisi joiltakin osin voinut rakentua toisin. Kyselylomakkeen kysymyksiin oli joissakin kohdissa mahdollista vastata vain yhdellä sanalla. Siltä osin koemme, että esitestauksen jälkeisen palautteen olisimme voineet itse hyödyntää tarkemmin. Hyvänä kyselylomakkeessa sekä teemahaastattelun rungossa pidimme tema-aiheita, joilla jäsensimme aineiston

vastaamaan tutkimuksen keskeisiä käsitteitä. Mikäli nyt muotoilisimme kyselylomake- ja teemahaastattelurunkoa, rakentuisi osa kysymyksistä toisella tavoin.

Tutkimuksessa olisimme voineet käsitellä monipuolisemmin toiminnan näkyväsitekemistä, tuoden esille kuntoutujien omia näkemyksiä sekä kokemuksia. Tutkimuksessa ei tullut esille esimerkiksi avointen ovien tai omaisteniltojen toiminta, onko niitä ollut ja missä laajuudessa. Näin jälkikäteen ajateltuna, myös tällä on merkittävä vaikutus nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan osallisuuden lisäämiseen sekä toiminnan näkyväsitekemiseen. Kyselylomakkeessa oli kysymyskohdat 6 ja 7, joiden hyödyntäminen tutkimuksessa jää irralliseksi. Toiminnan näkyväksi tekemisellä ja sidosryhmiä hyödyntämällä vaikutetaan mielestämme myös kävijämäärän kasvuun. Tätä olisimme voineet tuoda enemmän esille opinnäytetyössä.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Puolistrukturoidun kyselylomakkeen pohjalta tutkimustulosten luotettavuutta syvennettiin teemahaastattelulla. Kokonaiskuvaa koostettiin johdonmukaisesti teemoilla, jotka tukevat tutkimuksen teoriaa. Tutkimusaineiston induktiivisella sisällönanalyysillä saatiin vahvistusta tutkimuskysymyksiin.

Tutkimuksessa käytettiin käsitteitä, jotka sisältyivät osallisuuden tukemiseen. Tutkimusaineisto jaettiin teemoihin. Kyselyllä ja teemahaastattelulla tuotiin esiin nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien mielipiteet sekä toiminnan kehittämisen suositukset. Tutkimustulokset jaettiin kysely ja teemahaastattelu osioon, joista koostettiin kokonaisuudessaan tulosten tarkastelu.

6.1 Yhdessä tekemisen tärkeys mielenterveyskuntoutumisessa

Kyselyyn vastanneista nuorista aikuisista mielenterveyskuntoutujista miehiä oli neljä ja naisia kaksi, näin saatiin perusjoukoksi kuusi (Kajaanin ammattikorkeakoulu s.a.b.). Vastaajista kaksi oli ollut Virtaverkon oma-apuryhmässä vuodesta 2006 lähtien, jolloin Virtaverkko on perustettu. Vastaajista yksi oli käynyt Virtaverkossa yhtäjaksoisesti viisi vuotta ja kaksi nuorta aikuista mielenterveyskuntoutujaa oli käynyt Virtaverkossa noin alle kahden vuoden ajan. Vastaajista yksi oli aloittanut käynnit keväällä 2013. Kyselyyn vastanneista kolme käy Virtaverkossa neljä kertaa kuukaudessa ja kolme käy Virtaverkossa kahdesta kolmeen kertaan kuukaudessa.

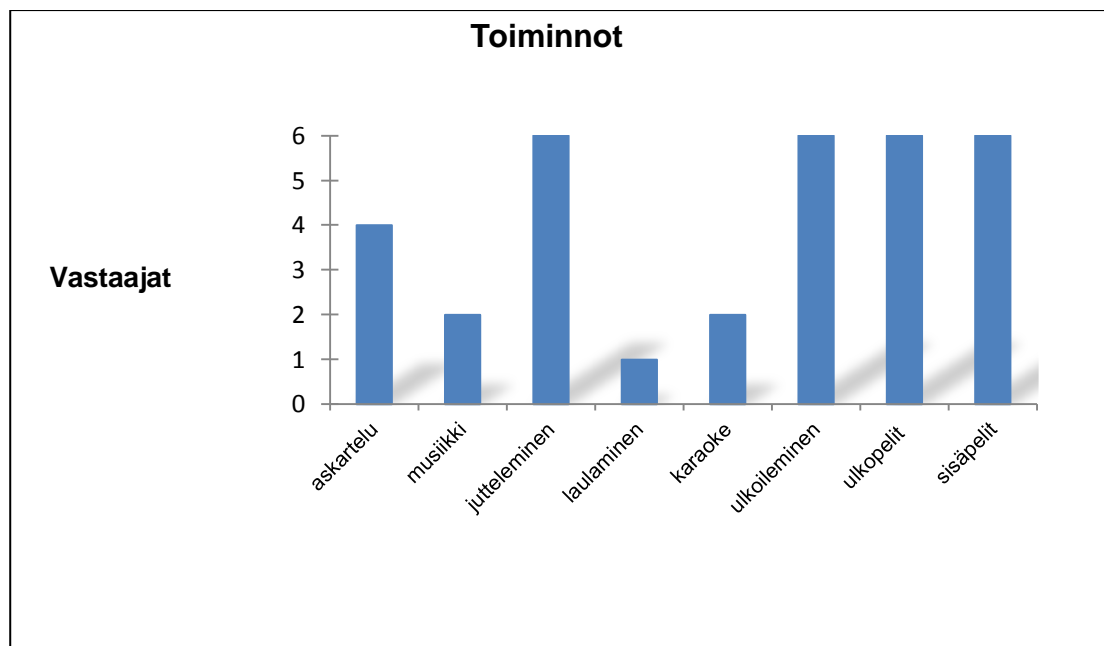
Kuudesta nuoresta aikuisesta mielenterveyskuntoutujasta kolme oli saanut tiedon Virtaverkon toiminnasta terapeuttiltaan tai avohoitajaltaan. Loput vastaajista kertoivat saaneensa tietoa Virtaverkon toiminnasta ystäviltaan tai Louhentuvalta. Virtaverkon oma-apuryhmän nuorista aikuisista mielenterveyskuntoutujista viisi oli kertonut oma-apuryhmän toiminnasta uusille nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille. Kyselyyn vastaajista vain yksi ei ollut kertonut Virtaverkon toiminnasta muille. Kaikkien vastaajien mielestä Virtaverkon sijainti on hyvä. ”Tämä on hyvä paikka, jossa tapaa uusia ihmisiä”.

Vertaistuki oli tärkeä Virtaverkon oma-apuryhmän nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille. Vastaajista yksi tähdensi vertaistuen olevan olennainen osa omaa kuntoutumistaan. Sopiva ryhmäkoko Virtaverkon oma-apuryhmälle oli viidestä kymmeneen

nuorta aikuista mielenterveyskuntoutujaa. Vastaajista yksi kirjoitti ”On parempi mitä enemmän kävijöitä on mukana”. Kyselyyn vastanneista neljä ilmoitti Virtaverkon toiminnan sopivan kaiken ikäisille. Kahden vastaajan mielestä 25–50-vuotiaat olisivat sopivia Virtaverkon oma-apuryhmän toimintaan.

Kyselyssä selviteltiin mihin eri Virtaverkossa nykyisellään käytössä oleviin toimintoihin (taulukko 3) he osallistuvat. Kyselyssä käytettiin avokysymyksiä, näin vastaajat saivat kirjata uusia toimintoja, joita ei mainittu kyselyssä. Kysymykset ryhmiteltiin eri toimintojen osalta teemoihin. Toimintojen teemat käsittivät sisä- ja ulkopelit, yhdessä tekemisen sekä erilaiset toiminnot Virtaverkon toimintaympäristön ulkopuolella. Kyselyyn sisältyi hyvinvointia käsittelevät teemaillat, joilla selvitettiin nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien mielenkiintoa tai kiinnostusta teemailltojen eri aiheisiin. Teemailltojen aiheita olivat muun muassa kauneudenhoito ja ravitsemus.

TAULUKKO 3. Virtaverkon eri toimintoihin osallistuminen

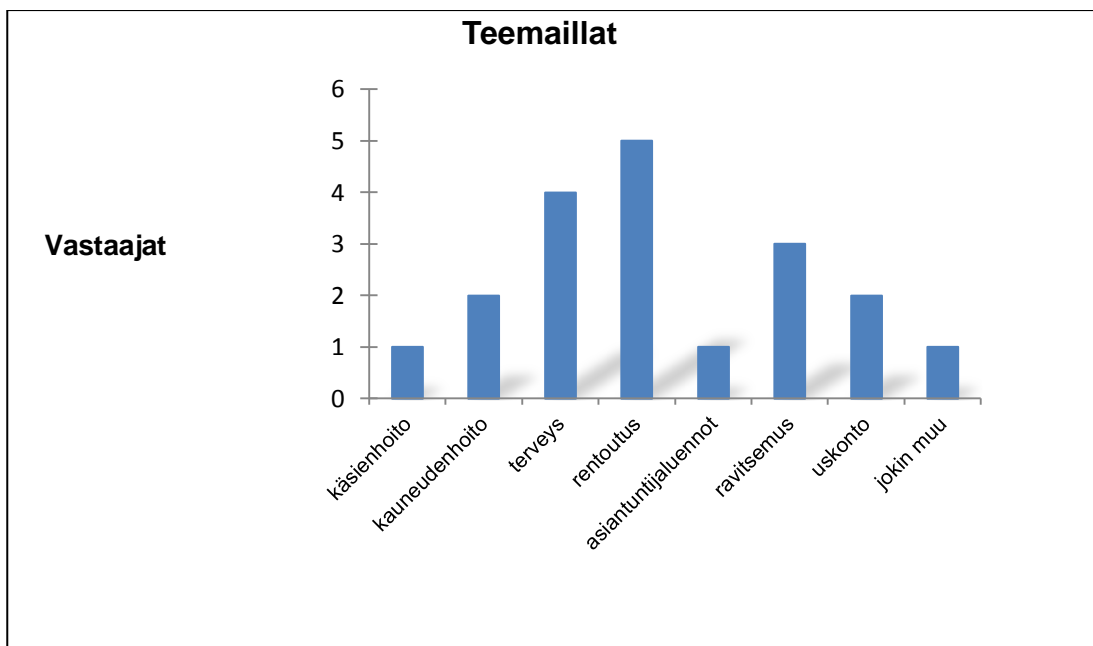


Virtaverkon eri toiminnoista kaikki kuusi vastaajaa oli osallistunut juttelemiseen sekä yhdessä ulkoilemiseen. Yhdessä ulkoilemisessa vastaajia kiinnosti erityisesti kävely, ravintolassa syöminen sekä krocketin pelaaminen. Ulko- ja sisäpelit olivat niin ikään toimintoja, joihin kaikki vastaajista olivat osallistuneet. Ulkopeleistä mölkyn pelaaminen oli kiinnostavin yhdessä tekemisen kohde. Sisäpeleistä lautapelejä pelattiin mieluiten. Sisäpeleistä vähiten kiinnostivat petanque, bingo ja korkin heitto.

Askarteluun sekä käsitöihin oli osallistunut neljä kyselyyn vastaajaa. Yhdessä tekemisen kohteista karaoke, yhdessä laulaminen, musiikin kuuntelu ja keilaus eivät olleet juurikaan kyselyyn vastanneita kiinnostaneet. Kuntosali- ja uimahallikäynnit kiinnostivat viittä vastaajista.

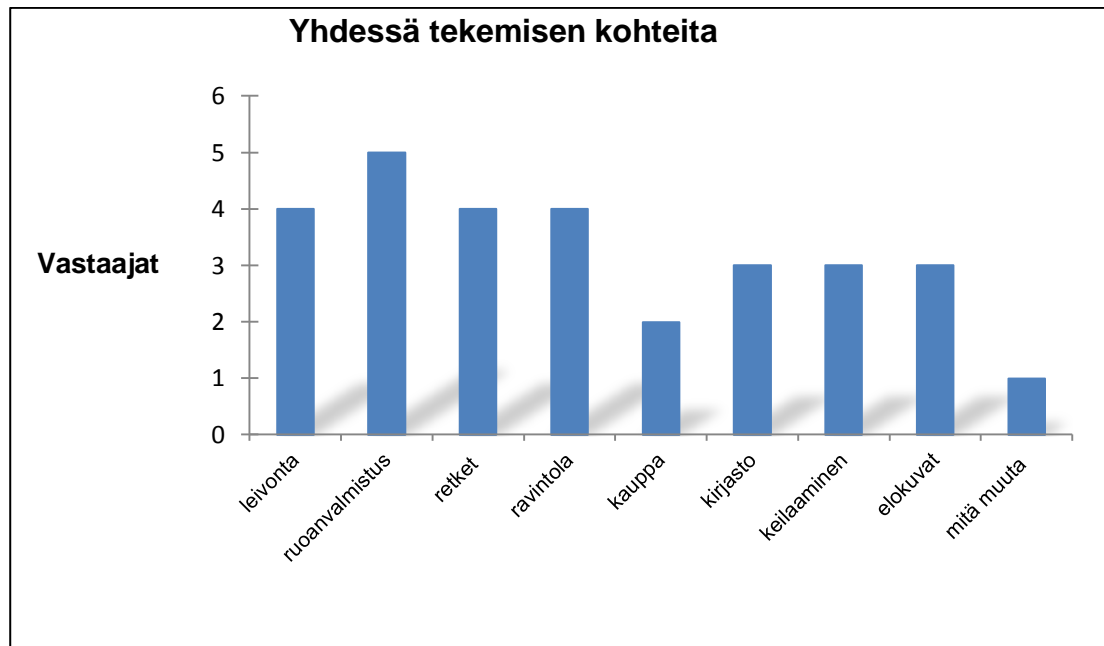
Vastaajien halua ja kiinnostusta osallistua hyvinvointia lisääviin teemaitoihin (taulukko 4) selvitettiin erilaisilla teemoilla. Halukkuutensa osallistua käsienhoitoteemaitoihin kiinnosti yhtä vastaajista. Kauneudenhoitoteemaitoihin kuudesta vastaajasta kiinnostusta osoitti kaksi. Terveys- ja rentoutusteemat olivat kiinnostavimpia. Terveysteema kiinnosti neljää ja rentoutusteema viittä vastaajista. Asiantuntijaluennot, ravitsemus- ja uskontoteemat olivat teemailloista vähiten kiinnostavia. Avokysymykseen, jokin muu kiinnostuksen kohde, vastasi vain yksi vastaajista, ja hänen kiinnostuksen kohde oli kävely.

TAULUKKO 4. Vastaajien kiinnostus teemaitojen sisältöön Virtaverkossa



Erilaisiin retkiin, leivontaan sekä ruoanvalmistukseen yhdessä olivat valmiita osallistumaan yli puolet vastaajista. Kaupungilla käynti miellytti kaikkia. Yhdessä tekemisen kohteista ravintolassa käyminen kiinnosti neljää vastaajista. Kirjasto-, keilaus- tai elokuvakäynteihin olivat valmiita osallistumaan kolme vastaajista. Avokysymykseen mitä muuta yhdessä tekeminen voisi olla, vastattiin uinti (taulukko 5).

TAULUKKO 5. Vastaajien toiveita yhdessä tekemisen kohteista Virtaverkossa



Kyselyn kehittämissosiossa tiedusteltiin nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien halukkuutta toimia vertaisohjaajana Virtaverkon oma-apuryhmässä. Kaksi vastaajaa halusi toimia Virtaverkon oma-apuryhmässä vertaisohjaajana. Kehittämissosiossa selvitettiin, miten Virtaverkon nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutajat haluaisivat kehittää Virtaverkon toimintaa. Vastaajista yksi halusi kehittää Virtaverkon toimintaa olemalla vertaisohjaajana.

Kyselyyn osallistuneet nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutajat haluaisivat kehittää Virtaverkon toimintaa, jotta oma-apuryhmän kävijämäärä kasvaisi. Kyselyyn vastaajat kehittäisivät Virtaverkon oma-apuryhmän toimintaa yhdessä tekemisellä ja liikunnan lisäämisellä. Kehittämisajatuksena nousi esille voimistelu. Kyselyn kehittämissosiossa vastaajat saivat merkitä rastilla, mikäli he eivät nähneet toiminnan kehittämisen tarvetta. Kuudesta vastaajasta kolme ei nähnyt tarvetta kehittää Virtaverkon toimintaa.

Kyselyn kehittämissosiossa kysyttiin mitä muuta vastaajat haluavat kertoa Virtaverkon toiminnasta. Vastaajat saivat kirjoittaa vapaasti ”risut ja ruusut”. Vastaajat toivat esille Virtaverkossa olevan ”ihan mukavata” sekä Virtaverkon olevan ”paikka, jonne voi tulla, kun päiväs aikaan en ole löytänyt paikkaani”. Muina asioina vastaajat toivat esille, että ”Ohjaajat ovat mukavia ja ryhmät sopivan mittaisia” ja ”Kerho on toiminut hyvin”.

6.2 Arjessa selviytymisen haasteet sekä oma-apuryhmätoiminnan tuki

Teemahaastattelulla selvitettiin nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan omia kokemuksia, mielipiteitä ja toiveita Virtaverkon toiminnasta. Haastattelun teemaosiot sisälsivät käsitteet nuori aikuinen mielenterveyskuntoutuja ja kuntoutuminen, osallisuus, vertaistuki ja oma-apuryhmä. Teemahaastattelun sisältö kohdennettiin tutkimuksessa käytettyihin käsitteisiin, joilla pystyimme täydentämään ja syventämään kyselystä saatuja vastauksia. Induktiivisella sisällönanalyysimenetelmällä saatiin haastatteluaineistosta tiivistetty kuvaus yleisessä muodossa. Induktiivista sisällönanalyysimenetelmää käyttämällä kuvattiin haastattelun sisältö sanallisesti. (ks. Tuomi & Sarajärvi 2002, 105–107).

Teemahaastatteluun vastanneista nuorista aikuisista mielenterveyskuntoutujista miehiä oli kaksi ja naisia kaksi, näin saadaan perusjoukoksi neljä (Kajaanin ammattikorkeakoulu s.a.b.). Osallistujat toivat esille sen, että Virtaverkkoon on ”helppo tulla” ja ”ryhmässä mukanaolo ei jännitä”. Virtaverkon toiminnassa tärkeänä nähtiin oma-apuryhmän antama vertaistuki. Virtaverkon oma-apuryhmä antaa nuorelle aikuiselle mielenterveyskuntoutujalle sisältöä viikkoon ja syyn lähteä ”ihmisten ilmoille”. Vuorovaikutus opiskelijaohjaajan sekä nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan välillä koettiin hyväksi, ohjaajien kanssa on ”helppo jutella”.

Opiskelijaohjaajalta saadun tuen vaikutus nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan arkielämään on ollut myönteinen haastatteluun osallistujalle. Opiskelijaohjaajien vaihtuvuus askarrutti kolmea haastatteluun osallistunutta. Virtaverkon toiminnan ylläpitämisessä tarvitaan opiskelijaohjaajia. Haastateltavista yksi mainitsi ymmärtävänsä, että ”koulussa on mentävä etteenpäin”, mutta opiskelijaohjaajan vaihtuvuus on huono asia, kun ”pitää opetella tuntemaan uusi opiskelijaohjaaja”. Haastattelussa kaksi nuorta aikuista mielenterveyskuntoutujaa toivat esille, etteivät he keskustele opiskelijaohjaajan kanssa asioista, jotka askarruttavat mieltä. Kuitenkin haastateltavista kolme koki saavansa opiskelijaohjaajalta neuvoja arkielämän ongelmiin.

Nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien osallisuus Virtaverkon oma-apuryhmätoimintaan tuli esille haastattelussa mahdollisuutena tuoda esille omia mielipiteitä. Haastateltavat kokivat, että mielipiteiden esille tuominen on helppoa ja he voivat vaikuttaa oma-apuryhmän toimintaan. Nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien henkilökohtaiset tarpeet toiminnan suunnittelussa otettiin hyvin huomioon. Haastateltavista kaksi koki, että heidän omien ehdotusten esille tuominen ei aina ole helppoa. Oma ”huonoa fiilistä” ei haluta tuoda esille ja ”pilata muiden päivää”. Virta-

verkon viikkosuunnitelmien sisältöön vaikuttamisessa tuli esille omien tavoitteiden sekä mielipiteiden huomioonottaminen. ”Oon saanu porukkaa mukkaan, oon huomannu”. Haastatteluun vastaajat kokivat, että kaikkien mielipiteillä on merkitystä. Nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien osallisuutta Virtaverkon oma-apuryhmätoimintaan on voitu lisätä ottamalla huomioon heidän samankaltaiset tavoitteet kuntoutumisessa. Oma-apuryhmätoiminnasta saadut hyvät kokemukset ja yhdessä tekeminen ovat vahvistaneet nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien osallisuutta oma-apuryhmän toimintaan.

Oma-apuryhmän merkitystä kuvattiin haastattelussa tuen antamisella. Vertaisen tuki oli auttanut arjessa selviytymiseen myönteisellä tavalla. Vertaisen saaminen Virtaverkon toimintaan mukaan oli yhden vastaajan kokemana ”kiva asia”. Haastattelussa tuli esille, että nuori aikuinen mielenterveyskuntoutuja lähtee helpommin oma-apuryhmän toimintaan mukaan, mikäli on itse ehdottanut jotakin toimintaa. Virtaverkon oma-apuryhmän kuulumiskierros, jossa jaetaan viikon kuulumiset, koetaan hyvänä ja mukavana asiana. Niin ikään ryhmähenki on haastateltavien mielestä avointa ja hyvää.

Haastateltavien mukaan Virtaverkon oma-apuryhmä ei ole tuonut uusia ystävyssuhteita nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille. Haastattelun vastauksista tuli esille, että ystäväystyminen koetaan vaikeana. Oma-apuryhmätoiminnassa kaikki vastaajat kokivat, että heitä kuunnellaan ja heidän mielipiteitä arvostetaan. Virtaverkon oma-apuryhmän ilmapiiri koettiin avoimena. Haastateltavat kokivat, että Virtaverkossa on ”turvallista olla, mukana olo ei pelota”.

Haastattelun kehittämisosio oli kolmiosainen. Ensiksi kysyttiin Virtaverkon nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien näkemyksiä millaista Virtaverkon toiminta tulevaisuudessa voisi olla? Kehittämisosiossa selvitettiin myös miten he ryhmän toimintaa kehittäisivät? Lopuksi kysyttiin heidän halukkuuttaan toimia koulutettuna oma-apuryhmän vertaisohjaajana Virtaverkossa.

Haastattelun kehittämisosiossa tyytyväisyys Virtaverkon toimintaan koetaan hyvänä. Aineistosta ilmeni nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien kehittämis ehdotukset Virtaverkon toiminnan tulevaisuudesta. Esille nousivat liikunta ja ryhmäpelit. Nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutujat toivoivat, että tulevaisuudessa ”liikuntaa enempi” ja ”ryhmäpeliä, tai jottain mitä pystyy pelaamaan ryhmässä”.

Kehittämisosiossa nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutujat toivat esille, miten he kehittäisivät ryhmän toimintaa? Heitä kiinnostavat erilaiset teemat ja harrastamahdol-

lisuudet. Esille tuli muun muassa että, ”voitais käydä vaikka hevostallilla”. Nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutajat kehittäisivät ryhmän toimintaa yhdessä tekemisellä, muun muassa valmistamalla ruokaa yhdessä. ”Aikoinaan tuli tietysti jalkapalloa pelattua, mutta voishan sitä käydä pelloomassa” oli yhden nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan kehittämisehdotus ryhmän toimintaan.

Haastattelussa nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutajat toivat esille, että Virtaverkon toimintaa kehitettäisiin vertaisohjaajakoulutuksella. Virtaverkossa koulutettuina oma-apuryhmän vertaisohjaajina halukkaita toimimaan nuorista aikuisista mielenterveyskuntoutujista oli kolme. ”Kursseja oon käyny, niin oon huomannu, että niistä on ollu apua”. ”Oonhan minä ollu, tykkään toimia ihmisten kanssa”.

6.3 Osallisuuden merkitys oma-apuryhmätoiminnassa

Tulosten tarkastelu aineiston pohjalta tuo esille, että toimintakyvyn ja omatoimisuuden tukeminen ryhmätoiminnoilla vaikuttaa nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan osallisuuden lisäämiseen. Tutkimustulosten vertaaminen aikaisempien hankkeiden ja projektien tuloksiin on osoittanut kontekstin opinnäytetyön tavoitteisiin ja tarkoituksiin. Aikaisemmat hankkeet ja projektit vahvistivat opinnäytetyön näkökulmaa nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien osallisuuden, vertaisuuden ja heidän omien kuntoutumisen tavoitteiden toteutumiseen. Yhteneväistä hankkeiden ja projektien tavoitteissa ja tuloksissa suhteessa omaan tutkimukseen oli kuntoutujien omien tavoitteiden huomioon ottamisen tärkeys päätöksenteoissa.

Rönkkö ja Rytönen (2010, 51) määrittelevät teoksessaan *Monisäikeinen perhetyö* osallisuuden olevan syrjäytymisen vastakohta. Heidän mukaan yksinkertaisin tapa osallistaa on yhdessä tekeminen. Opinnäytetyön teemahaastattelun tuloksista ilmeni, että toiminnan suunnittelussa nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutajat pääsevät osalliseksi päätöksentekoihin.

Opiskelijaohjaajien vaihtuvuus Virtaverkon oma-apuryhmän toiminnassa koettiin osittain ristiriitaisena. Kuitenkin ”uudet tuulahdukset” lisäävät nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien sekä opiskelijaohjaajien keskinäisiä vuorovaikutustaitoja. Vuorovaikutustaidot auttavat nuoria aikuisia mielenterveyskuntoutujia luottamaan itseensä, jolloin he pystyvät tuomaan esille omat mielipiteet. Mielipiteiden esille tuomisella he saavat onnistumisen kokemuksia. Oma-apuryhmä ja sen toiminta koettiin hyvänä, sillä se on tuonut nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille onnistumisen kokemuk-

sia. Tärkeänä koettiin jaetuilla kokemuksilla vertaistuen tärkeys ja ryhmän avoimuus. Tutkimuksessa tärkeäksi tekijäksi nousi kuntoutujien keskuudessa yhteisten pelisääntöjen merkitys sekä peloton ympäristö, jossa ei ole uhkakuvia.

Nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien näkökulmista käsin saatiin selvitettyä, että opiskelijaohjaajien rooli on kuntoutumista tukevaa. Vastaajat toivat esille sen, että opiskelijaohjaajien tuesta on apua arjessa selviytymiseen. Vuorovaikutus kuntoutujien sekä opiskelijaohjaajien välillä nähtiin pääsääntöisesti toimivana. Tutkimuksessa kuitenkin tuli ilmi, että opiskelijaohjaajien vaihtuvuus on koettu osittain hankalana asiana. Tutustuminen uuteen opiskelijaohjaajaan vaatii aikaa, kuitenkin ymmärretään se, että Virtaverkon toiminnan jatkumisen tueksi tarvitaan opiskeluohjaaja.

Tulokset osoittivat, että oma-apuryhmätoiminnan kehittämisellä on merkitystä nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille, jotta heidän osallisuutta Virtaverkon toimintaan saadaan lisättyä. Tutkimustuloksissa tuli esille arjessa selviytymisen haasteet sekä vertaisryhmätoiminnan tuki. Yhteisillä kokemuksilla ja oma-apuryhmästä saadulla tuella edistetään nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan omia kuntoutumisen tavoitteita. Kyselyjen sekä teemahaastattelujen tulosten myötä nousivat esille yhdessä tekemisen tärkeys. Yhdessä tekeminen on kuntoutumista tukevaa.

Tulosten pohjalta nousi esille nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien tyytyväisyys Virtaverkon toimintaan. He toivoivat Virtaverkon oma-apuryhmätoiminnan monipuolistamista liikunnalla ja yhdessä tekemisellä. Nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutajat kehittäisivät toimintaa erilaisilla kuntoutumista tukevilla toiminnoilla. Kehittämis ehdotuksena oli erilaisten harrastemahdollisuuksien hyödyntäminen Virtaverkossa. Kehittämissosiossa selkeästi nousi esille nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien halukkuus toimia Virtaverkossa koulutettuna oma-apuryhmän vertaisohjaajana.

Tuloksista ilmeni, että vertaistoiminnan kehittämisellä tuetaan ja ylläpidetään nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan sosiaalisia taitoja. Saatujen tulosten perusteella voidaan sanoa, että vertaisohjaajakoulutus nähdään tärkeänä toiminnan kehittämisen tarpeena. Tuloksista kävi selville, että vertaisohjaajana toimiminen vahvistaa voimavaroja sekä lisää onnistumisen kokemuksia. Vertaisohjaaja koulutuksella tuetaan nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan motivaatiota osallistua Virtaverkon toimintaan sekä mielekkääseen yhdessä tekemiseen.

7 VIRTAVERKON TOIMINNAN KEHITTÄMISSUOSITUKSET

Kehittämissuositukseen saatiin vaikuttavuutta sinisen meren strategialla (Blue Ocean Strategy). Strategia on alun perin kehitetty yritysten markkinakilpailukyvn nostamiseen. Sinisen meren strategia ei tyrmää aikaisempia toimintamalleja, joita yrityksessä jo on, vaan se pyrkii kehittämään jo olemassa olevia toimintamalleja eteenpäin. Sinisen meren strategia ei aseta asiakaslähtöisyyttä tarvelähtöisyyden edelle. Käännekohtiin perustuvan johtamisen lähtökohtana on, että jokaisessa organisaatiossa, on ihmisiä, tekoja ja toimintoja, joilla on poikkeuksellinen vaikutus tuloksiin. (Kim & Mauborgne 2007, 180.) Sinisen meren strategia mallissa yhdistyy asiakkaiden tarpeet, kilpailu ja resurssit sekä osaaminen, jotta päästää menestystä tuottavaan tulokseen (Kim & Mauborgne 2007, 10–11).

Opinnäytetyössä tutkittiin Virtaverkon oma-apuryhmän kehittämistarpeita (taulukko 6). Sinisen meren strategiamallia käyttämällä saatiin tutkimustuloksilla Virtaverkon kehittämissuositukset. Sinisen meren strategian nelikenttämallia käyttämällä kysymykset jaoteltiin neljään osa-alueeseen; mitä toimintoja tulisi poistaa, mitä toimintoja korostaa, mitä toimintoja supistaa, ja mitä uutta toimintaa pitäisi kehittää. Sinisen meren strategialla voitiin tutkimustehtävää tarkastella, kehittää ja arvioida kriittisesti. (ks. Kim & Mauborgne 2007, 51, 57–58.)

Nelikenttämallin käyttö mahdollistaa löytämään organisaation toiminnan kehittämisen painopisteen, joka näkyy organisaation strategisessa profiilissa eli arvokäyrässä. Strategiaprofiilin, neljän kysymyksen ja nelikenttämallin hyödyntäminen tuo selville organisaation kokonaiskuvan. (Kim & Mauborgne 2007, 47–51, 61.) Kysymyksillä saatujen vastausten ristiintarkastelulla saatiin näkyviksi toiminnan kehittämistarpeet. Strategian mallin mukaisesti tarkasteltiin nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien omakohtaisia kokemuksia Virtaverkon oma-apuryhmätoiminnan nykytilasta ja kehittämistarpeista.

Sinisen meren strategiamallia hyödyntämällä korostetaan jo olemassa olevia hyviä toimintoja (Kim & Mauborgne 2007, 52–53). Korostamalla yhdessä tekemistä muun muassa eri teemoilla, joilla lisätään nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan osallisuutta. Nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan vaikuttamismahdollisuuksien tukeminen lisää niin ikään osallisuutta.

TAULUKKO 6. Kehittämissuosituksiset sinisen meren strategia mallin mukaisesti

Mitä toimintoja tulisi poistaa?	Mitä toimintoja tulisi korostaa?
<ul style="list-style-type: none"> • Opiskelijaohjaajien tulon estyminen kerhopäivänä. • Oma-apuryhmän sisällöllinen toiminta on toteutettu saman kaavan mukaan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yhdessä tekeminen, mm. kaupungilla käynnit, pelit, ruoanlaitto. • Kuntoutujan mahdollisuus vaikuttaa oma-apuryhmän toiminnan sisältöön. • Harrastusmahdollisuuksien esille tuominen. • Teemaillat.
Mitä toimintoja voisi supistaa?	Mitä uutta toimintaa pitäisi kehittää?
<ul style="list-style-type: none"> • Opiskelijaohjaajien vaihtuvuus. • Yksilötoiminnot, muun muassa laulaminen ja korkin heitto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vertaisohjaajatoiminta. • Oma-apuryhmän vetovoiman lisääminen, jotta kävijämäärä nousee. • Toiminnan monipuolistaminen. • Opiskelija- ja vertaisohjaajan yhteistyö.

Sinisen meren nelikentässä tulee esille toimintoja, jotka voidaan poistaa, näin ne eivät ole esteenä toiminnan kehittymiselle (Kim & Mauborgne 2007, 52). Kehittämissuosituksissa nousi esille se, mitä toimintoja tulisi korostaa, jotta toiminnan sisältö vastaa mielenterveyskuntoutujien näkemyksiä. Oma-apuryhmän sisällöllinen uudistaminen nousi näkemystemme perusteella yhdeksi tärkeimmäksi kehittämiskohteeksi. Yksilötoiminnoilla, kuten laulamisella ja korkin heitolla näyttää tutkimustulosten perusteella olevan vähäinen merkitys nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien osallisuuden lisäämiseen.

Kehittämissuosituksissa huomioitiin opiskelijaohjaajien vaihtuvuuden vaikuttavan heikentävästi nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien omiin kuntoutumisen tavoitteisiin. Toiminnan kehittämissuosituksien mukaisesti näitä tulisi supistaa. Virtaverkon nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutajat toivat tutkimuksessa esille ymmärtävänsä oma-apuryhmätoiminnan olevan riippuvaista opiskelijaohjaajista.

Sinisen meren strategiamallin hyödyntäminen toiminnan kehittämissuosituksissa toi esille Virtaverkon nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien omakohtaiset näkemykset ja kokemukset toiminnan kehittämisestä. Vertaisohjaajan koulutus nousi tärkeäksi osa-alueeksi toiminnan kehittämisessä. Pidämme tärkeänä Virtaverkon vertaisohjaajien ja opiskelijaohjaajien yhteistyön kehittämisen. Vertaisohjaajan koulutuksella pystytään tukemaan ja aktivoimaan nuoria aikuisia mielenterveyskuntoutujia osallistumaan ja toimimaan oma-apuryhmässä vertaisohjaajana. Opiskelijaohjaajan

toimiminen oma-apuryhmän vertaisohjaajan rinnalla antaa tukea vertaisohjaajana toimivalle nuorelle aikuiselle mielenterveyskuntoutujalle. Työparina toimiminen tukee myös vertaisohjaajan omia voimavaroja.

Vertaisohjaajan ja opiskelijaohjaajan yhteistyön kehittämisessä merkittävänä osana tutkimuksen pohjalta huomioitiin se, että vertaisohjaaja voi itsenäisesti ohjata ja suunnitella oma-apuryhmän toimintaa. Tämä vaatii pitkällä aikavälillä toteutettua työparityöskentelyä. Työparityöskentely mahdollistaa vertaisohjaajan onnistumisen kokemukset, jotka motivoivat häntä ylläpitämään ja kehittämään Virtaverkon oma-apuryhmätoimintaa.

Tärkeänä näemme vertaisohjaajan ja opiskelijaohjaajan yhteistyön, jolla tuetaan nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien elämänhallinnallisia taitoja. Opiskelijaohjaajan tuki ja taustalla toimiminen antaa vertaisohjaajalle valmiudet toimia vuorovaikutuksellisessa suhteessa oma-apuryhmään osallistuvien kanssa. Vertaisryhmätoiminta aktivoi nuorta aikuista mielenterveyskuntoutujaa osallistumaan muun muassa päätöksentekoon. Toiminnan kehittäminen vertaisohjaajakoulutuksella turvaa Virtaverkon oma-apuryhmän säännöllisen kokoontumisen. Virtaverkon oma-apuryhmän toiminta ei olisi sidoksissa pelkästään opiskelijaohjaajien saatavuuteen.

Opinnäytetyöstä esille nousseita Virtaverkon oma-apuryhmätoiminnan kehittämiskohteita ovat koulutetun vertaisohjaajatoiminnan käynnistäminen. Lisäksi Virtaverkon oma-apuryhmätoimintaa voidaan kehittää monipuolistamalla liikunnan ja yhdessä tekemisen toimintoja. Opinnäytetyön aineistosta nousi esille nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien kehittämisohjelmaksi harrastemahdollisuuksien esille tuominen ja niiden lisääminen oma-apuryhmätoiminnassa. Tällä tavoin voidaan vastata nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien kehittämisohjelmiin, joilla lisätään Virtaverkon oma-aputoiminnan vetovoimaa, jotta Virtaverkon kävijämäärä saadaan nostettua.

Tuomme esille omat näkemyksemme Virtaverkon oma-apuryhmätoiminnan kehittämisuosituksiin. Nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien kehittämisohjelmien tukena voidaan käyttää toimeksiantajan, opiskelijaohjaajan ja vertaisohjaajan yhdessä laatimaa käsikirjaa. Käsikirjan sisältö koostuisi toiminnoista eri teema-alueittain sisältäen liikuntaosion, kädentaito-osion sekä erilaiset teemat. Käsikirjan teemoissa voisi hyödyntää vuodenajat sekä eri juhlapyhät. Toiminnan suunnittelu käsikirjaa hyödyntäen mahdollistaa pitkän aikavälin suunnittelun oma-apuryhmän kokoontumisten sisältöön. Käsikirja on työväline vertaisohjaajalle sekä opiskelijaohjaajalle. Opis-

kelijaohjaaja, vertaisohjaaja ja oma-apuryhmään osallistujat voisivat tuoda omia mielenkiinnonkohteita esille sisällyttäen ne käsikirjaan kaikkien käytettäväksi.

Kehittämissuosituksena on säännöllisin väliajoin kerättävä toiminnan sisällöllinen palaute. Virtaverkon nuorilta aikuisilta mielenterveyskuntoutujilta kerättävä palaute toiminnan sisällöstä tulisi keräämään kirjallisella palautelomakkeella. Palautteella pystytään vastaamaan nopeassakin aikataulussa mielenterveyskuntoutujien toiveisiin ja kehittämissuosiin, jotta toimintaa pystytään jatkuvasti kehittämään. Eikä toiminta näin ollen jumiudu paikalleen.

Kehittämissuosituksena on vertaisohjaajan, opiskelijaohjaajan ja toiminnanjohtajan yhteiset palaverit. Kuukausittain pidettävät palaverit edesauttavat Virtaverkon toiminnan suunnittelua. Palaverissa esille tulevat asiat vertaisohjaaja jakaisi Virtaverkon oma-apuryhmään osallistujille. Tällä tavoin vertaisohjaaja kehittyy palautteen annossa ja sen eteenpäin viemisessä muille Virtaverkon oma-apuryhmään osallistujille. Vertaisohjaaja toimisi oma-apuryhmässä tasavertaisena jäsenenä suhteessa muihin nuoriin aikuisiin mielenterveyskuntoutujiin.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön aihetta pidämme ajankohtaisena ja tärkeänä. Teorian, tutkimusten, hankkeiden ja projektien monipuolinen tarkastelu syvensi omaa näkemystämme tutkimuksen ajankohtaisuudesta ja tärkeydestä. Nykyisin on haaste tavoittaa nuoria aikuisia mielenterveyskuntoutujia kolmannen sektorin toimintojen pariin. Molempien omakohtaiset kokemukset mielenterveyskuntoutujien parissa työskentelystä vahvistivat käsitystä mielenterveystyön tämän päivän haasteista. Mielenterveys-, kriisi- ja päihdetyön vaihtoehtoiset opinnot syvensivät aihealueen tuntemusta. Nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien avoimuus ja innostuneisuus lisäsi meidän omaa motivaatiota panostaa opinnäytetyöhön.

Opinnäytetyö oli pitkälinen prosessi, joka vaati meiltä yhteisten tavoitteiden asettamista sekä sitoutumista asetettuihin tavoitteisiin. Koemme, että parityöskentely on ollut antoisaa. Olemme voineet oppia ja jakaa ajatuksia sekä kokemuksia toinen toisiltamme. Parityöskentelyssä reflektointi on auttanut jäsentämään myös omaa ammatillista kasvua. Olemme refleктоimalla tarkastelleet opinnäytetyöprosessin eri ongelmakohtia kriittisesti sekä ratkaisseet ne.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää millaista Virtaverkon toiminnan tulisi olla, jotta sillä lisättäisiin nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan osallisuutta Virtaverkon oma-apuryhmätoimintaan. Perehtyminen teoriaan, tutkimuksiin, hankkeisiin ja projekteihin auttoi meitä opinnäytetyöprosessin aikana jäsentämään tutkimuksen sisällölliset tavoitteet. Aikaisemmista tutkimuksista, hankkeista ja projekteista sekä opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien arkea pystytään tukemaan ja vahvistamaan oma-apuryhmätoiminnalla.

Sinisen meren strategiamallin hyödyntäminen kehittämissuosituksissa auttoi meitä jäsentämään Virtaverkon toiminnan nykytilaa sekä mitä hyvää tai kehitettävää toiminnassa nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutujat näkivät. Havaitsemme tutkimusaineiston pohjalta, että tärkein kehittämisen kohde Virtaverkossa on vertaisohjaajakoulutus. Vertaisohjaajakoulutuksella on myönteinen vaikutus muun muassa nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Peilaten opinnäytetyön tuloksia Trio-projektiin, on sosiaalisilla taitojen kehityksellä myönteinen merkitys myös arjen haasteisiin sekä elämänhallintaan. Kehittämissuosituksen laadinnassa huomioimme kiinnittyi siihen, että nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille on tärkeää saada osallistua Virtaverkon oma-apuryhmässä päätöksentekoon.

Virtaverkon oma-apuryhmätoiminnan kehittämissuosituksia hyödyntämällä nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien sosiaalista ja yhteiskunnallista syrjäytymistä voidaan ehkäistä. Oma-apuryhmätoiminnasta saatu keskinäinen tuki lisää nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan omia voimavaroja sekä arjen hallinnan taitoja. Mielekäs yhdessä tekeminen sekä mahdollisuus osallistua päätöksentekoon tukevat nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan omia kuntoutumisen tavoitteita.

Vertaistuki vaikuttaa nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan motivaatioon ja aktiivisuuteen olla osana Virtaverkon oma-apuryhmässä. Näemme, että oma-apuryhmätoiminnan kehittämisellä on osallisuutta lisäävä vaikutus. Olemme tuoneet esille toimeksiantajan tavoitteisiin peilaten ne toiminnot, joilla mielestämme lisätään nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien osallisuutta Virtaverkon oma-apuryhmässä. Toimeksiantaja voi hyödyntää opinnäytetyössä esille nousseita kehittämissuosituksia kuntoutuja lähtöisesti. Tukemalla ja aktivoimalla nuoria aikuisia mielenterveyskuntoutujia yhdessä tekemiseen toimeksiantaja myötävaikuttaa Virtaverkon oma-apuryhmään osallistuvien hyvän mielenterveyden ja sosiaalisen kanssakäymisen edistämiseen.

Opinnäytetyöstä esiin nostettujen suositusten jatkokehittäminen voisi olla käsikirjan laatiminen tukemaan Virtaverkon oma-apuryhmätoimintaa. Käsikirja toisi Virtaverkon oma-apuryhmän toimintaan uudenlaista sisältöä, jolla vaikutetaan Virtaverkon toiminnan jatkuvaan kehittymiseen. Toimeksiantaja voi yhdessä nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien kanssa täydentää Virtaverkon oma-apuryhmätoiminnan sisältöä muun muassa kuukausittain toteutettavilla palaverilla. Palaverit vahvistavat nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan sosiaalisia taitoja ja nuori aikuinen mielenterveyskuntoutuja harjaantuu saamaan ja antamaan palautta, jolloin hän saa oman kuntoutumisen kannalta positiivisia onnistumisen kokemuksia.

Koemme opinnäytetyöllä olevan merkitystä lisalmen Mielenterveystuki ry:n strategian mukaisiin tavoitteisiin. Yhdistyksen tavoitteita ovat mielenterveyspalveluiden kehittäminen sekä palveluiden saatavuuden että palveluiden laadun kehittäminen. lisalmen Mielenterveystuki ry tekee ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä sekä toimii mielenterveyskuntoutujan edunvalvojana. Opinnäytetyön tulos on mielestämme merkittävä. Olemme onnistuneet nostamaan esille keskeisimmät kehittämistarpeet ja perustelleet opinnäytetyön tuloksista nousseet johtopäätökset. Koemme, että opinnäytetyöllä pystytään kehittämään lisalmen Mielenterveystuki ry:n vertaisryhmätoimintaa, jotta mielenterveyskuntoutujille suunnattujen palveluiden saatavuus ja laatu paranee.

LÄHTEET

Arveson, P. 1998. *The Demin Cycle* [verkkosivu]. Strategy Management Group [viitattu 22.1.2014]. Saatavissa: <http://balancedscorecard.org/?TabId=112>

Bromell, D. & Hyland, M. 2007. *Social inclusion and participation: A guide for policy and planning. Social Inclusion and Participation Group Ministry of Social Development* [verkkojulkaisu]. Ministry of Social Development [viitattu 20.7.2013]. Saatavissa: <http://unpan1.un.org/intradoc/groups/public/documents/apcity/unpan028782.pdf>

Cattan, M. & Tilford, S. 2006. *Mental Health Promotion* [verkkojulkaisu]. Open University Press [viitattu 26.5.2013]. Saatavissa: http://ners.unair.ac.id/materikuliah/ebooksclub.org__Mental_Health_Promotion__A_Lifefspan_Approach.pdf

Davidson, L., Bellamy, C. Guy, K. & Miller, R. 2012. *Peer support among individuals with severe mental illness: A review of the evidence and experience* [verkkojulkaisu]. Yale University School of Medicine [viitattu 28.1.2014]. Davidson, L. Yale University School of Medicine. Peer support among persons with severe mental illnesses: A review of evidence [sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Minna Petäjä. Lähetetty 28.1.2014 [viitattu 28.1.2014]. Saatavissa: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3363389/pdf/wpa020123.pdf>

Euroopan yhteisöjen komissio. 2005. *Vihreä Kirja. Väestön mielenterveyden parantaminen. Tavoitteena Euroopan unionin mielenterveysstrategia. Bryssel 14.10.2005* [verkkojulkaisu]. Euroopan yhteisöjen komissio [viitattu 31.3.2013]. Saatavissa: http://ec.europa.eu/health/archive/ph_determinants/life_style/mental/green_paper/mental_gp_fi.pdf

Henkilötietolaki 22.4.1999/523, 1 §. Finlex. Lainsäädäntö [viitattu 23.1.2013]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>

Hietala-Paalamäki, O., Narumo, R. & Yrttiaho, K. (toim.) 2006. *Kuntoutuja, ammattilainen, vertainen. Mielenterveyskuntoutuksen kolme asiantuntijaa* [verkkojulkaisu]. MTKL. Raportti 1/2007 [viitattu 9.4.2013]. Saatavissa: http://mtkl-fi-bin.directo.fi/@Bin/349e0feca54f93bcdb0782f106922719/1365502853/application/pdf/10768/Trio_raportti2007.pdf

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: GAUDEAMUS.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

Hänninen, E. 2012. *Choices for Recovery. Community-Based Rehabilitation and the Clubhouse Model as Means to Mental Health Reforms* [verkkojulkaisu]. THL. Report 50/2012 [viitattu 22.7.2013]. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90873/URN_ISBN_978-952-245-694-6.pdf?sequence=1

Hätönen, H. 2010. *Osallisuus ja hyvinvointi*. [verkkojulkaisu]. Imatran terveystalot [viitattu 31.3.2013]. Saatavissa: http://www.stes-hsf.fi/uploads/koulutusmateriaali/verkkotapaamiset/2011/Imatra/Hatonen_2011-03-30-Osallisuus.ppt

Iisalmen Mielenterveystuki ry. 2013. *Vertaistukea, vaikuttamista ja virkistystoimintaa*

vuodesta 1968 lähtien [verkkosivu]. Iisalmen mielenterveystuki ry [viitattu 24.2.2013]. Saatavissa: <http://webbi.meili.fi/louhentupa/>

Jyväskylän yliopisto. s.a. Tutkimuksen suunnittelu. *Käsitteiden täsmentäminen* [verkkojulkaisu]. Avoimen yliopiston Koppa [viitattu 23.1.2013]. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-suunnittelu#k-sitteiden-t-sment>

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2004. *Kuntoutuksen perusteet*. Helsinki: WSOY.

Kajaanin ammattikorkeakoulu s.a.a Opinnäytetyöpankki. *Opinnäytetyön eettiset suositukset* [verkkojulkaisu]. KAMK [viitattu 28.1.2014]. Saatavissa: <http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytet-yoprosessi/Eettiset-suositukset?contentid=fefdc47f-072f-4074-9f36-0ac442a155a7&refreshTree=0#Opinnaytetoiden-eettisyys-ja-lupakaytantö>

Kajaanin ammattikorkeakoulu. s.a.b. Opinnäytetyöpankki. *Perusjoukko, Otanta, otos ja näyte* [verkkojulkaisu]. KAMK [viitattu 27.2.2014]. Saatavissa: <http://193.167.122.14/Opari/ontTukiOtanta.aspx>

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. *Tutkimus hoitotieteessä*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kim, W.C. & Mauborgne, R. 2007. *Sinisen meren strategia*. Helsinki: Talentum.

Koskisuu, J. 2004. *Eri teitä perille, Mitä mielenterveyskuntoutus on?* Helsinki: Edita Prima Oy.

Kuntoutusportti. 2011. *Tandem-projekti (2011–2015)* [verkkojulkaisu]. Kuntoutussäätiö [viitattu 9.4.2013]. Saatavissa: http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/tarkennettu_haku/?action=viewventure&docid=2357

Kärkkäinen, T. & Nylund, M. 1996. *Oma-apuryhmät: vertaisten tukea ja toimintaa*. Tampere: Pam-PrintKy.

Laitila, M. 2010. *Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Fenomenografinen lähestymistapa. Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Health Sciences*. Client involvement in mental health and substance abuse work. A phenomenographic approach. Kuopio: Hoitotieteen laitos, Terveystieteen tiedekunta, Itä-Suomen Yliopisto, Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä. Väitöskirja. Kuopio: Kopiojyvä Oy.

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812, 13. §. Finlex. Lainsäädäntö [viitattu 23.1.2013]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812, 14.–15. §. Finlex. Lainsäädäntö [viitattu 23.1.2013]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>

Lehto, P. 2001. *Sosiaalipsykiatrista kuntoutusta mielenterveyskuntoutujille, Fountain House Klubitalo, passiivisesta vastaanottajasta aktiiviseksi toimijaksi*. EKSPY- julkaisusarja n:o 001. Kotka: Mahdollisuuksien työpaja.

Mead, S. & MacNeil, C. 2004. *Peer Support: What Makes It Unique?* [verkkojulkaisu]. The Campbell center [viitattu 26.5.2013]. Saatavissa:

<http://www.thecampbellcenter.org/resources/Peer%20Support-%20What%20Makes%20It%20Unique.pdf>

Mielenterveyden keskusliitto. s.a.a. *Vertaistukiryhmien periaatteet* [verkkosivu]. MTKL [viitattu 22.1.2013]. Saatavissa: <http://www.mtkl.fi/toiminta/vertaistuki/vertaisryhmatoiminta/vertaistukiryhmien-periaatteet/>

Mielenterveyden keskusliitto. s.a.b. *Vertaistoiminnan historiaa* [verkkosivu]. MTKL [viitattu 25.2.2013] Saatavissa: <http://www.mtkl.fi/mielenterveyden-keskusliitto/historia/>

Mielenterveys info. 2013. *Mielenterveyden määritelmä* [viitattu 25.2.2013]. Mielenterveys.info [verkkosivu]. Saatavissa: <http://mielenterveys.info/maaritelmia.html>

Niemikotisäätiö. 2013. *Elvis-hanke tuo uutta näkökulmaa* [verkkajulkaisu]. Niemikotisäätiö [viitattu 9.4.2013]. Saatavissa: <http://www.niemikoti.fi/elvis/menneitaetapahtumia/>

Paasonen, Harri. Toiminnanjohtaja. Opinnäytetyön ohjaus [sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Petäjä Minna ja Tervo Jaana. Lähetetty 25.3.2013 [viitattu 27.3.2013].

Pickett, S., Phillips, H. & Kraus, D. 2011. Recovery International. *Recovery International Group Meeting Evaluation Final Report* [verkkajulkaisu]. UIC Department of Psychiatry, Center on Mental Health Services Research and Policy [viitattu 9.8.2013]. Saatavissa: http://www.lowselfhelpsystems.org/documents/ri_final_report_3.1.11.pdf

Pylkkänen, K. 2003. *Hoitotakuu nuorisopsykiatriassa*. Nuotta-projektin loppuraportti 2003. STM ISSN 1236-2115; 2003:13. Helsinki: Edita Prima OY.

Rönkkö, L. & Rytönen, T. 2010. *Monisäikeinen perhetyö*. Helsinki: WSOYpro Oy

Saarelainen, R., Stengård, E. & Vuori-Kemilä, A. 2000. *Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta*. Porvoo: WSOY.

Savonia ammattikorkeakoulu. 2013. Opinnäytetyön sopimusehdot [verkkoliite]. Savonia AMK [viitattu 31.1.2014]. Saatavissa: http://webd.savonia.fi/moodle/yhteiset_tiedotteet/ont/ohjeet/fi/Sopimusehdot.pdf

Schizophrenia Awareness Association. 2014. *Dr. Abraham Low's Recovery Method* [verkkosivu]. Schizophrenia Awareness Association [viitattu 12.2.2014]. Saatavissa: http://schizophrenia.org.in/index.php?option=com_content&view=article&id=60:saa-vision&catid=45:other

Siekinen, A. 2008. *Elämänhallintaa ja selviytymiskeinoja vertaistuen avulla*. – Krisjärjestövapautuvien ja vapautuneiden vankien tukena [verkkajulkaisu]. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Sosiaalityön pro gradu- tutkielma [viitattu 10.8.2013]. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/79640/gradu02890.pdf?sequence=1>

STM. 2009. *Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. MIELI 2009- työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015* [verkkajulkaisu]. STM [viitattu 27.3.2013]. Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-7175.pdf

STM. 2012. *Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämissuunnitelma (Kaste) 2012–2015* [verkkajulkaisu]. STM [viitattu 27.3.2013]. Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5065240&name=DLFE-17905.pdf

Suomen Fountain House-klubitalojen verkosto ry. s.a. *Klubitalojen historiaa* [verkkosivu]. Suomen Fountain House [viitattu 25.2.2013] Saatavissa: http://www.fh-klubitalot.fi/klubitalojen_historiaa.html

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Tammi.

Vuorinen, M. 2002. *Meidän ryhmä – hyvä juttu. Kokemuksia ja tuloksia oma-aputoiminnasta*. Vantaa: Printway Oy.

Woolsey, L. & Katz-Leavy, J. 2008. *Transitioning Youth with Mental Health Need to Meaningful Employment and Independent Living* [verkkajulkaisu]. Office of Disability Employment Policy [viitattu 29.7.2013]. Saatavissa: http://www.ncwd-youth.info/assets/reports/mental_health_case_study_report.pdf

SAATEKIRJE

Hei!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijää Savonia ammattikorkeakoulusta Iisalmen kampukselta. Valmistumme toukokuussa 2014 ja teemme opinnäytetyön Louhentuvan virtaverkon ryhmään. Opinnäytetyömme aihe on Nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien osallisuuden lisääminen sekä virtaverkon toiminnan kehittämissuosituksia. Kyselylomakkeen kautta pyrimme selvittämään virtaverkon kävijöiden toiveita ja ehdotuksia toiminnan kehittämiseen.

Täytä vain yksi kyselylomake ja toivomuksemme on, että vastaat kyselyyn rehellisesti. On tärkeää, että vastaat jokaiseen kysymyskohtaan. Tarkista lopuksi, että olet vastannut kaikkiin kysymyksiin. Kyselylomakkeen vastaukset jäävät vain meidän nähtäväksi ja luettavaksi, eikä henkilöllisyytenne tule esille missään vaiheessa. Kyselylomakkeet tuhotaan opinnäytetyömme hyväksymisen jälkeen.

Vastauksesi on tärkeää opinnäytetyömme onnistumisen kannalta. Kyselyyn osallistumisen kautta pääset vaikuttamaan virtaverkon toiminnan kehittämiseen.

Palauta huolellisesti täytetty kyselylomake Louhentuvalla olevaan erilliseen palautuslaatikkoon 29.5.2013 mennessä.

Ystävällisin terveisin -

Minna Petäjä ja Jaana Tervo

KYSELYLOMAKE VIRTAVERKON KÄVIJÖILLE

Ole hyvä ja arvio oman tuntemuksesi mukaan Virtaverkon toimintaa.

Taustatiedot

1. Ikä lkäsi: _____

2. Sukupuoli
1. Mies
2. Nainen

3. Olen ollut Virtaverkon toiminnassa mukana vuodesta
1. 2006
2. 2007
3. 2008
4. 2009
5. 2010
6. 2011
7. 2012
8. 2013

4. Kuinka usein käyt kuukauden aikana Virtaverkossa?
1. Kerran
2. 2-3krt/kk
3. 4krt/kk

5. Mistä olet saanut tiedon Virtaverkon toiminnasta?

6. Miten olet kertonut uusille kuntoutujille Virtaverkotoimintaan mukaan tulemisesta?

7. Kuinka koet Virtaverkon sijainnin?

8. Kuinka tärkeänä koet Virtaverkon ryhmän jäsenten vertaistuen?

9. Kuinka monta henkilöä mielestäsi on sopiva ryhmäkoko Virtaverkossa?

10. Sopivan ikäiset henkilöt Virtaverkkoon mielestäsi ovat?

11. Mihin Virtaverkon **toimintoihin** osallistut? Voit valita **useamman** vaihtoehdon.

___ **askartelu/käsityö**

___ **musiikin kuuntelu**

___ **juttuleminen**

___ **yhdessä laulaminen**

___ **karaoke**

___ **yhdessä ulkoileminen**

mitä teitte ulkona? _____

___ **ulkopelit**

___ **mölkky**

___ **petanque**

___ **tikanheitto**

Mikä tai mitkä sinua kiinnostavat erityisesti?

___ **sisäpelit**

___ **lauta- ja korttipelit**

___ **bingo**

___ **korkin heitto sankoon**

Mikä tai mitkä sinua kiinnostavat erityisesti?

___ **kuntosali**

___ **uinti**

___ joku muu mikä? _____

___ teemaillat eri aiheista kuten esimerkiksi

___ käsienhoito

___ kauneudenhoito

___ terveys

___ rentoutus

___ asiantuntija luennot

___ ravitseminen

___ uskonto

Mikä tai mitkä sinua kiinnostavat erityisesti?

joku muu mitä se voisi olla? _____

___ leivonta

___ ruuan valmistus yhdessä

___ erilaiset retket yhdessä

mitä muuta se voisi olla? _____

___ käynnit kaupungilla kuten esimerkiksi

___ ravintolassa

___ kaupassa

___ kirjastossa

___ keilaamassa

___ elokuvissa

Mikä tai mitkä sinua kiinnostavat erityisesti?

___ en osallistu toimintaan, mutta haluan olla mukana Virtaverkon porukassa kuuntelijana

12. Olisitko halukas itse toimimaan vertaisohjaajana Virtaverkon oma-apuryhmässä?

13. Miten haluaisit kehittää Virtaverkon toimintaa? Tai Miten kehittäisin Virtaverkon toimintaa?

Jos mielestäsi Virtaverkon toimintaa ei tarvitse kehittää niin merkitse tähän kohtaan rasti

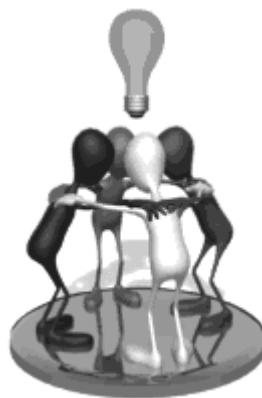
14. Mitä muuta haluat kertoa Virtaverkon toiminnasta? "Ruusut ☺ tai risut ☹"

Kiitos osallistumisestasi kyselyyn ☺

Savonia AMK

Sosionomiopiskelijat/SS1K1

Minna Petäjä ja Jaana Tervo



HAASTATTELULOMAKE VIRTAVERKON KÄVIJÖILLE

Ikä

Sukupuoli

Mies _____ Nainen _____

Nuori aikuinen mt-kuntoutuja ja kuntoutuminen

1. Onko Virtaverkkoon helppo tulla?
 - nuori aikuinen mt-kuntoutuja

2. Miten Virtaverkon toiminta vastaa omia kuntoutumisesi tavoitteita?
 - kuntoutuminen

3. Kuinka koet vuorovaikutuksen kuntoutujien ja opiskelija ohjaajien välillä?
 - nuori aikuinen mt-kuntoutuja
 - kuntoutuminen

4. Kuinka koet opiskelija ohjaajilta saamasi tuen vaikuttavan arkielämääsi?
 - nuori aikuinen mt-kuntoutuja
 - kuntoutuminen

5. Kuinka koet opiskelija ohjaajien vaihtuvuuden?
 - nuori aikuinen mt-kuntoutuja
 - kuntoutuminen

6. Kuinka koet, keskusteleeko opiskelijaohjaaja kanssasi mieltäsi askarruttavista asioista?
 - nuori aikuinen mt-kuntoutuja
 - kuntoutuminen

7. Koetko saavasi opiskelija ohjaajilta neuvoja arkielämään liittyvissä ongelmissa?
 - nuori aikuinen mt-kuntoutuja
 - kuntoutuminen

Osallisuus

8. Miten voit itse vaikuttaa ryhmän toimintaan?
 - osallisuus

- miten on voinut vaikutta
- onko voinut osallistua

9. Huomioidaanko henkilökohtaiset tarpeesi toiminnan suunnittelussa?

- osallisuus

10. Minkälaiset vaikuttamismahdollisuudet sinulla on viikkosuunnitelmien sisältöön?

- osallisuus

Vertaistuki (ryhmän merkitys)

11. Onko Virtaverkon toiminnassa ollut asioita, jotka ovat auttaneet arjessa selviytymiseesi?

- vertaistuki

12. Koetko samankaltaisessa tilanteessa olevilta kuntoutujilta saamasi vertaistuen auttavan arjessa selviytymiseesi?

- vertaistuki

13. Millainen ryhmähenki Virtaverkossa mielestäsi on?

- vertaistuki

Oma-apuryhmä (Ilmapiiri)

14. Kun olet käynyt Virtaverkossa, oletko saanut uusia kavereita tai ystäviä?

- oma-apuryhmä

15. Koetko, että sinua kuunnellaan?

- oma-apuryhmä

16. Arvostetaanko mielipidettäsi?

- oma-apuryhmä

17. Onko Virtaverkossa turvallista olla?

- oma-apuryhmä

Kehittämisosio

1. Millaista Virtaverkon toiminta mielestäsi tulevaisuudessa voisi olla?
2. Miten kehittäisit ryhmän toimintaa?
 - yhdessä tekeminen
 - toiminnallisuus
 - o teemat
 - luennot ravinnosta, terveydestä, harrastusmahdollisuudet jne.
3. Olisitko halukas toimimaan koulutettuna oma-apuryhmän ohjaajana Virtaverkossa?



