

KUOPION YLIOPISTON JULKAISUJA E. YHTEISKUNTATIEETEET 150
KUOPIO UNIVERSITY PUBLICATIONS E. SOCIAL SCIENCES 150

LIISA KIVINIEMI

Psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen kokemuksia elämästään ja elämää eteenpäin vievistä asioista

Experiences of Life and of Things Making Life
Worth Living as Experienced by the Young Adult
Who Has Been in Psychiatric Care

Väitöskirja

Esitetään Kuopion yliopiston yhteiskuntatieteellisen tiedekunnan luvalla julkisesti
tarkastettavaksi terveystieteiden tohtorin arvoa varten Kuopion yliopistossa
Medistudian luentosalissa ML3, perjantaina 8. helmikuuta 2008 klo 12

Hoitotieteen laitos
Kuopion yliopisto



KUOPION YLIOPISTO

KUOPIO 2008

Jakelu: Kuopion yliopiston kirjasto
PL 1627
FI-70211 KUOPIO
Puh. 017 163 430
Fax 017 163 410
<http://www.uku.fi/kirjasto/julkaisutoiminta/julkmyyn.html>

Sarjan toimittajat: Jari Kylmä, FT
Hoitotieteen laitos

Markku Oksanen, VTT
Sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos

Tekijän osoite: Hoitotieteen laitos
Kuopion yliopisto
PL 1627
FI-70211 KUOPIO
Puh. 017 162 274
Fax 017 162 632

Ohjaajat: Dosentti Merja Nikkonen, THT
Hoitotieteen laitos
Kuopion yliopisto

Dosentti Irma Kiikkala, THT
Hoitotieteen laitos
Kuopion yliopisto

Esitarkastajat: Professori Sirpa Janhonen, THT
Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos
Oulun yliopisto

Professori Juha Perttula, PsT
Sosiaalityön laitos
Lapin yliopisto

Vastaväittäjä: Professori Maritta Välimäki, TtT
Hoitotieteen laitos
Turun yliopisto

ISBN 978-951-27-0809-3
ISBN 978-951-27-1060-7 (PDF)
ISSN 1235-0494

Kopijyvä
Kuopio 2008
Finland

Kiviniemi, Liisa. Psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen kokemuksia elämästään ja elämää eteenpäin vievistä asioista. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 150. 2008. 119 s.
ISBN 978-951-27-0809-3
ISBN 978-951-27-1060-7 (PDF)
ISSN 1235-0494

TIIVISTELMÄ

Tutkimuksen tarkoituksena on ymmärtää ja kuvata psykiatrisessa hoidossa olleen 18 -35-vuotiaan nuoren aikuisen kokemuksia elämästään ja elämää eteenpäin vievistä asioista. Tutkimuksessa haettiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Mitkä ovat psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen kokemukset elämästään? Mitä asioita psykiatrisessa hoidossa ollut nuori aikuinen kokee elämäänsä eteenpäin vieviksi? Tutkimuksen ontologisena lähtökohtana on Lauri Rauhalan holistinen ihmiskäsitys. Tutkimuksen lähestymistapa on eksistentiaalinen fenomenologia, jossa korostuu kokemusten yksilökohtaisuus. Tutkimusaineisto koostui 12 psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen avoimesta yksilöhaastattelusta sekä yhden nuoren kirjoittamasta esseestä. Haastattelukertoja oli yhteensä 26. Tutkimusaineiston analyysissa sovellettiin Amedeo Giorgin kehittämää analyysimenetelmää ja Juha Perttulan siihen liittämää muunnelmaa. Tutkimuksen tulokset esitettiin yksilökohtaisina merkitysverkostoina ja niitä tarkasteltiin tuloksissa ilmenneiden psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen elämän ja elämää eteenpäin vievien asioiden avulla.

Tutkimustulosten mukaan psykiatrisessa hoidossa olleella nuorella aikuisella on taustalla traumaattisia tapahtumia, joilla on kokemuksellinen yhteys psyykkiseen sairastumiseen. Traumaattiset tapahtumat liittyivät vanhemman kuolemaan, psyykkiseen sairastumiseen tai väkivaltaisuuteen sekä seksuaaliseen hyväksikäyttöön tai kiusatuksi tulemiseen. Psyykinen sairastuminen oli nuorelle aikuiselle merkittävä ja monella tavoin elämään vaikuttava kokemus. Sairastumisen alkuvaiheeseen liittyivät kokemukset poikkeavuudesta ja sen myötä leimatuksi tulemisesta. Näihin kokemuksiin perustuivat kokemukset erilaisuudesta. Nuoren aikuisen arkipäivää jäsensivät opiskelu, työ tai erilaiset mielenterveyspalvelut. Opiskelu oli väylä työelämään ja lisäksi se oli keskeinen tapa pysyä aktiivisena yhteiskunnan jäsenenä. Opiskeluun liittyi myös epävarmuutta selviytymisestä ja omien voimavarojen riittävydestä. Työ liittyi aikuisena olemiseen ja oli tärkeä osa tulevaisuutta. Mielenterveyspalveluissa laadittu viikko-ohjelma toimi nuoren aikuisen ajan jäsentäjänä.

Psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen elämää eteenpäin vievät asiat ja tulevaisuuteen liittyvät toiveet liittyivät terveyteen, itsenäistymiseen, työhön, opiskeluun ja seurusteluun. Vanhemmat ja sisarukset olivat merkittävä henkisen tuen lähde. Vanhemmat eivät kuitenkaan aina olleet selvillä nuoren aikuisen vaikeuksista ja sen vuoksi heidän mahdollisuutensa antaa tukea olivat vähäiset. Sisarukset olivat tukena elämän vaikeimmissa kysymyksissä ja heidän roolinsa psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren elämän käännekohtissa oli merkittävä.

Tutkimustulosten herättämät haasteet liittyvät nuoren aikuisen psyykkisten vaikeuksien varhaiseen tunnistamiseen, yksilölliseen tukemiseen ja ohjaamiseen sekä voimavarojen vahvistamiseen. Tutkimuksen herättäminä haasteina ovat myös perheissä olevien voimavarojen vahvistaminen sekä perhe- ja verkostokeskeisen psykiatrisen hoidon kehittäminen.

Luokitus: NLM: WY160; WS463

Yleinen suomalainen asiasanasto (YSA): nuoret; psykiatrinen hoito; mielenterveyshäiriöt; kokemukset; elämä; fenomenologia; perhe; elämänodotukset



Kiviniemi, Liisa. Experiences of life and of things making life worth living as experienced by the young adult who has been in psychiatric care. Kuopio University Publications E. Social Sciences 150. 2008. 119 p.

ISBN 978-951-27-0809-3

ISBN 978-951-27-1060-7 (PDF)

ISSN 1235-0494

ABSTRACT

The aim of the study is to understand and to illustrate the young 18-35 year-old person's experiences of life and of the things that make life worth living. The study was looking for answers to the following questions: What are the experiences of life of the young adult who has been in psychiatric care? What issues does the young adult who has been in psychiatric care regard as matters making life worth living? The ontological starting point of the study is the holistic notion of the human being presented by Lauri Rauhala. The approach of the study is existential phenomenology in which the individual aspect of experiences is emphasized. The research data consist of 12 individual open interviews of 12 young adults and an essay written by one young person who have all been in psychiatric care. Total number of interviews amounted to 26. In the analysis of the research data the method of analysis developed by Amedeo Giorgi and its attached version by Juha Perttula were applied. The results of the research were presented as individual significance networks and they were examined by means of the experiences of young adults who had been in psychiatric care and by means of the issues which helped them live on, as appeared in the results.

According to the research results, the young adult who has been in psychiatric care has in his/her background traumatic events which have an empirical connection with the fact of his/her falling ill with psychic illness. Traumatic events were related to the parent's death, psychic illness or violence, sexual exploitation, or the fact of becoming tormented. Falling psychically ill was a significant experience to a young adult affecting his/her life in several ways. Experiences of anomaly and, at the same time, the feeling of becoming stigmatized were related to the initial phase of the illness. Experiences of anomaly were based in these experiences. Everyday life of the young adult was arranged by studies, work, or different mental health services. Studies were a passage to the working life and, in addition, studying was a central way to remain an active member of society. Uncertainty of coping and of inadequacy of individual resources was also connected to the studies. The work was associated with the fact of being adult and it was an important part of the future. The weekly programme drawn up by the mental health services acted as the organizer of the time for the young adult.

The matters that helped the young person who had been in psychiatric care live on and the expectations related to the future were associated with health, independence, work, studies, and dating. The parents, brothers and sisters were a significant source of mental support. However, the parents were not always aware of the young adult's difficulties and this is why their possibilities to give support were insignificant. Brothers and sisters were the support in the most difficult questions of life and their role in the crises of life of the young adult who had been in psychiatric care was significant.

The challenges awakened by the research results are related to the early detection of the young adult's psychic problems, individual support and guidance and strengthening of the resources. One of the challenges created by the study is also strengthening of the resources in the families and promotion of family and network-centred psychiatric care.

National Library of Medicine Classification: WY 160, WS 463

Medical Subject Headings: Adolescent; Psychiatric Nursing; Mental Disorders; Mental Health; Life; Family; Life Change Events



Minnalle



KIITOKSENI

Tutkimuksen tekemiseen kuului yksinäisiä vaihteita, lukemista ja mietiskelyä. Tutkimusprosessiin sisältyi myös paljon jakamista, kuten toisten ihmisten tekemiä kysymyksiä ja kommentteja sekä kiinnostuksen ja innostuksen jakamista. Tärkein osa tutkimukseen liittyvää jakamista olivat psykiatrisessa hoidossa olleiden nuorten aikuisten haastattelut. Nuoret aikuiset lähtivät rohkeasti yhteistyöhön, antoivat aikaansa ja jakoivat kanssani kokemuksia elämästään. Ilman haastatteluihin osallistuneita nuoria aikuisia tutkimukseni ei olisi toteutunut. Lämmin kiitos kaikille tutkimukseen osallistuneille!

Ohjaajilleni Dosentti Merja Nikkoselle ja Dosentti Irma Kiikkalalle osoitan sydämelliset kiitokset ohjauksesta, kannustuksesta ja tutkimusta eteenpäin vieneistä neuvoista koko tutkimusprosessin ajan. Merjan asiantuntemus, syvälinen paneutuminen tutkimukseeni, positiivisuus ja tarttuva innostus ovat olleet ensiarvoisen tärkeitä. Merjan ja Aarnen kodissa käydyt ohjauskeskustelut ovat olleet odotettuja etappeja tutkimuspolkuni eri vaiheissa. Etenemisen viitat löytyivät aina yhteisen keskustelun avulla ja pääsin jatkamaan tutkimuspolkuani. Irman Kiikkalan tarkat kommentit ja kannustava ohjaus sekä tutkimuksen aihepiiriin liittyvät mielenkiintoiset keskustelut ovat auttaneet minua oivaltamaan tutkimuksen keskeisiä kysymyksiä.

Esitarkastajia professori Sirpa Janhosta ja professori Juha Perttulaa kiitän tutkimuksen ydinkysymyksiin liittyvistä huomioista ja heidän esittämistään muutosehdotuksista. Ne olivat ensiarvoisia tutkimuksen loppuunsaattamiseksi. Lisäksi opin niistä todella paljon.

FM Tuula Koskea kiitän tutkimuksen kieliasun ammattitaitoisesta tarkastuksesta ja kannustavista ajatuksista. Informaatikko Sanna Kalliota kiitän tiedonhakuun liittyvistä vinkeistä ja muustakin hänen antamastaan avusta. Tradenomi Johanna Koskela antoi apuaan tekniisiin kysymyksiin, kiitos siitä. Hallintosihteeri Maija Pellikalle osoitan kiitokset tutkimuksen valmistumisvaiheeseen liittyvistä järjestelyistä.

Oulun seudun ammattikorkeakoulun myöntämä rahoitus mahdollisti tutkimusprosessin alkuun saattamisen ja Sairaanhoidtajien koulutussäätiön apuraha teki mahdolliseksi tutkimuksen valmiiksi saamisen. Olen niistä erittäin kiitollinen.

Kiitän lämpimästi mieheni veljeä professori Veijo Virsua merkittävästä taustatuesta, kannustuksesta tutkimustyön kriittisissä vaiheissa sekä hyödyllisistä vinkeistä. Ystäviäni TtT Annukka Klemolaa ja TtT Päivi Vuokila-Oikkosta kiitän rohkaisusta ja avunannosta moniin tärkeisiin tutkimusta koskeviin asioihin. Annukka, olet ollut valmis auttamaan aina! Kiitos siitä! Päiviä kiitän perehtymisestä tutkimukseeni, arvokkaista vinkeistä ja koko tutkimusprosessin kestäneestä kannustuksesta. Työtovereitani yliopettajia TtL Hilikka Honkasta, TtT Kaisa Koivistoa ja TtT Lea Rissasta kiitän lämpimästi, kun olette tutustuneet tutkimukseen sen ollessa vielä kovin keskeneräinen. Olen saanut teiltä kaikilta tärkeitä eväitä ja innostusta tutkimuksen jatkamiseen. Työtoveriani KM Kati Mäenpäättä kiitän antoisista tutkimuksen aihepiiriin liittyvistä keskusteluista ja tärkeistä kommentteista. Kiitän myös kesävierastamme Dosentti Marjatta Näätästä kiinnostuksesta tutkimustani kohtaan ja arvokkaista vinkeistä.

Osoitan lämpimät kiitokseni esimiehelleni THM Aini Ojalalle, joka on monin tavoin kannustanut ja tukenut tutkimuksen tekemisen eri vaiheissa. Yksikönjohtaja, YT Kari

Virolaista kiitän tutkimustani kohtaan osoittamasta kiinnostuksesta ja kannustuksesta sen loppuun saattamiseksi. Osoitan kiitokseni Terveystieteiden tutkimuskeskuksen Annikki Lämsälle kannustuksesta ja arvokkaista nuorten mielenterveyteen liittyvistä ajatuksista. Työtovereitani kiitän kaikkia yhteisesti. Kannustavat ajatuksenne ja lämminhenkiset viestinne ovat olleet merkittävä motivaation lähde tätä tutkimusta tehdessä. Olen onnekas, kun olen saanut hyvät ja reilut työkaverit! Saman työhuoneen kanssani jakavalle työtoverilleni Aino Tanskalle erityiskiitos, kun on jaksanut kuunnella tutkimukseen liittyviä puheitan ja niihin liittyviä tunteita ja huolehtia välillä väsähtäneestä työkaverista.

Lämpimät ajatukseni ja kiitokset isälleni ja edesmenneelle äidilleni merkittävästä henkisestä ja taloudellisesta tuesta opiskelun ja tutkimuksen teon eri vaiheissa. Muistan lämpimin ajatuksin myös edesmenneitä isovanhempiani, jotka ovat olleet merkittävä osa elämäni ja joilta saatu henkinen perintö on vahvistanut kiinnostustani ihmiseen ja hänen elämäänsä. Kiitos veljelleni Markulle ja veljenvaimolleni Tarjalle huolenpidosta ja avusta myös tämän tutkimusprosessin aikana. Tärkeitä ovat olleet ikiystäväni Johanna, Esa, Kirsi, Maria, Anne, Eliisa, Helena, Hilikka Arja, Valma, Marie-Louise, Salla, Eija ja Sirkka. Kiitos kannustuksesta ja tsemppaamisesta! Kiitos myös siitä, että olette tarjonneet minulle muuta ajateltavaa ja toimintaa kuin tutkimuksen tekeminen.

Voimaa antavia ovat myös kummilapseni Emilia, Laura, Saara, Lauri H., Lauri P. ja Emma. Hienojen yksilöiden kehitystä on ollut ilo seurata läheltä ja kauempaa. Veljenpoikaani Eetu Kiviniemeä kiitän uusia näkökulmia avaavista keskusteluista.

Tärkein tuki ja kannustin on ollut oma perheeni: Mieheni Veli Virsu, tyttäreni Minna ja perheen isot tytöt Laura ja Liisa sekä Lauran perhe Janne ja Jimi. Perhe on joutanut ja venynyt äidin tehdessä tutkimusta pääosin työn ohella. Pitkissä mietteissään ja omissa ajatuksissaan oleva äiti on tullut perheessämme jo liiankin tutuksi. Suuret kiitokset, että olette jaksaneet! Kiitokset myös kannustamisesta silloin, kun olen sitä eniten tarvinnut! Erityiskiitokset osoitan Velille perheen elämän sujumisesta ja avusta kiperissä teknisissä pulmissa.

Revonlahdella 1.1. 2008

Liisa Kiviniemi

SISÄLLYS

1. JOHDANTO

1.1. Tutkimusaiheen taustaa	13
1.2. Tutkimusprosessi ja tutkimusraportin rakenne	
1.2.1 Tutkimusprosessi	14
1.2.2 Tutkimusraportin rakenne	16

2. TUTKIMUKSEN ONTOLOGISET LÄHTÖKOHDAT

2.1. Holistinen ihmiskäsitys	17
2.2. Ihminen tajunnallisena olentona	18
2.3. Holistinen ihmiskäsitys hoitotieteessä	19

3. NUORUUDEN JA VARHAISAIKUISUUDEN MONITAHOKUUS

3.1. Tarkastelun lähtökohtia	21
3.2. Kehitystehtävät ja siirtymävaiheet nuoruuden ja varhaisaikuisuuden kuvaajina	21
3.3. Nuoruus ja varhaisaikuisuus yksilöllisenä prosessina	23
3.4. Lähiyhteisöt nuoren ja nuoren aikuisen elämässä	25
3.5. Nuoruusikään ja varhaisaikuisuuteen ajoittuvat psyykkiset vaikeudet ja psykiatrinen hoito	
3.5.1 Psyykkiset vaikeudet	26
3.5.2 Psykiatrinen hoito	27

4. EKSISTENTIAALIS-FENOMENOLOGINEN LÄHESTYMISTAPA

4.1. Eksistentiaalis-fenomenologisen lähestymistavan lähtökohtia	29
4.2. Kokemus ja elämäntilanne eksistentiaalis-fenomenologisen lähestymistavan sisältönä	31
4.3. Tavoiteltava tiedonlaatu eksistentiaalis-fenomenologisessa tutkimuksessa	32
4.4. Ymmärtäminen, tulkinta ja deskriptio eksistentiaalis-fenomenologisessa tutkimuksessa	33

5. YHTEENVETO TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDISTA

6. TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITTEET

7. HAASTATTELU AINEISTONKERUUMENETELMÄNÄ

7.1. Haastateltavien valinta ja kuvaus	37
7.2. Haastateltavien eettiset oikeudet	38
7.3. Haastattelujen toteutus	41

8. TUTKIMUSAINESTON ANALYYSI

8.1. Tutkimusaineiston analyysi vaiheittain etenevänä prosessina	44
8.1.1 Kokonaiskuvan luominen tutkimusaineistosta	45
8.1.2 Merkityksen sisältävien yksiköiden erottaminen	46
8.1.3 Merkityksen sisältävien yksiköiden muuttaminen tutkijan kielelle	47
8.1.4 Aineistolähtöisten sisältöalueiden muodostaminen	48
8.1.5 Tutkijankielelle muutettujen merkityksen sisältävien yksiköiden liittäminen aineistolähtöisiin sisältöalueisiin	49

8.1.6 Sisältöalueittain etenevän yksilökohtaisen merkitys- verkoston muodostaminen	49
8.1.7 Yksilökohtaisten merkitysverkostojen muodostaminen	53
9. TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN TARKASTELU	55
9.1. Tutkimustulokset yksilökohtaisina merkitysverkostoina	55
9.2. Psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen elämän ja elämää eteenpäin vievien asioiden tarkastelua tutkimustulosten perusteella	69
9.2.1 Taakkana traumaattiset tapahtumat	69
9.2.1.1 Vanhemman kuolema	70
9.2.1.2 Vanhemman psyykkinen sairaus ja alkoholin käyttö	71
9.2.1.3. Vanhemman väkivaltaisuus	72
9.2.1.4 Seksuaalinen hyväksikäyttö	72
9.2.1.5 Kiusatuksi tuleminen	74
9.2.2 Psyykkinen sairastuminen käännteentekeväenä muutoksena	74
9.2.3 Psyykkinen sairaus osana elämää	76
9.2.4 Läheisten ihmisten elintärkeä tuki	78
9.2.5 Mielenterveyspalvelut elämän sisältönä	79
9.2.6 Opiskelu ja työssäkäynti nykyhetken ja tulevaisuuden suuntaajina	80
9.2.7 Vertaistuki	81
9.2.8 Ammattilaisten merkitys	81
9.2.9 Selviytymiskeinot ja toiveet eteenpäin vievinä voimina	82
9.2.9.1 Arkipäivän selviytymiskeinot	82
9.2.9.2 Tulevaisuuteen suuntaavat toiveet	83
9.2.10 Yhteenveto psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen elämän ja elämää eteenpäin vievien asioiden tarkastelusta	84
10. POHDINTA	
10.1. Tutkimuksen luotettavuuden pohdinta	87
10.1.1 Tutkimusprosessin johdonmukaisuus	87
10.1.2 Reflektointi	89
10.1.3 Aineistolähtöisyys	90
10.1.4 Metodien yhdistäminen	91
10.1.5 Kontekstisidonnaisuus	91
10.1.6 Tavoiteltavan tiedon laatu	92
10.1.7 Tutkijayhteistyö	92
10.1.8 Tutkijan subjektiivisuus	93
10.1.9 Tutkijan vastuullisuus	93
10.2. Tutkimusprosessin pohdinta	94
10.3. Tutkimustulosten merkityksen pohdinta	96
11. TUTKIMUKSEN MERKITYS JA SEN HERÄTTÄMÄT HAASTEET HOITOTYÖLLE JA HOITOTIETEELLE	99
12. JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSHAASTEET	101
LÄHTEET	103
LIITTEET	

1. JOHDANTO

1.1 Tutkimusaiheen taustaa

Kiinnostuksen kohteena tässä tutkimuksessa ovat psykiatrisessa hoidossa olleet nuoret aikuiset. Nuori aikuinen tarkoittaa 18 ja 35 ikävuoden välillä olevaa henkilöä. Kehityksellisesti kyse on myöhäisnuoruudesta, varhaisaikuisuudesta ja aikuisuuteen siirtymisen ajasta (Havighurst 1972, Nurmi 2000). Kronologinen ikä ei kuitenkaan yksin määrittele nuoruuden ja varhaisaikuisuuden ikäkausia, sillä fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset tapahtuvat yksilöllillä eri tahdissa (Aapola 1999, 2003). Käytän tässä tutkimuksessa nimitystä nuori aikuinen kaikista tutkimukseen osallistuneista. Työskennellessäni aiemmin mielenterveyshoitotyössä havaitsin, että potilaina olevilla nuorilla aikuisilla oli usein varsin rajalliset voimavarat elämänsä suunnitteluun. Lisäksi heiltä saattoi puuttua tukiverkosto, joka auttaa tulevaisuutta koskevien valintojen tekemisessä. Toisaalta huomasin, että nuorilla aikuisilla oli paljon yksilöllisiä ja lähiyhteisöihin liittyviä voimavaroja, jotka eivät aina olleet elämää rakentavassa käytössä.

Tutkimusten ja tilastojen mukaan nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet eri maissa. Erityisesti nuorten masennus, siihen liittyvä ahdistus ja päihteidenkäyttö on lisääntynyt. (Marttunen & Rantanen 2001, Irwin ym. 2002, Pietikäinen 2007.) Nuorten mielenterveyspalvelut eivät ole hoidontarpeeseen nähden riittävät ja viive hoitoon pääsyssä on pitkä (Meltzer & Gatward 2000, STM 2003, Pietikäinen 2007). Fryersin (2007) mukaan lapsuuden ja nuoruuden aikaisten tapahtumien yhteys aikuisuuden mielenterveysongelmiin on ratkaiseva. Nuoren tulevaisuuden ja elämässä selviytymisen kannalta mielenterveyden vaikeuksien ennalta ehkäisy ja varhainen tunnistaminen on tärkeää.

Suomessa on reagoitu eri tavoin nuorten mielenterveysongelmiin. Nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveyden edistäminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen on yksi sosiaali- ja terveyspolitiikan painopistealue 2000-luvulla Suomessa ja koko Euroopassa (Mielekäs elämä 2003, Terveys 2015 -kansanterveysohjelma, Vihreä kirja 2005, WHO, 2005a ja 2005b). Kiikkalan (2001) mukaan keskeistä on syrjäytymisen piirteiden varhainen tunnistaminen ja syrjäytymiskehitykseen puuttuminen. Nuoruusikään ajoittuvilla mielenterveysongelmilla on yhteys alhaiseen koulutustasoon (Isohanni 2000) ja syrjäytymiseen (Mitchell ym. 2002). Pelkosen (2001) mukaan nuorten aikuisten elämään paneutumiseen ja heidän elämäntilanteensa kohentamiseen tarvitaan käytännön toimien lisäksi ja niiden tueksi monitieteistä tutkimusta. Hoitotieteellisen

tutkimuksen yksi tehtävä onkin vastata ajankohtaisiin yhteiskunnallisiin haasteisiin (Isola 2000, Eriksson ym. 2007).

Tässä tutkimuksessa kohteena ovat kokemukset, joilla psykiatrisessa hoidossa ollut nuori aikuinen kuvaa elämäänsä. Andersonin (1996) sekä Andersonin ja Andersonin mukaan (1999) tarvitaan tutkimusta, jossa ei haeta yhtä oikeaa totuutta, vaan yksilöiden kokemusten avulla esitettyjä monia totuuksia. Yksilöiden elämää kuvaavan tutkimuksen avulla voidaan tuottaa tietoa nuorten aikuisten mielenterveyttä edistävien toimintamuotojen perustaksi. Yksilölliset ja ainutkertaiset kokemukset ovat keskeisiä myös psykiatrisen hoidon lähtökohtana. Asiakaslähtöinen hoito on mahdollista ymmärtämällä potilaan kokemusta hänen omasta elämäntilanteestaan (Peplau 1987, 1992, Barker ym. 1998, Barker 2001, Latvala 1998, Kiikkala 1999, Koivisto 2003). Alestalon ym. (2002) mukaan nuoren sisäinen maailma on psykiatrisen hoidon ydin ja sen ymmärtäminen on edellytys nuoren avun tarpeen tavoittamiselle.

Psykiatrinen hoito tarkoittaa tässä tutkimuksessa psykiatrista laitos- ja avohoitoa. Nuoren aikuisen hoitopaikkoina ovat siis voineet olla psykiatrisen sairaalan osastot ja poliklinikat, mielenterveystoimistot, päivätoimintayksiköt sekä kuntoutus- tai palvelukodit.

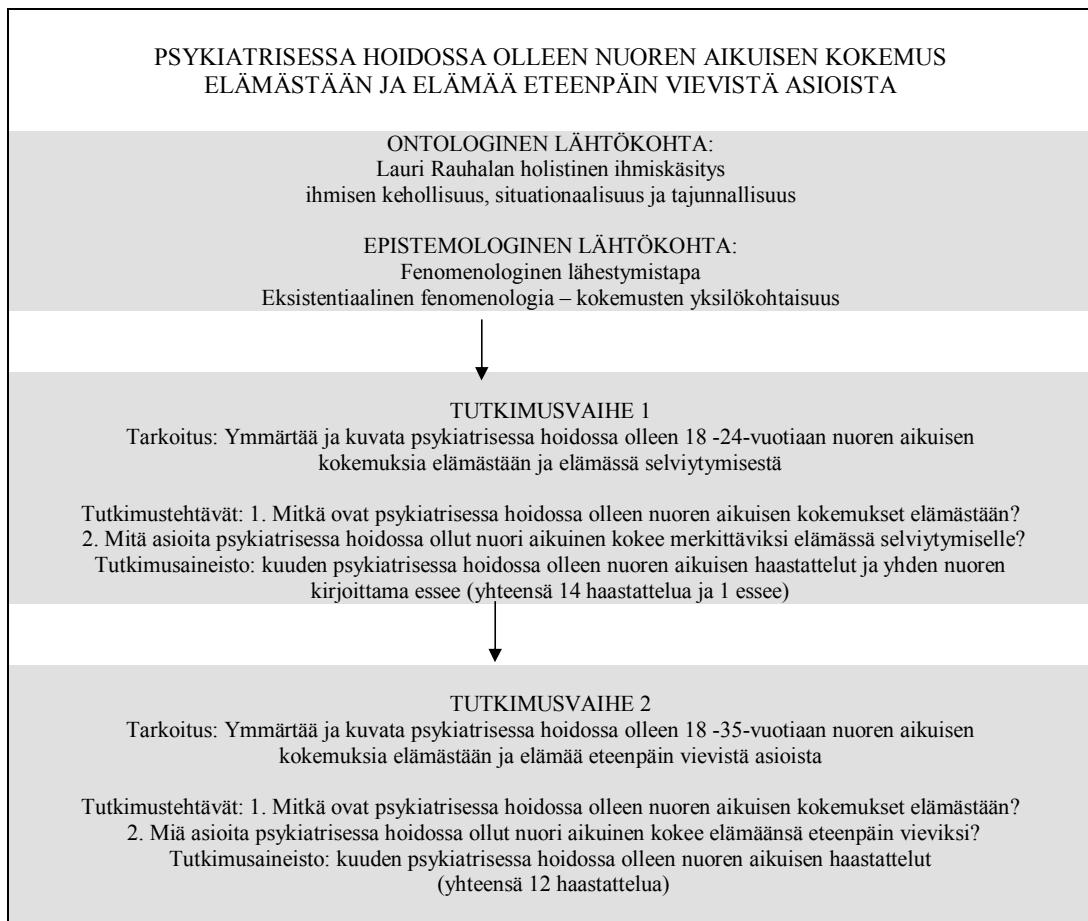
1.2 Tutkimusprosessi ja tutkimusraportin rakenne

1.2.1. Tutkimusprosessi

Tutkimuksen ontologisena lähtökohtana eli ihmisen olemassaoloa ja hänen elämäänsä kuvaavana lähtökohtana on Lauri Rauhalan (1989, 1993) holistinen ihmiskäsitys. Tutkimuksen epistemologinen eli tietoteoreettinen lähtökohta liittyy eksistentiaalis-fenomenologiseen lähestymistapaan, jossa korostuu kokemusten yksilökohtaisuus ja liittyminen yksilön elämäntilanteeseen.

Tutkimus koostuu kahdesta vaiheesta. Ensimmäisen vaiheen tulokset raportoin vuonna 2001 liseniaatin tutkimuksena (Kiviniemi 2001). Ne ovat myös osa tätä väitöskirjatutkimusta. Päädyin tutkimuksen kaksivaiheisuuteen, koska se antoi mahdollisuuden tutkimuksen jaksottamiseen ja tutkittavan ilmiön syvälliseen ymmärtämiseen. Tutkimuksen ensimmäisen vaiheen tarkoituksena oli ymmärtää ja kuvata psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen kokemuksia elämästään ja elämässä selviytymisestä. Elämässä selviytymisen-käsitteellä tarkoitin kokemuksia päivittäisestä selviytymisestä ja tulevaisuuteen liittyvistä ajatuksista. En-

simmäisen vaiheen tuloksista välittyivät muun muassa psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen yksilölliset selviytymiskeinot, toivo ja suuntautuminen tulevaisuuteen. Se herätti kiinnostukseni selvittää psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen kokemuksia elämää eteenpäin vievistä asioista. Näin tutkimuksen toisen vaiheen tarkoitus muotoutui seuraavaksi: Ymmärtää ja kuvata psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen kokemuksia elämästään ja elämää eteenpäin vievistä asioista. Elämää eteenpäin vievien asioiden ohella myös toisessa vaiheessa tutkimuksen kohteena ovat psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen kokemukset elämästään. Myös elämässä selviytymisen kokemukset sisältyvät kokemuksiin elämästä ja elämää eteenpäin vievistä asioista. Kuvio 1 kuvaa tiivistetysti tutkimusprosessia.



Kuvio 1. Tutkimusprosessin lähtökohdat ja eteneminen vaiheittain

1.2.2 Tutkimusraportin rakenne

Ontologisen lähtökohdan esitän tutkimusraportin alussa (luku kaksi), koska se on perustana tutkimuksen valinnoille. Ontologiseen lähtökohtaan sisältyy myös hoitotieteeseen liittyvän holistisen ihmiskäsityksen esittäminen. Luvussa kolme kuvaan nuoruutta ja varhaisaikuisuutta kehitystehtävien, siirtymien ja yksilöllisen prosessin näkökulmasta. Tässä luvussa tarkastelen lisäksi nuoren aikuisen lähiyhteisöjä sekä psyykkisiä vaikeuksia ja psykiatrista hoitoa. Luku kolme muodostaa teoreettisen kehityksen tutkittavalle ilmiölle ja samalla se on tutkittavan ilmiön teoreettista reflektointia. Menetelmällisten ratkaisujen taustalla on eksistentiaalis-fenomenologinen lähestymistapa, jonka filosofiset lähtökohdat kuvaan luvussa neljä. Yhteenvedon tutkimuksen lähtökohdista kokoan luvussa viisi. Tutkimuksen tarkoituksen, tutkimustehtävät ja tavoitteet esitän luvussa kuusi.

Haastatteluun aineistonkeruumenetelmänä liittyvät kysymykset esitän luvussa seitsemän ja aineiston analyysiprosessin etenemisen luvussa kahdeksan. Olen analysoinut tutkimusaineiston soveltaen Giorgin (1993, 2000) kehittämää fenomenologista analyysimenetelmää ja Perttulan (1995 a, 1998, 2000) siihen liittämää muunnelmaa. Tutkimuksen tulokset ja niiden tarkastelun esitän luvussa yhdeksän. Kuvaan tutkimustulokset analyysin tuloksena laatimieni yksilökohtaisten merkitysverkostojen avulla. Luvun yhdeksän toisessa alaluvussa tarkastelen tutkimustuloksiin sisältyviä psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen elämään liittyviä näkökulmia ja elämää eteenpäin vieviä asioita. Pohdintaosaan (luku kymmenen) sisältyvät tutkimuksen luotettavuuden, tutkimusprosessin ja tutkimustulosten merkityksen pohdinta. Luvussa yksitoista tiivistän tutkimuksen merkityksen ja sen herättämät haasteet hoitotyölle ja hoitotieteelle. Luvussa kaksitoista esitän tutkimuksen tiivistetyt johtopäätökset ja jatkotutkimushaasteet.

2. TUTKIMUKSEN ONTOLOGISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Holistinen ihmiskäsitys

Ontologinen lähtökohta liittyy käsitykseen todellisuuden rakenteesta ja luonteesta. Käsitys todellisuudesta näyttäytyy kuvauksena tutkittavasta ilmiöstä ja on tässä tutkimuksessa kiinteästi yhteydessä ihmiskäsitykseen (Heidegger 1992, 2000). Ihmiskäsitys kuvaa perusasennoitumisen ihmiseen ja se koostuu tieteellisen tiedon lisäksi arvoista, uskomuksista ja kulttuuriperinteestä. Se näkyy tutkimuksessa muun muassa metodologisina valintoina ja tavoiteltavana tiedon laatuna. Tässä tutkimuksessa ontologisena lähtökohtana on Rauhalan (mm. 1986, 1988, 1989, 1993a, 1994) holistinen eli kokonaisvaltainen ihmiskäsitys. Rauhala kutsuu holistista ihmiskäsitystä myös eksistentiaalisen fenomenologian ihmiskäsitykseksi (mm. 1986, 1993a). Sen keskeiset lähtökohdat ovat Husserlin (1965, 1989, 1995) kuvaamassa fenomenologiassa ja Heideggerin (1992, 2000) eksistenssin filosofiassa, jotka kuvaan tarkemmin tutkimuksen lähestymistapaa tarkastelevassa luvussa. Holistinen ihmiskäsitys perustuu ihmisenä olemisen kolmeen perusmuotoon: kehollisuuteen, situationaalisuuteen ja tajunnallisuuteen. Holistisuus viittaa siihen, että kukin perusmuoto edellyttää toistaan ollakseen olemassa. Mikään perusmuodoista ei ole toistaan ensisijaisempi ja sen lisäksi niillä on toisistaan poikkeava perusrakenne (Rauhala 1986, 1993a). Hahmotan psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen elämää ainutlaatuisten kokemusten avulla. Kokemukset syntyvät ihmisen tajunnassa, mutta olemisen perusmuodot ovat kietoutuneet toisiinsa ja näin ollen ne kaikki ovat yhteydessä ihmisen kokemusten muodostumiseen

Kehollisuus on ihmisen olemassaoloa orgaanisena kokonaisuutena. Ihminen koostuu elimistä ja niihin liittyvistä mielekkäistä fysiologisista toiminnoista, jotka ylläpitävät elämää. Kehollisuuteen liittyviä organismeja voi tutkia esimerkiksi luonnontieteellisen tutkimuksen metodien avulla. Elävä ja eloton voidaan määritellä orgaanisesti. Kokemusten syntymisen edellytys on toimiva hermosto, ja ajattelun orgaanisena edellytyksenä ovat aivot. Muutokset ihmisen hermostossa saattavat muuttaa myös ihmisen ajattelua ja kokemista. (Rauhala 1989, 1994.) Rauhalan (1986) mukaan elämää ei voi tarkastella pelkästään aineellisista lähtökohdista, vaan sen tarkasteluun tulee liittyä myös filosofista analysointia. Elämän monipuolisesta tarkastelusta huolimatta elämään itseensä jää aina jotakin saavuttamatonta. Situationaalisuus liittyy ihmisen elämäntilanteeseen (situaatio) eli siihen, mihin hän on suhteessa. Rauhalan (1986, 1989, 1993a) mukaan tilanteen rakennetekijöistä eli komponenteista osa määräytyy ihmisestä itsestään riippumatta, kuten esimerkiksi sukupuoli ja rotu. Joihinkin tilanteen komponentteihin

ihminen voi vaikuttaa ainakin jossakin määrin. Tällaisia ovat muun muassa koulutus, asuinpaikka, ihmissuhteet ja taloudellinen tilanne. Situaation komponentit voidaan myös jakaa konkreettisiin ja ideaalisiin. Konkreettisiin komponentteihin kuuluvat kaikki havaittavat ja fyysisen muodon omaavat oliot. Ideaalisista komponenteista esimerkkeinä ovat arvot, normit sekä aatteelliset ja uskonnolliset kysymykset. Situaation komponentit voivat olla samanlaisia eri ihmisillä, mutta jokaisen ihmisen tilanne on erilainen, koska niistä tajunnassa muodostuvat kokemukset ovat kullakin ihmisellä erilaisia. (Rauhala 1986, 1989, 1993a.) Rauhala (1986) mukaan jokainen ihminen on suhteessa maailmaan yksilöllisellä tavallaan ja Rauhala korostaa situationaalisuuden merkitystä yksilöllisen identiteetin ja roolien muodostumisessa. Situationaalisuuden idean alkuperä liittyy muun muassa heideggerilaiseen eksistenssin filosofiaan (Heidegger 1992, 2000).

2.2 Ihminen tajunnallisena olentona

Tajunnallisuus on kietoutunut kehollisuuden ja situationaalisuuden olemassaoloon. Ihmisen tajunnassa kokemukset muodostuvat todellisuuden ilmiöiden edustuksina eli mielenä (Husserlin käsite noema). Mielen avulla ilmiö ymmärretään joksikin. Tajunnallisuuden perusominaisuus on intentionaalisuus. (Husserl 1965, 1989.) Rauhala (1993a) määrittää intentionaalisuuden lähikäsitteeksi mielellisyyden, jota hän käyttää omissa teorioissaan. Mielellisyys viittaa sekä konkreettisella että ideaalisella tasolla oleviin objekteihin, kun taas intentionaalisuuden käsite viittaa pelkästään konkreettisiin objekteihin. Ideaalisen tason objektit liittyvät esimerkiksi ideologioihin, arvoihin tai normeihin. Ne saattavat jäädä osin ihmiselle itselleen tiedostamattomaksi. (Rauhala 1989, 1993a.)

Ihminen muodostaa tajunnassaan kokemuksistaan mielellisen kokonaisuuden eli merkitysrakenteen. Uusien kokemusten mielet suhteutuvat aiemmin koettuun. Tajunnallisuuteen liittyy Rauhalan (1995) mukaan merkitysten syntyminen, niiden toisiinsa suhteutumisen ja muuttumisen jatkuva prosessi. Aiemmin koettu muodostaa ymmärtämisyhteyden uudelle ainekselle, joka samalla tulkituu uudeksi merkityssuhteeksi. Rauhala (1995) nimittää horisontiksi aikaisemmin koettua uuden kokemuksen ymmärtämisyhteydenä. Tajunnassa muodostuu merkityssuhteiden verkostoa, jotka muodostavat ihmisen subjektiivisen maailmankuvan. Tajunta tulee siis olemassa olevaksi merkitysten syntyminen, niiden keskinäisten suhteiden ja jatkuvan muuttumisen kautta. (Rauhala 1986, 1989, 1993a, 1995.)

Tajuntaan liittyy Rauhalan (1989, 1993a) mukaan psyykkinen ja henkinen ulottuvuus. Psykkiseen ulottuvuuteen kuuluvat sellaiset merkityskokemukset, kuten pelot, halut, jännitystilat tai tyydytyksen tunteet. Psykkisen tason kokemuksia voi olla myös eläimillä. Ihmisen tajunnassa psyykkisen tason kokemukset voivat olla joko tiedostettuja tai tiedostamattomia. Psykkinen ulottuvuus on edellytyksenä henkiselle ulottuvuudelle. Henkinen ulottuvuus on psyykkistä korkeatasoisempi, koska se mahdollistaa itsetiedostuksen. Henkiselle luonteenomaisia piirteitä ovat vastuullisuus, eettisyys ja arvotajunta. Lisäksi siihen kuuluvat esimerkiksi kokemukset kauneudesta ja pyhydestä. Henkisen ulottuvuuden avulla ihminen voi asettaa kokemuksensa tarkastelun kohteeksi sekä eritellä ja reflektoida niitä. Itsetiedostuksen avulla ihminen voi ohjailla omaa situaatiotaan esimerkiksi tekemällä henkistä kasvua tukevia valintoja. Henkinen ulottuvuus mahdollistaa yleistämisen ja käsitteellistämisen. (Rauhala 1989, 1993a.)

2.3 Holistinen ihmiskäsitys hoitotieteessä

Hoitotieteen metaparadigman ydinkäsitteenä on ihminen ja siihen liittyvät muut metaparadigman käsitteet ympäristö, terveys ja hoitotyö (Kim 1993, 2000, Eriksson ym. 2007). Humanistiseen filosofiaan perustuvissa hoitotieteen teorioissa (mm. King 1981, Peplau 1987, 1992, Eriksson 1994, Barker ym. 1998, Barker 2001) ihminen mielletään holistiseksi yksilöksi, joka on aktiivisessa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Ihmisen holistisuus viittaa jakamattomuuteen ja eri osien merkitykseen kokonaisuuden kannalta. Muutos ihmisen elämän yhdellä osa-alueella tarkoittaa muutosta kokonaisuudessa. Vuorovaikutuksen edellytyksiä ovat ihmisen kyky kommunikointiin symbolien avulla ja taito käsitellä ympäristöstä tulevia viestejä. Ihmisen ominaisuuksia ovat kyky havaita, tuntea, ajatella, asettaa tavoitteita ja tehdä päätöksiä. (King 1981, Peplau 1987, 1992, Eriksson 1994, Barker 2001.)

Ympäristö on hoitotieteellisissä teorioissa jaettu sisäiseen ja ulkoiseen (mm. Roy 1984), elolliseen ja elottomaan (Barnard 1984) tai viime vuosikymmeninä erityisesti fyysiseen, sosiaaliseen ja symboliseen ympäristöön (Kim 1993 ja 2000). Fyysinen ympäristö koostuu elinympäristön havaittavista osista. Sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat ihmissuhteet ja symboliseen ympäristöön muun muassa kieli, kulttuuri ja yhteisön roolit ja normit. Ympäristö muodostaa kokonaisuuden, jonka merkitys on jokaiselle yksilölle erilainen. (Kim 2000, Eriksson ym. 2007.)

Hoitotieteen teorioissa ihmisen holistiseen luonteeseen viitataan käsitteellä biopsykososiaalinen kokonaisuus. Myös terveyttä on tarkasteltu biopsykososiaalisen ulottuvuuden avulla. (Fawcett 1989, Chinn & Kramer 1991, 2004, Eriksson ym. 2007.) Objektiivisen ja mitattavan terveystieteiden rinnalle on hoitotieteen tutkimuksissa tuotu esiin subjektiivisesti koettu terveys, jolloin se voidaan määritellä ihmisen tai yhteisön voimavarana (mm. Åstedt-Kurki 1992, Häggman-Laitila 1999, Välimaa 2000, Hassinen–Ali–Azzani 2002, Joronen 2005). Hoitotyössä korostuu hoitavan henkilön ja asiakkaana olevan yksilön, perheen tai yhteisön vuorovaikutus. Hoitotyö muodostaa etenevän ja tavoitteellisen prosessin, jonka lähtökohtina ovat asiakkaan avuntarpeet ja voimavarat ja jossa korostuvat hoitajan käyttämät ammatilliset auttamismenetelmät. (King 1981, Meleis 1997, Jauhiainen 2004.)

Holistiseen lähtökohtaan tukeutuva hoitotieteellinen tutkimus hahmottaa ihmisen kokevana, ympäristönsä kanssa vuorovaikutuksessa olevana toimijana, jota tarkastellaan kokonaisvaltaisesti ja avoimesti (Chinn & Kramer 1991, 2004). Lähtökohta on samansuuntainen kuin Rauhalaan (1986, 1993) holistisessa ihmiskäsityksessä. Tämän tutkimuksen ontologiseen lähtökohtaan liittyy kokonaisvaltaisuus ja avoimuus psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen elämää kohtaan.

3. NUORUUDEN JA VARHAISAIKUISUUDEN MONITAHOISUUS

3.1. Tarkastelun lähtökohtia

Tämän luvun tarkoituksena on tuoda esiin näkökulmia nuoruudesta ja varhaisaikuisuudesta, koska ne muodostavat kehityksellisen kehyksen psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen elämälle. Näkökulmat kuvaavat teoreettisella tasolla tilanteen komponentteja, joihin psykiatrisessa hoidossa ollut nuori aikuinen voi olla suhteessa. Näkökulmat perustuvat eri tieteiden, kuten psykologian, sosiologian, hoitotieteen ja lääketieteen tuottamaan tietoon. Luku on samalla teoreettiseen tietoon perustuvaa reflektiota, jonka avulla hahmotan tutkittavan ilmiön ulottuvuuksia. Reflektio ei kuitenkaan ohjaa tutkimuksen aineiston hankintaa ja tulosten muotoutumista (ks. Husserl 1965, 1989, 1995, Rauhala 1993a, Perttula 1995a, 2006).

Kehitystehtävät ja siirtymävaiheet ovat muodostuneet elämänkulun kuvaajiksi psykologisen tarkastelun yleistymisen myötä 1900-luvulla (Aapola 1999, 2003). Nuoruuteen ajoittuvien kehitystehtävien ja siirtymien onnistuneen läpikäymisen avulla nuorella on mahdollisuus saavuttaa tyydyttävään aikuisuuteen liittyvä identiteetti ja itsenäisyys (Havighurst 1972, Blos 1979, Erikson 1968, 1982). Tarkastelen nuoruutta ja varhaisaikuisuutta kehitystehtävien, siirtymävaiheiden ja yksilöllisen prosessin avulla. Lisäksi tarkastelen nuoren aikuisen elämään liittyviä lähiyhteisöjä. Psykkisiä vaikeuksia ja psykiatrista hoitoa käsitelen, koska ne ovat tutkimukseen osallistuvien nuorten aikuisten valintaa rajaavia tekijöitä.

3.2 Kehitystehtävät ja siirtymävaiheet nuoruuden ja varhaisaikuisuuden kuvaajina

Nuoruus jaetaan kehityspsykologiassa yleisesti kolmeen eri vaiheeseen: nuoruuden varhaisvaihe (ikävuodet 12 -14), nuoruuden keskivaihe (ikävuodet 15 -17) ja nuoruuden myöhäisvaihe (ikävuodet 18-22). Ikävuosia 22 -35 nimitetään varhaisaikuisuudeksi. Nuoruuden varhaisvaiheessa korostuvat fyysiset ja seksuaaliset muutokset ja keski- ja myöhäisvaiheissa puolestaan nuoren itsenäistyminen sekä tulevaisuuteen suuntaavat tärkeät valinnat. (Sroufe ym. 1996, Nurmi 2000.)

Eriksonin (1968, 1982) mukaan myöhäisnuoruuteen liittyvänä keskeisenä kehitystehtävänä on ehjän identiteetin muodostuminen. Ehjä identiteetti on edellytyksenä aidon läheisyyden kokemukselle ja pysyvän ihmissuhteen luomiselle ilman pelkoa jonkin omaan persoonaan kuu-

luvan menettämisestä. Ehjän identiteetin puuttuminen ilmenee muun muassa nuoren ja nuoren aikuisen sosiaalisena eristäytymisenä. (Erikson 1968, 1982.)

Havighurst (1972) nimeää myöhäisnuoruuden kehitystehtäviksi uudenlaisen mielikuvan muodostumisen omista vanhemmista, parisuhteeseen valmistautumisen, ammatinvalinnan sekä eettisen ja moraalisen uskomusjärjestelmän kehittymisen. Nuori saavuttaa Havighurstin (1972) mukaan emotionaalista riippumattomuutta vanhemmistaan luomalla heistä uudenlaisen mielikuvan. Irtaantuminen lapsuudenkodista ja itsenäisen elämän aloittaminen voivat herättää ristiriitaisia tunteita. Aikuistuva nuori voi tehdä vanhempiensa toiveen vastaisia valintoja etäisyyttä saadakseen (Nurmi 2000). Eettiseen ja moraaliseen uskomusjärjestelmään kuuluva arvomaailman kehittyminen on tärkeä perusta käyttäytymiselle ja elämää suuntaaville valinnoille. Nuoruusiässä omaksutut arvot vaikuttavat ihmisen elämään voimakkaasti myös aikuisuudessa. (Stattin & Kerr 2001.)

Varhaisaikuisuuden kehitystehtäviä ovat oman elämäntyylin löytäminen, pitkäaikaisten kiintymyssuhteiden luominen, työelämään osallistuminen ja kansalaisvelvollisuuksien omaksuminen (Havighurst 1972, Nurmi 2000). Elämäntyylin muotoutuminen syntyy vuorovaikutuksessa perheen, ikätoverien ja muiden lähiyhteisöihin kuuluvien ihmisten kanssa. Nuoren aikuisen elämässä ihanteet ovat keskeisellä sijalla. Arvot ja eettinen ajattelu saavat lisää sisältöä elämäkokemuksen myötä. Varhaisaikuisuuden ajalle ovat ominaisia vaihtelevat ajanjakso, joihin saattaa ajoittain liittyä kokemus elämän hallinnasta ja toisinaan taas kokemus otteettomuudesta omaan elämään. Yksi aikuistumisen piirre onkin oman rajallisuuden tunnistaminen. Rajallisuuden kohtaaminen voi olla ahdistava kokemus. Se on kuitenkin tärkeä vaihe itsetuntemuksen kehittämisessä. (Nurmi 2000, Helve 2002.)

Siirtymävaihe (transition) voidaan määritellä muutoksia sisältäväksi ajanjaksoksi ihmisen elämässä. Siihen liittyy epävarmuus muutoksen suunnasta sekä muuttunut kokemus ympäröivästä todellisuudesta ja itsestä. Siirtymävaiheet voidaan jakaa kehityksellisiin, tilannekohtaisiin, organisatorisiin sekä terveys – sairaus -ulottuvuuden sisältäviin vaiheisiin. (Meleis & Trangenstein 1994, Rintanen 2000, Meleis 2000, Kralik ym. 2006.) Siirtymävaiheisiin liittyy sisäistä pohdintaa ja oleellisia ovat myös niihin liittyvät yksilölliset merkitykset (Schumacher & Meleis 1994).

Nuoruuden siirtymävaiheet liittyvät erityisesti ihmissuhde-, rooli- ja identiteetti muutoksiin. Nuoruutta ja varhaisaikuisuutta voidaan hahmottaa siirtymävaiheiden ja vakaiden vaiheiden vuorotteluna. Kasvamista nuoresta aikuiseksi voidaan pitää kehityksellisenä siirtymävaiheena. Lisäksi aikuistumassa olevan nuoren elämään kuuluu useita tilannekohtaisia siirtymävaiheita, jotka saattavat liittyä koulutukseen, asumiseen tai ammattiin. Organisatoriset muutokset vaikuttavat nuoriin aikuisiin erityisesti koulutuksen ja työelämän muutosten sekä yhteiskunnan taloudellisten tekijöiden kautta. Psykykinen sairastuminen tuo nuoren elämään kehityksellisten ja tilannekohtaisten siirtymävaiheiden lisäksi terveys-sairaus – ulottuvuuteen liittyvän siirtymän. Lyhyeen ajanjaksoon saattaa muodostua siirtymien kasauma, mistä selviytyminen vaatii nuorelta runsaasti voimavaroja. (Selder 1989, Perho & Korhonen 1997.) Crockett ja Bingham (2000) ovat selvittäneet elämään liittyviä odotuksia maalla asuvien nuorten keskuudessa. Heidän saamiensa tulosten mukaan nuoret hahmottavat elämänsä peräkkäisinä siirtyminä, kuten koulun päättymisenä, työelämään siirtymisenä, parisuhteen solmimisena ja perheen perustamisena. Nuorten odotukset ilmentävät melko normatiivista kuvaa elämää ohjaavista rakenteista ja aikatauluista.

Gallandin (1995) mukaan eurooppalaiset nuoret aikuiset eivät enää etene siirtymävaiheesta toiseen sujuvasti. Siirtymien välille on muodostunut epämääräisiä rajatilanteita, jotka saattavat pidentää esimerkiksi nuorten aikuisten taloudellista riippuvuutta vanhemmistaan. Selviytyäkseen aikuistumiseen liittyvistä siirtymävaiheista nuori tarvitsee perheen ja muiden läheisten tuen. (Galland 1995, Perho & Korhonen 1997.)

Kehitystehtäviä ja siirtymiä nuoruuden kuvaajina on kritisoitu normatiivisuudesta ja yksilöllisten eroavaisuuksien huomiotta jättämisestä (Burman 1994, Nurmi 1997). Nuoruus voidaan määritellä myös yksilön subjektiivisena kokemuksena. Kokemuksellisen näkökulman mukaan nuoret eivät muodosta yhtenäistä ryhmää, vaan ovat ennen kaikkea yksilöitä, jotka elävät nuoruuttaan omalla aikataulullaan ja yksilöllisellä tavallaan. (Bauman 1996, Giddens 1991, 1996, Aapola 2003.)

3.3 Nuoruus ja varhaisaikuisuus yksilöllisenä prosessina

Ihmisen yksilöllisyyden korostamisen lähtökohdat liittyvät erityisesti humanismiin. Rauhalan (1986, 1989, 1990, 1993a) holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihmisen tapa olla maailmassa on ainutlaatuinen. Myös kasvu ja kehitys tapahtuu Rauhalan (1989) mukaan yksilöllisellä

tavalla. Humanistisen psykologian edustaja Rogers (1961) korostaa ihmisen omaa tahtoa valintoja tekevänä subjektina. Ihmisellä on hänen mukaansa runsaasti voimavaroja, jotka mahdollistavat henkisen kasvun ja kehityksen sekä luovuuden. Oleellisia humanistisessa psykologiassa ovat vapaus ja vastuu sekä yksilölliset kokemukset kustakin tilanteesta (Rogers 1961, Sleeth 2006).

Yksilöllinen ja kokemuksellinen näkökulma nuoruuteen on ajankohtainen, sillä se on voimistunut postmodernin yhteiskunnan muutosten myötä. Yksilöllisyyttä korostavassa ajattelutavassa nuoren kokemus omasta iästään voi poiketa hänen kronologisesta iästään (Giddens 1991, 1996, Aapola 2003). Giddensin (1991, 1996) mukaan yksilöt toteuttavat omaa elämänprojektiaan, jossa oleellisia ovat valinnat. Nuori on valintoja tekevä subjekti, joka tietoisesti muokkaa elämänsä kulkuaan. Nuoren valinnat saattavat liittyä opiskeluun, ihmissuhteisiin, elämäntapaan tai työhön. Baumanin (1996) mukaan nuoren valintojen perustaksi ei ole enää olemassa sukupolvelta toiselle periytyvää koodistoa. Nyky-yhteiskuntaan liittyvänä piirteenä onkin irtautuminen perinteisistä kulttuurisista ja traditioihin perustuvista normeista, jotka aikaisemmin ohjasivat valintoja nuoren elämässä. Valinnat perustuvat esimerkiksi nuoren omaan rationaaliseen päättelyyn, perheeltä tai kaveripiiristä saatuihin vinkeihin tai tiedonvälityksen kautta saatuun informaatioon. (Stattin & Kerr 2001, Helve 2002.)

Nyky-yhteiskunnassa nuorella on mahdollisuus erilaisten identiteettien kokeilemiseen ja muuttamiseen. Välimaan (2000) mukaan nuoret arvostavat identiteetin joustavuutta ja moniulotteisuutta, ja he rakentavat identiteettiään erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä.

Nyky-yhteiskunnassa nuorilla on yhtäältä hyvät mahdollisuudet itsensä toteuttamiseen ja kehittämiseen. Toisaalta joillekin nuorille kehittyminen ilman vahvaa ohjausta ja normeja on vaikeaa. Ilman lähiyhteisön tukea ja nuoren omaa sisäistettyä käsitystä itsestään hänen valintansa saattavat jäädä sattumanvaraisiksi ja irrallisiksi. (Bauman 1996, Cotterell 1996, Pietilä 1999.) Nurmen ja Salmela-Aron (2002) mukaan nuoren elämänsuunnitteluun kuuluvat strategiat, joiden avulla on mahdollisuus suunniteltujen valintojen toteuttamiseen. Nuoret, joilla on myönteinen minäkuva ja aiempia positiivisia kokemuksia omista vaikutusmahdollisuuksistaan, käyttävät tavoitteellisia ja toimivia strategioita. Ne nuoret, joilla on kielteinen minäkuva ja alhainen luottamus omiin kykyihinsä, käyttävät puolestaan defensiivisiä ja vältteleviä strategioita.

Defensiiviset ja välttelevät strategiat ja niistä seuraavat sattumanvaraiset valinnat voivat altistaa nuoren aikuisen syrjäytymiselle. Syrjäytymisen piirteet ovat tunnistettavissa silloin, kun ihmisellä on omaan elämäänsä liittyvää näköalattomuutta tai hän vieraantuu sosiaalisista suhteista, koulutuksesta ja työstä. (Ulvinen 1998, Helne 2002, Linnossuo 2004.)

3.4 Lähiyhteisöt nuoren ja nuoren aikuisen elämässä

Lähiyhteisöt, kuten perhe, suku ja kaveripiiri, ovat tärkeitä tilanteiden rakennetekijöitä, joihin ihminen on suhteessa (ks. Rauhala 1989). Tärkein nuoren lähiyhteisöistä on edelleen perhe, vaikka sen kasvatuseritys on vähentynyt (Bauman 1996, Noack ym. 1999, Pulkkinen 2002, Koivula ym. 2005). Nurmen ym. (2006) mukaan perheen kasvatuserityksen vähentymiseen on vaikuttanut nuoren vanhempiensa kanssa viettämisen ajan väheneminen vanhempien työssäkäynnin ja myös perhemuodon muutoksen takia. Myös sukulaisyhteisöjen merkitys kasvatuksen tukena on vähentynyt ja se puolestaan on tiivistänyt kasvatustuon ydinperheelle. Perhe on avainasemassa nuoren roolien ja arvojen muotoutumisessa. Lapsuudenperheen rooli nuoren ja nuoren aikuisen elämässä on kaksijakoinen. Pietilän (1999) mukaan perhe on yhtäältä tuen ja turvan antaja ja merkittävä tekijä nuoren elämän suunnittelussa. Toisaalta nuoren aikuisen on otettava etäisyyttä vanhemmistaan itsenäistyäkseen (Havighurst 1972, Collins & Laursen 2004). Vanhempien haasteena on antaa nuorelle aikuiselle mahdollisuus vähittäiseen itsenäistymiseen sekä kannustaa ja tukea elämää suuntaavissa valinnoissa. Jorosen (2005) mukaan kokemus perheen pysyvyydestä ja yhteenkuuluvuudesta on yhteydessä nuoren tyytyväisyyteen, kun taas kokemus perheen hajaannuksesta yhdistyy pahan olon tuntemuksiin. Perhe voi toimia nuorelle mahdollistajan, keskustelijan, tukijan ja toimijan rooleissa. Perhe voi olla myös kriitikko, rajoittaja ja pakottaja. Nuoren kehittymisen kannalta kaikki roolit ovat tarpeellisia. (Joronen 2005.)

Kaveripiirin merkitys korostuu nuoruusiässä. Koivulan ym. (2005) mukaan kaverin tuki liittyy erityisesti ongelma- ja päätöksentekotilanteisiin, elämäntilanteiden pohdintaan, rohkaisemiseen ja yhteiseen ajanviettoon. Toimivilla ja tukea antavilla kaverisuhteilla on todettu olevan yhteys esimerkiksi alkoholin käytön ja masennuksen ehkäisemiseen (Laible ym. 2000, Maxwell 2002). Toisaalta taas nuoren yksinäisyys ja eristäytyminen ikäistään voi vaikeuttaa hänen kehitystään ja altistaa mielenterveysongelmille. Yhteys kavereihin muodostuu suurelta osin koulussa. Pölkkin (2001) mukaan erityisesti tytöt kuvaavat toimivat kaverisuhteet tärkeäksi koulutytytyväisyyden osatekijäksi.

3.5 Nuoruusikään ja varhaisaikuisuuteen ajoittuvat psyykkiset vaikeudet ja psykiatrisen hoito

3.5.1 Psyykkiset vaikeudet

Voimakkaat tunteet ja mielialan vaihtelut kuuluvat nuoruuteen ja ovat useimmiten kehitystä edistäviä tekijöitä. Nuoruusikään ajoittuvat tunnekuohut, muutokset ja siirtymävaiheet tekevät nuoresta kuitenkin haavoittuvan. (Marttunen 1996, Pelkonen 1997.) Lisäksi joillakin nuorilla on painolastinaan kuormittavia elämäntapahtumia, kuten vanhemman menetys, perheen sisäiset ristiriidat, vanhemman psyykkinen sairaus, kiusatuksi tulemisen kokemukset ja seurustelusuhteen katkeamiset. Niiden yhteys psyykkisten vaikeuksien ilmenemiseen on osoitettu eri tutkimuksissa (Beardslee ym. 1998, Kaltiala-Heino ym. 2000, Heim & Nemeroff 2001, Pelkonen ym. 2003, Jähi 2004).

Käytän käsitettä psyykkiset vaikeudet kuvaamaan nuorten lääketieteellisesti diagnostisoituja psyykkisiä sairauksia ja muuta nuorilla esiintyvää psyykkistä pahaa oloa. Nuoren ja nuoren aikuisen keskeisiä psyykkisten vaikeuksien ilmenemismuotoja ovat masennus, ahdistuneisuus, psykoottisuus tai syömishäiriöt. Usein ne ilmenevät toisiinsa kietoutuneina ja niihin saattaa liittyä lisääntynyttä päihteiden käyttöä. (Haarasilta ym. 2000, Aalto-Setälä 2002, Niemelä ym. 2006.) Masennuksen tunnuspiirteitä ovat esimerkiksi mielialan ja aloitekyvyn lasku, erilaiset keholliset tuntemukset, ärtyvyys, uniongelmat ja itsemurha-ajatukset. Erityisesti vaikea-asteinen masennus hankaloittaa nuoren ja nuoren aikuisen selviytymistä jokapäiväisessä elämässä (Wittchen ym. 1998, Haarasilta ym. 2000, Marttunen ym. 2003). Ryynäsen (2005) mukaan masennuksen kokemukseen liittyvät elämää varjostavat tuntemukset, mutta toisaalta myös masennuksen kääntäminen voitoksi. Masennuksen ytimenä voidaan pitää kärsimystä ja tyytymättömyyttä elämään (O'Hara ym. 2000, Korhonen ym. 2001, Pirskanen ym. 2001, Enäkoski 2002). Nuoren ja nuoren aikuisen ahdistuneisuus voi ilmetä paniikinomaisena olotilana ja erilaisten tilanteiden välttelyä. Ahdistuneisuutta kokeva nuori aikuinen voi kehittää tilanteiden välttelyyn keinoja, jotka saattavat vaikeuttaa hänen elämäänsä ja viedä runsaasti voimavaroja. Ahdistuneisuuden myötä myös sosiaalinen kanssakäyminen voi kapeutua ja siihen voi liittyä yksinäisyyden ja eristäytymisen kokemus. (Pine ym. 1998, Heim & Nemeroff 2001.)

Psykoottisuuden tunnuspiirteenä on todellisuudentajun muutos, jolloin nuori aikuinen ei kykene erottamaan omaa sisäistä maailmaansa ulkoisesta maailmasta. Psykoottisuuteen liittyvät

usein myös aistiharhat ja eristäytyminen ulkomaailmasta. Juuri eristäytyminen voi olla skitsofreniaan sairastuvan nuoren aikuisen ensimmäinen ulospäin havaittava piirre sairaudesta. (Achte & Tamminen 1998.) Koivisto (2003) määrittelee psykoosin kokemukseksi hallitsemattomasta minuudesta, mihin liittyvät emotionaalinen ja fyysinen minän muuttuminen sekä tunne itsehallinnan menetyksestä ja herkistyneisyyden lisääntymisestä. Psykoosi voidaan kuvata myös selviytymiskeinona ahdistavaksi ja ylitsepääsemättömäksi koetusta elämäntilanteesta. Psykoosiin liittyy ympäristölle suunnattu viesti, jonka kuuleminen on edellytys autetuksi tulemiselle. (Barker ym. 1998, Haarakangas & Seikkula 1999.) Rauhala (1974, 1993, 1996) pitää psyykkisiä sairauksia elämisen taidon ongelmina, jolloin kokemusten muodostama mielellinen kokonaisuus eli merkitysrakenne vääristyy tai jää selkiytymättömäksi. Hänen mukaansa psyykkiseen sairauteen, kuten psykoosiin, liittyvät yksilöiden erilaiset tavat kokea todellisuuteen liittyvät merkitykset. Psykkisesti sairasta ihmistä voi Rauhalan (1974, 1993, 1996) mukaan ymmärtää analysoimalla hänen merkitysmaailmaansa.

Syömishäiriöille tyypillisenä piirteenä on korostuneen huomion kiinnittäminen ruokailuun ja omaan kehoon. Anoreksiassa eli laihuushäiriössä paino laskee radikaalisti, ja kuva omasta kehosta vääristyy. Sisäerityksessä ja hormonaalisessa toiminnassa tapahtuu lisäksi mitattavia muutoksia. Bulimiaan eli ahmimishäiriöön liittyy ylensyömisjaksoja ja oksentelua. Siihen liittyy myös korostunutta lihavuuden pelkoa. (Zipfel ym. 2000, Kong 2005.) Puuronen (2004) on analysoinut anoreksiaan liittyvää kokemustietoa kulttuurisesta näkökulmasta. Hänen mukaansa anoreksiaan liittyvinä keskeisenä teemana on hyvänä ja oikein toimivana kansalaisena eläminen. Lisäksi siihen liittyy omaan itseen keskittyvä sitoutuminen, suorituskeskeisyys sekä kieltäytymisen ja kieltojen ylivalta.

3.5.2 Psykiatrinen hoito

Kynnys nuorten ja nuorten aikuisten psykiatriseen hoitoon pääsyyn tulisi olla mahdollisimman alhainen. Hoidon viivästyminen voi aiheuttaa kehityksen vinoutumista ja vaikeuttaa nuoren myöhempää selviytymistä (Pelkonen 1997, Suomen psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä 2004, Haarasilta 2004). Psykiatrisen hoidon sisältönä korostuvat psykososiaaliset hoitomuodot, kuten yksilöhoitosuhteet, perheterapia ja erilaiset ryhmät sekä niiden tukena tarvittaessa lääkehoito (Hanson & Taylor 2000, Marttunen ym. 2004, Ellilä 2007). Alestalon ym. (2002) mukaan hoidon keskeisenä lähtökohtana tulisi olla nuorten aikuisten omien kokemusten ja sisäisen maailman asettaminen ensisijaiseksi. Myös perheen ja muun lähipiirin, kuten

nuoren nimeämien kavereiden, mukaan ottaminen hoitoon on tärkeää. Psykkinen sairastuminen saattaa aiheuttaa sairastuneen lähipiirissä hämmennystä, joka ilmenee epätietoisuutena, syyllisyytenä tai häpeänä. (Karp & Tanarugsachhock 2000, Jähi 2004.)

Psykiatriseen hoitoon hakeutuneilla nuorilla saattaa olla taustallaan raskaita elämäkokemuksia, joilla voi olla myös yhteys psykkineseen sairastumiseen (Haavet ym. 2004, Ellilä 2007). Marttusen (1996) mukaan psykiatrisessa hoidossa olevat nuoret kuvaavat kokemuksia turvattomuudesta, rakkaudettomuudesta sekä lapsuusikään ajoittuvista menetyksistä ja perheväkivallasta. Alestalon ym. (2002) mukaan psykkinesti sairastuneiden nuorten kokemuksista välittyy muun muassa riittämättömyyden tunteita, voimattomuutta, puutteellista itsetiedostusta ja ihmissuhteisiin liittyviä ristiriitoja. Menneisyyteen liittyvien kokemusten selvittäminen, tulevaisuuteen suuntaaminen ja toivon löytäminen ovat haasteita psykiatrisessa hoidossa (Hanson & Taylor 2000, Kirkpatrick ym. 2001). Toivoa vahvistavat auttamismenetelmät ovatkin hoidossa keskeisiä (Holt 2001, Kohonen ym. 2007). Henkilökunnan riittävyys ja ammattitaito mahdollistavat nuorten ja nuorten aikuisten laadukkaan psykiatrisen hoidon. Ellilän ym. (2004) mukaan nuorisopsykiatrisilla osastoilla hoitajien ja lääkäreiden määrää voidaan pitää on riittävänä, mutta moniammatillista osaamista tulisi vahvistaa lisäämällä toimintaterapeutteja ja sosiaalityöntekijöitä (ks. myös Jaffa ym. 2004). Tilanne henkilökunnan riittävyyden suhteen voi kuitenkin vaihdella ja muuttua tulevaisuudessa työvoimapulan vuoksi huomommaksi.

Nuoren aikuisen kiinnittyminen elämään ja yksilöllisen paikan löytäminen eri yhteisöissä on yksi psykiatrisen hoidon tavoite. Sen saavuttaminen edellyttää toimivaa yhteistyötä nuoren elämän kannalta merkityksellisten toimijoiden kanssa. Nuoren aikuisen itsenäisyyden ja itsemääräämisoikeuden tukeminen psykiatrisessa hoidossa vahvistaa selviytymistä hoidon jälkeen ja auttaa elämää suuntaavien valintojen tekemisessä (Mitchell ym. 2002).

4. EKSISTENTIAALIS-FENOMENOLOGINEN LÄHESTYMISTAPA

4.1 Eksistentiaalis-fenomenologisen lähestymistavan lähtökohtia

Tutkimuksen lähestymistapa ja metodologiset valinnat määräytyvät tutkittavan ilmiön ja siihen liittyvän ontologisen lähtökohdan perusteella (Rauhala 1986). Tässä tutkimuksessa lähestymistavalle ja tutkimusmenetelmälle asetettava vaatimus on, että sen avulla voidaan tavoittaa psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen yksilölliset kokemukset elämästään mitään niistä pois rajaamatta. Tutkimuksen lähestymistapa eksistentiaalin fenomenologia on muodostunut Husserlin fenomenologian (1965, 1989, 1995) ja Heideggerin eksistenssin filosofian (1992, 2000) synteessä. Siinä tiedon ja totuuden lähtökohtana on ihmisen alkuperäinen ja yksilöllinen kokemus. Eksistentiaalisen fenomenologian kehittäjä on Lauri Rauhala (mm. 1974, 1986, 1989) ja sen empiiristä sovellusta on kehittänyt Juha Perttula (1995a ja b, 1998, 2000, 2006). Tarkastelen seuraavissa kappaleissa eksistentiaalis-fenomenologisen lähestymistavan keskeisiä lähtökohtia, kuten kokemusten muodostumista tajunnassa, fenomenologista reduktiota ja elämäntilanteisuutta. Tajunnassa muodostuvien kokemusten ja niihin liittyvien merkitysten sekä fenomenologisen reduktion tarkastelu liittyy Husserlin (1965, 1989, 1995) fenomenologiaan. Heideggerin eksistenssin filosofiansa (1992, 2000) painottuu puolestaan ihmisen ainutlaatuisuus suhteessa maailmaan ja hänen elämäntilanteisuutensa.

Edmund Husserl (1859 -1938) on fenomenologian perustaja. Hän kehitti fenomenologian vastareaktioksi 1900-lukun alun filosofialle, joka Husserlin mukaan oli ajautunut pois sille kuuluvasta tehtävästä. Fenomenologia sanana tarkoittaa oppia ilmiöistä (phenomena). Fenomenologiaan liittyi ajatus tavoittaa kokemisen ja ajattelun taustalla olevat puhtaat ilmiöt, jotka ovat lähtökohtana kaikille tieteille. Fenomenologia voidaan ymmärtää sekä filosofiana, lähestymistapana että tutkimusmenetelmänä (Husserl 1965, 1989, Giorgi 1993, 2000 Perttula 1995a, 2006). Fenomenologia filosofiana liittyy Husserlin (1965, 1989) kehittämään ajatteluun. Hänen jälkeensä fenomenologiaa filosofiana ovat kehittäneet muun muassa Alfred Schutz (1989, 2006), Maurice Merleau-Ponty (1994) ja Martin Heidegger (1992, 2000).

Husserlin (1965, 1989) mukaan kokemus ulkoisesta maailmasta muodostuu ihmisen tajunnassa. Tajunnan perusominaisuutena on intentionaalisuus eli sen suuntautuminen johonkin ulkopuoliseen. Intentionaalisuuden käsite on lähtöisin Brentanolta (1995), jota pidetään ensimmäisenä fenomenologina, vaikka hän ei juuri fenomenologia-käsitettä käyttänyt. Husserlin (1965, 1989, 1995) mukaan ajatukset ovat aina ajatuksia jostakin ja tietoisuus on tietoisuutta

jostakin. Tietoisuus puolestaan rakentuu merkityksistä, joiden avulla jokin ymmärretään joksikin. Husserlin (1965, 1989) fenomenologian keskeinen ajatus on, että yksilöllisen kokemuksen avulla voidaan tavoittaa kokemuksen taustalla oleva kollektiivinen elämämaailma.

Husserlin (1965) mukaan teorian tuottamat käsitteet ja tutkijan luonnollinen asenne ovat este kokemuksen alkuperäiselle tavoittamiselle. Hänen mukaansa tutkijan tulee olla puolueeton ja vailla oman luonnollisen asenteensa ja tiedon ohjailua. Husserlin perusteeksi oli ” Zu den Sachen selbst” eli paluu asioihin itseensä, mikä on mahdollista fenomenologisen reduktion avulla. Fenomenologisen reduktion ensimmäisessä vaiheessa tutkija tulee tietoiseksi luonnollisesta asenteestaan ja pyrkii irtautumaan siitä ollakseen avoin toisen ihmisen alkuperäiselle kokemukselle. Luonnollinen asenne tarkoittaa tutkijan implisiittistä ja refleктоimatonta käsitystä maailmasta. Fenomenologisen reduktion ensimmäistä vaihetta kutsutaan sulkeistamiseksi (bracketing). Sulkeistamisen avulla tutkijalla on mahdollisuus tavoittaa tutkittavan ilmiön noema eli mieli. Mielen avulla ilmiö voidaan ymmärtää joksikin. Mieli viittaa ilmiön merkityksiin. Ilmiön noemaan saattaa liittyä myös satunnaisia ja toissijaisia merkityksiä. Niiden rajaamiseksi pois Husserl (1965, 1989) kehitti fenomenologisen reduktion toisen vaiheen. Toiseen vaiheeseen liittyy tutkijan kysymys: Mitä ilmiössä on muutettava, jotta se ei olisi enää sitä, mitä se on? Tutkija laatii intuitionsa avulla erilaisia muunnelmia ilmiöstä. Ilmiön eidoksen eli olemuksen muodostavat ne tekijät, jotka ovat mukana kaikissa muunnelmissa. Reduktion tavoitteena on saavuttaa ilmiön eidos.

Tutkijaa ohjaa fenomenologisessa reduktiossa teoreettinen intressi. Se rajaa tutkittavasta ilmiöstä tarkasteltavaksi tutkijan edustaman tieteenalan intressiin liittyvän näkökulman. Se ei kuitenkaan määrää käsitteiden valintaa, ainoastaan kiinnostuksen kohteena olevan näkökulman. (Husserl 1965, Giorgi 1993, Perttula 1995a, Lukkarinen 2001.) Toisen ihmisen alkuperäisten kokemusten tavoittamiseksi tutkijan tietoinen reduktio on tärkeää koko tutkimusprosessin ajan. Hahmotin sen erityisen tärkeäksi valmistautuessani haastatteluihin sekä haastattelujen ja analyysin aikana. Kuvaan oman fenomenologiseen reduktioon liittyvän prosessini haastattelua ja tutkimusaineiston analyysin etenemistä käsittelevissä luvuissa.

Martin Heidegger (1889 -1976) oli Husserlin oppilas. Hänen fenomenologiaan liittyvä ajattelunsa poikkesi kuitenkin Husserlin ajattelusta. Heideggerin (1992, 2000) mielestä ainoa varma ja väistämätön asia on maailmassa oleminen. Kaikkea olevaa on siten tarkasteltava ontologian lähtökohdista. Myös ihmistieteitä ja niihin liittyvää empiiristä tutkimusta edeltää ontologinen

tarkastelu. Heideggerin käyttämä keskeinen käsite oli Dasein, joka on suomennettu joko olemiseksi tai täällä oloksi (Heidegger 1992, 2000, Niskanen 2006). Heideggerin (1992, 2000) mukaan ihminen on ikään kuin heitetty maailmaan eli hänet on ilman omaa tahtoaan pakotettu olemassaoloon (ks. myös Paley 1998). Jokainen ihminen muovaa omaa todellisuuttaan ja tekee valintoja oman elämäntilanteisuutensa puitteissa.

Elämäntilanteisuus on ihmisen ainutlaatuinen suhde maailmaan (Heidegger 1992, 2000). Se on lähellä Rauhalan (mm. 1986) kuvaamaa situationaalisuuden käsitettä. Heideggerin ja Husserlin ajattelun keskeinen ero liittyy tutkimuksen intressiin ja tutkijan näkökulmaan. Husserl (1969, 1989) etsi käytännöstä riippumatonta puhdasta teoreettista intressiä ja yleistä kokemusta. Lisäksi hän hahmotti tutkijan kykeneväksi ilmiön puhtaaseen kuvailuun vailla omia merkitysyhteyksiä. Heidegger (1992, 2000) puolestaan piti mahdottomana puhdasta teoreettista intressiä, sillä hänen mukaansa tutkimus liittyy aina todelliseen inhimilliseen olemassaoloon. Ihmisen ymmärtäminen edellyttää hänen elämäänsä liittyvän kontekstin ymmärtämistä. Heideggerin (1992, 2000) mukaan myös tutkija on elämäntilanteisuuteensa sidottu ja siksi tutkimuksessa toisen ihmisen olemisen ymmärtämiseen sisältyy aina tulkinta.

4.2. Kokemus ja elämäntilanne eksistentiaalis-fenomenologisen lähestymistavan sisältönä

Eksistentiaalisen fenomenologian mukaan kokemus sisältää tajuavan subjektin ja hänen tajunnallisen toimintansa sekä objektin, johon tuo toiminta suuntautuu. Kokemuksen rakenne on suhde, joka liittää subjektin ja objektin yhdeksi kokonaisuudeksi (Perttula 2006). Kokemuksen muotoutumisen ja rakenteen lisäksi eksistentiaalisen fenomenologian keskeisenä ajatuksena on elämäntilanteen (situaatio) tarkastelu joko kokonaisuutena tai sen eri ulottuvuuksina (Rauhala 1993b, 1994, Perttula 2006). Perttula (2006) kutsuu elämäntilanteeseen suuntautuvia kokemuksia eläviksi kokemuksiksi.

Perttulan (2006) mukaan elämäntilanteen ulottuvuuksina ovat aineellinen, ideaalinen, elämänmuodollinen ja kehollinen ulottuvuus. Aineellinen ulottuvuus muodostuu aistein havaittavasta maailmasta, jolla on fyysikaalinen olomuoto. Ideaalinen ulottuvuus muodostuu tajunnassa ja se vaatii ihmisen henkisen yleistävän olemassaoloa. Ihminen muodostaa jo olemassa olevista kokemuksista uusia aiheita esimerkiksi muistelemalla tai arvioimalla. Elämänmuodollinen ulottuvuus puolestaan liittyy ihmisten väliseen kanssakäymiseen ja siihen kuuluviin

sääntöihin ja tapoihin. Kehollinen ulottuvuus muodostuu ihmisen kehosta, joka on elävä organismi ja elämää ylläpitävä voima. Elämäntilanne muodostaa kuitenkin ennen kaikkea kokonaisuuden siitä, mihin ihminen on suhteessa ja mihin hänen kokemuksensa liittyvät. (Perttula 2006.) Tässä tutkimuksessa psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen kokemukset voivat olla laadultaan tietoa, tunnetta, intuitiota, uskoa tai niiden yhdistelmää ja niiden on mahdollista suuntautua kaikkiin elämäntilanteen ulottuvuuksiin (ks. Perttula 2006).

Eksistentiaalis-fenomenologisella lähestymistavalla toteutetussa tutkimuksessa on keskeistä yksilökohtaisuuden korostaminen. Sen mukaan kokemuksiin liittyviä merkityksiä ei voi irrottaa yksilön elämän kokonaisuudesta, koska merkitys saa muotonsa juuri kyseisen ihmisen elämässä ja merkityksen yleistämisen myötä sen eksistentiaalinen yhteys häviää. (Rauhala 1993b, 1995.)

4.3 Tavoiteltava tiedonlaatu eksistentiaalis-fenomenologisessa tutkimuksessa

Rauhalan (1993b) mukaan fenomenologisen tutkimuksen tuloksena voi syntyä essentiaalisesti, persoonallisesti ja käsitteellisesti yleistä tietoa. Essentiaalinen yleinen tieto liittyy olemassaolon yleiseen perustaan. Tässä tutkimuksessa se tarkoittaa lähinnä ontologiseen lähtökohtaan liittyvää tietoa. Persoonakohtainen yleinen tieto viittaa yhden ihmisen elämään. Se on tutkijan käsitteellistämää tietoa yksilön kokemuksiin liittyvistä merkityksistä ja niistä muodostetuista merkitysverkostoista. Käsitteellinen yleinen tieto puolestaan on yhden tai useamman ihmisen merkitysverkostoihin liittyvää tietoa. Rauhala (1993b) viittaa yksilökohtaisen tutkimuksen ja kielen yleistävän luonteen väliseen vaikeuteen. Hänen mukaansa kielen yleistävä vaikutus on väistämätön, sillä yksilöllistä kieltä ei ole olemassa. Varton (1992) mukaan yksilön kokemuksista saatava tieto on käsitteellistettävä, jotta tutkittava ilmiö voidaan kuvata ymmärrettävästi. Tutkijan haasteena on ymmärtää tutkimukseen osallistuvien sanoilleen antamat merkitykset. Tutkijan subjektiivisuus ja eläytyvä läsnäolo ovat edellytys ymmärryksen saavuttamiselle (Lindvall 1997, Lukkarinen 1999, Koivisto 2003, Lehtomaa 2006).

Eksistentiaalisen fenomenologian yksilökohtaisuutta korostavaan luonteeseen ja keskeisiin periaatteisiin liittyen esitän tutkimuksen tulokset yksilökohtaisina. Ihmisten kokemuksiin sisältyy kuitenkin samankaltaisuutta, mitä voi pitää perusteluna kokemuksellisten sisältöjen yleiselle tarkastelulle. Tulosten tarkastelussa siirryn yksilökohtaisuudesta yleiselle tasolle.

Tämän tutkimuksen tulokset edustavat persoonakohtaista yleistä tietoa, ja tarkasteluosassa painottuu käsitteellinen yleinen tieto (ks. Rauhala 1993a ja b).

4.4 Ymmärtäminen, tulkinta ja deskriptio eksistentiaalis-fenomenologisessa tutkimuksessa

Eksistentiaalis-fenomenologiseen tutkimukseen liittyvät ymmärtämisen, deskription eli kuvaamisen sekä tulkinnan määrittelyt (Rauhala 1993b). Perttulan (2006) mukaan kaikilla edellä mainituilla on yhteys kokemuksen rakentumiseen ihmisen tajunnassa ja tutkijan toimintaan toisen ihmisen kokemuksen tutkijana. Husserlin (1965, 1989) fenomenologian mukaan tutkijan tavoitteena on kuvata asiat sellaisena kuin ne ilmenevät. Heideggerin (1992, 2000) eksistenssin filosofiassa korostuvat sen sijaan ymmärtäminen ja tulkinta, jotka liittyvät merkitysten moniulotteisuuteen ja käsitykseen ihmisestä itseään tulkitsevana olentona.

Ymmärtäminen on edellytys kokemusten muodostumiselle ja myös niiden tutkimiselle. Perttula (2006) jakaa ymmärtämisen aiheeseen uppoutuneeseen ja rakentavaan ymmärtämiseen. Aiheeseen uppoutunut ymmärtäminen on välitöntä, kulloiseenkin tilanteeseen liittyvää ja sitä ohjaavat esimerkiksi kehollisuuden kautta välittyvät kokemukset. Aiheeseen uppoutuneen ymmärtämisen avulla syntyvät ihmisen tunteet ja intuitio. Niiden muodostuminen tapahtuu tajunnallisuuden psyykkisessä ja henkisen yksilöllistävässä toiminnassa (ks. Rauhala 1989). Rakentava ymmärtäminen puolestaan Perttulan (2006) mukaan mahdollistaa etäännyksen kokemuksen aiheesta ja sen suhteuttamisen. Sen avulla ihminen kykenee yhdistämään esimerkiksi menneisyyteen ja nykyisyyteen liittyviä kokemuksia. Rakentavaa ymmärtämistä tarvitaan tiedon ja uskon muodostumiseen.

Eksistentiaalisen fenomenologian mukaan merkitykset syntyvät ihmisen ja ulkopuolisen maailman välisessä suhteessa ja ne saavat sisältönsä liittyessään olemassa oleviin merkityksiin. Merkityksiä voidaan sen mukaan jo sinällään pitää tulkintoina. Tulkinta on olemassa jo ihmisen ontologisessa perusrakenteessa (Rauhala 1974, Perttula 1995a, 2006). Eksistentiaalisen fenomenologian lähtökohdista toteutetussa tutkimuksessa kokemusten tietoinen tulkinta ei ole tavoiteltavaa. Deskriptiivisyys ei puolestaan ontologisten lähtökohtien perusteella ole mahdollista. Rauhala (1974) puhuu tulkkiutumisesta. Tulkkiutumiseen liittyy ajatus tulkinnan väistämättömyydestä myös tutkimuksessa.

Tässä tutkimuksessa lähtökohtani on, että nuorten aikuisten kuvaamissa kokemuksissa ja niihin liittyvissä merkityksissä on mukana heidän oma ymmärtämisensä ja tulkintansa. Oma ymmärrykseni mahdollistaa kokemusten tavoittamisen ja niiden uudelleen kuvaamisen. Mukana on myös omaa tulkintaani, vaikka se ei ole tietoisena tavoitteenani. Tarkastelen nuorten aikuisten yksilöllisiä kokemuksia omien ymmärtämysyhteyksieni kautta ja näin ollen alkuperäisen kokemuksen täydellinen saavuttaminen on sen tavoiteltavuudesta huolimatta mahdollonta (Lindvall 1997, Perttula 1995a, 2006). Myös käsitteellistämiseen liittyy sanojen valinnan kautta tulkintaa (Varto 1992).

5. YHTEENVETO TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDISTA

Tämän tutkimuksen lähtökohtina olen määritellyt käsityksen tutkittavasta ilmiöstä (ontologinen lähtökohta) ja tiedon luonteesta (epistemologinen lähtökohta) sekä tarkastellut teoreettisen reflektion avulla tutkittavaa ilmiötä.

Holistinen ihmiskäsitys tutkimuksen ontologisena lähtökohtana tarkoittaa ihmisen hahmottamista jakamattomana kokonaisuutena. Sen mukaan ihmisenä olemisen koostuu olemisen kolmesta perusmuodosta: tajunnallisuudesta, situationaalisuudesta ja kehollisuudesta. Tajunnassa muodostuvat kokemukset voivat liittyä mihin tahansa olemisen perusmuotoon, ja ihmisen henkinen ulottuvuus mahdollistaa niiden kuvaamisen (Rauhala 1986, 1993). Psykiatrisessa hoidossa ollut nuori aikuinen hahmottuu tässä tutkimuksessa situationaalisuutensa kautta ainekertaiseksi ihmiseksi, jonka elämään liittyvistä yksilöllisistä kokemuksista olen kiinnostunut. Tutkittavan ilmiöön liittyvässä teoreettisessa reflektiossa eli esiymmärryksessä tarkastelin nuoruutta ja varhaisaikuisuutta elämänvaiheena. Tarkastelun näkökulma oli monitieteinen. Psykkiset vaikeudet ja psykiatrinen hoito ovat tutkimuksen kohderyhmää rajaavat tekijät ja siksi niiden teoreettinen tarkastelu oli paikallaan.

Husserlin mukaan (1965, 1989, 1995) keskeistä on alkuperäisen kokemuksen tavoittaminen ja se tulee mahdolliseksi fenomenologisen reduktion avulla. Se edellyttää tutkijan tietoisuutta ja irtautumista teoriaan ja kokemuksiin perustuvasta luonnollisesta asenteesta sekä tutkittavan ilmiön olemuksen eli noeman tavoittamista. Heidegger (1992, 2000) korostaa ihmisen yksilöllistä elämäntilanteisuutta, mikä tarkoittaa tutkimuksessa ihmisen kokemuksen ymmärtämistä osana hänen elämänsä kontekstia. Tämän tutkimuksen epistemologisena lähtökohtana on Husserlin ja Heideggerin filosofoiden synteessä kehittynyt eksistentiaalinen fenomenologia. Sen kehittäjä on Lauri Rauhala (mm. 1974, 1993b) ja sen erityistieteellistä sovellusta on kehittänyt Juha Perttula (1995a ja b, 1998, 2000 2006). Eksistentiaalinen fenomenologia korostaa kokemusten yksilökohtaisuutta ja niiden ymmärtämistä osana ihmisen situaatiota. Tutkijan täytyy ensin ymmärtää tutkimukseen osallistuvien kokemukset, jotta hän pystyy kuvaamaan ne (Perttula 2006). Eksistentiaalis- fenomenologisella lähestymistavalla toteutetussa tutkimuksessa kokemusten tietoinen tulkinta ei ole tavoiteltavaa. Reduktiosta huolimatta toisen ihmisen kokemusten kuvaaminen ei kuitenkaan ole täysin mahdollista, vaan siihen sisältyy väistämättä tulkintaa.

6. TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITTEET

Tutkimuksen tarkoituksena on ymmärtää ja kuvata psykiatrisessa hoidossa olleen 18 -35-vuotiaan nuoren aikuisen kokemuksia elämästään ja elämää eteenpäin vievistä asioista.

Haen tutkimuksessa vastausta seuraavaan kahteen tutkimustehtävään:

Mitkä ovat psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen kokemukset omasta elämästään?

Mitä asioita psykiatrisessa hoidossa ollut nuori aikuinen kokee elämänsä eteenpäin vieviksi?

Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät sisältävät sekä tutkimuksen ensimmäisen että toisen vaiheen. Ensimmäisen vaiheen toisessa tutkimustehtävässä selvitin psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen kokemuksia elämässä selviytymisestä. Selviytymiseen liittyvät kokemukset sisältyvät kokemuksiin elämästä ja elämää eteenpäin vievistä asioista. Aiemmin saadut tulokset (Kiviniemi 2001) ovat siis mukana väitöskirjatutkimuksessa. Tutkimuksen kaksivaiheisuuden avulla tavoittelen tutkittavan ilmiön monipuolista ja syvällistä ymmärtämistä.

Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa eksistentiaalis-fenomenologisen lähestymistavan avulla tietoa psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen yksilöllisistä kokemuksista elämään ja elämää eteenpäin vieviin asioihin liittyen. Lisäksi tutkimuksen tavoitteena on tulosten hyödyntäminen nuoren aikuisen mielenterveyttä edistävien toimintamuotojen sekä asiakaslähtöisen mielenterveyshoitotyön kehittämisessä.

7. HAASTATTELU AINEISTONKERUUMENETELMÄNÄ

7.1 Haastateltavien valinta ja kuvaus

Kokemuksia tarkastelevassa tutkimuksessa osallistuvien valinnan kriteerinä on, että heillä on omakohtaista kokemusta tutkittavasta ilmiöstä (Giorgi 1994, 2000, Perttula 1995a, 2006). Kaikilla 12 haastateltavalla oli takanaan nuoruusikään ajoittunut psykiatrinen avo- tai osastohoito. Osalla hoitosuhde mielenterveysyksikköön jatkui haastatteluhetkelläkin. Hoitojakson pituudella tai mahdollisesti annetulla diagnoosilla ei tutkimukseen osallistuvien valinnan kannalta ollut merkitystä. Ensimmäisessä vaiheessa haastattelin kuutta 18-24-vuotiasta nuorta aikuista. Ensimmäisen vaiheen haastattelut ajoittuvat vuosiin 1998 ja 1999. Toisessa vaiheessa haastattelin kuutta 27- 35-vuotiasta nuorta aikuista. Tein toisen vaiheen haastattelut vuosina 2004 ja 2006. Haastattelukertoja kertyi yhteensä 26. Kaikki haastateltavat ovat Pohjois-Suomen alueelta.

Ensimmäisen ja toisen vaiheen haastateltavat olivat eri henkilöitä. Päädyin tähän, koska keskeistä eksistentiaalis-fenomenologisessa tutkimuksessa on tutkittavan ilmiön tavoittaminen yksilöiden kokemusten avulla eikä yhden henkilön elämän vaiheiden seuraaminen. Lisäksi ensimmäisen vaiheen haastateltavien tavoittaminen ei olisi usean vuoden jälkeen ollut helppoa, sillä en ollut tehnyt heidän kanssaan sopimusta uusista haastatteluista. Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa tavoitin nuoret aikuiset kahden terveyskeskuksen alaisuudessa toimivan mielenterveystoimiston kautta. Toisen vaiheen haastateltavat tavoitin yhden mielenterveystoimiston ja mielenterveysasiakkaille tarkoitetun päivätoimintakeskuksen kautta. Päädyin näihin tahoihin, koska arvelin, että psykiatrisessa hoidossa olleille nuorilla aikuisilla on yhteys oman paikkakunnan mielenterveysyksikköön tai ainakin heidän yhteystietonsa ovat siellä. Mielenterveystoimiston ja päivätoimintakeskuksen työntekijät toimivat yhteyshenkilöinä tutkimukseen osallistumista harkitsevien nuorten aikuisten ja minun välilläni. Kuvaan tarkemmin osallistujien tutkimukseen liittyvää tiedonsaantia eettisiä oikeuksia käsittelevässä luvussa 7.2. Sain tutkimukseen osallistumista harkitsevien nuorten aikuisten yhteystiedot kummassakin vaiheessa melko nopeasti. Työntekijöiden mukaan tutkimukseni herätti kiinnostusta ja jopa innostusta osallistumiseen.

Toisen vaiheen haastateltavat olivat iältään vanhempia kuin ensimmäisen vaiheen haastateltavat. Ikäjakauksia ei ollut tietoinen tavoitteeni, vaan se muotoutui lähinnä käytännön syistä ja mielenterveystoimiston asiakaskunnan ikäjakauksesta. Olin ilmoittanut työntekijöille kirjalli-

sesti ja suullisesti haastateltavien yläikärajaksi noin 30 vuotta. Tutkimukseen halukkaaksi ilmoittautui kuitenkin kaksi yli 30-vuotiasta ja päätin ottaa heidät mukaan. Kolme toisen vaiheen haastateltavista oli osallistunut nuorille aikuisille mielenterveysasiakkaille suunnattuun ryhmään, jossa olin ollut ohjaajana. He olivat iältään 27- 30- ja 35-vuotiaita.

Seuraavassa taulukossa (taulukko 1) näkyy haastateltavien nuorten aikuisten sukupuoli ja ikä. Taulukossa on mainittu myös kunkin nuoren aikuisen haastattelukertojen määrä.

Taulukko 1 Tutkimukseen osallistuneiden sukupuoli, ikä ja haastattelujen määrä

Vaihe		mies 21 v	nainen 18 v	nainen 18 v	mies 23 v	nainen 22 v	nainen 24 v	yhteensä
1	haastattelujen määrä	3	2	essee + 3	1	2	3	14
		mies 29 v	nainen 27 v	nainen 34 v	mies 30 v	nainen 28 v	mies 35 v	yhteensä
2	haastattelujen määrä	2	2	1	3	1	3	12

7.2. Haastateltavien eettiset oikeudet

Tarkastelen tutkimusetiikkaan liittyviä kysymyksiä haastattelun kuvausta edeltävässä luvussa, koska eettisten tekijöiden huomioon ottaminen oli keskeistä haastatteluihin valmistautuessa ja niiden toteutuksessa. Palaan eettisten kysymysten pohdintaan tutkijan vastuullisuutta käsittelevässä luvussa 10.1.9. Tutkimuksen eettisinä lähtökohtina olivat tiedonsaantioikeuden kunnioittaminen, tietoon perustuvan suostumuksen varmistaminen, osallistumisen vapaaehtoisuus, nuorten aikuisten yksityisyyden suojaaminen, oikeudenmukainen kohtelu sekä epämuokavuuden ja harmin välttäminen (International Council of Nurses 1996, Vehviläinen-Julkunen 1998, Laki lääketieteellisestä tutkimuksesta 1999, Sieber 2000, Koivisto ym. 2001, Owen 2001). Hankin tutkimuksen toteuttamiseen liittyvät asianmukaiset luvat kolmesta kansanter-

veystyön kuntayhtymästä. Lupien allekirjoittajina olivat johtavat viranhaltijat. Nuorten yksityisyyden suojaamiseksi en nimeä tutkimuspaikkakuntia enkä liitä tutkimuslupia tutkimusraporttiin (ks. Ford & Reutter 1990).

Tutkimukseen osallistuvien tiedonsaantioikeuteen liittyi kirjallinen ja suullinen informointi ennen haastatteluja ja haastattelujen kuluessa. Tutkimusluvat saatuaani olin kirjeitse ja puhelimitse yhteydessä mielenterveystoimistojen ja päivätoimintakeskuksen työntekijöihin ja lisäksi tapasin heitä. Selitin työntekijöille tutkimukseni pääpiirteet ja annoin kirjallista informaatiota tutkimuksesta. Pyysin työntekijöitä kertomaan tutkimuksestani ja antamaan laatimani kirjeen omaa harkintaansa käyttäen 18 -30-vuotiaille nykyisille tai entisille asiakkailleen. Työntekijät kysyivät tutkimukseen osallistumista harkitsevilta nuorilta lupaa luovuttaa heidän nimensä ja puhelinnumeronsa minulle. Sain tutkimusprosessin aikana kaikkiaan 14 nuoren aikuisen yhteystiedot. Olin heihin yhteydessä puhelimitse ja osan heistä myös tapasin ennen haastatteluja. Kertasin tutkimuksen pääpiirteet tarkentaen erityisesti haastattelujen osuutta sekä tutkimukseen osallistuvien eettisiä oikeuksia. Pyrin varmistamaan haastateltujen nuorten aikuisten tutkimukseen liittyvän tiedonsaannin mahdollisimman konkreettisesti ja selkeästi. Kerroin tutkimuksesta kiireettä ja annoin haastateltaville mahdollisuuden kysyä sekä tapaamisten aikana että myöhemmin puhelimitse. Sain käsityksen, että haastateltavat ymmärsivät tutkimuksen idean sekä oman roolinsa ja eettiset oikeutensa.

Painotin tutkimukseen osallistuville vapaaehtoisuutta ja mahdollisuutta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tutkimusta tahansa. Jokainen haastateltava allekirjoitti kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta. Kaikki haastateltavat olivat yli 18-vuotiaita, joten he voivat itse päättää osallistumisestaan. Osa oli kuitenkin keskustellut etukäteen vanhempiensa kanssa ja heillä oli vanhempien suullinen suostumus osallistumiseen. Itsekin keskustelin puhelimesta kahden äidin kanssa. He suhtautuivat myönteisesti lastensa osallistumiseen tutkimukseen.

Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa kaksi nuorta aikuista kieltäytyi tutkimukseen osallistumisesta harkittuaan asiaa. Kaikkiaan 12 nuoren aikuisen kanssa sovin haastatteluajan ja -paikan. Kysyin heidän ehdotustaan haastattelupaikaksi. Oma koti ei tuntunut heistä sopivalta paikalta perheenjäsenten läsnäolon tai mahdollisten yllätysvieraiden takia. Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa haastattelupaikaksi sovittiin jokaisen nuoren aikuisen kanssa mielenterveystoimistojen tilat. Toisessa vaiheessa haastattelupaikkana toimivat päivätoimintakes-

kuksen tilat. Perusteluina tilojen valinnalle oli niiden häiriöttömyys ja tuttuus. Haastattelupaikan valinnassa kiinnitin erityistä huomiota nuorten yksityisyyden suojaamiseen (Lipson 1997). Kaikkia haastatteluja varten järjestyi rauhallinen huone, jossa oli mahdollisuus häiriöttömään keskusteluun. Osa haastatteluista tapahtui illalla, jolloin mielenterveystoimiston tai päivätoimintakeskuksen tiloissa ei liikkunut muita ihmisiä.

Oikeudenmukaisuus eettisenä lähtökohtana tarkoitti muun muassa nuorille aikuisille antamieni lupauksen ja sopimusten pitämistä. Pysin olemaan lupauksissani ja sopimuksissani täsmällinen. Suullisen sopimisen lisäksi sovimme haastateltavan kanssa esimerkiksi seuraavan haastattelujan kirjallisesti. Oikeudenmukaisuus tarkoitti myös vastuutani nuorten aikuisten kuvaamien kokemusten ja niihin liittyvien merkitysten välittymisestä tutkimustuloksiin. Tutkijan vastuullisuus on yksi fenomenologisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kriteeri (Perttula 1995a ja b). Pohdin sen toteutumista tutkimuksen luotettavuutta käsittelevässä luvussa 10.1.9 Nuoret aikuiset päättivät haastatteluissa asiat, joista he halusivat kertoa ja myös sen, kuinka syvällisesti he omia kokemuksiaan kuvasivat (ks. Välimäki 2000). Pysin välttämään kysymysten toistoa ja provosoivuutta, jotta haastateltavat eivät tuntisi itseään painostetuksi kertomaan asioita, joiden kertominen melko vieraallemme ihmiselle tuntuu heistä epämiellyttävältä (Sieber 2000, Koivisto ym. 2001). Haastateltavilla oli mahdollisuus keskeyttää haastattelu. Kaksi haastateltavista halusikin keskeyttää haastattelun ja jatkaa sitä tauon jälkeen. Kyse oli heidän ilmaisemastaan väsymisestä ja keskittymisen herpaantumisesta. Haastattelun jatkamisessa otin huomioon heidän oman tahtonsa.

Tutkimuksen kohderyhmää voidaan pitää erityisen haavoittuvana ikänsä ja psyykkisten vaikeuksien takia (Koivisto ym. 2001, Owen 2001, Moyle 2002, Claveirole 2004). Haastattelut saattoivat liittyä vaikeisiin asioihin ja aktivoida niihin liittyviä tunteita (ks. Lowes & Gill 2006). Huolenaiheenani olikin, etteivät haastattelut muodostuisi psykiatrisessa hoidossa olleille nuorille aikuisille henkisesti raskaiksi. Pysin omien vuorovaikutustaitojeni avulla toimimaan niin, että haastateltaville aiheutuisi haastatteluista mahdollisimman vähän epämukavuutta tai harmia. Kokemuksestani psykiatrisena sairaanhoitajana, opettajana ja työnohjaajana saattoi olla hyötyä erilaisiin reaktioihin ja tunteisiin liittyvien huomioiden tekemisessä. Lisäksi kysyin jokaisen haastattelun lopussa ja seuraavan haastattelun alussa, oliko jokin haastatteluun liittynyt asia jäänyt vaivaamaan. Yksi haastateltavista kertoi, että edellisellä haastattelukerralla puhutut asiat olivat askarruttaneet häntä ja herättäneet ahdistusta. Ennen varsinaisen

haastattelun aloitusta puhuimme ahdistusta herättäneestä asiasta. Hän koki keskustelun helpottavan.

Havaitsin, että haastateltavat pystyivät melko hyvin säätämään tasoa, joilla he kokemuksiinsa kuvasivat. Haastattelutilanteissa nuoret aikuiset viestittivät, ettei puhuminen aroistakaan asioista tuntunut heistä vaikealta. Tutkimukseen osallistuminen voi merkitä yksilölle kokemusta yhteistyöstä ja vaikuttajana olemisesta (Latvala 2001, Lowes & Gill 2006). Jokaisen haastateltavan kanssa sovimme mahdollisuudesta yhteydenottoon jälkepäin, jos kysyttävää tai tarkennettavaa ilmenee. Kukaan ei kuitenkaan ottanut yhteyttä.

7.3. Haastattelujen toteutus

Eksistentiaalis-fenomenologisella lähestymistavalla toteutetun tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi sopii haastattelu, jossa haastateltavalla on mahdollisuus omakohtaisten kokemusten esille tuomiseen mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja monipuolisesti (Perttula 2006). Haastattelijan kysymysten tulee olla avoimia ja haastateltavan omien kokemusten kuvaamiseen aktivoivia. Haastattelutilanteita ohjasivat tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät. Minulla ei ollut ennalta mietittyjä teemoja, vaan kyse oli avoimesta haastattelusta. Avoin haastattelu muistuttaa haastateltavan ehdoilla etenevää keskustelua (Lehtomaa 2006). Fenomenologiseen reduktioon liittyvä sulkeistaminen konkretisoitui haastattelutilanteessa tilan antamisena haastateltavan eläville kokemuksille. Sulkeistamiseen liittyivät myös kysymysten johdattelevuuden välttäminen sekä omien johtopäätösteni ja tulkintojeni tarkistaminen haastateltavilta (ks. Giorgi 1993, Perttula 1995a, Lukkarinen 2001, Lehtomaa 2006).

Haastattelun aluksi pyrin avaamaan keskustelun nuoren aikuisen omasta elämästä väljän kysymyksen avulla (ks. Burnard 2005). Esimerkiksi kysyin, mitä nuoren aikuisen arkipäivään kuuluu. Nuoren aikuisen antaman vastauksen perusteella tein jatkokysymykset ja näin keskustelu pääsi alkuun. Haastattelun alku on erityisen tärkeä toimivan vuorovaikutuksen ja luottamuksen syntymisen kannalta. Onnistuneen haastattelutilanteen yhtenä ehtona onkin nuoren aikuisen luottamuksen saavuttaminen ja kiinnostuksen herääminen haastattelua kohtaan. (Borland ym. 2001, Dashiff 2001, Cieslik 2003, Claveirole 2004.) Seuraavassa on esimerkki haastattelutilanteen aloituksesta. Kyseessä on 30-vuotiaan miehen toinen haastattelukerta. Aikaa ensimmäisestä haastattelukerrasta oli kulunut kaksi vuotta. Kursiivilla kirjoitetut tekstit ovat omia kysymyksiäni.

Voit ensin kertoa, mitä sulle kuuluu tällä hetkellä?(LK)

Aika hyvää kuuluu. Semmosia pelkoja, mutta muuten kuuluu hyvää. Minä puuhailen paljon ja harrastan. Sillähän se tuntuu hyvälle, kun on mielekästä tekemistä. Siitä tulee hyvä olo, kun kaikkia puuhaa. Ei mene semmosessa makoilussa aika kokonaan.

Mikä sulle on mielekästä puuhaa?(LK)

Päivätoimintakeskuksessa käyn. Sielläkin on välillä vähän vaikeeta, kun asiakkaat on huonokuntoisia, niin tuntuu vaikeelta. Itse on aika hyvässä kunnossa. Ei mitään semmosta pahempaa.

Minkälaisia hankaluuksia sä oot kokenu?(LK)

Ei taho aina jaksaa noitten juttuja kuunnella. Semmoselta se tuntuu. Ei sen pahempaa.

Eksistentiaalis-fenomenologiseen tutkimukseen liittyvän haastattelun tavoitteena on, että haastateltava kuvaa niitä tilanteita ja asioita, joissa hänen kokemuksensa ovat syntyneet. Kuvaamisen tavan tulisi olla hänelle luonteenomainen. Kokemusten reflektointi ja analysointi ovat tutkijan tehtäviä. Haastateltavia ei siten kehoiteta kokemusten selittävään pohtimiseen eikä yleisten totuuksien ja mielipiteiden kuvaamiseen (Becker 1992). Haastateltavat kuvasivat elämänsä omalla murteellaan ja heille tutuilla sanoilla. Seuraavassa on ote 30-vuotiaan miehen haastattelun etenemisestä.

Sä kerroit, että toiminta on sulle tärkeätä, monenlainen toiminta.(LK)

Ja kirjoitleminen sitte. Runoa mä kirjoitan. Mä käyn semmosia kirjallisuuskursseja kansalaisopistossa. Se on talvisaikaan. Just julkaistiin kokoelma porukalla. Munkin kirjoituksia siinä on. On mulla kahessa muussakin kokoelmassa.

Mitä se kirjoittaminen sulle merkitsee?(LK)

Aikoinaan se niin kuin semmosta terapiaa aluksi. Kirjoitin ongelmistani. Se kyllä autto sitte. Ne selkiintyivät jollakin tavalla.

Muuttuiko se merkitys sitten myöhemmin?(LK)

Sitä alettiin kannustaa kirjoittaa ja mä huomasin, että musta alko tulla hyvä kirjoittaja. Mä oon lukemista harrastanu aina pikkulapsesta asti. Tosi paljon lukenu. Siitä mä opin sitte sen kirjoittamisen.

Haastateltavat tulivat haastatteluun sovitusti lukuun ottamatta yhden nuoren aikuisen kolmatta haastattelukertaa. Poisjäänti herätti mielessäni lukuisia tulkintoja. Yksi tulkintani oli, että nuori aikuinen yhdisti minut hoito-organisaatioon, josta hän oli irrottautumassa. Aineiston keruun

kriittisenä kohtana pidänkin haastattelujen voimakasta yhteyttä hoito-organisaatioon (ks. Puuronen 2006). Nuoret aikuiset saivat ensimmäisen tiedon haastatteluista mielenterveysyksikön kautta. Haastattelut tapahtuivat mielenterveystoimistojen tai päivätoimintakeskusten tiloissa. Tosin päätös haastattelupaikoista oli haastateltavien oma. Nämä seikat kuitenkin voivat vahvistaa haastateltavien mielikuvaa tutkimuksen yhteydestä hoito-organisaatioon. Korostin kuitenkin haastatteluissa tutkimuksen erillisyyttä hoito-organisaatiosta sekä omaa ulkopuolisuuttani. Perttulan (2006) mukaan sosiaalinen neutraalius on tavoiteltavaa eksistentiaalis- fenomenologisessa tutkimuksessa, jotta elävien kokemusten vapaa ja monipuolinen ilmaiseminen on mahdollista.

Kiireettömyys ja riittävä aika osoittautuivat haastattelutilanteissa tärkeiksi. Varasin jokaiseen haastatteluun aikaa kaksi tuntia, jotta oma aikatauluni ei pakottaisi lopettamaan haastattelua kesken. Pyrin omalla toiminnallani osoittamaan kiireettömyyden tuntua ja korostin sitä myös sanallisesti. Lyhimmillään yksi haastattelu kesti 20 minuuttia ja pisimmillään puolitoista tuntia. Haastattelun pituuteen vaikutti käydyn keskustelun määrä ja sisältö sekä haastateltavan itsearviointiin perustuva keskittymiskyky ja jaksaminen. Osa haastateltavista halusi pitää tauon, minkä jälkeen haastattelua jatkettiin. Seurasin myös haastateltavien sanatonta viestintää ja huomioin heidän väsymistään. Kahdessa haastattelutilanteessa kysyin kesken haastattelun arviointia keskittymiskyvystä ja jaksamisesta. Haastattelukertojen määrään vaikutti kunkin nuoren aikuisen kokemus siitä, miten he arvioivat omaan elämäänsä liittyvien tärkeiden asioiden tulleen kerrotuksi. Haastateltavien kokemusta vahvisti myös oma käsitykseni tutkittavan ilmiön hahmottumisesta (ks. Perttula 1995a, Lukkarinen 2001).

Haastateltavista nuorista aikuisista kuvastui, että heillä oli kokemusta keskustella asioistaan. He kuvasivat elämäänsä miettien elämäntilanteensa eri ulottuvuuksia. Sain vaikutelman, että heillä oli sanottavaa ja tutkimuksen avulla he arvelivat saavansa sanottavansa julki. Haastattelujen lopussa nuoret aikuiset sanoivat olevansa tyytyväisiä, että heistä oltiin kiinnostuneita ja heidän kokemuksensa oli kuultu. Lowes ja Gill (2006) toteavatkin, että tunnevaltaisiin aiheisiin liittyvät haastattelut voivat herättää haastateltavissa ajatuksen muiden samassa tilanteessa olevien auttamisesta omien kokemustensa avulla.

8. TUTKIMUSAINIESTON ANALYYSI

8.1 Tutkimusaineiston analyysi vaiheittain etenevänä prosessina

Tutkimusaineisto koostuu yhteensä 26 psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen aukikirjoitetusta haastattelusta sekä yhdestä kirjoitetusta esseestä. Aukikirjoitin nauhoitetut haastattelut sanasta sanaan. Huomioin merkeillä myös tauot, naurun ja muut tunteenpurkaukset tavoitakseni paremmin kokemuksen kuvaukseen liittyvän tunnelman ja siten myös alkuperäisen kokemuksen. Tutkimusaineistoa on kaikkiaan 218 sivua 1,5 rivivälillä ja fonttikoolla 12 kirjoitettuna. Aineiston analyysia ohjasivat tutkimuksen tarkoitus, tutkimustehtävät ja hoitotieteenalan intressi. Systemaattisen ja vaiheittain etenevän analyysimenetelmän avulla kokemuksen subjektiivisten merkitysten ymmärtäminen tulee mahdolliseksi. Giorgi (1993, 1997, 2000) korostaa analyysimenetelmän mukautumista tutkittavaan ilmiöön.

Analysoin tutkimusaineiston Amedeo Giorgin (1985, 1993, 1997) kehittämää fenomenologista analyysimenetelmää ja Perttulan (1995a, 2000) siihen liittämää muunnelmaa soveltaen. Giorgin (1993, 1997) analyysimenetelmän filosofinen tausta on Husserlin (1989, 1995) luomassa fenomenologiassa. Siihen liittyy ajatus kokemuksen taustalla olevan yhteisen ytimen etsimisestä. Tavoitteena Giorgin mukaan on saavuttaa tutkittavan ilmiön olemus mahdollisimman hyvin. Tutkittavan ilmiön olemuksen tavoittamiseen liittyy myös analyysivaiheessa fenomenologinen reduktio, jonka toteutumisen kuvaan analyysin etenemistä esittelevissä kappaleissa. Ensisijaisena tavoitteenani ei Giorgin tapaan ollut yhteisen olemuksen etsiminen, vaan tutkittavan ilmiön olemuksen löytäminen kunkin haastateltavan nuoren aikuisen kokemuksista. Giorgin (1985, 1993, 1997, 2000) analyysimenetelmään kuuluvat seuraavat viisi vaihetta: Kokonaiskuvan luominen tutkimusaineistosta, merkityksen sisältävien yksiköiden erottaminen, merkityksen sisältävän yksikön muuttaminen tutkijan kielelle, yksilökohtaisen merkitysrakenteen muodostaminen ja yleisen merkitysrakenteen muodostaminen.

Perttulan (1995a, 2000) kehittämän analyysimenetelmän tausta on Rauhalan (mm. 1986, 1993b) luomassa eksistentiaalisessa fenomenologiassa. Perttula kuvaa analyysimenetelmässään seitsemän yksilökohtaiseen analyysiin ja seitsemän yleisen tason analyysiin liittyvää vaihetta. Lisänä Giorgin (1993, 1997, 2000) kehittämään analyysimenetelmän vaiheisiin Perttulan analyysimenetelmässä ovat aineistolähtöisten sisältöalueiden muodostaminen ja tutkimusaineiston liittäminen eri sisältöalueisiin sekä siihen liittyvä sisältöalueittain etenevän yksilökohtaisen merkitysverkoston muodostaminen. Sisältöalueet liittyvät Perttulan analyysime-

netelmässä (1995a, 2000) myös aineiston yleisen tason analyysiin. Käytän tässä tutkimuksessa Perttulan (1995a) esittämiä käsitteitä merkitystihentymä ja merkitysverkosto. Merkitystihentymä tarkoittaa merkitysten välistä sisällöllistä yhteyttä. Merkitysverkosto on puolestaan merkitystihentymien muodostama kokonaisuus.

Tutkimusaineiston analyysi eteni tässä tutkimuksessa seuraavien seitsemän vaiheen avulla:

- Kokonaiskuvan luominen tutkimusaineistosta
- Merkityksen sisältävien yksiköiden erottaminen
- Merkityksen sisältävien yksiköiden muuttaminen tutkijan kielelle
- Aineistolähtöisten sisältöalueiden muodostaminen
- Tutkijan kielelle muutettujen merkityksen sisältävien yksiköiden liittäminen aineistolähtöisiin sisältöalueisiin
- Sisältöalueittain etenevän yksilökohtaisen merkitysverkoston muodostaminen
- Yksilökohtaisten merkitysverkostojen muodostaminen.

Oma analyysini noudattelee Perttulan analyysimenetelmän yksilökohtaista osiota. Ainoana muutoksena siihen oli, että muodostin sisältöalueet sen jälkeen, kun olin muuttanut merkityksen sisältävät ilmaisut tutkijan kielelle. Perttulan (1995a) analyysimenetelmässä sen sijaan sisältöalueet muodostetaan analyysin toisessa vaiheessa heti kokonaiskuvan luomisen jälkeen. Itse en hahmottanut tutkittavaa ilmiötä vielä ensimmäisen analyysivaiheen jälkeen niin selkeästi, että olisin voinut muodostaa sisältöalueet. Tutkimusaineiston analyysin viimeinen vaihe on yksilökohtaisten merkitysverkostojen muodostaminen. Perustelen yksilökohtaisten merkitysverkostojen muodostumista käsittelevässä luvussa tarkemmin valintaani jättää Giorgin (1993, 1997) ja Perttulan (1995a) analyysimenetelmissä esitetty yleisen tason analyysi pois.

8.1.1. Kokonaiskuvan luominen tutkimusaineistosta

Kokonaiskuvan luominen tutkimusaineistosta edellytti huolellista paneutumista. Luin aukirjoitettuja haastatteluja useaan kertaan ja kuuntelin samalla vielä nauhoituksia. Kuuntelu vahvasti haastateltavan kokemuksen ilmaisuun liittyvää tunnelmaa ja auttoi minua tavoittamaan kokemuksiin liittyviä merkityksiä. Luin myös useaan kertaan kirjoitetun esseen ja pyrin luomaan siitä kokonaiskuvan. Tutkittavan ilmiön laajuus ilmeni minulle konkreettisesti analyysin ensimmäisessä vaiheessa. Kokemus elämästä sisälsi kuvausta eri elämäntilanteen ulottuvuudesta aikaperspektiiveinä menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus.

Analyysin ensimmäisessä vaiheessa sulkeistaminen tarkoitti paluuta reflektioon tutkittavasta ilmiöstä, jonka olin kirjoittanut sekä ennen ensimmäisen että toisen vaiheen haastattelujen aloittamista (liite 1). Koska ensimmäisen ja toisen vaiheen aineistonkeruun väli oli viisi vuotta, katsoin tarpeelliseksi kirjoittaa luonnolliseen asenteeseeni liittyviä ajatuksia uudelleen ennen toisen vaiheen aineistonkeruun aloittamista. Arvelin myös, että ensimmäisen vaiheen tulokset voivat olla huomaamattani ohjaamassa toisen vaiheen aineistonkeruuta ja analyysia. Ensimmäisen vaiheen reflektio tiivistyi kahteen siinä kuvattuun esimerkkitalanteeseen. Kirjotukset syntyivät melko nopeasti, mutta niitä edelsi kuitenkin vuosia kestänyt omien ajatusten pohdinta liittyen psykiatrisessa hoidossa olleisiin nuoriin aikuisiin. Kirjasin ajatuksiani mielikuvista psyykkisesti sairastuneista nuorista aikuisista, psyykkisten vaikeuksien ilmenemisestä ja niiden yhteyksistä nuoren aikuisen elämään. Ajatukseni perustuivat omaksumaani tietoon sekä työ- ja elämäkokemukseeni. Koin kirjoittamisen vahvistavan tietoisuuttani omista ennakkokäsityksistäni, mutta koin sen myös yksinään riittämättömäksi, joten sulkeistaminen on jatkunut koko tutkimusprosessin ajan.

8.1.2 Merkityksen sisältävien yksiköiden erottaminen

Merkityksen sisältävä yksikkö voi olla haastateltavan yksi tai useampi lausuma ja siihen voi liittyä selventävänä oma kysymykseni tai useampia kysymyksiä. Se on ymmärrettävä ilmaisu sellaisenaan, mutta merkityksensä se saa yhteydestä haastateltavien kuvauksen kokonaisuuteen (Giorgi 1993, Perttula 1995a). Merkityksen sisältävät yksiköt vaihtelivat pituudeltaan muutamasta sanasta useiden lauseiden muodostamiin yksiköihin. Seuraavat kaksi kursiivilla kirjoitettua ilmaisua ovat esimerkkeinä merkityksen sisältävistä yksiköistä:

1. Minkälaisista asioista se kuntoutuminen on kiinni? (LK)

Pitkäjänteisyyttä pitäis olla lisää. Kun kaikkien asioiden pitäis tapahtua heti. Jotakin asiaa, kun alkaa tekemään, niin se pitäis olla heti valmis. Niin ei taho malttaa odottaa. Se on varmaan jotenkin luonteenpiirre. Tuo yksi lääke on sitä vähän pidentänyt. Ennen ei ollut yhtään sitä pitkäjänteisyyttä. Se on kuitenkin parantunu.

2. *Mutta tuota se oma lapsi ja perhe ja nämä läheiset on ollu se voimavara, että mitkä on nostanu elämässä ylöspäin.*

Giorgin (1988, 1993) ja Perttulan (1995a) mukaan tutkijan intuitio ohjaa tätä analyysin vaihetta. Intuitiota rajaavana tekijänä ovat kuitenkin tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät sekä tutkijan edustama tieteenala. Merkityksen sisältävien yksiköiden erottamisessa pidinkin

lähtökohtana tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimustehtävien kautta muotoutuva tutkittavaa ilmiötä ja sen holistista luonnetta. Lisäksi pidin mielessä hoitotieteellisen näkökulman. Mielisin hoitotieteellisen näkökulman tieteenalan metaparadigman mukaisesti ihmiseen, ympäristöön, terveyteen, hoitotyöhön tai niiden välisiin suhteisiin kohdistuvaksi (Kim 1993, 2000). Erottelua ohjasi oma ymmärrykseni haastateltavien kokemuksista ja niihin liittyvistä merkityksistä.

Muutamia haastateltavien ilmaisuja lukuun ottamatta jaoin koko tutkimusaineiston merkityksen sisältäviin ilmaisiin. Nuo muutamat ilmaisut käsittelivät jonkun muun kuin haastateltavan elämäntilannetta tai yhteiskunnallista asiaa, joilla en tunnistanut olevan yhteyttä haastateltavan omaan elämään. Aineistosta poisjättämistä edelsi pitkä pohdintani ja vielä jälkikäteen tapahtuva tarkastelu.

8.1.3 Merkityksen sisältävien yksiköiden muuttaminen tutkijan kielelle

Tässä analyysin vaiheessa kirjoitin jokaisen merkityksen sisältävän yksikön perään sitä ilmaisevan yleiskielisen muunnoksen. Tutkijan kieli tarkoittaa tutkijan tajuntaan liittyviä merkityksiä eli sanan merkitystä hänelle. Sen keskeisenä piirteenä on ilmiön kuvaaminen selkeällä ja ymmärrettävällä yleiskielellä (Giorgi 1988, 1993, Perttula 1995a).

Tutkijan kielelle muuttamisessa tärkeää on säilyttää merkityksen sisältävään yksikköön liittyvä alkuperäinen kokemus ja sen merkitys mahdollisimman muuttumattomana. Husserlin (1965, 1989) mukaan tutkijan tehtävänä on fenomenologiseen reduktioon kuuluva tutkittavan ilmiön olemusten etsintä. Tämä on fenomenologisen reduktion toinen vaihe, jonka toteutuminen konkretisoitui tässä analyysin vaiheessa. Pyrin tavoittamaan merkitykset sellaisena kuin ne ilmenivät kunkin nuoren aikuisen tilanteissa. Tavoitteenani oli mielikuvataso muuntelun ja eri variaatioiden tarkastelun avulla löytää tutkittavan ilmiön eli nuoren aikuisen elämään liittyvien kokemusten ydinmerkityksiä. Olemusten etsintä oli aikaa vievää ja sen myötä palasin useita kertoja alkuperäisiin nauhoitettuihin haastatteluihin löytääkseni erilaisia sävyjä ja painotuksia merkitysten tavoittamiseksi.

Ymmärtämisen (Wertz 1988, Perttula 1995a, 2006) merkitys korostui analyysin tässä vaiheessa. Miellän ymmärtämisen tietoisuutena omista ymmärtämysyhteyksistäni ja avoimuutena haastateltavien kuvaamille eläville kokemuksille, jotka on muodostuneet heidän tajunnassaan

elämäntilanteeseen liittyvistä aiheista (ks. Perttula 2006). Ymmärtämisen tapa oli intuitiivista ja aiheeseen uppoutuvaa. Huomioni oli vain siinä, mitä haastateltava oli kuvannut. Haastateltavien kokemusten ymmärtämisen edellytyksenä pidän fenomenologista reduktiota. Kuitenkin ymmärtämisessä ja siihen liittyen esimerkiksi sanojen valinnassa on väistämättä mukana omaa tulkintaani.

Seuraavassa on esimerkki merkityksen sisältävästä yksiköstä ja niiden muuttamisesta tutkijan kielelle. Esimerkki ovat 21-vuotiaan nuoren miehen kuvaamien kokemusten analysoinnista. Kursiivilla esitetty on merkityksen sisältävä yksikkö ja sen jälkeen seuraa tutkijan kielelle muunnettu versio.

Mitä sä ajattelet omista voimavaroistasi tällä hetkellä?(LK)

No ei ne. Tällä hetkellä ne riittää kyllä, mutta niin kuin viime vuonnakin alkoi tuntua, että ne alkoi loppua, varsinkin kun koulussa töitä kasaantuu. No en tiedä, tuo psyykinen tila on semmonen, että se rajoittaa. Ei oo jaksaminen oikein hyvä. Niin se vaan tuntuu. Keskittymiskyvyttömyyttä on ja sillä lailla, että rupiaa tuntumaan vastenmieliseltä se koko opiskelu. Niin se vaan menee, että joutenolo huvittais.

Hän tuntee omien voimavarojensa riittävän tällä hetkellä, mutta epäilee niiden vähenevän kuten viime vuonnakin koulutöiden kasaantuessa. Pitää psyykkistä tilaansa jaksamista rajoittavana. Opiskeluun liittyen hänellä on keskittymiskyvyttömyyttä ja vastenmielisyyden tunteita. Sen sijaan joutenolo on hänelle mieluisaa.

8.1.4 Aineistolähtöisten sisältöalueiden muodostaminen

Sisältöalueet muodostuivat aineiston perusteella ja sisälsivät elämäntilanteen ulottuvuuksia, joista kukin nuori aikuinen oli kuvannut kokemuksiaan. Tärkeää oli, että ne eivät rajanneet mitään elämäntilanteen ulottuvuutta pois. Sisältöalueiden tehtävänä oli jäsentää aineistoa (Perttula 1995a, 2000). Jäsentäminen oli välttämätöntä, koska tutkittava ilmiö oli laaja ja vaikeasti jäsennettävä. Aineiston koko ei niinkään ollut perusteluna sisältöalueiden laadinnalle, sillä mielestäni aineisto oli määrällisesti hyvin hallittavissa. Sisältöalueet olivat ensisijaisesti apuna analyysissa. Nimesin ne kunkin haastateltavan nuoren aikuisen kokemuksissa ilmenneiden elämäntilanteen ulottuvuuksien mukaan. Niiden määrä vaihteli riippuen eri elämäntilanteiden ulottuvuuksien ilmenemisestä. Esimerkiksi 35-vuotiaalla miehellä sisältöalueet oli-

vat työ ja siitä luopuminen, itseen liittyvät asiat, auttamiseen ja tukemiseen liittyvät asiat ja toive naisystävästä. Haastateltavalla 34-vuotiaalla naisella puolestaan sisältöalueita oli vain kaksi: elämän vaikeudet sekä voimavarat ja selviytymiskeinot. Esimerkkinä olevan 21-vuotiaan nuoren miehen kohdalla aineistoa jäsentävät sisältöalueet olivat opiskelu ja työ, ihmissuhteet, harrastukset ja vapaa-aika sekä psyykkiset vaikeudet ja niistä selviytyminen.

Perttulan (1995a) kehittämästä analyysimenetelmästä poiketen muodostin aineistolähtöiset sisältöalueet vasta tässä analyysin vaiheessa. Hän kuvaa sisältöalueiden muodostamisen jo analyysin toisessa vaiheessa. Oma analyysini eteni osista suurempiin kokonaisuuksiin ja mielsin sisältöalueiden muodostamiseen tarvittavan ymmärrystä tutkittavan ilmiön kokonaisuuden hahmottamisesta. Saattoi olla, että en analyysin ensimmäisessä vaiheessa tavoittanut tutkittavan ilmiön kokonaiskuvaa tarpeeksi kattavasti. Kyse voi olla myös siitä, että tutkittava ilmiö, eli kokemus elämästä, on liiankin laaja ja hahmottomaton (ks. Perttula 2006). Analyysin eteneminen oli kuitenkin mielestäni toimivaa ja siinä oli eksistentiaalis- fenomenologisen tutkimuksen luonteeseen sopivaa joustavuutta (ks. Perttula 1995a, Lukkarinen 2001).

8.1.5 Tutkijan kielelle muutettujen merkityksen sisältävien yksiköiden liittäminen aineistolähtöisiin sisältöalueisiin

Liitin merkityksen sisältävät yksiköt toistensa yhteyteen niin, että niistä muodostui merkitystihentymiä (ks. Perttula 1995a). Merkitystihentymä muodosti sisällöllisen kokonaisuuden jostakin nuoren aikuisen kuvaamasta elämäntilanteen ulottuvuudesta ja liittyi muodostamiini sisältöalueisiin. Sama tutkijan kielelle muutettu merkityksen sisältävä yksikkö saattoi kuulua useampaan sisältöalueeseen. Katson tämän olevan sopusoinnussa tutkimuksen ontologiseksi lähtökohdaksi omaksumani Rauhalan (1986) ihmiskäsityksen kanssa. Sen mukaan elämän eri osa-alueet ovat kietoutuneet toisiinsa ja ovat toistensa edellytyksiä (Perttula 1995a). Tässä vaiheessa tarkistin ja täsmensin vielä joidenkin sisältöalueiden nimiä vastaamaan paremmin kunkin nuoren aikuisen tuottaman tutkimusaineiston sisältöä.

8.1.6. Sisältöalueittain etenevän yksilökohtaisen merkitysverkoston muodostaminen

Sisältöalueittain etenevä yksilökohtainen merkitysverkosto muodostaa kuvauksen psykiatrisessa hoidossa olevan nuoren elämästä ja elämää eteenpäin vievistä asioista. Muokkasin merkitysverkoston tekstiä kielellisesti sujuvaan muotoon ja loogisiin lausemuotoihin. Tutkittavan

ilmiön olemuksen tarkentaminen jatkui myös tässä analyysin vaiheessa. Luin sisältöalueiden alla olevia asioita ja oman ymmärrykseni kautta pohdin, muodostavatko ne uudelleen kuvattuun kokemukseen kunkin nuoren aikuisen kuvaamista elävistä kokemuksista (ks. Perttula 2006). Esitän kokonaisuudessaan 21-vuotiaan miehen sisältöalueisiin liittyvän yksilökohtaisen merkitysverkoston. Sisältöalueiden nimet olen kirjoittanut kursiivilla.

Opiskelu ja työ

Haastateltava nuori aikuinen opiskelee tietotekniikka-alalla. Hän on ennen nykyistä koulutusta käynyt ammattikoulun ja suorittanut asevelvollisuuden. Hän pitää nykyistä opiskelua tiivistähtisenä ja vaativana. Nuori aikuinen kuitenkin selviytyy opiskelussa omasta mielestään kohtalaisesti, vaikka jännittääkin pärjäämistään. Hylättyjä arvosanoja on kuitenkin tullut ja hän pitää niitä takaiskuina. Hänellä on suunnitelma hylättyjen arvosanojen suorittamiseksi.

Nuori aikuinen sanoo asettavansa itselleen opiskelun suhteen tavoitteita, joihin hän ei yllä ja tuntee itsensä sen vuoksi huonoksi. Saavuttaessaan jonkun tavoitteen hän kiristää vaatimustasoaan entisestään. Hän pohtii, liittyvätkö osin epärealistiset tavoitteenasettelut hänen psykisiin vaikeuksiinsa. Hän kokee omien voimavarojensa hupenevan opiskelutehtävien kasaantuessa ja arvelee ylipäätään psykisen tilansa rajoittavan jaksamista. Opiskelutehtäviä hän tekee yksin. Hänellä ei ole sellaisia kavereita, joiden kanssa voisi tehdä yhdessä tehtäviä. Nuorella aikuisella on välillä keskittymiskyvyttömyyttä ja vastenmielisyyden tuntemuksia opiskelua kohtaan. Hän tuntee silloin viehtymystä joutenoloon.

Nuoren aikuisen tavoitteena on nykyisen opiskelun loppuunsaattaminen. Sen jälkeen hänellä on tarkoituksena joko hakeutua suoraan töihin tai jatkaa saman alan opiskelua yliopistossa ja hakeutua sen jälkeen työhön. Jatkosuunnitelmiin vaikuttaa se, miten hän suoriutuu nykyisestä opiskelusta. Toisaalta opiskelun jatkamiseen hänellä liittyy pakkomielteenomaisuus. Hän pitää itseään kurinalaisena tyyppinä, jota pelko työttömyydestä kannustaa opiskelussa eteenpäin. Hyvät työllisyysnäkökulmat ovat hänellä yksi syy pysyä nykyisellä opiskelualalla, vaikka kiinnostuksen kohteita on muitakin. Hänen mielestään nyky-yhteiskunnassa on oltava sisukas. Yksilön paikka yhteiskunnassa jäsentyy nuoren mielestä työn kautta. Nuoren aikuisen usko tulevaisuuteen horjuu ajoittain. Hän pohtii itsekseen paljon opiskeluun ja työhön sekä ylipäätään tulevaisuuteen liittyviä asioita. Hän esimerkiksi pohtii, minkälainen työ olisi mieluisaa ja miten jaksaisi sitä tehdä. Hän pitää pohtimista selviytymiskeinonaan.

Nuori aikuinen on ollut muutaman kuukauden töissä sekä sen lisäksi hän on työskennellyt opiskeluaikana kesäisin. Työ on lähellä hänen opiskelemaansa alaa. Valmistumisen jälkeisen työn hakeminen on alkanut stressata nuorta ja hän on epävarma selviytymisestäään tulevassa ammatissaan. Uhkakuvana hän näkee sen, ettei pysty vastaamaan työelämän vaatimuksiin. Kesätöissä ollessaan hän koki painostusta aikataulujen ja aikaansaannosten suhteen. Hän pitää tiukkoja aikatauluja vastenmielisinä eikä tunne urakaluonteista työtä omakseen.

Nuori aikuinen asuu opiskelupaikkakunnalla viikot ja viettää viikonloppuja sekä kotonaan että opiskelija-asunnossaan. Opiskelun edetessä hän viettää asunnossaan aikaisempaa useampia viikonloppuja ja tuntee viihtyvänsä siellä entistä paremmin. Opiskelija-asuntoonsa hän on muuten tyytyväinen, mutta pitää sen äänieristeitä huonoina ja häiriintyy ulkopuolisista äänistä. Hän käyttää osan vapaa-aikaansa opiskelutehtävien tekemiseen ja tentteihin lukemiseen. Välillä hän tuntee pitkästytävänsä opiskelija-asunnossaan. Hän kaipaa jonkin verran vapaa-aikaansa opiskelijaelämää. Hän ei ole esimerkiksi juurikaan kyläillyt opiskelukavereidensa luona. Kerran hän on käynyt opiskelijabileissä.

Ihmissuhteet

Nuoren aikuisen perheeseen kuuluvat isä ja äiti sekä nuorempi sisko ja veli. Hän kuvaa suhteitaan kotiin päällisin puolin hyviksi. Molemmat vanhemmat hän nimeää läheisimmiksi perheenjäsenikseen. Heidän kanssaan hän vaihtaa kuulumisia viikonlopulla kotona käydessään. Psykkisistä vaikeuksista hän ei keskustele vanhempiensa kanssa. Nuori aikuinen on ainoastaan maininnut vaikeuksista sen jälkeen, kun vanhemmat ovat nähneet hänen lääkkeensä. Vanhemmilta nuori aikuinen ei ole tuntenut saaneensa tukea vaikeuksiinsa. Hän arvelee syyksi vanhempien tietämättömyyden ylipäättään psyykkisistä vaikeuksista. Nuori aikuinen mainitsee tulevansa isän kanssa toimeen, kun on oppinut olemaan varovainen puheissaan. Kuvaa isän etsivän virheitä toisten toiminnasta. Hän tuntee olevansa itsenäistymässä kotoa. Riippuvaisuus kotiin näkyy hänen mukaansa taloudellisena tukena ja käytännön apuna ja kuulumisten vaihtona. Aikaisemmin hän ollut veljensä kanssa enemmän tekemisissä, mutta he ovat nyt etäännyneet, eivät kuitenkaan ole riidoissa. Nuori aikuinen ei osaa sanoa, mikä heidän etäännyntymiseensä on vaikuttanut.

Vapaa-aikaansa nuori viettää paljon yksin pohtien elämäänsä. Hän ei mielellään jaa omia asioitaan, koska epäilee toisten olevan eri mieltä. Nuori aikuinen mainitsee tosin mieluummin puhuvansa itse kuin kuuntelevansa toisia. Hän arvelee itsellään olevan kaksi läheisempää ka-

veria, joihin on tutustunut ammattikoulussa ja jotka ovat edelleen hänen opiskelutovereitaan. Toisella heistä on lisäksi sama harrastus kuin nuorella itsellään. Toisen kaverin luona hän käy joskus kyläilemässä. Näille kavereille hän on kertonut psyykkisistä vaikeuksistaan. Nuorella aikuisella ei ole tyttökaveria. Hän pohtii, olisiko elämä mukavampaa, jos olisi tyttökaveri.

Harrastukset ja vapaa-aika

Nuori aikuinen on aikaisemmin harrastanut monipuolisesti urheilua ja on edelleen kiinnostunut urheilusta. Nykyään hänen ainut harrastuksensa on voimailu. Hän käy punttisalilla neljästi viikossa. Hän sanoo harrastavansa punttien nostoa omaksi ilokseen, mutta tunnistaa harrastukseensa liittyvän kunnianhimon. Hän sanoo vertaavansa omia tuloksiansa toisten tuloksiin, mitä ei pidä hyvänä. Lisäksi hän pohtii vapaahetkinään eri harjoitteluvaihtoehtoja. Hän on huomannut parantavansa tuloksiaan vuositasolla. Sen sijaan hän on sitä mieltä, että fyysisen kunnon kohottamiseen pelkkä punttiennosto ei riitä. Nuori aikuinen ei mielellään luovu ainosta harrastuksestaan silloinkaan, kun voimavarat ovat vähissä. Vapaa-aika ja joutenolo viettäivät häntä vastapainona kesätöiden ja opiskelun tuomalle stressille. Hän pohdiskelee omaan elämäänsä liittyviä asioita, muun muassa erilaisia toimintavaihtoehtoja ja epäkohtia. Hän miettii mieluummin yksin kuin toisten kanssa. Kaiken kaikkiaan hän viettää vapaa-aikaansa paljon yksin.

Psyykkiset vaikeudet ja niistä selviytyminen

Nuori aikuinen sanoo sairastavansa skitsofreniaa, johon hänellä liittyy harhakuvitelmia. Hänen psyykkiset vaikeutensa alkoivat ammattikouluajanaan. Hän olisi toivonut, että opettajat olisivat nopeammin ohjanneet häntä hoitoon vaikeuksien alkuvaiheessa. Hän itse ei tiennyt, mistä voisi saada apua. Nuori aikuinen arvelee, että huonot suhteet ammattikoulukavereihin ja alentunut koulumenestys ovat yhteydessä viivästyneeseen hoitoon ohjaamiseen. Oman käytöksensä hallitsemattomuuden hän uskoo ammattikoulukavereiden keskuudessa johtaneen "pöhölon" eli poikkeavan leimaan. Muuten nuori aikuinen ei usko leimautuneensa psyykkisesti sairaaksi, koska ihmiset eivät tiedä hänen olleen psykiatrisessa hoidossa.

Armeija-aikana nuorella on ollut psyykkisesti vaikea jakso. Hänellä oli jatkuvasti luuloja sisältäviä harhoja. Hän olisi voinut lääkärin lausunnolla keskeyttää armeijan, mutta ei itse halunnut. Armeija-aikana hän oli lyhyen jakson psykiatrisella osastolla.

Nuoren aikuisen kuvaamat psyykkiset vaikeudet, kuten harhakuvitelmat ja siihen liittyvät epäluulot sekä ulkopuolisuuden kokemukset ovat hänen mielestään vähenemässä. Jonkin verran niitä kuitenkin ilmenee sekä koulussa että yksin ollessa. Nuori aikuinen sanoo oppineensa elämään harhakuvitelmien kanssa ja hillitsemään myös malttinsa menettämistä. Hän mieltää, ettei ole aivan terve, mutta ei toisaalta kovin sairaskaan. Psyykkistä tilaansa hän pitää jonkin verran jaksamistaan rajoittavana.

Omaa selviytymistään psyykkisistä vaikeuksista nuori aikuinen miettii paljon. Lääkitys on hänen selviytymisessään oleellinen tekijä sekä lisäksi käynnit mielenterveystoimistossa. Toisaalta hän pitää lääkkeitä opiskelua haittaavina. Nuori aikuinen varoo puhumasta psyykkisistä vaikeuksistaan, vaikka tarvittaessa pystyykin puhumaan niistä avoimesti. Kahdelle kaverille ja vanhemmilleen hän on maininnut psyykkisistä vaikeuksista. Kuitenkaan vanhemmiltaan hän ei ole mielestään juuri saanut tukea psyykkisiin vaikeuksiinsa. Hän arvelee, että puhumisesta voi olla haittaa esimerkiksi tulevaa työnhakua ajatellen. On kieltänyt, että häntä koskevia tietoja ei saa luovuttaa mihinkään mielenterveystoimistosta. Hän on hakenut psyykkisiin sairauksiin liittyvää kirjallisuutta kirjastoista. Pitää kuitenkin tietouttaan psyykkisistä sairauksista vähäisenä. Nuori aikuinen näkee sekä kaveruuteen perustuvan tuen että ulkopuolisten järjestämän tukihenkilötoiminnan käyttökelpoisina. Hän arvelee, että kaikilla ei ole kaveria, joka voisi olla tukena.

8.1.7 Yksilökohtaisten merkitysverkostojen muodostaminen

Sisältöalueisiin jaetuista yksilökohtaisista merkitysverkostoista analyysi eteni ilman sisältöalueita esitettyihin yksilökohtaisiin merkitysverkostoihin. Pysin tavoittamaan jokaisen nuoren aikuisen kokemuksista muodostuvat merkitystihentymät (Perttula 1995a) ilman niiden jakamista elämäntilanteen ulottuvuuksia kuvaaviin sisältöalueisiin. Tässä analyysin vaiheessa luin sisältöalueisiin liittyvät yksilökohtaiset merkitysverkostot useaan kertaan miettien niissä ilmeneviä ydinmerkityksiä ja toistuvia sisältöjä (ks. Wertz 1988). Tutkittavan ilmiön olemuksen etsiminen jatkui myös tässä analyysin vaiheessa. Nyt näkökulmana oli osien sijaan kokonaisuus psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen elämään liittyvistä merkityksistä. Käsitteellistäminen tarkoitti merkitystä kuvaavien sanojen valintaa sekä joidenkin merkitysten yhdistämistä lauseiksi ja asiakokonaisuuksiksi. Tähän analyysin viimeiseen vaiheeseen tiivistyi myös oma ymmärrykseni nuorten aikuisten ilmaisemien elävien kokemusten uudelleen kuvaamisesta (ks. Perttula 2006).

Yksilökohtaiset merkitysverkostot muodostavat tämän tutkimuksen tulokset. Päätös analyysin jättämisestä yksilökohtaiselle tasolle oli pitkän pohdinnan tulos. Päädyin yksilökohtaisuuteen pitäen perustelunani Rauhalan (1992, 1993b) eksistentiaaliseen fenomenologiaan perustuvaa ajatusta, jonka mukaan ihmisen kokemukset voivat tulla ymmärretyiksi vain hänen oman situationaalisuutensa avulla. Analyysin edetessä minulle vahvistui ajatus, että merkitykset saavat sisältönsä vain kunkin tutkimukseen osallistuvan nuoren aikuisen elämäntilanteessa. Tutkimusaineistosta välittyi selkeästi psykiatrisessa hoidossa olleiden nuorten aikuisten kokemusten erilaisuus.

Tutkimustulosten tarkasteluosassa näkökulma siirtyy yleiselle tasolle. Tarkastelun sisältönä ovat tutkimuksen tuloksissa ilmenneet psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen uudelleen kuvatut kokemukset. Ne ovat yksilökohtaisen analyysin tuottamia elämäntilanteen ulottuvuuksien aiheita, joita tarkastelen yleisen tason näkökulmina. Pysin tarkastelussa säilyttämään näkökulmien yhteydet kunkin nuoren aikuisen elämäntilanteeseen, jotta niiden alkupe räiset merkitykset eivät häviäisi. Näkökulmat valikoituivat tarkasteltaviksi yksilökohtaisten merkitysverkostojen huolellisen lukemisen avulla. Löysin yhdeksän elämäntilanteen ulottuvuuden aiheita, joista etsin yhteisiä uudelleen kuvattuja ydinkokemuksia ja joiden eri piirteitä tarkastelen käsitteellisellä tasolla luvussa 9.2.

9. TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN TARKASTELU

Esitän tutkimuksen tulokset kahdentoista yksilökohtaisen merkitysverkoston avulla. Luvussa 9.2. esittämäni tutkimustulosten tarkastelu perustuu yksilökohtaisissa merkitysverkostoissa ilmenneisiin psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren elämään liittyviin näkökulmiin.

9.1 Tutkimustulokset yksilökohtaisina merkitysverkostoina

Merkitysverkostojen tunnuksina ovat sukupuoli (M= mies tai N= nainen) ja ikä. Tuloksissa on kaksi 18-vuotiaan naisen yksilökohtaista merkitysverkostoa. Kutsun heitä nimimerkeillä ”Meri” ja ”Pia”

M 21

Haastateltava nuori mies on 21-vuotias opiskelija. Hän asuu pääsääntöisesti opiskelupaikkakunnallaan, mutta viettää viikonloppuja vanhempiensa luona. Hänen lapsuudenperheeseensä kuuluvat vanhempien lisäksi nuorempi sisar ja veli. Ennen nykyistä opiskelua nuori aikuinen on käynyt ammattikoulun ja sen jälkeen armeijan.

Nuoren aikuisen elämässä keskeisellä sijalla ovat opiskelu ja voimailuharrastus. Opiskelua hän pitää väylänä työelämään. Työn kautta hänen mielestään määräytyy ihmisen paikka yhteiskunnassa ja siksi hän rakentaa omaa tulevaisuuttaan opiskelun ja myöhemmässä vaiheessa työn varaan. Hän menestyy opiskelussa mielestään kohtalaisesti, vaikka arvelee psyykkisen tilansa rajoittavan jaksamista ja aiheuttavan muun muassa keskittymiskyvyttömyyttä. Hänellä on korkea vaatimustaso ja kunnianhimoa sekä opiskelussa että harrastuksessaan. Hänen toimintaansa leimaavat kurinalaisuus, tavoitteellisuus ja sisukkuus. Hän on kuitenkin epävarma selviytymisestään sekä nykyisessä opiskelussa että tulevaisuuden työelämässä. Tiivis työskentelytahti ja ulkoapäin tuleva ohjailu ovat hänestä työelämässä vastenmielisiä. Uhkakuvana hän pitää, ettei pysty vastaamaan työelämän vaatimuksiin.

Nuori aikuinen sanoo sairastavansa psyykkistä sairautta, jonka alkaminen ajoittuu ammattikouluaikaan. Psyykkiseen sairauteen hän liittää harhakuvitelmat, epäluulot ja ulkopuolisuuden kokemukset. Viivästyneen hoitoon pääsyn hän arvelee hankaloittaneen hänen kavereussuhteitaan, leimanneen hänet poikkeavaksi ja huonontaneen koulumenestystä ammattikoulussa. Vastuun hoitoon pääsyn hitaudesta hän langettaa opettajille. Hän ei itse tiennyt, mistä apua

voi saada. Armeija-aikana hänellä oli psyykkisen sairauden vaikea vaihe. Silloin harhakuvielmia oli runsaasti, ja lääkäri suositteli hänelle armeijan keskeyttämistä, mihin hän ei kuitenkaan suostunut. Nuori aikuinen pyrkii tarkastelemaan sairautta rationaalisella tasolla ja on aktiivisesti hakenut siihen liittyvää tietoutta. Hän pitää lääkitystä keskeisimpänä toipumista edistävänä asiana, mutta näkee myös mielenterveystoimistossa käynneillä olleen merkitystä.

Nuoren aikuisen ihmissuhteita leimaa etäisyys ja osin myös epäluottamus. Vanhempien kanssa suhteet ovat päällisin puolin kunnossa, vaikka hän on oppinut varomaan isän kriittisyyttä. Vanhemmat eivät ole kovin hyvin tietoisia nuoren aikuisen psyykkisestä sairaudesta, minkä vuoksi heidän mahdollisuutensa tukea häntä ovat vähäiset. Veljen kanssa hänen suhteensa ovat etääntyneet. Etääntymiseen hän ei osaa sanoa syytä. Nuori aikuinen nimeää epäröiden kaksi opiskelutoveria kavereikseen. Vapaa-aikanaan hän on paljon yksin, katsoo televisiota, tekee opiskelutehtäviä tai käy kirjastossa. Opiskelijoiden keskinäiseen kanssakäymiseen hän osallistuu hyvin vähän. Hän kuitenkin pitkästyvä välillä yksin olemiseen ja toivoo vilkkaampaa opiskelijaelämää. Hän pohtii myös, olisiko elämä nykyistä parempaa, jos olisi tyttöystävä.

Nuori aikuinen arvelee yksinäisen pohtimisen selviytymiskeinokseen. Hän pohtii esimerkiksi mahdollista tulevaa työtään, voimailuharrastukseensa liittyviä asioita, elämässään olevia epäkohtia ja tulevaisuuden uhkakuvia sekä omaa selviytymistään psyykkisistä vaikeuksista. Hän pitää pohtimistaan järkevänä, ei haaveiluna. Hänen pohdintansa suuntautuvat nykyhetkeen tai tulevaisuuteen, ei kauas menneisyyteen. Hän ei mielellään puhu ajatuksistaan toisille välttääkseen erimielisyyttä. Erityisen varovasti hän puhuu psyykkisestä sairaudestaan. Hän on maininnut siitä kahdelle kaverilleen ja vanhemmilleen. Hän arvelee, että psyykkisestä sairaudesta puhuminen voi olla haitaksi esimerkiksi työnhakua ajatellen.

N 18 ”Meri”

Haastateltava on 18-vuotias ammattikoulussa opiskeleva nuori nainen. Hänen lapsuudenperheeseensä kuuluivat isä, äiti ja vanhempi sisar. Isä kuitenkin kuoli tapaturmaisesti nuoren aikuisen ollessa 7-vuotias. Isä on ollut hänen elämässään tärkeä ihminen ja isän menettämisensä on ollut nuoren elämän merkittävä käännekohta. Nuori aikuinen kokee, ettei ymmärtänyt täysin isän menettämistä, koska oli niin pieni. Sen sijaan hän muistaa hyvin äidin ja ison sisaren surun. Isän kuoleman takia perhe muutti pois Etelä-Suomesta äidin kotiseudulle.

Nuori aikuinen asuu erossa äidistään, sijaisperheessä, joka oli hänelle ennestään tuttu. Hän kokee asumisen sijaisperheessä turvallisena. Sijaisäidin mielipiteet vaikuttavat nuoren aikuisen omiin mielipiteisiin ja käsitykseen omasta itsestä. Arkipäivän asioissa nuorella aikuisella on erimielisyyksiä sijaisäidin kanssa. Erimielisyydet saadaan kuitenkin sovittua.

Nuoren aikuisen elämän pääpaino on ollut menneisyydessä. Hän kokee psyykkisten vaikeuksiensa alkujuurten olevan lapsuudessa: isän kuolemassa ja äidin sairastumisessa. Mielenterveytoimistossa hän on keskustellut menneisyyteen liittyvistä asioista. Kaverit, tansseissa käynnit ja siihen liittyvä alkoholin käyttö ovat siirtäneet nuoren aikuisen elämän pääpainon nykyhetkeen. Hän kokee saaneensa lisää rohkeutta omien mielipiteiden ilmaisemiseen. Kaverit ovat nuorelle aikuiselle tärkeitä ja auttavat häntä jaksamaan. Toisaalta hän sanoo viettävänsä paljon aikaa yksikseen musiikkia kuunnellen. Hän rauhoittuu musiikin avulla. Osallistuminen rock- konserttiin on ollut hänelle tärkeä tapahtuma.

Nuoren aikuisen äiti käyttää ajoittain runsaasti alkoholia ja on masentunut ja aloitekyvytön. Nuori aikuinen arvelee äidin vaikeuksien vaikuttavan hänen omaan terveyteensä, eikä ole kovin halukas muuttamaan äitinsä luo tämän toiveesta huolimatta. Äidin humalassaolo herättää turvattomuutta. Hän kuitenkin vierailee äitinsä luona. Nuoren aikuisen elämää varjostavat äidin sairaus sekä oma masennus.

Opiskelun merkityksenä nuori aikuinen pitää kavereiden saamista ja käytännön taitojen oppimista. Hän epäilee koulutuksen tärkeyttä itselleen, eikä hänellä ole opiskelun suhteen jatko-suunnitelmia. Hän haluaisi työskennellä tulevaisuudessa kaupassa. Nuori aikuinen suunnittelee muuttavansa omaan asuntoon äidin kanssa samalle paikkakunnalle. Toisaalta hänellä on mielessään myös muutto synnyinseudulle. Hänen toiveenaan on, että hänellä olisi tulevaisuudessa asunto, auto ja työpaikka. Lisäksi hänen toiveenaan on, että hän itse ja äiti tulisivat terveeksi.

N 18 ”Pia”

Haastateltava nuori nainen on 18-vuotias lukiolainen. Hän on suuren perheen lapsi. Kotona asuvat edelleen nuoren aikuisen ja hänen vanhempiansa lisäksi kaksi nuorempaa sisarusta ja isoäiti. Kotoa pois muutto on ollut nuoren aikuisen suunnitelmissa, mutta on yhdessä äidin kanssa päätynyt siihen, että asuu kotona lukion päättymiseen asti. Perheenjäsenistä nuorelle aikuiselle läheisimpiä ovat äiti ja isoäiti. Ylipäätään toiset ihmiset, kuten kaverit, ovat hänelle

tärkeitä. Erityisesti hän arvostaa iäkkäitä ihmisiä. Hän haluaa auttaa ja pitää huolta toisista ihmisistä ja on tunnistanut itsessään olevan empaattisuuden. Toisten ihmisten auttamisen edellytyksenä nuori aikuinen pitää hänestä itsestään välittämistä ja huolehtimista. Hän toivoisi, että kotona osoitettaisiin välittämistä enemmän. Tulevana ammattialana häntä kiinnostaa vanhustenhoito. Hän kiinnostui vanhustenhoidosta auttaessaan isoäitiä päivittäisissä toimissa ja ollessaan harjoittelemassa vanhainkodissa. Hän keskustelee mielellään iäkkäiden ihmisten kanssa menneistä ajoista. Myös muutama vuosi sitten kuollut toinen isoäiti on ollut nuorelle aikuiselle tärkeä. Hän vieraili tämän luona ilman muuta perhettä ja he keskustelivat paljon. Isoäidin kuolemaa hän pitää yhtenä elämänsä vaikeana asiana.

Nuori aikuinen kokee masennuskausien varjostaneen elämäänsä ja pitää niitä elämänsä vaikeimpana asiana. Masennukseen hän liittyy halun olla yksin, levottomuuden, epäluuloiset ajatukset ja itsemurhamietteet. Masennus ilmeni ensimmäisen kerran hänen ollessaan yläasteella viimeistä vuotta. Masennuksen vuoksi hän on joutunut olemaan poissa koulusta. Hän hakeutui mielenterveyspalveluihin äidin aloitteesta. Hän on tuntenut itsensä toisiin nuoriin verrattuna erilaiseksi käyttäessään mielenterveyspalveluita ja mielialalääkitystä.

Nuori aikuinen viihtyy paremmin yksin kuin suurissa nuorisoporukoissa. Hän soittaa pianoa omaksi ilokseen ja myös perheelle. Sen lisäksi hän kirjoittaa runoja ja satuja. Niiden avulla hän purkaa omia ajatuksiaan. Hän on kirjoittanut muun muassa sadun omasta lapsuudestaan ja nuoruudestaan. Kirjoittaminen, soittaminen ja lenkkeily ovat nuorelle aikuiselle rentoutumiskeinoja, joissa hänellä on mahdollisuus yksin olemiseen.

Puhuminen on nuorelle aikuiselle merkittävin selviytymiskeino masennuksesta. Hän tunnistaa olleensa aikaisemmin sulkeutunut, minkä liittyy osatekijänä masennuksen alkamiseenkin. Hän pitää rohkeutta ja avoimuutta tärkeinä ja tavoittelemisen arvoisina asioina itselleen. Hän onkin mielestään muuttunut avoimemmaksi ja puhunut vaikeuksistaan mielenterveystyön ammattilaisille ja kavereille. Puhumisen myötä hän on löytänyt elämän nykyhetkelle ja tulevaisuudelle positiivisia merkityksiä aikaisempien kielteisten merkitysten sijaan. Hän tuntee selvinneensä masennuksesta ja pitää sitä hyvin merkityksellisenä asiana. Hän pitää masennuksen läpikäymistä opettavaisena itselleen ja arvelee sen myötä saaneensa lisää voimavaroja selviytyä tulevista elämän vaikeuksista. Hän toivoo yhteiskunnan järjestävän aktiivisemmin tukea vaikeuksissa oleville nuorille ja ehdottaa tukihenkilötoimintaa, jonka avulla paremmin selviytyvät nuoret voisivat olla tukena vaikeuksissa oleville nuorille.

M 23

Haastateltava nuori mies on 23-vuotias. Hän on ylioppilaaksi tulon jälkeen hakeutunut useisiin eri koulutuksiin. Teknisen ja kaupallisen alan koulutukset ovat jääneet häneltä kesken, koska ne eivät ole kiinnostaneet. Sen sijaan häntä kiinnostaa liikunnallinen ala, johon liittyen hän on käynyt valmentavan kurssin. Nuoren aikuisen suunnitelmiin kuuluu opiskelupaikan, tai sen puuttuessa työpaikan, hakeminen sekä oman asunnon hankkiminen. Hän pitää opiskelumaan pääsyä ja ammattiin valmistumista edellytyksenä oman asunnon, työn ja mahdollisesti tyttökaverinkin saamiselle. Nuori aikuinen pohtii yhteiskunnan mahdollisuutta tukea opiskelupaikan saamisessa. Toisaalta on sitä mieltä, että opiskelupaikan hakeminen on jokaisen oma asia. Opiskelu on hänelle pääsääntöisesti hyvä asia, mutta jonkin verran hän liittyy siihen vastenmielisyyden tunteita, erityisesti lukiossa opiskeluun.

Nuorelle aikuiselle hyvät ihmissuhteet ovat elämässä keskeisiä. Hän asuu vanhempiensa kanssa. Hän arvelee oman asunnon saannin myötä tulevana aktiivisemmaksi ja tyytyväisemmäksi omaan elämäänsä. Oma asunto edustaa hänelle omaa paikkaa, jossa halutessaan voi olla yksin, tehdä kotitöitä ja kutsua kavereita kylään. Perhe ja suku ovat nuorelle merkittäviä. Erityisesti vanhemmat yrittävät aktivoida häntä erilaiseen toimintaan. Hän sanoo tulevana jollain tavalla toimeen kaikkien ihmisten kanssa, erityisesti häntä itseään muistuttavien. Hän kuvaa itseään suoraksi, rehelliseksi ja huumorintajuiseksi henkilöksi, joka ei ota asioita liian vakavasti. Vakavuuden puutetta hän pitää myös heikkoutenaan.

Kaupallisen alan koulutuksen aikana nuorella oli psyykkisesti vaikeampi vaihe, mikä johti usean kuukauden psykiatriseen osastohoitoon ja vaikutti osaltaan koulutuksen keskeyttämiseen. Nuori aikuinen kuvaa psyykkisiä vaikeuksiaan pään sisäisinä psykoottisina oireina ja masennuksena. Masennukseen liittyen hänellä on synkkiä ajatuksia. Mainitsemiensa vaikeuksien hän kokee olevan hiljalleen väistymässä. Niiden väistymistä hän pitää kohdallaan terveyden edellytyksenä. Hän toivoo tulevana terveeksi lähivuosina. Psykiatrasta osastohoitoa hän pitää omalla kohdallaan tuloksellisena, joskin samalla yhteiskunnalle kalliina. Hän tuntee hoidon alkuvaiheessa leimautuneensa mielenterveyspalvelujen käyttäjänä. Leimautumisen tunnetta on hälventänyt se, että mielenterveyspalveluiden käyttäjäkunta on suuri. Nuoret tarvitsevat hänen mielestään tukihenkilöä, jolla on elämäkokemusta ja läpikäytynä samankaltaisia vaikeuksia kuin tuettavallakin nuorella.

N 22

Haastateltava nuori nainen on 22-vuotias ja asuu vanhempiensa kanssa. Hänellä on kaksi vanhempaa sisarta, jotka ovat muuttaneet pois kotoa. Koti vanhempineen sekä sisaret että sisaren lapsi ovat hänen elämässään hyviä asioita. Perheeseen kuuluu myös koiranpentu, jota nuori ulkoiluttaa päivittäin. Hän pitää koirista ja muista eläimistä. Kotona nuori aikuinen osallistuu kotitöihin yhdessä vanhempiensa kanssa. Syöminen on nuorelle aikuiselle nautinto. Hänen herkkujaan ovat pikaruoka ja makeat. Nuori aikuinen saa moitteita äidiltä epäterveellisestä ruokailusta. Hän on itsekin yrittänyt muuttaa ruokailutottumuksiaan siinä onnistumatta.

Nuori aikuinen sairastui psyykkisesti ollessaan yläasteella. Sairastumista seurasi pitkä sairaalajakso sekä jääminen luokalle. Hän kävi yläasteen jälkeen jonkin aikaa ammattikoulua, minä kuitenkin joutui keskeyttämään jännitysoireiden takia. Hän miettii kesken jääneen ammattikoulun jatkamista tulevaisuudessa. Ehtona opiskelun jatkamiselle hän pitää keskittymiskyvyn paranemista. Hänen mielestään sairastumisella on yhteys koulun keskeyttämiseen ja kaverisuhteen loppumiseen. Sairastumisen jälkeen hän ei ole käynyt nuorten menopaikoissa. Sairauden alkuvaiheessa nuori aikuinen koki tullessa tuijotetuksi, mutta myöhemmin hän ei ole kiinnittänyt tuijottamiseen huomiota. Hän on tavannut psykiatrisella osastolla tytön, josta on tullut hänen ystävänsä. He tapaavat silloin tällöin. Nuori aikuinen arvelee heidän tapaa-misiensa harvenevan, koska ystävä on aloittanut opiskelun. Nuori aikuinen pitää ystävänsä esimerkkinä mielenterveyspalveluita käyttävästä henkilöstä, joka jaksaa opiskella ja pärjää opiskelussa.

Nuori aikuinen osallistuu useana päivänä viikossa mielenterveyspalveluina järjestettyihin ryhmiin, joiden avulla hän jäsentää aikaansa. Hän osallistuu mielellään ryhmien toimintoihin, kuten uimassa käyntiin. Lisäksi häntä kiinnostavat mielenterveysyksikön työntekijät yksityishenkilöinä. Toisaalta hän liittyy mielenterveyspalveluihin osallistumiseen ajatuksen ulkopuolisesta pakosta. Esimerkiksi yhtäjaksoinen paikallaan olo ryhmässä tuntuu hänestä vaikealta. Hän toivoisikin saavansa mielenterveystoimiston kautta tukihenkilön, jonka kanssa voisi liikkua kaupungilla ryhmän aikana. Nuori aikuinen on osallistunut vanhempiensa kanssa myös mielenterveyskuntoutujille tarkoitetulle perheleirille. Hän on miettinyt asunnon hankkimista läheltä mielenterveyspalveluita, mutta on kuitenkin empiväinen kotoa pois muuton suhteen. Hänellä ei ole kokemusta yksinasumisesta toistaiseksi.

N 24

Haastateltava on 24-vuotias nuori nainen. Hän on asunut muutaman vuoden omassa asunnossaan. Hänen lapsuudenperheeseensä kuuluu vanhempien lisäksi isosisko. Sisar on nuorelle aikuiselle tärkeä ihminen. Hän pitää sisarta ystävänä ja viihtyy tämän seurassa. Sisar aktivoi häntä ja houkuttelee tekemään muutoksia elämään. Nuori aikuinen kuitenkin pitää mielenterveysvaikeuksiinsa liittyvää epävarmuutta muutoksien esteenä. Sisaren seurassa hän tuntee rohkaistuvansa.

Työttömyysjaksot ovat olleet hänelle negatiivisia kokemuksia. Omaehtoinen hakeutuminen työllisyyskursseille ja työpaikan saanti ovat hänelle merkittäviä asioita. Työllisyyskurssin ohella hän myös opiskeli iltaisin. Päivittäiset rutiinit auttoivat häntä selviytymään ja jaksamaan. Hän haluaa panostaa työhönsä ja pitää työtä itselleen sopivana. Hän on tyytyväinen työpaikkansa ilmapiiriin. Kuulumisten vaihtaminen työkavereiden kanssa on hänelle merkittävä asia, sillä rohkeus keskusteluun ei ole hänelle itsestään selvyys. Suuressa joukossa on hiljainen ja kokee erilaisuutta. Ihmisten seurassa olemisen on hänelle kuitenkin tärkeää, koska unohtaa silloin vaikeutensa.

Nuoren aikuisen psyykkiset vaikeudet alkoivat, kun hän oli opiskelemassa ja poissa kotipaikkakunnaltaan. Vaikeuksien alkuvaiheessa hän koki ihastumisen ja pettymyksen tunteita. Kohdisti negatiivisia tunteita hänet psykiatriseen hoitoon ohjanneeseen opiskelukaveriin, mutta on jälkeenpäin oivaltanut tämän reilouden. Hoitajakson jälkeen hän joutui keskeyttämään opiskelun. Hän liittyy sairastumisen aikaan kielteisiä kokemuksia. Kokemuksiin liittyvät tunteet tulevat vieläkin ajoittain mieleen etenkin yksin ollessa. Hän kuvaa vaikeuksiaan epävarmuutena ja jännittämisenä uusissa sosiaalisissa tilanteissa. Kouluaikoina nuorta aikuista on kiusattu jännittämisen takia. Lisäksi hän tunnistaa toisiin ihmisiin kohdistuvia kielteisiä tunteita, joista kantaa syyllisyyttä. Hänellä on itsestään mielikuva kilttinä ihmisenä. Nuori aikuinen puhuu psyykkisistä vaikeuksistaan varovasti ulkopuolisille, mitä vahvistaa myös hänen äitinsä mielihyvä. Haastateltava pitää mielenterveyspalveluiden käyttöä leimaavana.

Nuoren aikuisen tulevaisuudentoiveet liittyvät kavereussuhteisiin, seurusteluun ja työpaikkaan. Hän toivoo, että hänellä olisi tulevaisuudessakin kavereita ja että hän saisi käydä töissä. Nuorella aikuisella ei ole kokemusta seurustelusuhteista, mutta toivoisi hänen psyykkisiä vaikeuksiaan ymmärtävän seurustelukumppanin löytymistä.

N 27

Haastateltava on 27-vuotias nainen, joka on juuri muuttanut asumaan yhteen miehensä kanssa. Heillä on pieni vauva. Välillä hän tuntee jaksavansa hyvin, vaikka väsyikin ajoittain koti-töihin. Vauvalle on järjestynyt hoitopaikka muutamaksi tunniksi päivässä. Hän saa ammatil-lista apua useilta eri työntekijöiltä. Heillä kotona käy työntekijä auttamassa käytännön asiois-sa. Lisäksi hän saa tukea hoitajilta, joista toisen kanssa sopivat palavereita tarpeen mukaan ja toisen kanssa juttelevat satunnaisemmin. Myös mielenterveysyhdistyksen työntekijä on autta-nut häntä. Taloudellisiin asioihin saa tukea sosiaalityöntekijältä ja päivätoiminnasta. On pyy-tänyt apua raha-asioihin sosiaalityöntekijältä myös tulevaisuudessa. Pitää raha-asioita tärkeinä perheen tulevaisuuden kannalta, koska hän on ollut aiemmin elämässään rahaton.

Äiti on hänen elämäänsä merkittävästi vaikuttava ihminen. Äiti auttaa pyydettyä, vaikka samalla kritisoi tytärtään voimakkaasti. Sen vuoksi haastateltava yrittää viimeiseen saakka pärjätä itse. Hän on tyytyväinen, että vauva on ollut terve. Hänen äitinsä ei ymmärrä eikä hy-väksy, että haastateltava käyttää mielenterveyspalveluita. Hän ei kuitenkaan välitä äitinsä mielipiteistä tai vaatimuksista, vaan osallistuu mielenterveysyhdistystoimintaan, koska kokee sen antoisana. Hänen äitinsä asenteet mielenterveysasiakkaita kohtaan ovat kielteiset ja hänen mielestään he kuuluvat laitoshoitoon. Haastateltava liittyy äitinsä ajatukset tietämättömyyteen, koska tämä ei halua kuulla totuutta vaan pitää omat mielipiteensä. Äidin mielipiteet ja vaati-mukset rajoittavat kanssakäymistä hänen kanssaan. Haastateltava puhuu asioistaan mieluum-min muille ihmisille kuin äidilleen, vaikka puhuu ylipäättään vähän asioistaan ulkopuolisille. Toisaalta hän saa tukea puhumisesta, silloin kun on paineita ja saa siten asian päätökseen.

Nuori aikuinen on aiemmin menettänyt läheisen ihmisen. Läheisen kuoleman jälkeen hänen äitinsä kielsi ottamasta kodinhoitoapua tai taloudellista tukea. Hän tunsikin silloin itsensä huono-kuntoiseksi ja voimattomaksi ihmiseksi, jolle nouseminen ylös aamuisin oli ylivoimaista. Hän kuitenkin kuunteli äitiään ja eikä hankkinut apua, vaikka ammattilainen yritti vahvistaa hänen itsenäistä päätöksentekoaan. Nyt hän ajattelee olleensa tyhmä ja toimivansa vastaavassa tilan-teessa toisin. Hän kantaa paineita tapahtuneista vaikeista asioista, mutta ei viitsi puhua niistä. Myös hänellä itsellään on joskus vaikea ottaa apua vastaan. Sosiaalityöntekijät ovat tukeneet häntä avun hakemiseen ja vastaanottamiseen. Hänen mielestään avun vastaanottaminen kuvaa halua pärjätä ja mennä elämässä eteenpäin. Jokainen ihminen voi auttaa eri asioissa.

Vertaistuki ja osallistuminen mielenterveysyhdistyksen toimintaan ovat hänelle tärkeitä. Hänen mielestään puhuminen toiselle mielenterveysasiakkaalle on helpompaa kuin terveelle, koska tämä ymmärtää paremmin toisen väsymistä ja mieltä painavia asioita. Ihminen, jolla ei elämässä ole ollut suuria vaikeuksia, ei ymmärrä toisen vaikeuksia kovin hyvin. Hän saa tukea eräältä päivätoiminnassa käyvältä rauhalliselta ja auttavaiselta mieheltä. He ovat tutustuneet mielenterveysyhdistyksen toiminnossa ja tukevat molemmat toisiaan. Mies on kuvannut häntä turvalliseksi henkilöksi. Liittää vertaistukeen huolehtimisen käytännön asioista ja tilanteen mukaisesta auttamisesta.

M 29

Haastateltava on 29-vuotias naimisissa oleva mies. Hän asuu kuntoutusyksikössä vaimonsa kanssa. Oman rauhan puute ja tiivis kanssakäyminen muiden asukkaiden kanssa ahdistavat häntä välillä. Toisaalta hän on mielellään ihmisten kanssa tekemisissä, ja kuntoutusyksikössä asuminen tukee hänen selviytymistään. Hänelle toiminta on tärkeää. Hän liikkuu paljon, tekee kotitöitä ja asentaa kodinkoneita harrastukseksi. Liikunta tuo hänelle hyvää oloa ja vaihtelua. Pitää asennustyötä mieluisana, mutta selkävaivat ovat kuitenkin esteenä ammattimaiselle asennustyölle. Muutamana päivänä viikossa käy vaimonsa kanssa päivätoimintakeskuksessa. Välillä hän pitkästyy elämäänsä, kun taas toisinaan aika kuluu nopeasti, mikä on hänestä positiivista. Hän tuntee hyvää oloa, kun on virkeä ja vailla suuria paineita. Musiikin kuuntelu rauhoittaa häntä.

Nuoren aikuisen lapsuuteen liittyy perheväkivaltaa. Isä oli sekä fyysisesti että henkisesti väkivaltainen häntä kohtaan. On antanut isälleen anteeksi väkivaltaisen käytöksen. Tapaa isäänsä nykyisin harvakseltaan. Äiti asuu hänen kanssaan samalla paikkakunnalla, ja he ovat paljon tekemisissä. Arvelee alhaisen itseluottamuksen olevan yhteydessä lapsuuden väkivaltakokemuksiin. Itseluottamuksen puute näkyy edelleen hänen elämässään muun muassa itsenäisen päätöksenteon vaikeutena. Pärjätäkseen tulevaisuudessa tuntee tarvitsevansa lisää itseluottamusta, mikä ilmenisi itsenäisempänä toimintana.

Päihteiden käyttö liittyy hänen elämänhistoriaansa. Elämän tärkein käännekohta ja hengissä säilymisen ehto on ollut huumeista eroon pääseminen 18-vuotiaana. Ehti sitä ennen käyttämään kaksi vuotta huumeita. Poliisit toimittivat hänet sairaalahoitoon, missä vieroitus huumeista onnistui. On käyttänyt myös ajoittain runsaasti alkoholia. Alkoholin käyttö on muun muassa johtanut koulutuksen keskeyttämiseen. Raittiina oleminen on hänelle tärkeä ja positiivinen

asia. Arvostaa rehellisyyttä ja raittiutta myös toisissa ihmisissä. Suojaavia tekijöitä raittiina pysymisessä hänelle ovat kuntoutusyksikössä asuminen ja vaimo. Nykyisen parisuhteen aikana hänen juomisensa on vähentynyt. On kuitenkin epävarma alkoholin käytön hallinnan suhteen edelleen. Ennen nykyistä parisuhdetta hän on ollut avoliitossa ja siitä liitosta hänellä on kaksi lasta. Lasten syntymät ovat olleet myös tärkeitä käännekohtia hänen elämässään. Oli raittiina perhe-elämän aikana, mutta eron jälkeen ratkesi juomaan. Lapset asuvat etäällä hänestä eivätkä pidä yhteyttä.

Nuori aikuinen haluaa mennä elämässään eteenpäin. Tulevaisuuden toiveena hänellä on asunon, ammatin ja työpaikan saaminen. Niiden edellytyksenä pitää kuitenkin kuntoutumista sekä nykyistä vahvemman itseluottamuksen ja pitkäjänteisyyden saavuttamista. Hänellä on runsaan vuoden päästä tavoitteena aloittaa koulutus ja valmistua sieltä ammattiin. Kokin ammatti kiinnostaa häntä. Työ toisi hänen elämäänsä lisää toimintaa ja palkkarahoilla pystyisi tekemään hankintoja. Tulevaisuudessa hän toivoisi olevansa normaali ihminen, jonka ei tarvitsisi syödä lääkkeitä ja jonka elämä olisi hallinnassa. Toivoo myös tulevaisuudessa lasten ottavan yhteyttä.

N 27

Haastateltava on 27-vuotias naimisissa oleva nainen. Hänen elämänsä tärkein voimavara on aviomies. Pitää aviomiehensä roolia keskeisenä selviytymiselleen ja hengissä pysymiselleen. Aviomies ymmärtää ja kunnioittaa häntä ja luottaa häneen. Ovat tavanneet toisensa psykiatriassa sairaalassa. Samanlaiset vaikeudet vahvistavat keskinäistä ymmärrystä. Miehellä on alkoholiongelmia, mutta se ei hallitse enää elämää. Haastateltava on positiivinen ja valoisa ihminen, joka tulee hyvin toimeen ihmisten kanssa. Positiivisuus ja valoisuus ilmenevät hänessä toisten ihmisten auttamisena, aktiivisuutena ja osallistumisena. Toisaalta ei näe elämässään aviomiehen ja muutamien kavereiden lisäksi muita hyviä asioita.

Haastateltava asuu miehensä kanssa kuntoutusyksikössä, josta saavat päivittäistä tukea. Kuntoutusyksikön hoitajat auttavat, kun on paha olla tai hillitsevät, kun hän on liian touhukas. Hän muuttaa miehensä kanssa lähiaikoina kuntoutusyksikön yhteydessä sijaitsevaan tukiasuntoon. Muuttaminen pelottaa häntä jonkin verran. Pitkän tähtäimen suunnitelmissa on muuttaa omaan asuntoon.

Nuori aikuinen arvelee psyykkisen sairastumisen olevan yhteydessä lapsuudessa tapahtuneeseen pitkään jatkuneeseen seksuaaliseen hyväksikäyttöön. Hyväksikäyttäjänä oli perheeseen läheisesti kuuluva henkilö. Haastateltava on ollut psykoottisia masennustiloja ja hänellä on edelleen harhoja. Hän on elänyt lapsuutensa suuressa perheessä isänsä, äitipuolensa ja sisaruspuoltensa kanssa. Hän tunsi lapsuudenkodissaan olleensa alistetussa asemassa. Äitipuoli määräili ja teetti hänellä paljon töitä. Hän ei saanut olla jouten, vaan häntä patistettiin kotitöihin. Hän näkeekin oman touhukkuutensa olevan peräisin lapsuudesta, eikä pidä sitä omaan persoonaansa kuuluvana. Ajoittain touhukkuus voi muuttua maaniseksi. Hän on ollut aiemmin psykiatrisessa sairaalahoidossa. Tällä hetkellä hänellä on hoitosuhde mielenterveystoimistoon ja on pärjännyt vuoden ilman sairaalahoitoa, mitä pitää hyvänä asiana. Lisäksi hän osallistuu ryhmään, jonka avulla on tullut tuntemaan muitakin inestin kokeneita henkilöitä. Hän pärjää erilaisten tukitoimien ja lääkityksen avulla.

Hänellä on sosiaali- ja terveystieteiden koulutus ja on toiminut vuosia sitten jonkin aikaa vanhustyössä. Pitää sitä kiinnostavana ja voimia antavana työnä. Hänet on pyydetty paikallisen mielenterveysyhdistyksen tukihenkilöksi. Se tarkoittaa lähivuosina toimimista mielenterveystoimintajärjestöjen tukihenkilönä ja ryhmän ohjaajana. Pitää tehtäviin pyytämistä merkittävänä luottamuksen osoituksena. Arvioi itsensä sopivaksi tukihenkilöksi, koska on aloitteellinen ja sosiaalinen.

Tulevaisuudelta hän toivoo, että tervehtyisi ja kykenisi työelämään. Hänellä on halu parantua ja hän toivoisi itselleen myös parempaa itsetuntoa. Hänellä on suunnitelmissa hakeutua kotitalousalan koulutukseen, joskin epäilee oman keskittymiskykynsä riittävyyttä siihen. Hänen tapansa on elää hetki kerrallaan. Toimii impulsiivisesti eikä suunnittele kovin paljon elämäänsä.

N 34

Haastateltava on 34-vuotias nainen, jolla on kouluikäinen tytär. Hänen elämänsä vaikeudet liittyvät isän kuolemaan sekä vaikeaan aliravitsemustilaan, jonka hän on läpikäynyt kaksi vuotta sitten. Isä on tehnyt itsemurhan haastateltavan ollessa teini-ikäinen. Isän itsemurha herätti hänessä voimakkaita syyllisyydentunteita. Syyllisyydentunteet liittyvät siihen, että ei kyennyt auttamaan isää, vaikka vaistosi hänen pahan olonsa. Isän kuolemaan liittyvät ajatukset ja tunteet ovat olleet osa hänen elämäänsä kymmenen vuoden ajan. Hän käsitteli niitä yksin esimerkiksi musiikkia kuunnellen. Vähitellen sisällä olevat tunteet ovat väistyneet.

Nuorella aikuisella on ollut vaikea aliravitsemustila, johon liittyi monenlaisia pahan olon tuntemuksia. Hän tunsi itsensä lamaanuneeksi, masentuneeksi ja heikoksi. Lisäksi hänellä oli häpeän ja itseinhon tunteita. Ruoka ei maistunut hänelle, vaikka hän olisi halunnutkin syödä. Syödyt annokset jäivät mitättömän pieniksi. Hänen turvapaikkansa oli omassa huoneessa peiton alla. Hän haki toistuvasti apua terveyskeskuksesta, mutta ei kokenut saavansa riittävää apua ja turvaa sieltä. Tunsi olonsa silloin toivottomaksi. Käännekohtana aliravitsemustilassa pitää hoitajan tekemää kotikäyntiä, jossa totesivat yhdessä tilanteen henkeä uhkaavaksi. Pääsi sen jälkeen psykiatriseen osastohoitoon. Hoidon avulla paino saatiin eri vaiheiden kautta nousemaan ravintoliuoksella. Osastohoidon jälkeen oli vielä kolme vuotta kuntoutusyksikössä, jossa hänen vointinsa oli edelleen melko huono. Oma päätös asioihin vaikuttamisesta oli ratkaiseva kuntoutumisen etenemiseksi.

Haastateltavan elämässä tärkein voimavara on tytär, jonka vuoksi hän on jaksanut vaikeinakin aikoina. Äitinä oleminen on hänelle merkittävä asia. Tytär on sanonut rakastavansa äitiä ja olevansa myös huolissaan äidistä vaikeina aikoina. Muita tärkeitä ihmisiä hänelle ovat äiti, isäpuoli ja sisarukset. Läheiset ovat auttaneet häntä vaikeuksissa. Ystäviä hänellä ei juuri ole. Ihmisiin luottaminen on hänelle vaikeaa, koska hänellä on kokemusta luottamuksen menettämisestä. Hän itse on saanut palautetta luotettavuudestaan, jota arvostaa tärkeänä ominaisuutena ihmisissä. Uusien ihmissuhteiden rakentaminen on hänelle vaikeaa.

Maalaaminen, runojen kirjoittaminen ja puhuminen ovat hänelle tärkeitä ilmaisukeinoja, ja ne ovat helpottaneet pahaan oloa. Maalaamisen aiheina ovat olleet positiiviset asiat, kun taas runojen sisältönä on arkoja ja koskettavia aiheita. Myös luonnossa liikkuminen on hänelle voimavara. Hän tuntee selvinneensä pahasta olostaan. Omahoitaja avohoidosta ja jakso kuntoutusyksikössä ovat olleet siinä suurena apuna.

M 30

Haastateltava on 30-vuotias yksin asuva mies. Hän asuu omassa asunnossaan, mutta käy lähes päivittäin vanhempiensa luona, jossa osallistuu kotitöihin, ruokailee ja keskustele vanhempiensa kanssa. Vanhemmat ovat hänen turvansa. Kaksi vuotta vanhempi isovelji on myös hänelle erityisen tärkeä. He ovat olleet kavereita jo lapsesta lähtien. Veli oli hänen tukenaan silloin, kun haastatellulla oli vaikeaa. Hänen oli psyykkisen sairastumisen jälkeen vaikea liikkua ihmisten parissa, jolloin isovelji rohkaisi häntä liikkeelle ja lähti hänen seurakseen. Veljen välittäminen oli hyvin merkittävää, koska tämä ei hävennyt tai hyljeksinyt sairastunutta veljeään.

Veli pysyi haastatellun sairastumisesta huolimatta veljenä ja kaverina. Hän arvostaa ison veljen hyviä ominaisuuksia. Nykyisin isolla veljellä on oma perhe ja hän asuu eri paikkakunnalla.

Nuorta aikuista on kiusattu koulussa. Kiusaaminen ilmeni hyljeksimisenä ja eristämisenä. Hän yritti puhua useaan otteeseen kiusaamisesta, mutta ei osannut. Kiusaamisen jatkuessa koulu tuntui hänestä pahalta paikalta ja hänen koulunkäyntinsä keskeytyi. Kiusaamisen jäljet ovat hänen mielessään vieläkin ja hänestä on sen myötä tullut vakava ihminen. Toisten ihmisten pilailu tuntuu hänestä pelottavalta ja tuo hänen mieleensä koulukiusaamisen. Hän joutui psykiatriseen hoitoon mielikuvitusmaailmansa vuoksi. Hoitoon joutumisen aikoihin hän pelkäsi tulevansa henkisesti tai fyysisesti loukatuksi. Siksi liikkuminen kodin ulkopuolella oli hänelle vaikeaa. Hän arvelee, että ulkopuolisten oli sitä vaikea käsittää. Hän haki myös syyllistä sairastumiseensa. Välillä hän syyllisti vanhempiaan ja myös itseään. Häntä helpotti, kun pääsi irti syyllisyyskysymyksistä ja löysi muuta elämänsisältöä tilalle. Psykiatrisella osastolla hän tavoitti kokemuksia vertaistuesta ja me-hengestä.

Hän saa tukea psykologilta ja päivätoimintakeskuksesta. Puhumisen avulla ongelmiin löytyy ratkaisuja ja hänen pelkonsa helpottavat. Häntä suojaa vanhempien ja psykologin muodostama turvaverkko. Säännöllinen rytmi ja päivittäinen ohjelma ovat tukea antavia tekijöitä päivätoimintakeskuksessa. Toisaalta käynnit toimintakeskuksessa eivät aina ole helppoja, koska häntä ahdistavat aika ajoin psyykkisesti hyvin sairaiden ihmisten puheet.

Hyvä olo on haastateltavalle elämässä tärkeää. Se tarkoittaa, että pitää huolta itsestään eikä jättäyty pelkästään ulkopuolisen avun varaan. Hän pystyy itse vaikuttamaan hyvän olon syntymiseen. Hän ylläpitää hyvää oloa säännöllisen elämän, liikunnan, puhumisen ja mielekkään tekemisen avulla. Säännöllinen päivärytmi ja – ohjelma edesauttavat hyvää oloa. Lisäksi hänellä on tällä hetkellä terveet elämäntavat. Lukeminen on edesauttanut kirjoittamisen taitoa, josta on tullut hänen harrastuksensa. Häntä on kannustettu kirjoittamaan ja hän on saanut hyvää palautetta runoistaan. Hän kuuluu runopiiriin ja on kirjoittanut runojaan eri kokoelmiin. Hänellä on myös esiintymisharrastus, jonka avulla on oppinut hallitsemaan jännitystään. Hän pitää elämänsä ihannetilanteena, jos runojen kirjoittaminen ja esiintyminen olisivat hänen toimeentulonsa lähteenä.

M 35

Haastateltava on 35-vuotias yksinelävä mies, joka on eläkkeellä. Hän on työskennellyt aiemmin teollisuuden palveluksessa. Hän on ollut tarkka ja kunnianhimoinen työntekijä, joka halusi vaikuttaa ja osallistui aktiivisesti muun muassa ammattiyhdistystoimintaan. Hänelle on jäänyt mielikuva, että hänen ammattitaitoaan ja ominaisuuksiaan ei kuitenkaan työpaikalla arvostettu. Lisäksi hän joutui kiusaamisen kohteeksi työpaikallaan, kuten oli joutunut jo aiemmin koulussakin. Kiusaaminen ilmeni aluksi fyysisenä, mutta muuttui myöhemmin henkiseksi, kuten painostamiseksi, ilkeiksi teoksi ja uhkailuksi. Nuori aikuinen pitää työssäoloa kiusaamisen takia vaikeana jaksena. Kiusaaminen ja siihen liittyvä syyllistäminen ovat merkittäviä asioita hänen elämässään. Niillä on yhteys hänen psyykkiseen sairastumiseensa. Syyllistämiseen hän liittyy kokemuksen ihmisen pienuudesta ja vaatimuksesta olla nöyrä. Ilmapiiirin syyllistävyyttä hän tunnistaa edelleen esimerkiksi mielenterveyskuntoutujien päivätoimintayksikössä, jossa piipahtaa säännöllisesti.

Työelämästä poisjäänti on ollut nuorelle aikuiselle iso muutos. Työ on merkinnyt hänelle paljon, eikä hänellä ole ollut juuri vapaa-ajan harrastuksia. Hän on kokenut ympäristön paineita työstä poisjääntiin liittyen. Hän on kuitenkin sopeutunut ja hyväksynyt sen, että ei ole työssä. Eläkepäätöksen saaminen on tuntunut nuoresta aikuisesta hyvältä pitkän sairasloman jälkeen. Myös hänen taloudellinen tilanteensa on kohentunut. Hänellä on vähän kavereita. Hän on tutustunut työssä käydessään yhteen mieshenkilöön, josta on tullut hänelle läheinen ihminen. Tämä ihminen on kuunnellut häntä ja auttanut asioiden selvittämisessä ja on lisäksi suora ja avoin. Hänelle ne ovat turvallisen ihmisen ominaisuuksia, jotka on oppinut tunnistamaan intuitiivisesti avulla.

Nuori aikuinen on ollut asiakkaana useissa erilaisissa mielenterveyspalveluissa sekä sairaalassa että avohoidossa. On kokenut saavansa niistä vaihtelevasti apua. Avainasioina auttamisessa pitää kuulluksi tulemista, omien näkökantojensa huomioimista ja ongelmien selvittelyä. Mielenterveyspalveluissa on törmännyt myös työntekijän ristiriitaiseen ja työkeään toimintatapaan ja yhteisössä vallitsevaan ahdistavaan ilmapiiriin. Haastateltavalle on jäänyt myös negatiivinen kokemus mielenterveyskuntoutujille tarkoitettusta työtoiminnasta. Hän pohtii, liittykö palkattomaan toimintaan psyykkisen sairauden hyväksikäyttöä. Nuori aikuinen käy musiikkiryhmässä mielellään ja säännöllisestä hoitosuhteesta mielenterveystoimistoon on tuntenut saavansa ajoittain apua.

Haastateltava pitää itseään rauhallisena, vastuuntuntoisena ja itsenäisenä ihmisenä. Hän on kiinnostunut globaaleista asioista ja välttää ostamasta halpatyövoiman maissa tehtyjä tuotteita. Mielenrauha on hänelle elämää eteenpäin vievä asia. Mielenrauha merkitsee hänelle, että ei murehdi menneisyyttä kovin paljon ja hyväksyy itsensä heikkouksineen. Hän toivoo löytävänsä itselleen naisystävän, jota on hakenut lehti-ilmoituksen avulla. Hänellä ei ole koskaan ollut naisystävää. Liittää naisystävän kanssa elämiseen ajatuksen turvallisuudesta, asioiden jakamisesta ja voimaantumisesta. Pohtii myös ajatusta perheen perustamisesta, mutta empii lasten hankkimista kylmään maailmaan ja miettii, millainen tulevaisuus olisi psyykkisesti sairaan isän lapsilla.

9.2 Psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen elämän ja elämää eteenpäin vievien asioiden tarkastelua tutkimustulosten perusteella

Tarkastelen seuraavaksi tutkimustuloksissa ilmenneitä psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen elämään ja elämää eteenpäin vieviin asioihin liittyviä näkökulmia. Tarkasteltavat näkökulmat ovat: Taakkana traumaattiset tapahtumat, psyykinen sairastuminen käännteentekevänä muutoksena, psyykinen sairaus osana elämää, läheisten ihmisten elintärkeä tuki, mielenterveyspalvelut elämän sisältönä, opiskelu ja työssäkäynti nykyhetken ja tulevaisuuden suuntaajina, vertaistuki, ammattilaisten merkitys sekä selviytymiskeinot ja toiveet eteenpäin vievinä voimina. Tulosten tarkasteluosan yhteenvedossa kokoan psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen elämää kuvaavat näkökulmat ja tarkastelen niitä tutkimustehtävien mukaisesti.

9.2.1 Taakkana traumaattiset tapahtumat

Tutkimustulokset osoittivat, että psykiatrisessa hoidossa ollut nuori aikuinen oli kantanut pitkään traumaattisten tapahtumien taakkaa. Taakkaan liittyi kokemuksia elämän käännekohtadista, voimavarojen vähenemisestä ja tapahtumaan liittyvien tunteiden ajoittaisesta aktivoitumisesta. Lisäksi siihen liittyi mielikuva tapahtumien yhteydestä omaan psyykkiseen sairastumiseen. Käytän tulosten tarkastelussa käsitettä psyykinen sairastuminen, koska nuorten aikuisten kuvaamat kokemukset psyykkisistä vaikeuksista ilmensivät pääosin nimenomaan sairautta. Traumaattinen tapahtuma tai tapahtumasarja oli ajoittunut joko lapsuuteen tai nuoruuteen. Se liittyi vanhemman kuolemaan, psyykkiseen sairastumiseen, alkoholinkäyttöön tai väkivaltaisuuteen. Lisäksi tuloksissa ilmeni yhtenä traumaattisen tapahtuman muotona pitkään jatku-

nut seksuaalinen hyväksikäyttö. Myös kiusatuksi tulemiseen liittyi tutkimustulosten mukaan traumaattisen tapahtumasarjan piirteitä.

Read ym. (2006) määrittelevät traumaattinen tapahtuman äkilliseksi, ennalta arvaamattomaksi ja ihmiseen voimakkaasti vaikuttavaksi tapahtumaksi. Traumaattisiin tapahtumiin liittyy myös kontrolloimattomuuden tunne, jolloin ihminen ei voi vaikuttaa tapahtumien kulkuun. Siihen liittyy myös kokemus jonkin itselle tärkeän menettämisestä. Jos traumaattiseen tapahtumaan liittyvät tunteet jäävät käsittelemättä, se kuormittaa ihmisen myöhempää elämää henkisinä ja kehollisina tuntemuksina ja usein niiden yhdistelmänä (Cullberg 1991, Read ym. 2006). Lapsuuteen ajoittuvien traumaattisten kokemusten yhteys esimerkiksi masennukseen on todettu eri tutkimuksissa (mm. Cummings & Cicchetti 1990, Hammen 1992, Mongrain 1998, Barrett & Holmes 2001).

9.2.1.1 Vanhemman kuolema

Vanhemman kuolema ilmeni psykiatrisessa hoidossa olleelle nuorelle aikuiselle elämän käännekohtana. Lapsuuteen ajoittuneeseen menetykseen liittyi kokemus perheen elämän muuttamisesta huonompaan suuntaan. Elossa olevan vanhemman psyykkisen sairastumisen ja alkoholin käytön lisääntymisen myötä turvattomuuden tunne lisääntyi. Kuolleesta vanhemmasta vahvistui mielikuva vahvana ja perhettä koossa pitävänä voimana. Lapsuuteen ajoittuneeseen menetykseen liittyvä muistikuva muiden perheenjäsenten surusta oli voimakkaana mielessä, mutta mielikuva omasta surusta puuttui. Teini-iässä tapahtuneeseen vanhemman kuolemaan kuului myös syyllisyyttä, joka yhdistyi kykenemättömyyteen auttaa vanhempaa. Tuloksissa oli huomionarvoista myös isovanhemman kuoleman merkittävyys nuorelle aikuiselle. Sen merkittävyyteen oli yhteydessä läheinen suhde isovanhempaan ja ehkä ensimmäinen kokemus läheisen kuolemasta.

Tutkimusten mukaan (Hogan & DeSantis 1994, Erjanti 1999, Niemi ym. 2006) sosiaalisen tuen merkitys on keskeinen surusta selviytymisessä. Tämän tutkimuksen tulokset viittaavat kuitenkin yksinäiseen suremiseen ja ilman aikuisen tukea jäämiseen. Sureminen yksinäisenä pohdiskeluna jatkui pitkään, ja menettämiseen liittyvät asiat olivat pidikkeinä menneisyydessä. Aikuisen suru ja siihen liittyvät reaktiot saattavat perheessä viedä tilan lapsen surulta. Poijulan (2002) mukaan lapsen suru saattaa jäädä huomiotta ja traumaattisiin tapahtumiin liittyvät tunteet käsittelemättä. Pitkittänyt suru kulkee taakkana lapsen ja nuoren elämässä. Lap-

suudessa koetut menetykset saattavat näin olla alku nuoren psyykkisille vaikeuksille (Steward & McHenry 1994, Joronen 2005, Read ym. 2006). Niemen ym. (2006) mukaan aktiivisen tuen tarjoaminen vanhempansa menettäneelle nuorelle on tärkeää, sillä hänen voi olla vaikea oma-aloitteisesti jakaa suruaan kenenkään kanssa. Lapsen ja nuoren yksilöllisen tukemisen lisäksi koko perhe tarvitsee tukea, vaikka perheenjäsenet eivät itse osaisikaan hakea sitä. Stengårdin (2005) mukaan menetyksiä ja psyykkistä sairautta kokeneen perheen emotionaalinen, tiedollinen, käytännöllinen ja taloudellinen tukeminen on tärkeää perheenjäsenten selviytymisen kannalta.

9.2.1.2 Vanhemman psyykkinen sairaus ja alkoholin käyttö

Vanhemman psyykkinen sairaus ja alkoholinkäyttö olivat tulosten mukaan turvattomuutta herättäviä ja niillä oli vaikutusta myös vanhemman kasvatusvastuuseen. Kasvatusvastuun siirtyminen sijaisperheelle oli tapahtunut tilanteessa, jossa psyykkisesti sairastunut ja alkoholia käyttävä äiti oli ainut elossa oleva vanhempi. Christensenin ja Bilenbergin (2000) mukaan mielenterveys- ja päihdeongelmien kietoutuminen toisiinsa on nykypäivänä yleistynyt ilmiö, johon lapsella saattaa liittyä paljon raskaita tunteita, kuten häpeää, syyllisyyttä sekä pelkoa omasta sairastumisesta ja vanhemman menettämisestä (ks. myös Marsh 1999, Solantaus 2001, Jähi 2001 ja 2004, Itäpuisto 2005). Nämä tunteet eivät suoranaisesti välity tämän tutkimuksen tuloksista, mutta ne voivat olla nuoren aikuisen kokeman masennuksen taustalla. Lisäksi tuloksissa oli viitteitä nuoren aikuisen alkoholin- käytön merkityksestä rohkeuden lisääjänä ja olon vapauttajana. Psyykkisten vaikeuksien kokemuksellinen lähtökohta on tulosten mukaan vanhemman psyykkinen sairastuminen. Beardsleen ja Podorefskyn (1988) ja Beardsleen ym. (1998) mukaan vanhemman psyykkistä sairautta voidaankin pitää riskitekijänä lapsen psyykkiselle sairastumiselle joko lapsuudessa tai myöhemmässä elämänvaiheessa. Runsas alkoholinkäyttö koetaan kulttuurissamme äidin rooliin sopimattomaksi ja se herättää ulkopuolisissa ahdistusta ja myös moraalista tuomitsemista (Granfelt 1998, Itäpuisto 2005). Äidin mielenterveys- ja alkoholiongelmat voivat jättää lapsen ilman hoivaa ja tukea, mihin viittaavat myös tämän tutkimuksen tulokset. Itäpuiston (2005) mukaan lapsen ja nuoren voimattomuuteen vaikuttaa lisäksi alkoholiongelman hallitsematon luonne, jolloin elämää ohjaavat alkoholia käyttävän vanhemman käytös ja mielialat.

Tutkimustuloksissa tuli esiin epävarmuutta ilmentävä toive muuttaa sijaisperheestä takaisin äidin luo. Tulos viittaa yhtäältä äidin merkittävyyteen nuoren aikuisen elämässä ja lojaalisuu-

teen häntä kohtaan. Samaan asuntoon muuttaminen oli myös äidin toive. Toisaalta yhteen muuttamiseen liittyi epäröintiä ja ajatuksia sen mahdottomuudesta. Kaiken kaikkiaan kuitenkin äidin merkitys tulevaisuuden suunnittelussa ja niihin liittyvissä toiveissa oli suuri, sillä oman terveeksi tulemisen rinnalla myös äidin tervehtyminen oli tulevaisuuden toiveena. Toive elämästä biologisen äidin kanssa on ymmärrettävä ja nuoren aikuisen elämää eteenpäin vievä. Toive näyttäytyi kuitenkin vielä kaukaisena haaveena ja sen saavuttamiseksi tarvitaan sekä äidin että tyttären voimavarojen vahvistamista ja monipuolista sosiaalista tukea (ks. Barber & Gilbertson 1999). Oxfordin (1998) mukaan päihteitä käyttävän vanhemman perhe jää usein vaille ympäröivien ihmisten tukea. Tuen sijaan perhe saattaa joutua leimaamisen ja tuomitsemisen kohteeksi.

9.2.1.3 Vanhemman väkivaltaisuus

Väkivaltaisuus ilmeni tulosten mukaan isän käyttämänä henkisenä ja fyysisenä väkivaltana. Väkivaltaisuus oli ajoittunut lapsuuteen ja sillä oli yhteys alhaiseksi koettuun itsetuntoon aikuisiällä. Alhainen itsetunto ilmeni itsenäisyyden puutteena ja päätöksenteon vaikeutena ja se vaikeutti pärjäämistä elämässä. Väkivallan kokemus on Haavetin ym. (2004) tutkimuksen mukaan yksi keskeinen elämän vaikeuksille ja sairastumiselle altistava tekijä nuoruusiässä. Margolin (1998) määrittelee henkiseen väkivaltaan kuuluviksi piirteiksi muun muassa painostamisen, uhkailun, nolaamisen, verbaalisen alistamisen ja sosiaalisen eristämisen. Henkinen väkivalta on aina osana fyysistä väkivaltaa. Fyysisen väkivallan muotoja voivat olla muun muassa hakkaaminen, potkiminen tai kuristaminen (Margolin 1998, Oranen 2003). Tämän tutkimuksen tuloksissa ei tullut esiin väkivallan muotoa eikä kuvausta väkivaltatilanteista. Kitzingerin (1997) mukaan väkivaltaisessa perhetilanteessa lapset kehittävät itsesuojelun keinoja. Ne ovat jokapäiväistä elämää helpottavia ja turvaa tuovia asioita, joilla lapset helpottavat omaa oloaan ja auttavat myös vanhempiaan. Väkivaltaisen vanhemman mielialojen ennakointi ja omien tunnetilojen kätkeyminen saattavat vahvistaa liiallista joustavuutta ja epäitseenäisyyttä, jotka voivat vaikeuttaa pärjäämistä aikuisena.

9.2.1.4 Seksuaalinen hyväksikäyttö

Yhtenä traumaattisen tapahtuman muotona tuloksissa tuli esiin seksuaalinen hyväksikäyttö. Kyse oli pitkään jatkuneesta tapahtumasta, jossa hyväksikäyttäjänä oli lapsuudenperheeseen läheisesti kuuluva henkilö. Lapsuusperhe oli suuri uusioperhe. Suomen Lastenpsykiatriyhdis-

tyksen asettaman suositusryhmän (2001) sekä Liukkosen (2004) mukaan seksuaalinen hyväksikäyttö määritellään toiminnaksi, jossa lapsi johdatellaan, painostetaan tai pakotetaan mukaan seksuaalisiin toimintoihin, joita hän ei täysin ymmärrä tai joihin hän on kykenemätön antamaan suostumuksensa. Insesti on yksi seksuaalisen hyväksikäytön muoto, jossa hyväksikäyttäjä on perheenjäsen tai perheeseen läheisesti kuuluva henkilö (Donalek 2001). Tämän tutkimuksen tuloksissa kyse oli siis inestistä.

Elämiseen lapsuudenperheessä liittyi tulosten mukaan kokemus alistetusta asemasta ja siihen liittyen määräysten kohteena olemisesta. Hall (1996), Donalek (2001) ja Liang ym. (2006) ovat tutkimuksissaan todenneet, että inestin kokenut voi joutua perheessä laiminlyödyksi ja kaltoin kohdelluksi. Lisäksi hän saattaa jäädä vaille välittämistä ja joutuu eristetyksi muusta perheestä. Laitisen (2002) mukaan inestiperheen lapsi joutuu ottamaan vastuuta aikuisten tehtävistä ja hänen roolinsa perheessä vääristyy. Tähän viittaavat myös tämän tutkimuksen tulokset, sillä määräysten kohteena oleminen tarkoitti nimenomaan jatkuvaa patistamista koti-
töihin ja kokemusta ”piian asemassa” olemisesta. Äidin välittämällä ja tuella on Liangin ym. (2006) mukaan merkitystä inestin kokeneen myöhemmälle selviytymiselle. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan insesti oli hyvin pitkään jatkunutta, joten ilmeisesti kukaan lähellä olevista aikuisista ei asiaan tarttunut eikä tukenut siitä irti pääsemisessä.

Tuloksissa ilmeni kokemuksellinen yhteys seksuaalisen hyväksikäytön ja psyykkisen sairastumisen välillä. Tutkimusten (Painter & Howell 1999, Draeueker & Spradlin 2001, Hall 2000, Oaksford & Frude 2003, Liang ym. 2006) mukaan seksuaalisen hyväksikäytön pitkäaikaiset vaikutukset ilmenevät muun muassa alhaisena itsetuntona, negatiivisena minäkuvana, masennuksena tai mielialan ailahteluina. Lisäksi seksuaalisella hyväksikäytöllä on vaikutuksia ihmissuhteisiin ja seksuaaliseen käyttäytymiseen. Tässä tutkimuksessa seksuaalisen hyväksikäytön kokeneen henkilön psyykkiset vaikeudet ilmenivät varhaisaikuisuudessa mielialan ailahteluina ja harhaisuutena. Yhteiset vaikeudet toimivat parisuhdetta yhdistävänä tekijänä ja selviytymistä tuki suhde puolisoon, jonka rooli oli tärkeä hengissä pysymiselle. Mielenterveysalan ammattilaisten antaman tuen ja lääkityksen lisäksi inestin kokeneille tarkoitettu vertaistukeen perustuva ryhmä tuki elämässä eteenpäin menoa.

9.2.1.5 Kiusatuksi tuleminen

Tulosten mukaan yksi merkittävä psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen elämään liittyvä traumaattinen kokemus oli kiusatuksi tuleminen, jolla oli kokemuksellinen yhteys psyykkiseen sairastumiseen. Myös aiemmissa tutkimuksissa kiusatuksi tulemisella on todettu olevan yhteyttä psyykkiseen oireiluun ja muihin elämän vaikeuksiin (Kaltiala-Heino ym. 1998, Salmivalli 2002, Ladd & Troop-Gordon 2003, Salmivalli & Isaacs 2005). Toisaalta Graberin (2004) mukaan juuri psyykkisistä vaikeuksista kärsivät lapset ja nuoret joutuvat erityisesti kiusaamisen kohteiksi. Kiusaaminen oli tapahtunut koulussa tai se muodosti koulusta työpaikalle ulottuvan jatkumon. Kiusaamisen muotoja olivat hyljeksiminen, eristäminen, painostaminen, uhkailu ja ilkeiden teko. Kiusaamiseen liittyvä traumaattisuus tuli esiin siihen liittyvien tunteiden palautumina erityisesti kiusaamistilanteita muistuttavissa tilanteissa. Esimerkiksi ihmisten pilailu saattoi laukaista nuo tunteet. Lisäksi psykiatrisessa hoidossa olleelle nuorelle aikuiselle oli jäänyt kokemus, että kiusaaminen oli muuttanut hänen luonteenpiirteitään ja lisännyt eristäytymistä. Tulokset kuvaavat kiusatuksi tulemisen pitkään jatkuvia seurauksia ihmisen elämässä.

Salmivalli ym. (2005) korostavat koulukiusaamiseen tarttumisessa koko kouluyhteisön toimintaa. Pelkkä vaikuttaminen kiusaajiin ja kiusattuihin ei riitä. Opettajan aseman tärkeys korostuu kiusaamisen ennalta ehkäisyssä, sen tunnistamisessa ja siihen tarttumisessa. (Salmivalli ym. 2005, Guchin & Lewis 2006.)

9.2.2. Psykkinen sairastuminen käännteentekevänä muutoksena

Psyykkisellä sairastumisella oli yhteyksiä eri elämäntilanteen ulottuvuuksissa tapahtuneisiin muutoksiin. Esimerkkeinä muutoksista olivat kokemus oman itsen muuttumisesta, kaveruus-suhteiden katkeaminen ja opiskelun kesken jääminen. Barkerin ym. (1998) ja Barkerin (2001) mukaan psykkinen sairaus tekee ihmisen haavoittuvaksi ja vaikuttaa ihmisenä olemisen moiniin puoliin, kuten suhteisiin toisiin ihmisiin sekä käsitykseen itsestä. Sairastumisen alkuvaiheessa korostuivatkin kokemukset erilaisuudesta. Erilaisuuden kokemukset liittyivät mielen-terveyspalveluiden ja lääkityksen käyttöön ja sitä ilmensi kokemus katseiden kohteena olemisesta. Vuokila-Oikkosen ym. (2002) mukaan erilaisuuden kokemus on yhteydessä häpeän kokemukseen. Häpeä ilmeni tässä tutkimuksessa tilanteiden ja ihmisten välttelynä ja siitä seuraavana eristäytymisenä.

Hoitoon ohjaamisen viivästyminen oli tulosten mukaan kriittinen kohta nuoren aikuisen psyykkisessä sairastumisessa. Opiskelijayhteisössä oleminen psyykkisesti oireilevana oli nöyryyttävä ja hämmentävä kokemus. Sairauteen liittyvät oireet saattoivat olla näkyviä ja huomiota herättäviä, ja samaan aikaan nuori saattoi kokea pettymyksiä opiskeluun liittyvissä ihmissuhteissa. Erityisesti opettajiin kohdistui odotuksia nopeammasta hoitoon ohjaamisesta. Psyykkisesti sairastuneen nuoren nopea ohjaaminen asianmukaiseen hoitoon on haaste sekä vanhemmille että oppilaitoksille. Ohjaamiseen ja nuoren tukemiseen tarvitaan koulun ja kodin välistä yhteistyötä. Jorosen (2005) mukaan haasteena on opettajien sekä koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon nykyistä parempi tietoisuus nuorten yksilöllisistä elämäkokemuksista ja tuen tarpeista. Nuoren asioihin perehtyminen, luottamus, avoimuus ja empaattisuus ovat toimivan yhteistyön lähtökohtaa (Hirvonen ym. 2002, Kettunen ym. 2002). Pietilän ym. (2002) mukaan terveyskeskustelu on koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon keskeinen menetelmä nuoren elämäntilanteeseen paneutumisessa. Sen tavoitteena on vahvistaa nuoren elämäntilannetta, voimavaroja ja itsetuntoa. Yksilöllisen kohtaamisen lisäksi myös koko kouluyhteisön tasolla tarvitaan toimintamalleja psyykkisesti oireilevan nuoren ohjaamiseen ja tukemiseen (Tossavainen ym. 2004).

Koulunkäynnin tai opiskelun keskeyttämiseen psyykkisen sairastumisen yhteydessä liittyy pettymyksen tunteita. Keskeyttämiseen saattoivat vaikuttaa nuoren ja hänen perheensä psyykkiseen sairastumiseen liittyvät häpeän kokemukset. Koulutuksen keskeyttäminen liittyi lisäksi opinnoissa jälkeen jäämiseen tai vaikeuteen palata kouluyhteisöön ja tavata kavereita. Siihen liittyivät myös koulukiusaamisen kokemukset. Nuorten aikuisten kokemuksista välittyi koulunkäynnin ja opiskelun tärkeä merkitys heille. Karp ja Tanarugsachock (2000) toteavat kuitenkin psyykkiseen sairastumiseen liittyvän vetäytymistä sosiaalista rooleista. Oppilaitosten, nuoren ja hänen perheensä sekä mielenterveysalan ammattilaisten yhteistyö on tärkeää pohdittaessa mahdollisuuksia opiskelun jatkamiseen (Rimpelä 2002). Erilaisilla tukitoimenpiteillä ja opiskeluun liittyvillä ratkaisulla, kuten henkilökohtaisilla opiskelusuunnitelmillä, voidaan psyykkisesti sairastunutta nuorta tukea jatkamaan opiskelua. Selviytyminen tulevaisuuden yhteiskunnassa vaatii taloudellista, sosiaalista ja kulttuurista kompetenssia. Koulutus on keskeisin tekijä näiden kompetenssien hankkimisessa. Koulutus määrittää yksilöiden suhdetta yhteiskuntaan sekä mahdollistavana että syrjäyttävänä instituutiona. Koulutuksen keskeyttäminen on merkittävä asia nuorten syrjäytymisen kannalta (Ulvinen 1998, Isohanni 2000, Helne 2002, Vanttaja 2002). Tässä tutkimuksessa ei tullut esiin kokemusta syrjässä tai sivullisena olosta. Sen sijaan tuloksien perusteella voi päätellä nuoren tulevaisuuteen liittyvää huolta si-

vuun jäämisestä aikuisen ihmisen rooleista. Se perustui omien resurssien riittämättömyyteen suhteessa yhteiskunnan vaatimustasoon.

Psyykkiseen sairastumiseen liittyvä yksi muutos oli, että yhteydenpito ennen sairastumista olleisiin kavereihin katkesi. Uusia kavereita löytyi esimerkiksi hoitoyhteisöistä. Samantyyppiset elämäkokemukset ja vaikeudet olivat yhdistäviä tekijöitä. Kuitenkin sairastumisen vaiheeseen ja sen jälkeiseen elämään liittyi yksin jäämisen ja yksinäisyyden kokemuksia. Kracken (2002) mukaan toisten samanikäisten tuki on suuri voimavara ja ilmeisen ratkaiseva seikka esimerkiksi opintojen jatkamisen kannalta. Toisten opiskelijoiden reaktiot ja toiminta nuoren psyykkisesti sairastuessa ovat sairastuneelle itselleen erittäin merkittäviä. Kaveripiiri on erityisen merkittävä nuoren elämää koskevissa valinnoissa (Rönkä 1999, Kracke 2002).

9.2.3 Psyykkinen sairaus osana elämää

Psyykkinen sairaus ilmeni tulosten mukaan masennuksena, harha-ajatuksina, jännittämisenä sosiaalisissa tilanteissa, pelkoina tai liiallisena touhukkuutena. Masennuksen piirteitä olivat vetäytymisen tarve, levottomuus, epäluulot ja itsemurha-ajatukset. Psyykkiseen pahaan oloon liittyi itseinhon ja häpeän tunteita sekä lamaantumista. Psyykkinen sairaus aiheutti jokapäiväistä elämää rajoittavia tekijöitä, kuten opiskelua vaikeuttavaa keskittymiskyvyttömyyttä, poissaoloja koulusta ja ylipäättään vaikeutta liikkua ihmisten parissa. Tutkimusten (mm. Pirskanen ym. 2001, Saharinen 2003, Suonsivu 2003, Kokkonen ym. 2004) mukaan masennuksen kokemukseen liittyy kielteisyyttä, alemmuuden tunnetta, toivottomuutta ja elämän kapeutumista. Lisäksi masennus vaikeuttaa sosiaalisten suhteiden solmimista ja tyydyttävien ihmissuhteiden ylläpitämistä tehden ihmisen helposti haavoittuvaksi (Mongrain 1998, Barrett & Holmes 2001). Masennuskokemukset voivat vaikuttaa monin tavoin nuoren aikuisen vielä keskeneräisen identiteetin kehitykseen. Kokemus pitkään jatkuvasta pahasta olostani voi johtaa elämän mielekkyyden kyseenalaistamiseen ja siten itsemurha-ajatuksiin.

Tulosten mukaan harha-ajatukset miellettiin psykoosiin kuuluviksi. Niitä kuvattiin ulkopuolisuuden kokemuksina, pään sisäisenä psykoottisuutena tai mielikuvituksena. Koiviston (2003) mukaan psykoosin kokemukseen liittyvä hallitsemattoman minuuden kokemus on emotionaalisen ja fyysisen minuuden sekä itsehallinnan tunteen muuttumista, joka vaikeuttaa elämässä selviytymistä.

Tuloksissa ilmeni psyykkiseen sairauteen ja sen hoitoon liittyvää salailua, mikä saattaa viitata tiedon puutteeseen ja stigmaan eli leimaan. Psyykkistä sairautta ja lääkityksen käyttöä salailtiin, koska niistä kertomisen epäiltiin vaikeuttavan esimerkiksi työpaikan saantia. Lisäksi salailu liittyi erilaisuuden kokemuksiin. Psyykkiseen sairauteen liittyvä leima on säilynyt tiedon lisääntymisestä ja psykiatrisen hoidon rakenteellisesta muutoksesta huolimatta (Goffman 1990, Nikkonen 1994, 1996, Kaltiala-Heino ym. 2001). Huomionarvoista tässä tutkimuksessa oli vanhempien oman lapsen psyykkisen sairauden salailu. Tulosten mukaan vanhempi saattoi kieltää avun hakemisen, jolloin nuoren aikuisen elämäntilanne kärjistyi ja omat voimavarat loppuivat. Vanhempien tietämättömyys ja salailu olivat siten autetuksi tulemisen esteitä. Salailu ilmeni myös vanhempien kehotuksena olla puhumatta sairaudesta ulkopuolisille.

Psyykkiseen sairauteen, hoitomuotoihin ja sairauden kanssa selviytymiseen liittyvä tiedon antaminen on tärkeää sekä sairastuneelle itselleen että hänen läheisilleen. Tuloksista välittyi psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen kiinnostus psyykkisiin sairauksiin liittyvään tietouteen ja myös omien oireiden tarkastelu rationaalisella tasolla. Asianmukaisen tiedon ja ohjauksen saamisella on yhteys selviytymistä tukevien ratkaisujen löytymiseen, vuorovaikutustaitojen vahvistumiseen ja tulevaisuuteen suuntaamiseen (mm. Fadden 1998, Campbell 2004, Kilkku ym. 2003, Stengård 2005).

Psyykkiseen sairauden kokemukseen liittyi sen mieltäminen voimavarana ja kasvun edistäjänä. Psyykinen sairauden läpikäyminen voi tehdä vahvemmaksi kohtaamaan tulevia vaikeuksia. Laineen (1997) ja Enäkosken (2002) mukaan esimerkiksi masennuksen kokemuksesta selviytyminen voi vahvistaa itsetuntemusta ja tietoisuutta omista valinnoista sekä tukee itsensä hyväksymistä. Tärkeää on kuitenkin, että psyykkisesti sairastunut nuori aikuinen saa oikea-aikaisen tuen, jotta voi selvitä sairautensa vaikeista vaiheista.

Psyykkiseen sairauteen liittyvät kokemukset kietoutuivat toisiinsa ja niiden pääpaino oli vaikeuksien jokapäiväisessä ilmenemisessä. Sairauteen liittyvät kokemukset olivat osa psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen elämää, mutta ne eivät täyttäneet sitä kokonaan. Sairauteen kokemuksiin liittyvä holistinen luonne tuli esille kokemusten ilmenemisenä kehoillisuuteen, situationaalisuuteen ja tajunnallisuuteen liittyvinä merkityksinä. Sairastumisesta kulunut aika oli mahdollistanut selviytymiskeinojen löytymisen, toiveikkuuden sekä myös tottumisen elämää rajoittaviin vaikeuksiin.

9.2.4. Läheisten ihmisten elintärkeä tuki

Tärkeitä lähiyhteisöjä psykiatrisessa hoidossa olleelle nuorelle aikuiselle olivat perhe, kavereipiiri, työyhteisö ja mielenterveyspalveluihin liittyvät yhteisöt. Perheenjäsenistä tärkeiksi ihmisiksi nimettiin puoliso, oma lapsi, vanhemmat, sisarukset ja isovanhemmat. Oma lapsi oli tärkeä voimavara, jonka merkitys oli elämää ylläpitävä. Lapsen ilmaisema välittäminen auttoi selviytymään vaikeista elämänvaiheista. Toisaalta taas lapset olivat eron myötä jääneet etäiseksi ja yhteydenpito oli katkennut. Lasten merkitys näkyi kuitenkin myös silloin muistoina ja toiveena yhteydenotosta. Myös puolisoilla oli keskeinen merkitys elämässä. Puolison kuvattiin olevan edellytys jopa hengissä pysymiselle. Tuloksissa korostuvatkin läheisten ihmissuhteen merkitys selviytymiselle ja tulevaisuuden uskon vahvistumiselle (ks. Hinds 1988, Hinds ym. 1999, Näslindh-Ylispangar ym. 2003, Pyykkö 2003).

Suhde vanhempiin vaihteli iän ja elämäntilanteen myötä. Nuorimmat haastateltavista asuivat lapsuudenperheessään, kun taas vanhimmat haastateltavat asuivat joko yksin omissa asunnoissaan tai oman perheensä kanssa. Tulosten mukaan vanhempien tuki oli ohjaamista, aktivoimista, turvan antamista ja arkiasioista huolehtimista. Pietilän (1999) ja Välimaan (2000) mukaan vanhemmat ovat keskeinen turvallisuuden tunteen lähde nuorelle. Vanhemmat ovat myös merkittäviä, kun nuori etsii omaa tapaansa toimia yhteiskunnassa (Richardson & McCabe 2001). Tuloksissa ilmennyt ohjaaminen liittyikin elämäntapoihin sekä elämäntaidollisiin ja selviytymistä tukeviin kysymyksiin. Myös toimintaan aktivoimisen tavoitteeksi voi hahmottaa aktiivisena kansalaisena toimimisen. Vanhemmat olivat tukena myös oman perheensä perustaneille nuorille aikuisille. Tuki ilmeni auttamisena vaikeuksissa ja huolehtimisena sairauden eri vaiheissa.

Vanhemmat eivät kuitenkaan aina olleet selvillä nuoren aikuisen vaikeuksista ja sen vuoksi heidän mahdollisuutensa auttaa olivat vähäiset. Lisäksi vanhempi oli myös avun hakemisen esteenä kieltämällä sen, mikä viittaa psyykkisen sairauden salailuun tai sen kieltämiseen (ks. Phelan ym. 1998). Tutkimustuloksista kuvastui nuoren aikuisen pyrkimys itsenäistymiseen. Itsenäistyminen liittyi oman asunnon hankintaan ja päätösvaltaan omista asioista, mutta se aiheutti kuitenkin pelkoa ja epävarmuutta (ks. Havighurst 1972, Nurmi 2000). Noack ym. (1999) ja Pietilä (1999) kuvaavat nuoren itsenäistymiseen kuuluvan yhtäältä lisääntyvän autonomian etsimisen ja toisaalta yhteyksien ylläpitämisen vanhempiin.

Sisarukset olivat psykiatrisessa hoidossa olleelle nuorelle aikuiselle merkittävä voimavara. Esimerkiksi vanhempi sisar tai veli olivat mallina aktiivisesta nuoresta aikuisesta. Sisarusten merkitys näkyi elämän vaikeimpien hetkien tukijana ja eteenpäin rohkaisijana. Tuen ja rohkaisun merkitys tiivistyy hyvin seuraavissa ison veljen kysymyksissä kiusatuksi tulleele ja sairauden alkuvaiheessa lamaantuneelle pikkuveljelle: ”Mitä mies? Mennäänkö elokuviin?” Kysymyksiin liittyi merkitys ihmisarvosta ja toivosta. Lisäksi kysymys oli psyykkisesti sairastuneelle nuorelle aikuiselle käänteentekevä tulevaisuuden uskon vahvistumisessa. Kinsellin ja Andersonin (1996) mukaan saman perheen lapsina kasvamiseen liittyy vertaisuus ja jaetut kokemukset, jotka vahvistavat sisaruksilta saadun tuen merkitystä.

Yhteydenpito isovanhempiin, heidän osoittamansa välittäminen ja keskustelut menneistä ajoista olivat tulosten mukaan tärkeitä psykiatrisessa hoidossa olleelle nuorelle aikuiselle. Lisäksi päivittäinen huolenpito isovanhemmasta vahvisti kiinnostusta vanhustenhoitoon myös tulevana ammattina. Välittäminen ja huolenpito isovanhempien ja nuorten aikuisten kesken oli tulosten mukaan kaksisuuntaista. Neikrug (2000) toteaa, että isovanhemmat voivat parhaimmillaan olla vaikeuksissa oleville nuorille keskeisiä tuen antajia ja ohjaajia elämän kysymyksissä. Myös isovanhemmille lastenlapset ovat tärkeä elämänsisältö ja tulevaisuuden uskon vahvistaja (Hartikainen & Helenius 2001, King ym. 2003).

Kuuluminen perheeseen ja sukuun oli tulosten mukaan merkittävä kokemus. Hagertyn ja Williamsin (1999) mukaan erityisen merkittävää se on psyykkisesti sairaalle ihmiselle. Haasteena nuorten aikuisten auttamisessa on nykyistä enemmän ottaa huomioon ja hoitoon mukaan nuoren perhe ja muu sosiaalinen verkosto. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella hahmottui käsitys yksilökeskeisyyteen painottuvasta hoidosta.

9.2.5. Mielenterveyspalvelut elämän sisältönä

Kuntouttavista ja toiminnallisista mielenterveyspalveluista tuli tulosten mukaan psykiatrisessa hoidossa olleelle nuorelle aikuiselle elämän keskeinen sisältö ja ajan jäsentäjä tilanteessa, jossa opiskelu tai työssäkäynti eivät täyttäneet arkielämää. Mielenterveyspalvelut olivat joko kuntoutusyksikössä asumista tai päivätoimintana järjestettyä toimintaa. Päivittäinen tuen saanti oli tulosten mukaan tärkeää, kuten myös apu tarvittaessa. Päivittäinen ja tarpeen mukainen tuki ilmensivät muun muassa kuulluksi tulemisesta, rohkaisemisesta omien voimavarojen käyttämiseen ja mahdollisuuksien näkemiseen sekä itsetunnon vahvistamiseen. Nämä auttavat

tekijät ilmentävät psykiatrisessa hoidossa olevan nuoren aikuisen toivon vahvistamista (Holt 2001, Kirkpatrick ym. 2001, Kohonen ym. 2007).

Päivätoiminnan tuoma säännöllinen rytmi ja siihen liittyvä mielekäs tekeminen olivat tukea antavia tekijöitä. Nuoren aikuisen ja hoitohenkilökunnan laatima ohjelma sisälsi osallistumista eri ryhmiin ja toimintoihin. Motivaatio osallistumiseen näyttäytyi kuitenkin ristiriitaisena. Yhtäältä ryhmien toiminnallisuus oli kiinnostavaa, toisaalta päivätoimintaan osallistumiseen liittyi kokemus ulkopuolisesta määräyksestä sekä kokemuksia yhteisön ahdistavuudesta ja syyttelevyydestä. Yhteisöjen toimivuuteen onkin tärkeä kiinnittää huomiota ja pitää tavoitteena niiden kehittämistä avoimiksi, salliviksi ja välittämistä osoittaviksi (Murto 1997). Yksi osallistumismotivaatiota lisäävä seikka olivat mielenterveyspalveluiden kautta saadut ihmissuhteet, jotka aikaisemmissakin tutkimuksissa ovat osoittautuneet tärkeäksi motivaation lähteeksi (Bradshaw & Haddock 1998, Hagerty & Williams 1999, Hietala ym. 2000, Aspvik 2003).

Tutkimustuloksissa ei tullut esiin kuntouttavien mielenterveyspalveluiden tavoitetta. Nuoren aikuisen motivaation ristiriitaisuus ja tavoitteiden epäselvyys herättävät kysymään, millä tavoin nuoren aikuisen kuntoutusta on suunniteltu ja mikä on hänen oma osuutensa siinä. Potilas saattaa jäädä psykiatrisessa hoidossa passiiviseksi osallistujaksi, jonka tehtävänä on lähinnä vastata henkilökunnan esittämiin kysymyksiin. Tällöin potilaan tahto ei tule kuulluksi eikä vuorovaikutuksesta synny ammattilaisen ja potilaan välistä dialogia (Vuokila-Oikkonen 2002). Breezen (1998) mukaan mielenterveystyössä on piirteitä paternalismista, mihin liittyy ajatus ihmisen hyvän määrittelystä ulkopuolisen tahon näkökulmasta.

9.2.6. Opiskelu ja työssäkäynti nykyhetken ja tulevaisuuden suuntaajina

Opiskelun tai työssäkäynnin merkitys oli psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen tulevaisuuden kannalta pääosin tärkeä. Opiskelu ja työssäkäynti olivat edellytyksiä pysyä aktiivisina yhteiskunnan jäsenenä. Pulkkinen ym. (2002) mukaan koulu vahvistaa sosiaalista ja kulttuurista pääomaa erityisesti nuorilla, joiden elämässä on vaikeuksia. Opiskelu avasi lisäksi mahdollisuuden itsenäistymiseen ja siihen liittyvistä kokemuksista kuvastuivat kunnianhimo, korkea vaatimustaso ja sisukkuus. Tämä kuvastaa erityisesti miehen selviytymismallia, jossa taustalla on pyrkimys vapauteen ja itsellisyyteen (Tuohinen 1996, Nyyssölä & Pajala 1999). Toisaalta tuloksissa kuvastui opiskelun merkitys tutustumispaikkana kavereihin ja epävar-

muus selviytymisestä sekä opiskelussa että työelämässä. Työpaikan ihmissuhteet näyttäytyivät tärkeinä, mutta toisaalta suhdetta työkavereihin leimasi varovaisuus ja etäisyys. Opiskelu- ja työyhteisöt eivät tulosten mukaan olleet ilmapiiriltään avoimia, mitä ilmentää esimerkiksi psyykkiseen sairauteen ja psykiatriseen hoitoon liittyvä salailu.

9.2.7 Vertaistuki

Tutkimustulosten mukaan vertaistuki kuvattiin sekä toiveena vertaistuesta että kokemuksena toteutuneesta vertaistuesta. Psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen toiveena oli, että vertaistukija olisi hieman häntä itseään vanhempi, elämän vaikeuksista selviytynyt henkilö. Vertaistukijana tulosten mukaan olivat olleet kuitenkin eri-ikäiset psyykkisen sairauden kokeneet henkilöt. Vertaistukijalta saatu ymmärrys, aktivointi ja rohkaisu olivat tärkeitä ja hänen toivottiin olevan tukena arkipäivän asioissa ja ohjaavan erilaisissa valinnoissa. Vertaistukijan omia kokemuksia ja häneltä saatua tietoa voitiin hyödyntää erilaisten valintojen perustana. Tuloksissa ilmennyt vertaistukea voi jäsentää sosiaalisen tuen elementtien, kuten emotionaalisen, informatiivisen, välineellisen ja itsearviointiin liittyvän tuen avulla (Langford ym. 1997, Mead ym. 2001).

Vertaistuki oli toteutunut hoitoyhteisöissä, kuten osastolla ja hoitoyhteisöjen järjestämässä ryhmässä sekä mielenterveysyhdistyksen toiminnoissa. Hoitoyhteisöissä koettu vertaistuki oli merkittävä elämää eteenpäin vievä asia. Se sisälsi kahdenkeskisen vuorovaikutussuhteen tukijan ja tuettavan välillä sekä vertaistukeen perustuvat ryhmät. Tuloksissa tuli esiin myös kokemus vertaistukijana toimimisesta. Siihen liittyi vastavuoroisuutta ja luottamuksen osoitusta. Lisäksi vertaistukijaksi hakeutumista ohjasi halu auttaa muita. Vertaistuen toteutumisen esteenä mielenterveysyksiköissä oli tulosten mukaan asiakkaiden eri-ikäisyys ja erilainen psyykkinen vointi. Tulokset osoittivat, että onnistuneeseen ja toimivaan vertaistukeen tarvitaan ainakin jonkin verran ammattilaisen tukea ja taitoa järjestää vertaistuelle otollisia tilanteita.

9.2.8 Ammattilaisten merkitys

Ammattilaisten toiminta näyttäytyi yhtäältä merkittävänä ja oikea-aikaisena apuna. Toisaalta taas tuloksissa ilmeni ammattiavun negatiivinen ja pärjäämistä heikentävä merkitys. Autetuksi tulemisen edellytyksinä olivat kuulluksi tuleminen, asiakkaan näkökantojen huomioon otta-

minen ja valmius ongelmien selvittelyyn. Yhteistyö ammattilaisten kanssa kuvattiin pääosin säännöllisinä tapaamisina ja niistä muodostuvana yhteistyösuhteena. Yhteistyö oli myös satunnaisiin tapahtumiin perustuvaa ja avun saamista tarvittaessa. Psykiatrisessa hoidossa olleen nuorta aikuista auttavia ammattilaisia olivat tulosten mukaan hoitaja, psykologi, sosiaalityöntekijä tai lääkäri. Hoitajan ja psykologin merkitys painottui vuorovaikutukselliseen yhteistyöhön ja yhteistyösuhteen luomaan turvallisuuden tunteeseen. Hoitajan rooli painottui lisäksi ohjaamiseen arkipäivän asioissa, oikea-aikaiseen tilannearviointiin ja positiivisten merkitysten löytämiseen aiempien negatiivisten merkitysten sijaan. Sosiaalityöntekijän apu liittyi lähinnä taloudellisiin kysymyksiin, mutta jonkin verran myös päätöksentekoon liittyvään ohjaamiseen. Lääkäriin osuus tuli esiin lääkitykseen liittyvissä kysymyksissä ja sairaalahoitoon liittyvinä päätöksinä.

Tulosten mukaan ammattilaisten ja psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen onnistuneessa yhteistyössä oli piirteitä asiakaslähtöisestä auttamisesta, mihin viittaavat toimiva ja vastavuoroisuuteen perustuva vuorovaikutus, luottamus sekä itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen päätöksentekotilanteissa (ks. Latvala 1998, Välimäki 1998, Koivisto 2003, Kokko 2004, Ristaniemi 2005). Lisäksi tuloksissa korostui psykiatrisen hoitotyön keskeinen elementti eli tavoitteellinen yhteistyö- tai hoitosuhde (ks. Kiviniemi ym. 2007). Negatiivisiin yhteistyökokemuksiin puolestaan vaikuttivat kokemus loukatuksi tulemisesta, epäoikeudenmukaisesta kohtelusta ja itsemääräämisoikeuden toteutumattomuudesta (ks. Välimäki 1998).

9.2.9 Selviytymiskeinot ja toiveet eteenpäin vievinä voimina

9.2.9.1 Arkipäivän selviytymiskeinot

Psykiatrisessa hoidossa ollut nuori aikuinen oli pohtinut omaa selviytymistään ja löytänyt yksilöllisten selviytymistä edistävien keinojen merkityksen. Selviytymiskeinojen avulla purettiin pahaa oloa, kuten levottomuutta ja etsittiin rentoutunutta oloa. Niihin liittyi yhtäältä tavoite mielihyvän tai hyvän olon saavuttamisesta ja toisaalta myös tavoitteellisuus sekä pyrkimys elämän kurinalaisuuteen. Selviytymiskeinoja tulosten mukaan olivat esimerkiksi fyysiset suoritukset, musiikin kuuntelu, soittaminen, kirjoittaminen, esiintyminen, maalaaminen, luonnossa liikkuminen ja tekninen toiminta. Tutkimustulokset eivät viittaa passiiviseen psykiatrisen potilaan rooliin alistumiseen, vaan yksilöllisen selviytymisen avulla osallisuuden kokemusten etsimiseen. Erityisesti naisilla korostui puhumisen merkitys selviytymiskeinona,

kun taas miehillä toiminta ja asioiden pohdiskelu itsekseen. Tulokset viittaavatkin naisille ja miehille tyypillisiin selviytymiskeinoihin (Tuohinen 1996, Nyysölä & Pajala 1999, Pulkkinen ym. 2002).

9.2.9.2 Tulevaisuuteen suuntaavat toiveet

Psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen toiveet liittyivät esimerkiksi terveyteen, itsenäistymiseen, työhön, opiskeluun ja seurusteluun. Terveys ilmeni tuloksissa lähinnä psyykkisen sairauden oireiden puuttumisena ja lisääntyneenä itsenäisyytenä ja toimintakyknä. Terveiden kuvaaminen sairauden oireiden puuttumisena ilmentää Välimaan (2000) mukaan lääketieteen terveystietoa ja siinä painottuu kehollinen ihmisenä olemisen ulottuvuus (Rauhala 1986). Lisääntynyt itsenäisyys ja toimintakyky puolestaan viittaavat terveyden hahmottamiseen voimavarana ja sen subjektiiviseen luonteeseen (Häggman-Laitila 1999, Hassinen- Ali-Azzani 2002).

Opiskelu ja työssäkäynti olivat väyliä itsenäisyyteen, minkä osaksi hahmottui myös taloudellinen omavaraisuus. Oma asunto oli niin ikään yksi itsenäisyyttä lisäävä tekijä. Itsenäisyys välittyi tuloksissa myös henkisenä itsenäisyytenä ja mahdollisuutena tehdä päätöksiä. Osa haastateltavista asui yksin ja heidän elämässään oli ulkoisen itsenäisyyden piirteitä. Kuitenkin tuloksista välittyi riippuvaisuus vanhemmista.

Seurustelusuhteet olivat saattaneet katketa psyykkiseen sairastumiseen ja niihin liittyi pettymystä ja kokemuksia hylätyksi tulemisesta. Kuitenkin toive seurustelusta oli elämää eteenpäin vievä voima. Toive seurustelusta näyttäytyi tuloksissa yhtäältä kaukaisena haaveena. Toisaalta se ilmeni myös aktiivisena pyrkimyksenä löytää itselleen seurustelukumppani. Yhteistä näille toiveille oli mielikuva, että elämä olisi parempaa, jos olisi seurustelukumppani. Parempi elämä tarkoitti muun muassa turvallisuutta, asioiden jakamista ja voimaantumista. Seurusteluun ja perheen perustamiseen liittyi varovaisuutta. Se näyttäytyi herkkänä elämänalueena, jossa voi helposti tulla loukatuksi. Lisäksi taustalla olevat pettymyksen kokemukset lisäsivät varovaisuuden tunnetta. Toivomuksena oli, että kumppani ymmärtäisi psyykkisiä vaikeuksia.

Nuoren aikuisen toivo ilmenee juuri toiveissa ja haasteiden asettamisessa (Hinds 1988, Hinds ym. 1999, Juvakka 2000). Psykiatrisessa hoidossa olleiden nuorten tukemisen kannalta on

merkittävää ottaa huomioon heissä itsessään oleva toiveikkuus ja rakentaa hoitoa heissä olevien voimavarojen varaan (Hanson & Taylor 2000).

Psykiatrisessa hoidossa ollut nuori voi löytää vaikeille kokemuksilleen positiivisia merkityksiä ja pohtia mahdollisuutta auttaa muita. Psykkiseen sairauteen liittyvät kokemukset voivat olla voimavara, joka auttaa selviytymään tulevista elämän vaikeuksista. Käännekohtana voidaan pitää esimerkiksi tilanteita, joissa hoitaja auttoi nuorta löytämään uusia, positiivisia merkityksiä aikaisemmin negatiivisina koetuille asioille. Sairauteen voi liittyä kokemuksia uusien asioiden oppimisesta ja voimavarojen saamisesta, joiden avulla voi selviytyä paremmin elämän myöhemmistä vaikeuksista.

9.2.10 Yhteenveto psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen elämän ja elämää eteenpäin vievien asioiden tarkastelusta

Elämän tarkastelu

Lapsuuteen tai nuoruuteen ajoittuneet traumaattiset tapahtumat ovat merkittävä henkinen taakka psykiatrisessa hoidossa olleelle nuorelle aikuiselle. Aikuisten antama tuki traumaattisten tapahtumien aikana tai sen jälkeen oli vähäistä tai olematonta. Sen vuoksi traumaattisiin tapahtumiin liittyvät tunteet olivat jääneet käsittelemättä. Tuloksissa ilmenneitä traumaattisia tapahtumia olivat vanhemman kuolema, psykkinen sairastuminen, alkoholismi tai väkivaltaisuus sekä seksuaalinen hyväksikäyttö ja kiusatuksi tuleminen. Yhteistä kaikille tapahtumille oli niiden kokemuksellinen yhteys psykkiseen sairastumiseen. Psykiatrisen hoidon myötä taustalla olevat traumaattiset tapahtumat olivat tulleet esille ja niihin sai tukea muun muassa hoitosuhteen tai vertaistukeen perustuvan ryhmän avulla.

Psykkisen sairastumisen myötä nuoren aikuisen elämässä oli tapahtunut muutoksia, kuten koulun keskeyttäminen, kavaruussuhteiden katkeaminen sekä myös käsitys itsestä oli muuttunut. Tulosten mukaan psykiatrisessa hoidossa ollut nuori aikuinen toivoi nopeampaa ohjaimista hoitoon, sillä psykkisesti sairaana oleminen opiskelijayhteisössä oli nöyryyttävä kokemus. Sairastumisen vaiheeseen olivat yhteydessä myös erilaisuuden ja häpeän kokemukset. Psykkinen sairaus ilmeni monimuotoisina eri elämäntilanteen ulottuvuuksiin vaikuttavina kokemuksina. Psykkinen sairaus kuvattiin masennuksena, harhakuvitelmina, sosiaalisten tilanteiden jännittämisenä tai liiallisena touhukkuutena. Psykkiseen sairauteen liittyi sekä nuoren aikuisen että hänen vanhempiensa ilmaisemaa salailua.

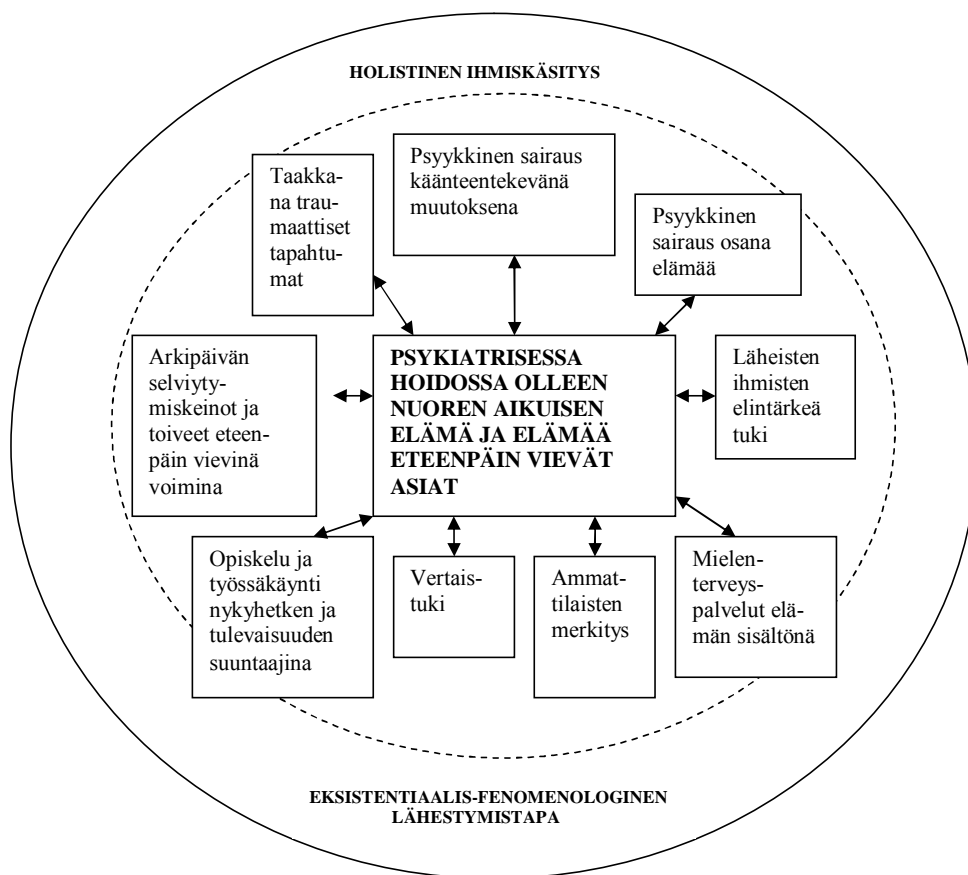
Elämää eteenpäin vievien asioiden tarkastelu

Psykykinen sairaus välittyi tuloksissa siihen liittyvistä vaikeista asioista huolimatta elämää eteenpäin vievänä, vahvistavana ja kasvattavana kokemuksena. Opiskelu ja työssäkäynti olivat edellytyksiä pysyä aktiivisena yhteiskunnan jäsenenä. Niiden merkitykseksi hahmottui myös syrjäytymisen estäminen. Osa nuorista aikuisista ei opiskellut eikä ollut työssä. Heillä taas kuntouttavat ja toiminnalliset mielenterveyspalvelut edesauttoivat säännöllisen päivärutimien löytymistä ja olivat näin yhteydessä hyvään oloon. Niissä toteutui parhaimmillaan verstaistuki sekä ryhmiin että kahdenkeskisiin vuorovaikutussuhteisiin liittyneenä. Tärkeä osallistumismotivaatiota lisäävä seikka olivat toiset asiakkaat ja henkilökunta.

Tärkeitä lähiyhteisöjä olivat perhe, kaverit, työyhteisö ja mielenterveyspalveluihin liittyvät yhteisöt. Myös kuuluminen sukuun ilmeni tärkeänä. Vanhemmat olivat merkittävä henkisen tuen antaja. Vanhempien antama tuki oli lähinnä ohjaamista, aktivoimista, turvan antamista ja arkiasioista huolehtimista. Puolison ja lapsen merkitys oli elämänuskoa vahvistava ja elämää ylläpitävä. Sisarusten merkitys ilmeni rohkaisuna vaikeissa tilanteissa ja esimerkkinä aktiivisesta nuoresta aikuisesta. Myös isovanhemmat olivat tärkeitä ja Kuntouttavista ja toiminnallisista mielenterveyspalveluista oli tulosten mukaan tullut joillekin nuorille aikuisille tärkeä elämänsisältö sekä ajan jäsentäjä, joihin liittyi päivittäinen tuensaanti ja tarpeenmukainen apu. Mielenterveyspalveluihin saattoi liittyä toisaalta myös kokemuksia yhteisön ahdistavuudesta, osallistumista määrittävstä ulkopuolisesta pakosta ja omien tavoitteiden epäselvyydestä.

Psykiatrisessa hoidossa olleet nuoret aikuiset olivat löytäneet yksilöllisiä keinoja selviytyä elämässään. Esimerkkeinä näistä ovat esiintymisharrastukset, runous, musiikki ja liikuntaharrastukset. Toivo ilmeni tuloksissa monipuolisena ja tulevaisuuden uskoa vahvistavana voimana.

Kuviossa 2 kuvaan tutkimustulosten tarkastelun perusteella tehdyn yhteenvedon psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen elämästä ja elämää eteenpäin vievistä asioista.



Kuvio 2. Yhteenvedo psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen elämästä ja elämää eteenpäin vievistä asioista tutkimustulosten perusteella

10. POHDINTA

10.1. Tutkimuksen luotettavuuden pohdinta

Fenomenologisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa oleellista on tutkittavan ilmiön perusrakenteen ja tutkimusmenetelmän yhteensopivuus. Sitä kutsutaan tutkimuksen adekvaat-tisuudeksi (Rauhala 1993) tai ontologiseksi relevanttiudeksi (Perttula 1995a). Tarkastelen seuraavassa tutkimuksen luotettavuutta Perttulan (1995a ja b) esittämien kokemuksen tutki-miseen liittyvien yhdeksän luotettavuuden kriteerin avulla.

Kriteerit ovat:

1. tutkimusprosessin johdonmukaisuus
2. reflektointi
3. aineistolähtöisyys
4. metodien yhdistäminen
5. kontekstisidonnaisuus
6. tavoiteltavan tiedon laatu
7. tutkijayhteistyö
8. tutkijan subjektiivisuus
9. tutkijan vastuullisuus.

10.1.1. Tutkimusprosessin johdonmukaisuus

Tutkimusprosessin johdonmukaisuus tarkoittaa tutkittavan ilmiön perusrakenteen, teoreettisen lähestymistavan, aineiston hankintatavan, analyysimenetelmän ja tutkimuksen raportointita-van välistä loogista yhteyttä (Giorgi 1993, Hallett 1995, Perttula 1995b). Tutkimuskohteena ovat psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen yksilölliset kokemukset omaan elämäänsä liittyen. Tutkittavan ilmiön perusrakenne jäsentyy Rauhalan (mm. 1988, 1993) holistisen ihmiskäsityksen avulla. Holistiseen ihmiskäsitykseen liittyvät ihmisenä olemisen eri puolet, eikä se lähtökohtaisesti rajaa elämästä mitään pois. Pidän avoimuutta nuoren aikuisen elämän kokonaisuutta kohtaan tutkimuksen yhtenä oleellisena lähtökohtana. Nuoren aikuisen tajun-nassa muodostuvat kokemukset elämästä saattavat liittyä kehollisuuteen tai situationaalisuu-teen. Rauhalan (mm. 1993) esittämässä ihmiskäsityksessä on keskeistä situationaalisuus eli elämäntilanteisuus, mikä tekee nuoren aikuisen tavasta hahmottaa elämäänsä ainutlaatuisen. Kokemusten ainutlaatuisuus on toinen tutkimuksen keskeisistä lähtökohdista. Nuoren aikui-

sen elämäntilanteen eri ulottuvuudet sekä nuoren kokemusten ainutlaatuisuus liittyvät tutkimuksen ontologiseen lähtökohtaan ja ovat sopusoinnussa valitun ihmiskäsityksen kanssa.

Rauhalan (mm. 1988, 1993) esittämä holistinen ihmiskäsitys liittyy eksistentiaaliseen fenomenologiaan, joka on tutkimuksen lähestymistapa. Sen avulla voidaan tavoittaa ihmisen tajuunallisuuteen liittyviä kokemuksia ja niiden merkityksiä. Eksistentiaalinen fenomenologia korostaa merkityksen yksilökohtaisuutta perustellen sitä ihmisen yksilöllisellä tavalla olla maailmassa. Kokosin tutkimusaineiston avointen yksilöhaastattelujen avulla, mikä mahdollistaa kokemusten tavoittamisen ja on siten fenomenologiseen tutkimukseen sopiva aineistonkeruun muoto (Giorgi 1993). Avoin haastattelu tässä tutkimuksessa tarkoitti, että haastateltavilla nuorilla aikuisilla oli mahdollisuus vapaasti kuvata omaa elämäänsä ja elämää eteenpäin vieviä tekijöitä ilman etukäteen valitsemiani rajoituksia. Haastattelua ohjasivat tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät, jotka pyrin pitämään kirkkaina mielessä kaikkien haastattelujen aikana. Tein haastateltavan kommenttien perusteella tarkentavia kysymyksiä. Haastattelussa osa nuorista aikuisista oli aika vähäpuheisia. Keskustelun etenemiseksi omat kysymykseni olivat silloin erityisen oleellisia. Erityisesti ensimmäisissä haastatteluissa saatoin kysymyksilläni vaikuttaa keskustelun teemaan aktiivisesti ja on mahdollista, että se esti jonkin verran haastateltavien kokemusten esille tuloa. Lisäksi joissakin kysymyksissä oli havaintoni mukaan johdattelevuutta. Oman arvioni mukaan taitoni kuulla nuorta aikuista ja antaa hänelle tilaa parani haastattelujen edetessä. Luotin nuoriin keskustelun eteenpäin viejinä ja siedin paremmin myös hiljaisia hetkiä.

Giorgin (1993, 1994, 2000) kehittämän analyysimenetelmän filosofinen tausta on Husserlin fenomenologiassa ja sen tavoitteena on saavuttaa tutkittavan ilmiön yleinen ydin. Tässä tutkimuksessa ensisijaisena tavoitteenani oli saavuttaa nuorten aikuisten yksilölliset kokemukset. Analyysin teoreettisena viitoittajana olivat Perttulan (1995a, 2000) kuvaamat tutkimukselliset valinnat. Tutkimusaineiston jäsentäminen sisältöalueisiin vahvisti mielestäni yksilökohtaisuuden tavoittamista ja auttoi kunkin nuoren aikuisen elämäntilanteiden ulottuvuuksien hahmottamista. Tulosten esittäminen yksilökohtaisina merkitysverkostoina oli pitkän pohdinnan tulos, kuten aineiston analyysia kuvaavassa luvussa esitin. Tukeuduin valinnassa Rauhalan (1992, 1993b) ajatuksiin yksilökohtaisuutta korostavasta tutkimuksesta ja siinä tavoiteltavasta persoonakohtaisesta yleisestä tiedonlaadusta. Olin kuitenkin tietoinen tieteelliseen tutkimukseen kohdistuvasta vaatimuksesta esittää tulokset yleisellä tasolla (ks. Perttula 1995a). Tein ratkaisun yksilökohtaisesti esitetyistä tuloksista, koska pidin tärkeänä korostaa psykiatrisessa

hoidossa ollutta nuorta aikuista yksilönä. Lisäksi tutkimusaineistossa tuli esiin heidän keskinäinen erilaisuutensa.

Yleinen taso tulee esiin tulosten tarkasteluosassa. Elämäntilanteiden ulottuvuuksien aiheissa oli erilaisuudesta huolimatta löydettävissä yhteisiä tekijöitä, joita tarkastelin ilmiötasolla. Pyrin kuitenkin tarkastelussa säilyttämään kunkin ilmiön yhteydet niihin elämäntilanteiden ulottuvuuksiin, joissa ne olivat ilmenneet.

10.1.2 Reflektointi

Tutkimusprosessin reflektointi ja reflektoinnin kuvaus on yksi Perttulan (1995a ja b) esittämä luotettavuuden arvioinnin kriteeri. Reflektoinnin tavoitteena on tutkimusprosessin läpinäkyvyys, mihin liittyy tutkimukseen liittyvien valintojen kuvaus ja perustelu. Lisäksi reflektointi liittyy myös fenomenologiseen reduktioon (Husserl 1965,1989). Reduktioon liittyvä reflektio tarkoittaa tässä tutkimuksessa omien kokemusteni sekä teoreettisen tiedon reflektointia ennen aineiston keruuta. Kirjasin luonnollisen asenteeni mukaisen reflektion ennen ensimmäisen vaiheen aineiston keruun aloittamista ja myös ennen toisen vaiheen aineiston keruuta (liite 1), koska aikaa niiden välillä oli kulunut useita vuosia. Tavoitin reflektion hyödyn, sillä se auttoi minua tulemaan tietoisiksi ennakkokäsityksistäni ja myös stereotyyppioista, joita minulla oli psykiatrisessa hoidossa ollutta nuorta aikuista kohtaan.

Teoreettisen reflektion merkitys ja sisältö mietityttivät minua lähes koko tutkimusprosessin ajan. Valitsemaani eksistentiaalis–fenomenologiseen lähestymistapaan eivät kuulu teoreettiset ennako-oletukset tai teorian ohjaama aineistonkeruu (ks. Rauhala 1993b, Perttula 2006). Perttulan (2006) mukaan eksistentiaalis–fenomenologisessa tutkimuksessa empiiristä osuutta edeltävät luvut antavat suunnan tutkimuksen tieteenteoreettisille lähtökohdille, ihmisen perusolemuksen kuvaukselle ja kokemuksen rakenteelle. Kaiken kaikkiaan on kyse tutkittavan ilmiön teoreettisesta ymmärtämisestä. Olen kuvannut ontologisten ja tieteenteoreettisten lähtökohtien lisäksi tutkittavaan ilmiöön läheisesti liittyviä seikkoja, kuten nuoruutta ja varhaisaikuisuutta sekä psyykkisiä vaikeuksia. Nämä ilmentävät tutkittavan ilmiön teoreettista reflektiota ja kuvaavat samalla teoreettista taustaa psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen elämälle. Teoreettiseen taustaan liittyvät ilmiöt ovat erittäin laajoja ja niihin liittyviä teorioita on olemassa runsaasti. Pyrin tarkastelemaan ilmiöitä monipuolisesti samalla miettien valitsemieni näkökulmien sopusointua tutkimuksen filosofisten lähtökohtien kanssa. Pidän

tarkastelun näkökulmien valintaa vaativana tehtävänä. Teoreettinen reflektio ei oman arvioni mukaan juurikaan ohjannut haastatteluja ja aineiston analysointia, vaan sulkeistin sen mielestäni.

Tavoitteenani on ollut, että tutkimusprosessin eri vaiheisiin liittyvä reflektointi näkyy tutkimuksellisten valintojen perusteluna. Tutkijana olen käynyt jatkuvaa sisäistä reflektiota. Ajatusten kypsyminen tieteelliseen tutkimukseen sopiviksi perusteluiksi on kuitenkin ollut aikaa vievä ja vaativa prosessi. Tutkimuksen reflektointia ovat auttaneet huomattavasti eri tutkimuksen vaiheista kirjaamani muistiinpanot (otteet muistiinpanoista liitteessä 2). Reflektoinnin apuna on ollut myös vuoropuhelu tutkimuksen ohjaajieni ja tutkimusta tekevien kollegoideni kanssa. Äänen lausutut, usein varsin keskeneräiset ajatukseni, ovat kehittyneet dialogissa muiden ihmisten kanssa.

10.1.3 Aineistolähtöisyys

Aineistolähtöisyys on tutkimuksen ontologisten ja epistemologisten lähtökohtien viitoittama tapa toimia. Tutkimusaineistossa olevien kokemusten tavoittamiseksi ja omien ennakkokäsitysten tiedostamiseksi kirjoitin oman luonnollisen asenteeni mukaisen kirjallisen reflektion ennen ensimmäisen ja toisen vaiheen haastatteluja. Siihen liittyviä seikkoja kuvasin tarkemmin jo reflektiota pohtivassa luvussa. Avoin haastattelu tuki aineistolähtöisyyttä, koska siihen ei liittynyt sisällöllisiä teoreettisia sitoumuksia. Analyysimenetelmän soveltaminen oli tutkimusaineistoon perustuva ratkaisu. Giorgin (mm. 1993) analyysimenetelmä mahdollisti nuorten aikuisten kuvausten yksilökohtaisen tarkastelun analyysin eri vaiheissa. Aineistolähtöisyyttä tuki intuitiivinen ja aineistoon uppoutuva ymmärtäminen (ks. Perttula 2006), jossa huomioni oli haastateltavien tuottamissa elävissä kokemuksissa. Aineistossa olevien kokemusten merkitysten tavoittamiseen käytin fenomenologisen reduktion toista vaihetta eli tutkitavan ilmiön olemusten etsintää (Husserl 1965, 1989, Giorgi 1993). Tutkimustulosten tarkastelussa palasin vielä aineistoon tarkistamaan alkuperäisiä kokemuksia, jotta aineistolähtöisyys toteutuisi. Tulosten tarkastelun ja pohdinnan jäsentäjänä ovat tämän tutkimuksen tulokset ja muu tutkimustieto on niitä täydentämässä.

10.1.4 Metodien yhdistäminen

Metodien yhdistäminen toteutui sekä aineistonkeruu- että analyysivaiheessa. Aineistonkeruu- vaiheessa se toteutui haastattelujen rinnalla aineistona olevana esseenä muodossa. Yksi haastateltava pyysi kahden haastattelukerran jälkeen mahdollisuutta täydentää omaa kuvaustaan kirjoittamalla esseen. Hän arveli sillä tavoin pystyvänsä paremmin syventämään kuvaustaan. Esseen analysointi tapahtui samalla tavalla kuin aukikirjoitettujen haastattelujenkin. Myös sen sisältö oli arkipäivän kokemuksia kuvaava.

Analyysivaiheessa metodien yhdistäminen tarkoitti Giorgin (mm. 1993) analyysimenetelmän ja Perttulan menetelmän soveltavaa yhdistämistä. Perttulan (1995a) muunnelmaan liittynyt aineistolähtöisten sisältöalueiden lisääminen oli tässä tutkimuksessa tarpeellista, koska tutkittava ilmiö oli laaja ja vaikeasti hahmotettava. Sisältöalueiden avulla oli mahdollista jäsentää tutkittavan ilmiön eri puolia ja näin tutkittavan ilmiön ulottuvuudet tulivat selkeämmin hahmotettaviksi.

10.1.5 Kontekstisidonnaisuus

Tutkimuksen kontekstisidonnaisuus on yksi tämän tutkimuksen keskeinen piirre. Perttulan mukaan (1995a ja b) kontekstisidonnaisuudella tarkoitetaan sekä tutkimustuloksien sidonnaisuutta haastattelun aikaiseen elämäntilanteen ulottuvuuksiin että haastateltavien kokemuksiin liittyvien merkityssuhteiden yhteyttä hänen kokemansa maailman kokonaisuuteen. Haastateltavat kuvasivat elämäntilanteensa ulottuvuuksiin liittyviä aiheita sen hetkisen ymmärryksensä mukaisesti. Kokemusten kuvaamiseen vaikuttivat haastattelun konteksti eli paikka ja muut tilannetekijät. Pyrin järjestämään haastattelutilanteet mahdollisimman rauhallisiksi ja vaikuttamaan osaltani ilmapiiriin rentouteen ja positiivisuuteen. Kuitenkin sekä haastateltavalle että minulle kyse oli uudesta tilanteesta, joka saattoi herättää jännitystä ja epävarmuutta. Erityisesti haastateltavan kannalta tilanne voi olla epävarmuutta herättävä, koska keskipisteenä olivat hänen kokemuksensa osin hyvin vaikeista aiheista. Mainitsin jo aiemmin haastattelun toteutukseen liittyvässä luvussa, että haastattelupaikaksi valitut hoitoyksiköt saattoivat vahvistaa mielikuvaa tutkimuksen yhteydestä hoito-organisaatioihin. Paikan valitsi kuitenkin jokainen haastateltava itse.

Kontekstisidonaisuuden toinen näkökulma liittyy tutkimuksen ontologiseen lähtökohtaan kuuluvaan situationaalisuuteen eli ihmisen ainutlaatuiseseen tapaan olla maailmassa. Tutkimustuloksina esitetyt yksilökohtaiset merkitysverkostot tuovat esiin yhden nuoren aikuisen kontekstin ja siihen liittyvät merkitykset. Tutkimustulokset muodostuvat kunkin nuoren aikuisen kokemuksista ja liittyvät hänen elämäntilanteensa ulottuvuuksiin. Kontekstisidonaisuuteen liittyvä huolellisuus korostui aineiston analyysissä. Erityisen huolellinen pyrin olemaan merkityksen sisältävien yksiköiden muuttamisessa tutkijan kielelle. Fenomenologisen reduktioon liittyvien toimien avulla pyrin säilyttämään kokemuksiin liittyvät merkitykset tuloksissa ja tulosten tarkastelussa.

10.1.6 Tavoiteltavan tiedon laatu

Tukeuduin Rauhalan (1992) esittämiin fenomenologisen tutkimuksen avulla tuotettuihin tiedon muotoihin, jotka ovat essentiaalinen tieto, persoonakohtainen yleinen tieto ja käsitteellinen yleinen tieto. Essentiaalinen tieto liittyy ontologisen lähtökohdan kuvaamiseen. Persoonakohtainen yleinen tieto on yhden ihmisen kokemusmaailman käsitteellistämisen avulla tuotettua tietoa. Nuorten yksilökohtaiset merkitysverkostot edustavat tässä tutkimuksessa persoonakohtaista yleistä tietoa. Yksilökohtaisten merkitysverkostojen perusteella laatimani psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen elämän ja elämää eteenpäin vievien asioiden tarkastelu on käsitteellistä yleistä tietoa. Olen pyrkinyt ilmaisemaan asiat kielellä, joka on sopusoinnussa fenomenologisen tutkimuksen kanssa. Osuvien käsitteiden valinta on välillä tuottanut vaikeutta. Oma reflektointini ja muilta ihmisiltä saadut kommentit ovat kuitenkin hionneet tekstiä.

10.1.7 Tutkijayhteistyö

Tutkimukseni kuuluu Kuopion yliopiston hoitotieteen laitoksen laajaan Mielenterveyden edistämisen monitieteiseen tutkimushankkeeseen (Nikkonen & Kylmä 2004). Siihen liittyvät tutkijatapaamiset tutkimusprosessin eri vaiheissa olivat erittäin tärkeitä. Tapaamisissa olen voinut kertoa muille hankkeessa oleville tutkijoille tutkimukseni etenemisestä ja saanut rakentavaa palautetta ja ideoita tutkimuksen eteenpäin viemiseksi. Olen myös keskustellut tutkimuksen eri vaiheissa muiden fenomenologista tutkimusta tekevien tutkijoiden kanssa ja he ovat perehtyneet tutkimukseeni. Lisäksi tutkijayhteistyö on tarkoittanut erilaisia seminaareja, teollisia konferensseja ja muita sosiaali- ja terveysalan tilaisuuksia, joissa tutkimukseni on

ollut esillä. Kaikissa niissä olen saanut arvokasta palautetta ja ne ovat osaltaan syventäneet ja laajentaneet omaa ajatteluani. Tutkimusraportin viimeistelyvaiheessa ennen esitarkastusta ohjaajien lisäksi tutkimukseni ovat lukeneet laadulliseen tutkimukseen perehtyneet henkilöt, jotka ovat antaneet tärkeitä tutkimuksen tieteellisyyttä syventäviä kommentteja ja huomioineet tutkimusraportissa olevia epäselvyyksiä ja muita sen keskeneräisyyttä ilmentäviä seikkoja.

10.1.8 Tutkijan subjektiivisuus

Tutkijan subjektiivisuus näkyy tutkimusraportin jäsenyksessä, sisällön valinnassa ja viime kädessä käsitteiden valinnassa. Tutkijan subjektiivisuus oli keskeinen tekijä myös haastattelutilanteissa. Tutkimusraportin laadinta perustuu omiin valintoihini, jotka eivät kuitenkaan ole sattumanvaraisia, vaan perustuvat aiemmin tuotettuun tutkimustietoon. Tieto välittyy tekstiksi kuitenkin oman ymmärryksen kautta. Olen kirjoittanut tutkimuksen yksikön ensimmäistä persoonamuotoa käyttäen. Katson sen ilmentävän tutkijan subjektiivisuutta ja sopivan fenomenologiseen tutkimukseen.

Kustakin haastattelutilanteesta muodostui ainutlaatuinen, ja siinä muotoutunut kommunikatio oli yhteydessä sekä haastateltavan että minun tapaani olla vuorovaikutuksessa. Tutkijan subjektiivisuus liittyy myös aineiston analyysivaiheeseen, jossa painottuu käsitteiden valinta ja oma ymmärryksen siitä. Analyysin sisältö olisi luultavasti toisen tutkijan tekemänä ainakin jonkin verran poikkeava omasta analyysistäni.

10.1.9 Tutkijan vastuullisuus

Tutkijan vastuullisuus todentuu tutkimuseettisten periaatteiden noudattamisessa, eri tutkimusvaiheiden systemaattisuudessa sekä tutkimusprosessin mahdollisimman tarkassa kuvauksessa (Perttula 1995a, Lukkarinen 2001). Jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa olin vahvasti tietoinen tutkimuksen kohderyhmän haavoittuvuudesta ja sen tuomasta eettisestä vastuustani (Usher & Holmes 1997, Koivisto ym. 2001, Owen 2001, Claveirole 2004). Ennen haastatteluja perehdyin eri tavoin tutkimuseetiikkaan. Luin muun muassa tutkimuseetiikan näkökulmasta useita artikkeleita ja tutkimuksia, joissa kohderyhmänä olivat erityisen haavoittuvat ihmiset tai tunteita herättävät tutkimusaiheet. Selvitin itselleni muiden tutkijoiden tapaa ottaa huomi-

oon tutkimusetiikkaan liittyvä vastuullisuus tutkimuksen eri vaiheissa ja näin sain tietoa omien valintojeni perustaksi.

Oman eettisen vastuullisuuteni lähtökohtina olivat kiinnostus psykiatrisessa hoidossa olleita nuoria aikuisia kohtaan arvokkaina ainutkertaisina ihmisinä sekä kiinnostus heidän kokemuksestaan. Vastuuseen liittyi myös heidän kokemustensa välittyminen systemaattisen analyysin avulla tutkimustuloksiin. Tutkimusaineiston analyysi on kokonaisuudessaan liitteenä, jotta lukija pystyy hahmottamaan analyysin etenemisen ja tulosten muodostumisen. Eettisenä vastuunani oli myös hävittää tutkimusaineistosta kaikki tunnistetiedot.

Fenomenologisen tutkimusraportin luonteen (ks. Varto 1992, Lukkarinen 2001 ja 2006) mukaisesti olen pyrkinyt kuvaamaan ja perustelemaan tarkasti tekemäni valinnat. Tavoitteenani on tutkimuksen läpinäkyvyys, niin että lukija pystyy sujuvasti seuraamaan tutkimuksen kulkua. Muistiinpanot ovat auttaneet jäsentämään ratkaisujani ja niiden perusteluja. Tutkimuksellisten valintojen perustelu on ollut aikaa vievää, sillä omien oivallusten syntyminen ei ole tapahtunut hetkessä ja selkeän kirjallisen muodon löytäminen on vaatinut prosessikirjoittamista. Erityisen haasteellisena olen kokenut tulosten esittämistavan perustelut.

10.2. Tutkimusprosessin pohdinta

Tutkimusprosessi on kestänyt kaikkiaan yli yhdeksän vuotta. Prosessin pituuteen vaikuttaa osaltaan se, että tutkimuksen tekeminen on tapahtunut pääosin työn ohella. Kiinnostus aiheeseen ja usko sen tärkeyteen ovat ylläpitäneet motivaatitani kuluneina vuosina. Lisäksi aihe on pysynyt koko ajan yhteiskunnallisesti ajankohtaisena. Pitkä tutkimusprosessi on yhtäältä syventänyt ajatteluni tutkittavasta ilmiöstä ja fenomenologiasta. Toisaalta pitkään prosessiin kuuluu liiallistakin etäännyttä tutkimusaiheesta ja myös asioiden unohtamista. Tutkimuksen toteuttaminen kaksivaiheisena on sopinut työskentelytapaani. Ensimmäisessä vaiheessa sain hyvän perustan tutkimuksen ontologisille ja epistemologisille lähtökohdille sekä perehdyin myös tutkittavan ilmiön teoreettiseen taustaan.

Lähtökohdat ja ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä ovat oman kokemukseni mukaan syventyneet tutkimuksen toisessa vaiheessa. Ymmärryksen syventyminen on kuitenkin edelleen keskenräinen ja jatkuva prosessi. Tietämättömyyden ja riittämättömyyden tunteet ovat edelleen mielessäni erityisesti miettiessäni eksistentiaalista fenomenologiaa filosofiana ja tutkimusta

ohjaavana lähestymistapana. Tutkimusprosessin aikaan ajoittuneet filosofian opintoni ovat olleet hyödyksi filosofisiin lähtökohtiin liittyvän tiedon vahvistumisessa. Tieteenfilosofisten valintojen kartoittaminen on edennyt hyvin pienin askelin ja hitaasti. Siihen on sisältynyt myös pitkiä pysähdyksiä ja kokemuksia taaksepäin menosta. Olen kuvannut tekemiäni valintoja raportin eri kohdissa ja erityisesti luotettavuuden pohdintaluvussa. Olen mielestäni löytänyt valintoihin liittyvän polun, mutta sen ulkopuolelta en tunne maastoa kovin hyvin ja joudun helposti eksyksiin.

Uuden näkökulman löytyminen tutkimuksen ensimmäisen vaiheen jälkeen vei aikaa. Olin aluksi kiinnostunut tarkentamaan psykiatrisessa hoidossa olleiden nuorten aikuisten kokemuksia vertaistuesta. Toiminnallisena kokeiluna perustin yhdessä nuorten aikuisten kanssa ryhmän, jossa ideana oli vertaistuki. Ryhmä kokoontui kaikkiaan noin neljä vuotta. Olin kuitenkin edelleen kiinnostunut kokemuksista, enkä muuttanut tutkimushanketta esimerkiksi toimintatutkimukseksi. Lisäksi pidin mielekkäänä ja eksistentiaalis-fenomenologisen tutkimuksen lähtökohtien mukaisena tutkittavan ilmiön väljyyttä (ks. Rauhala 1993, Perttula 2006). Vertaistuki vaikutti liian kapealta näkökulmalta.

Tutkimusprosessin kohokohtana pidän haastatteluita. Oivalsin jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa niiden keskeisen merkityksen koko tutkimushankkeeni onnistumisen kannalta. Erityisesti tutkimuksen ensimmäisen vaiheen haastattelut herättivät minussa epävarmuutta etukäteen. Epävarmuuteni liittyi lähinnä siihen, muodostuuko keskustelustamme vuoropuhelu, joka on sisällöltään käyttökelpoinen tieteellisen tutkimuksen aineistoksi. Olin epävarma asiasta vielä analyysivaiheessa. Keskeinen oivallukseni tutkimusprosessin aikana onkin ollut, että fenomenologisen tutkimuksen aineisto voi olla arkipuhetta esimerkiksi yksittäisestä merkittäväksi koetusta tapahtumasta. Jokainen haastateltava tarkasteli elämäänsä itselleen luonteenomaisella tavalla. Oivallustani fenomenologisen tutkimuksen aineiston luonteesta ovat tukeet muun muassa Perttulan (1995a, 2006) kirjoitukset erityistieteellisestä fenomenologiasta.

Tutkimusaineiston analyysivaihe vahvisti jo haastatteluvaiheessa syntyneitä havaintoani psykiatrisessa hoidossa olleiden nuorten aikuisten tutkimuksen kautta välittämistä tärkeistä viesteistä. Haastattelutilanteissa he painottivat joidenkin kokemusten merkitystä ja esimerkiksi toistamisen avulla vahvistivat niitä. Ymmärrän kokemusten painottamisen viestinä siitä, että kuvatut elävät kokemukset olivat hyvin tärkeitä haastatellulle itselleen ja niiden tavoitteena oli välittää tietoa myös tutkimuksen lukijoille. Tällaisia viestejä olivat ymmärrykseni mukaan

esimerkiksi kiusatuksi tulemiseen liittyvät kokemukset, sairastumisen alkuvaiheeseen liittyvät toiveet avun saamisesta ja ammattiauttajilta saatuun tukeen liittyvät kokemukset. Viestien välittäminen viittaa haastateltavien ajatukseen olla vaikuttajana ja muutosten käynnistäjänä tutkimukseen osallistumisen avulla (ks. Anderson 1996, Latvala 2001, Claveirole 2004, Lowes & Gill 2006). Oma tehtävänäni tutkijana on ollut kuvattujen kokemusten ja niihin sisältyvien viestien välittyminen tutkimustuloksiin ja niiden tarkasteluun. Olen pyrkinyt siinä huolellisuuteen ja tarkkuuteen. Prosessi on tapahtunut oman ymmärrykseni ja kokemusten uudelleen kuvaamisen avulla (ks. Perttula 2006). Mukana on myös tulkkiutumista (Rauhala 1974) ja käsitteiden valintaan liittyvää väistämätöntä tulkintaa (Varto 1992).

Tutkimusprosessin loppuvaiheessa tutkimustulosten tarkastelun herättämät ajatukset ovat mietityttäneet minua paljon. Ajatukset voi tiivistää pohdintoihin psyykkisen sairastumisen käännteentekevistä merkityksestä ja elämää eteenpäin vievien voimien vahvistamisesta.

10.3. Tutkimustulosten merkityksen pohdinta

Tulokset osoittivat, että psyykkisen sairauden merkityksistä ja traumaattisista kokemuksista huolimatta psykiatrisessa hoidossa ollut nuori aikuinen uskoo tulevaisuuteen. Yhtenä tämän tutkimuksen merkityksenä pidän viestiä siitä, että psykiatrisessa hoidossa olleet nuoret aikuiset ovat ennen kaikkea yksilöitä, eivätkä mielenterveysongelmien kautta määrittyvä yhtenäinen ryhmä. He elävät erilaisissa elämäntilanteissa ja lisäksi he puhuvat samoista ilmiöistä eri tavoin. Psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen voimavarat ja myös vaikeudet tulevat esiin vain hänen omien kokemustensa kautta. Mielenterveystyön näkökulmasta asiakaslähtöisyys voi toteutua vain kuuntelemalla ja ottamalla huomioon nuorten aikuisten ajatukset.

Tulokset toivat esiin tunnistamatta ja käsittelemättä jääneiden traumaattisten tapahtumien merkityksen psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen elämässä. Tulokset osoittivat myös, että nuori aikuinen oli lapsuudessaan ja nuoruudessaan jäänyt vaille aikuisen tukea vaikeissa elämäntilanteissa. Perheiden tukeminen, vaikeuksien ennalta ehkäiseminen ja varhainen puuttuminen ovat olleet huomion kohteena sekä tutkimuksissa että erilaisissa hankkeissa (Paavilainen 1998, Feeley & Gottlieb 2000, Heimo 2002, Häggman-Laitila 2002, Yrjänäinen 2002). Perheiden tukeminen esimerkiksi muutostilanteissa sekä perheen sosiaalisen verkoston vahvistaminen ovat edelleen haaste ammattilaisille.

Tutkimustulokset viestittävät vaikeassa elämäntilanteessa olevan lapsen ja nuoren tukemisen tärkeyttä. Omat vanhemmat eivät aina kykene tukemaan lastaan, joten avuksi tarvitaan perheen ulkopuolisia aikuisia. Tärkeää on myös vanhempien vanhemmuuden vahvistaminen. Yksi keskeinen tulosten kautta välittyvä viesti on kiusatuksi tulemisen raskas kokemus ja sen pitkään jatkuvat vaikutukset nuoren aikuisen elämässä. Kiusatuksi tulemisen tunnistaminen ja siihen puuttuminen on lasta ja nuorta lähellä olevien aikuisten tehtävä. Tulosten mukaan kiusatut vaikenivat kiusatuksi tulemisen kokemuksista, joten niiden selville saamiseksi vaaditaan aikuisen erityistä aktiivisuutta ja huolenpitoa.

Psykkisen sairauden taustalla olevien traumojen tunnistaminen ja niiden läpikäyminen saattaa olla avain nuoren aikuisen elämässä selviytymiselle. Psykiatrisessa hoidossa tärkeää onkin nuoren aikuisen kokemusten kuuleminen ja psyykkisten vaikeuksien taustalla olevien käännekohtien ja tapahtumien selvittäminen esimerkiksi elämäntarinan keinoin. Myös läheisiltä saatu tieto on tärkeää.

Psykkisen sairastumisen alkuvaihe on merkittävä nuoren tulevaisuuden kannalta. Esimerkiksi koulu- ja opiskelijayhteisöissä on tärkeää pohtia nuoren psyykkisten vaikeuksien tunnistamista, tuen antamista ja hoitoon ohjaamista. Pitkittynyt psykiatriseen hoitoon pääsy viestittää siitä, että kouluihin tarvitaan enemmän tietoa ja toimintatapoja psyykkisten vaikeuksien tunnistamiseen ja niissä tukemiseen. Mielenterveysalan ammattilaisten nykyistä vahvempi rooli koulujen oppilashuollossa on myös tärkeää.

Tuloksissa ilmeni nuoren aikuisen aktiivisuus toimia esimerkiksi mielenterveysyhdistysten toiminnoissa ja vertaistukijana. Nuorten aikuisten aktiivisuutta ja kokemuksia kannattaa hyödyntää erilaisten tukimuotojen ja palveluiden suunnittelemisessa. Tukimuotojen ei tarvitse olla kalliita ja suurimuotoisia, vaan esimerkiksi jo olemassa olevien palveluiden sisälle rakentuvia innovatiivisia toimintatapoja. Yhteistyössä nuorten aikuisten kanssa suunnitellut tukimuodot edustavat asiakaslähtöisyyttä parhaimmillaan. Nuorten aikuisten suunnittelemiin tukimuotoihin voi myös liittää erilaisia vertaistukeen perustuvia toimintoja.

Psykiatrisessa hoidossa ollut nuori tarvitsee tukea elämän valinnoissa, olemassa olevien voimavarojen vahvistamisessa ja tulevaisuuden hahmottamisessa. Läheisten ihmisten lisäksi omahoitajan merkitys tukemisessa ja ohjaamisessa on keskeinen. Nuoren luottamuksen saa-

vuttaminen ja hänen elämäntilanteeseensa paneutuminen vaatii aikaa. Yhtenä haasteena onkin nuorten aikuisten mahdollisuus pitkään ja toimivaan hoitosuhteeseen.

Psykiatrisessa hoidossa ollut nuori aikuinen uskoo tulevaisuuteen ja toivoo elämäänsä asioita, joita kuka tahansa nuori aikuinen toivoo. Hänen uskonsa tulevaisuuteen ja omaan pärjäämiseen on kuitenkin horjuvaa ja hän tarvitsee siihen ulkopuolisen tukea. Psykiatrisessa hoidossa olleiden nuorten aikuisten pärjääminen on tärkeä yhteiskunnallinen haaste. Yhden tahon tuki ei riitä, vaan tarvitaan eri tahojen välistä yhteistyötä. Lisäksi tarvitaan erilaisia paikallisia, joustavia ja asiakaslähtöisiä toimintamalleja, joiden suunnitteluun ja toteuttamiseen myös psykiatrisessa hoidossa olleet nuoret aikuiset voivat osallistua.

Tuloksissa ilmenevät psykiatrisessa hoidossa olleiden nuorten aikuisten kokemukset kuvaavat haastattelun aikaista ajankohtaa heidän elämästään. Elämässä korostuivat silloin tulosten mukaan psyykkiseen sairauteen liittyvät muistot ja sen merkitykset nykyhetkeen. Tulokset ilmentävät psyykkisen sairauden monimuotoista merkitystä nuoren aikuisen elämässä. Ne saattavat myös ilmentää psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen ”tottumusta” puhua ongelmalähtöisesti. ”Tottumukseen” voivat olla yhteydessä kokemukset psykiatrisesta hoidosta, jossa ongelmat saattavat olla voimavaroja enemmän keskustelujen sisältönä.

11. TUTKIMUKSEN MERKITYS JA SEN HERÄTTÄMÄT HAASTEET HOITOTYÖLLE JA HOITOTIETEELLE

Tutkimuksen lähtökohdat tukevat aiemmissa psykiatrisen hoitotyön teorioissa ja tutkimuksissa määriteltyä asiakaslähtöistä, humanistista hoitotyön lähtökohtaa. Siinä ihminen on jakamaton kokonaisuus, jonka elämässä selviytymistä vahvistetaan hoitotyön keinoin (ks. Peplau 1987, 1992, Latvala 1998, Barker ym. 1998, Barker 2001, Koivisto 2003). Yksilöllinen elämäntilanne ja kokemukset hoitotyön lähtökohtana ovat kuitenkin suuri haaste nykypäivän nopeitempoisissa ja määrälliseen tehokkuuteen pyrkivissä hoito-organisaatioissa.

Tutkimustulokset korostivat hoitajan merkitystä nuoren aikuisen ohjaamisessa ja tukemisessa. Hoitajan merkitys näkyi oikea-aikaisena auttamisena (ks. Munnukka 1993) sekä uusien positiivisten merkitysten löytämisenä aiempien negatiivisten merkitysten tilalle. Tulosten mukaan hoitotyön haasteena on edelleen psyykkiseen sairauteen, hoitomuotoihin ja selviytymiskeinoihin liittyvä tiedon antaminen ja ohjaaminen. Yksilön ja perheen kanssa yhteistyössä tapahtuva psykoedukatiivinen työskentely voi osaltaan vähentää psyykkiseen sairauteen liittyvää salailua ja tukea näin ollen selviytymistä (Kilkku ym. 2003, Stengård 2005).

Hoitajien ja koko moniammatillisen tiimin haasteena on kehittää psykiatrisista hoito- ja kuntoutusyhteisöistä entistä avoimempia ja sallivampia. Lisäksi tärkeää on ottaa huomioon nuorilla aikuisilla olevat hyvät ja toimivat ideat uudenlaisten toimintamuotojen kehittämiseksi. Nuorilla aikuisilla saattaa itsellään olla voimavaroja ideoiden toteuttamiseen, mutta he tarvitsevat siihen ammattilaisen tuen ja palautteen. Vertaistuki on psykiatrisessa hoidossa olleelle nuorelle aikuiselle tärkeä sosiaalisen tuen muoto. Siihen liittyvien voimavarojen ja mahdollisuuksien oivaltaminen on edelleen haaste hoitotyölle.

Koska psyykkisen sairastumisen alkuvaihe on merkittävä nuoren aikuisen myöhemmän elämän kannalta, on haasteena vahvistaa ennalta ehkäisevän hoitotyön roolia esimerkiksi kouluissa ja oppilaitoksissa. Ammattitaitoisen hoitajan tekemä tilannearvio on tärkeä. Toimivia dialogisia keskustelu- ja haastattelumenetelmiä on tärkeää kehittää edelleen (Pietilä ym. 2002). Arviointimittarit ovat hyviä apuvälineitä, mutta nuoren aikuisen yksilöllisten kokemusten ulottuvuuksia ne eivät tavoita. Jos henkilöresurssien lisääminen ei ole mahdollista, niin kehittämällä uudenlaisia moniammatillisia toimintatapoja voidaan vahvistaa osaamista (Tosavainen ym. 2004).

Tutkimuksesta välittyi kuva pääosin yksilökeskeisestä hoidosta. Itsenäistymässä olevan nuoren aikuisen yksilöllinen tukeminen onkin tarpeellista. On kuitenkin huomionarvoista, että psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen perhe oli elänyt vaativia muutosvaiheita nuoren sairastuttua, joten koko perhe tarvitsee tukea (ks. Stengård 2005). Myös sisarusten tukeminen on tärkeää, jotta he puolestaan voivat olla tukena sairastuneelle sisarukselleen (Kinsella & Anderson 1996). Perhe- ja yhteisökeskeisen hoitotyön avulla nuoren aikuisen elämäntilanteeseen liittyvät tekijät tulevat paremmin ymmärrettäviksi, ja sosiaalisessa verkostossa olevat voimavarat vahvistavat hänen selviytymistään.

Tämä hoitotieteellinen tutkimus tuotti tietoa psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen yksilöllisistä kokemuksista eksistentiaalis-fenomenologisen lähestymistavan avulla. Tieto ei ole sellaisenaan yleistettävää, mutta se avaa näkökulman yksilöllisiin elämäntilanteisiin. Tutkimuksen kohteena oli hoitotieteen metaparadigman keskeinen käsite ihminen ja hänen elämänsä liittyvät kokemukset. Tutkimuksen tuottama tieto liittyy hoitotyön asiakkaana olevan ihmisen kokemuksiin, jotka antavat merkittäviä viitteitä asiakaslähtöisen hoitotyön tutkimiseen ja kehittämiseen. Tutkimus liittyy myös tärkeään yhteiskunnalliseen haasteeseen eli nuorten aikuisten pärjäämiseen yhteiskunnassa ja heidän kokemuksiinsa elämää eteenpäin vievistä asioista. Tuon haasteen tarkempaan ja monipuolisempaan avaamiseen tarvitaan edelleen monitieteistä ja eri metodeilla toteutettavaa tutkimusta.

12. JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSHAASTEET

Tutkimustulosten perusteella teen seuraavat johtopäätökset:

1. Perheiden sisäisten ja ulkoisten voimavarojen vahvistaminen ja monipuolinen tukeminen sekä vaikeuksien varhainen tunnistaminen on mielenterveyden edistämisen haaste. Sen avulla saatetaan ehkäistä lapsen ja nuoren elämää vaikeuttavat traumaattiset kokemukset ja psyykinen sairastuminen.
2. Vaikeassa perhetilanteessa elävälle lapselle ja nuorelle aikuisen tuki ja asianmukaiseen avun piiriin ohjaaminen ovat tärkeitä elämässä selviytymisen kannalta.
3. Kiusatuksi tuleminen on lapselle ja nuorelle traumaattinen tapahtuma, jolla on kokemuksellinen yhteys psyykkiseen sairastumiseen. Kiusaamistilanteisiin puuttumisessa tarvitaan aikuisen erityisen aktiivista otetta.
4. Nuorten mielenterveyden vaikeuksien tunnistamisen, nuoren tukemisen ja hoitoon ohjaamisen kehittämiseksi kouluihin ja oppilaitoksiin tarvitaan joustavia, mutta selkeitä toimintamalleja sekä toimivaa yhteistyötä mielenterveysalan ammattilaisten kanssa.
5. Psykkisiin sairauksiin liittyvä leimaavuus näkyy edelleen yhteiskunnassamme. Psykkisesti sairastunutta nuorta aikuista voidaan satuttaa ja hänen elämänsä vaikeuttaa kielteistä tai ennakkoluuloista asennetta viestittävän käytöksen avulla. Mielenterveystyön ammattilaiset ovat avainasemassa asenteiden muuttamisessa.
6. Mielenterveysyksiköissä on tärkeää kiinnittää huomiota ilmapiirin avoimuuteen sekä vertaistuen mahdollistamiseen niin, että ammattilaiset voivat olla tarvittaessa taustatukena. Lisäksi on tärkeää selkiyttää nuoren aikuisen hoidon ja kuntoutuksen tavoitteita ja varmistua, että nuori aikuinen on itse aktiivisesti suunnittelemassa ja arvioimassa hoitoaan ja kuntoutumistaan.
7. Sisarusten merkitys on tärkeä psykiatrisessa hoidossa olleelle nuorelle aikuiselle. He toimivat mallina aktiivisesta nuoresta aikuisesta ja heidän tukensa merkitys on käänteentekevä.

8. Psykiatrisessa hoidossa olleella nuorella aikuisella on elämää eteenpäin vieviä voimavaroja, yksilöllisiä selviytymiskeinoja ja elämäänsä liittyviä toiveita, joiden vahvistamiseen he tarvitsevat ammattilaisen tukea.

9. Opiskelun ja työn merkitys on psykiatrisessa hoidossa olleelle nuorelle aikuiselle keskeinen. Ammatti ja työpaikka vahvistavat kokemusta aktiivisena yhteiskunnan jäsenenä olemisesta. Psykiatrisessa hoidossa ollut nuori aikuinen tarvitsee pärjätäkseen opiskelussa ja työelämässä läheisten ja ammattilaisten tukea.

Tutkimuksen tulosten perusteella nimeän seuraavat jatkotutkimushaasteet:

1. Psykykkisesti sairastuneen nuoren aikuisen ja hänen perheensä tukimuotojen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin liittyvä tutkimus. On tärkeää kehittää tukimuotoja yhteistyössä nuorten aikuisten ja heidän perheidensä kanssa.

2. Tutkimus, jossa selvitetään koulujen ja oppilaitosten henkilökunnan valmiuksia tunnistaa, tukea ja ohjata psyykkisissä vaikeuksissa olevaa nuorta aikuista. Lisäksi tutkimusta tarvitaan erilaisten tuki- ja ohjausmuotojen sekä joustavien toimintamallien kehittämiseen.

3. Nuorten aikuisten mielenterveyttä ja osallisuutta tukevien toimintamuotojen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin liittyvä tutkimus.

4. Psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen elämän tutkiminen narratiivisen lähestymistavan avulla. Tämä tutkimus toi esiin kokemukset tiettyinä hetkinä, mutta kiinnostavaa olisi selvittää nuoren elämäntarinaa ja eri vaiheiden merkitystä siinä.

LÄHTEET

Aalto-Setälä T. 2002. Depressive disorders in young adults. Publication of the National Public Health Institute. KTL A 22. Helsinki: Hakapaino

Aapola S. 1999. Murrosikä ja sukupuoli. Julkiset ja yksityiset ikämäärittelyt. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Toimituksia 763. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 9/99. Vaasa: Ykkös-Offset.

Aapola S. 2003. Murrosiän lyhyt historia Suomessa. Teoksessa Aapola S., Kaarninen, M. (toim.) Nuoruuden vuosisata. Suomalaisen nuorison historia. Helsinki, Suomalaisen kirjallisuuden seura, 87-101.

Achte K. & Tamminen T. 1998. Psykiatrian käsikirja. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Alestalo A., Munnukka T. & Pukuri T. 2002. Problems of young people in community psychiatric care. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 9, 33-40.

Anderson B. 1996. Voices of qualitative research. *Journal of Social Medicine* 2, 101-108.

Anderson B. & Anderson A.M. 1999. Qualitative family research. Teoksessa Paunonen, M., Vehviläinen-Julkunen, K (toim.) Perhe hoitotyössä. Porvoo:WSOY, 137-156.

Aspvik U. 2003. Psykkisesti vajaakuntoisten työtoiminta – toiminnan kehittämisprosessi ja merkitys osallistujien elämänlaadulle. *Acta Universitatis Ouluensis. Medica D750*. Oulu: Oulu University Press.

Barber J. & Gilbertson R. 1999. The drinker's children. *Substance Use & Misuse* 34, 383-402.

Barker P., Keady J., Croom S., Stevenson S., Adams T. & Reynolds W. 1998. The concepts of serious mental illness. Modern myths and grim realities. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 5, 247-254.

Barker P. 2001. The tidal model: developing an empowering, person-centred approach to recovery within psychiatric and mental health nursing. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 8, 233-240.

Barnard K.E. 1984. Social support and families of vulnerable infants. New York: White Plains.

Barrett P.M. & Holmes J. 2001. Attachment relationships as predictors of cognitive interpretation and response bias in late adolescence. *Journal of Child and Family Studies*. 10, 51-64.

Bauman Z. 1996. Postmodernin lumo. Tampere:Vastapaino.

Beardslee W.R. & Podorefsky D. 1988. Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders. Importance of selfunderstanding and relationships. *The American Journal of Psychiatry*. 145, 63-69.

- Beardslee W.R., Versage E.M. & Gladstone T.R. 1998. Children of affectively ill parents: a review of the past 10 years. *Journal of American Academic Child and Adolescent Psychiatry* 37, 1134-1141.
- Becker C. 1992. *Living & relating: an introduction to phenomenology*. Newbury Park: Sage.
- Blos P. 1979. *The Adolescent passage. developmental Issues*. New York: University Press.
- Borland M., Hill M., Laybourn A. & Stafford A. 2001. *Improving consultation with children and young people in relevant aspects of policy-making and legislation in Scotland*. Glasgow, Centre for the Child and Society, University of Glasgow and Children First.
- Bradshaw T. & Haddock G. 1998. Is befriending by trained volunteers of value to people suffering from long-term mental illness? *Journal of Advanced Nursing* 27, 713-720.
- Breeze J. 1998. Can paternalism be justified in mental health care? *Journal of Advanced Nursing*, 28, 260-265.
- Brentano F. 1995. *Descriptive psychology*. First published in 1892. Translated and edited by Muller, B. London: Routledge.
- Burman E. 1994. *Deconstructing Developmental Psychology*. London: Routledge.
- Burnard P. 2005. Interviewing. *Nurse Researcher* 13, 4-6.
- Campbell A.S. 2004. How was it for you? Families' experiences of receiving Behavioural Family Therapy. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 11, 261-267.
- Chinn P.L. & Kramer M.K. 1991. *Theory and nursing: a systematic approach*. St. Louis: Mosby-Year Book, Inc.
- Chinn P.L. & Kramer M.K. 2004. *Integrated knowledge development in nursing*. Hong Kong: Mosby.
- Christensen B. & Bilenberg N. 2000. Behavioural and emotional problems in children of alcoholic mothers and fathers. *European Child & Adolescent Psychiatry* 9, 219-226.
- Cieslik M. 2003. Introduction: contemporary youth research: issues, controversies and dilemmas. In Bennet A, Cieslik M. & Miles S (eds.) *Researching youth*. New York: Palgrave Macmillan, 1-10.
- Claveirole A. 2004. Listening to young voices of research with adolescent mental health service users. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 11, 253-260.
- Collins W.A., & Laursen W. 2004. Parent- adolescent relationships and influences. In Lerner, R.M. & Steinberg, L (eds.) *Handbook of Adolescent Psychology*. New York: Wiley, 331-361.
- Cotterell J. 1996. *Social networks and social influences in adolescence*. London: Routledge.

- Crockett L.J. & Bingham C.R. 2000. Anticipating adulthood: Expected timing of work and family transitions among rural youth. *Journal of Research on Adolescence* 10, 151-172.
- Cullberg J. 1991. *Tasapainon järkkyyssä*. Keuruu: Otava.
- Cummings E.M. & Cicchetti D. 1990. Toward a transactional model of relations between attachment and depression. In Greenberg M., Cicchetti D. & Cummings E.M. (eds). *Attachment in the preschool years: Theory, research and intervention*. Chicago: University of Chicago Press, 339-372.
- Dashiff C. 2001. Data Collection with adolescents. *Journal of Advanced Nursing* 33, 343-349.
- Donalek J. 2001. First incest disclosure. *Issues in Mental Health Nursing*. 22, 573-591.
- Draeuer C. & Spradlin D. 2001. Women sexually abused as children: Implications for orthopaedic nursing care. *Orthopaedic Nursing* 20, 41-48.
- Ellilä H. 2007. Child and adolescent psychiatric inpatient care in Finland. Turun yliopiston julkaisusarja D. *Medica-Odontologica*.
- Ellilä H., Sourander A. & Välimäki M. 2004. Characteristics and staff resources of child and adolescent psychiatric hospital wards in Finland. *Psychiatric and Mental Health Nursing* 12, 209-214.
- Enäkoski M. 2002. "Kun elämä satuttaa". Kokemuksia masennuksesta ja masennuslääkkeistä. Kuopion yliopiston julkaisu A. *Farmaseuttiset tieteet* 57. Kuopio yliopisto: Kuopio.
- Erikson E.H. 1968. *Identity: youth and crisis*. WW Norton & Company: New York.
- Erikson E.H. 1982. *Lapsuus ja yhteiskunta*. Jyväskylä: Gummerus.
- Eriksson K. 1994. Theoris of Caring as Health. In Gaut A.D. & Beykin A (eds). *Caring as Healing. Renewal Through Hope*. New York: National League for Nursing Press, 201-210.
- Eriksson K., Isola A., Kyngäs H., Leino-Kilpi H., Lindström U.Å., Paavilainen E., Pietilä A-M., Salanterä S., Vehviläinen-Julkunen K. & Åstedt-Kurki P. 2007. *Hoitotiede*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Erjanti H. 1999. From emotional turmoil to tranquility. Grief as a process of giving in a study on spousal bereavement. *Acta Universitatis Tamperensis* 715. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Fadden G. 1998. Family intervention in psychosis. *Journal of Mental Health* 7, 293-209.
- Fawcett J. 1989. *Hoitotyön käsitteellisten mallien analyysi ja arviointi*. Juva: WSOY SHKS.
- Feeley N. & Gottlieb L.N. 2000. Nursing approaches for working with family strengths and resources. *Journal of Family Nursing* 6, 9-24.
- Ford J.S., Reutter L.I. 1990. Ethical dilemmas associated with small samples. *Journal of Advanced Nursing*. 15, 187-191.

- Fryers T. 2007. Children at risk. Childhood Determinants of Adult Psychiatric Disorder. STAKES Research Report 167. Helsinki.
- Galland O. 1995. What is youth? In Cavalli A. & Galland O. (eds.) Youth in Europe. New York: Pinter, 2-6.
- Giddens A. 1991. Modernity and self-identity. Buckingham: Polity Press.
- Giddens A. 1996. In defence of sociology. Essays, Interpretations and Rejoinders. Cambridge: Polity Press.
- Giorgi A. 1992. Description versus interpretation competing alternative strategies for qualitative research. *Journal of Phenomenological Psychology* 23, 119-135.
- Giorgi A. 1993. Sketch of psychological phenomenological method: In: Giorgi, A (ed). Phenomenology and Psychological Research. Pittsburgh: Duquesne University, 8-22.
- Giorgi A. 1994. A phenomenological perspective on certain qualitative research methods. *Journal of Phenomenological Psychology* 25, 190-220.
- Giorgi A. 1997. The theory, practice and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure. *Journal of Phenomenological Psychology* 22, 235-260.
- Giorgi A. 2000. Concerning the application of phenomenology in caring research. *Scandinavian Research. Scandinavian Journal of Caring Sciences* 14, 3-10.
- Goffman E. 1990. Stigma. Notes of on the changement of spoiled identity. Penguin Books.
- Graber J.A. 2004. Internalizing problems during adolescence. In Lerner R.M. & Steinberg L. (eds). *Handbook of Adolescent Psychology*. New York: Wiley, 578-626.
- Granfelt H. 1998. Kertomuksia naisten kodittomuudesta. Helsinki: SKS.
- Guchin C. & Lewis C.A. 2006. Experiences of school bullying in Northern Ireland: Data from the life and times survey. *Adolescence* 41, 123-136.
- Haarakangas K., Seikkula J. 1999. Dialogisuus psykoosihoidon perustana. Teoksessa Haarakangas K., Seikkula J. (toim.) *Psykoosi – uuteen hoitokäytäntöön*. Tampere: Tammerpain, 161-241.
- Haarasilta L. 2003. Major depressive episode in adolescents and young adults – a nationwide epidemiological survey among 15-24-year-olds. *Publicatins of the National Public Health Institute. KTL A 14*. Helsinki: Hakapaino.
- Haarasilta L., Aalto-Setälä T., Pelkonen M. & Marttunen M. 2000. Nuorten depression epidemiologia: esiintyvyys, muut mielenterveyden häiriöt ja terveystalveluiden käyttö. *Suomen Lääkärilehti* 50, 2635-2640.

- Haavet O.R., Straand J., Saugstad O.D. & Grunfeld B. 2004. Illness and exposure to negative life experiences in adolescence: two sides of the same coin? A study of 15-year-olds in Oslo, Norway. *Acta Paediatrica* 93, 405-411.
- Hagerty B.M. & Williams R.A. 1999. The effects of sense of belonging, social support, conflict and loneliness on depression. *Nursing Research* 48, 215-219.
- Hall J. 1996. Geography of childhood sexual abuse: Women's narratives of their childhood environments. *Advances Nursing Science* 18, 29-47.
- Hall J. 2000. Women survivors of childhood abuse: The impact of traumatic stress on education and work. *Issues in Mental Health Nursing* 21, 443-471.
- Hallett C. 1995. Understanding the phenomenological approach to research. *Nurse Researcher* 3, 55-65.
- Hammen C. 1992. Cognitions and depression: Some thoughts about new directions. *Psychological Inquiry* 3, 247-250.
- Hanson B. & Taylor M.F. 2000. Being – with, doing - with: a model of a nurse client relationship in mental health nursing. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 7, 417-423.
- Hartikainen A. & Helenius K. 2001. Vertaisryhmä ja vapaaehtoiset auttajat yksin asuvien vanhusten sosiaalisen tuen välittäjänä. *Gerontologia* 1, 102-103.
- Hassinen-Ali-Azzani T. 2002. Terveys ja lapset ovat Jumalan lahjoja. Etnografia somalialaisten terveystieteistä ja perhe-elämän hoitokäytännöistä suomalaisen kulttuuriin siirtymävaiheessa. *Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet* 95, Kuopio.
- Havighurst R.J. 1972. *Developmental tasks and education*. Third edition. New York: David McKay Company.
- Heidegger M. 1992. *Being and Time*. Chippenham: Blackwell Publishers.
- Heidegger M. 2000. *Oleminen ja aika*. Tampere: Vastapaino.
- Heim C. & Nemeroff C.B. 2001. The role of childhood trauma in the neurobiology of mood and anxiety disorders: preclinical and clinical studies. *Biological Psychiatry* 49, 1023-1039.
- Heimo E. 2002. Erityistuen tarpeessa olevan lapsiperheen tunnistaminen ja psykososiaalinen tukeminen. äitiys- ja lastenneuvolassa. *Seurantatutkimus vuosina 1997-2000*. Turun yliopiston julkaisuja C 184. Turku: Painosalama Oy.
- Helne T. 2002. Syrjäytymisen yhteiskunta. STAKES. Tutkimuksia 123. Saarijärvi: Gummerus.
- Helve H. 2002. *Arvot, muutos ja nuoret*. Helsinki: Yliopistopaino.

- Hietala O., Valjakka S. & Martikka N. 2000. ”Täällä tehdään töitä itseä varten” Klubitalot ja jäsentalot mielenterveyskuntoutuksen ja työllistämisen uusina vaihtoehtoina. *Kuntoutussäätiön tutkimuksia* 65/2000. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hinds P. 1988. Adolescent hopefulness in illness and health. *Advances in Nursing Science* 10, 79-88.
- Hinds P., Quarqenti A. & Fairlough D. 1999. Hopefulness and its characteristics on adolescents with cancer. *Western Journal of Nursing Research* 21, 600-620.
- Hirvonen E, Pietilä A-M. & Eirola R. 2002. Terveyskeskustelu – tavoitteena dialogi terveyden edistämisessä. Teoksessa Pietilä A-M., Hakulinen T., Hirvonen E., Koponen P., Salminen E-M. & Siirola K. *Terveyden edistäminen. Uudistuvat työmenetelmät*. Helsinki: WSOY, 219-238.
- Hogan N. & DeSantis L. 1994. Things that help and hinder adolescent sibling bereavement. *Western Journal of Nursing Research* 16, 132-153.
- Holt J. 2001. A systematic review of the congruence between people’s needs and nurse’s interventions for supporting hope. *Online Journal of Knowledge Synthesis for Nursing* 8, 10-18.
- Husserl E. 1965. *Phenomenology and the crisis of philosophy. Philosophy as rigorous science and philosophy and the crisis of European man*. Translated with notes and introduction by Lauer Q. New York: Harper & Row.
- Husserl E. 1989. *Phenomenologian idea*. Göteborg: Daidalos.
- Husserl, E. 1995. *Fenomenologian idea. Viisi luentoa Alkuteoksesta Die Idee der Phänomenologie*. Suomentaneet Himanka J., Hämäläinen, J. & Sivenius H. Helsinki: Loki-Kirjat.
- Häggman-Laitila A. 1999. *Terveys ja omatoiminen terveydenhoito. Kuvaileva teoria yksilöllisistä kokemuksista*. *Acta Universitatis Tamperensis* 648. Tampere.
- Häggman-Laitila A. 2002. Varhainen tuki perheen terveyden edistämisessä – analyysi perheyön vaikuttavuudesta. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 39, 192-207.
- International Council of Nurses 1996. *Better health through nursing research*. Geneva: ICN.
- Irwin C., Burg S. & Cart, C. 2002. America’s adolescents: where have we been, where are we going? *Journal of Adolescent Health*. 31, 91-121.
- Isohanni I. 2000. *Education and mental disorders. A 31-year follow-up in the Northern Finland 1966 Birth Cohort*. *Acta Universitatis Ouluensis. Medica D617*. Oulu: Oulu University Press.
- Isola A. 2000. *Päätöimittajalta. Mielenterveydestä*. *Hoitotiede* 12.
- Itäpuisto M. 2005. *Kokemuksia alkoholi-ongelmaisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta*. Kuopion yliopiston julkaisu E. *Yhteiskuntatieteet* 124. Jyväskylä: Kopijyvä.

- Jaffa T., Lelliot P., O’Herlily A., Worrall A., Hill P. & Bajerjee S. 2004. Staffinng inpatient child and adolescent mental health service. *Child and Adolescent Mental Health* 9, 84-87.
- Jauhiainen A. 2004. Tieto- ja viestintäteknikka tulevaisuuden hoitotyössä. Asiantuntijaryhmän näkemys hoitotyön skenaarioista ja kvalifikaatioista vuonna 2010. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 113, Kuopio.
- Joronen K. 2005. Adolescents’ subjective well-being in their social contexts. *Acta Universitatis Tamperensis* 1063. Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Juvakka T. 2000. Elämän risteyskohdissa. Hermeneuttiseen fenomenologiaan ja kehollisuuteen perustuva tutkimus 15-16-vuotiaiden nuorten toivon kokemuksista heidän jokapäiväisessä elämässään. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 82. Kuopion yliopisto.
- Jähi R. 2001. Vanhemman psyykinen sairaus lapsuudenperheessä – aikuiset kertovat kokemuksistaan. Teoksessa Inkinen, M (toim) *Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 53-77.
- Jähi R. 2004. Työstää, tarinoida, selviytyä Vanhemman psyykinen sairaus lapsuudenkokemuksena. *Acta Universitatis Tamperensis* 1015. Tampereen yliopiston kirjapaino- Juvenes Print.
- Kaltiala- Heino R., Rimpelä M., Rantanen P. & Rimpelä A. 1998 Koulukiusaaminen, masennus ja itsetuhoajatukset kiusaajalla ja kiusatulla. *Lääkärilehti* 53, 2799.
- Kaltiala-Heino R., Rimpelä M., Rantanen P. & Rimpelä A. 2000. Bullying at school an indicator of adolescents at risk for mental disorders. *Journal of Adolescence* 23, 661-674.
- Kaltiala-Heino R., Routamaa O. & Välimäki M. 2001. Sairauden häpeällinen leima. *Duodecim* 117, 563-570.
- Karp D.A. & Tanarugsachhock V. 2000. Mental Illness, caregiving and emotion management. *Qualitative Research* 10, 6-25.
- Kettunen T., Poskiparta M. & Kahila P. 2002. Voimavarakeskeinen neuvontakeskustelu. *Hoitotiede* 14, 213-222.
- Kiikkala I. 1999. Asiakaslähtöisyys on ajankohtainen asia. Mitä se oikein on? *Sairaanhoitaja* 3, 6-10.
- Kiikkala I. 2001. Mielenterveystyö hoitotyössä – hoitotyö mielenterveystyönä. *Sairaanhoitaja* 5, 8-11.
- Kilkku N., Munnukka T. & Lehtinen K. 2003. From information to knowlwdge: the meaning of information-giving to patients who had experienced first-episode psychosis. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 10, 57-64.
- Kim H.S. 1993. Identifying alternative linkages among philosophy, theory and method in nursing science. *Journal of Advanced Nursing* 18, 793-800.

- Kim H.S. 2000. *The Nature of theoretical thinking in nursing*, 2. painos. New York: Springer.
- King I.M. 1981. *A Theory for Nursing: Systems, Concepts, Process*. New York: John Wiley & Sons.
- King V., Silverstein M., Elder G.H., Bengtson V.L. & Conger R.D. 2003. Relations with grandparents. *Journal of Family Issues* 24,1044-1069.
- Kinsella K.B. & Anderson R.A.1996. Coping skills, strenghts and needs as perceived by adult offspring and siblings of people with mental illness: a retrospective study. *Psychiatric Rehabilitation Journal* 20, 24-32.
- Kirkpatrick H., Landeen, J, Woodside, H. & Byrne C. 2001. How people with schitzophrenia build their hope. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services* 39, 46-55.
- Kitzinger J. 1997. Who are you kidding? Children, power and the struggle against sexual abuse. In Allison J., Prout A. (eds). *Constructing and Reconstructing Childhood: Contemporary Issues in the Sociological Study of Childhood*. Falmer Press, London, 165-189.
- Kiviniemi L. 2001. Psykiatrisessa hoidossa olleen aikuistuvan nuoren kokemuksia elämästään. Lisensiaatin tutkimus. Hoitotieteen ja terveystieteiden laitoksen tutkimuskeskus. Oulun yliopisto.
- Kiviniemi, L., Matinlauri, T., Nevalainen, K., Ruotsalainen, K., Seppänen, U-M. & Vuokila-Oikkonen, P. 2007. *Minä mielenterveystyöntekijänä*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kohonen M., Kylmä J., Juvakka T. & Pietilä A-M. 2007. Toivoa vahvistavat hoitotyön auttamismenetelmät – metasynteesi. *Hoitotiede* 19, 62-75.
- Koivisto K. 2003. Koettu hallitsematon minuus psykoottisen potilaan hoitotyön lähtökohdaksi. *Acta Universitatis Ouluensis Medica ser D* 721. Oulu: Oulu University Press.
- Koivisto K., Janhonen, S. Latvala E. & Väisänen L. 2001. Applying ethical guidelines in nursing research with mental illness. *Nursing Ethics*. 8, 328-339.
- Koivula M., Kaunonen M. & Tarkka M-T. 2005. Nuorten koettu terveys ja sosiaalinen tuki – pilottitutkimus. *Hoitotiede* 17, 298-310.
- Kokko S. 2004. Mielenterveystoimiston asiakkaiden ja työntekijöiden käsityksiä hyvästä mielenterveystyöstä. Arvototeoreettinen näkökulma mielenterveystyöhön. *Acta Universitatis Ouluensis*. Oulu: Oulu University Press.
- Kokkonen M., Rissanen S., Kylmä J., Miettinen S. & Pelkonen M. 2004. Toivottomuus ja omahoitajasuhde masentuneen potilaan arvioimana sairaalahoidon aikana. *Hoitotiede* 16, 14-24.
- Kong S. 2005. Day treatment programme for patients with eating disorders: randomized controlled trial. *Journal of Advanced Nursing* 51, 5-14.

- Korhonen V., Laukkanen E., Peiponen S., Lehtonen J. & Viinamäki H. 2001. Effect of major depression on the self-image of adolescent boys and girls. *Journal of Youth & Adolescence*, 30, 697-706.
- Kracke B. 2002. The role of personality, parents and peers in adolescents' career exploration. *Journal of Adolescence*, 25, 19-34.
- Kralik D., Visentin K. & van Loon A. 2006. Transition: a literature review. *Journal of Advanced Nursing* 55,320-329.
- Ladd G. & Troop-Gordon W. 2003. The role of chronic peer difficulties in the development of children' psychological adjustment problems. *Child development* 74, 1344-1367.
- Laible D.J., Carlo G. & Raffaelli M. 2000. The differential relations of parent and peer attachment to adolescent adjustment. *Journal of Youth and Adolescence* 29, 45-49.
- Laine R. 1997. Masentuneen polku. Analyysi aikakauslehtiartikkeleissa esiintyneiden oma-kohtaisesti masennuksen kokeneiden kertomuksista. Pro gradu-tutkielma. Kuopion yliopisto, Hoitotieteen laitos.
- Laitinen M. 2002. Insestitilanteen ulottuvuuksia. Pahaa, pahempaa vai pahinta? Teoksessa Laitinen M. & Hurtig J. (toim.) Pahan kosketus. Jyväskylä: PS-kustannus, 63-85.
- Laki lääketieteellisestä tutkimuksesta 9.4.1999/488. Helsinki.
- Langford C.P.H. Bowsher, J., Maloney J. & Lillis, P.P. 1997. Social support: a conceptual analysis. *Journal of Advanced Nursing* 25, 95-100.
- Latvala E. 1998. Potilaslähtöinen psykiatrinen hoitotyö laitospäristössä. *Acta Universitatis Ouluensis*. Oulun yliopisto hoitotieteen ja terveystieteiden laitos, Oulun yliopisto, psykiatrian klinikka Oulun yliopistosairaala.
- Latvala E. 2001. Potilaan oikeuksiin liittyviä eettisiä kysymyksiä mielenterveyden tutkimuksessa. *Hoitotiede* 13, 99-105.
- Lehtomaa M. 2006 Fenomenologisen kokemuksen tutkimus: haastattelu, analyysija ymmärtäminen. Teoksessa Perttula J. & Latomaa T. (toim). Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Vantaa: Dialogia, 163-194.
- Liang B., Williams L.M. & Siegel J. 2006. Relational outcomes of childhood sexual trauma in female survivors. A longitudinal study. *Journal of Personal Violence* 21 ,45-57.
- Lindvall L. 1997 Syöpään sairastuneen kokemuksia toivosta ja toivottomuudesta. Fenomenologinen tutkimus sytostaattihoitoa saavien syöpäpotilaiden toivon ja toivottomuuden kokemuksista. *Acta Universitatis Ouluensis Medica ser D* 433. Oulu: Oulu University Press.
- Linnossuo O. 2004. Syrjäytymisestä selviytymiseen? Arviointitutkimus työttömien nuorten palveluohjauksesta. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 61. Helsinki: KELA.

- Lipson J.G. 1997 The politics of publishing. Protecting participants' confidentiality. In Morse J.M (ed). *Completing a qualitative project. Details and dialogue*. Sage, Thousand Oaks, 39-58.
- Liukkonen S. 2004. Särö kaikkein syvimässä. Lapsuudessaan seksuaalisesti hyväksikäytyn aikuisen auttaminen. Suomen Sairaanhoidajaliitto Ry. Sipoo: Silverprint.
- Lowes L., Gill P. 2006. Participants' experiences of being interviewed about an emotive topic. *Journal of Advanced Nursing* 55, 587-595.
- Lukkarinen H. 1999. Sepelvaltimotautia sairastavien elämänlaatu ja elämäntilanne. Pitkittäistutkimus lääkkeillä, pallolaajennuksella tai ohitusleikkauksella hoidettujen kokemuksista. *Acta Universitatis Ouluensis Medica* ser D 562. Oulu: Oulu University Press.
- Lukkarinen H 2001. Ihmisen kokemukset hoitotieteellisenä tutkimusilmionä: fenomenologinen lähestymistapa. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M (toim). *Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä*. Toinen uudistettu painos. WSOY, Porvoo, 116-164.
- Lukkarinen H 2006. Monimetodinen kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen ja positivistisen tutkimustavan yhdistäminen. Teoksessa Perttula J. & Latomaa T. (toim.) *Kokemuksen tutkimus*. Vantaa: Dialogia, 227-253.
- Margolin G. 1998. *Effects of domestic violence of children in the family and the community*. Washington DC : APA.
- Marsh D.T. 1999. Serious mental illness: opportunities for family practioners. *Family Journal* 7, 358-366.
- Marttunen M. 1996. Nuoruusiän mielialahäiriöiden tunnistaminen. *Suomen Lääkärilehti* 51, 2701-2707.
- Marttunen M. & Rantanen P. 2001. Nuorisopsykiatria. Teoksessa Lönnqvist J., Aalberg, V. (toim) *Psykiatria*. Hämeenlinna: Duodecim, Karisto Oy, 518-554.
- Marttunen M., Haarasilta L., Aalto-Setälä T.& Pelkonen M. 2003. Adolescent major depression: course, comorbidity and treatment. *Psychiatry Fennica* 34, 33-49.
- Maxwell K.A. 2002. Friends: the role of peer influence across adolescent risk behaviors. *Journal of Youth and Adolescence* 31, 267-277.
- Mead S., Hilton D. & Curtis L. 2001. Peer support. A theoretical perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal* 25, 134-141.
- Meleis A.I. 1997. *Theoretical nursing: development and progress*. Philadelphia: Lippincott – Raven.
- Meleis A.I. 2000. Transitions: a middle-range theory. *Advanced Nursing Science* 23, 12-28.
- Meleis A.I. & Trangenstein P. 1994. Facilitating transits: Redefinition of nursing mission. *Nursing Outlook* 42, 255-259.

- Meltzer H. & Gatward R. 2000. The mental health of children and adolescents in Great Britain. Office of National Statistics.
- Merleau-Ponty M. 1994. Phenomenology of perception. London: Routledge
- Mielekäs elämä – ohjelman loppuraportti 2003. Julkaisuja 8. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.
- Mitchell D.P. Bets A. & Epling M. 2002. Youth employment, mental health and substance misuse. A challenge to mental health services. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 9,191-199.
- Mongrain M. 1998. Parental representations and support-seeking behaviors related to dependency and self-criticism. *Journal of Personality* 66, 151-169.
- Moyle, W. 2002. Unstructured interviews: challenge when participant has a major depressive illness. *Journal of Advanced Nursing* 39, 266-273.
- Munnukka T. 1993. Tehtävien hoidosta yksilövastuiseen hoitotyöhön. *Acta Universitatis Tamperensis ser A vol. 375*. Tampereen yliopisto. Vammala: Vammalan kirjapaino.
- Murto K. 1997. Yhteisöhoiton suuntauksia. Jyväskylän koulutuskeskus. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino.
- Neikrug S.M. 2000. A new grandparenting: Dialogue and covenant through mentoring. *Journal of Gerontological Social Work* 33,103-117.
- Niemelä S., Sourander A., Poikolainen K., Helenius H., Sillanmäki L., Parkkola K. Piha J., Kumpulainen K., Almqvist F. & Moilanen I. 2006. Childhood predictors of drunkenness in late adolescence among males: A 10-year population-based follow-up study. *Addiction* 101, 512-521.
- Niemi T., Paasivaara L. & Kyngäs H. 2006. Nuoren kokemuksia vanhemman kuolemasta kotihoidossa. *Hoitotiede* 3,141-150.
- Nikkonen M. 1994. Changes in psychiatric caring values in Finland. *Journal of Transcultural Nursing* 6,12-17.
- Nikkonen M. 1996. Life after the mental hospital: the way of life of deinstitutionalized psychiatric patients. *Journal on Psychiatric and Mental Health Nursing* 3, 373-383.
- Nikkonen M., Kylmä J. 2004. Mielenterveyden edistäminen monitieteisen terveystutkimuksen kohteena. Tutkimussuunnitelma. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos.
- Niskanen S. 2006. Hermeneuttisen psykologian tieteenfilosofinen traditio. Teoksessa Perttula J. & Latomaa T. Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Vantaa: Dialogia, 89-114.
- Noack P., Kerr M. & Olah A. 1999. Family relations in adolescence. *Journal of Adolescence*, 22, 713-717.

- Noack P., Krettek C. & Walper S. 2001. Peer relations of adolescents from nuclear and separated families. *Journal of Adolescence* 24, 535-548.
- Nurmi J-E. 1997. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H (toim). *Näkökulmia kehityspsykologiaan*. Porvoo: WSOY, 251-271.
- Nurmi J-E. 2000. Navigating through adolescence: introduction. In Nurmi J-E (ed). *Navigating through adolescence. European perspectives*. New York: Routledge Falmer, 3-17.
- Nurmi J-E. & Salmela-Aro K. 2002. Goal construction, reconstruction and depressive symptoms in a life-span. context: the transition from school to work. *Journal of Psychology* 70, 385-420.
- Nurmi J-E., Ahonen, T., Lyytinen H., Lyytinen P., Pulkkinen L. & Ruoppila I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Porvoo: WSOY.
- Nyysölä K & Pajala S. 1999. Nuorten työura. Tampere: Gaudeamus.
- Näslindh-Ylispangar A., Raatikainen R. & Laakso, H. 2003 Miespotilaiden olemassaolon kokemus pitkäaikaisosastolla – elämäntarinatutkimus lähimmäisenrakkauden, epätoivon ja toivon merkityksestä. *Hoitotiede* 15, 277-291.
- Oaksford K. & Frude N. 2003. The process of coping following child sexual abuse: A qualitative study. *Journal of Child Sexual Abuse*. 12, 41-72.
- O'Hara M.W., Stuart S., Gorman L.L. & Wenzel A. 2000. Efficacy of interpersonal psychotherapy for postpartum. *Archives of General Psychiatry* 57, 1039-1045.
- Oranen M. 2003. Lapset ja perheväkivalta. Lääkäriin käsikirja. Kustannus Oy Duodecim.
- Oxford J. 1998. The coping perspective. In Velleman , R., Copello, A. & Maslin, J (eds.) *Living with Drink*. London and New York: Longman, 128-149.
- Owen S. 2001. The practical, methodological and ethical dilemmas of conducting focus groups with vulnerable clients. *Journal of Advanced Nursing* 36, 652-658.
- Paavilainen E. 1998. Lasten kaltoinkohtelu perheessä. Perheen toiminta ja yhteistyö perhettä hoitavan terveydenhoitajan kanssa. *Acta Universitatis Tamperensis* 604. Vammala: Vammalan kirjapaino.
- Painter S. & Howell, C. 1999. Rage and women's sexuality after after childhood sexual abuse: A phenomenological study. *Perspectives in Psychiatric Care* 35, 5-17.
- Paley J. 1998. Misinterpretive phenomenology: Heidegger ontology and nursing research. *Journal of Advanced Nursing* 27, 817-824.
- Pelkonen E. 1997. Adolescent psychiatric patients: characteristics, suicidal tendencies and outcome. *Acta Universitatis Tamperensis* 568. Vammala: Vammalan kirjapaino.

- Pelkonen M., Marttunen M. & Aro H. 2003. Risk for depression: a 6-year follow-up of Finnish adolescents. *Journal of Affective Disorders* 77, 41-51.
- Pelkonen R. 2001. Mistä mielekäs elämä syntyy? *Dialogi* 3, 8-9.
- Peplau H.E. 1987. Interpersonal constructs for nursing practice. *Nurse Education Today* 7, 201-208.
- Peplau H.E. 1992. Interpersonal Relations: A theoretical framework for application in nursing research. *Nursing Science Quarterly* 5, 13-18.
- Perho H. & Korhonen M. 1997. Siirtymien sijoittuminen ja sisältö varhaisaikuisuudessa. Teoksessa Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan*. Porvoo: WSOY, 323-338.
- Perttula J. 1995a. Kokemus psykologisenä tutkimuskohteena. Tampere: Tampereen yliopiston jäljennepalvelu.
- Perttula J. 1995b. Kokemuksen tutkimuksen luotettavuudesta. *Kasvatus* 1, 39-47.
- Perttula J. 1998. *The Experienced Life-fabrics of Young Men*. University of Jyväskylä: Jyväskylä: Printing House.
- Perttula J. 2000. Kokemuksesta tiedoksi: fenomenologisen metodin uudelleenmuotoilua. *Kasvatus* 5, 428-442.
- Perttula J. 2006. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteen-teoria. Teoksessa Perttula J. & Latomaa, T. (toim). *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*. Vantaa: Dialogia Oy, 116-162.
- Phelan J.C., Bromet E.J. & Link B.G. 1998. Psychiatric illness and family stigma. *Schizophrenia Bulletin* 24, 115-126.
- Pietilä, A-M. 1999. Perhe nuoren kontekstina. Teoksessa Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. *Perhe hoitotyössä*. Porvoo: WSOY, 247-274.
- Pietilä A-M., Eirola R. & Vehviläinen- Julkunen K. 2002. Työmenetelmiä terveyttä edistäväsä asiakastyössä. Teoksessa Pietilä, A-M., Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen P., Salminen E-M. & Siirola, K. *Terveyden edistäminen. Uudistuvat työmenetelmät*. Helsinki: WSOY, 148-164.
- Pietikäinen M. 2007. Kouluterveyskysely 1997-2006. Yläkoululaisten ja lukiolaisten hyvinvoinnin ja pahoinvoinnin trendit. Teoksessa *Lapsiasiavaltuutetun toimintakertomus 2006*. STM 2007:3. 112-119.
- Pine D.S., Cohen P., Gurley D., Brook J. & Ma Y. 1998. The risk for early-adulthood anxiety and depressive disorders in adolescents with anxiety and depressive disorders. *Archives of General Psychiatry* 55, 56-64.

- Pirskanen M. Pietilä A-M., Pelkonen M. 2001. Nuorten masennus ja itsetuntoa vahvistava tuki. Kyselytutkimus nuorille terveydenhoitajalta saadusta tuesta. *Hoitotiede* 13,106-116.
- Poijula S. 2002. *Surutyö*. Helsinki: Kirjapaja.
- Pulkkinen L. 2002. *Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Puuronen A. 2004. *Rasvan tyttäret. Etnografinen tutkimus anorektisen kokemustiedon kulttuurisesta jäsentymisestä*. Julkaisuja 42. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisotutkimusseura.
- Puuronen V. 2006. *Nuorisotutkimus*. Tampere: Vastapaino.
- Pyökkö V. 2003. "If only I could. There is always a loophole." Hope and hopelessness experienced by the severely depressive and non-depressive elderly. Turku: Painosalama.
- Pölkki P. 2001. Oppilaiden syrjäytymisuhkien tunnistaminen ja ehkäisy peruskoulun haasteena. Teoksessa Järventie I. & Sauli H. (toim.) *Eriarvoinen lapsuus*. Helsinki: WSOY, 125-146.
- Rauhala L. 1974. *Psyykinen häiriö ja psykoterapia filosofisen analyysin valossa*. Espoo: OY Weilin-Göös Kirjapaino.
- Rauhala L. 1986. *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. Helsinki: Hakapaino OY.
- Rauhala L. 1988. Holistinen ihmiskäsitys. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 25, 190-201.
- Rauhala L. 1989. *Ihmisen ykseys ja moneus*. Helsinki: Karisto Oy:n kirjapaino.
- Rauhala L. 1990. *Humanistinen psykologia*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rauhala L. 1993a. Filosofinen ihmiskäsitys empiirisen ihmistutkimuksen ja auttavan toiminnan perustana. *Hoitotiede* 5, 98-109.
- Rauhala L. 1993b. Eksistentiaalinen fenomenologia hermeneuttisen tieteenfilosofian menettelmänä. *Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopisto vol. 41*.
- Rauhala L. 1994. Ihmisen olemassaolon tutkiminen situationaalisena säätöpiirinä. Teoksessa Perttula J. (toim.) *Ihmisen jäljillä: Lauri Rauhala psykologian uranuurtaja*. Porvoo: Snellman korkeakoulu, 10-26.
- Rauhala L. 1996. *Tajunnan itsepuolustus*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Read J., van Os J., Morrison A.P. & Ross C.A. 2006. Childhood trauma, psychosis and schizophrenia: literature review with theoretical and clinical implications. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 112, 330-350.
- Richardson, S. & McCape M.P. 2001. Parental divorce during adolescence and adjustment in early adulthood. *Adolescence* 36, 467-489.

- Rimpelä, M. 2002. Nuorten terveyden kehityssuunnista Suomessa: jatkuuko 1990-luvun menestystarina. Teoksessa Silvennoinen, H. (toim.) Nuorisopolitiikka Suomessa 1960-luvulta 2000-luvulle. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, julkaisu 29, 169-209.
- Rintanen, H. 2000. Terveys ja koulutuksellinen syrjäytyminen nuoren miehen elämänsäällä. Vammala: Vammalan kirjapaino.
- Ristaniemi T. 2005. Psykiatrisen sairaalan avartava todellisuus. Asiakaslähtöisyys psykiatrisen sairaalan kuntoutuspotilaan kokemana. Lisensiaatin tutkimus, Yhteiskuntapolitiikan laitos, Valtiotieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto.
- Rogers C. 1961. On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin.
- Roy C. 1984. Introduction to Nursing: An Adaptation Model. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Ryynänen E-M. 2005. Masentuneen potilaan toivo ja sitä tukeva hoitotyö. Pro gradu-tutkielma. Hoitotieteen laitos, Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Kuopion yliopisto.
- Rönkä A. 1999. The accumulation of problems of social functioning. Outer, inner and behavioral strand. Academic dissertation. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 148. University of Jyväskylä.
- Saharinen T. 2003. Vakavasti masentuneen potilaan puolison kuvaus voimavaroisuudestaan ja omahoitajan voimavaroja vahvistavasta toiminnasta. Pro gradu-tutkielma. Hoitotieteen laitos Kuopion yliopisto.
- Salmivalli C. 2002. Is there an age decline in victimization by peers at school? Educational Research 44, 269-277.
- Salmivalli C. & Isaacs J. 2005. Prospective relations among victimization, rejection, friendlessness and children's self- and peer-perceptions. Child Development 76, 1161-1171.
- Salmivalli C., Kaukiainen A. & Voeten M. 2005. Anti-bullying intervention: Implementation and outcome. British Journal of Educational Psychology 75, 445-487.
- Schumacher K.L. & Meleis A.I. 1994 Transition: a central concept in nursing. Journal of Nursing Scholarship 26, 119-127.
- Schutz A. & Luckmann T. 1989. The Structures of the Lifeworld 2. Northwestern University Press.
- Schutz A. 2006. Sosiaalisen maailman merkityksessä rakentuminen. Johdatus ymmärtävään sosiologiaan. Tampere: Vastapaino.
- Selder F. 1989. Life transition theory: the resolution of uncertainty. Nursing and Health, 10, 437-451.

- Sieber J.E. 2000. Planning research: basic ethical decision-making. In Sales, B.D. & Folkman, S (eds.) *Ethics in research with human participants*. Washington DC: American Psychological Association, 13-26.
- Sleeth D.B. 2006. The self and the integral interface: Toward a new understanding of the whole person. *The Humanistic Psychologist*, 34, 243-261.
- Solantaus T. 2001. Lapset ja vanhemman mielenterveyshäiriö. Teoksessa Inkinen, M (toim.) *Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa*. Tampere: Tammer-paino OY, 36-51.
- Sroufe L.A., Cooper R.G. & DeHart G.B. 1996. *Child Development: Its Nature and Course*. Third Edition. New York: McRaw-Hill.
- Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen asettama suositustyöryhmä 2001. Lapsen seksuaalisen hyväksikäytön tutkiminen. Käypä hoito. <http://www.duodecim.fi/kh/>. Luettu 2.6. 2006.
- Suomen psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Depressio. Käypä hoito-suositus. *Duodecim* 120, 744-764.
- Stattin H. & Kerr M. 2001. Adolescents' values matter. In Nurmi J-E (Ed). *Navigating through Adolescence*. New York: Routledge Falmer.
- Stengård E. 2005. Journey of Hope and Despair. The short-term outcome in Schizophrenia and the experiences of caregivers of people with severe mental disorder. *Acta Universitatis Tampensis* 1066. Tampereen yliopiston kirjapaino- Juvenes Print.
- Steward E.R., McHenry P.C. 1994. Family processes and mediators of depressive symptomatology among rural adolescents. *Family Relations*, 43, 38-45.
- STM 2003. Hoidon saatavuus ja jonojen hallinta. kansallinen projekti terveydenhuollon ja tulevaisuuden turvaamiseksi. Työryhmämuistioita 33. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.
- Suonsivu K. 2003. Kun mikään ei riitä. Hoitotyöntekijöiden masennuksen kokemukset ja niiden yhteydet työyhteisötekijöihin. *Acta Universitatis Tampensis*.
- Terveys 2015-kansanterveysohjelma. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisu 4. Helsinki
- Tossavainen K., Turunen H., Jakonen S. & Vertio H. 2004. Health Promotional education: differences between school nurses' health counseling and teachers' health instruction in the Finnish ENHPS. *Children & Society* 18, 371-382.
- Tuohinen T. 1996. Isät ja pojat ja pärjäämisen henki. Teoksessa Hoikkala, T. (toim.) *Miehenkuvia. Välähdyksiä nuorista miehistä*. Helsinki: Gaudeamus, 66-100.
- Ulvinen V-M. 1998. Lasten ja nuorten syrjäytymistä koskevan tutkimuksen mahdollisuudet. Nuorisosaianneuvottelukunta. NUORA:n julkaisu 6. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Usher K. & Holmes C. 1997. Ethical aspects of phenomenological research with mentally ill people. *Nursing Ethics* 4, 49-56.

- Vanttaja M. 2002. Koulumenestyjät: tutkimus laudaturylioppilaiden koulutus- ja työurista. Suomen kasvatustieteellinen seura, Turku.
- Varto J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Vehviläinen-Julkunen K. 1998. Hoitotieteellisen tutkimuksen etiikka. Teoksessa Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen K. (toim.) Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva: WSOY, 26-34.
- Vihreä kirja, 2005. Väestön mielenterveyden parantaminen. Tavoitteena Euroopan unionin mielenterveysstrategia. KOM. 485. Bryssel: Euroopan yhteisöjen komissio.
- Vuokila-Oikkonen P. 2002. Akuutin psykiatrisen osastohoidon yhteistyöneuvottelun keskustelussa rakentuvat kertomukset. Acta Universitatis Ouluensis. D704. Oulu: Oulu University press.
- Vuokila-Oikkonen P., Janhonen S. & Nikkonen, M. 2002. Patient initiatives in psychiatric care concerning shame in the discussion in co-operative team meetings. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 9, 23-32.
- Välimaa R. 2000. Nuorten koettu terveys kyselyaineistojen ja ryhmähaastattelun valossa. Studies of Sport, Physical Education and Health. 68. Jyväskylän yliopisto.
- Välimäki M. 1998. Self-determination in Psychiatric Patients. Annales Universitatis Turkuensis D 288. Turku: Paino-Salama.
- Välimäki M. 2000. Psykiatrinen hoitotyö muutoksessa Juva: WS Bookwell Oy.
- Wertz F. 1988. Method and findings in a phenomenological study of a complex life-event: being criminally victimized. In Giorgi A. (ed.) Phenomenology and Psychological Research. Pittsburgh, Duquesne University, 155-215.
- WHO, 2005a. Mental Health Declaration for Europe. Facing the Challenges, Building Solutions. European Ministerial Conference on Mental Health. 12-15. January 2005, Helsinki.
- WHO, 2005b. Mental Health Action Plan for Europe. Facing the Challenges, Building Solutions. European Ministerial Conference on Mental Health. 12-15. January, Helsinki.
- Wittchen H.U., Nelson C.B. & Lachner G. 1998. Prevalence of mental disorders and psychosocial impairment in adolescents and young adults. Psychological Medicine 28, 109-126.
- Zipfel S., Cowe B., Reas D.L. & Herzog W. 2000. Long-term prognosis in anorexia nervosa. Lessons from 21-year follow-up study. Lancet 355, 721-722.
- Yrjänäinen H. 2002. Riskioloissa elävä perhe lastenneuvolan terveydenhoitajan asiakkaana. Etnografia terveydenhoitajien toiminnasta perheiden kanssa. Lisensiaatin tutkimus, Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos. Oulun yliopisto.
- Åstedt-Kurki P. 1992. Terveys, hyvä vointi ja hoitotyö kuntalaisten ja sairaanhoitajien kokeman. Acta Universitatis Tampereensis A 349. Tampere: Tampereen yliopisto.

Liite 1

TUTKITTAVAAN ILMIÖÖN LIITTYVÄN LUONNOLLISEN ASENTEN REFLEKTIO
(vaihe 1: 27.5. 1998, ennen tutkimushaastattelujen aloittamista)

Mitä ymmärrän psykiatrisella hoidolla? Psykiatrinen hoito voidaan nimetä organisatorisin perustein joko avohoidoksi tai osastohoidoksi. Nuoren aikuisen psykiatrinen hoito on voinut toteutua joko nuorille suunnattuina erityispalveluina tai osana aikuispsykiatriaa. Hoitajakso on saattanut olla yhden kerran toteutuva tai se on ollut toistuva. Todennäköisesti hakeutuminen psykiatriseen hoitoon ei ole tapahtunut kovin nopeasti. Nuoren aikuisen ongelmat ovat saattaneet kärjistyä. Nuorella aikuisella ja hänen perheellään on saattanut liittyä monenlaisia ennakkoluuloja hoitoyksiköitä kohtaan. Psykiatrinen hoito monimuotoisena ja nuoren aikuisen yksilölliset tarpeet tavoittavana on kuitenkin ollut keskeinen apu monille nuorille aikuisille ja heidän perheilleen.

Psykiatrisessa hoidossa olleet nuoret aikuiset saattavat kantaa mukanaan leimaa psyykkisestä sairaudesta. Heidän vaikeutensa voivat liittyä ohimenevään elämän kriisiin, mutta ympäristö saattaa mieltää heidän vaikeutensa pysyviksi. Esimerkiksi pienissä maalaisyhteisöissä nuoriin aikuisiin voi kohdistua karttelevaa käytöstä tai heitä voidaan avoimesti säälitellä. Heidän ei ole kovin helppo löytää ystäviä itselleen. Heidän läheisimmät ystävänsä voivat olla toisia nuoria aikuisia, joilla itselläänkin on kokemusta psykiatrisesta hoidosta. Käsitykseni on, että psykiatrisessa hoidossa olleiden nuorten aikuisten yksilöllisiä voimavaroja ei ole hyödynnetty parhaalla mahdollisella tavalla.

Psykiatrisessa hoidossa olleiden nuorten aikuisten mahdollisuudet opiskella ja työllistyä eivät keskimäärin ole niin hyvät kuin muiden ikäistensä. Tietämättömyys ja psyykkisiin vaikeuksiin liittyvät asenteet voivat olla este nuoren työpaikan saannille. Otetaan mieluummin "terve", koska häntä pidetään varmempana ja luotettavampana. Yhteiskunnassa vallitsevat arvot ovat kovenemassa: arvostetaan tehokkuutta, laadukkuutta, tuloksellisuutta, lähes täydellistä sitoutumista työhön sekä ihmisen ulkoisia piirteitä, kuten näyttävää ulkonäköä ja tilanteenmukaista käytöstä.

Psykiatrisessa hoidossa ollut nuori aikuinen on usein herkkä. Hän on kokenut elämänsä aikana useita pettymyksiä, jotka ovat omiaan laskemaan hänen itsetuntoaan. Hänen vahvuutensa suuntautuvat muualle kuin nykypäivän kovenevat vaatimukset edellyttävät. Psykiatrisessa hoidossa ollut nuori aikuinen saattaa olla taiteellinen, syvästi ajatteleva ja tunteva. Hän ei halua olla keskipisteenä, vaan mieluummin omissa oloissaan ja mietiskellä kaikessa rauhassa. Nykyinen kiiwas elämänrytmi saattaa ahdistaa häntä. Lisäksi epäonnistumisten myötä psykiatrisessa hoidossa olleeseen nuoreen aikuiseen on saattanut kasvaa viha ympäröivää yhteiskuntaa kohtaan. Viha voi ilmetä asioiden mitätöintinä, välinpitämättömyytenä tai joskus suoraan aggressiivisuutena esimerkiksi jonkin instituution viranhaltijaa kohtaan. Viha voi olla tiedostamatonta ja vaikeuttaa nuoren selviytymistä entisestään.

Psykiatrisessa hoidossa olleiden nuorten aikuisten perhetilanteet saattavat olla mutkikkaita. Vanhemmilla voi olla selvittämättömiä ongelmia liittyen omaan mielenterveyteen tai alkoholin käyttöön. Nuoret aikuiset ovat saattaneet kokea kipeitä menetyksiä lapsuuden ja nuoruuden aikana. Perheellä ei useinkaan ole tarpeeksi selviytymistä edistäviä voimavaroja. Osa vanhemmista taas voi olla valmiita tekemään lasten puolesta kaikkensa. He ovat saattaneet tiedostamattaan sitoa aikuistuvat lapset itseensä niin, että näiden itsenäistyminen estyy.

Olen kuvannut ajatuksiani liittyen "yleiseen suhtautumiseen" psykiatrisessa hoidossa ollutta nuorta aikuista kohtaan. Mitkä ovat omat asenteeni ja ajatukseni? Aihepiiriä mietiskellessäni minulla on elävästi mielessäni kaksi kuvaa psykiatrisessa hoidossa olleista nuorista aikuisista. Seuraaviin esimerkkeihin kiteytyvät oleelliset ajatukseni. Olen muuttanut esimerkeissä kuvattujen nuorten aikuisten nimet ja muut tunnistetiedot, niin että heitä ei voida tunnistaa.

"Anu" (nimi keksitty) on 21-vuotias yliopisto-opiskelija. Hän on opiskellut alaansa menestyksekkäästi kaksi vuotta. Kolmannen opiskeluvuoden syksyllä hän kuitenkin tunsu itsensä väsyneeksi. Hän vetäytyi opiskeluasuuntoonsa, vältteli kavereita ja jätti menemättä luennoille. Hän laiminlöi ruokailun

ja menetti myös yöunensa. Kaverit huomasivat tilanteen, olivat huolissaan ja yrittivät toimittaa Anua ammattiavun piiriin. Anu ei suostunut. Vanhemmat saivat kuitenkin houkutelua tyttärensä mielenterveystoimistoon. Työskentelin siinä mielenterveystoimistossa, johon Anu hakeutui. Olin itse Anua viitisen vuotta vanhempi. Ensimmäisten tapaamisten aikana Anu oli lukkiutunut, eikä puhunut juuri mitään. Hänen päänsä oli riipuksissa, hiukset pesemättömät, kasvot olivat lakanankalpeat ja erittäin totiset. Vanhempien viesti mielenterveystoimiston työryhmälle oli että, hoitakaa tyttö kuntoon. Anun selviytyminen psyykkisestä kriisistään ei ollut suoraviivainen. Hän tarvitsi välillä turvakseen osastoympäristön ja myös lääkityksen. Mustimmissa vaiheissakin hän kuitenkin löysi jotakin, joka toi uskoa selviytymiseen. Hän löysi runot. Aikaa kului noin vuosi, kun Anussa oli selvästi havaittavissa piristymisen merkkejä. Hänen ulkoinen olemuksensa kohentui. Hän jaksoi huomioida muita ihmisiä ja hänen herttainen hymynsä löytyi. Selviytyminen oli uskomaton voima, kunhan sille tuli aika ja paikka Anun elämässä. Hämmästelin sitä iloa ja elämänjanoa, mikä hänessä oli. Olen menneinä vuosina ajatellut usein Anua. Muistona ajatusten lisäksi minulla on hänestä kaunis runokirja.

”Jussi” (nimi keksitty) tulla tupsahtaa työhuoneeni ovesta sisään (työpaikkani on edelleen mielenterveystoimisto). Hän ei ole tullut varanneeksi aikaa. Tulipahan vaan kertomaan päällimmäiset huolensa. Hän puhuu nopeasti, suorastaan niin nopeasti, että toistakin ihmistä hengästyttää. Hän kertoo, miten nykyinen lääkitys repii otsalohkoa ja tuo mieleen karkeitä ajatuksia. Jussi on kotiutunut psykiatrisesta sairaalasta noin viikko sitten ja olemme tavanneet kahdesti sen jälkeen. Hänen päällimmäinen viestinsä on, että injektio-lääkitys lopetettaisiin. Kaikki olisi hyvin hänen mielestään, jos ”lääkemyrkky” voitaisiin lopettaa.

Jussi on 19-vuotias nuorimies. Hänellä on takanaan lukuisia sairaalajaksoja. Hänen harhamaailmansa on monimuotoinen sekä pelkoa ja ahdistusta tuova. Harhat ovat läsnä joka päivä hänen elämässään, joskus voimakkaammin, joskus jääden hiukan taka-alalle. Jussilla on paljon suunnitelmia elämälleen.

Kuntouttavat mielenterveyspalvelut eivät häntä kiinnosta. Häntä kiinnostavat vaativat ja pitkää koulutusta edellyttävät työtehtävät. Ongelmaksi kuitenkin muodostuu, miten päästä kiinnostavalle alalle. Ulkopuoliset näkevät suuren epäsuhtan Jussin voimavarojen ja hänen tavoitteeksi asettamiensa asioiden välillä. Jussin vallitsevaksi olotilaksi muotoutuu vuosien mittaan turhautuminen, pettymys ja katkeruus. Ulkopuolisten tuomat ehdotukset erilaisista toimintavaihtoehdoista hän kokee lähinnä pilkaksi. Omalta osaltani keskeinen kysymys hänen auttamisessaan on, miten hänelle löytyisi jotakin, jota hän itse pitää mielekkäänä.

Tunnistan ajatukselliseksi lähtökohdakseni, että uskon nuorten uutta luoviin voimavaroihin. Uskon myös kaikkien nuorten olevan yksilöitä, myös psykiatrisessa hoidossa olleiden nuorten. Ehkä ei olekaan olemassa ryhmää psykiatrisessa hoidossa olleet nuoret, on vaan nuoria, jotka syystä tai toisesta tarvitsevat apua. Hahmotan nuoruuden ajan niin dynaamisena aikana, että voimavarojen uusiutuminen on silloin mahdollista paremmin kuin aikuisuudessa. Olen kuitenkin ikäni puolesta jo erkaantumasta nuoruudesta ja jotkut nykykuoren elämään kuuluvat asiat tuntuvat minusta oudoilta jopa pelottaviltakin. Olen havaitsevinani joissakin nuorissa kovuutta ja piittaamattomuutta.

TUTKITTAVAAN ILMIÖÖN LIITTYVÄN LUONNOLLISEN ASENTEN REFLEKTIO (haastatteluvaihe 2)

Hahmotan psykiatrisessa hoidossa olleet nuoret aikuiset edelleen yksilöinä, joilla on ollut vaikeita elämäkokemuksia. Nuoret aikuiset ovat yhtäältä selviytyjiä, mutta toisaalta he ovat joutuneet menettämään paljon. Menetettyihin asioihin kuuluu heille tärkeitä asioita, joiden menettämistä he joutuvat suremaan. Heissä vuorottelee selviytymisen usko ja toisaalta epäusko siitä, että elämä tulee vaikeutumaan entisestään. Tutkimusprosessini aikana mielestäni yhteiskunnan kovuus on lisääntynyt. Mietin sitä usein suhteessa psyykkisesti sairastuneisiin nuoriin aikuisiin. Välillä jopa hätäänny kysymään, missä ja miten yhteiskunnassamme pidetään huolta ihmisistä. Huolenpidolla tarkoitan sekä ammatillista huolenpitoa että lähimmäisistä huolehtimista. Ajattelen edelleen, että psykiatrisessa hoidossa olleet nuoret aikuiset tarvitsevat hoitoa ja huolenpitoa. Heidän on kuitenkin hyvä saada myös

kokemusta selviytymisestä ja omillaan pärjäämisestä. Uskon nuorten aikuisten selviytymiseen, mutta en usko sen olevan mahdollista yksin ilman sosiaalista tukea.

Liite 2

OTE 1 TUTKIMUSMUISTIINPANOISTANI (7.6. 1998 Toinen tutkimushaastattelu takana)

Tänään oli toinen haastatteluni. Olin 15 minuuttia ennen sovittua aikaa mielenterveystoimistossa odottamassa haastateltavaa. Aika sovittiin viime viikolla puhelimesta nuoren miehen kanssa. Hän on kesätoisissa, joten tapasimme puoli viideltä. Mielenterveystoimiston henkilökunta oli lähdössä pois, kun tulin. He neuvoivat kuitenkin, miten toimia ovien lukkojen kanssa. Emme kuulemma voi jäädä mihinkään loukkuun. Ennen haastattelua minua jännittää ensinnäkin se, että sählään jotenkin lukittujen ovien kanssa ja jotakin hämminkiä tapahtuu siinä suhteessa. Enemmän kuitenkin jännitin haastateltavan tapaamista. Puhelimesta hän kuulosti hyvin lyhytsanaiselta ja vähän ymseältäkin. Hän on varmaan väsyksissäänkin työpäivän jälkeen, onko syönytään.

Oman roolinikin suhteen olen ennen haastattelua vähän hämmäntynyt. Mielenterveystoimisto on minulle niin tutun oloinen paikka hoitajan vuosiltani. Nojatuoleihin on helppo istahtaa ja ”ottaa hoitajuus esiin.” Sanon mielessäni monta kertaa, että olet nyt tutkimuksen vuoksi täällä ja toimit tutkijana. En minä oikein edes osaa jäsentää, mitä se tarkoittaa. Muista, ettet johdattele liikaa... puhun itselleni. Mitä jos haastateltava onkin niin hiljainen, ettei keskustelu etene oikein mitenkään? Huomasin, että hän on myöhässä ja ehdin jo harmitella, ettei hän tulekaan. Näin ikkunan takana kävelevän isokokoisien miehen ja juoksin avaamaan ovea. Ensivaikutelma nuoresta oli mielikuva jämärän oloisesta ihmisestä. Vähän säikähtäneeltä hän tosin vaikutti, mutta olihan tilanne hänellekin uusi ja outo.

Sain mielestäni rauhallisesti kerrottua kaiken oleellisen tutkimukseeni ja erityisesti sen etiikkaan liittyvän. Hän kysyi tutkimukseni astetta ja vaikutti kiinnostuneelta opiskelustani. Olihan hän itsekin opiskelija. Häntä huvitti kömpelön näköinen nauhurini ja sen käynnistymiseen liittyvä kummallinen pauke. Minua pauke lähinnä kauhistutti, koska epäilin vanhan laitteen menneen rikki. Onneksi se toimi, kaikki näyttää tulleen nauhalle. Kuitenkin nauhurista puhuttaessa tunnelma vähän vapautui. Toistin varmaan viisi kertaa, että voit kertoa itsestäsi niitä asioita, joita haluat.

Sanoin tekeväni varmaan tarkentavia kysymyksiä, mutta hän voi itse päättää, mihin kysymyksiin vastaa. Olin kuitenkin alkuun tyytyväinen. Keskustelu lähti liikkeelle mukavasti. Nuori mies ei ollut kovin monisanainen, mutta taisi olla niin, että hän vastasi täsmällisen oloisesti ja oli varmaan miettinyt paljon asioitaan. Kyllä sieltä taisi tulla hyvää tutkimusaineistoa, vaikka välillä tuntui, että irtoaako tästä keskustelusta mitään. Oikeastaan tänään aiemmin päivällä oivalsin, että arkiasioistahan sitä pitääkin puhua, kun puhutaan elämästä. Olin kai jotenkin ajatellut, että ”pitää päästä keskustelussa syvälle ihmismielen asioihin”. Kuka puhuu vieraalle ihmiselle syvimmistä tunteistaan? Tietysti tässä vielä ehtii tutustua nuoriin.

Keskustelu eteni aika jouheasti. Taisin kyllä alussa olla liian aktiivinen. Pitäisi aina muistaa odottaa. Loppu meni jo vähän paremmin. Hänellä oli mielenkiintoista kerrottavaa. Kiinnostuin todella hänen opiskeluun liittyvistä mielipiteistään. Niihin voisi palata seuraavalla kerralla. Hänen puheensa osoitti, että maailma on kova. Toivottavasti ne viestit ovat löydettävissä nauhalta, niistä tulee nimittäin ihan hyviä näkökulmia. No nyt kiiruhdan asioiden edelle.

Päivän keskeiset asiat ja oivallukset: elämä on arkiasioita, niistä löytyy sisältöä elämään ja niistä varmaan koostuu myös tutkimusaineistoni. Luota haastateltavaan nuoreen. Hän kertoo sillä omalla tyylillään – anna hänen kertoa juuri sillä tyylillä. Älä tuputa omia sanojasi sekaan liikaa.

Ylihuomenna kolmas haastattelu!

OTE 2 TUTKIMUSMUISTIINPANOISTANI (22. 8. 2004: Tutkimuksen toisen vaiheen haastattelut alkamassa)

Pitkästä aikaa taas haastattelujen parissa. Edellisistä on kulunut aikaa jo pian viisi vuotta. Ensimmäisessä vaiheessa haastattelin nuoria yhteensä 14 kertaa. Tapasin mielenkiintoisia ihmisiä,

joilla oli tärkeää sanottavaa. Jokainen nuori oli erilainen ja myös heidän tapansa kertoa asioista oli erilainen. Analysoin haastattelut lisensiaatin tutkimukseen, joka valmistui vuonna 2001. Mietin haastattelemiani nuoria eri vaiheissa tutkimusta tehdessäni. Mietin heitä myös joka kerta, kun olen valmistellut jotakin tutkimukseen liittyvää esitystä. Koko tutkimukseni juoni ja elo on noissa nuorten välittämissä kokemuksissa elämästään. Nuoret tulevat ajatuksineen hyvin eläväksi, kun luen ja mietin noita yksilökohtaisissa merkitysverkostoissa olevia asioita.

Tämä oli katsausta taaksepäin. Nyt on haastateltaviani uudet ihmiset. Mitä olen oppinut haastattelutilanteista tai haastattelemisesta? Olen oppinut, että ihmisille tärkeät asiat koostuvat arkielämään liittyvistä kokemuksista. Niiden kuulemisen kautta voi löytyä tärkeitä totuuksia ihmisen elämästä. Nuo totuudet ovat yksilöllisiä, mutta niissä on myös yleistä – monen ihmisen totuutta. Olen yrittänyt oppia kuuntelemaan entistä tarkemmin. Olen myös ehkä oppinut kysymään ja tarkentamaan, ellen ymmärrä. Merkitykset kiinnostavat minua entistä enemmän. Rauhalan ajatukset merkitysrakenteista ovat saaneet mielessäni sisältöä tutkimuksen edetessä. Toisaalta merkityksen käsite tuntuu edelleen monimuotoiselta ja vaikealta. Mielessäni on siihen liittyviä kysymyksiä: mistä tunnistaa toisen ihmisen ilmaisevan merkityksen, jos hän ei sitä suoraan sano? miten luotettavana voi pitää toisen ihmisen tekemää tulkintaa toisen ihmisen merkityksistä? Näitä pohdin mielessäni ennen haastatteluja. Olen nyt sopinut kolme aikaa. Osa haastateltavista on minulle tuttuja ihmisiä. He ovat osallistuneet nuorten aikuisten ryhmään, jossa olen ollut mukana ohjaajana. Näkökulmani tutkimuksessa ovat heidän kokemuksensa elämää eteenpäin vievistä asioista. Annan haastateltaville mahdollisuuden kertoa elämästään laajemminkin, jos itse kokevat sen tärkeäksi.

26.8. 2004 kolmen haastattelun jälkeen

Haastattelin kahta miestä ja yhtä naista. Olo on oikeastaan aika tyytyväinen haastattelujen jälkeen. Tyytyväinen olen haastattelujen etenemiseen. Sen sijaan hämmentynyt olen jonkin verran tutkimukseni näkökulman tarkentamisen suhteen. Teemana on elämää eteenpäin vievät asiat. He kertoivat minulle elämästään ylipäättään. Asiat olivat heille tärkeitä – niihin sisältyi ikään kuin viestejä tutkimuksen kautta välitettäväksi. Nyt kun kirjoitan, oivallan taas elämän holistisen luonteen: kokemukset ovat kietoutuneita toisiinsa. Huomaan, että on tärkeää säilyttää mukana myös aiempi näkökulmani eli nuoren aikuisen kokemukset elämästään.

Liite 3

TUTKIMUSAINEISTON ANALYYSIN ETENEMINEN

Merkityksen sisältävien yksiköiden muuttaminen tutkijan kielelle

N24

Oon 24-vuotias.

Asut yksin? (LK)

Joo, kolme vuotta tullee täyteen. Se tuntuu kyllä ihan hyvältä. Sillai, että on päässy omaan asuntoon. Ettei enää kotona asu, vaikka en mä sitä sillon sillai ajatellu, mutta nyt kun oon huomannu, että sitä pärjää sillai ite niin ei enää haluais asua kotona.

Mitä se on merkinny sulle se oma asunto? (LK)

Kyllähän se sillai, että itsenäistyy. Ei kait sitä oikein tämän ikäisenä vanhempien kanssa viittiskään asua. Saa huolehtia omista asioistaan. No se on se oma elämä.

Miten se ratkaisu, kun sä muutit, miten se tapahtu? (LK)

Mulla oli ensimmäinen työpaikka siinä. Mä sitte muutin, että työmatka lyhenis.

Hän on 24-vuotias. Hän on asunut kolme vuotta omassa asunnossaan. Muutti omaan asuntoon, jotta työmatka lyhenisi. Omassa asunnossa asuminen tuntuu hänestä hyvältä ja on huomannut pärjäävänsä. Hänestä kotona asuminen ei tuntuisikaan hyvältä vaihtoehdolta nyt 24-vuotiaana. Oma asunto on merkinnyt hänelle mahdollisuutta huolehtia omista asioistaan, itsenäistymistä ja kokemusta omasta elämästä.

Asuvatko sun vanhemmat täällä samalla paikkakunnalla? (LK)

Joo ja ovat täältä kotosiki.

Hänen vanhempansa asuvat ja ovat kotoisinkin samalta paikkakunnalta kuin nuori itse.

Mä oon tuola kursseilla. Se on vähä samantapaista. Se on sähkötekniistä. Niitä pieni osia laitetaan kokkoon elektroniikkalaitteisiin. Sieltä pitäs saada työpaikka, kun käy näillä kursseilla. Mä ite sinne hakeuduinkin. Tuntuu mukavalta kun aivan omaehtoisesti. Se on kuusi kuukautta. Eihän sitä tiedä, vaikka niitä työ sopimuksia ruvettais tekemään ennenkin. Se on nyt kolome viikkoa kestäny se kurssi. Kyllä mä varsinkin tuosta oon innostunu, kun se työpaikka on mahdollista saaha.

Hän on tällä hetkellä elektroniikkalaitteita valmistavassa yrityksessä kuusi kuukautta kestäväällä kurssilla. Työ sähkötekniistä kokoomatyötä. Kurssin avulla hänellä on mahdollisuus saada työpaikka, mistä on kovasti innostunut. On tyytyväinen, kun on omaehtoisesti hakeutunut kurssille.

Sulla on sitte uusi jakso eessäpäin. (LK)

Niin on kyllä. Sammaan aikaan mulla on tuo iltakoulu. Se ontietotekniikkaa, kaksvuotinen koulu, josta on jäljellä vielä puoli vuotta. Se on tietotekniikan perustutkinto, minkä sieltä saa. Johonki asennushommiin ja semmosta.

Kurssin kanssa samaan aikaan hänellä on meneillään tietotekniikan peruslinja kauppakoulussa iltakouluna. Koulutus antaa pätevyuden tietotekniikan asennustöihin.

Tuntu, kun oli vaan se koulu, niin ettei se riitä, siinä oli liian vähän ajankulua. Ois enemmän sisältöä. On se sillai rankka. Nyt varmaan, kun työ menee sammaan aikaan, niin on aika rankkaa kulkea kummassakin, mutta eiköhän tuo mene. Kyllä mä uskon.

Hakeutui iltakoulun lisäksi kursseille saadakseen lisää sisältöä ja ajankulua. Pitää kurseja ja iltakoulua yhtäaikaisesti toteutettuna aika raskaana, mutta uskoo selviytyvänsä.

Mitä muuta sun elämään kuuluu kun opiskelua ja työntekoa? (LK)

No en tiä. Ei kai mulla oikeestaan muuta. Mulla oli ennen semmonen harrastuksena tuo taidemaalaus työväenopiston piirissä, maisemamaalauksia, kuvista maalaan, oon kahtonu mallia. Joo sehän oli mukavaa, kun huomaa onnistuvansa siinä. Se oli sillai kivaa, mutta se on nyt jääny, kun tuli tuo iltaopiskelu. Se ei passaa niinä iltoina sitte.

Mitä maalaaminen sulle merkitsee? (LK)

Se on semmosta rentouttavaa.

Ootko sä lapsesta asti ollu kiinnostunu maalaamisesta? (LK)

No oon mä sillai ollu, että mä oon osannu piirtää ja varsinkin lapsena tykkäsin piirtää. Nykyään se on jääny vähemmälle.

Hän on aikaisemmin harrastanut taidemaalauksia työväenopiston piirissä. Oli tyytyväinen, kun huomasi onnistuvansa siinä. Maalaus tuntuu hänestä rentouttavalta. On maalannut maisemamaalauksia malleista. Iltaopiskelun takia joutui luopumaan harrastuksestaan. Hän on pitänyt piirtämisestä lapsesta saakka ja sanoo osaavansa piirtää. Nykyisin tosin piirtäminen on jäänyt vähemmälle.

Aika paljo kävelen. Sillai, kun ei oo autoa, niin tullee käveltyä. Ja muutenkin kävellään mun siskon kans. Ennen pelattiin sulkapalloa.

Hän mainitsee kävelevänsä, koska hänellä ei ole autoa. Lisäksi käy kävelyllä sisarensa kanssa.

Aikaisemmin pelasi sisaren kanssa sulkapalloa.

Sisko asuu lähellä. Nyt se suunnittelee muuttoa tuonne Etelä-Suomeen. Onhan se sillai vähän jännä juttu, kun ollaan oltu aika paljo tekemisissä nykyään. Mitähän sitä sitte keksii, kun se lähtee.

Onko se sun ystävä se sun sisko? (LK)

Niin onhan se. Sitte tuntuu, että jos se kerran lähtee, ja siellä viihtyy, niin ei sen pidä tulla takaisin.

Sillä on kyllä työpaikka täälläkin, mutta se haluaa lähtiä sinne.

Sisar asuu hänen lähellään. Pitää sisarta ystävänsä. Sisar suunnittelee muuttoa Etelä-Suomeen. Nuori aikuinen pohtii, mitä ajankulua hän keksii sisaren muutettua. Hän kuitenkin toivoo, että sisar viihtyy Etelä-Suomessa, eikä hänen tarvitse tulla takaisin.

Niin mähän silloin, kun lähin opiskelemaan. Mulla sielä sitte kun oli ensimmäinen lukukausi lopuillaan, niin oli semmosta vaikeaa. Mä sitte loppujen lopuksi jouduin psykiatriselle osastolle. Se oli aika ikävä juttu. Mulla oli varmaan aika vaikeaa silloin. Se oli semmosta itsenäistymisvaihetta. Mulla oli mun kämpäkaverin kans, että kumpikin sammaan poikaan ihastuttiin. Se tuntu aika vaikealta se juttu.

Oliko se yksi laukaiseva tekijä? (LK)

Varmasti oli. Kun mähän en sille tytölle puhunu mitään ja kun se poika kävi meillä kylässä, niin se puhu sen kanssa. Mä rupesin epäilemään. Mä en luottanu siihen tyttöön. Se sitte huomasi minusta sillai. Se oli ihan reilu kaveri ja se järjesti minut psykiatriseen hoitoon. Se sano, että kyllä sun pitää jonkun kans jutella, kun et mullekaan juttele. se varmaan siinä vaiheessa epäili, että jotakin on vialla. Sitte mä rupesin sitä sen jälkeen syyttelemään, kun en tykänny kun se rupes mun asioita järjestelemään. Se opiskelu sitte keskeyty. Mä vielä kävin jonkin aikaa ja mä olin jo jälessäkin toisista. Se tuntu niin hankalalta, että en mä kauaa siellä ollu. Mä tuln sitte pois.

Hän kuvaa psyykkisten vaikeuksiensa alkaneen opiskelujensa alkuvaiheessa, kun eli vaikeaa aikaa ja samalla itsenäistymisvaihetta. Yhtenä laukaisevana tekijänä hän pitää ihastumista samaan poikaan huonetoiverin kanssa. Hänelle tuli epäluottamuksen tunteita tyttöä kohtaan, minkä tämä huomaisikin. Hän myös syytteli tyttöä, koska tämä ohjasi hänet psykiatriseen osastohoitoon. Jälkeenpäin hän näkee tytön reiluna kaverina. Osastojakson jälkeen nuori yritti vielä opiskella jonkin aikaa, mutta oli toisista jäljessä ja piti muutenkin tilannetta hankalana. Hän joutui keskeyttämään opiskelut. Hän pitää tapahtuneita ikävänä asiana elämässään.

Ei ne asiat oo jääny taakse. Aina keväällä on vaikeampi vaihe. On tässä ollut vuosien varrella

semmosia, että ei oo luottanu ihmisiin. Se on aika ikävää.
Mutta sä oot oivaltanu, että se epäluottamus on omissa ajatuksissasi? (LK)
Joo, mutta joskus menee, että rupiaa uskomaan.

Hän sanoo, että psyykkisiin vaikeuksiin liittyvät asiat eivät ole jääneet taakse, vaan kevään hänellä on vaikeampi vaihe. Tunnistaa edelleen epäluottamusta ihmisiä kohtaan.

Onhan siitä selvinny. Lääkitys on tärkein, ne on lisänny jotakin lääkkeitä. Puhuminen se on kaikkein tärkein, kun puhuu täällä hoitajan kanssa.
Käynneistä mielenterveystoimistossa on siis ollut sulle hyötyä?(LK)
Joo vaikka se välillä tuntuu, että käykö täällä välillä turhaakin... On kaverit tietenkin, ettei oo yksinään siellä kämpässä.

Hänen selviytymistään ovat edistäneet eniten puhuminen ja sitten lääkitys. Käyntejä mielenterveystoimistossa pitää hyödyllisenä, vaikka välillä epäillyt käyvänsä turhaan. Kaverit ovat myös hänen selviytymisensä kannalta merkittävä vastapaino yksinäisyyteen vetäytymiselle.

Mitä ne kaverit sulle merkitsee? (LK)
Ne on sillai sitä elämän sisältöä. Niitten kans on harrasteltu ja tehny kaikkia. Oikeestaan nään nykyään harvoin kavereita, kun tuola työssä on ihmisiä ja mun siskon kanssa on paljon tekemisissä.

Kaverit merkitsevät hänelle elämän sisältöä. Heidän kanssaan on yhdessä harrastanut ja tehnyt monenlaista. Nykyään hän tapaa kavereitaan aikaisempaa harvemmin, koska hän on työssään tekemisissä ihmisten kanssa ja viettää paljon aikaa sisarensa kanssa.

En mä seurustele, enkä oo ikinä oikeestaan seurustellu. nykyään mä oon ajatellu sitä seurustelua, että on ollu mielessä, pitäskö ruveta. Sillai tuntuu kun on työpaikalla ja kun niitä näkkee sielä joka päivä, niin mitä jos menis jotakin mönkään, niin mitä sitte. Joo en oo päättänyt lopullisesti, etten seurustelisi. Se olis aika epämukava päätös. Pitäs olla oikein mukava tyyppi ja luotettava, jos seurustelis. Että se ymmärtäs tämmöstä, mitä mulla on.

Hän ei seurustele, eikä ole aikaisemminkaan seurustellut. Nykyään kuitenkin seurustelun mahdollisuus on ollut hänen mielessään. Hän pohtii, jos poikaystävä olisi samalta työpaikalta, tilanne olisi epämukava, jos tulisi vaikeuksia seurustelussa. Hän ei ole päättänyt, ettei seurustelisi koskaan. Hän sanoo, että hänen seurustelukumppaninsa tulisi olla luotettava ja mukava henkilö, jotta hän ymmärtäisi nuoren psyykkisiä vaikeuksia.

No oon mä tämmösessä tilanteessa reipas, mutta oon mä hyvin hiljainen kun on enemmän ihmisiä. Vaikka on sillai tuttujakin niin ei tuu puhuttua. Sitä pitäs hyväksyä ittensä sellaisena kuin on, vaikka on vähän hiljaisempikin ihminen. Sitähän se hoitajakin on sanonu.

Hän sanoo olevansa haastattelutilanteen tyyppisessä tilanteessa reipas. Hän on kuitenkin hiljainen tilanteissa, joissa on useita, vaikka tuttujakin, ihmisiä paikalla. Hän sanoo, että hänen pitäisi hyväksyä itsensä sellaisena kuin on, myös hiljaisena. Näin on myös oma hoitaja sanonut hänelle.

Minkälaisena sä ajattelet oman tulevaisuuden esimerkiksi viiden vuoden kuluttua? (LK)
Tietenkin sitä toivois, että pääsis näistä harha-ajatuksista. Tietenkin olis työpaikka ja vois vaikka seurustella. No ei mulla oikeestaan muuta oo mielessä. Tietenkin olis kivoja harrastuksia ja kavereita.

Hän toivoo, että vuoden vuoden päästä olisi vapautunut harha-ajatuksista ja että hänellä olisi työpaikka ja että hän seurustelisi. Toivoo myös, että hänellä olisi mukavia harrastuksia ja kavereita.

Ainakin kun on ollut työttömänä, niin se on tympiää, ei se oo kovin hääviä. Oon mä ollu pitkiäkin jaksoja. Ainakin ne on tuntunu siltä.

Hän pitää työttömyysjaksoja kurjina ajanjaksoina elämässään. On kokenut työttömyysjaksot pitkiksi.

Niin, työllisyysmahdollisuudet on hyvät tuon kurssin jälkeen. Tuo työ tuntuu, että kyllä tuommosta voisi tehdä.

Hän pitää työllistymismahdollisuuksiaan hyvinä työllisyyskurssin jälkeen ja lisäksi työtä sisällöltään itselleen sopivana.

Nykyisellään tämä elämä on ihan mukavaa. Vaikka se on välillä, kun on ollu työttömänä, niin on kurjaa.

Hän pitää elämää nykyisellään hyvänä, vaikka työttömyysjaksot ovat olleet kurjia.

No musta tuntuu, että omat pelot välillä haittaa. Niinku tuolla kurssillakin minä jännitin etukäteen jotakin työtä, että onko minusta tähän. No kyllähän se sitte menee. Semmoset turhanaikaiset pelot niistä pitäs päästä sitte. Nykyään ei oo semmosta tuola koulussa oli. Se jännitys tuntui tuola koulumatkalla, että minkähänlainen se koulupäivä on. Minusta tuntuu, että se ei oo elimistölle hyväksi ollenkaan. Ainakaan se ei tunnu siltä. No ei sitä jännitystä nykyään huomaa, mutta silloin nuoruudessa. Kiusattiin ja oltiin kimpussa. Ei se nykyään, aikuiset ihmiset suhtautuu eri tavalla. Kyllä mä juttelin yhen meijän luokkalaisen kans, että hänellä on masennus, kun koulu alkaa.

Hän sanoo pelkojen ja jännityksen välillä haittaavan jokapäiväistä elämää. Pelot ja jännitys ovat kuitenkin vähentyneet kouluajasta ja hän sanoo, että hänen jännittämistään ei nykyään huomaa ulospäin toisin kuin nuorempana. Häntä kiusattiin nuorempana jännittämisen takia. Toiset aikuiset kuitenkin suhtautuvat nykyään siihen asiallisesti. Pärjää jännityksen ja pelkojen kanssa, mutta toivoo pääsevänsä turhista peloista. Hän sanoo keskustelleensa luokkakaverinsa kanssa, jolla oli ollut kouluun aloittamiseen liittyvä masennus.

Miten sä koet, koetko sä, että mielenterveyspalvelujen käyttö on jotenkin leiman nut sua? (LK)
Siitä mä en puhu kellekään. Se tuntuu jotenkin salamyhkäiseltä. Pari mun kaveria tietää. Mä koen se on vähä leimaavaa. Minusta itsestä vaan tuntuu, että siitä ei kehtaa kertoa ja sitte kun äitikin sanoi, ettet kerro siitä kellekään. Ajatteleekohan se, että sitte, että alakavat ihmiset puhua.

Kysytkö sitä äidiltä? (LK)

Ei me olla siitä puhuttu.

Hän kokee mielenterveyspalvelujen käytön jonkin verran leimaavana. Ei puhu siitä kenellekään paria kaveria lukuun ottamatta. Myös äiti on sitä mieltä, että asiasta ei ole syytä puhua kenellekään. Hän ei ole tarkkaan tietoinen äidin mielipiteen perusteluista.

Kyllä se tuntuis, että semmonen työllistäminenkin sais olla aktiivisempaa. Riippuu nuorista, osa haluaa viettää erilaista elämää. Pitäsi kai sitä aktivoida nuoria jotenkin?

Miten nuoria vois aktivoida? (LK)

Pitäis olla muitaki paikkoja kun aina iltasella yömyöhään ravintolaan mennä. Muita kokoontumispaikkoja olis. Joku semmonen, missä vois pelata ja pääsis tutustumaan toisiin.

Kuka sen vois järjestää? (LK)

Oliisko se kaupunki tai joku. Urheiluharrastuksetkin on hyviä tietenkin.

Hänen mielestään nuorten työllistäminen saisi olla aktiivisempaa. Hän kaipaa, että kaupunki tai joku muu aktivoi nuoria esimerkiksi järjestämällä ravintoloiden vastapainoksi kokoontumispaikkoja, jossa voi pelata ja tutustua toisiin. Urheiluharrastuksetkin ovat hänen mielestään hyviä.

Mitkä sun elämässä vie sua eteenpäin? (LK)

Mulle ainakin harrastukset ja kaverit ja tuo siskokin on aika tärkiä. Varsinkin tuo kun saa kulkia tuola kursseilla.

Hänen elämässään tärkeitä asioita ovat harrastukset, kaverit, sisar ja mahdollisuus osallistua työllisyyskurssille.

N 24, toinen haastattelu

Siitä on jo aikaa kun tavattiin. Minkälainen sun elämäntilanne on tällä hetkellä? (LK)

No mulla on ihan hyvä tilanne, että nyt on työpaikkakin. Että menee ihan hyvin ja mä käyn puhumassa hoitajan kanssa ja lääkkeitä käytän, oon käyttänyt jo monta vuotta, mutta kuitenkin sillai, että menee ihan hyvin. Välillä menee huonomminkin. On ihan kiva ollu olla tuola töissäkin. Se on kokoonpanotyötä elektroniikka-alalla ja sitte teen siinä muitakin hommia.

Eli se on sitä työtä, mihin sä kurssin kävit? (LK)

Niin se on ja se on kiva, että siinä vaihtelee ne hommat. Ei kuitenkaan aivan yksitoikkoista.

Mikä sen työn merkitys on sulle? (LK)

Kyllä se on hirviän tärkeä merkitys. Kyllä se sillai, että haluaa paneutua siihen ja tekee mielellään ylitoitakin, jos on semmonen urakka. Musta tuntuu, että silloin kun ei ollu, niin mä silloin tuonne iltaopiskeluun hakeuduin, kun ei ollu mitään. Sillai elämänsisältöä on, kun on sitä rutiinia, niin se auttaa jaksamaan kyllä. Ikävystyy ja tympääntyy, kun ei oo mittää. Makkoilee vaan ja passivoituu.

Hän kokee nykyisen elämäntilanteensa pääsääntöisesti hyväksi. Tärkeänä osatekijänä siihen hän pitää työpaikkaansa. Hän työskentelee elektroniikka-alalla pääasiassa kokoonpanotyössä ja pitää työtehtäviään vaihtelevina. Hän on saanut työpaikan työllisyyskurssin kautta. Hän pitää työtään hyvin merkittävänä itselleen ja haluaa paneutua siihen. Hän sanoo tekevänsä mielellään ylitoitakin. Päivittaiset rutiinit tuovat hänelle elämänsisältöä ja auttavat häntä jaksamaan. Ilman päivittäisiä rutiineja hän arvelee ikävystyvänsä ja passivoituvansa. Hän sanoo aikanaan hakeutuneensa iltaopiskeluun hakeakseen elämänsisältöä. Työn lisäksi nuori mainitsee kuulumisekseen käynnit mielenterveystoimistossa ja lääkityksen käytön. Hän pärjää psyykkisesti melko hyvin, välillä hän sanoo olevan huonompia jaksoja.

Minkälainen työyhteisö se on sun mielestä? (LK)

No se on ihan mukava sillee. Ei sielä kyllä mittää riitaa tai sellaista oo. Sielä on välillä, että meni joillakin keskenään huonommin, mutta nyt menee ihan kivasti. Se on ihan mukavaa, että siellä jutellaan keskenään. Yhelle tytölle oon pystyny puhumaan ja silläkin oli sitte samanlaisia ongelmia.

Onko sulle valikoitunut sellaista läheisempää työkaveria? (LK)

Joo on mulla ne naiset, että mä juttelen niiden kans enemmän kuin niiden miesten kans.

Hän pitää työyhteisönsä ilmapiiriä hyvänä. Työpaikalla on hänen mukaansa mahdollisuus keskinäiseen keskusteluun työkavereiden kesken, mitä pitää mukavana. Hän mainitsee keskustelevänsä enemmän naispuolisten työkavereiden kanssa kuin miesten. Hän on kertonut omista vaikeuksistaan yhdelle naispuoliselle työkaverille ja hänelläkin oli samanlaisia ongelmia.

Mitä sä teet silloin kun sä et oo työssä? (LK)

No mulla on sitte noita harrastuksia. Aika paljon siskon kans kävellään. Se on niinku sitä arkipäiväistä hommaa ja viikonloppuisin ollaan sitte käyty ravintolassa. Niin siskon kans. Niin se on kyllä hirviän mukavaa. Sehän on yrittänyt muakin houkutella, että mä lähtisin ulkomaille sen kans. Oon vähä epävarma lähtemisessä just näiden mielenterveysasioiden takia.

Vapaa-aikanaan nuori käy sisarensa kanssa arkipäivisin kävelyllä ja viikonloppuisin ravintolassa. Hän pitää yhdessäoloa sisaren kanssa oikein mukavana. Sisar on houkuttellut nuorta ulkomaille, mutta hän on epävarma lähtemisestään mielenterveydellisten vaikeuksiensa takia.

Miten ne mielenterveysasiat on läsnä sun elämässä? (LK)

No niitä ei aina edes muista. Joskus sitte niinku illallakin saattaa jotkut ajatukset ruveta pyörimään mielessä. Tuntee, ettei aivan tervekään oo. Niin silloin kun on yksin.

Minkälaisia ajatuksia ne on? (LK)

No semmosia, jos on vaikka tapahtunu enemmän ja sitte jotakin semmosia ikäviä asioita, joita hautoo päässä. Kyllä mä siitä sitten jollain lailla yli pääsen. Viimeksi puhuin siitä hoitajalle ja se helepotti, vaikka se voi olla hyvinkin vaikiaa puhua siitä. Jos on vaikka negatiivisia tunteita ihmisiä kohtaan, niin kun on kiltti, niin ei haluais puhua, niin tulee syyllisyyttä ja se tuntuu sairaalta ja sitä ei oikein hyväksy. Niin että haluais hyväksyä kaikki ihmiset ja nähä hyvät puolet.

Miten paljon se on esillä tämmönen hautominen sun elämässä? (LK)

No ei se kovin paljon. Tosinaan tulee. Mä otan asioita niin ihteeni, kun joku vähänkin jotaki sanoo. Semmonen se aiheuttaa sitte semmosta. Niistä on kuitenkin aika vaikia puhua. Mä oon itellenikin yrittäny selvittää sitä asiaa.

Hän sanoo, ettei aina muista mielenterveyteen liittyviä asioita omalla kohdallaan. Kuitenkin joskus ollessaan illalla yksin koetut ikävät asiat saattavat pyöriä mielessä. Hän liittää siihen tunteen, ettei ole aivan terve. Hän pitää ikävinä asioina toisiin ihmisiin kohdistuvia negatiivisia tunteitaan ja toisten lausumia häneen kohdistuvia vähänkin kielteisävytteisiä kommentteja. Hän tuntee syyllisyyttä negatiivisesta ajattelusta, koska pitää itseään kilttinä ja haluaisi hyväksyä toiset ihmiset sellaisenaan ja hahmottaa heidän hyvät puolensa. Hän on selvittänyt itsekseen omaa kielteistä pohdiskeluaan ja puhunut siitä myös hoitajalle, mikä on helpottanutkin. Hänen mielestään ajatuksista on kuitenkin vaikea puhua toiselle.

Mistä saat elämäniloa? (LK)

No sitä saa liikunnasta ja on niin mukavaa, kun saa lähdettyä liikkeelle.

Hän sanoo saavansa elämäniloa liikunnasta ja siitä tunteesta, kun saa lähdettyä liikkeelle.

Miten se siskon merkitys sun elämässä? (LK)

Joo kyllähän se on tärkeä. Se on semmonen läheinen ihminen, kun on muuttanu pois kotoa. Mä oon sille puhunu paljon asioita ja se on aika vahva luonteeltaan. Sillai just, että uskaltaa sen kans jos jossain risteilyllä paremmin lähtiä kuin jonkun kaverin kans. Tuntuu, että se osaa siellä. Joo se on oikein mukava, että se on aloitteellinen.

Miten sä näät ittes suhteessa siskoo? (LK)

Vähä vaikee kysymys. Mä niinku toteutan ihteeni sen seuras.

Hän kokee sisarensa itselleen tärkeänä ja läheisenä ihmisenä. Hän pitää sisartaan vahvana ja aloitteellisena ihmisenä, jonka kanssa hän itsekin uskaltaa enemmän olla se mikä on. Hän puhuu asioita sisarelleen.

Mitä muita tärkeitä ihmisiä sulla on paitsi tämä sisko? (LK)

No jotku mun kaverit. Se on semmosta vaihtelua, kun näkee kavereita. Ne on sillai tärkeitä henkilöitä, voi vaihtaa kuulumisia, työkaverit varsinkin. Eihän siellä töissä muuten niin hyvin jaksaiskaan.

Sisaren lisäksi hänelle tärkeitä ovat jotkut kaverit. Erityisen tärkeitä ovat työkaverit, joiden ansiosta hän jaksaa työssä hyvin. Kaverit tuovat hänen elämäänsä vaihtelua ja heidän kanssaan voi vaihtaa kuulumisia.

Kyllähän mulla on tulevaisuuden odotuksia on. Vois olla jotenkin muutosta tähän tilanteeseen. Tulis silleen hyvin toimeen ja vois muutakin työtä tehdä. Ja miksei sitä ulkomaille muuttoakin vois miettiä. Ehkä ne on enemmän haaveita ja miksei myös mahdollisuuksia.

Onko sulle se voimavara, kun ajattelet tulevaisuuden mahdollisuuksia? (LK)

Joo on se voimavara. Välillä, kun menee huonommin, niin sitä ajattelee että ei oo mitään tulevaisuudenkuviakaan. Sitä niinku ajattelee just sitä hetkeä. Sitte kun pääsis yli niistä vaikeuksista niin sitte vois paremmin suunnitella tulevaisuutta. Nyt sitä vaan elää tässä hetkessä.

Mikä sua sitte vie elämässä eteenpäin? (LK)

Varsinkin toiset ihmiset. Kun mä oon sellainen, etten tahdo yksin viihtyä. Tuola töissäkin, kun on toisia ihmisiä ympärillä, niin kyllä mä voin olla yksinkin. Mutta kotona kun ei oo kun tyhjät huoneet, niin mua ei oikein innosta olla. Kyllä mä nään sen vahvuutena, että tuon toimeen toisten ihmisten

kanssa. En oo kovin arka. Uskaltaa jutella. Ei se mulle oo itsestänselvyys. Niinku töissäkin, kun on enemmän porukkaa, niin mä oon hiljainen ja tunnen itseni erilaiseksi. Kuitenkin tärkeitä on ne ihmissuhteet ja että tulee toimeen toisten kans.

Hänellä on tulevaisuuden suhteen odotuksia, vaikka vaikeina hetkinä hän sanoo hukkaavansa tulevaisuudenuskonsa ja elävänsä vain kyseistä hetkeä. Nykyisten vaikeuksien hän näkee jonkin verran estävän tulevaisuuden suunnittelua. Hän toivoo tulevaisuudessa tulevansa hyvin toimeen ja miettii toisenlaisen työnkin vaihtoehtoa. Hän sanoo toisten ihmisten auttavan häntä elämässä eteenpäin. Hän kaipaa ihmisiä ympärilleen ja hän pitää vahvuutenaan, että tulee toimeen toisten ihmisten kanssa, eikä pidä sitä kohdallaan itsestänselvyytensä.

Miten sä miellät ittes, kun sä liikut toisten keskuudessa. Ajatteletko sinä ittes ihmisenä, jolla on vaikeuksia vai unohdatko sä ne? (LK)

Unohdan mä ne ihan täysin. Silloin kun mä sille tytölle sielä töissä puhuin niistä vaikeuksista niin mä ajattelin, nytkö se sitte rupiaa seuraamaan. Tänäinkin mä ajattelin, kun mä unohdin ne yhdet purkit niin mä ajattelin, että nyt ne ajattelee, että mä oon tällöinen höppänä. No sitte sitä ajattelee huumorilla.

Hän sanoo unohtavansa psyykkiset vaikeutensa toisten seurassa. Hän on puhunut psyykkisistä vaikeuksistaan työtoverilleen ja sen seurauksena ajattelee työtovereiden nyt seuraavan häntä. Ajattelee asiaa kuitenkin huumorilla.

Niin kun tulee sellainen vaikia tilanne, niin sitä sitte haluaa avautua ja puhua niistä vaikeuksista. Kyllähän sitä haluaa kattua kenelle sitä puhuu. Joskus on ollu vaikia hoitajallekaan puhua niistä, mutta kuitenkin on sitte todennu, että on sitte parempi puhua. Kyllähän sitä sitte paremmin näkee vahvuksiakin. Hoitaja sanoo, että sekin on vahvuus, että ite tunnistaa vahvuuksiaan.

Hän sanoo, että jonkun vaikean tilanteen jälkeen haluaa avautua ja puhua asiasta, mutta harkitsee, kenelle puhuu. Joskus on kokenut puhumisen hoitajallekin vaikeana. On kuitenkin sitä mieltä, että on hyvä puhua senkin vuoksi, että paremmin hahmottaa vahvuuksiaan. Hän mainitsee hoitajan sanoneen, että vahvuutta on myös omien vahvuuksien tunnistaminen.

En mä sitä herkkyyttä oo ite ajatellukaan. Äitikin on kyllä joskus sanonu, että mä oon niinku posliininukke semmonen herkkä. Kyllähän sitä pitäis kovettua, että ei aina herkästi ota ihmisten sanomisista.

Hänen äitinsä on sanonu häntä herkäksi. Ei ole sitä itse ajatellut. On kuitenkin sitä mieltä, että voisi kovettua niin, ettei pahastu herkästi ihmisten sanomisista.

Pidätkö sä itteäs kunnianhimoisena ihmisenä? (LK)

Kyllä mä pidän. Se on justihin, kun on sitä kunnianhimoa, niin kuitenkin huomaa itsessään niitä merkkejä, että on vaikeempaa, niin se sillai romahtaa se kunnianhimo. Aina välillä on, ei kuitenkaan varmaa kovin hirviästi oo. Joku opiskelu se hermostuttaa, kun on nähny, että se tuottaa vaikeuksia.

Hän on sitä mieltä, että hänellä on jonkin verran kunnianhimoa, jonka vaikeuksien tullen huomaa romahtavan. Pitää opiskelua hermostuttavana, koska siihen liittyy vaikeuksia.

Tutkijan kielelle muutetut merkityksen sisältävät yksiköt liitettynä sisältöalueisiin

YKSILÖKOHTAINEN MERKITYSVERKOSTO SISÄLTÖALUEITTAIN N 24

Ihmissuhteisiin liittyvät merkitykset

Haastateltava on 24-vuotias nainen, joka on asunut muutamia vuosia omassa asunnossaan. Hänen lapsuudenperheeseensä kuuluu vanhempien lisäksi sisar. Sisar on hänelle tärkeä ihminen, jota pitää

ystävänä ja jonka seurassa viihtyy. Sisar asuu nuoren aikuisen lähellä ja he viettävät vapaa-aikaansa yhdessä esimerkiksi ulkoilemalla tai käymällä tanssimassa. Sisarella on omaan elämäänsä liittyviä muutosajatuksia, kuten paikkakunnan vaihto tai ulkomaille muutto. Sisar houkuttelee myös nuorta aikuista mukaan ulkomaille. Nuoren aikuisen muuttoajatuksen esteenä on mielenterveysvaikeuksiin liittyvä epävarmuus. Hän pitää sisartaan vahvana ja aloitteellisenä ihmisenä, jonka seurassa hän itsekin rohkaistuu.

Nuori aikuinen mainitsee itsellään olevan joitakin kavereita. Heidän kauttaan hän saa elämänsisältöä ja kaverit auttavat osaltaan häntä selviytymään vastapainoksi vetäytymiselle yksinäisyyteen. Aikaisemmin hän oli tekemisissä kavereiden kanssa nykyistä enemmän. Nykyään hän tapaa työssään ihmisiä ja on tiiviisti tekemisissä sisarensa kanssa. Hänen toiveenaan on kuitenkin, että hänellä tulevaisuudessakin olisi kavereita.

Nuori aikuinen liittyy psyykkisten vaikeuksiensa alkamisen tilanteeseen, jossa ihastui opiskelukaverinsa kanssa samaan poikaan. Hän tunsu epäluottamusta opiskelukaveriaan kohtaan. Edelleen hän ajoittain tunnistaa epäluottamuksen tunteita toisia ihmisiä kohtaan, mitä pitää ikävänä asiana. Nuorella aikuisella ei ole ollut seurustelusuhteita. Hän on kuitenkin miettinyt seurusteluun liittyviä asioita ja pitää mahdollisena ja toivottavana, että löytäisi seurustelukumppanin. Seurustelukumppanilta hän odottaa luotettavuutta ja ymmärrystä psyykkisiä vaikeuksiaan kohtaan.

Nuori aikuinen pitää toisten ihmisten seurassa olemista tärkeänä ja mainitsee unohtavansa vaikeutensa toisten seurassa. Hän pitää itseään sosiaalisissa tilanteissa hiljaisena sekä tunnistaa epävarmuutta ja jännittämistä, jonka kuitenkin kokee vuosien kuluessa vähentyneen. Kouluaikoina häntä kiusattiin jännittämisen takia.

Opiskeluun, työhön ja harrastuksiin liittyvät merkitykset

Nuori aikuinen sai työpaikan työllisyyskurssin avulla. Hän pitää omaehtoista työllisyyskurssille hakeutumista ja työpaikan saantia merkittävinä asioina. Hän haluaa panostaa työhönsä ja pitää työtä vaihtelevana ja itselleen sopivana. Työttömyysjaksot hän on kokenut negatiivisena. Hän liittyy tulevaisuuden tavoitteeksikin sen, että saa pitää työpaikkansa. Toisaalta hän on miettinyt myös muunkin tyyppistä työtä.

Työyhteisön ilmapiiriä hän pitää hyvänä. Hyvään ilmapiiriin hän liittyy mahdollisuuden keskustella työkavereiden kanssa. Kuulumisten vaihtaminen työkavereiden kanssa auttaa häntä jaksamaan työssään. Hän keskustelee työpaikalla enemmän naisten kuin miesten kanssa. Rohkeus keskusteluun ei ole hänelle itsestäänselvyys. Suuressa joukossa pitää itseään hiljaisena ja tuntee itsensä erilaiseksi. Omista psyykkisistä vaikeuksistaan hän on kertonut yhdelle työkaverille, jolla oli samanlaisia vaikeuksia kuin nuorella itselläänkin. Samaan aikaan työllisyyskurssin kanssa hänellä oli meneillään iltaopiskelu. Yhtäaikaisesti kurssille ja iltaopiskeluun hän hakeutui saadakseen enemmän sisältöä päiviinsä. Pitää yhtäaikaista toteutusta raskaana, mutta hän uskoo selviytyvänsä. Päivittäiset rutiinit auttavat häntä jaksamaan ja estävät ikävystymästä.

Nuori aikuinen oli opiskelemassa psyykkisten vaikeuksien alkaessa. Pian hoitojakson jälkeen hän joutui keskeyttämään opinnot. Hän kuvaa tilanteen kokonaisuudessaan tuntuneen hankalalta ja lisäksi hän oli jäänyt jälkeen opiskelussa.

Omaan itseen ja psyykkisiin vaikeuksiin liittyvät merkitykset

Nuori aikuinen kuvaa mielenterveysvaikeuksien ilmenevän hänellä epävarmuutena ja jännittämisenä lähinnä uudellisissa sosiaalisissa tilanteissa sekä toisiin ihmisiin kohdistuvana epäluottamuksena ja kielteisinä ajatuksina. Hän tuntee syyllisyyttä toisiin kohdistuvista kielteisistä ajatuksista, koska hänellä on itsestään kiltin ihmisen mielikuva. Vaikeudet ovat hänen mielessään yksinollessa, sen sijaan toisten seurassa hän unohtaa ne. Nuorempana häntä on kiusattu jännittämisen takia. Nykyään hän sanoo pärjäävänsä jännityksestä ja peloista huolimatta. Mielenterveyspalveluiden käytön nuori kokee leimaavana. Hän puhuu mielenterveysvaikeuksista ja mielenterveyspalveluiden käytöstä ulkopuolisille varovasti. Myös äiti on ollut sitä mieltä, että asiasta ei ole syytä puhua ulkopuolisille.

Nuori aikuinen kuitenkin on puhunut kahdelle kaverilleen ja heidän suhtautumisensa hänen vaikeuksiin oli asiallista.

Merkityksen sisältävien yksiköiden muuttaminen tutkijan kielelle

N 22, ensimmäinen haastattelu

Joo vanhempien kans asun. Siskot on jo maailmalla. Mulla on kaksi vanhempaa siskoa. Hän asuu vanhempien luona. Hän on kolmesta sisaruksesta nuorin. Vanhemmat sisaret ovat jo muuttaneet pois kotoa. Sitte mulla on mun koira. Se on noutajanpentu. Se on mejjän yhteinen. Mun siskollakin on koira.

Sä tykkäät koirista? (LK)

Joo niitä on ihana hoitaa.

Hänellä on koiranpentu, joka on koko perheen yhteinen. Hän pitää koirien hoitamisesta. Hänen mainitsee sisarellaankin olevan koiran.

Mitä sä hommailet arkipäivisin? (LK)

No mitä mä tänään laitoin ruokaa, imuroin ja käytin koira ulkona.

Arkipäivän askareista mainitsee esimerkkinä haastattelupäivän touhut, jolloin oli laittanut ruokaa, imuroinut ja käyttänyt koira ulkona.

Ootko sä töissä vai koulussa vai? (LK)

Ei mä oon hoijossa täällä. Mä oon sairastunu vuonna 89. Mä olin sairaalassa puoli vuotta ja sitten mä jäin luokalle. Mä olin silloin yläasteella. Oisin mä voinu mennä kymppille.

Päivätoiminnassako sä oot nyt käyny? (LK)

Niin, mutta nyt en oo moneen viikkoon. Ny on kesävapaat, mutta kyllä se syksyllä alakaa taas.

Hän vastaa työssä- tai koulussakäyntiä koskevaan kysymykseen olevansa hoidossa mielenterveyskeskuksen päivätoiminnassa. Hän on sairastunut psyykkisesti kymmenen vuotta aiemmin, jolloin oli psykiatrisessa sairaalassa hoidettavana puoli vuotta. Jäi sairastumisen aikoihin luokalle ollessaan yläasteella.

Mitä sä teit sitte yläasteen jälkeen? (LK)

Mä olin koulussa. Ammattikoulussa, mutta en mää siellä kauaa ollu. Kyllä se aluksi tuntui hyvältä, mutta en mää sitte. Mun sisaren kans oltiin siellä. Jännitys oli vaikia. Niin, kyllä mä sitte jos, mä paranen, niin voin mennä uudestaan.

Mikä sulla on semmonen ala, joka sua kiinnostaa? (LK)

Joku tarjoilija tai semmonen. Samantapainen, johon mä yritin silloin.

Ootko sä kokeillu sitä? (LK)

No silloin ammattikoulussa olin vähän aikaa harjoittelemassa. Oon ollu päivätoiminnassa semmosessa kokkiryhmissä, mutta nyt se on loppu.

Yläasteen jälkeen oli ammattikoulussa yhdessä sisarensa kanssa. Opiskelu tuntui hänestä aluksi hyvältä, mutta opiskelemassa olo muuttui vaikeaksi jännityksen myötä. Aikoo mennä uudestaan sinne opiskelemaan, jos paranee, koska on kiinnostunut edelleen samantapaisesta alasta, muun muassa tarjoilijan työstä. Opiskelemastaan alasta hän on saanut kokemuksia opiskeluaikaisen harjoittelun ja psykiatrisen päivätoiminnan kokkiryhmän myötä.

Maanantaisin käyn vielä uimassa.

Sen ryhmän kanssa? (LK)

Niin. Perjantaina on vielä avoin ryhmä, kuntouttava ryhmä. Se oli kiva käyä uimassa, vaikka mä en osaa uida.

Hän käy maanantaisin päivätoiminnan ryhmän kanssa uimassa. Hänen mielestään uimassa käynti on kivaa, vaikka ei osaa uida. Lisäksi perjantaisin osallistuu avoimeen, kuntouttavaan ryhmään.

Onko sulla kotona sellaista hommaamista? (LK)

Joo, voidaanko puhua muista asioista. Niin sunnuntaina käytiin tivolissa. En mää mihinkään härveliin menny, ne oli niin kauhian näköisiä. Mä olen pienenä käyny... mikä sen nimi nyt oli se Linnanmäki Helsingissä. Siellä vuoristoradalla... kauhee.

Hän haluaa mainita tivolissa käynnistään ja lapsuudessa toteutuneesta Linnanmäellä käynnistä.

Mä ostin messuilta ihanan isot kengät.

Hän mainitsee ostaneensa kengät.

Mitä sä ajattelet tulevaisuudesta tästä eteenpäin? (LK)

Johonkin kouluun pääsis, pitäs hakia. Sitä pitäs pystyä keskittymään. Oonhan mä yrittäny opetella keskittymään. Mulla on keskittymisvaikeuksia.

Kuinka paljon ne sun elämää rajoittaa? (LK)

No monesti, kun lehtiä lukkee. Eniten ne tulee, kun lukkee, yrittää keskittyä. Ajatukset rupiaa pyörimään. Kunhan pääsis johonkin. Mihinkähän sitä kannattas hakeutua?

Ammattikoulussahan on monipuolisia linjoja... (LK)

Joo se on ihan hyvä.

Tulevaisuuteen liittyvänä ajatuksena hänellä on hakeutuminen johonkin kouluun. Hän kysyy, mihin kannattaisi hakeutua. Hän pitää puutteellista keskittymiskykyään tällä hetkellä esteenä kouluun hakeutumiselle. Keskittymisvaikeudet ilmenevät hänellä esimerkiksi lehtiä lukiessa. Hän sanoo yrittäneensä opetella keskittymään.

Mihin sä oot elämässäsi tyytyväinen? (LK)

Koti, perhe ja kaverit. No kavereita on yks, me oltiin yhtä aikaa osastolla.

Pidättekö te paljon yhteyttä? (LK)

No ei me nyt olla, aikaisemmin keväälä käytiin. Aiko tulla kesällä käymään. Se assuu yksinään sielä kaupungilla. No yks kaveri asuu mun naapurissa, mutta ei me sitte olla oltu tekemisissä, kun mä sairastuin.

Hän sanoo olevansa tyytyväinen kotiin, perheeseen ja kavereihin. Mainitsee ystävän, johon on tutustunut ollessaan psykiatrisella osastolla. Tapaavat silloin tällöin. Lisäksi naapurissa asuu tyttö, jonka kanssa ei ole ollut tekemisissä sairastumisen jälkeen.

Mitä koti sulle tarkoittaa? (LK)

Se on paikka, mihin mennä.

Koti on hänelle paikka, johon mennä.

No minkä sä toivoisit elämässä olevan toisin? (LK)

No en mä oikein osaa sanua. Mä oon ajatellu muuttaa pois kotoa, oon katellu lehestä ilmoituksia.

Asuntoilmoituksiako? (LK)

Niin. Silloin yhteen aikaan kateltiin tästä läheltä asuntoa. Täältä kun sais jostakin läheltä.

Minkälaista on asua yksin, ootko sä koskaan ajatellu? (LK)

Oonhan mä silloin sairaalassa, mutta en oo yksin asunu missään. Siltä kannalta, että ei tarvi tänne kulkea niin pitkää matkaa kuin kotoa.

Ootko sä sun vanhempien kans jutellu? (LK)

Oon mä.

Niin sä ajattelet sitä suurimmaksi syyksi kotoa poismuutolle? (LK)

Niin sitä mä ajattelin.

Eli sulla se oma asunto häämöttää mielessä? (LK)
Joo saa nyt sitten nähdä.

Hän on ajatellut muuttavansa pois kotoa, on kuitenkin vähän epävarma aikeesta. On kuitenkin keskustellut siitä vanhempiensa kanssakin. Toivoo saavansa asunnon läheltä mielenterveyskeskusta, jotta matka sinne olisi lyhyempi. Toistaiseksi hänellä ei ole kokemusta yksinasumisesta. Ollut poissa kotoa ainoastaan ollessaan psykiatrisessa sairaalassa.

Mitäs, jos sun elämässä ei olis päivätoimintaa eikä mielenterveystoimistoa, niin mitä siinä vois olla tilalla? (LK)
Menis sitte kouluun.

Hän arvelee hakeutuvansa kouluun, siinä tapauksessa, jos ei olisi mielenterveyspalveluiden piirissä.

Tunsin, että mua tuijotettiin silloin kun olin sairastunut.
Entäs tällä hetkellä? (LK)
Ei kait sitä. Antaa tuijotella vaan.

Hän on kokenut tullessa tuijotetuksi sairauden alkuvaiheessa. Tällä hetkellä ei välitä mahdollisista tuijotteluista.

Mä oon aina halunnut syödä terveellisesti. Tahtoo tulla syötyä makiaa ja pizzaa ja hampurilaisia. Kyllä mä yritin muuttaa tapoja, mutta ei se oikein onnistunut. Karvisen ruokaa. Mä käyn monesti hampurilaispaikassa syömässä, ranskalaisia. Kyllä äiti monesti marmattaa. Miksi mä tommosta ruokaa syön, epäterveellistä.
Onko syöminen sulle nautinto? (LK)
Joo.

Hän sanoo syövänsä sokeripitoisia tuotteita, pizzaa ja hampurilaisia mielellään. Niiden syöminen on hänelle nautinto. Hän sanoo toisaalta haluavansa syödä terveellisesti ja on yrittänyt muuttaa ruokailutottumuksiaan siinä kuitenkaan onnistumatta. Hänen äitinsä usein moittii nuorta epäterveellisen ruuan syömisestä.

Miten sä kuvailisit itseäs vieraalle ihmiselle? (LK)
Aika rauhallinen, elläinrakas, seurallinen, en mä muuta tiiä.
Jos on joku asia, minkä haluaisit itsessäsi muuttaa, niin mikä se voisi olla? (LK)
En tiedä.

Hän kuvaa itseään rauhalliseksi, eläinrakkaaksi ja seuralliseksi ihmiseksi. Hän ei osaa sanoa mitään muutostoivetta itseensä liittyen.

Meillä on ollut ennen koiria, kissoja ja kaneja. Siskolla oli marsuja ja hiiriä.
Haluaisitko sä sitte omaan asuntoosi eläimiä? (LK)
En tiedä.

Hänen kotonaan on aikaisemmin ollut useita lemmikkieläimiä. Ei osaa sanoa, haluaisiko hän mahdolliseen omaan asuntoonsa lemmikkejä.

Mitä sä kertoisit sun vanhemmista? (LK)
Ne on kyllä ihan mukavia.

Mainitsee vanhempiensa olevan mukavia.

Mites sitte, ootko miettiny, olisiko sinua auttanu henkilö, joka on läpikäynyt samantapaisia kokemuksia kuin sinä? (LK)

En oikein tiää.

Hän ei oikein tiedä, olisiko vertaistuesta ollut hänelle apua.

Kuinka paljon sä käyt tuola paikoissa, missä muutkin nuoret käy? (LK)
Discoissako? Oon, en mä nyt enää. Yläasteen ja ala-asteen aikoihin kävin.

Nuorten menopaikoista hän on käynyt ala- ja yläasteen aikoihin discossa. Enää hän ei käy.

Ootko sä jossain vaiheessa seurustellu? (LK)
Oon mä jossain vaiheessa. En nyt.

Hän sanoo seurustelleensa aikaisemmin, mutta ei tällä hetkellä.

Mun omahoitaja on lähteny pois. Nyt mulla on sitte uusi toimintaterapeutti. Se on ostanu uuden koiran. Sillä oli mukana se tuolla retkellä.
Hänen entinen omahoitajansa on lähtenyt pois ja nyt hänellä on uusi hoitaja, jolla hän mainitsee olevan koiran.

Miltä susta on tuntunu tämä juttelu? (LK)
Ihan kiva.

Hän pitää haastattelua ihan hyvänä.

N 22, toinen haastattelu

No me oltiin kesällä asuntomarkkinoilla.

Käynyt vanhempiensa kanssa kesällä asuntomarkkinoilla.

No siellä perheleirillä oli niinku monia perheitä ja niillä oli vanhemmat mukana. Siellä oltiin neljä päivää, tiistaista perjantaihin. Siellä oli kaikenlaista illanviettoa, ryhmiä ja tietokilpailuja.
Oliko siellä keskusteluja? (LK)
Oli siellä, mutta niistä ei saa puhua. Siellä oli sellaisia muita potilaita. Jaettiin ryhmiin sitten.
Miten sä hakeuduit sinne? (LK)
Siitä oli puhetta sen hoitajan kanssa ja se niinku ehdotti sitä. Sieltä leiriltä sai semmosen lapun. Siellä oli kaikkia lappuja, joissa oli positiivisia ilmaisuja. Siihen pitää laittaa ylös, kuka on tehny ruokaa ruokaa ja mitä palautetta saa ja mitä sanoivat ja mitä kaikkia siinä oli. Siellä oli sellaisia istuntoja, kun ringissä istuttiin.
Tutustuiko siellä leirillä uusiin ihmisiin? (LK)
Joo kyllä siellä ei ollu ennestään tuttuja.

Hän on ollut vanhempiensa kanssa neljä päivää kestäväällä perheleirillä. Hän hakeutui sinne hoitajan ehdotuksesta. Toiset leiriläiset eivät olleet hänelle entuudestaan tuttuja. Leirillä oli monipuolista ohjelmaa ja keskusteluja. Heidän perheensä sai leiriltä mukaansa lapun, jossa pyydettiin kirjaamaan, kuka perheessä laittaa milloinkin ruokaa ja mitä palautetta hän siitä saa.

Eikö täällä oo sitä tukihenkilötoimintaa, jotta sen kanssa vois käydä vaikka kaupungilla pizzalla?
Niin, että sais mielenterveystoimiston kautta tukihenkilön? (LK)
Niin. ... Voisinko mä puhua siitä tukihenkilötoiminnasta. Olis semmonen ihminen, jonka kans vois käydä vaikka elokuvissa ja semmosta. Meillä äitin kans tuli puheeksi. Joo jos vois vaikka tuolla kaupungilla, ettei tarttis tuntikausia istua tuolla.
Mä en tiedä nyt tästä tukihenkilötilanteesta. Sun täytyy kysyä noilta työntekijöiltä. (LK)

Joo, jos se vaikka toimintaterapeutti vois lähteä mun kans kaupungille, pizzalle, kun ei jaksu istua tuolla sisällä niin kauan. Pitää kysyä sitte perjantaina. Ei sitä jaksu istua aina tuolla sisällä siellä avoimessa ryhmässä.

Hän on kiinnostunut saamaan itselleen tukihenkilön, jonka kanssa olisi mahdollisuus käydä esimerkiksi elokuvissa ja pizzalla. Hän on äitinsä kanssa keskustellut asiasta. Haluaisi lähteä tukihenkilön kanssa kaupungille avoimen ryhmän aikaan, koska ei jaksu istua koko ryhmän kesto paikkalaan sisätiloissa.

Mitä sun koiralle kuuluu? (LK)

No se on kasvanu hirveesti. Ja lenkillä mä käyn sen kans kerran päivässä.

Hänen koiransa on kasvanu kovasti. Hän lenkkeilee koiran kanssa päivittäin.

Minkälaisia suunnitelmia sulla on tälle syksylle? (LK)

No kyllä mun vissihin täällä pitää kai täällä vielä käydä. Mä olin maanantaina täällä, kun meillä on se uintipäivä ja sitte perjantaina on se avoin ryhmä.

Eli niistä koostuu sun tämä syksy. Onko sulla muita suunnitelmia? (LK)

En mä tiää.

Hän toteaa syksyn suunnitelmiensa osalta, että hänen ehkä täytyy käydä edelleen mielenterveyskeskuksen ryhmässä. Muista suunnitelmista hän ei tiedä.

Niin, jos täältä sais sen asunnon. Ne on nyt täynnä tästä läheltä.

Tuolta kaupungilta et sitten halua? (LK)

No se on... niin se on niin inhottavan pitkä matka. Jos tästä läheltä vapautuis niin sitte olis. No tässä asuu se yksi poika, mikä on osastollakin, niin se antas sen kyllä.

Hän haluaa asunnon mielenterveyspalvelujen läheltä. Tällä hetkellä asunnot ovat kuitenkin täynnä. Eräs osastohoidossa oleva henkilö olisi valmis luovuttamaan asuntonsa hänelle.

Kyllä mulla sellaista levottomuutta on. No se on monesti, kun mennään illalla vaikka yhdeksän jälkeen nukkumaan, niin ei saa unenpäästä kiinni. Pitää panna musiikki soimaan, niin että nukuttais. Ja sitte mä kävelen levottomana eestakaisin. Mä paan sitte ikkunan auki, että rauhottuis. Kyllä se siitä sitte menee ohi, kun kuuntelee musiikkia.

Tuleeko se levottomuus pelkästään illalla vai muulloinkin? (LK)

No kyllä se siitä sitten, kun pääsee ulos purkautumaan, mutta ei sitä yöllä viitti mennä ulos.

Mutta liikkuminen auttaa siihen levottomaan oloon? (LK)

Niin, kun pyöräilemässä käy, niin ruokakin maistuu paremmalta.

Hänellä on usein iltaisin ennen nukkumaanmenoa levoton olo. Oloa helpottaa ja hän rauhoittuu, kun hän kuuntelee musiikkia ja aukaisee ikkunan. Levoton olo saattaa tulla muulloinkin kuin iltaisin, silloin hän lähtee ulos esimerkiksi pyöräilemään. Ulkoilun sanoo parantavan ruokahaluaan.

Me tehtiinkin semmonen homma, että jokainen tekee ruokaa niinku joka päivä ite. Ootappa, tehtiinkö me eilen lasagne isin kans. Se jäi täksi päiväksi, mä söin loput tänään. Ja ollaan me tehty makaronilaatikkaa jokainen yksikseen, mutta isi ei osannut tehdä lasagnea niin mä olin sitte. Äiti teki eilen lihapullia.

Ovat perheen kanssa sopineet, että vuorottelevat ruuanlaitossa. Hän on eilen yhdessä isänsä kanssa tehnyt ruokaa. Oli isän apuna, koska isi ei osannut valmistaa ruokalajia.

Mistä asioista sulle tulee hyvä mieli? (LK)

Että on koti, mihin mennä.

Mistä se koti muodostuu? (LK)

En mä oikein osaa sanua.

Onko se siellä isän ja äidin tykönä? (LK)

Niin ja siskoista kans. Ne on muuttanu pois kotoa, mutta kyllä ne käy aina joskus.

Hän pitää hyvän mielen tuojana sitä, että on koti, mihin mennä. Koti muodostuu vanhemmista ja sisaruksista, jotka tosin eivät enää asu kotona. He kuitenkin joskus käyvät.

Oonko mä kertonut mun siskon vauvasta. Ne kävi tänään ennenkö mä lähtiin tänne. Kaks vuotta.

Onko ne sun elämän hyviä asioita sun sisko ja sen lapsi? (LK)

On ne.

Sisar kaksi vuotiaan lapsensa kanssa kävi juuri ennen kuin hän lähti haastattelutilanteeseen. Sisar ja tämän lapsi ovat hänen elämänsä hyviä asioita.

Tänään mä oon syöny muroja ja sipsejä ja nyt mulla on maha kipiä.

Mainitsee syöneensä aikaisemmin haastattelupäivänä muroja ja perunalastuja, minkä vuoksi hänellä on vatsakipuja.

Se kaveri on muuttanu. Se assuu kaupungilla ja käy koulua. Nyt kun se on tuola koulussa, niin ei se varmaan jaksa lähteä. Ollaan me käyty sen kans elokuvissa ja pizzalla silloin ennen kun se sinne kouluun meni.

Hänen ystävänsä on vaihtanut asuntoa ja aloittanut opiskelun. Hän arvelee, että opiskelun aikana ystävä ei jaksa lähteä hänen kanssaan elokuviin tai pizzalle, missä aikaisemmin kävivät.

Sä puhuit viimeksi, että sä saattaisit lähteä kouluun sitte kun keskittymiskyky on parantunut? (LK)

Ei sitä tiiä, sitte jos se parantuu.

Voisitko miettiä, vaikka se ei parannukaan? (LK)

En mä tiiä, mikä sitten kiinnostaa.

Mikä sua kiinnostaa? (LK)

Tarjoilijan työt. Mähän olin siellä ammattikoulussa. En mä siellä kauaa ollu. Kyllä mä yritin siellä olla, en mä ollu ku pari viikkoa.

Hän on epäileväinen keskittymiskykynsä paranemisen suhteen, minkä hän aikaisemmin ilmaisi edellytykseksi kouluunlähdölle. Hän miettii, että tarjoilijan työt saattaisivat kiinnostaa. Niistä hänellä tuntumaa ammattikoulusta, jossa hän oli parisen viikkoa.

No miten sä ajattelet, että ne muut, jotka näitä mielenterveyspalveluita käyttää, niin miten ne pärjää? (LK)

No olihan se kaveri. Se on menny sinne kouluun ja se pärjää siellä.

Kysymykseen muiden mielenterveyspalveluiden käyttäjien pärjäämisestä mainitsee esimerkkinä ystävänsä, joka on hakeutunut opiskelemaan ja pärjää siellä.

Mitä sä omassa elämässä muuttaisit, jos jotakin haluaisit muuttaa? (LK)

En mä tiedä.

Hän ei tiedä, mitä hän haluaisi muuttaa omassa elämässään.

Moneen tää kestää? Voitaisko me lopettaa?

Hän toivoo haastattelun lopettamista.

Tutkijan kielelle muutetut merkityksen sisältävät yksiköt liitettynä sisältöalueisiin

YKSILÖKOHTAINEN MERKITYSVERKOSTO SISÄLTÖALUEITTAIN

Järjestettyihin palveluihin ja muuhun arkipäivän tekemiseen liittyvät merkitykset
Hänen viikkoansa jäsentää osallistuminen mielenterveyspalveluina järjestettyihin toiminnallisiin ja kuntouttaviin ryhmiin. Hän toisaalta osallistuu mielellään ryhmän mukana toimintoihin, kuten uimassa käynteihin, toisaalta hän pitää ryhmiin osallistumista ulkopuolelta tulleen määräyksenä. Hänellä on vaikeuksia jaksaa istua yhtäjaksoisesti ryhmässä. Hän toivoisikin itselleen tukihenkilöä, jonka kanssa voisi lähteä ryhmän ajaksi kaupungille. Hän mainitsee itsellään vaihtuneen oman hoitajan. Nuori aikuinen toivoo saavansa asunnon läheltä mielenterveyspalveluita, jotta matka ryhmiin olisi lyhyempi. Hän on toisaalta epävarma kotoa poismuuton suhteen. On kuitenkin keskustellut siitä vanhempien kanssa.

Hän on ollut vanhempiensa kanssa perheleirillä. Leirin ohjelmaa nuori aikuinen piti monipuolisena. Hänen perheensä sai leiriltä tehtävän, jonka tausta-ajatukseksi nuori aikuinen mainitsee positiiviset ilmaiset. Tehtävässä pyydettiin kirjaamaan, kuka perheessä laittaa milloinkin ruokaa ja mitä palautetta hän siitä saa. Kotona ollessaan hän käy päivittäin lenkillä perheen koiran kanssa. Hän pitää koirista ja mainitsee olevansa muutenkin eläinrakas. Hän osallistuu kotitöihin ja he ovat perheen kesken sopineet ruuanlaittovuoroista. Hänen herkkujaan ovat sokeripitoiset tuotteet, pizzat ja hampurilaiset, joita hän syö usein. Syöminen on hänelle nautinto. Äiti moittii häntä epäterveellisestä syömisestä ja nuori aikuinen itsekin on yrittänyt muuttaa ruokailutottumuksiaan siinä kuitenkaan onnistumatta. Hänen toiveenaan on myös mahdollisen tukihenkilön kanssa käydä pizzalla.

Levottoman olon tullessa päiväsaikaan hän rauhoittaa itseään lähtemällä ulos, esimerkiksi pyörilemään. Iltaisin, jos on levoton olo, hän kuuntelee musiikkia ja avaa ikkunan rauhoittuakseen.

Ihmissuhteisiin liittyvät merkitykset

Nuori aikuinen sanoo olevansa tyytyväinen kotiin, perheeseen ja kavereihin. Hän asuu vanhempiensa kanssa, joita kuvaa mukaviksi. Hänellä on kaksi vanhempaa sisarta, jotka ovat jo muuttaneet pois kotoa. Toinen sisarista oli nuoren kanssa yhtä aikaa ammattikoulussa. Toisella sisarella on pieni lapsi. Koti vanhempineen sekä sisaret ja sisaren lapsi ovat hänen elämänsä hyviä asioita. Perheeseen kuuluu lisäksi koirapentu.

Kavereista hän mainitsee tytön, johon on tutustunut ollessaan psykiatrisella osastolla. Tyttö asuu omassa asunnossaan. He tapaavat silloin tällöin. Aikaisemmin he kävivät yhdessä elokuvissa ja pizzalla. Nyt kuitenkin ystävä on aloittanut opiskelun ja nuori arvelee, ettei tämä enää jaksaa lähteä hänen kanssaan mihinkään. Hän pitää ystävänsä esimerkkinä siitä, kuinka mielenterveyspalveluiden käyttäjä voi lähteä opiskelemaan ja pärjätä opiskelussa. Lisäksi hänen naapurissaan asuu tyttö, jonka kanssa hän ei ole ollut tekemisissä sairastumisensa jälkeen. Nuori aikuinen mainitsee seurustelleensa joskus nuorempana, mutta ei tällä hetkellä. Kouluaikanaan hän on käynyt diskossa, mutta ei käy enää nykyään. Mielenterveyspalveluihin liittyvänä ihmissuhteena hän mainitsee oman hoitajan, joka on vaihtunut. Hän toivoo itselleen tukihenkilöä seurakseen kaupungille, esimerkiksi pizzalle. Hän ei kuitenkaan tiedä, olisiko vertaistukija hänelle sopiva tukihenkilö.

Omaan itseen, vaikeuksiin ja kiinnostuksiin liittyvät merkitykset

Nuori aikuinen liittyy itseensä sellaisia ominaisuuksia, kuten rauhallisuus, seurallisuus ja eläinrakkaus. Hän kokee keskittymiskykynsä puutteelliseksi ja on epäileväinen sen paranemisen suhteen. Huonoa keskittymiskykyä hän pitää esteenä koulutukseen hakeutumiselle. Hän on tunnistanut keskittymiskyvyttömyyttä esimerkiksi lehtiä lukiessa. Nuori aikuinen on ollut yläasteella silloin kun psyykkiset vaikeudet, joiksi hän mainitsee jännitysoireet, alkoivat. Ammattikoulussa vähän aikaa opiskelemaisensa ravitsemusala kiinnostaa häntä edelleen. Esteenä opiskelun aloittamiselle hän pitää juuri keskittymiskyvyn puuttumista. Nuori aikuinen kokee tullessaan tuijotetuksi sairauden alkuvaiheessa, mutta ei ole kiinnittänyt asiaan myöhemmin huomiota. Hänellä ei ole itseensä ja elämäänsä liittyviä muutostoiveita.

Merkityksen sisältävien yksiköiden muuttaminen tutkijan kielelle

M 23, ensimmäinen haastattelu

23-vuotias oon. Vanhempien luona asun. Silloin kun mä olin kurssilla, silloin asuin opistolla. Viime talaven olin sielä, assuin silloin siellä.

Hän on 23-vuotias ja asuu vanhempiansa luona. Edellistalvena hän ollut kurssilla ja asui sen ajan koulun järjestämissä tiloissa.

Mä kävin tietotekniikan kurssia. Multa jäi se vähä niinku kesken. Sitte liikunnallista alaa, liikunnanohjaajan kurssin kävin. Se kesti kolome ja puoli kuukautta.

Olitko sä siihen tyytyväinen? (LK)

Joo kyllä. Se oli sellainen valamentava kurssi. Kyllä mua enemmän se liikunta-ala kiinnostaa. Mä olin viestintätieteiden koulutuksessa, mutta mulla jäi sitte se kesken. Ei se oikein kiinnostanut.

Ootko sä ajatellu jatkaa liikuntakoulutusta? (LK)

Kyllä varmasti. Mä hakkii tuonne liikuntatieteelliseen, mutta en päässy sinne edes kokkeisiin. Sitte hain liikunnanohjaajan kolmivuotiseen koulutukseen. Keväällä hain yhteishauulla. Todennäköisesti en oo päässy sinne, kun sieltä ei oo tullu mitään. Sielä piti olla pääsykokeet.

Sä oot ilmeisesti ylioppilas? (LK)

Joo. Sitte mä hakkii ammattikorkeakouluun fysioterapiapuolelle. Armeijan jälkeen olin kauppakoulussa, mutta sekkään ei oikein kiinnostanu. Mulle tuli huonompi kausi ja mä joutuin psykiatriseen sairaalaan. Se oli -96. Mä olin yli 8 kuukautta sairaalassa sitte.

Onko opiskelu hyvä asia, joka on vieny sun elämää eteenpäin? (LK)

Kyllä se on, välillä se on kyllä vähä vastenmielistä. Varsinkin lukio.

Hän on ylioppilas. Hän on lukion jälkeen käynyt tietotekniikan alan kurssia, joka jäi kesken. Lisäksi hän on käynyt 3½ kuukauden liikunnanohjaajaksi valmentavan kurssin. Hän on ollut myös viestintätieteiden koulutuksessa ja kauppakoulussa, jotka jätti kesken, koska ne eivät häntä oikein kiinnostaneet. Kauppakoulun aikana hänellä oli psyykkisesti vaikeampi vaihe ja hän joutui olemaan kahdeksan kuukautta psykiatrisessa sairaalahoidossa. Häntä kiinnostaa liikunta-ala ja hän on suunnitellut jatkavansa sen alan kouluttautumista. Hän on hakenut yliopistoon liikuntatieteelliseen, mutta ei päässyt pääsykokeisiin. Sen lisäksi hän on hakemassa liikunnanohjaaja- ja fysioterapiakoulutukseen. Hän näkee opiskelun pääsääntöisesti hyvänä asiana elämässään, mutta toteaa sen välillä olevan vastenmielistä. Erityisesti lukio on ollut vastenmielinen.

Mulla on kallis harrastus tuo golf. Kaks kessää oon harrastanu. Viime kesänä kävin joka toinen päivä tuola pelaamassa. No kummisetä pelas ja mun isä alko pelaamaan. Siitä kai se tuli.

Ootko sä tänä kesänä pelannu? (LK)

Kyllä mä oon. Se on virkistävää, saa kävellä ja ajatella, se on vaikia toiselle kertoa, se on sellainen aika rauhallinen. Siinä tulee epäonnistumisiakin, jos onnistuu niin hyvä. Isäntä mun kans on enimmäkseen pelannu.

Onko se tärkeää sulle, että siinä on muita vai se että nimenomaan saa olla yksin? (LK)

Oon mä kerran pelannu yksinkin. Sitte kilipailussa ollaan yksin. Tykkään ehkä enemmän pelata yksin. Kyllä se kahdestaan menee.

Hän on kaksi kesää harrastanut golfia, jota pitää kalliina harrastuksena. Hänen kummisetänsä aloitti ensin pelaamisen, sen jälkeen hänen isänsä ja sitä kautta hän itekin innostui aloittamaan. Pitää golfin pelaamista virkistävänä ja rauhallisena harrastuksena. Siinä on mahdollisuus kävellä, ajatella ja olla toisinaan yksinkin. Hän palaa mieluummin yksin, mutta enimmäkseen kuitenkin pelaa isänsä kanssa. Liittää golfin epäonnistumisia ja myös onnistumisia, mitä pitää hyvinä.

Mä kävin kuntosalilla tuosa talavella, mutta en oo nyt sitte käyny. Sitte squashia oon pelannu.

Sulla on liikunnallisia ne harrastukset? (LK)

Melekolailia.

Hänen harrastuksensa ovat liikunnallisia. Hän on harrastanut myös kuntosalilla käyntiä ja squashin pelaamista.

Nyt oon hakemassa töitä talveksi. Oon ulukokalusteita maalannu osaston puolella.

Ootko sä ollut töissä aikaisemmin? (LK)

Oon ollu, viime kesänä en ollu, mutta toissa kesänä olin viimeksi. Tuola yhdellä kioskillä olin myyjänä.

Hän hakee töitä tulevaksi talveksi. Aikaisempi työkokemus hänellä on toissakesältä kioskinmyyjänä. Psykiatrisella osastolla hän on maalannut ulkokalusteita.

Monipuolista tuo mitä sä hommailet. Ootko sä käsistäsi kätevä? (LK)

No en mä oikein tiedä... Saatan ollakin.

Hän arvelee, että hänellä saattaa olla käsien kätevyyttä.

Mitkä on sellaisia hyviä asioita, jotka auttaa sua pärjäämään elämässä? (LK)

En mä oikein ossaa sanua tuohon.

Mistä sulle tulee hyvä mieli? (LK)

Elokuvia tykkään kattua ja popmusiikkia. Sitte soittamisesta pidän ja urheilusta.

Hän ei osaa nimetä hyviä asioita, jotka auttaa pärjäämään. Hyvä mieli hänelle tulee elokuvien katselusta, popmusiikista ja soittamisesta sekä urheilusta.

Entäs toisten ihmisten merkitys sulle? (LK)

Kyllähän se kannustaa.

Ketkä sulle on tärkeempiä? (LK)

Vanhemmat, sukulaiset, siskot ja veli.

Kuka näistä on sulle merkittävin? (LK)

En mä tiedä tällä hetkellä, mutta aikaisemmin on ollu joku tärkeempi kuin toiset.

Toisten ihmisten merkityksen näkee kannustamisena. Tärkeimpiä ihmisiä hänelle ovat vanhemmat, sukulaiset ja sisarukset. Tällä hetkellä kaikkein merkittävintä ihmistä ei osaa nimetä. Aikaisemmin sanoo jonkun olleen toisia tärkeämpi.

Entäs vanhemmat, mitä sä luulet, että vanhemmat ajattelee sun elämästä? (LK)

No en mä tiedä tällä hetkellä, onko ne niin kauhian huolissaan. Kyllä kai ne yrittää mua liikenteeseen...

Mitä se tarkoittaa esimerkiksi? (LK)

Yrittää saada toimintaan, ettei olis sellaista tappelua.

Ootko sä eri linjoilla niitten kans vai samoilla linjoilla? (LK)

Oon mä joskus vähä eri linjoilla. Kyllä mä nyt pyrin mahdollisimman paljon tekemään asioita.

Kyllähän mulla menee aamulla pitkään ennenkö jaksaa nousta ylös, kun ottaa unilääkkeet illalla.

Saattaa joskus mennä iltapäivään. Ei oikein tahdo onnistua täälä, hoitajat käy herättämässä. Jouduin lääkärin puhutteluun, että mun pitäis aamulla nousta aikaisemmin. Se on vaikeeta.

Onko sulla sitte lääkkeitä illalla enemmän? (LK)

On, se on toisaalta hyvä, pääsis kuitenkin sitte nukkumaan. Illasta tykkään valvoa.

Hän arvelee, etteivät hänen vanhempansa ole hänestä tällä hetkellä kovin huolissaan, mutta he yrittävät aktivoida häntä. Hän itsekin pyrkii olemaan aktiivinen. Erimielisyyttä syntyy, kun nuori nukkuu aamulla pitkään, joskus iltapäivään saakka. Unilääkkeet ja muutenkin iltapainotteinen lääkitys väsyttävät aamulla. Toisaalta hän pitää lääkitystä hyvänä, koska sen turvin pääsee nukkumaan. Toisaalta taas hän haluaa valvoa illasta. Osastolla ollessa hoitajat käyvät herättämässä häntä ja hän

joutui lääkärin kanssa keskusteluun aikaisemmin päivärytmin saamiseksi. Hän sanoo aamuhäämisten olevan vaikeita.

Hyvät ihmissuhteet siitähän se kaikki lähtee. En mä nyt sitä tarkoita, että kaikkien kans pitäs tulla loistavasti toimeen. Kuitenkin, että jotenkintaan. Onhan niitä ollu semmosia tyyppjejä, joiden kans en oo tullu toimeen. Niinku työpaikalla tuon kioskinpitäjän kans.

Minkälaiisten ihmisten kans sä tuut toimeen? (LK)

En mä oikein osaa luokitella. Semmosten, jotka on samanlaisia kuin minä ite.

Millainen sä omasta mielestä oot? (LK)

Suora ja luotettava. Vähä semmonen, ettei ota liian vakavasti, Semmosta huvia se on, huumorintajua jollakin tapaa. En mä nyt hirveen vakavasti ota. Se on mun yksi heikkouskin.

Hänen mielestään yksi elämän keskeisistä asioista ovat hyvät ihmissuhteet. Hyvillä ihmissuhteilla hän tarkoittaa, että tulee ihmisten kanssa jollain tavalla toimeen. Hänellä on tullut elämän varrella joitakin sellaisia ihmisiä, joiden kanssa ei ole tullut toimeen. Tulee toimeen ainakin niiden ihmisten kanssa, joilla on samanlaisia piirteitä kuin hänellä itselläänkin. Hän kuvaa itseään suoraksi ja luotettavaksi, huumorintajuiseksi ja ei liian vakavaksi ihmiseksi. Pitää toisaalta sitä heikkoutenaan, ettei ota asioita kovin vakavasti.

Mitkä asiat voivat olla paremmin sun elämässä? (LK)

Oma asunto ja työ ja kai tyttöystäväkin vois olla, että ne vois olla paremmin.

Onko sulla ollu tyttöystävää? (LK)

No on mulla.

Pidätkö niitä asioina, jotka voivat toteutua lähiaikoina sun elämässä? (LK)

Kyllä varmaan. Pitäs vaan päästä opiskelemaan.

Kuinka tärkeänä sä pidät sitä, että saat ammatin? (LK)

Kyllä se on aika tärkeää.

Hän toivoo, että hänellä olisi oma asunto, työpaikka ja mahdollisesti myös tyttöystävä. Niiden kautta hänen elämänsä voisi muuttua paremmaksi. Hänellä on aikaisemmin ollut tyttöystävä. Hän arvelee, että em. asioilla on mahdollisuus toteutua lähiaikoina. Edellytyksenä on, että hän pääsisi opiskelemaan. Pitää ammatin hankkimista melko tärkeänä itselleen.

Mitä sä ajattelet, millaista sun elämä voi olla viiden vuoden päästä? (LK)

No varmaan työelämässä oon ja toivoisin, että olisin terveenä.

Mitä se terveys sulle tarkoittaa? (LK)

No ettei olis tämmösiä vaikeuksia, kun nyt on ollu. Ne on pään sisällä ne vaikeudet. Ei ne oo semmosia ulkopuolisia. Ongelmat on mitä on, on psykoosia ja sitte on tullu masennusta, synkkiä ajatuksia. Kyllä ne on vähän väistymässä.

Liittykö se näihin ajatuksiin, että sä oot nyt osastolla? (LK)

Kyllä se niihin liittyy. Onhan tästä apua, eihän täälä muuten olis.

Hän arvelee, että hän on viiden vuoden päästä työssä ja toivoisi olevansa terve. Terveys merkitsee hänelle psykoosiin liittyvien oireiden ja masennuksen väistymistä. Hän sanoo niiden olevan vähän väistymässä. Hän on parhaillaan osastohoidossa psykoosiin liittyvien oireiden ja synkkien ajatusten takia. Hän sanoo osastohoidosta olevan apua, muuten ei olisikaan hoidossa.

No mitä sä ajattelet, miten ympäröivä yhteiskunta vois tulla sua vastaan? (LK)

No en mä tiedä, voiko se mitenkään tulla. No kai se jollain tavalla. Tulee kai se aika kalliiksi tämä yhteiskunnalle tämä mun paraneminen. Mutta kai sitä tulee joskus tuloksia. No opiskelupaikkojen järjestäminen, mutta eiköhän se oo oma asia.

Näätkö sä, että yhteiskunnassa vois olla joku joka olisi nuoren tukena? (LK)

Kyllä mä uskon, että tarvetta olisi. Joku joka ohjais. Eikö niitä ookin tukihenkilöitä. Entisellä tyttökaverilla oli alkoholiongelma, niin sillä oli A-klinikalta joku tukihenkilö. Jotakin semmosta vanhempia ja kokeneempia henkilöitä voisi olla tukihenkilöinä. Onko mielestäsi etua siitä, että hän on läpikäynyt samanlaisia ongelmia? (LK)
Joo se olis vielä parempi.

Hän epäilee, voiko yhteiskunta tukea häntä millään tavalla. Hän arvelee, että hänen hoitonsa tulee yhteiskunnalle kalliiksi, uskoo kuitenkin hoidon tuloksiin omalla kohdallaan. Opiskelupaikkojen järjestämisessä yhteiskunta voisi hänen mielestään tulla vastaan, vaikka toisaalta hän näkee, että se on jokaisen oma asia. Hän pitää nuorille tarpeellisena vanhempia ja kokeneempia tukihenkilöitä, jotka ohjaisivat nuoria. Erityisen hyvänä hän pitää sitä, jos tukihenkilöt ovat läpikäyneet samanlaisia vaikeuksia kuin nuorilla itsellään on. Hänen entisellä tyttöystävällään on ollut A-klinikan järjestämä tukihenkilö.

No se on mun sairaspäiväraha, mä saan 3000 mk kuussa. Vanhemmat eivät juuri enää auta, kyllä ne nyt vähäsen.

Hänen tulonlähteenään on tällä hetkellä 3000 markan sairauspäiväraha. Vanhemmat tukevat enää hiukan häntä taloudellisesti.

Mä aluksi kokiin leimautuvani. Mä en tahtonut millään tänne viihtä tullakaan. Silloin 19-vuotiaana rupesin käymään keskusteluja tuon psykologin kanssa. Silloin toivoi, ettei kukaan nää. Vieläkin joskus vähäsen tuntuu siltä. Se on kuitenkin niin iso se asiakasryhmä, joka käyttää, ei enää niin tunnu.

Hän tunsi leimautuvansa alkuvaiheessa käyttäessään mielenterveyspalveluita ja toivoi, ettei kukaan näe hänen käyvän keskustelemassa mielenterveystoimistossa. Hän oli silloin 19-vuotias. Edelleen hän tuntee jonkin verran leimautuvansa. Pitää kuitenkin mielenterveyspalveluita käyttävien asiakasryhmää niin isona, että se on hälventänyt leimautumisen tunnetta.

Mitä sä sanoisit semmoselle 18-vuotiaalle kaverille, jolla ei tällä hetkellä elämä kulje? (LK)
No en mä oikein tiedä. Se pitäisi se elämänasenne muuttaa, jos mitään psykoottisuutta ei oo. Jos on, niin sitte sairaalaan. Jos on sellaista pientä oireilua, niin käyä sitte keskustelemaan.

Hän sanoisi vaikeuksissa olevalle 18-vuotiaalle, että elämänasenteen muuttaminen on tärkeää. Jos hänellä on psykoottisuutta, niin ratkaisuna nuori pitää sairaalahoitoa. Vähäisempään psyykkiseen oireiluun hän ehdottaa avuksi keskusteluja avohoidossa.

Ootko sä tyytyväinen elämääsi? (LK)

En nyt ihan täysin. Kyllä mä suhteellisen tyytyväinen oon tällä hetkellä. Omaan asuntoonhan sitä pitäisi päästä.

Mitä se oma asunto sulle merkitsee? (LK)

Kyllä mä sitte liikkuisin, en mielellään jää sinne. Tarvisin oman paikan, josa voisi olla yksin, laittaa ruokaa ja pelikavereita vois käyä.

Hän sanoo, ettei ole täysin tyytyväinen elämäänsä, mutta kuitenkin suhteellisen tyytyväinen. Hän haluaa oman asunnon. Oma asunto on hänelle oma paikka, jossa voi olla yksin, laittaa ruokaa ja kutsua kavereita kylään. Arvelee itekin liikkuvansa asunnon ulkopuolella, eikä jäävänsä pelkästään asuntoon.

Tutkijan kielelle muutetut merkityksen sisältävät yksiköt liitettynä sisältöalueisiin,

M 23, YKSILÖKOHTAINEN MERKITYSVERKOSTO SISÄLTÖALUEITTAIN

Opiskeluun, harrastuksiin ja työhön liittyvät merkitykset

Haastateltava nuori aikuinen on peruskoulutukseltaan ylioppilas. Lukion jälkeen on aktiivisesti hakeutunut eri koulutuksiin. Hän on opiskellut teknistä ja kaupallista alaa, mutta niihin kouluttautuminen on jäänyt häneltä kesken, koska ne eivät ole kiinnostaneet häntä. Kaupan alan keskeyttämiseen vaikutti myös samaan aikaan ollut psyykkisesti vaikeampi vaihe, jonka seurauksena joutui useaksi kuukaudeksi psykiatriseen sairaalahoitoon. Liikunnallinen ala kiinnostaa häntä. Hän on käynyt liikunnanohjaajaksi valmentavan kurssin ja on hakenut opiskelemaan liikunta-alaa, mutta ei haastatteluhetkellä tiedä, tuleeko pääsemään. Hän pitää opiskelemaan pääsyä ja ammattiin valmistumista kohdallaan tärkeänä ja suoranaisena edellytyksenä oman asunnon, työn ja mahdollisesti tyttökaverinkin saamiselle. Nuori aikuinen pohtii, voisiko yhteiskunta tukea nuoria opiskelupaikan saamisessa. Toisaalta on sitä mieltä, että opiskelupaikan saaminen on jokaisen oma asia. Hän pitää opiskelua pääsääntöisesti hyvänä asiana elämässään, vaikka välillä kokee sen vastenmielisenä. Erityisesti lukion käynti on ollut vastenmielistä.

Nuoren aikuisen harrastukset painottuvat liikuntaan. Hän harrastaa golfin pelaamista. Pitää golfia virkistävänä, rauhallisena ja myös kalliina harrastuksena. Siinä on hänen mielestään mahdollisuus ajatella ja olla toisinaan yksin. Lisäksi siihen kuuluvat onnistumiset ja epäonnistumiset. Hän pelaa enimmäkseen isänsä kanssa, mutta mieluummin pelaa yksin. Golfin lisäksi nuori harrastaa kuntosalilla käyntejä, ja squashia. Hän saa hyvän mielen elokuvien ja urheilun katselusta, popmusiikin kuuntelusta ja soittamisesta. Nuori aikuinen tunnistaa myös olevansa käsistään kätevä. Hän on psykiatrisella osastolla ollessaan maalannut huonekaluja.

Työpaikan saanti kuuluu nuoren aikuisen toiveisiin ja suunnitelmiin. Hänen tähänastinen työkokemuksensa on kesätyö kioskin myyjänä. Hän mainitsee hankaluudestaan tulla toimeen kioskin omistajan kanssa.

Ihmissuhteisiin ja omaan itseen liittyvät merkitykset

Nuori aikuinen asuu toistaiseksi vanhempiensa luona. Hän sanoo olevansa tyytyväinen elämäänsä, jos hänellä olisi oma asunto. Asunto edustaa hänelle omaa paikkaa, jossa halutessaan voi olla yksin, tehdä kotitöitä ja kutsua kavereita kylään.

Hän pitää hyviä ihmissuhteita yhtenä elämän keskeisimmistä asioista. Toisten ihmisten merkityksen itselleen hän mieltää kannustamisena. Hänen tavoitteenaan on tulla jollain tavalla toimeen kaikkien ihmisten kanssa. Hän sanoo tulevansa toimeen ainakin niiden ihmisten kanssa, jotka ovat hänen itsensä kaltaisia. Itseen hän kuvaa suoraksi, rehelliseksi ja huumorintajuiseksi ihmiseksi. Heikkoutenaan hän pitää sitä, ettei ota asioita vakavasti.

Hänelle tärkeimmät ihmiset ovat vanhemmat, sisarukset ja sukulaiset. Vanhemmat yrittävät aktivoida nuorta aikuista erilaiseen toimintaan, eivät kuitenkaan tällä hetkellä ole kovin huolissaan hänestä. Nuori pyrkii itsekin olemaan aktiivinen. Kuitenkin aamulla hän nukkuu pitkään, joskus iltapäivään saakka. Aikainen herääminen on hänelle hankalaa, kun taas illalla valvominen mieluusaa. Psykiatrisella osastolla myöhään nukkuminen ei ole oikein mahdollista. Hän sanoo joutuneensa lääkärin kanssa keskusteluun myöhään nukkumisen takia.

Vaikeuksiin ja niistä selviytymiseen liittyvät merkitykset

Nuori aikuinen kuvaa vaikeuksiaan pään sisäisinä psykoottisina oireina, masennuksena ja masennukseen liittyvinä synkkinä ajatuksina. Hän tuntee vaikeuksien olevan jonkin verran väistymässä, mitä pitää kohdallaan terveyden edellytyksenä. Hän aloitti käynnit mielenterveystoimistossa 19-vuotiaana. Silloin hän tunsu leimautuvansa mielenterveyspalvelujen käyttäjänä. Leimautumisen tunnetta on hälventänyt se, että mielenterveyspalvelujen käyttäjäkunta on suuri.

Nuorella aikuisella oli kauppakoulussa ollessaan psyykkisesti vaikea vaihe, jonka vuoksi hän joutui useaksi kuukaudeksi sairaalahoitoon. Hän on myös haastatteluhetkellä osastohoidossa. Hän arvelee hoitonsa tulevan yhteiskunnalle kalliiksi. Hän uskoo kuitenkin hoidon tuloksiin omalla kohdallaan.

Hän pitää nuorille tarpeellisena vanhempaa ja kokeneempaa tukihenkilöä, joka voisi ohjata. Erityisen hyvänä hän pitää, että tukihenkilöt ovat läpikäyneet samanlaisia vaikeuksia kuin tuettavalla nuorella itselläänkin on. Hänen entisellä tyttöystävällään on ollut tukihenkilö. Nuori aikuinen pitää tärkeänä, että psyykkisissä vaikeuksissa oleva nuori muuttaa elämänsä asennettaan ja hakeutuu tarvittaessa sairaalahoitoon tai keskustelemaan.

Nuori aikuinen pitää tärkeänä toisten ihmisten merkitystä kannustajana ja erityisesti vanhempiensa kokee aktivoivan häntä. Vanhemmat ovat aikaisemmin avustaneet häntä taloudellisesti enemmän, mutta nykyään enää hiukan. Nuori aikuinen elää sairauspäivärahallaan. Hänellä on tulevaisuuteen suuntaavia suunnitelmia ja toiveita.

Merkityksen sisältävien yksiköiden muuttaminen tutkijan kielelle

N 18 ”Meri”, ensimmäinen haastattelu

Mitä sä hommailet arkipäivisin? (LK)

Joo ammattikoulussa, toinen vuosi alkaa nyt elokuussa. Se on kaksivuotinen. Joo se on ruuanlaittoa. Opiskellaan sitte matematiikkaa, äidinkieltä sitte niitä ruokatalousaineita.

Sä tykkäät ruuanlaitosta? (LK)

Joo.

Onko teillä harjoittelua? (LK)

On meillä kaksi kuukautta.

Mitä merkitystä sinä näet opiskelulla sinulle? (LK)

No en tiedä, onko se kovin tärkeää. Oppiihan siellä laittamaan ruokaa ja on kavereita.

Hän on aloittamassa toisen vuoden opiskelua ammattikoulussa. Opiskelun sisältö muodostuu yleisaineista ja ammattiaineista sekä harjoittelusta. Hän pitää ruuanlaitosta. Hän epäilee koulutuksen tärkeyttä itselleen. Hän pitää koulutuksen merkityksenä että oppii laittamaan ruokaa ja on saanut kavereita.

Mitä suunnitelmia sulla on sitten kun sä valmistut? (LK)

Ehkä meen omaan kämppään samalla paikkakunnalle kun äitikin... Sehän äiti olis halunnu, että mä muuttaisin sen kans. Se sijaisäiti sano, että se ei oikein käy. Se on sairas mun äiti.

Mitä sä sitte itte haluaisit? (LK)

Ei se ny oikein kivaa olisi, voihan siellä aina käydä.

Ammattikoulun jälkeen suunnittelee muuttavansa omaan asuntoon samalle paikkakunnalle kuin hänen äitinsä asuu. Äidin toiveena olisi, että tytär muuttaisi hänen luokseen. Sijaisäiti oli kuitenkin eri mieltä perustellen asiaa nuoren äidin sairaudella. Hän epäilee nuoren sairastuvan äidin seurassa. Nuori itse ei pidä äidin luo muuttoa oikein hyvänä. Sano, että voi vieraila siellä.

Mä haluaisin muuttaa Etelä-Suomeen. Mä oon lapsena asunu siellä. Mä olin seitsemän vuotta kun me lähettiin. Eka luokalla olin. Oon mä ihan vastakin käyny siellä. On mulla tuttuja siellä.

Hän haluaisi muuttaa Etelä-Suomeen, jossa on asunut seitsemän vuotiaaksi asti. Hän on aivan hiljattain käynyt Helsingissä. Hänellä on tuttuja siellä.

Joo se mun isähän kuoli -87. Se hukku. Niin se lähti syksyllä kalastamaan. Meni monta kuukautta ennenkö löysivät.

Miten sä selevisit siitä? (LK)

En mäe oikein ymmärtänyt, kun mä olin niin pikkunen. Mun sisko oli aivan shokissa. Se ei menny kahteen viikkoon kouluunkaan.

Sä olit kuitenkin seitsemän vuotias, kai se jotenkin sun elämään vaikutti? (LK)

Joo olin mäkin pois koulusta.

Oliko isä sulle tärkeä? (LK)

Oli se.

Muutitte sitten sun äidin kotiseudulle? (LK)

Joo.

Hänen isänsä hukkuu, kun hän oli seitsemän vuotias. Hän kokee, ettei silloin ymmärtänyt oikein isän kuolemaa, koska oli niin pieni. Hän, kuten sisarensakin, olivat poissa koulusta isän kuoleman jälkeen. Isä on ollut hänelle tärkeä henkilö. Isän kuoleman takia äiti ja lapset muuttivat pois Etelä-Suomesta äidin kotiseudulle.

Jos sä haluat, sä voit kertoa, minkä takia sä oot hakeutunut mielenterveyspalveluihin? (LK)

No en mä oikein tiä. Se varmaan johtuu tuosta lapsuudesta niin sen takia. Isän kuolema ja sitte kun äiti sairastu.

Hän arvelee mielenterveysvaikeuksiensa olevan yhteydessä hänen lapsuuteensa, isän kuolemaan ja äidin sairastumiseen.

Onko sun äiti psyykkisesti sairastunu? (LK)

Joo. Silloin se oli alakuun sairaalassa. Sillä oli antabussin käyttöä. Se menee joskus sekaisin ja joutuu sairaalaan.

Miten sun äitin sairaus ilmenee? (LK)

Masentunu on ja ei jaksa tehdä kyllä mitään. Kyllä se pärjää hyvästikin välillä. Sitte kun se sitä alkoholia juopi, niin se on sitte huonommassa kunnossa. Mummihan se joutuu sitte tekemään, kun äiti ei jaksa. On sillä joku miesystävä. Ei sekkää, sekin on vähän sairas.

Hänen äidillään on välillä alkoholinkäyttöä, mistä seuraa huonompi ajanjakso ja myös sairaalahoito. Äiti on myös välillä masentunut ja aloitekyvytön, välillä hän taas pärjää hyvin. Äidinäiti auttaa huonompien vaiheiden aikana. Äidillä on myös miesystävä, mutta hänkään ei ole täysin terve.

Minkälainen kokemus sulle oli mennä sijaiskotiin? (LK)

Kyllä mä tunsin sijaisäidin ja hänen miehensä jo ennestään.

Kysymykseen, minkälainen kokemus sijaiskotiin meno oli hänelle, hän vastaa, että tunsu sijaisvanhemmat jo ennestään.

Mitä sä harrastat? Mitä sä tykkäät tehdä? (LK)

Uin ja harrastan lumilautailua ja pellaan tietokonepelejä. Se on semmosta jännää. Mäkin ensin laskin suksilla, mutta se ei oo enää niin jännää. Mulla tuli kavერი, jonka kans me käydään uimassa. Siinä pihapiirissä ei oo oikein muita tyttöjä, poikia paremmin.

Hän harrastaa uintia, lumilautailuja ja tietokonepelien pelaamista. Pitää lumilautailua mielenkiintoisena. Vierailmassa olevan kaverinsa kanssa ovat käyneet uimassa. Pihapiirissä ei ole muita tyttöjä, ainoastaan poikia.

Onko sulla kavereita kotikylällä? (LK)

On siinä tuttuja ja poikien kansa sitte. Pärjään hyvin perheen poikien kans.

Hänellä on kotikylällä tuttuja ja sijaisperheen poikien kanssa tulee toimeen.

Mitkä on semmoisia iloisia asioita sun elämässä? (LK)

Saa touhata kaikkia.

Niitä mitä sä äsken luettelit vai? (LK)

Joo.

Kaikenlainen touhaaminen on hänelle mieluista, kuten juuri uiminen, tietokonepelit ja lumilautailu.

Haaveiletko sä? (LK)

En. Musiikkia kuuntelen mielelläni. Poppia ja rockia. Michael Jacksonia. Mä olin siellä konsertissakin. Tosi hienoa, aivan ihana se oli. Mä olin mun ison siskon kans. Mennään kyllä uudestaan, jos se tulee.

Hän sanoo, ettei haaveile. Pop- ja rockmusiikkia hän kuuntelee mielellään, erityisesti Michael Jacksonia. Hän oli Michael Jacksonin konsertissa ison sisarensa kanssa. Pitää konserttia erittäin hienona kokemuksena. Haluaa mennä uudestaan, jos Jackson vielä tulee.

Mitkä asiat sä toivoisit, että olis paremmin sun elämässä? (LK)

No se äitin sairaus se on. Olis kiva, jos se olis terve. Ei tuu nyt muuta mieleen. Ehkä se kun sais olla terveenä. No en mä ihan terveeksi tällä hetkellä. Se äitin sairaus kuitenkin vaikuttaa. Sijaisäiti sanoo, että mä oon lapsellinen.

Mitä sä ite ajattelet? (LK)

Kyllä kai mä sitten oon.

No kun sä sanoit, ettet tunne itseäsi täysin terveeksi, niin miten ne vaivat vaikuttaa sun jokapäiväiseen elämään? (LK)

En mä oikein osaa sanua.

Hän toivoo, että hänen äitinsä olisi terve ja hän itse saisi olla terveenä. Ei tunne itseään tällä hetkellä täysin terveeksi. Toisaalta ei oikein osaa sanua, miten vaivat vaikuttavat hänen arkielämäänsä. Äidin sairaus vaikuttaa hänen omaankin terveyteensä. Sijaisäiti sanoo hänen olevan lapsellinen, minkä perusteella hän itsekin arvelee niin.

Miten sä näet mielenterveystoimistossa käyntien merkityksen sun elämässä? (LK)

Kyllä ne joskus auttaa. Jos masennusta on, niin ne auttaa. Justihin kun on saanu menneisyydestä jutella.

Mielenterveystoimistossa käyntien merkityksenä hän pitää sitä, että on saanut jutella menneisyyteen liittyvistä asioista ja saa apua masennukseen.

Ootko sä miettinyt mitä tämän koulun jälkeen sitten teet? (LK)

En mä oo mitään miettinyt.

Minkätyyppistä työtä sä oot ajatellu? (LK)

Kauppahommaa. Laitella tavaroita ja silleen. Olin mä yläasteella sellasessa työhön tutustumassa.

Mitä ajattelet, millaista sun elämä on viiden vuoden päästä? (LK)

Asunto ja auto olis ja työ.

Hän ei ole miettinyt ammattikoulun jälkeisiä suunnitelmia. Kuitenkin työskentely kaupassa kiinnostaa häntä. Hänellä on siitä kokemusta yläasteen ajalta työelämän tutustumisjaksolta. Hän toivoo, että hänellä olisi viiden vuoden päästä asunto, auto ja työpaikka.

En mä paljon kavereiden kans. Enempi oon sillee yksikseen.

Hän ei vietä paljon aikaa kavereiden kanssa, vaan on enemmän yksikseen.

Sijaisperheessä on turvallista. Ja se on turvatonta, kun äiti on päissään.

Sijaisperheessä olon kokee turvalliseksi kun taas äidin humalassa olon kokee turvattomaksi.

N 18 ”Meri” toinen haastattelu

Mitä sulle nyt kuuluu? (LK)

Ei nyt mittään. Tanssipaikassa oon käyny. Viies päivä elokuuta alako. Nyt oon ruvennu käymään. Tullu sitä rohkeutta vähä lissää.

Mistä sä oot saanu rohkeutta lisää? (LK)

Niitten luokkakavereitten kautta. Kun ne pyysi mua sinne avajaisiin. Oisin mä voinu ehkä yksinkin mennä. Mun mummo assuu siinä lähellä ja mä meen sinne yöksi.

Onko se sun elämän kohokohta se tanssipaikalla käynti? (LK)

Joo niin se on.

Hän mainitsee kuulumisenaan, että on käynyt nuorten tanssipaikassa ensi kertaa. Hän tuntee saaneensa rohkeutta lisää omilta luokkatovereiltaan, jotka pyysivät häntä mukaan tansseihin. Arvelee kuitenkin, että olisi voinut mennä yksinkin. Tansseissa käynti on hänen elämänsä kohokohta. Yöpyy tanssien jälkeen mummonsä luona, joka asuu tanssipaikan lähellä.

Alkoholia otin vähä nyt viimeksi. Kotona jo ja sitte tanssipaikalla lisää.

Olitko sä humalassa? (LK)

Olin mä pikkusen. Kyllä mä muistan ihan kaikki. En mä oo käyttäny kovin pitkään, vähäsen. Hyvin harvoin, mitä nyt sitte tuola tanssipaikalla. Joo tullee sellainen rento olo.

Kenen kanssa sä otat? (LK)

Sielä oli mun luokkakavereita, vanhoja tuttuja.

Ottanut vähän alkoholia viime kerralla tansseissa yhdessä luokkatovereidensa kanssa. Sanoo olleensa vähän humalassa, mutta muistavansa kaiken. Saavuttanut alkoholin myötä rennon olon. Sanoo käyttäneensä alkoholia toisaalta hyvin harvoin, toisaalta sanoo, ettei ole kovin kauan käyttänyt.

Mites koulussa? (LK)

Ihan hyvin että.

Mitä te nyt opiskelette? (LK)

Sitä ruokahuoltoa ja sitte matikkaa ja sitte valinnaista englantia ja vieraita kulttuureja. Koulussa oon rohkeammaksi tullu. Uskaltaa sanua mielipiteitä.

Hän sanoo koulussa menevän ihan hyvin. On mielestään tullut rohkeammaksi ja uskaltaa sanoa mielipiteitään.

Haluaisitko sä siihen viime kertaiseen vielä palata nyt kun luit sen haastattelun? (LK)

En mä tiä. Ei kai siinä mittää.

Edellisen haastattelun asioihin ei tunne tarvetta palata.

Jos sä ajattelet, että elämässä on aina menneisyys, nykyhetki ja tulevaisuus. Niin mikä sulle niistä on tällä hetkellä tärkein? (LK)

Se on nykyhetki.

Mikä sen tekee tärkeäksi? (LK)

Saanu palio kavereita.

Elämässä hänelle on tällä hetkellä tärkein nykyhetki, koska on saanut paljon kavereita.

Mistä ne sun kaverit on, ammattikoulusta vai? (LK)

Joo niitä ne on. No ne on semmosia mukavia ja iloisia. Tuolla koulussa oon tutustunu.

Minkälainen sun mielestä on mukava kaveri? (LK)

Kuuntelee toista ja ottaa toisen huomioon.

Minkälainen kaveri sä itse haluaisit olla toiselle? (LK)

Semmonen samanlainen, joka kuuntelee. Kyllä minä oonkin, mutta joskus oonkin pahalla päällä.

Mitä ne kaverit sulle merkitsee? (LK)
Tykkään vaan olla niitten seurassa.

Hänen kaverinsa ovat mukavia ja iloisia, toisia kuuntelevia ja huomioonottavia. Kavereiden merkityksenä näkee viihtymisen heidän seurassaan. Itse haluaisi olla myös toisia kuunteleva. Arvelee olevansa sellainen, vaikka sanookin olevansa joskus pahalla tuulella.

Joo ihan hyvin siellä, mitä nyt sijaisäidin kanssa riidellään joskus, kyllä me aina sovitaankin. No sitä riitaa tulee, kun pitää tehdä työt eikä sitä heti tee. Pyykkiä pestä ja astioita panna koneeseen ja pöytää kattaa ja siivota.

Minkälainen työnjako teillä on kotona? (LK)

Ei se aina jos huomaa niin tekee sitten jotakin. Kyllä se joskus toimii. Ei se aina.

Minkälainen sinä olet, kun suutut? (LK)

Vihanen. Suuta soitan sijaisäidille. Semmosta jankuttamista.

Onko se lähinnä sijaisäiti, jonka kanssa sulla on erimielisyyksiä? (LK)

Kyllä se lähinnä on.

Hän pärjää melko hyvin sijaiskodissa. Sijaisäidin kanssa tulee riitoja kotitöistä. He kuitenkin sopivat aina riitansa. Riitoihin liittyy nuoren jankuttaminen sijaisäidille.

Mitä sä nyt syksyllä harrastat? (LK)

Kuuntelen musiikkia ja tuolla tanssipaikassa käyn.

Ajankohtaisiksi harrastuksikseen nimeää musiikin kuuntelun ja tanssipaikalla käynnit.

Mikä sua auttaa jaksamaan, kun on vaikiampaa? (LK)

Musiikin kuuntelu. Se rauhoittaa, kun on vihainen. Kyllä mä melekeen heti kun mä meen kotia niin mä paan stereot päälle. Niin ja kaverit auttaa sitte jaksamaan.

Musiikin kuuntelu ja kaverit auttavat häntä jaksamaan. Musiikin kuuntelu rauhoittaa häntä, jos on vihainen. Aloittaa musiikin kuuntelun heti kotiin saavuttuaan.

Seurusteletko sinä tällä hetkellä? (LK)

En.

Ootko sä miettiny semmosia asioita? (LK)

En oo. Kavereista yhdellä on poikakaveri. Muilla ei taida olla.

Hän ei seurustele eikä ole miettinyt seurusteluun liittyviä asioita. Yksi hänen kavereistaan seurustelee.

”Meri” Tutkijan kielelle muutetut merkityksen sisältävät yksiköt liitettynä sisältöalueisiin

N 18, YKSILÖKOHTAINEN MERKITYSVERKOSTO

Ihmissuhteisiin liittyvät merkitykset

Nuori aikuinen asuu tällä hetkellä sijaisperheessä, johon sijaisvanhempien lisäksi kuuluu kaksi poikaa. Muuttaessaan sijaisperheeseen hän tunsi sijaisvanhemmat ennestään. Nuori kokee pärjäävänsä melko hyvin sijaisperheessä ja pitävänsä siellä oloa turvallisena. Sijaisäidin kanssa tulee kuitenkin riitoja kotitöiden tekemisestä.

Nuori aikuinen on asunut seitsemän ensimmäistä vuottaan Etelä-Suomessa. Hänen lapsuudenperheeseensä kuuluivat isä, äiti ja isosisko. Hänen isänsä kuoli tapaturmaisesti nuoren ollessa seitsemänvuotias. Nuori sanoo, ettei ymmärtänyt isänsä kuolemaa, koska oli niin pieni. Hän, kuten sisarensa olivat isän kuoleman jälkeen poissa koulusta. Isän kuoleman takia äiti ja lapset muuttivat äidin kotipaikkakunnalle. Isä on ollut nuorelle tärkeä. Hän arvelee omien psyykkisten vaikeuksiensa olevan yhteydessä isän menettämiseen.

Nuoren aikuisen äiti asuu eri paikkakunnalla kuin nuori itse. Äiti käyttää välillä alkoholia, on masentunut ja aloitekyvytön. Välillä hän joutuu sairaalahoitoon. Toisinaan taas äiti nuoren mukaan pärjää hyvin. Äiti toivoo tyttärensä muuttoa luokseen. Sijaisäiti taas pitää sitä huonona vaihtoehtona äidin psyykkisten vaikeuksien takia. Hän arvelee nuoren sairastuvan äitinsä seurassa. Nuori aikuinen itsekin arvelee äidin sairauden vaikuttavan hänen omaan terveyteensä ja tuntee turvattomuutta äidin humalatilän vuoksi. Hän on epävarma muuttamisestaan äidin luo. Mieluummin ainoastaan vierailee siellä.

Nuori aikuinen tulee toimeen sijaisperheen poikien kanssa. Lisäksi hänellä on tuttuja sekä kotikylällä että Etelä-Suomessa. Nuori aikuinen on harrastanut liikunnallisia harrastuksia ja tietokonepelejä yhdessä kavereiden kanssa. Hän mainitsee kuitenkin viettävänsä enemmän aikaa yksikseen kuin kavereiden kanssa. Osallistuminen rock-konserttiin yhdessä ison sisarensa kanssa oli hänelle erittäin hieno kokemus. Olisi halukas menemään uudestaan, jos tilaisuus tulisi.

Nuoren aikuisen kaveripiiriin ovat liittyneet luokkatoverit ammattikoulusta, joiden myötä on alkanut käydä nuorten suosimassa tanssipaikassa ja käyttää alkoholia. Alkoholin avulla hän on saanut itselleen rennon olon. Tansseissa käynti on hänen elämänsä kohokohta. Nuori aikuinen on saanut lisää rohkeutta uusien kavereiden myötä. Rohkeus näkyy esimerkiksi siinä, että hän uskaltaa koulussa sanoa mielipiteensä. Nykyhetki on muuttunut menneisyyttä tärkeämmäksi kavereiden saamisen myötä. Kuvaa kavereitaan mukaviksi ja iloisiksi ja viihtyy heidän seurassaan. Hän haluaisi itsekin olla toisia kuunteleva ja arvelee olevansakin sellainen, ellei ole pahalla tuulella. Hän ei seurustele, eikä ole miettinytkään seurustelua. Yksi hänen kavereistaan seurustelee.

Elämän vaikeuksiin ja niistä selviytymiseen liittyvät merkitykset

Nuori aikuinen arvelee vaikeutensa, joiden vuoksi hän käyttää mielenterveyspalveluja, olevan yhteydessä hänen lapsuuteensa, isän kuolemaan ja äidin psyykkiseen sairastumiseen. Isän kuoleman vaikutusta omaan elämäänsä hän ei erittele. Kuvaa ainoastaan olleensa pois koulusta siskonsa kanssa isän kuoleman jälkeen. Isän kuoleman vuoksi perhe vaihtoi asuinpaikkaa. Nuori aikuinen haluaisi muuttaa takaisin lapsuuden kotikaupunkiinsa. Nuori aikuinen toivoo, että hänen äitinsä ja hän itse olisivat terveitä. Äidin vaikeuksia hän kuvaa, mutta omien vaikeuksiensa vaikutusta elämäänsä hän ei osaa sanoa. Mainitsee sijaisäidin sanovan häntä lapselliseksi, minkä perusteella hän itsekin arvelee niin.

Nuori aikuinen mainitsee olevansa joskus pahantuulinen. Suuttuessaan sijaisäidille hän on vihainen, jankuttaa ja soittaa suutaan. Riitoja tulee kotitöiden tekemisestä. Musiikin kuuntelu rauhoittaa häntä ja kaverit auttavat jaksamaan. Lisäksi kaikenlainen puuhailu, kuten liikunnalliset harrastukset ja tietokonepelit, on mieluisaa hänelle. Kaverit ovat tuoneet hänelle rohkeutta ja alkoholi rennon olon. Mielenterveystoimistossa käyntien merkityksenä hän pitää keskustelemista menneisyyteen liittyvistä asioista ja avunsaamista masennukseen.

Opiskeluun ja tulevaisuuteen liittyvät merkitykset

Hän opiskelee ammattikoulussa ja sanoo koulussa menevän hyvin. Koulutukseen liittyy ruuanlaittoa, josta hän sanoo pitävänsä. Nuori aikuinen epäilee koulutuksen tärkeyttä itselleen. Sen merkityksenä hän pitää, että oppii laittamaan ruokaa ja saa kavereita. Luokkakaverit ovat hänelle merkittäviä. Heidän kanssaan on alkanut käydä tanssimassa ja siinä yhteydessä käyttänyt alkoholia. Sen myötä hän tuntee koulussakin muuttuneensa rohkeammaksi ja uskaltaa sanoa mielipiteensä. Nykyisen opiskelun jälkeen hän suunnittelee muuttavansa omaan asuntoon äidin kanssa samalle paikkakunnalle. Myös muutto lapsuudenmaisemiin on hänen mielessään. Hänellä ei ole opiskeluun liittyviä jatkohaaveita. Hän toivoo, että viiden vuoden kuluttua hänellä olisi asunto, auto ja työpaikka. Työskentely kaupassa kiinnostaa häntä.

Merkityksen sisältävien yksiköiden muuttaminen tutkijan kielelle N 18 ”Pia”, ensimmäinen haastattelu

Perheeseeni kuuluvat pikkusisko ja pikkuveli, isä ja äiti ja mummi. Mun sisko on 15 ja veli 13. Meitä on paljon sisaruksia.

Hänen perheeseensä kuuluvat isän ja äidin lisäksi 15-vuotias pikkusisar ja 13-vuotias pikkuveli sekä isoäiti. Hän on suuresta perheestä.

Mä oon lukiossa, meen nyt sitten toiselle luokalle. Kyllä siellä on ihan mukava opiskella. On se välillä tuntunu aika rankalta, mutta kyllä mä tykkään olla siellä.

Hän käy lukiota. Välillä opiskelu lukiossa on tuntunut melko raskaalta, mutta pääsääntöisesti opiskelu on hänelle positiivinen kokemus.

Mä voin kertoa sen verran, että mulla oli yhdeksännellä, silloin mulle tuli aika pahoja masennuksia. Sitte mejän äiti otti yhteyttä mielenterveystoimistoon ja tähän asti oon käyny sielä. Nytkin on sovittu aika.

Kertoo, että yhdeksännellä luokalla ollessaan hänellä alkoi ilmetä melko vaikeaa masennusta, minkä vuoksi äiti otti yhteyttä mielenterveystoimistoon. Hänen käyntinsä siellä jatkuvat edelleen.

No ei mulla hirveen suuria odotuksia tulevaisuuden suhteen oo. Mutta että saisi hyvän ammatin ja perhe olis. No terveydenhuoltoala kiinnostaa. Niin kun meillä on tuo mummo ja sitä hoitaa. Mä oon ajatellu, että kun pääsen lukiosta, niin sitte meen opiskelemaan sairaanhoitajaksi tai lähihoitajaksi. Ei me kavereiden kanssa paljo mietitä tulevaisuutta. On niin paljon miettimistä tässäkin hetkessä.

Sanoo, ettei kovin paljon mieti tulevaisuutta, koska nykyhetkessäkin on miettimistä. Tulevaisuudelta toivoo, että saisi hankittua hyvän ammatin ja perustaisi perheen. Terveystoimisto kiinnostaa häntä, koska kotona on hoitanut mummoa. Lukion jälkeen aikoo opiskella sairaan- tai lähihoitajaksi.

Mummo ei niin hirveen hyvässä kunnossa oo. Sillä on dementia, vähän huonomainen. Se on ollu meillä kuusi vuotta, koko ajan vähän silleen pahentunu. Sitä pittää syöttää ja kaikki vessaanmenot.

Mummo on asunut perheessä kuusi vuotta. Hän sairastaa dementiaa ja tarvitsee apua päivittäisissä toimissa.

Onko sulla harrastuksia? (LK)

Ei mulla mitää semmosia, että mä kävisin jossakin, mutta pianoa soitan aika paljo. Oon soittanu ala-asteelta asti. Mä soitan omaksi iloksi melekeen joka päivä. Kotiväelle saatan soittaa, jos ne pyytää soittamaan. Vähä kaikenlaista musiikkia soitan. Nyt opettelen ite, sitä enne olin musiikkiopistossa.

Onko pianonsoitto sulle rentoutumiskeino? (LK)

Joo on.

Onko sulla muita asioita, joissa sä rentoudut? (LK)

Joskus kirjoitan jotakin, runoja tai muuta. En mää niitä paljo muille näytä. Sitä, mitä mielen tulee, sitä kirjoittaa. Niin yksin se on kaikista parasta. Saa miettiä.

Harrastuksenaan on soittanut pianoa jo useita vuosia. Aikaisemmin opiskeli pianonsoittoa musiikkiopistossa ja nyt itsekseen. Soittaa melkein päivittäin omaksi ilokseen ja pyydettäessä muulle perheelle. Soittaa kaikenlaista musiikkia. Pianonsoitto on hänelle rentoutumiskeino. Rentoutuu myös kirjoittamalla ajatuksiaan esimerkiksi runomuodossa. Ei näytä kirjoituksiaan juuri muille. Hänellä ei ole kotoa ulospäin suuntautuvia harrastuksia. Yksin ollessaan rentoutuu parhaiten, koska silloin saa miettiä.

On mulla koulukavereita ja muitakin kavereita. No aika palio oon tekemisissä, koulussa olen ja sitte viikonloppuisin. Sen mitä ehtii. Kyllä kaverit on tärkeitä. Niille pystyy puhumaan. Palio helepompi puhua kuin vanhemmille. Mä luotan omiin kavereihin.

Koulukavereiden ja muiden kavereiden kanssa on tekemisissä koulussa ja vapaa-aikana. Pitää kavereita itselleen tärkeinä, koska pystyy puhumaan heille paremmin kuin omille vanhemmilleen ja luottaa kavereihinsa.

No se, että kun on ollu niitä masennuksia, eikä niitä enää tulis. Se masennus on semmosta, että mä haluan olla ihan yksin, enkä puhua kenellekään. Mä tuun vähä sellaseksi levottomaksi ja sitte rupiaa karttaa ihmisiä ja ajattelee, että nuoki on varmaan nuo ihmiset mua vastaan.

Kuinka paljon se vie voimia semmonen aikakausi, kun on sitä masennusta? (LK)

No kyllä se silla, kun on kouluaika, niin en mä sitte mee ollenkaan kouluun. Mitä on ollu pahimpia, niin mä oon ollu kaksikin viikkoa kerralla pois koulusta. Joskus oon selvinny vähemmälläkin.

Toivoo, ettei masennusta enää tulis. Masennukseen hänellä liittyy halua olla yksin, levottomuutta ja epäluuloisia ajatuksia. Masennusaikoina on joutunut olemaan pois koulusta kaksikin viikkoa.

Miten sä oot selvinnyt niistä masennuksista? (LK)

Niin kyllä mä nyt oon jo, kun niitä on niin palio ollu. Mä aina ajattelen, että kyllä ne menee joskus ohi. Silloin aluksi oli vaikea päästä ohi, mutta kun keksi keinoja niin niistä rupes pääseen.

Mitä ne keinot olivat? (LK)

Puhuminen siinä oli paras keino, jollekin ystävälle tai hoitajalle. Sitte mulla on semmonen lääke ollu melekeen vuoden. No aluksi mulla oli neliää eri lääkettä. Nyt on semmonen, joka auttaa. Muut ei oo auttanutkaan. Musta tuntuu, että nyt on pahin ohi. Pari viikkoa sitten sanoin hoitajalle, että kyllä tästä seleviää... Joo jotkuthan selviää ilman apuakin tällasesta.

Tuntee, että pahin masennus on jo ohi. Puhuminen on hänelle paras selviytymiskeino. Lisäksi nykyisin käytössä oleva lääke on auttanut.

Sitte kun on kotona riitoja, aika pahojakin isän ja äitin kans, että ei niitä enää tulis. Ja ne riidat tulee yleensä silloin, kun mulla on se masennus. Äiti ei mua silloin päästäs mihinkään lähtemään.. No kai ne pelkää, että tekisin ittelleni jotakin. Mä haluaisin mennä yksin vaikka lenkille tai johonkin. Siitä tulee riitoja. Mä yleensä joskus oon karannu kotoa sitte. Mä tykkäisin, että sais vähä mieltä asioita siellä lenkillä.

Toivoo, ettei enää tulis riitoja vanhempien kanssa. Riitoja tulee masennuksen aikana. Äiti ja isä pelkäävät hänen yrittävän itsemurhaa esimerkiksi yksinlenkillä ollessa. Hänelle yksinolo masennuksen aikana on tärkeää, koska silloin on mahdollisuus mieltä asioita.

Mitä sä ajattelet, tunnetko sä olevasi aikuinen? (LK)

No en mä oikeestaan ihan vielä. Aikuinen pystyy huolehtimaan itsestään.

Liittää aikuisuuteen itsensä huolehtimisen. Ei itse tunne vielä itseään aikuiseksi.

Mitä sä ajattelet oman ikäluokkas paikasta yhteiskunnassa tänä päivänä? (LK)

Ei se ihan helppoo oo se oleminen. Jos ei itse hoksaa hakia apua, niin pitäs tarjota niille apua. Kyllähän sitä nytkin tarjotaan, mutta enemmänkin pitäs. Pitäs enemmän auttaa, pitäs olla tukihenkilöitä. Pitäs sekottaa ryhmiä niin, että ne joilla ei oo vaikeuksia, vois auttaa nuoria, joilla on vaikeuksia.

On sitä mieltä, että aikuistuvien nuorten elämä nyky-yhteiskunnassa ei ole kovin helppoa. Yhteiskunnan tulisi hänen mielestään aktiivisemmin tarjota nuorille apua esimerkiksi järjestämällä tukihenkilöitä. Sellaiset nuoret, joilla ei ole vaikeuksia, voisivat hänen mielestään toimia tukihenkilöinä vaikeuksissa oleville nuorille.

Mitä sä ajattelet omalla kohdallasi, mikä sua on vienyt eteenpäin? (LK)
Isä ja äiti on auttanut eteenpäin.

Vanhemmat ovat auttaneet selviytymään elämässä eteenpäin.

Kyllä mä sillai oon erilainen, kun käyn mielenterveystoimistossa, kun muut ei käy. Mä oon kavereiden kans siitä jutellu ja ne on sanonu, että et sää erilainen oo.

Tuntee itsensä erilaiseksi, kun käyttää mielenterveyspalveluita. Kaverit ovat kuitenkin ilmaisseet, ettei hän ole erilainen mielenterveyspalveluiden käytöstä huolimatta.

N 18, ”Pia” Essee

Tämän hetkinen elämäni on tasapainossa ja ongelmia ei ole. Elämäni on ihanaa. Tämän hetkinen asenteeni on positiivinen.

Hänellä on erittäin positiivinen käsitys elämästään tällä hetkellä.

Jos vertaan tämän hetkistä elämääni pariin viime vuoteen, niin ne vuodet on ollut elämäni pahimpia / ongelmallisimpia, joista nyt sitten olen selvinnyt. Minusta tuntuu, että nyt olen voittanut. Olen päässyt masennuksesta eroon ja minusta tuntuu, ettei niitä enää tule. Viimeksi toukokuussa olin masentunut ja nyt siitä on kolme kuukautta aikaa. Se on pisin aikaväli masennuksien välillä.

Viime vuodet ovat olleet hänelle masennuksen vuoksi elämän vaikeimmat. Viimeisin masennus on ollut kolme kuukautta sitten, mikä on pisin aikaväli masennusten välillä. Tuntee voittaneensa ja selvinneensä nyt masennuksesta.

Viime vuonna tähän aikaan, kun ajattelin tulevaisuutta, en nähnyt mitään positiivista, mutta nyt ajattelen tulevaisuutta valoisin mielin.

Hänen käsityksensä tulevaisuudesta on muuttunut huomattavasti positiivisemmaksi vuoden aikana.

Tuntuu kuin koko olemus minussa olisi muuttunut paremmaksi.

Tuntee olemuksensa muuttuneen paremmaksi.

Nyt pystyn puhumaan ongelmistani, ennen en puhunut niistä kenellekään, pidin ne vain sisälläni. Luulen, että siitä masennus saikin alkunsa.

Arvelee sulkeutuneisuudella on ollut yhteys masennuksen alkamiseen. Nykyään pystyy puhumaan ongelmistaan.

N 18, ”Pia”, toinen haastattelu

Minkälaisia asioita sulle on tapahtunut sitten viime tapaamisen? (LK)
On siinä semmonen pieni askel etteenpäin menty. Ei siinä semmosta yhtä asiaa oo.

Edellisestä haastattelusta elämä mennyt parempaan suuntaan.

Mites lukiossa on menny? (LK)

No se on käynnistyny ihan mukavasti, on mennyt OK. Kun vertaa viime vuoteen, niin silloin olin aika paljon pois. Nyt en oo ollu vielä kertaakaan. Nyt ei oo ollu masennusvaihetta.

Lukiassa opiskelu sujuu hyvin. Ei ole viime aikoina joutunut olemaan poissa masennuksen takia.

Nyt oon varmaan muuttunu sillai, että oon tullu avoimemmaksi sillai, että osaa puhua avoimemmin. Tietysti on tullut itsenäisyyttä. No nyt mä oon puhunu niistä ongelmista. Sitte niin, mitähän muuta. Niinku justihin omasta itsestä ja elämästä.

On muuttunut avoimemmaksi ja itsenäisemmäksi. Avoimuuteen liittyy puhuminen omista ongelmista, itsestä ja elämästä.

Mitä sä ajattelet omasta itsestä? (LK)

En mä oikein osaa sanoa.

No miten sun kaverit vois kuvailla sua, mitä ajattelet? (LK)

No ehkä ne ajattelee, että mä oon yksinäinen tyyppi. Mä en hirveesti liiku isoissa porukoissa ja tykkään olla yksin. Ne vois sanua tunteelliseksi, semmonen pohdiskelija. No mä mietin koko ajan asioita, koko ajan semmonen miettiminen.

Ei osaa oikein sanoa, mitä ajattelee itsestään. Arvelee kavereiden pitävän häntä yksinäisenä, koska ei juuri liiku isoissa kaveriporukoissa ja viihtyy yksin. Lisäksi arvelee kavereiden kuvaavan häntä tunteelliseksi pohdiskelijaksi.

Yleensä mä mietin muistoja. Ne silloin pari vuotta sitten ne oli huonoja muistoja kaikki, mutta nyt ne on muuttunu hyviksikin asioiksi.

Eli tarkotatko sä, että sama asia, joka ennen tuntui huonolta onkin nyt hyvä? (LK)

Joo. Ennen mä ajattelin jotain nuorten tilaisuutta, että mitä mä oikein siellä tein. Mutta en mä enää sillai. Oleminen toisten nuorten kans oli just yks ongelma. No silloin pahimpina aikoina ajattelin, että ei oo tässä elämässä mitään merkitystä. Elämä on ihan ongelmallista, mutta nytte sekkin on ihan toisin päin. Silloin kävi mielessä kaikki itsemurhat. No nyt ei tulis mieleenkään.

Asiat, jotka kaksi vuotta sitten tuntuivat hänestä ongelmallisilta ja kielteisiltä, tuntuvat nyt positiivisilta. On löytänyt elämäänsä merkitystä, eikä enää mieti itsemurhan tekemistä.

Millä sä sitte selevisit siitä? (LK)

No kun mä rupesin puhumaan niistä mielmistä sitte. Meni kauan aikaa ennenkö sain sen tehtyä. Kavereille puhuin ja sitte psykologille. Se niinku käänti sen sitte ihan toisin päin.

Kielteisten ajatusten muuttamisessa positiivisiksi on auttanut puhuminen kavereille ja ammattiauttajalle.

Tulevaisuus näyttää lupaavalta. Niin se kyllä näyttääkin. On semmonen turvallinen ja valoisa olo.

Hänellä on tulevaisuuden suhteen turvallinen ja valoisa olo.

Sä viime kerralla puhuit, että terveydenhuoltoala kiinnostaa sua? (LK)

No nyt se on vähä muuttunu sillai, että enemmän tommonen sosiaalityö. Mä oon ajatellu vanhustenhoitoa.

Mikä siinä kiinnostaa sua? (LK)

Mä oon ehkä tottunutkin, kun kuusi vuotta mummo on asunu meillä. Sitte mua kiinnostaa, mitä ne kertoo vanhanaikaisista asioista.

On nyt kiinnostunut vanhustenhoidosta mahdollisena tulevana ammattina. Tottunut vanhuksiin oman isoäidin myötä ja on kiinnostunut vanhusten kertomuksista menneisiin aikoihin liittyen.

Mä olin vanhainkodissa työharjoittelussa. Olin kuukauden sillai, että viikonloppuisin olin. No siellä oli tosi ihanaa, oisin enemmänkin voinu siellä olla, mutta kun oli koulua. Mä olin keittiöpuolella ja syöttämässä vanhuksia. No se on yksi tärkeä asia se jutteleminen... Niinku ajattelee, mitä ne

vanhukset on tään maan eteen tehny, niin ne ansaitsee hyvää kohtelua. Ei hirviän moni arvosta vanhuksia.

On ollut koulunkäynnin ohella vanhainkodissa työharjoittelussa kuukauden ajan viikonloppuisin. Olisi mielellään ollut pitempäänkin. Arvostaa vanhuksia, mutta arvelee, ettei monikaan arvosta.

Miten sä osoitat välittämistä? (LK)

Tietenkin auttaminen on yksi asia. Se voi olla tekemistä tai ongelmista puhumista.

Miten sä toivoisit, että sinusta välitetään? (LK)

No justsiinsa tuo auttaminen. Semmonen, että osoittaa, että välittää.

Miten sun omassa perheessä osoitetaan välittämistä? (LK)

No enemmänkin sais olla. Ei hirveesti oo.

Osoittaa välittämistä toisista ihmisistä auttamalla, mihin liittää tekemisen ja ongelmista puhumisen. Samoin toivoo itsestäänkin välitettävän. Omassa perheessä välittämistä voisi hänen mielestään osoittaa enemmän.

Minkälainen aikuinen sä haluaisit olla? (LK)

Haluaisin olla rohkea ja semmonen kun nytkin oon, avoin.

Mitä se rohkeus sulle tarkoittaa? (LK)

Semmonen vaikka, että jos tulee joku ongelma, niin jaksaa ottaa sen ongelmana ja sitte jaksaa kaikki elämän kriisit ja...

Toivoisi olevansa aikuisena rohkea ja avoin. Lisäksi toivoo aikuisena omaavansa voimavaroja selviytyä elämän vaikeuksista.

Mikä sun elämässä on ollu vaikeinta tähän mennessä? (LK)

No justsiinsa nuo masennukset ne on ollu pahimpia. Yksi sellainen paha kriisi oli, kun mummo kuoli, äitin äiti. Siitä on yksi ja puoli vuotta. Se oli mulle läheinen. Sen kans pysty juttelemaan. Se just kerto elämästään. Mä saatoin olla mummon luona yksinkin.

Masennuskausia pitää tähänastisen elämänsä vaikeimpana asiana. Äidin äidin kuolema puolitoista vuotta sitten on ollut myös vaikea asia. Suhde mummoon oli läheinen. Mummo kertoi elämänvaiheistaan ja muutenkin keskustelivat. Vieraili mummon luona ilman vanhempiaan ja sisaruksiaan.

Kuka perheenjäsenistä on sulle läheisin? (LK)

No äiti ehkä tällä hetkellä ja sitte se toinen mummo.

Äiti ja mummo perheenjäsenistä tällä hetkellä läheisimmät.

Se mua harmittaa, että mummolla on dementia. Se ei muista niitä asioita. Ehkä joskus on tuntunu, niin ettei jaksais. No äiti saattaa joskus hermostua. Se lähtee sitte lomalle ja mä hoidan mummoa.

On harmissaan mummon dementian vuoksi huononneesta muistista. Äiti joskus väsy mummon hoitamiseen ja lähtee lomalle, jolloin nuori hoitaa mummoa.

No se on erilaista verrattuna mun kavereihin, että mä tykkään vanhuksista.

Pitää kavereihin verrattuna erilaisena sitä, että on kiinnostunut ja välittää vanhuksista.

Miten sä huolehdit itse itsestäs? (LK)

No sitte jos minusta huolehditaan. Vanhemmat ja kaverit lähinnä. Kehuu ittiään, jos on tehny hyvän työn ja selvinny jostakin asioista.

Huolehtii itsestään, jos vanhemmat ja kaverit pitävät hänestä huolta. Huolehtii itsestään myös antamalla positiivista palautetta onnistumisen jälkeen.

Nyt tuntuu, kun olis voittanut isonkin kilpailun masennusta vastaan.

Tuntee, että on selviytynyt masennuksesta.

N 18 ”Pia” kolmas haastattelu

Kuuluu tosi hyvää. Oon kesätöissä siivoamassa. Työvoimatoimiston kautta sain viisi viikkoa. Se on kivaa. Se vaan kun yhdelle ei oo paris siinä porukassa. On se välillä raskastakin, ei se silti niin. Oon sitte yhden viikon lomalla ja meen kouluun.

Hänelle kuuluu hyvää. Hän on saanut työvoimatoimiston kautta viideksi viikoksi kesätöitä.

Oon ollu terveenä?

Mitä sinä tarkoitat terveenä olemisellä? (LK)

Ei oo ollu masennuksia sen viime vuoden jälkeen.

Tuntee olleensa terveenä, koska masennusta ei ole ollut vuoteen.

Kun koulu keväällä loppui, niin multa lopetettiin lääkkeet. No ei sillä hirveen isoa merkitystä oo ollu, mutta sitä tuntee olevansa normaali, jotenkin samanlainen. Mä kerroin kavereille ja ne oli iloisia mun puolesta. Silloin joskus aikaisemmin oli hienoo, kun masennusta ei enää ollut. Nyt tuntuu ihan tavalliselta.

Häneltä on lopetettu mielialalääkkeet alkukesästä. Ei pidä lääkityksen lopetusta kovin merkityksellisenä, mutta tuntee sen lopetuksen myötä tulleen samanlaiseksi kuin muut. Merkityksellisempänä sen sijaan piti aikoinaan masennusten loppumista. Kaverit ovat iloisia hänen puolestaan lääkityksen lopettamisesta.

Mistä sulle tulee hyvä mieli? (LK)

No jos on joku tehtävä, jossa onnistuu. Kun työn tekee loppuun asti ja siitä kehitään ja itte hoksaa. Oon aika vähään tyytyväinen kehumisessa. Oon myös tyytyväinen, kun oon terveenä ja on kavereita ja pystyy elämään normaalia elämää.

Mitä sä tarkoitat normaalilla elämällä? (LK)

Ei ole mitään isompia ongelmia ja huolta niinku masennuksia esimerkiksi. Ja mummon auttamisesta tulee hyvä mieli ja yleensäkin, kun voi olla avuksi. Tietää, että on toiselle avuksi ja tietää ketä auttaa, niin sille tulee hyvä mieli.

Minkälainen auttaja sä haluaisit olla? (LK)

Ystävällinen ja vaativa, tai toisaalta mikähän siihen sopis paremmin... sillai, että jos ehdotat jotain, niin vaatii että se tehdään loppuun, ja sitte kärsivällinen. En mä sitte keksi muuta.

Saa hyvän mielen kun saa positiivista palautetta ja oivaltaa itse onnistuneensa jossakin tehtävässä. On tyytyväinen pieneenkin positiiviseen palautteeseen. On myös tyytyväinen terveenä olemiseen ja siihen, ettei ole suuria huolenaiheita. Lisäksi on tyytyväinen, kun on kavereita. Saa hyvän mielen myös toisten auttamisesta. Haluaa auttajana olla ystävällinen, vaativa ja kärsivällinen.

Joskus ajattelen aivan vierasta ihmistäkin, että minkälaista sen elämä on ja miltä siitä tuntuu.

Pohtii toisinaan vieraiden ihmisten elämää ja ajatuksia.

Mitkä asiat on muuttunu viime aikoina sun elämässä? (LK)

Ei oikeestaan oo muuttunu... No semmonen oli, että haluaisin muuttaa pois kotoa. Yks kaveri sai kämpän kaupungilta ja siihen olis mahtunu. Olin halunnut muuttaa, mutta äiti oli eri mieltä ja siitä tuli varsinainen keskustelu. No se, että oppis asumaan itsenäisesti ja pois kotoa. Päädyttiin sitte siihen, että mä oon vielä lukion ajan kotona.

Mitä ajattelet kotoa lähtemisestä? (LK)

Se on toisaalta vaikeaa, kun ei oo tottunu siihen, että asuu muualla.

Mitä se itsenäistyminen sulle on? (LK)

On oma elämä, ei oo vanhemmista riippuvainen ja ossaa huolehtia itsestään.

Olisi halukas muuttamaan pois kotoa itsenäistykseen. Äiti oli kuitenkin asiasta eri mieltä. Yhteisen keskustelun jälkeen päätyivät siihen, että hän asuu vielä lukion loppuun kotona. Itsenäistymiseen liittyy sen, ettei ole vanhemmista riippuvainen ja kykenee huolehtimaan itsestään.

Pianonsoitto ja kirjoittaminen on säilyny. Kirjoittaminen on vähentyny, mutta kyllä mä vielä kirjoitan runoja ja satuja. Viimeksi kirjoitin sadun lapsuudesta ja nuoruudesta, omasta elämästä, mutta ei se paljastu siinä.

Harrastuksina edelleen pianonsoitto ja kirjoittaminen, joka tosin on vähentynyt. Kirjoittaa runoja ja satuja. Viimeksi kirjoittanut lapsuutta ja nuoruutta kuvaavan sadun, joka liittyy hänen omaan elämäänsä.

Rohkeampikin mä voisin olla, että uskaltautuis tekemään. Ujokin mä oon. Se tulee esiin tuola toisia. En osaa keskustella siellä. Se rohkeus sielä olis sitä, että lähtis pois siitä tilanteesta tai vaihtais keskusteluin aihetta. Tuli mieleen, että silloin kun olin masentunut, olis rohkeampi elämään ja ajattelis positiivisesti.

Miten sitä rohkeutta voi löytää? (LK)

Ottaa muista esimerkkiä sitte, semmosista, jotka on rohkeita ja iloisia. Ja sitä se on, että uskaltaa alkaa tekemään ja valaa itteensä uskoa.

Pitää itseään ujona ja toivoisi olevansa rohkeampi. Erityisesti masentuneena ollessaan olisi toivonut rohkeampaa elämänotetta ja positiivisempaa ajattelua. Ujous näkyy kesätöissäkin, jossa tuntee jäävänsä keskustelun ulkopuolelle. Rohkeus on hänen mielestään aloitteellisuutta ja itsensä kannustamista. Rohkeutta voi omaksua toisilta, rohkeilta ihmisiltä.

Ei niitä masennuksia voi unohtaa. Ei niitä useinkaan ajattele. Ne oli opettavaisia sillee. Jos niitä tulee uusia tilanteita niin osaa asennoitua erillä lailla kun aluksi.

Ei unohda masennuskausia, mutta toisaalta ei ajattelekaan niitä usein. Pitää masennusta opettavaisena itselleen ja arvelee saaneensa sen avulla lisää voimavaroja selviytyä elämän vaikeuksista.

Tutkijan kielelle muutetut merkityksen sisältävät yksiköt liitettynä sisältöalueisiin

N 18 ”Pia” YKSILÖKOHTAINEN MERKITYSVERKOSTO SISÄLTÖALUEITTAIN

Ihmissuhteet

Haastateltu nuori aikuinen asuu vanhempiensa, mummonsa ja kahden nuoremman sisaruksen kanssa. Hän on kotoisin suuresta perheestä. Äiti ja isä ovat auttaneet häntä elämässä eteenpäin. Läheisimmät perheenjäsenet ovat äiti ja mummo. Mummo sairastaa dementiaa ja tarvitsee apua päivittäisissä toimissa. Äiti on mummon pääasiallinen hoitaja, mutta nuori hoitaa mummoa äidin lomien aikana. Nuori aikuinen keskustelee mielellään iäkkäiden ihmisten kanssa menneistä ajoista ja on siksi harmissaan mummon huononneesta muistista. Hän arvostaa iäkkäitä ihmisiä. Hänelle tärkeä on ollut edesmennyt äidin äiti. Haastateltu haluaa auttaa ja pitää huolta toisista ihmisistä. Hän on tunnistanut itsessään olevan empaattisuuden. Toisten auttamisen edellytyksenä hän pitää, että hänestä itsestään välitetään ja huolehditaan. Hän toivoo, että kotona osoitettaisiin välittämistä enemmän.

Kaverit ovat nuorelle tärkeitä, koska hän pystyy puhumaan heille ja luottaa heihin. Lisäksi kaverit ovat kannustaneet häntä ja vähentäneet hänen erillaisuuden kokemustaan. Nuori aikuinen ei viihdy kuitenkaan suurissa porukoissa. Yksinolo on hänelle tärkeää erityisesti masennusten aikana. Yksin ollessa hän rentoutuu, koska saa miettiä asioita rauhassa.

Elämän vaikeudet ja niistä selviytyminen

Nuori aikuinen pitää masennuskauasia elämänsä vaikeimpana asiana. Masennus alkoi hänen ollessaan yläasteen yhdeksännellä luokalla. Masennukseen hänellä liittyy halua olla yksin, levottomuutta, epäluuloisia ajatuksia ja itsemurhamietteitä. Hän ei ole pystynyt aina menemään kouluun masennuskauden aikana. Äiti varasi masennuksen alettua hänelle ajan mielenterveystoimistoon ja nuori käy edelleen siellä keskustelemassa. Mielenterveystoimistossa käynnit ja mielialalääkityksen käyttö ovat luoneet hänelle kokemuksen erillaisuudesta verrattuna muihin ikäisiinsä.

Nuori aikuinen näkee masennuksen alkamisella olevan yhteyttä hänen sulkeutuneisuuteensa. On mielestään tullut avoimemmaksi, vaikka tunnistaa ujoutensa esimerkiksi kesätöissä ollessaan. Hän on puhunut vaikeuksistaan kavereille ja ammattiauttajalle. Keskustelujen avulla hän on löytänyt aikaisemmin pelkästään kielteisille asioille myös myönteisiä merkityksiä. Puhumista hän pitää tärkeimpänä selviytymiskeinona. Hän tuntee voittaneensa masennuksen ja pitää sitä hyvin merkityksellisenä asiana. Hän suhtautuu tulevaisuuteen luottavaisesti ja pitää masennusta itselleen opettavaisena asiana ja uskoo saaneensa sen avulla lisää voimavaroja tulevien vaikeuksien läpikäymiseen. Hän ehdottaa, että paremmin selviytyvät nuoret voisivat olla tukihenkilöinä vaikeuksissa oleville nuorille.

Opiskelu ja harrastukset

Nuori aikuinen opiskelee lukiossa. Opiskelua hän pitää pääsääntöisesti myönteisenä. Masennuksen vuoksi hänen ei ole tarvinnut enää viime aikoina olla pois koulusta. Hän on kiinnostunut tulevana ammattialanaan vanhustenhoidosta. Hän on kiinnostunut toisista ihmisistä ja heidän kokemuksistaan.

Nuori aikuinen harrastaa pianonsoittoa ja kirjoittamista. Hän kirjoittaa runoja ja satuja. Hän on kirjoittanut muun muassa sadun omasta lapsuudestaan ja nuoruudestaan. Soittaminen ja kirjoittaminen ovat hänelle rentoutumiskeinoja ja hänellä on mahdollisuus niiden avulla yksinoloon.

Merkityksen sisältävien yksiköiden i muuttaminen tutkijan kielelle

N 28, ensimmäinen haastattelu

Olisin kiinnostunut asioista, jotka sulle ovat elämässä tärkeitä ja vievät elämää eteenpäin. Voit tietysti aluksi kertoa itsestäsi, mitä haluat. (LK)

Minä olen opiskellu sosiaali- ja terveysalaa ja oon mielenterveyskuntoutuja. Tota noin niin oon Etelä-Suomesta tullut ja siellä syntynyt. Sitte muutettiin tänne paikkakunnalle ja oli kaksi vuotta sairaalassa suurin piirtein. Sitte jouduin myös sairaalaan, kun muutettiin tänne. Sen jälkeen oon ollu kaksi vuotta täällä. Nyt oon ollu kuntoutusyksikössä asumassa ja käyn mielenterveystoimistossa kerran kahdessa viikossa juttelemassa.. Se on tuettu asumismuoto tai semmonen palvelutalo. Muutetaan ensi kuun alussa tukiasuntoon siihen viereen.

On opiskellu sosiaali- ja terveysalaa ja on kotoisin Etelä-Suomesta. Noin kaksi vuotta sitten muuttanut nykyiseen asuinpaikkakuntaansa. On ollut psykiatrisessa sairaalahoidossa ja tällä hetkellä on hoitosuhde mielenterveystoimistoon. Käy mielenterveystoimistossa kahden viikon välein. Asuu miehensä kanssa kuntoutusyksikön yhteydessä. On muuttamassa lähiaikoina vieressä sijaitsevaan tukiasuntoon.

Käymme kuitenkin syömässä ja kaikkea muuta siellä kuntoutusyksikön puolella. Se on siinä aivan vieressä. Hoitajathan on kuuteen asti vaan tuolla. Illat ja yöt on pärjättävä sitten yksin tai kaksin.

Käyvät miehensä kanssa ruokailemassa vieressä olevan kuntoutusyksikön puolella ja pitävät muutenkin yhteyttä sinne. Palvelukodin hoitajat ovat töissä kuuteen asti illalla. Illat ja yöt on pärjättävä keskenään.

Mitä sun elämään kuuluu? Mitkä sulle on hyviä ja tärkeitä asioita elämässä tällä hetkellä?(LK)
No ainakin nyt aviomies ja muutama kaveri on ja... ei niitä oikein oo semmosia asioita oikein hyviä.
Onko ollut aiemmin semmosia asioita enemmän? (LK)
No ei oikeestaan

Elämänsä hyväksi ja tärkeäksi asiaksi kokee aviomiehen ja muutaman kaverin. Toisaalta sanoo, että ei ole elämässä oikein hyviä asioita. Myöskään aiemmin ei ole ollut hyviä ja tärkeitä asioita sen kummemmin kuin nykyään.

Mulla on ollut aika rikkonainen lapsuus. On hyväksikäytetty seksuaalisesti ja ruumiillisesti. Kai siksi sitä onkin sitten sairastunu. Oon ollu aluksi tai aluksi mulla oli psykoottisia masennustiloja ja tämmösiä. Nyt mulla on sitte jotakin dissosiaatiohäiriöitä. Harhoja on ja äänet käskee tekemään.

Hänellä on ollut rikkonainen lapsuus. Häntä on hyväksikäytetty seksuaalisesti ja ruumiillisesti. Arvelee psyykkisellä sairastumisella olevan yhteyttä hyväksikäyttöön. Sairaus ilmeni aluksi muun muassa psykoottisina masennustiloina. Tällä hetkellä hänellä on dissosiaatiohäiriöitä. Hänellä on ääniharjoja, jotka käskvät tekemään.

Miten sä pärjääät oman sairauden kanssa tällä hetkellä?(LK)
Lääkityksen avulla. Kyllä mä luulen, että se on se lääkitys ja sitte oma halu parantua.

Hän sanoo pärjäävänsä lääkityksen avulla. Lisäksi hänellä on oma halu parantua.

Et mä aloitan kotitalousakan koulun syksyllä. Se kestää puoli vuotta. Pitää katsoa, jaksaaako tai pystyykö keskittymään, kun se keskittymiskyky on niin huono.
Se on uusi asia sun elämässä. (LK)
Mä kävin sitä jo pari vuorokautta, mutta ei pystyny keskittymään mitenkään. Mä yritän uudestaan nyt.

Aikoo aloittaa puoli vuotta kestävä kotitalouskoulun seuraavana syksynä. Hän miettii, pystyykö keskittymään koulussa oloon, koska arvioi keskittymiskykynsä huonoksi. Hän on yrittänyt olla kotitalouskoulussa parin päivän ajan, mutta ei silloin pystynyt keskittymään. Aikoo yrittää nyt uudestaan.

Mitä työkokemusta sulla on?(LK)
Mä oon ollu vanhustyössä töissä. Se on tosi mukavaa. Se antaa kans voimaa. Kiinnostti tosi paljon.

On työskennellyt vanhustyössä ja pitää sitä mukavana, voimaa antavana ja kiinnostavana.

Joo äitipuoli oli semmonen, että se määräsi. Miten selittäisin, mä olin piika talossa. Jos mä en tehnyt jotakin, niin se alko keksimään mulle.

Kuvaa äitipuolensa olleen määräilevä. Tunsi olevansa kuin piika talossa. Jos hän ei tehnyt mitään, äitipuoli keksi tekemistä.

Mun lähisukulainen hyväksikäytti mua kymmenisen vuotta.

Lähisukulainen käytti häntä hyväksi seksuaalisesti noin kymmenen vuotta.

Ootko sä pystyny puhumaan noista asioista?(LK)
Hyvin vähän. Mä kävin sellaisen inestiryhmän. Olihan siitä sen verran apua, että on muitakin saman kokemuksen läpikäyneitä kuin minä itte.

On hyvin vähän puhunut seksuaalisesta hyväksikäytöstä kenellekään. On osallistunut inestiryhmään. Kokee ryhmän tuomana apuna tiedon, että on olemassa muitakin seksuaalisesti hyväksikäytettyjä.

Äitipuoleen ja isään pidän yhteyttä, mutta äidin kanssa en ole tekemisissä. Meillä oli paljon lapsia, osa äidin puolelta ja osa isän puolelta. Kukaan näistä ei oo mun oikea sisarus. Pidän joihinkin heistä yhteyttä. Ovat pärjänneet hyvin.

Pitää yhteyttä äitipuoleensa ja isään. Sen sijaan äitinsä kanssa ei le tekemisissä. Perheeseen on kuulunut paljon lapsia., joista kukaan ei ole hänen täysi sisaruksensa. Pitää yhteyttä osaan sisaruksista. Kuvaa sisarusten pärjänneen elämässä hyvin.

Mä haluaisin päästä töihin. Mä en oo vielä valmis siihen.

Mulla on näitä harhoja, eikä pysty luottamaan itseensä kuitenkaan vielä. Itsetuntoa toivoisin lisää. Sitä mulla ei paljon ole. Se on niin vaikeaa, kun tuntuu, että ei osaa tehdä mitään oikein. Ne on dissosiaatio-oireet, jotka tulee päivittäin esille.

Haluaisi päästä töihin, mutta kokee että ei ole vielä valmis siihen. Hänellä on harhoja ja päivittäin esiintyviä dissosiaatio-oireita. Kokee, että hänellä on alhainen itsetunto eikä osaa tehdä mitään oikein. Toivoisi parempaa itsetuntoa.

Mitä sä teet silloin, kun sulle tulee paha olo?(LK)

No mä pidän sellaista ääniharhapäiväkirjaa. Mä näytän niitä sitten jos hoitajilla ei oo aikaa. Yleensä kuitenkin juttelu auttaa.

Keskustelu hoitajan kanssa auttaa, kun on paha olo. Hän pitää ääniharhapäiväkirjaa. Näyttää sitä hoitajille, jos heillä ei ole aikaa keskustella.

Mikä on viimeksi ollut sellainen hyvä asia sun elämässä?(LK)

No avioituminen mun miehen kanssa.

Mikä sen merkitys sulle oli?(LK)

Sillee, että on joku joka ymmärtää ja luottaa muhun. Kunnioittaa mua.

Niin teillä on vahva tämä parisuhde. (LK)

Niin se on.

Hyväksi asiaksi elämässään kokee avioitumisen miehensä kanssa. Kokee, että mies ymmärtää, luottaa häneen ja kunnioittaa häntä. Pitää parisuhdetta vahvana.

Mitä sä tulevaisuudelta toivoisit?(LK)

En mä elä sillai. Päivän vaan ja hetken kerrallaan. Tietenkin toivois, että tervehtyis.

Elää päivän ja hetken kerrallaan, eikä suunnittele tulevaisuutta. Tulevaisuudelta toivoo, että tervehtyisi

... jos sen verran mennään tulevaisuuteen, niin Mitä sä tältä kesältä odotat?(LK)

Toivottavasti päästään johonkin Etelä-Suomeen. Mulla on sukulaisia siellä. Mä oon kuitenkin sieltä päin kotosin. Olis kiva aina käydä siellä. Ei oo tullu kolmeen vuoteen siellä käytyä.

Toivoo kesän aikana pääsevänsä käymään sukulaisten luo. Pitää mukavana asiana, jos pääsevät käymään sukulaisten luona. Ei ole käynyt siellä kolmeen vuoteen.

Se on hyvä puoli kuitenkin, että toukokuussa tuli vuosi siitä, että mä en oo sairaalahoitoa tarvinnut. Pitää hyvänä asiana elämässään sitä, että ei ole tarvinnut psykiatrista sairaalahoitoa vuoteen.

Minkä asioiden avulla sä oot pärjänny?(LK)

Lääkityksen ja kuntoutusyksikön henkilökunta on auttanut paljon. Mä oon pari intervallijaksoa käynyt siellä toisessa yksikössä. Ihan sen takia, kun mä oon viiltänyt itseäni. En tosiaan oo vuoteen ollu missään laitoshoidossa.

On pärjännyt lääkitymisen ja kuntoutusyksikön henkilökunnan avulla. On käynyt kaksi intervallijaksoa palvelukodin puolella viiltelyn takia. Ei ole vuoteen ollut laitoshoidossa.

Onko vielä jotakin sellaista, mitä haluaisit itsestäs kertoa?(LK)

Me on tavattu mieheni kanssa sairaalassa. Sen takia me ymmärretäänkin toisiamme niin hyvin. Kummallakin on samanlainen tausta ja samanlaisia ongelmia ja sairauksia. Se on mulle kaikista paras, että mä oon saanu hänet ja avioliiton. Miehellähän on tuo alkoholi-ongelma, mutta ei se enää niin kauhean paha oo. Ei hallitse enää elämää.

On tavannut miehensä psykiatrisessa sairaalassa. Ymmärtävät miehensä kanssa toisiaan niin hyvin, koska heillä molemmilla on samanlainen tausta, samanlaisia ongelmia ja sairauksia. Pitää kaikkein parhaana asiana, että on löytänyt miehensä ja mennyt tämän kanssa naimisiin. Miehellä on alkoholi-ongelma, mutta se ei enää hallitse elämää eikä ole paha.

N 28, toinen haastattelu

Viikko siitä, kun viimeksi tavattiin. (LK)

Mitkä sinulle on tänään hyviä asioita?(LK)

No aviomies. Se oikeestaan on kaikkein tärkein.

Aviomies on kaikkein tärkein asia elämässä.

Me ollaan muuttamassa tukiasuntoon kuukauden päästä.

Sieltä sitte jossakin vaiheessa muutetaan omaan asuntoon. En tiedä koska se tapahtuu. On se järkevä suunnitelma.

On muuttamassa miehensä kanssa tukiasuntoon kuukauden päästä. Tukiasunnosta on tarkoitus muuttaa tulevaisuudessa omaan asuntoon. Ei tiedä, milloin omaan asuntoon muutto tulee tapahtumaan. Pitää muuttosuunnitelmia järkevänä.

Mitä sulle merkitsee nämä elämää eteenpäin vievät asiat?(LK)

Mitkä asiat?

Nämä mitä sä sanoit äsken aviomies ja asunto...(LK)

No en mä oikein tiä. Vähän kauhistuttaa muuttaa, mutta kai sitä on mentävä elämää eteenpäin.

Mennään hetki kerrallaan..

Muuttaminen kauhistuttaa vähän, mutta tuntee, että elämää on eletävä eteenpäin hetki kerrallaan.

En mä kauheesti suunnittele, että mä oon aika lailla ex tempore- ihminen

No mä yhtäkkiä pomppaan tuoilta ja lähden, kun tulee mieleen joku juttu, kun tulee mieleen. No semmonen ex tempore vaan, joka tekee kaikkea yhtäkkiä.

No ei se ole oikein. Hoitajatkin joutuu puuttumaan, kun mä kauheesti rupeen touhuilemaan niin se menee manian puolelle. Ne tulee puhumaan ja toppuutteleen mua.

Ei suunnittele kovin paljon elämänsä, vaan on ex tempore- ihminen.

Ex tempore – ihminen hänen kohdallaan tarkoittaa, että lähtee liikkeelle heti, kun jokin asia tulee mieleen ja tekee kaiken yhtäkkiä. Ei pidä äkkinäisyyttä itselleen sopivana tapana. Kun touhuua kovasti, niin toiminta saattaa mennä maaniseksi. Hoitajat tulevat keskustelemaan hänen kanssaan ja hillitsevät häntä.

Ei se mun persoonaa oo. Mä oon aina joutunu tekemään jotain, kun mulla on ollu viisi minuuttiakin tai. Niinku joskus lapsenakin tai. Ei sitä minuuttiakaan voinu olla vaan, vaan heti piti mennä silittää, imuroimaan tai pesseen astioita tai jotakin.

Äkkinäisyys ja touhukkuus ei hänen mielestään kuulu hänen persoonaansa, vaan se juontaa juurensa hänen lapsuudestaan. Silloin hän ei saanut olla jouten, vaan joutui tekemään kotitöitä, jos oli hetkikin vapaata aikaa.

Mitä hyviä asioita sä näet siinä, että olet asioihin nopeasti tarttuva ihminen?(LK)
No ainakin se, että mä oon tämmönen omatoiminen ihminen. Pärjään työssä ja pärjään ihmisten kanssa muutenkin. Ja mä pärjään omassa elämässä... tai ei sitä oikein voi sanoa, että pärjään, koska mä tämmösesä tilanteessa oon, mutta tuota niin mä oon ainakin päässy yli sen, mikä musta tämmösen teki. Siitä mä oon päässy yli, mutta siitä hyväksikäytöstä mä en koskaan pääse yli.

Pitää positiivisena asiana, että on omatoiminen ihminen ja pärjää työssä sekä ihmisten kanssa ylipäättään. Arvioi, että ei oikein pärjää omassa elämässään, koska on ajautunut nykyiseen tilanteeseensa. Sanoo päässeensä yli asioista, jotka tekivät hänestä nykyisen kaltaisen. Sen sijaan seksuaalisesta hyväksikäytöstä ei ole päässyt yli.

Mitkä on ne elämänsasiat, jotka on auttanut sua pääsemään yli?(LK)

No positiivisuus ja valoisuus.

Mitä ne sussa tarkoittaa?(LK)

No se, että mä autan ihmisiä ja olen niinku hirveästi ihmisten kanssa tekemisissä ja nytkin mä oon osallistunu. Paikallislehdessä oli tänään mun nimi, kun alan mielenterveysyhdistyksen hommiin. Mä alan tekemään niitä projektityöntekijänä mielenterveyskuntoutujien kanssa.

Positiivisuus ja valoisuus ovat auttaneet pääsemään yli vaikeista asioista. Mieltää positiivisuuden ja valoisuuden itsessään toisten ihmisten auttamisena, aktiivisena kanssakäymisenä ihmisten kanssa ja osallistumisena. Aloittaa vapaaehtoistoiminnan mielenterveyskuntoutujien parissa. Asiasta on juttu paikallislehdessä ja hänen nimensä on mainittu siinä.

Se että saa tehdä ja se, että saa joskus myös kiitosta. Koskaan mä en oo saanu kiitosta kotona.

No se on pelkkä sana kiitos, kun teit tuon. Se tuntuu kivalta. Se tuntuu hyvältä.

Pitää tärkeänä omalle pärjäämiselleen sitä, että saa toimia ja saa siitä myös joskus kiitosta. Ei ole kotona koskaan saanut kiitosta. Tällä hetkellä saa kiitosta, kun on tehnyt jotakin. Se tuntuu hänestä hyvältä.

No semmoset ihmiset esimerkiksi, kun pyydettiin siihen mielenterveysyhdistyksen hommaan niin se anto paljon, että mulle annettiin sellainen luottamustehtävä. Ja sitte tosiaan aviomies antaa mulle kaikkea hyvää.

Hänelle hyvä ja merkittävä asia on, että pyydettiin mielenterveysyhdistyksen tehtäviin. Kokee sen luottamustehtävänä. Aviomies antaa hänelle myös kaikkea hyvää.

Mitä se tarkoittaa se luottamustehtävä, joka sulla on?(LK)

No mä oon nuorten mielenterveyskuntoutujien kanssa tekemisissä. Mä en oikein tiedä, mitä mä teen, mutta jotenkin tukena oon. Se on siinä lehtijutussa. En tiedä, onko se sitä, mutta vois olla sitä, että joku mielenterveyskuntoutuja asuu kotona ja on masentunut ja mennä sinne niinku auttamaan. Tai se jos tulis sinne ryhmään, joka me järjestetään.

Uudessa tehtävässään hän on tekemisissä nuorten mielenterveyskuntoutujien kanssa. Ei ole tietoinen, mitä tehtävä sisältää, mutta arvelee olevansa nuorten mielenterveyskuntoutujien tukena. Toiminta voi hänen mukaansa olla esimerkiksi masentuneen nuoren mielenterveyskuntoutujan tukemista hänen kotonaan tai osallistumista ryhmään.

No just aloitteellinen ja en mä tiedä kaipa ne sitte minusta tykkää persoonanakin, kun ottivat. Ja sitte se, että mä tuun ihmisten kanssa toimeen.

Mitä sä itse ajattelet itsestä toisen ihmisen tukijana?(LK)

En mä tiä. En mä kehu ittiäni, en mä osaa nyt sanoa.

Pitää itseään sopivana tukihenkilönä, koska on aloitteellinen, tulee ihmisten kanssa toimeen. Arvelee, että hänet valittiin mielenterveysyhdistyksen tehtävään, koska hänen persoonastaan pidettiin.

Mikä on se valo sun elämässä, mikä sua vie eteenpäin?(LK)

Aviomies on ykkönen, jos se mut jättäis, niin ei mua varmaan tässä olis. Se on mulle niin tärkeä, vaikka mä en välttämättä sitä aina näytäkään.

Pitää aviomiestä tärkeimpänä elämänsä eteenpäin vievänä asiana. Arvelee, että jos aviomies hänet jättäisi, niin ei hän olisi tässä. Kuvaa aviomiestä hyvin tärkeäksi, vaikka ei aina sitä näytäkään.

Mikä on se hyvä yhteys, se merkitys, joka sun miehellä sulle on?(LK)

Mitä että...en mä nyt osaa sanoa. Vähän harhailee kaikki asiat nyt mun päässä. Ei pysty nyt keskittymään.

Onko nämä asiat, joista puhutaan, miten sä koet nämä?(LK)

En tiä, kun ylhäältä kuuluu kolinaa ja tuolla ikkunan takana menee ihmisiä. Se häiritsee.

Hänen päässään ajatukset harhailevat, eikä hän pysty keskittymään. Kolina ja ikkunan takana liikkuvat ihmiset häiritsevät häntä.

Miltä susta tuntuu tää haastattelu tällä hetkellä?(LK)

En tiä voitais ehkä lopettaa.

Se sopii hyvin. (LK)

Toivoo haastattelun lopettamista.

Tutkijan kielelle muutetut merkityksen sisältävät yksiköt liitettynä sisältöalueisiin

N28, YKSILÖKOHTAINEN MERKITYSVERKOSTO SISÄLTÖALUEITTAIN

Aviomies elämän tärkeänä asiana

Pitää aviomiestä elämänsä tärkeimpänä asiana ja parisuhdetta vahvana. Mies ymmärtää ja kunnioittaa häntä sekä luottaa häneen. On tavannut miehensä psykiatrisessa sairaalassa, jossa molemmat olivat hoidossa. Samanlaisen taustan ja samanlaisten ongelmien takia ymmärtävät toisiaan hyvin. Miehellä on alkoholi-ongelma, mutta se ei enää hallitse elämää. Aviomiehellä on tärkeä rooli hänen selviytymiselleen ja hengissä pysymiselle, vaikka ei aina aviomiehen tärkeyttä tule osoittaneeksikaan. Aviomiehen ja muutaman kaverin lisäksi ei näe elämässään muita hyviä asioita.

Itsessä olevat voimavarat

On omatoiminen ihminen ja pärjää ihmisten kanssa. Positiivisuus ja valoisuus ovat auttaneet häntä pääsemään yli vaikeista asioista. Mieltää positiivisuuden ja valoisuuden itsessään toisten ihmisten auttamisena, aktiivisena kanssakäymisenä ihmisten kanssa ja osallistumisena. Hänet on pyydetty mielenterveyskuntoutujien yhdistyksen toimijaksi, minkä kokee itselleen merkittäväksi luottamustehtäväksi. Pitää itseään sopivana tukihenkilönä, koska on aloitteellinen ja tulee ihmisten kanssa toimeen. Lisäksi hän arvelee olevansa pidetty persoona. Pitää tärkeänä, että saa toimia ja saa myös siitä kiitosta.

Menneisyyden asiat

Hän on kotoinen Etelä-Suomesta ja on noin kaksi vuotta sitten muuttanut nykyiselle asuinpaikalleen. Hänellä on ollut rikkonainen lapsuus. Häntä on käytetty hyväksi seksuaalisesti ja ruumiillisesti. Hän

arvelee, että niillä on yhteys psyykkiseen sairastumiseen. Äitipuolen isä käytti häntä seksuaalisesti hyväksi kymmenen vuoden ajan. Hänen äitipuolensa oli määräilevä ja pani hänet tekemään paljon töitä. Tunsi olevansa kuin piika talossa. Kokee oman touhukkuutensa olevan peräisin lapsuuden ajoilta, eikä pidä sitä persoonaansa kuuluvana. Hän ei silloin saanut olla jouten, vaan hänet patistettiin jatkuvasti tekemään kotitöitä.

Pitää yhteyttä äitipuoleensa, isään ja sisaruksiinsa, mutta ei äitiinsä. Perheeseen on kuulunut kaikkiaan kahdeksan lasta, joista kukaan ei ole hänen täysi sisaruksensa. Sisarukset ovat pärjänneet elämässä hyvin.

Koulutus, työ ja muu toiminta

Hänellä on sosiaali- ja terveysalan koulutus ja on työskennellyt vanhustyössä, mitä pitää kiinnostavana ja voimaa antavana. Hän aloittaa mielenterveysyhdistyksessä tukihenkilönä. Hän tulee mahdollisesti toimimaan nuorten mielenterveyskuntoutujien tukihenkilönä ja ohjaamaan lähivuosina ryhmää nuorille. Asiasta oli juttu paikallislehdessä ja hänen nimensäkin mainittiin siinä. Tukihenkilön tehtäviin pyytäminen on hyvä ja merkittävä asia hänelle. Aikoo aloittaa puoli vuotta kestävästä kotitalouskoulun seuraavana syksynä. Hän yritti aloittaa koulua jo aiemmin, mutta joutui keskeyttämään parin päivän jälkeen keskittymisvaikeuksien takia. Arvioi edelleen keskittymiskykyä huonoksi ja on epäileväinen, pystyykö keskittymään koulussa oloon.

Eläminen vaikeuksien kanssa

Hän arvelee psyykkisen sairastumisensa olevan yhteydessä lapsuudessa tapahtuneeseen pitkään jatkuneeseen seksuaaliseen hyväksikäyttöön. Hän osallistuu inestiryhmään, jonka kautta on tullut tietämään muitakin seksuaalisesti hyväksikäytettyjä ihmisiä. Hänen sairautensa on ilmennyt aiemmin psykoottisina masennustiloina ja nyt dissosiaatiohäiriönä, johon liittyy harhoja. Hän on aiemmin ollut psykiatrisessa sairaalahoidossa ja tällä hetkellä hänellä on hoitosuhde mielenterveystoimistoon. Pitää hyvänä, että ei ole tarvinnut psykiatrista sairaalahoitoa vuoteen.

Asuu miehensä kanssa kuntoutusyksikön yhteydessä ja muuttaa lähellä olevaan tukiasuntoon lähiaikoina. Pitävät tiiviisti yhteyttä kuntoutusyksikköön ja ruokailevat siellä. On välillä touhukas ja touhukkuus voi muuttua maaniseksi. Keskustelu hoitajan kanssa auttaa, kun on paha olo. Hoitajat myös hillitsevät häntä tarvittaessa. Lisäksi hän pitää äänipäiväkirjaa. Hän pärjää hyvin lääkityksen avulla ja henkilökunnan tuella. Hänellä on myös halu parantua ja hän toivoisi itselleen parempaa itsetuntoa.

Tulevaisuus

Muuttaa lähiaikoina tukiasuntoon yhdessä miehensä kanssa. Muuttaminen pelottaa häntä jonkin verran. Suunnitelmissa on sen jälkeen muuttaa omaan asuntoon. On myös aloittamassa kotitalouskoulua, joskin epäilee oman keskittymiskykyä riittävyttä. Lisäksi hänet on nimetty mielenterveysyhdistyksen tukihenkilöksi, mitä pitää tärkeänä asiana. Hän haluaisi mennä töihin, mutta ei ole vielä valmis siihen. Hän toivoo, että tervehtyisi. Lähiaikoina toivoo pääsevänsä tapamaan sukulaisiaan, joiden luona ei ole käynyt kolmeen vuoteen. Sanoo, että ei suunnittele kovin paljon elämäänsä, vaan elää hetken kerrallaan. Hän toimii heti, kun jokin asia tulee mieleen ja tekee kaiken yhtäkkiä.

Merkityksen sisältävien ilmausten muuttaminen tutkijan kielelle

M 35, ensimmäinen haastattelu

Niin mä olisin sellasesta kiinnostunut, että mistä sinä tällä hetkellä saat itsellesi tukea?(LK)
Kyllä sitä on mielenterveystoimistosta jonkin verran saanut. Se on vaihdellut, mutta nyt on viime aikoina taas saanu paremmin, välillä heikommin.

Saa jonkin verran tukea mielenterveystoimistosta. Tuen saanti mielenterveystoimistosta on vaihdellut, viime aikoina saanut sieltä tukea paremmin.

Minkälaista se on se tuki, jota sä saat sieltä mielenterveystoimistosta?(LK)

Sellaista, että työntekijä pitää minunkin puolia. Sitte voi puhua asioista.

Kun sanoit, että pitää sinunkin puolia, niin mitä sä sillä tarkoitat?(LK)

Että kuunnellaan minua ja otetaan huomioon minun näkökantoja. Kesällä oli tuolla mielenterveystoimistossa toinen tilanne.

Millä tavalla oli kesällä toinen tilanne? (LK)

Että ei kuunneltu minun toiveita.

Mielenterveystoimistosta saatu tuki tarkoittaa hänelle, että työntekijälle voi puhua asioistaan, häntä kuunnellaan, hänen näkökantojaan huomioidaan ja puoliaan pidetään. Kesän aikaan mielenterveystoimistossa ei kuunneltu hänen toiveitaan.

Mitä sä ajattelet, että minkälaista tukea sä yleensä ottaen tarvit?(LK)

Kyllä se sellaista vertaistukea on. Että sitä kuunnellaan ja pidetään inhimillisenä ihmisenä.

Mitä se vertaistuki sulle tarkoittaa?(LK)

Että kun elämässä menee huonosti niin tuetaan sillai parempaan suuntaan.

Tarvitsee tukea, jossa häntä kuunnellaan ja pidetään inhimillisenä ihmisenä. Vertaistuki tarkoittaa hänelle tukemista silloin, kun elämässä menee huonosti.

Oisko sulla joku esimerkki tilanteesta, jossa sä koit, että tuossa sä sait tukea?(LK)

Ei tuu nyt mieleen. Nyt ainakin on ollu taloudellisesti helpompaa, kun on laitettu asioita eteenpäin.

Että ei tuu yhteyttä ihmisiin, kenellä olisi mahdollisuus tukea.

Se taloudellinen puoli on ollut tärkeää?(LK)

Niin.

Mä oon ollu kulutusluottojen kanssa vaikeuksissa. Nyt oon pystynyt äitillekin puhumaan asioista avoimemmin ja siskoillekin.

Hänellä on ollut taloudellisesti helpompaa, kun talouteen liittyviä asioita on hoidettu. Hänellä ei ole yhteyksiä ihmisiin, jotka voisivat häntä tukea. Hänellä on ollut taloudellisten asioiden kanssa vaikeuksia. Nyt on pystynyt puhumaan niistä aikaisempaa avoimemmin äidille ja sisarille.

Avoimemmin äitille? (LK)

Minkälaisista asioista sä oot pystynyt nyt äitille puhumaan?(LK)

Omasta elämästä ja oon pystynyt omasta elämästä puhumaan avoimemmin.

Mihin se liittyy, että sä oot nyt äitille pystynyt puhumaan avoimemmin?(LK)

Että on saanu tukea sieltäkin, niin sitä on pystynyt. Että ei oo uhmaamista sukulaisille päin.

Hän on pystynyt puhumaan omasta elämästään avoimemmin äidille ja on myös kokenut saavansa tukea äidiltä. Ei ole uhmakkuutta suhteessa sukulaisiin.

Ja tuota pikkusen mulla meni ohi se, että mikä sulle on sitä tukea?(LK)

Että kuunnellaan ja huomioidaan minunkin näkökanta ja koetetaan auttaa eteenpäin. Ja pääsis niistä ongelmista.

Hänelle tuki tarkoittaa, että häntä kuunnellaan, huomioidaan hänenkin näkökantansa ja autetaan eteenpäin, niin että selviäisi ongelmistaan.

Mitä ajattelet, kun sanoit sen vertaistuen, niin mitä sellanen ihminen, jolla on samantyyppisiä kokemuksia kuin sulla. Miten hän voi sua auttaa?(LK)

Kuuntelemalla voi auttaa ja tämmöstä. Ja miten pystyy käsittelemään ongelmia ja niin sitten pystyy auttamaan.

Voiko sellainen henkilö, jolla on takanaan psykiatrista hoitoa ja joka on suunnilleen samanikäinen kuin sinä, niin paremmin auttaa sinua kuin sitten ammatti-ihminen tai muu?(LK)
En minä usko.

Samantyyppisessä elämäntilanteessa elävä ihminen voisi auttaa häntä kuuntelemalla ja käsittelemällä ongelmia. Ei usko, että vertaistukija voisi auttaa paremmin kuin ammatti-ihminen.

En mää säännöllisesti käy päivätoiminnassa
Kun sä käyt, niin minkälaisena sä koet sen?(LK)
Yleensä käyn tekemässä viikko-ohjelmaa, että mitä täällä viikolla tapahtuu

Ei käy päivätoimintayksikössä säännöllisesti. Käy siellä tekemässä viikko-ohjelman tietääkseen, mitä viikolla tapahtuu.

Ja sitte musiikkiryhmässä käyn.
Saa tuoda omia ja niitä arvostellaan sitte pisteillä.
Mitä se musiikki sulle merkitsee?(LK)
Kyllä se on mulle tärkeä, vaikka mä en oo soittanut mitään soitinta koskaan. Se on merkinny paljon mun elämässä. Viime aikoina enemmän radiota kuunnellu kuin levyjä.
Onko sillä, että kuuntelee porukassa erilainen merkitys sulle kuin sillä, että kuuntelee yksin?(LK)
Kyllä sillä on. Että saa olla porukassa välillä ja sellaisessa, jossa pystyy avoimesti puhumaan.

Käy musiikkiryhmässä, jossa jokainen saa tuoda omia levyjään, joita arvioidaan pisteillä. Musiikki on hänelle tärkeää, vaikka ei ole itse soittanut koskaan. Viime aikoina on kuunnellut radiota enemmän kuin levyjä. Musiikkiryhmässä saa olla sellaisessa porukassa, jossa pystyy avoimesti puhumaan. Musiikki tekee puhumisen helpommaksi.

Päivätoimintakeskuksessa ei ole sellainen ilmapiiri, että olis helppo keskustella.
Mikä siinä ilmapiirissä on sellaista, että ei oo helppo keskustella?(LK)

Ainakin ... no vaikea kysymys, mutta se jotenkin tuntuu siltä. Nämä ihmiset täällä ja täällä on sitte vaikea keskustella. Ehkä mä aattelen, että aletaanko syyllistää. Sellaisia tuntemuksia, pelkoa.

Kokee päivätoimintayksikön ilmapiirin sellaiseksi, että ei ole helppo keskustella. Hänestä on vaikea sanoa, mikä siihen vaikuttaa. Ajattelee, että ehkä syyllistetään, mihin liittyen hänellä on tuntemuksia ja pelkoja.

Niin. Jos sä kuvaillet sellasen ihmisen, joka on ollut tueksi ja turvaksi sulle, niin minkälainen ihminen se on?
Semmonen avoin ja keskusteleva ja pitää tietoa ja semmonen, joka ei syyllistä. Mua on paljon kiusattu ja syyllistetty tässä elämässä, niin sitä on kääntäny itteensä sen sitte. Ei halua joutua siihen tilanteeseen enää.
Mistä sä tunnistat sen, että joku ihminen on semmonen, joka tukee sua eikä syyllistä tai kiusaa?(LK)
Kun jonkun aikaa juttelee, niin sen jostain tunnistaa. En mä osaa sanoa, että mistä.

Hänestä turvallinen ihminen on avoin ja keskusteleva, luotettava ja ei-syyllistävä. Häntä on paljon kiusattu ja syyllistetty ja on kääntänyt sen itseensä. Ei halua joutua sellaiseen tilanteeseen enää. Hän tunnistaa turvallisen ihmisen, mutta ei osaa sanoa mistä.

Tuota. Sä sanoit tuossa useampaan kertaan, että tukeen liittyy se, että sinun mielipiteen huomioi ja sinut huomioi. Mitä se käytännössä tarkoittaa?(LK)
Että mä voin vaikuttaa hoitoon ja siihen, miten mua pyritään auttaan.

Hänen mielipiteensä huomiointi tarkoittaa, että voi vaikuttaa hoitoonsa ja hoitomuotoihin.

Tota, onko sulla kavereita?(LK)

Aika vähän. Täällä ei ihmiset ole olleet halukkaita tutustumaan näin muualta muuttaneeseen.

Hänellä on aika vähän kavereita. Nykyisellä asuinpaikalla ihmiset eivät ole halukkaita tutustumaan muualta muuttaneeseen.

Minkälaisia kavereita sä toivoisit itselles?(LK)

Keskustelutaitoisia ja luotettavia. Kunnioittaa toisia ihmisiä.

Toivoisi itselleen keskustelutaitoisia, toisia kunnioittavia ja luotettavia kavereita.

Keskustelutaitoa olet kuvannut tärkeäksi, sä ilmeisesti sitä arvostat. Minkälaisista asioista sä mielellään keskustelet?(LK)

Kyllä sitä monenlaisista asioista. Näistä tilanteista keskustelua ja politiikastakin joittenkin kanssa keskustellaan. Yleensä omaan elämään vaikuttavista asioista.

Just eli tarkoitat omaan elämään vaikuttavilla asioilla esimerkiksi politiikkaa tai...(LK)

Joo niitä päätöksiä yleensäkin.

Keskustelee mielellään monenlaisista asioista, kuten hänen elämänsä vaikuttavista asioista, päätöksenteosta ja esimerkiksi politiikasta.

Miten sä saat kavereita? Mistä ne löytyy sun kaverit?(LK)

Työpaikan kautta tulee tutuksi. Nyt oon ollu sairaslomalla pitkään ja eläkepäätöstä ei oo kuulunu. Sitä on ollu aika lailla... sitä on ollu puhelimen varassa. Sitä miettii, mitä elämältään haluaa.

Hän on saanut kavereita työpaikan kautta. Hän on ollut sairaslomalla pitkään, eikä eläkepäätöstä ole kuulunut. Yhteydenpito on ollut puhelimen varassa. Hän miettii, mitä elämältään haluaa.

Ymmärtääkö ne työkaverit sun tilannetta?(LK)

Kyllä jotkut ymmärtää, että on tällaisia.

Minkälaisia ne jotkut on, jotka ymmärtää?(LK)

Ne kannustaa käymään tuolla mielenterveystoimistossa ja rohkaisevat puhumaan ja kuuntelevat sitte. Eivätkä pidä huonompana ihmisenä, että käyn tällases. Pitävät ihan samanlaisena kuin muitakin.

Jotkut työkavereista ymmärtävät hänen tilanteensa. Ymmärtävät kaverit kannustavat käymään mielenterveystoimistossa, rohkaisevat puhumaan ja kuuntelevat. Eivät pidä mielenterveyspalveluita käyttävää ihmistä muita huonompana, vaan samanlaisenankuin muitakin.

Tota. Kun sulla on kokemusta mielenterveyspalveluista monella lailla, niin miten sä kehittäisit niitä?(LK)

Että potilasta kuunneltais enemmän, kun se välillä menee teorian mukaan pelkästään. Ja sitten kun ne työtoimintaan patistaa sillee, että se olis vapaaehtoista. Kun siitä ei makseta kummiskaan. On tottunu, että työstä maksetaan.

Toivoisi, että mielenterveyspalveluissa kuunneltaisiin potilasta enemmän eikä toimittaisi pelkän teorian mukaan, kuten välillä tapahtuu. Toivoisi lisäksi, että työtoiminta olisi vapaaehtoista, eikä sinne patistettaisi, koska siitä ei makseta. Hän on tottunut, että työstä maksetaan.

Mistä sä tunnistat, että hoito menee teorian mukaan?(LK)

No se tuntuu, että kun töitä tehdään, sairaslomallakin kuntoutusyksikössä. Puutöitä tekkee ja sellaista. Sanotaan, että teorian mukaan yleensä työ parantaa.

Työ tuntuu vaikealta. On tuntunu puutöiden tekokin välillä. Eikä niin oo oikein ympäristö mukava siellä kuntoutusyksikössä. Tuntuu jotenkin välillä, että käytetäänkö hyväksi tätä sairautta.

Miten oot päätny ajattelemaan niin?(LK)

Kun patistellaan työtoimintaan, vaikka siitä ei makseta.

Teorian mukaan työ parantaa. Hän on tehnyt puutöitä sairaalomallaan ja se on tuntunut välillä vaikealta. Ympäristökään puutyöpaikalla ei ole mukava. Hänestä tuntuu, että psyykkistä sairautta käytetään hyväksi.

Niin kun ajattelee, että sulla on pitkä tausta työelämässä, niin se on pitkä muutos sitte.(LK)
On se. Työ on paljon merkinny mulle. Että mulla ei ole oikein ollu vapaa-ajan harrastuksia paljonkaan. Ei ollu muuta kuin se työ. Se on iso muutos.

Työstä poisjäänti on hänelle iso muutos. Työ on merkinnyt hänelle paljon. Hänellä ei ole ollut paljon vapaa-ajan harrastuksia.

Aivan. No jos ajattelee, niin mistä sinä saat eniten tukea?(LK)
Kyllä mulla on yksi läheinen ihminen, jolla kanssa on ollu vaikeeta elämässä. Se ei kuitenkaan käy näissä mielenterveyspalveluissa. Eikä syö lääkkeitä. Niin siltä on saanu aika hyvin tukea. Mielenterveystoimistossakin, kun välillä oli vaikeeta. Kun puhuu avoimesti asioista, niin sen jälkeen on alettu suhtautuun toisin.

Hänellä on yksi läheinen ihminen, jolla myös on ollut vaikeeta, mutta ei käytä mielenterveyspalveluita eikä syö lääkkeitä. Tältä ihmiseltä hän on saanut tukea. Myös mielenterveystoimistosta on saanut tukea. Kun puhuu asioista avoimesti, niin suhtautuminen muuttuu toisenlaiseksi.

Kerrotko tästä läheisestä ihmisestä?(LK)
Se täällä paikkakunnalla asui ennen niin tuli tutuksi työpaikan kautta. Sillä oli kaksi lasta täällä. Se oli täällä ennen, mutta muutti sitte Etelä-Suomeen ja löysi naisen sieltä. Kaksoset oli sitte ja työaika lyheni ja ei ollu enää rahaa niin muuttivat Keski-Suomeen. Joo se on minua tukenu kans.
Millä tavalla on tukenu?(LK)
No puhelimitse ja välillä on käyny kylässä.
Kuuntelee ja koittaa selvittää asioita. Puhuu suoraan asiasta, että ei selän takana.
Kyllä se on mieluummin suoraan kuin selän takana vaikeitakin asioita.

Läheinen ihminen tuli tutuksi työpaikalla. Hänellä on kaksi lasta. Läheinen ihminen asui ennen hänen kanssaan samalla paikkakunnalla, mutta tämä löysi naisystävän ja muutti Etelä-Suomeen. Heille syntyi lapsia ja tuli taloudellisia vaikeuksia. Läheinen ihminen on tukenut puhelimitse ja käymällä välillä kylässä. Hän kuuntelee, auttaa asioiden selvittämisessä ja puhuu suoraan asiasta, eikä selän takana. Haastateltava pitää parempana asioista suoraan puhumista kuin selän takana.

Minkälaista tukea sinä ite pystyt antamaan toiselle?(LK)
Vaikia kysymys. Itseä on vaikia arvioida, mutta en minä usko, että minä olisin kovin hyvä.
Ehkä sitä, että kun ei ole sitä alan koulutusta, niin sitä ei osaa toisen asiaa tuntea, eikä tuntea ammattiympeyttä. Sitä ei pidä itseään... sitä on aika jäävi itseään arvioimaan ja omaa kykyään.
Onko kukaan antanut sulle kommentteja siitä?(LK)
Ei
Sä oot kuitenkin tommosteen päätelmään tullu? Tarviiko siihen tukemiseen koulutusta?(LK)
Ei .. ei minun tutullakaan oo.

Hänen on vaikea arvioida itseään toisten tukijana, mutta arvelee, että ei ole kovin hyvä siinä. On päätenyt tähän ajatukseen, koska hänellä ei ole koulutusta, eikä sen vuoksi osaa tunnistaa toisten vaikeuksia eikä tuntea ammattiympeyttä. Hän sanoo olevansa jäävi arvioimaan itseään ja omia kykyjään. Kukaan ei kuitenkaan ole antanut hänelle palautetta tukemisesta. Hän arvioi, että toisen ihmisen tukemiseen ei välttämättä tarvita koulutusta, koska hänen tutullaankaan ei ole.

Yhteyttä on kehotettu pitämään ja välillä kylässäkin käymään. Mullakin on käyty välillä kylässä. Jos tosi paha tilanne tulee, en tiedä, miten osaan tukea.
Onko sinuun joskus joku ottanu yhteyttä ja kertonu omista asioistaan?(LK)
Kyllä yksi on ja oon koittanu auttaa. En oo saanu palautetta siitä.

Toiset ihmiset ovat kehottaneet pitämään yhteyttä ja käymään kylässä. Myös hänen luonaan on käyty kylässä. Jos jollakin on todella vaikea tilanne hän epäröi omaa osaamistaan toisen tukemisessa.

Kyllä siinä se hoitaja vaihtu keväällä. Tuli sellainen kesätyöntekijä, mikä opiskellee ja sitten se jatkaa puolipäiväisenä vuoden loppuun asti joka toinen viikko.

Eli siinä oli jotakin, että hänen antamansa tuki oli erilaista kuin entisen ymmärsinkö oikein?(LK)

Kyllä se oli. Siinä oli iso muutos.

Mielenterveystoimistossa vaihtui hoitaja keväällä. Häntä hoiti kesätyöntekijä, joka opiskelee ja jatkaa puolipäiväisenä vuoden loppuun. Hoitajan vaihdos oli iso muutos.

Minä toivoin, että löytäisin naisen itselleni, elämäni. Voisi vakiintua. Sellanen keskustelutaitoinen ja avoin ihminen. Olisi helpompi jakaa. Olisi helpompi kestää kun olis. Ei koitettais hyväksikäyttää ainakaan tätä sairautta. Minusta tuntuu, että tässä työtoiminnassa on niin.

Hän toivoo, että löytäisi naisen elämänsä ja voisi vakiintua. Toivoisi keskustelutaitoista ja avointa naista, jonka kanssa olisi helpompi jakaa ja kestää asioita. Silloin ei sairautta yritettäisi hyväksikäyttää, kuten työtoiminnassa nyt tapahtuu.

Mitä toiveita sulla naiseen liittyy?(LK)

En osaa sanua. Se olisi naisystävä. Tuntuu, että sitä vois ruveta jo perhettäkin ajattelemaan. Toisaalta miettii, kannattaako näin kylmään maailmaan lapsia synnyttää. Minkälainen on lasten tulevaisuus, kun on tuo sairaus itellä, sitä pohtii. Ei valitettavasti mulla oo kokemusta naisystävästä. Olis silloin nuorena ollu mahdollisuus, mutta sitä ei osannu erottautua siitä porukasta silloin. Siitä missä liikku ammattikoulun aikaan. Nainen edustaa mulle turvallisuuden tunnetta ja jotakin, jonka kanssa jakaa elämän ja asioita. Oon nähny, kun kemiat passaa yhteen, niin minä oon sen nähny toisten elämässä. Kyllä se näkyy, että on paljon piristynyt hänen elämä. Siksi se sitte muutti täältä pois.

Niin se on tämän kaverin esimerkki sulla tästä seurustelusta?(LK)

Niin.

Toivoisi, että olisi naisystävä. Hänestä tuntuu, että voisi jo suunnitella perhettäkin. Toisaalta hän miettii, kannattaako näin kylmään maailmaan hankkia lapsia. Hän pohtii, millainen on lasten tulevaisuus, koska hänellä on psyykinen sairaus. Hänellä ei valitettavasti ole kokemusta naisystävästä. Nuorena hänellä olisi ollut mahdollisuus saada naisystävä, mutta ei osannut erottautua porukasta ammattikoulun aikaan. Naisystävä edustaa hänelle turvallisuudentunnetta sekä elämän ja asioiden jakamista. On huomannut toisten elämässä yhteensopivuutta ja se on näkynyt hänen tuttavansa kohdalla piristymisenä.

Se on sulla siis sellainen mielikuva tai pikkusen niinku haavekin?(LK)

Kyllä minä luulen, että se antais enemmän, mutta toisaalta huono suhde on huonompi kuin synkkyys.

Ajattelee, että suhde antaisi hänen elämänsä enemmän, mutta toisaalta huono suhde on huonompi kuin synkkyys.

Onko se sitä tulevaisuuden toivetta, mitä sulla on?(LK)

Kyllä se on. Löytää tytön, mistä pitää itse.

Hänen tulevaisuuden toiveensa on löytää tyttö, josta pitää.

Mitä muuta sulla on mielesä, kun ajattelee tulevaisuutta?(LK)

Pitäs ensinnäkin tietää, että jääkö eläkkeelle. Katotaan nyt. Jos ei jää eläkkeelle, niin opiskelukin on vielä mahdollista etenkin jos ei oo töitä.

Tulevaisuuteen liittyen hänen olisi tärkeä tietää, pääseekö eläkkeelle. Jos ei jää eläkkeelle, niin opiskelu on mahdollista, jos ei ole töitä.

Kylmällä maailmalla, mitä sä tarkoitat?(LK)

Minua on aika kaltoin kohdeltu tämä elämä. On ollu kiusaamista paljon. Se on tuntunu niin julmalle tämä elämä tuolla tehtailla.

Liittää kylmään maailmaan sen, että häntä on elämä kohdellut kaltoin. Häntä on kiusattu paljon ja elämä työssä tehtaalla on tuntunut julmalta.

Onko siellä tehtailla ollu sitä kiusaamista?(LK)

On ollu. Sitä on ollu jo kouluaikana. Sitä on jatkunu 10 vuotta.

Se oli aluksi enemmän fyysistä ja sitte se oli henkistä. Sellaista painostamista se oli. Sitte tehtiin pientä ilkivaltaa. Uhkailtiin väkivallalla. Jos ei suostu heidän... se johti myös mun sairastumiseen.

Häntä on kiusattu sekä työssä että jo kouluaikana. Aluksi kiusaaminen oli enemmän fyysistä, myöhemmin henkistä, kuten painostamista, ilkeiden tekoja ja väkivallalla uhkailua. Kiusaaminen johti hänen sairastumiseensa.

M 35, toinen haastattelu

No niin. Saat kertoa omasta elämästä mitä haluat, mutta se mitä haen ovat asiat, jotka vievät sun elämää eteenpäin. Sellaiseen hyvään suuntaan. (LK)

Mielenrauhan löytäminen vie hyvään suuntaan.

Mitä sulle tarkoittaa se mielenrauha?(LK)

Että ei oo sellaista painostavaa ilmapiiriä.

Onko viime aikoina ollut sellaista mielenrauhaa?(LK)

Välillä. Ei aina.

Tuolla se monesti on ollu tuolla asunnolla.

Mitä siihen mielenrauhaan kuuluu?(LK)

Ei murehdi menneisyyttä niin paljon ja sitte olis sinut itsensä kanssa.

Ei tarte olla eikä itessä tarvi olla pelkästään hyviä puolia, vaan myös heikkoja.

Joo sitä kohtaa, jos Lapissa lähtee tuntureille patikoimaan. Olen käyny yhesti ja löysin mielenrauhan.

Mielenrauhan löytäminen vie hänen elämänsä hyvään suuntaan. Mielenrauha tarkoittaa hänelle ilmapiiriä, joka ei ole painostava. Hän on viime aikoina kokenut ajoittain mielenrauhaa omalla asunnollaan. Hän löysi myös mielenrauhan Lapissa ollessaan tuntureilla patikoimassa. Mielenrauhaan kuuluu, että ei murehdi menneisyyttä niin paljon ja on sinut itsensä kanssa, mikä tarkoittaa, että hyvien puolien lisäksi hyväksyy itsessään myös heikot puolet.

... ja sitte sopeutuminen. Kun jäi pois työelämästä, niin se oli iso muutos, kun sosiaaliset kanssakäymiset vähenee.

Hänelle työelämästä poisjääminen on ollut iso muutos, koska sen myötä sosiaalinen kanssakäyminen on vähentynyt. Se on vaatinut sopeutumista.

Joo sitte tuli työkokeilua. Se oli yhdellä kuntoutuskodilla, kun painostettiin sairaalasta lähtemään.

Eräs lääkäri painosti minua. Koin sen painostuksena. Se tuntui työkeältä se lääkäri. Se ymmärtää lääkkeiden päälle, mutta ei ihmisen.

Sulle on jäänyt semmonen kokemus. (LK)

Eikä oo johdonmukainen.

Oli työkokeilussa erällä kuntoutuskodilla. Hän koki työkokeiluun määräämisen psykiatrisen sairaalan lääkärin painostuksena. Hän koki tuon lääkärin työkeänä henkilönä, joka ei ole johdonmukainen.

Lääkäri ymmärtää lääkityksestä, mutta ei ihmisestä.

Mitä se sopeutuminen, mitä sä tarkoitat sillä?(LK)

Että kun se oli iso muutos jäädä eläkkeelle. Niin hyväksyä se, että ei oo töissä.

Miten se on ajatteletko, että pikku hiljaa alkaa sen hyväksyä sitte?

Kyllä. Monet alko... ympäristöstä se paine on tullu. Kun aina ajattelee, että sitä pitäis töissä käydä. Minkälaisena sä koet sen paineen, mitä se käytännössä on?(LK)
Sitä miettii itekin. Onko se heittoja tai jotakin. Jotkut ei ala tutustua ihmiseen, joka ei ole työelämässä.

Hänelle työstä poisjäänti on ollut iso muutos. Sopeutuminen on sen hyväksymistä, että ei ole töissä. Hän on kokenut ympäristön paineita työstä poisjääntiin liittyen. Viestit ovat olleet heittoja tai sitten jotkut eivät halua tutustua ihmiseen, joka ei ole työelämässä. Hän itsekin miettii paljon asiaa ja pohtii, että ihmisen pitäisi käydä töissä.

Joo. Mitä sun elämään on tullu tilalle?(LK)
Mä soittelen paljon enemmän puhelimella. Mitä sitä on tullu tilalle vapaa-aikaa. Että ei tarte joka viikko muuttaa rytmä. Vuorotyötä tehdä, joka on niin ressaavaa.

Työstä poisjäännin jälkeen hän soittaa aikaisempaa enemmän puhelimella ja hänellä on enemmän vapaa-aikaa. Hänen ei tarvitse tehdä vuorotyötä, johon liittyvät viikottaiset rytminmuutokset ja stressaavuus.

Se puhelimella yhteydenotto, niin mitä se sulle tarkoittaa?(LK)
Kyllä se on joillekin tuttuihin oon ollu yhteyksissä. Monella alkaa minun työkavereilla olemaan perhettä, oma talo.

Hän on puhelimitse yhteydessä joihinkin tuttuihinsa. Usealla hänen työkaverillaan on nykyään perhettä ja oma talo.

Mitä sä saat toisilta ihmisiltä?(LK)
Saa sosiaalista kanssakäymistä.

Toisten ihmisten anti hänelle on sosiaalinen kanssakäyminen.

Sitte oon koittanu katella naistakin itelleni.
Ajattelen, jos vihdoon löytäisin, niin se vois antaa voimia elämään sitte. Että se vois parantaa elämänlaatua, kun olis.

Hän on yrittänyt hakea naista elämäänsä. Nainen voisi tuoda hänen elämäänsä voimaa ja parantaa elämänlaatua.

...ja nythän on todettu myös epilepsia. On ollu tajuttomuuskouristuskohtauksia yöllä, mutta nyt ei oo ainakaan vuoteen tietoa. Lääkitys mulla on siihen.

Hänellä on todettu epilepsia ja siihen liittyen on ollut tajuttomuuskohtauksia. Niitä ei ole kuitenkaan ollut kuluneen vuoden aikana. Hänellä on epilepsialääkitys.

Oikeastaan antaa itelleen voimaa hyväksymällä itsensä sellaisena kuin on puutteineen. Jotkut tavoittelee täydellisyyttä, mutta siihen ei koskaan kummiskaan pääse.
Ja mä oon ollu menneisyydessä liian vaatimaton.
Miten sä näet, onko helpompaa nyt kun alkaa hyväksyä ittensä?(LK)
On se.

Kokee, että hyväksymällä itsensä voi antaa itselleen voimaa. Hän on ollut aikaisemmin liian vaatimaton. Hänellä on aiempaa helpompaa nyt, kun on oppinut hyväksymään itsensä.

Minä oon aika rauhallinen luonteeltani, mutta toisaalta oon myös itsepäinenkin.
Minä osaan käyttäytyä asiallisesti, mutta jos aletaan kovin hankalaksi, niin sitä itekin suuttuu.
Osaat siis pitää puolesi?(LK)
Joo.

Minkälaisissa asioissa sä saatat suuttua?(LK)
Jos ei pidetä sovituisista asioista kiinni.

Hän on rauhallinen luonteeltaan, mutta toisaalta on myös itsepäinen. Hän osaa käyttäytyä asiallisesti, mutta jos muut käyttäytyvät hankalasti, niin hänkin suuttuu. Hän suuttuu, jos sovituisista asioista ei pidetä kiinni. Hän osaa pitää puolensa.

Minähän nipotin työelämässä välillä.

Työntekijänä hänen vaatimustasonsa on ollut korkealla.

Minä tapasin kirjekaveria tässä, kun mulla oli lehdessä ilmoitus. Se oli jännittävä tutustua naiseen ja ehkä se vei sitä jännitystä pois.

Miten jos sulla olis naisystävä?(LK)

Se olis hienoa, jos kemiai pelaa. Toisaalta sitte ei halua huonoon suhteeseen lähteä.

Hänellä oli lehdessä ilmoitus, jossa hän haki kirjekaveria. Hän löysi naispuolisen kirjekaverin, jonka on tavannut. Hänestä oli jännittävä tutustua naiseen, mutta tapaaminen vähensi hänen jännitystään. Hänestä olisi hienoa, jos hänellä olisi naisystävä, jonka kanssa tulisi hyvin toimeen. Huonoon suhteeseen hän ei halua lähteä.

Mikä sulle olis semmonen ihannetilanne elämässä?(LK)

Että asunnon ympärillä olis palveluita, mutta kummiski olis rauhallista asua. Löytyis nainen, jonka kanssa kemiai pelaa. Lisäksi musiikin kuuntelua. Toisissa merkitsee sanoitukset ja toisissa melodiat.

Mitä se musiikki sinussa aikaansaa?(LK)

Se antaa voimia tai se rauhoittaa mieltä.

Hänelle ihannetilanne elämässä olisi, jos asunnon ympärillä olis palveluita, mutta ympäristö olisi kuitenkin rauhallinen. Lisäksi ihannetilanteeseen kuuluisi naisystävä, jonka kanssa tulee hyvin toimeen sekä musiikin kuuntelu. Musiikki antaa hänelle voimaa ja rauhoittaa mieltä. Toisissa kappaleissa sanoituksen ovat hänelle tärkeitä, toisissa melodia.

Mitä muuta sun elämässä on sellaista arvokasta ja tärkeää?(LK)

Hyvä elämä olis, että sais apua ongelmiin, myös vaikeissa ongelmatilanteissa.

Hänelle tärkeää on, että olisi hyvä elämä ja saisi apua myös vaikeissa ongelmatilanteissa.

Minä hain apua terveyskeskuksesta ja koitin päästä psykiatriseen sairaalaan. Mutta sitte en päässyt.

Hän haki apua terveyskeskuksesta ja yritti päästä psykiatriseen sairaalaan. Hän ei kuitenkaan päässyt sairaalaan.

Nyt mä oon käyny palvelukodilla intervallilla.

Mutta en mä oikein viihdy siellä. Siellä jotenkin ahdistava ilmapiiri.

Mikä siitä tekee ahdistavan sun mielestä?(LK)

Siellä on jotkut asukkaat niin epäsiistiä ja sitte kun siellä ei oo saippuaa vessoissa.

Ootko sä puhunu siitä saippua-asiasta? (LK)

Kuulostaa korjattavissa olevalta asialta. (LK)

Oon minä, mutta kuulemma se yksi käyttäisi sen heti kaikki. Kyllähän se aika pieni asia loppujen lopuksi on, mutta ...Nyt minä oon menossa heinäkuun lopussa seuraavan kerran.

Hän käy intervallijaksoilla palvelukodilla. Hän ei kuitenkaan oikein viihdy siellä, sillä ilmapiiri on ahdistava. Osa asiakkaista on epäsiistejä. Lisäksi vessoista puuttuu saippua. Hän on selviteltyt

saippuan saantia, mutta sitä ei voi hankkia, koska eräs asukkaista käyttäisi sen heti loppuun. Pitää saippuan puuttumista melko pienenä asiana.

Miten se ammattilaisilta saatu tuki, mitä mieltä sä siitä oot?(LK)
En oo siihen oikein tyytyväinen. Pitäs saada apua silloin, kun tarttee.

Hän ei ole ammattilaisilta saamaansa apuun kovin tyytyväinen. Apua pitäisi saada silloin kun tarvitsee.

Oon mä käyny kerran viikossa tuolla mielenterveystoimistossa.
Kyllä se on tärkeä ollu käydä juttelemassa.

Hän käy mielenterveystoimistossa viikottain keskustelemassa ja pitää sitä tärkeänä.

Entä sitte ystävät, kaverit, tuttavat, mikä merkitys niillä on sulle?(LK)
Niillä on aika iso rooli. Mulla ei oo kovin paljon ystäviä, kun mä en oo oppinut tuntemaan kovin paljon ihmisiä täältä.

Ystävillä ja tuttavilla on suuri merkitys hänelle. Tosin hänellä ei ole kovin paljon ystäviä, koska ei ole nykyisessä asuinpaikassaan tutustunut moniin ihmisiin.

Niin sä kerroit viimeksi, että sä oot muuttanu tälle paikkakunnalle joitakin vuosia sitten?(LK)
Joo -91 vuonna. Ei täällä oo sellaista yhteisöllisyyttä. Se on hankalaa, kun ei pääse sisälle sellaiseen.

Hän on muuttanut nykyiseen asuinpaikkaansa viisitoista vuotta sitten. Siellä ei ole hänen mukaansa yhteisöllisyyttä ja tutustuminen ihmiseen on hankalaa.

Niin sä oot kertonut tärkeistä asioista. Tulisko sulle jotakin vielä mieleen?
Ei tuu nyt mitään mieleen.

Hänellä ei tule enää haastatteluun liittyvää sanottavaa mieleen.

Voinko ottaa sinuun yhteyttä vielä?(LK)
Voi ottaa.

M 35, kolmas haastattelu

Mikä sun tämän päivän tärkeä asia on?(LK)
Tänään pestiin mattoja. Tuolla matonpesupaikalla kotona olevia mattoja. Mulla käy kotipalvelusta, kun mä saan hoitotukea, niin sain apua mattojen pesuun.

Tämän päivän tärkeä asia hänelle on matonpesu yhdessä kotipalvelun hoitajan kanssa. Hän saa hoitotukea ja hänellä käy kotipalvelun työntekijä kotona.

Eilinen päivä oli hyvä päivä, kun käväsin tuolla toimintatalon tiloissa naapurikunnassa. Se tuntuu, että siellä välitetään ihmisestä ja kannustetaan eteenpäin. Siellä on hyvä ilmapiiri. Siellä on viikolla palkattua työvoimaa ja sitte viikonloppuisin ja juhlapyhinä vapaaehtoistyöntekijöitä. Siellä on joka viikonloppu mahdollisuus syödä kolmella eurolla.

Mitkä asiat tekevät sinun mielestä kannustavan?(LK)
Että siellä ei syyllistetä. Ainakin se.

Edellinen päivä on ollut hänelle hyvä päivä, kun hän kävi toisella paikkakunnalla mielenterveysasiakkaiden toimintatalolla. Hänestä tuntuu, että siellä on hyvä ilmapiiri, koska siellä välitetään ihmisestä ja kannustetaan eteenpäin eikä syyllistetä. Viikolla siellä on palkattuja

työntekijöitä ja viikonloppuisin vapaaehtoistyöntekijöitä. Siellä on mahdollisuus viikonloppuisin syödä.

Ootko sä kokenu jossakin syyllistämistä?(LK)

Oon. No se on tuntunu välillä, että sellainen ihminen kuin minä tahotaan syyllistää ensin koulussa, sitte työelämässä ja sitte eläkkeellä. Joskus on tuntunu siltä.

Hän on tuntenut joskus syyllistämistä koulussa, työelämässä ja eläkkeellä ollessa.

Välillä tuntuu tuolla psykiatrisessa sairaalassakin, että siellä eräs lääkäri on aika töykeä. Se on pelkoa lietsonu hänen asenne. Se kai altistaa enemmän ongelmille. Tänä vuonna yhesti oon ollu siellä osastolla, missä se on ollu lääkärinä. Se passitti kotia heti. Mä menin päivystyksen kautta ja se syyllisti päivystävän psykiatrin. Ja se ei ollu huomannu, että oli tehty lääkemuutoksiakin päivystävän psykiatrin taholta. Se lääkäri sanoi, että lääkemuutokset on tehtävä sairaalassa, mutta sitte se vetos, että ne voidaan tehdä avohoidossa.

Hänestä tuntuu, että psykiatrisessa sairaalassa toimiva lääkärikin on ollut töykeä ja lietsonut pelkoa, minkä hän arvelee pikemminkin altistavan ongelmille. Hän on ollut kuluneen vuoden aikana yhdesti psykiatrisella osastolla ja sieltä ko. lääkäri toimitti hänet heti kotiin. Osastolla ollut psykiatri syyllisti myös päivystävän psykiatrin eikä huomannut tämän tekemiä lääkemuutoksia. Lääkäri antoi ristiriitaista viestiä, missä lääkemuutokset pitäisi tehdä.

Mikä sulle jäi siinä asiassa päällimmäiseksi nyt näin jälkeinpäin ajateltuna?(LK)

Ei se tunnu kovin hyvältä. Tuntuu jatkuvasti, kuinka pieni on ihmisenä, pitäis olla nöyrä ja... Etenkin, kun mä olin ay-aktiivinakin jossakin vaiheessa. Siitäkään ei tykätty työnantajan taholta. Se oli metallin ammattiosaston toimintaa.

Syyllistämiseen liittyvät ajanjaksot eivät hänestä tunnu hyviltä. Hän tuntee jatkuvasti, kuinka ihmisenä on pieni ja miten tulisi olla nöyrä. Hän oli ammattiyhdistysaktiivina työelämässä ollessaan, eikä työnantaja suhtautunut siihen suopeasti.

Minä koen, että minä en muodin mukkaan elä. Ne on muotivaatteetkin tehty tuolla halpatyövoimamaissa. Koitetaan vaan myydä elämäntapaa ja brändiä. Siitähän tämä kanadalainen on kirjoittanut kirjan ja minä oon lukenu sen.

Hän kokee, että ei elä muodin mukaan. Muotivaatteet on tehty halpatyövoiman maissa ja ihmiselle yritetään myydä elämäntapaa ja brändiä. Hän on lukenut erään kanadalaisen kirjoittaman aihepiiriin liittyvän kirjan.

Onko tuossa sinun elämän jotakin voimaa, että sinä et kulje valtavirtojen mukana?(LK)

Tähän soveltuis se, mitä Pelle Miljoonakin toi julki, että ajattele globaalisti, toimi paikallisesti.

Mitä se sun kohdalla tarkoittaa?(LK)

Pitää ajatella myös näitä heikommassa asemassa olevia. Paikallisella tasolla voi vaikuttaa. Kun esimerkiksi nämä kengät on kotimaassa valmistettu. Ei oo helppoa tänä päivänä ostaa kotimaista, eikä siihen täysin pysty.

Hänelle tulee mieleen Pelle Miljoonan ajatus: ajattele globaalisti, toimi paikallisesti. Hänelle se tarkoittaa, että pitää ajatella heikommassa asemassa olevia ja vaikuttaa paikallisella tasolla. Hänen jalassaan olevat kengät ovat Suomessa valmistettu. Hänen mielestään ei ole helppo löytää kotimaisia tuotteita, eikä se ole aina mahdollistakaan.

Miten sä ajattelet, onko se voima sinulle, että olet omat päätökset tekevä ja omilla aivoilla ajatteleva? (LK)

Oon se. Se on toisaalta kyllä, että tieto saattaa liikaa alkaa ahdistaa. Toisaalta se on myös valtaa. Niinhän sitä sanotaan. Se ehkä voi ahdistaa, jos on jotakin tottumuksia, joista kärsii jotkut tuolla

kolmannessa maailmassa. Siihenhän ei pysty täysin vaikuttamaan. Se saattaa alkaa ahdistaa. Sitte yleensäkin, kun tietoa on tullut enemmänkin.

Hänelle itsenäinen päätöksenteko ja ajattelu on toisaalta voimavara Tieto voi toisaalta taas ahdistaa ja toisaalta se tuo valtaa, kuten sanotaan. Häntä voi ahdistaa, jos omien tottumusten takia jotkut kolmannessa maailmassa kärsivät. Siihen ei pysty itse täysin vaikuttamaan

Naomi Greyn kirja on antanut tietoa. Sen takia mä oon alkanu pohdiskella asioiden syvempiä olemuksia.

Mitä se sulle tarkoittaa?(LK)

Oon miettiny tiettyjä asioita. Se on vaikee selostaa. Kyllä mä aika paljon puhunkin ja sitte juttelen puhelimesta aika paljon. En mä kyllä näistä puhu. Nykyään ei tuu puhutuksi.

Hän on tullut tietoiseksi globaaleista kysymyksistä luettuaan erään kirjan, jonka jälkeen hän on ryhtynyt pohtimaan asioita syvemmin. Hän juttelee ja puhuu aika paljon puhelimesta, mutta ei nykyään enää puhu yhteiskunnallisista kysymyksistä.

Silloin ennen kun oli työelämässä ja ammattiosastossa ja sitte kun oli kunnallisvaaleissa ehdokkaana. Luuli, että sitä pystyis köyhän asemaa parantaan. Mutta nythän sitä pitäis saada 7 % säästöä. Se käy niin, että rikkaat rikastuu ja köyhät köyhtyy. Rikkaat vähenee ja köyhät lisääntyy. Kun koko ajan uutisissa puhutaan, että teollisuudesta vähenee työpaikat

Oli työelämässä ollessaan ammattiosastossa ja ehdokkaana kunnallisvaaleissa. Luuli silloin, että pystyisi parantamaan köyhän asiaa. Tällä hetkellä kuitenkin tarvitaan säästöä yhteiskunnassa, josta seuraa, että rikkaat rikastuu ja köyhät köyhtyy. Uutisissa puhutaan teollisuuden työpaikkojen vähenemisestä.

Minäkin oon ollu teollisuudessa, niin se tuntuu hyvältä, että pääsin eläkkeelle. Sillä kuitenkin tulee toimeen. Mulla on hoitotuen kanssa vähän yli 950€ kuukaudessa. Pärjään sillä. Vois olla huonomminkin asiat. Minä oon ammattitaitoinen työntekijä ja mulla oli halu oppia uutta työelämässä, mutta ne arvosti vain joustavuutta. Ei huolellisuutta eikä ammattitaitoa. Minä olin nipottaja ja vaativa. Ehkä se on sitä, että hakee sitä hyvää. Kummiskaan ei täydellisyyttä tavoita, mutta pyrkii hintalaatusuhteen tekkeen hyväksi. Kyllä se ehkä voimaa vie.

Hän on työskennellyt teollisuudessa ja eläkkeelle jääminen on tuntunut hyvältä. Tulee toimeen eläkkeellä ja hoitotuella ja asiat voisivat olla huonomminkin. On ammattitaitoinen työntekijä ja hänellä oli halu oppia uutta työelämässä. Hän sanoo, että työelämässä arvostettiin vain joustavuutta eikä huolellisuutta ja ammattitaitoa. Hän oli tarkka ja vaativa työntekijä. Ehkä sillä tavoin haki hyvää hintalaatusuhdetta, kuitenkin täydellisyyttä ei tavoita. Se vie ehkä voimavaroja.

Kyllä minä uskon itseäni, mutta en lähtis kadulle mellakoimaan silti. Pikemminkin pitäis pyrkiä neuvottelemalla asioihin vaikuttamaan. Rauhanomaisia mielenosoituksia hyväksyn. Koen, että en ryhmän mukaan toimi.

Hän uskoo itseensä, mutta ei lähtisi kadulle mellakoimaan, mutta hyväksyy rauhanomaiset mielenosoitukset. Uskoo neuvottelemalla asioihin vaikuttamiseen. Ei koe toimivansa ryhmän mukana

Tutkijan kielelle muutetut merkityksen sisältävät yksiköt liitettynä sisältöalueisiin

M 35, YKSILÖKOHTAINEN MERKITYSVERKOSTO SISÄLTÖALUEITTAIN

Työ ja siitä luopuminen

Hän on työskennellyt aiemmin metalliteollisuuden palveluksessa. Hän oli ammattitaitoinen, tarkka ja vaativa työntekijä, joka halusi oppia uutta. Hän tavoitteli työssään hyvää hintalaatusuhdetta, mikä

ehkä kulutti hänen voimavarojaan. Lisäksi hän teki vuorotyötä, jota piti stressaavana. Hän oli aktiivinen ammattiyhdistysasioissa ja oli myös kunnallisvaaliehdokkaana. Hän uskoi auttavansa köyhien asiaa. Työnantaja ei suhtautunut hänen ammattiyhdistystoimintaansa suojeasti. Työelämässä arvostettiin hänen mielestään joustavuutta eikä huolellisuutta tai ammattitaitoa. Hän on kokenut kiusaamista työelämässä sekä jo aiemmin koulussa. Kiusaaminen ilmeni aluksi fyysisenä, mutta muuttui myöhemmin henkiseksi, kuten painostamiseksi, ilkeiksi teoiksi ja uhkailuksi. Kiusaamista jatkui kaikkiaan kymmenen vuotta. Häntä on kohdeltu kaltoin ja pitää työssäoloaikaan sinä mielessä julmana.

Työstä poisjäänti on ollut hänelle iso muutos. Työ on merkinnyt hänelle paljon, eikä hänellä ollut juuri vapaa-ajan harrastuksia. Työstä poisjäännin myötä sosiaalinen kanssakäyminen on vähentynyt. Hän on kokenut ympäristön paineita työstä poisjääntiin liittyen. Ne ovat ilmenneet sanallisina heittoina ja haluttomuutena tutustua ihmiseen, joka ei ole työssä. Hänellä itsellään on myös ajatuksia, että ihmisen kuuluisi olla työssä. Sopeutuminen on merkinnyt hänelle sen hyväksymistä, että ei ole työssä. Hän oli pitkään sairaalalla, kunnes sai eläkepäättökseen. Eläkkeelle pääseminen on tuntunut hänestä hyvältä. Hän tulee toimeen eläkkeellä ja hoitotuella. Lisääntyneen vapaa-ajan myötä hän soittelee puhelimella aikaisempaa enemmän tutuilleen.

Itseen liittyvät asiat

Hän pitää itseään rauhallisena, mutta myös itsepäisenä. Yleensä hän käyttäytyy rauhallisesti, mutta muiden epäsiällinen käytös saa hänet suuttumaan. Erityisesti hän suuttuu, jos sovitusta asioista ei pidetä kiinni. Hän osaa myös pitää puolensa. Hänelle itsenäinen päätöksenteko ja ajattelu ovat voimavaroja. Tieto ja vastuu esimerkiksi kolmannen maailman tilanteesta ahdistavat häntä. Hän haluaa tietoisesti vaikuttaa kulutustottumuksillaan maailman tilanteeseen ja välttää ostamasta halpatyövoiman maissa tehtyjä tuotteita. Hän on havahtunut maailmanlaajuiseen vastuuseen luettuaan erään kanadalaisen kirjoittaman kirjan. Hän uskoo itseensä, mutta ei lähtisi aatteidensa puolesta kadulle mellakoimaan. Hän hyväksyy rauhanomaiset mielenosoitukset ja neuvottelun avulla vaikuttamisen.

Pitkään jatkunut kiusaaminen sekä koulussa että työpaikalla on hänen elämässään ollut merkittävä asia. Sillä on myös yhteys hänen psyykkiseen sairastumiseensa. Kiusaamiseen liittyy myös syyllistäminen. Sitä hän on kokenut koulussa, työssä ja myös eläkkeellä. Syyllistämiseen hän liittyy kokemuksen ihmisen pienuudesta ja vaatimuksesta olla nöyrä. Tuntee edelleen painostavaa ja syyllistävää ilmapiiriä esimerkiksi päivätoimintayksikössä.

Itsensä hyväksyminen on hänelle voimavara. Tuntee olleensa aiemmin liian vaatimaton. Itsensä hyväksymisen myötä elämä on muuttunut helpommaksi ja siihen kuuluu myös sen hyväksyminen, että ei ole enää töissä. Mielenrauha on hänelle elämää eteenpäin vievä asia. Se tarkoittaa, että ei murehdi menneisyyttä kovin paljon ja hyväksyy itsessään hyvien puolien lisäksi myös heikot puolet. Lisäksi mielenrauhaan kuuluu, että ilmapiiri ei ole painostava. Hän on tavoittanut mielenrauhan Lapissa ja ajoittain myös omassa asunnossaan.

Taloudellisesti hänellä on nyt aiempaa helpompaa. Aiemmin hänellä oli taloudellisia vaikeuksia. Hänellä ei ollut ketään, joka olisi auttanut. Äidille ja sisarille on kuitenkin pystynyt vaikeuksistaan puhumaan.

Auttamiseen ja tukeen liittyvät asiat

Pitää tärkeänä kuulluksi tulemistä ja sitä, että häntä pidetään inhimillisenä ihmisenä. Tuki merkitsee hänelle kuuntelemista, hänen näkökantojensa huomioimista ja eteenpäin auttamista, niin että selviäisi ongelmistaan. Turvallinen ihminen avoin, keskusteleva, luotettava ja ei-syyllistävä. Intuitionsa avulla tunnistaa turvallisen ihmisen.

Hänellä on hoitosuhde mielen terveystoimistoon. Käy siellä viikoittain ja pitää keskusteluja tärkeänä. Hän kokee saavansa tukea mielen terveystoimistosta, joskin tuen saanti on ajoittain vaihdellut. Tuen saannin edellytyksenä hän pitää, että työntekijälle voi puhua asioistaan, häntä kuunnellaan ja hänen

näkökantajaan huomioidaan. Samantyyppisessä elämäntilanteessa oleva voi auttaa häntä myös, jos tämä kuuntelee ja auttaa käsittelemään ongelmia. Ei kuitenkaan usko, että vertaistukija voi auttaa ammattiauttajaa paremmin.

Lisäksi hän käy intervallijakoilla palvelukodilla. Hän ei tunne viihtyvänsä siellä ja kuvaa ilmapiiriä ahdistavaksi. Hänellä käy kotipalvelun työntekijä kotona. Viimeksi kuluneen vuoden aikana hän on ollut kertaalleen psykiatrisella osastolla ja siellä olleen lääkärin toiminnasta hänelle on jäänyt negatiivinen kokemus. Hän kuvaa lääkärin toimintaa työkeäksi, pelkoa lietsovaksi ja ongelmia pahentavaksi. Lisäksi hänen lääkitykseensä liittyen ohjeet olivat ristiriitaiset ja puutteelliset. Hän tunnistaa kokemuksessa syyllistämisen piirteitä ja samalla tuntee, miten ihmisenä on pieni ja miten tulisi olla nöyrä.

Käy päivätoimintayksikössä epäsäännöllisesti, lähinnä osallistuu yhteisen viikko-ohjelman tekemiseen, jotta saa ohjelman tietoonsa. Musiikkiryhmään osallistuu säännöllisesti. Musiikki on hänelle tärkeää ja kuuntelee mielellään sitä. Ryhmässä pystyy puhumaan avoimesti, koska ryhmä tukee avoimuutta ja musiikki on hyvä väline keskustelun vapautumiseen. Päivätoimintayksikön ilmapiiriä puolestaan kuvaa sellaiseksi, että ei ole helppo keskustella. Hän tuntee pelkoja ja syyllistävästä ilmapiiriä siellä.

Hän toivoisi, että mielenterveyspalveluissa kuunneltaisiin potilasta enemmän eikä toimittaisi pelkän teorian mukaan, jota ajoittain on kokenut. Esimerkkinä teorian mukaan toimimisesta on työtoiminta. Tuntee tullessaan patistetuksi työtoimintaan tekemään puutöitä ilmaiseksi. Hän on tottunut, että työstä maksetaan. Mietti, käytetäänkö psyykkistä sairautta hyväksi ilmaisen työn teettämisessä.

Hänellä on vain vähän kavereita. Jotkut kavereista ovat kuitenkin ymmärtäviä. He kannustavat häntä hakemaan apua, rohkaisevat puhumaan ja kuuntelevat. He myös pitävät mielenterveyspalveluita käyttävää ihmistä samanlaisena kuin muitakin. Hän tutustui työpaikallaan mieheen, josta tuli hänelle läheinen henkilö. Tällä henkilölläkin on ollut elämässään vaikeuksia, mutta ei käytä mielenterveyspalveluita eikä lääkkeitä. Läheinen henkilö on kuunnellut haastateltavaa, auttanut asioiden selvittämisessä ja puhuu suoraan eikä selän takana.

Jotkut ihmiset ovat kehottaneet häntä pitämään yhteyttä ja käymään kylässä. Hän arvelee, että ei itse ole kovin hyvä tukemaan toisia. Hän ei ole saanut koskaan palautetta toisten tukemisesta.

Nykyisellä asuinpaikalla ihmiset eivät ole halukkaita tutustumaan muualta muuttaneeseen. Kaipaisi lisää yhteisöllisyyttä. Hän pystyy puhumaan asioistaan äidilleen aikaisempaa avoimemmin ja on saanut tukea häneltä.

Toive naisystävästä

Hän toivoo löytävänsä naisystävän ja olisi valmis aloittamaan hänen kanssaan vakiintuneen parisuhteen. Hän toivoo löytävänsä avoimen ja keskustelutaitoisen naisen. Naisystävä edustaa hänelle turvallisuuden tunnetta ja naisen kanssa voisi jakaa asioita ja kestää vaikeuksiakin. Hän arvelee, että silloin hänen sairauttaan ei yritettäisi hyväksikäyttää, kuten työtoimintaan ohjaamisessa tapahtui. Nainen voisi tuoda hänen elämäänsä lisää voimaa ja parantaa elämänlaatua. Hän miettii perheen hankkimista, mutta miettii toisaalta, kannattaako kylmään maailmaan hankkia lapsia. Lisäksi hän miettii, millainen tulevaisuus on psyykkisesti sairaan isän lapsilla. Hänellä ei ole koskaan ollut naisystävää, mitä pitää valitettavana. Nuorena ammattikoululaisena hänellä ehkä olisi ollut mahdollisuus saada tyttöystävä, mutta ei osannut erottautua poikaporukasta. On havainnut tuttavien elämässä miehen ja naisen yhteensopivuutta ja siitä seuraavaa piristystä elämässä. Useilla hänen entisillä työkavereillaan on perhe ja oma talo. Hän pitää huonoa suhdetta yksinoloa ja synkkyyttä huonompana vaihtoehtona. Hänen elämänsä ihannetilanteeseen kuuluu yhtenä asiana naisystävä, jonka kanssa tulisi hyvin toimeen. Hän on lehti-ilmoituksella hakenut kirjeystävää. Hän löysi naispuolisen kirjekaverin, jonka on tavannutkin. Tapaaminen jännitti häntä etukäteen, mutta jännitys väheni tapaamisen myötä.

Merkityksen sisältävien yksiköiden muuttaminen tutkijan kielelle
M 30, ensimmäinen haastattelu

Olisin sellaisesta asiasta kiinnostunut, että jos ajatellaan viime vuosia, niin mistä sä oot saanut itsellesi tukea?(LK)

No päivätoiminnasta oon saanut ja psykologilla oon käyny säännöllisesti keskustelemassa. Ja vanhemmat on ollut tukena ja isovelji.

On saanut itselleen tukea päivätoiminnasta, säännöllisistä keskusteluista psykologin kanssa. Lisäksi vanhemmat ja isovelji ovat tukena.

Sä sanoit päivätoiminnasta, niin mitä se sulle merkitsee se käyminen siellä?(LK)

No se on tuota, on sitä toimintaa. Ei tahdo jaksaa siellä asunnollakaan olla. Rupeaa sillai ahdistamaan sitte. Tulee säännöllinen rytmi, päivärytmi. Kun täällä on sitä toimintaa.

Eli se toiminta ja se säännöllinen rytmi on tärkeitä?(LK)

Niin on paikka, mihin mennä.

Niin. Jos ajattelet vielä sitä toimintaa niin, mikä toiminta sulle on merkityksellistä?(LK)

No on ryhmiä ja liikuntaa. Semmosta niin.

Päivätoimintakeskuksessa on toimintaa, kuten ryhmiä ja liikuntaa. Päivittäisten käyntien myötä elämään tulee säännöllinen rytmi. Pelkkä asunnolla olo alkaa ahdistaa.

Sitte sä sanoit vanhemmat ja perhe. Miten ne tukee sua?(LK)

No jos ajattelee vanhempia, niin mähän asun yksin. Mä käyn, en ihan joka päivä. Mutta yleensä käyn vanhempien luona. Äitin kanssa juttelen paljon. Syömässä käyn kotona. Semmonen turva ne vanhemmat.

Asuu yksin. Käy lähes päivittäin vanhempiensa luona. Käy siellä syömässä ja keskustelee äitinsä kanssa. Vanhemmat ovat turva hänelle.

Sanoit, että semmonen turva, niin mitä se tarkoittaa se turva?(LK)

Mulla on hyvät vanhemmat. Ei mulla semmosia vaikeuksia oo. No oli mulla silloin, kun mä sairastuin. Silloin oli kyllä vaikeaa, mutta hyvät vanhemmat on. Se oli silloin sellaista riitaista, kun mä olin niin huonossa kunnossa. En oikein luottanut vanhempiinkaan silloin. Tuntuu, että kaikki on mua vastaan ja ei minusta välitetä.

Hänellä on hyvät vanhemmat eikä hänellä ole tällä hetkellä vaikeuksia heidän kanssaan. Silloin kun hän sairastui psyykkisesti oli vaikeuksia vanhempien kanssa. Riitaisuutta oli, koska hän oli huonossa kunnossa. Silloin tuntui, että ei luottanut vanhempiinsa ja tunsikin myös, että kaikki ihmiset ovat häntä vastaan eikä hänestä välitetä. Toteaa, että hänellä on hyvät vanhemmat.

Mites nää veljet, sanoitko sä isovelji?(LK)

No sanoin isovelji. Pikkuveli oli niin paljon nuorempi silloin kun mä sairastuin. No isovelji oli niin kun kaverina, mun oli vaikea liikkua. Oli semmosta pelkoa. Tuntuu, että ei pystynyt liikkumaankaan missään. Se vanhempi veli oli aina kaverina, että käytiin aina elokuvissa.

Isovelji oli hänellä seurana silloin kun oli vaikea liikkua. Hänellä oli pelkoa, joka oli esteenä liikkumiselle. Ison veljen kanssa kävivät elokuvissa.

Miten se tapahtu, että sä sitte isoveljen kanssa lähdit? Mitä se isovelji teki, että sai sut mukaansa?(LK)

Sillai kun mä sairastuin, niin mä olin samalla jännittäjä. Se jännittäminen tosissaan rajoitti elämää. Oli niin se jännittäminen pahaa, että se tosiaan rajoitti elämää. Ei sitä sitten pystynyt liikkumaankaan missään. Sitten kun hoitoon pääsi, niin se alko siitä tasoittumaan ja sitte mä liikuin sen isoveljen kanssa. Oli sitte kaverina, että ei tarvi yksin mennä.

Kuvaa olleensa jännittäjä silloin kun sairastui. Jännittäminen oli vaikeaa ja rajoitti elämää niin että ei pystynyt liikkumaan. Päästyään psykiatriseen hoitoon jännitys alkoi tasoittua. Hän liikkui sitten ison veljen kanssa. Hän oli kaverina, että ei tarvinnut kulkea yksin.

Voitko kertoa jotakin siitä isoveljen ja sun suhteesta.(LK)

No nythän sillä on oma perhe ja se on muuttanu pois täältä, että harvemmin tavataan.

Sillon sun sairastumisen vaiheessa se isoveli oli tässä lähellä?(LK)

Niin silloin oli ja lapsenakin oltiin kavereita kyllä.

Paljonko teillä on ikäeroa?(LK)

Kaksi vuotta.

Nykyisin isoveljellä on oma perhe ja hän on muuttanut pois paikkakunnalta. Tapaavat harvakseltaan.

Olivat lapsena ison veljen kanssa kavereita kuten myös sairastumisen aikana.

Isoveli on häntä kaksi vuotta vanhempi.

Minkälainen se sinun isoveli on?(LK)

No se on semmonen ahkera ja käynyt yliopistonkin. Kunnollinen. Arvostan just sitä ahkeruutta ja kunnollisuutta. Reilu semmonen.

Kuvaa isoveljeään ahkeraksi, kunnolliseksi ja reiluksi. Hän arvostaa ison veljen ahkeruutta ja kunnollisuutta. Isoveli on valmistunut yliopistosta.

Jos ajattelet sitä merkitystä, joka tällä isoveljellä on sulle ollu, niin minkälaista merkitystä sun pärjäämiselle sillä on ollut?(LK)

No mun piti melkein sitte, mun piti opetella liikkumaan. Mä olin niin huonossa kunnossa, että en pystyny ihmisten ilmoille menemään. Mä pelkäsin niin kovasti. Oli semmosia niin pahoja kokemuksia oli ollu, että ei niin kuin sitä vaan ajatteli, että mitä menee loukattavaksi. Tappelu siellä tulee tai semmosta. Pakkohan se oli sitten jotenkin, niin kuin yritin sitte itekin sitä. Mutta ei se. Se oli jotenkin kummallista se. Ei sitä voi käsittää muut, että miten se voi olla niin vaikeaa mennä tuonne kauppaan tai.

Kuvaa, että sairastumisen alkuaikoina liikkuminen kodin ulkopuolella oli todella vaikeaa pelkojen takia. Hänen piti opetella uudelleen liikkuminen ihmisten ilmoilla. Hänellä oli taustallaan pahoja kokemuksia ja pelkäsi tulevansa loukatuksi tai joutuvansa tappeluun. Hän yritti omin voimin lähteä liikkeelle, mutta se ei onnistunut. Ajattelee, että muiden on mahdoton käsittää, miksi esimerkiksi kaupassa käyminen oli niin vaikeaa.

Mua jäi vielä kiinnostamaan, että kun sulla oli niitä pelkoja, niin miten se isoveli sitte sai sut liikkeelle? (LK)

No ei se siitä sitte puhunu. Se oli niin kuin tukena. Kun tulin mielisairaalasta niin se oli tukena. Se sano, että mitä mies, lähetäänpä käymään elokuvissa. Sitte mentiin

Mitä sä ajattelit siinä kun se tuki sua? (LK)

No hyvältä se tuntu. Tuntu hyvältä, että se välittää. Se välittää niin kuin vanhemmatkin. Ei sitte hyljeksi sillai.

Isoveli oli tukena, kun haastateltava tuli sairaalasta. Isoveli sanoi ” Mitä mies. Mennäänpä käymään elokuvissa.” Sitten menivät elokuviin. Välittäminen tuntui hyvältä. Isoveli ja vanhemmat välittävät eivätkä hyljeksi

Oliko sulla kokemusta siitä hyljeksimisestä muitten taholta?(LK)

Oli mulla. Mulla meni sillai niin kun kaverit. Koulukiusaamista oli. Siinä tuli sitä hyljeksimistä ihan tosissaan.

Mitä se hyljeksiminen sulle tarkoittaa?(LK)

No jätettiin ulkopuolelle. Ulkopuolelle jäin.

Ei pyydetty mukaan tai?(LK)

Ei.

Hänellä on kokemusta hyljeimisestä koulukiusaamiseen liittyneenä. Hänen kaverinsa hävisivät kiusaamisen yhteydessä. Hänet jätettiin ulkopuolelle

Mikä tästä sun veljestä sitte teki toisenlaisen?(LK)

No näki, että se on edelleen veli, vaikka minä olin mielisairas, niin ei se siitä tullu miksikään. Kaveri on edelleen. Eikä se minua häppee.

Hänellä on kokemus, että veli pysyi veljenä ja kaverina, vaikka haastateltava oli psyykkisesti sairas. Veli ei hävennyt häntä.

Tuota sitte sä sanoit psykologi, jonka luona käyt.(LK)

Mulla on ollu se sama psykologi en muistakaan montako vuotta. Siinä kuitenkin käynyt säännöllisesti puhumassa ja keskustelemassa asioista ja ongelmista ja muista.

Semmosta miten sen sanois, että auttaa se. Ei siellä mitään hienoja puhuta. Niitä huonoja asioita ja murheita käsitellään. Pannaan asioita järjestykseen.

On käynyt saman psykologon luona säännöllisesti keskustelemassa asioistaan. Kokee sen auttaneen. Käyneillä käsitellään ongelmia ja löydetään niihin ratkaisuja.

Kun sä sanoit toimintakeskus, niin sitähan ei ole olemassa ilman näitä ihmisiä. Miten sä oot saanu muista kanssakulkijoita, joilla itellään on mielenterveysongelmia? Miten sä oot saanu heiltä tukea?(LK)

No en mä nyt semmosta suoranaista tukea oo saanu, mutta tässä nyt näkkee, että ei oo ainoa jolla on vaikeeta. Ei niin kun suoranaista tukea oo saanu muilta asiakkailta.

Mikä se merkitys näillä toisilla ihmisillä, kuntoutujilla sulle on?(LK)

No yhdessä puuhaillaan. Muuten on paljon omissa oloissaan. On porukkaa.

Ei koe saaneensa suoranaista tukea toisilta kuntoutujilta, mutta muiden kuntoutujien keskuudessa huomaa, että ei ole ainoa, jolla on vaikeata. Toimintakeskuksessa on porukkaa koolla ja puuhailevat yhdessä. Muuten on paljon omissa oloissaan.

Onko jääny joku sulla mieleen tilanne tai toisen kuntoutujan sanonta semmonen jossa sä huomaisit, että siitä toisesta ihmisestä ois ollu sulle apua?(LK)

No kyllä sitä tapahtuu monestikin. Enemmän tulee mieleen, kun mä olin tuolla sairaalaosastolla.

Montakin kertaa ollu ja pidempiä jaksoja. Siellä oli semmosta yhteishenkee. Niin sairaalassa semmosta yhteishenkee. Välillä tuntuu, että ei tuu toimeen oikein kenenkään kans. Joittenkin kansa tuli yhteishenkee ja joittenkin kans ei tullu.

Toisista kuntoutujista on hänelle ollut apua erityisesti sairaalan osastolla ollessa. On ollut sairaalahoidossa useita pitkiä jaksoja. Koki sairaalassa potilaiden kesken yhteishenkeä. Välillä sairaalassa tuntui, että ei tule oikein toimeen kenenkään kanssa ja taas joidenkin kanssa koki yhteishenkeä.

Mistä se yhteishenki sun mielestä tulee?(LK)

No semmosta kaveruutta. Vähän niin kuin sama kohtalo. Samanlainen kohtalo, että eihän tässä mitenkään kummallisia kuitenkaan olla. Sillee vaikeaa elämää.

Onko se monesti semmosta sanatonta vai miten se ilmenee?(LK)

No sillai, ett ei siinä mitään kummallista puhuttu, kun vaikea elämä on niin.

Yhteishenki merkitsee hänelle kaveruutta ja yhteistä kohtaloa. Yhteiseen kohtaloon liittyvä ajatus vaikeasta elämästä ja siitä, että ei koe itseään erilaiseksi / kummalliseksi.

No jos ajattelet sitä ryhmää, tätä nuorten ryhmää, niin löytyykö sieltä mitään muistikuvia miten ryhmäläiset olis sua tukeneet. (LK)

Paljon siinä kun kuuntelee, mitä on sanomista. Niin toiset kuuntelee, mitä on niin kun sanomista.

Onko sillä merkitystä sulle sillä kuuntelulla?(LK)

No on varsinkin jos on huolia. Siellähän mä käyn siellä psykoryhmäsä ja äidin kans juttelen.

Saa tukea siitä, kun toiset kuuntelee, mitä hänellä on sanomista ja myös siitä, kun kuuntelee toisia. Kuuntelulla on merkitystä hänelle erityisesti silloin, kun on huolia. Hän käy psykoryhmässä ja keskustelee äidin kanssa.

Joo ei sitä tukea niin suoraan tavoita päivätoimintakeskuksesta. Semmosta yhdessäoloa. Ei mitään semmosta suoranaista.

Päivätoimintakeskuksesta ei saa suoraa tukea. Kyse on yhdessäolosta

No entä sitten toisin päin. Ootko saanu ymmärrystä siitä, että sinä olisit ollu toiselle tueksi?(LK)

No siellä osastolla olin niin pitkiä jaksoja. Siellä oli semmonen tai semmonen kaveruus oli niin se oli tärkeä. Se oli itessään. Pysty olemaan oma itsensä. Ei tarvinnu vaikka oli huonossa kunnossa, nii ei tarvinnu esittää. Oma ittensä olla vaan siinä. Siinä tuli sitä kaveruutta siellä nuorten osastolla. Se kaveruus oli sitä. Niin kun se hoitohenkilökunta oli tukena suoranaisesti. Se oli tuki ja se oli tärkeää siellä. Siellä kun oli pitkiä aikoja että tuli juttuun niitten kanssa.

Nuorten osastolla ollessa koki kaveruutta ja piti sitä tärkeänä. Pystyi olemaan oma itsensä eikä tarvinnut esittää, vaikka oli huonossa kunnossa. Oli pitkiä jaksoja osastolla ja tuli toimeen muiden potilaiden kanssa. Hoitohenkilökunta oli suoranaista tukena ja se oli tärkeää.

Mitä sulle se kaveruus merkitsee?(LK)

No siinä oli että voi luottaa toiseen. No on se semmosta jaksamista. Siinä on semmosta omaa huumoria. Ajattelee, että ei tässä jäänytkään nyt yksin. Täällähän on muitakin.

Oliko se siellä sairaalassa erittäin tärkeä se tuki, koska se sairaus oli sulle uusi asia silloin?(LK)

Niin oli se. Se oli semmonen selkeä, että joittenkin kans ei tuu yhtään toimeen ja joittenkin kans hyvinkin. En minä tiedä, oliko se sitte kärjistynyt se tilanne.

Kaveruus merkitsee hänelle toiseen ihmiseen luottamista ja jaksamista sekä yhteistä huumoria. Kaveruus sairaalassa oli hänelle tärkeää. Tulee ajatus siitä, että ei jäänytkään yksin, vaan on muitakin. Koki, että joidenkin toisten potilaiden kanssa ei tule lainkaan toimeen ja toisten kanssa tuli toimeen hyvin. Miettii, oliko tilanne osastolla kärjistynyt.

No mä oon kyllä aika paljon omilla oloissani päivätoiminnassa. Miten täällä, jos vaikka keskustelee asiallisesti. No kyllä se täällä uusien asiakkaiden kanssa on sellaista kaveruutta, tai onhan niitä vertaistyöntekijöinä näitä mielenterveyskuntoutujia on vertaistyöntekijöinä. Sehän on niin kuin järjestetty sillai. Mutta muuten sitte se on semmosta kaveruutta ja ystävyyttä. Se ei o semmosta suoranaista. Tietenkin jos juttelee. Voi täällä niin kuin avautuakin sillai. Ei nyt tartte muuta kun jutella.

On aika paljon omilla oloissaan päivätoimintakeskuksessa, jossa uusien asiakkaiden kanssa voi kokea kaveruutta. Lisäksi on järjestettyä toimintaa, jossa mielenterveyskuntoutujat ovat vertaistyöntekijöinä. Voi myös avautua juttelemalla toisten kanssa.

Mitä sinä pidät tärkeämpänä sitä järjestettyä vertaistukitoimintaa vai sitä, että ihminen sitte ite valitsee sen kaverinsa, sen ystävänsä?(LK)

Musta ne on molemmat tärkeitä.

Ootko sä ollu mukana siinä järjestetyssä vertaistukitoiminnassa?(LK)

Yhteen aikaan siitä oli puhetta, mutta en mä sitte menny.

Pitää sekä järjestettyä vertaistukitoimintaa että muuta vapaata kaveruutta tärkeänä. Ei ole ollut mukana järjestetyssä vertaistukitoiminnassa, vaikka siitä on ollut joskus puhetta.

Jos sä saisit kehittää tällaisen ihannetukimuodon, niin mitä siinä olis?(LK)

No siihen tietenkin sais rahaa menemään. Niin mistä ne tulee, valtiolta ne rahat. Pitäs tulla enemmän sitä rahaa. No aika hyvin tätä onkin. Valtiolta hieman enemmän varaa toimintaan.

Ne on mulle niin hyvin järjestäny. Ei siinä. Psykologilla käyn säännöllisesti. Lääkäriaika on kerran kuussa, lääkekontrolliaika. Ite hoijan itteni ja aattelin, että ei siinä muuta voi tehäkään. Ihtiäni hoijan ja en mä muusta sitte tiä.

Jos ajattelet viiden vuoden päähän, niin minkälaista tukea sä ehkä silloin haluaisit?(LK)

Tämmöstä samanlaista. Ei mulla ole siihen mitään.

Ihanteellisen tukimuodon järjestämiseen tarvitaan hänen mielestään vähän nykyistä enemmän rahaa valtiolta. Pitää saamaansa tukea hyvin järjestettynä. Käy säännöllisesti psykologilla ja lääkärille on lääkekontrolliaika kerran kuukaudessa. Hoitaa itse itseään ja ajattelee niin asian kuuluukin olla. Toivoo tulevaisuudessakin samantyyppistä tukea kuin nyt.

Haluaisitko sanoa vielä jotakin sellaista, mikä sun elämän kannalta on tärkeää?(LK)

No perhe se on. Vanhemmat on hyvin tärkeitä ja veljet tietenkin. Vanhemmat on sillai, että hyvät vanhemmat on. Kotona sitte niin osallistun kaikkiin kotitöihin ja se kuuluu siihen hoitoonkin, että mun pitää osallistua kaikkiin kotitöihin. Miten sitä osaa arvostaa, että se on sen arvosta, kun kotona opettelee niitä asioita. Isän kans tehtiin eräretkiä ja tehtiin kotitöitä. Äitin kans sitte...

Pitää perhettään, vanhempiaan ja veljiään, itselleen tärkeänä tukena. Sanoo vanhempiensa olevan hyviä. Kotona vanhempien luona osallistuu kaikkiin kotitöihin ja sanoo sen kuuluvan osana hoitoon. Mietii, osaako arvostaa kotona tapahtuvien taitojen opettelemista. On isän kanssa tehnyt eräretkiä ja kotitöitä.

M 30, toinen haastattelu

Siitä on pari vuotta, kun viimeksi on tavattu. Olisin edelleenkin kiinnostunu asioista, jotka sinun elämää vie eteenpäin, kannustavia, rohkaisevia ja hyviä. Voit ensin kertoa, mitä sulle kuuluu tällä hetkellä?(LK)

Aika hyvää kuuluu. Semmosia pelkoja, mutta muuten kuuluu hyvää. Minä puuhailen paljon ja harrastan. Sillähän se tuntuu hyvälle, kun on mielekästä tekemistä. Siitä tulee hyvä olo, kun kaikkia puuhaa. Ei mene semmosessa makoilussa aika kokonaan.

Hänellä on pelkoja, mutta muuten hänelle kuuluu melko hyvää. Hän puuhailee paljon ja harrastaa. Hänestä tuntuu hyvälle, kun on mielekästä tekemistä. Silloin aika ei mene makoillessa.

Mikä sulle on mielekästä puuhaa?(LK)

Päivätoimintakeskuksessa käyn. Täälläkin on välillä vähän vaikeeta, kun asiakkaat on huonokuntoisia, niin tuntuu vaikeelta täällä. Itse on aika hyvässä kunnossa. Ei mitään semmosta pahempaa.

Minkälaisia hankaluuksia sä oot kokenu?(LK)

Ei taho aina jaksaa noitten juttuja kuunnella. Semmoselta se tuntuu. Ei sen pahempaa.

Käy päivätoimintakeskuksessa, mutta vaikeutena siellä kokee muiden asiakkaiden huonokuntoisuuden. Ei tahdo jaksaa kuunnella muiden asiakkaiden juttuja. Hän itse kokee olevansa hyvässä kunnossa.

Sitte tota on mulla niitä harrastuksia. Esiintyminen on harrastus. Harrastan sitä esiintymistä. Tykkään siitä sillai, että se tulee se esiintymisjännitys ja se on tosi hyvä asia. Joskus aikoinaan se tuntuu niin jännittävältä, mutta kai siihen on oppinu sitte.

Hänellä on harrastuksena esiintyminen. On oppinut pitämään esiintymisjännitystä hyvänä asiana.

Hieno ja iso asia. Monellehan se on kynnyksikysymys. (LK)

Se kuuluu siihen esiintymiseen ja pääsee yli siitä jännityksestä.

Miten sä pääset yli siitä jännityksestä?(LK)

En mä osaa oikein selittää sitä. Ainakin tuo, että paljon harjoittelee, että tietää mitä tekee. Eihän se vielääkään oo ihan sillai. Se on aika vaikia ala. Se on eri asia, jännittääkö sitä vai onko se jännittävää se toiminta. Siinä on eroa.

Pitää jännitystä esittämiseen kuuluvana. Jännityksestä ylipääsemisessä auttaa runsas harjoittelu ja se, että tietää, mitä tekee. Pitää esiintymistä yleisölle vaikeana alana, eikä tunne vielä hallitsevansa sitä täysin. Pitää eri asiana esiintymiseen liittyvää jännitystä kuin jännittävää toimintaa.

Mielekästä puuhailua, eli tuo esiintyminen on yksi semmonen.(LK)

No sitte mä hoidan itseäni. Paljon liikunnalla, terveet elämäntavat, tupakoinnin lopetin ja... alkoholia en käytä. Mitä silloin joskus teini-ikäisenä. Se jäi sitte, en minä semmosta kaipaa. Ei se mitään hauskaa ollu.

Hän hoitaa itseään liikkumalla paljon ja hänellä on terveet elämäntavat. Hän on lopettanut tupakoinnin eikä käytä alkoholia. On käyttänyt alkoholia joskus teini-ikäisenä, mutta ei kaipaa alkoholia, koska ei pitänyt sen käyttöä mukavana asiana.

Joskus on ollu semmonen, että syyttelee ja etsinyt jotakin syyllistä siitä, että on mielisairautta. Mutta ei se enää. Yritin sitä selvittää, mistä tämä nyt sitten johtuu. Jos ei siinä ...sitä voi ihmiselle tulla semmosia.

Miten sä oot päässy yli siitä syyttelystä?(LK)

Kyllähän se sitte, ensin ajattelin, että en mä muita syytä. Mä syytän itseäni siitä. Sitte alko tuntua niin pahalta, että mähän jo suurentelin. Ei tämä oo kenenkään syytä. Eihän sitä vanhempiakaan voi semmosesta syyttää. Hyvät vanhemmat on. En minä niitä voi syyllistää.

Hän etsi aiemmin syyllistä omaan psyykkiseen sairauteensa. Hän yritti selvittää sairauden syytä. Sitten ajatteli, että ei syytä muita, mutta syyttikin sitten itseään. Se alkoi tuntua hänestä pahalta ja hän tajusi suurentelewansa asioita. Ymmärsi myös, että ei voi syyllistää vanhempiiaan sairastumisestaan. Hänellä on hyvät vanhemmat eikä voi heitä syyllistää.

Helpottiko se, kun sä pääsit siitä syyllisen hakemisesta pois?(LK)

No se helpotti vähän. Tuntu siltä, että jotakin muuta pitäis olla. Päivätoimintakeskuksessa käyn ja asun omassa asunnossa. Siivoan sitä. Ulkoilen sitten. Esiintymistilaisuuksia on ollu.

Häntä helpotti vähän, kun ei enää tarvinnut hakea syyllistä sairastumiseensa. Tunsi, että pitää olla muuta elämänsisältöä. Hän käy päivätoimintakeskuksessa ja asuu omassa asunnossa, jota itse siivoaa. Hän ulkoilee ja hänellä on esiintymistilaisuuksia.

Mun piti muuttaa entisestä asunnosta pois. Siinä oli niin levotonta, ei sinä voinut olla. Siinä oli alkoholisteja ja ne häiritseivät jatkuvasti. Ei siinä muuta.

Hänen piti muuttaa pois asunnostaan, koska siinä asuminen oli niin levotonta. Levottomuus johtui talossa asuvista häiritsevistä alkoholisteista.

Toiminta on se keskeinen sulle, eikö niin? Monenlainen toiminta, mistä olet kertonut. (LK)

Ja kirjoittaminen sitte. Runoa mä kirjoitan. Mä käyn semmosia kirjallisuuskursseja kansalaisopistossa. Se on talvisaikaan. Just julkaistiin kokoelma porukalla. Munkin kirjoituksia siinä on. On mulla kahdessa muussakin kokoelmassa.

Mitä se kirjoittaminen sulle merkitsee?(LK)

Aikoinaan se niin kuin semmosta terapiaa aluksi. Kirjoitin ongelmistani. Se kyllä auttoi sinne. Ne selkiintyivät jollakin tavalla. Sitä alettiin kannustaa kirjoittamaan ja mä huomasin, että musta alkoi tulla hyvä kirjoittaja. Mä oon lukemista harrastanu aina pikkulapsesta asti. Tosi paljon lukenu. Siitä mä opin sinne sen kirjoittamisen.

Hän harrastaa runojen kirjoittamista. Käy talvisaikaan kirjallisuuskurssilla kansalaisopistolla. Sen osallistujat ovat julkaisseet yhteisen kokoelman, jossa on mukana hänenkin kirjoituksiaan. Lisäksi hän on kirjoittanut muihinkin kokoelmiin. Kirjoittaminen oli hänelle aluksi terapiaa. Hän kirjoitti ongelmistaan ja se auttoi häntä. Häntä alettiin kannustaa kirjoittajana ja hän huomasi kehittyvänsä hyväksi kirjoittajaksi. Hän on harrastanut aktiivisesti lukemista lapsesta saakka ja on sen myötä oppinut kirjoittamista.

No vanhemmathan on tukena. No veljiähän mä en niin paljon näe, mutta se isovelihän oli ennen aina kaverina. Nyt sillä on oma elämä ja perhe ja työ. Se ei asu enää täällä ja . Silloin kaksi vuotta sitten sä puhuit aika paljon veljestäs. Onko tässä välissä muuttunu se veljen merkitys?(LK)
On se muuttunu. Ollaan me erillään. Näänhän mä niitä, jos ne tulee vanhempien luo perheensä kans. Mä käyn joskus siellä veljen luona.

Vanhemmat ovat hänen tukena. Ei tapaa veljiään kovin usein. Isoveli oli aiemmin kaverina, mutta hän on muuttanut pois paikkakunnalta ja hänellä on oma perhe ja työ.

Koetko sä että toinen ihminen on sulle voimanlähte?(LK)
Käynhän mä terapiassakin säännöllisesti psykologin luona. ja vanhemmat sitten.

Ajattelee, että toiset ihmiset voivat olla hänelle voimavarana. Siitä osoituksena ovat hänen säännölliset käyntinsä psykologilla sekä hänen vanhempansa.

Mainitsit aluksi myös ne pelot. Mikä niihin pelkoihin auttaa?(LK)
No psykologin kans puhutaan, että ne on mun mielikuvitusta. Eihän ne sillai. Mä oon joskus ollu niin mielikuvitusmaailmassa, että piti lähteä sairaalaan sen takia. Piti lähteä hoitoon mielisairaalaan, kun olin niin omissa maailmoissani. Se on vähän semmosta. Oon mä hoitajankin kans puhunu niistä peloista. Psykologi sanoo, että hyvinhän mulla on asiat.

Pelkoihin auttaa, kun keskustelee niistä psykologin kanssa ja toteavat pelkojen olevan haastateltavan mielikuvitusta. Mielikuvitusmaailman takia on joutunut psykiatriseen sairaalahoitoon. On keskustellut myös hoitajan kanssa peloista. Psykologi on todennut, että haastateltavan asiat ovat hyvin.

Puhuminen auttaa sua niissä asioissa?(LK)
Kyllä kai. Mä ajattelen, että mulla on semmonen turvaverkko, että mulla ei oo mitään hätää. Vanhemmat on ja psykologi. Täällä oli aikanaan ne ohjaajat, mutta kun ne vaihtui sitten. Onhan se tuo mielenterveystoimistokin ja sairaala sinne. Vaikka tuntuu, että en minä niin sairas oo.

Arvelee puhumisen auttavan häntä. Hän tuntee, että hänellä on vanhempien ja psykologin muodostama turvaverkko, eikä hänellä sen vuoksi ole hätää. Toimintakeskuksen ohjaajatkin ovat ennen kuuluneet turvaverkkoon, mutta ovat nyt vaihtuneet. Lisäksi mielenterveystoimisto ja psykiatrinen sairaala ovat olemassa, mutta ei tunne itseään niin sairaaksi, että turvautuisi sairaalaan.

Jos ajattelet, että tässä mitä on puhuttu sun elämästä. Jos ajattelet ihannelilannetta, niin minkälainen se olisi?(LK)
No se, että minä voisin ansaita toimeentulon esiintymisellä tai kirjoittamisella. Olis semmosta hyvää oloa. En minä tiedä, sitä olis onnellinenkin, jos olis sitä hyvää oloa.

Hänelle ihannelilanne olisi, jos voisi ansaita toimeentulon esiintymällä ja kirjoittamalla ja olisi hyvä olla.

M 30, kolmas haastattelu

No semmosta lepposaa. On tekemistä ja sillai se on hyväksi mulle.

Leppoisa yhdessäolo toisten ihmisten kanssa ja tekeminen on hänen mielestään hyväksi hänelle.

Mikä sun elämää vie eteenpäin? Mikä siinä on tärkeä asia?(LK)

No se, että olis niinku hyvä olla. Se on tärkeää.

Pitää itsestään huolta sillai, että ei heittäydy pelkästään psykologin varaankaan. Pitää huolta itestään.

Aikaisemmin sitä oli jatkuvasti paha olla. Nyt on sentään aika usein hyvä olla.

Hänelle elämässä tärkeä asia on hyvä olo. Hänelle se tarkoittaa, että pitää huolta itsestään, eikä heittäydy pelkästään terapeutin varaan. Hänellä oli aiemmin jatkuvasti paha olla, mutta tällä hetkellä aika usein on hyvä olla.

Mistä päin sä lähdit ”ottamaan sitä paha oloa iteltäs”?(LK)

No se puhuminen, liikunta ja mielekkästä tekemistä ja semmonen säännöllinen elämä.

Mitä se säännöllinen elämä sulle tarkoittaa?(LK)

Käy säännöllisesti päivätoimintakeskuksessa ja nousee säännöllisesti ylös.

Hän pyrkii pitämään hyvää oloa yllä puhumisen, liikunnan, mielekkään tekemisen ja säännöllisen elämän avulla. Hänelle säännöllinen elämä tarkoittaa käyntejä toimintakeskuksessa ja säännöllistä ylösnousua.

Ei kai se tämäkään niin heleppoa oo, mutta.

Mitkä asiat vaikuttaa siihen helppouteen tai vaikeuteen?(LK)

No jotkut päivätoiminnassa on niin huonokuntoisia, että mä en jaksa kuunnella niitten juttuja. Tuntuu siltä ja alkaa väsyttää ja joskus rasittaaakin.

Sanoo, ettei päivätoimintakeskuksessa käyminen ole aina helppoa. Osa kävijöistä on niin huonokuntoisia, että hän ei jaksa kuunnella heidän juttujaan. Se väsyttää ja joskus rasittaaakin häntä.

Minkälaiset jutut sua väsyttää tai tuntuu rasittavalta?(LK)

No jotkut vähän semmoset, jotka pilaillee koko ajan. Mä taidan itse olla aika vakava. Tai sitä tulee sillai vakavasti elää. Oli niin vaikeaa silloin. Sitä tuli sitte vakavaksi.

Hänestä tuntuu rasittavalta jatkuva pilailu. Arvelee, että on tullut vakavaksi ihmiseksi, koska hänellä on ollut vaikeaa

Mitä se toisten pilailu sussa saa aikaan?(LK)

No ei se semmosta loukkaavaa oo. Huonossa kunnossa ihmiset kun, niin puhuvat mitä sattuu sitten. Ei ehkä täällä niinkään loukkaa, mutta ennen kun koulukiusattiin. Siinä tuli semmonen kammo sitte.

Niin, onko joskus niin, että palautuu mieleen ne vanhat kokemukset?(LK)

Joo sillai, että jos jonkun sanat tuntuu loukkaavalta, niin tulee mieleen se kiusaaminen.

Ei pidä pilailua varsinaisesti loukkaavana. Pitää sitä huonossa psyykkisessä voinnissa olevien ihmisten puheena. Hänelle on kuitenkin jäänyt koulukiusaamisesta kammo pilailua kohtaan.

Miten sä pääset yli siitä asiasta? (LK)

No oon mä sitte joskus sanonu psykologille ja sen kans puhuttu. Onhan siihen oppinu suhtautumaan sillai. Mitä siitä sitte loukkaantuu, niin mä ajattelen. Pitäähän sitä puolensa pitää, miksi sitä sitte loukkaantuu.

On puhunut pilailuun liittyvästä kammostaan ja koulukiusaamisen jättämästä jäljestä psykologin kanssa ja on oppinut suhtautumaan siihen. Ei loukkaannu pilailusta ja osaa pitää puoliaan

No kävi niin, että mä en enää jaksanu olla koulussa. Sitte mä en osannu puhua siitä. Mä yritin sitte monta kertaa, mutta ei se sitte enää. Tuntuu, että se on niin paha paikka se koulu.

Koulukiusaamisen aikaan ei enää jaksanut olla koulussa. Hän yritti moneen kertaan puhua kiusaamisesta, mutta ei osannut. Hänestä tuntuu, että koulu on paha paikka.

No nyt mä uskallan sanoa ja ottaa puheeksi.
Eli siinä on yksi sellainen selviytymiskeino sulla (LK)
Niin

Nyt uskaltaa ottaa puheeksi loukkaavatkin asiat. Pitää sitä selviytymiskeinonaan.

Me lähdettiin siitä, että mistä se koostuu se hyvä olo. Minkälainen se hyvä olo sulla on?(LK)
Kun asiat sujuu. Puuhailee ja siinä sitte kivaa tekemistä. Asiat sujuu ja onnistuu ja siitä tulee hyvä olo. Jos vaan itte päättää niin.

Hänellä on hyvä olo silloin, kun asiat sujuvat ja onnistuu ja on kivaa tekemistä. Myös itse voi päättää, milloin tulee hyvä olo.

Pystytkö sinä tekemään huonosta päivästä hyvän päivän? Jos näyttää, että on tulossa huonoja asioita, niin pystytkö vaikuttamaan asiaan?(LK)
Jos sattuu psykologin aika olemaan. Jos tuntuu, että on huono päivä, niin siinä kun pohtii niin siitä saa voimaa.
Mikä sulle on se voima, jota sä saat?(LK)
Jos on jostakin asiasta paha mieli, niin siellä voi sanoa sen. Kun selvittää, niin tulee hyvä mieli taas sitte.

Psykologin luona keskustelu voi muuttaa huonon päivän hyväksi. Pohtiminen antaa voimaa. Paha mieltä tuottavan asian sanominen ja sen selvittäminen tuo hyvän mielen.

Minkälainen on sellainen ihminen, jolta sä saat voimaa?(LK)
No semmonen, joka ei pidä kummallisena mielenterveysongelmaisia. Joku semmonen, joka viitsii olla kohtelias ja semmonen, joka rehellisesti puhuu. ja sitte voi puhua muustakin kun ongelmista. Mitä sä tarkoitat tuolla?(LK)
No sitä, että ei mun tarvi puhua omista ongelmista kaikkien kanssa. No onko vielä sulla mielessä sellaisia piirteitä, mitä sä liität voimaa antavan ihmisen ominaisuuksiin?
No puhuu vaikka kaikenlaisista asioista ja kuuntelee. Siinäpä ne onkin.

Saa voimaa ihmiseltä, joka ei pidä mielenterveysongelmaisia kummallisina, kuuntelee ja on kohtelias ja rehellinen. Ihmisen kanssa ei tarvitse puhua pelkästään ongelmista, vaan puhutaan kaikista asioista

Tässä mä voin niistä puhua ja psykologille, mutta ei mun tarvi mennä ventovieraille puhumaan. Eihän se nyt niille kuulu. Lähiomaiset tietää ja hoitajat tietää. Niin eiköhän se sitte riitä.

Haastattelussa voi puhua ongelmistaan ja myös psykologille. Sen sijaan ventovieraille hän ei niistä puhu. Hänen läheisensä ja hoitajat tietävät ja se riittää.

Tutkijan kielelle muutetut merkityksen sisältävät yksiköt liitettynä sisältöalueisiin

M 30, YKSILÖKOHTAINEN MERKITYSVERKOSTO SISÄLTÖALUEITTAIN

Kiusaaminen – psyykkinen sairastuminen
Häntä on kiusattu koulussa. Kiusaaminen ilmeni hyljeksimisenä ja eristämisenä. Hän yritti moneen kertaan puhua kiusaamisesta, mutta ei osannut. Kiusaamisen jatkuessa hän ei enää jaksanut olla

koulussa ja hänestä tuntui, että koulu on paha paikka. Kiusaamisella oli yhteys siihen, että sairastumisen aikaan pelkäsi tulewansa loukatuksi ja joutuisi tappeluun. Näiden pelkojen takia liikkuminen kodin ulkopuolella oli hänelle vaikeaa. Hän yritti lähteä omin voimin liikkeelle, mutta ei onnistunut. Hän ajattelee, että muiden on mahdotonta käsittää, että esimerkiksi kaupassa käynti voi olla erittäin vaikeaa. Aiemmin hän etsi syyllistä omaan sairauteensa. Hän päätyi kuitenkin syyttämään itseään, mikä tuntui hänestä pahalta ja tajusi silloin suurentelevansa asioita. Hän etsi myös psyykkisen sairautensa syyt. Häntä helpotti jonkin verran, kun pääsi syyllisyyskysymyksistä irti ja löysi muuta elämänsisältöä tilalle.

Hän joutui psykiatriseen sairaalahoitoon mielikuvitusmaailmansa takia. Hänellä on edelleen pelkoja, jotka psykologi on nimennyt mielikuvitusmaailman tuotteiksi. Toisten ihmisten pilailu tuntuu hänestä pelottavalta. Se palauttaa hänen mieleensä koulukiusaamisen. Syyksi hän arvelee sen, että on vaikeiden elämäkokemusten takia tullut vakavaksi ihmiseksi. Ei pidä pilailua loukkaavana, vaan psyykkisesti sairaiden ihmisten puheena. Päivätoimintakeskuksessa osa kävijöistä on niin huonokuntoisia, että heidän puheensa rasittavat häntä eikä hän jaksa kuunnella heitä. On puhunut pilailuun liittyvistä peloistaan ja koulukiusaamisen jättämistä jäljistä psykologin kanssa. Ei enää loukkaannu pilailusta, vaan osaa pitää puolensa ja uskaltaa ottaa puheeksi loukkaavatkin asiat. Pitää sitä selviytymiskeinonaan.

Perheenjäsenten tuki

Vanhemmat ja isovelji ovat hänen tukenaan. Asuu yksin omassa asunnossaan, mutta käy lähes päivittäin vanhempien luona syömässä ja keskustelemassa. Osallistuu kaikkiin kotitöihin ja sanoo sen kuuluvan hoitoon. Vanhemmat ovat hänelle turva. Hän kuvaa vanhempiaan hyviksi vanhemmiksi, eikä hänellä tällä hetkellä ole vaikeuksia heidän kanssaan. Psyykkisen sairastumisen aikoihin hänellä sen sijaan oli vaikeuksia vanhempiensa kanssa. Silloin ei luottanut vanhempiinsa ja tunsikin, että hänestä ei välitetä. Hän ymmärsi kuitenkin, että ei voi syyllistää vanhempiaan sairaudestaan. Hänellä on kaksi vuotta vanhempi isovelji, joka on ollut hänen tukenaan silloin kun oli vaikeata. He ovat olleet kavereita jo lapsina. Sairastumisen jälkeen hänen oli vaikea liikkua pelkojen ja jännittämisen takia. Isovelji oli hänen kavereinaan, jotta hänen ei tarvinnut liikkua yksin. Kun hän tuli sairaalasta, isovelji sanoi: ”Mitä mies, mennäänpä käymään elokuvissa.” Välittäminen tuntuu hyvältä ja veli pysyi hänen sairastumisestaan huolimatta veljenä ja kavereina eikä myöskään häpeä häntä. Isovelji ja vanhemmat välittävät hänestä eivätkä hyljeksi. Hän arvostaa ison veljen ahkeruutta, kunnollisuutta ja reiluuutta. Isolla veljellä on nykyään oma perhe ja hän on muuttanut toiselle paikkakunnalle.

Hyvä olo tärkeää elämässä

Leppoisa yhdessäolo ja tekeminen ovat hänelle hyviä asioita. Hyvä olo on hänelle elämässä tärkeää. Se tarkoittaa, että pitää huolta itsestään eikä jättäydy pelkästään ulkopuolisen avun varaan. Hänellä oli aiemmin paha olla, mutta tällä hetkellä aika usein olo on hyvä. Hän pyrkii pitämään hyvää oloa yllä puhumisen, liikunnan, mielekkään tekemisen ja säännöllisen elämän avulla. Säännöllinen elämä tarkoittaa hänelle käyntejä toimintakeskuksessa ja säännöllistä ylösnousua. Hänellä on hyvä olo silloin, kun asiat sujuvat ja on mielenkiintoista tekemistä. Hän pystyy itse vaikuttamaan siihen, milloin tulee hyvä olo. Hän hoitaa itseään liikkumalla paljon. Lisäksi hänellä on terveet elämäntavat tällä hetkellä. Hän ei tupakoi eikä käytä alkoholia. Nuorempana tupakoi ja teini-iässä käytti alkoholia, mutta ei pitänyt sen käyttöä hyvänä asiana.

Harrastukset

Hän harrastaa runojen kirjoittamista. On ollut mukana kirjallisuuspiirissä, jonka osallistujat ovat julkaisseet yhteisen kokoelman. Hänenkin kirjoituksensa oli mukana kokoelmassa. Hän on kirjoittanut myös muihin kokoelmiin. Kirjoittaminen oli hänelle aluksi terapiaa, koska hän kirjoitti ongelmistaan ja se auttoi häntä. Häntä kannustettiin kirjoittamaan ja hän huomasi kehittyvänsä hyväksi kirjoittajaksi. Hän on harrastanut aktiivisesti lukemista lapsesta saakka, mikä on edesauttanut kirjoittamisen taitoa. Hänen esiintymisharrastukseensa liittyy jännittämistä, mutta on oppinut pitämään sitä hyvänä, tilanteeseen kuuluvana asiana. Jännityksen hallinnassa auttaa runsas harjoittelu ja tietoisuus siitä, mitä tekee. Osaa erottaa jännittämisen ja jännityksen toisistaan. Hänelle ihannetilanne olisi, että voisi ansaita toimeentulonsa esiintyvänä taiteilijana ja kirjoittamalla.

Ammatillinen apu

Päivätoimintakeskuksessa käynti ei ole aina hänelle helppoa. On siellä aika paljon omissa oloissaan. Häntä rasittaa joskus huonokuntoisten henkilöiden puheiden kuunteleminen. Toisaalta on kuitenkin saanut tukea toimintakeskuksesta. Siellä on toimintaa, kuten ryhmiä ja liikuntaa ja päivittäisten käyntien myötä elämään tulee säännöllinen rytmi. Saa tukea siitä, kun häntä kuunnellaan ja myös siitä, että itse kuuntelee. Kuuntelun merkitys korostuu erityisesti silloin, kun hänellä on huolia.

Nuorempana oli pitkiä jaksoja psykiatrisella osastolla. Nuorten osastolla hän tunsi yhteishenkeä ja kaveruutta suhteessa muihin potilaisiin ja piti sitä tärkeänä. Pystyi silloin olemaan oma itsensä, eikä tarvinnut esittää roolia, vaikka oli huonossa kunnossa. Kaveruus merkitsee hänelle toiseen ihmiseen luottamista, jakamista ja yhteistä huumoria. Yhteishenki merkitsee hänelle kaveruutta ja yhteistä kohtaloa. Yhteiseen kohtaloon sisältyy ajatus vaikeasta elämästä ja siitä, että ei koe itseään erilaiseksi. Sairaalassa hän ajatteli, että ei jäänytkään yksin, vaan on muitakin samassa tilanteessa olevia. Hän tuli toimeen toisten potilaiden kanssa, mutta taas toisten kanssa ei. Kokee, että varsinaisen tuen sai hoitohenkilökunnalta.

Käy psykologin luona säännöllisesti keskustelemassa asioistaan ja kokee sen auttaneen. Arvelee, että puhuminen auttaa häntä. Keskustelussa käsitellään ongelmia ja löydetään niihin ratkaisuja. Hänen pelkonsa helpottavat, kun keskustelee niistä psykologin kanssa. Tuntee, että hänellä on vanhempien ja psykologin muodostama turvaverkko, joka suojaa häntä. Toimintakeskuksen ohjaajatkin ovat ennen kuuluneet turvaverkkoon, mutta siellä henkilöt ovat vaihtuneet. Huomioi myös mielenterveystoimiston ja psykiatrisen sairaalan olemassaolon, mutta ei tunne kuntoaan niin huonoksi, että täytyisi turvautua sairaalaan. On tyytyväinen saamaansa tukeen. Ihanteellisen tukimuodon järjestämiseen tarvitaan lisää rahaa valtiolta.

Merkityksen sisältävien yksiköiden muuttaminen tutkijan kielelle

M 29, ensimmäinen haastattelu

Mitä sun elämään tällä hetkellä kuuluu?(LK)

On semmonen vähän ahdistava tilanne, kun me asutaan tuolla kuntoutusyksikössä.. Sitten pitää olla aika paljon muiden kanssa siellä tekemisissä, eikä oikeestaan oo omaa rauhaa ollenkaan. Me muutetaan tukiasunnon puolelle ensi kuussa. Sitte se varmaan vähän rauhoittuu. Saadaan olla vähän omassa rauhassa sitten.

Kuuaa tilannetta vähän ahdistavaksi, koska asuvat vaimonsa kanssa kuntoutusyksikössä. Joutuu olemaan kanssakäymisissä aika paljon muiden asukkaiden kanssa, eikä sen vuoksi omaa rauhaa juuri ole. Seuraavassa kuussa muuttavat kuntoutusyksikön yhteydessä sijaitsevaan tukiasuntoon. Arvelee elämän vähän rauhoittuvan sen jälkeen ja saavat olla jonkin ainakin jonkin verran omassa rauhassa vaimonsa kanssa.

Joo. Mitä muuta sun elämääs kuuluu?(LK)

Pari kertaa viikossa käydään päivätoimintayksikössä. Muut päivät ollaan sitte kuntoutusyksikössä. Tykkään ruuanlaitosta paljon. Oon sitä tehnyt aiemmin enemmän kuin tällä hetkellä.

Käy kaksi kertaa viikossa päivätoimintayksikössä. Muut päivät viettää kuntoutusyksikössä. Ruuanlaitto on hänelle mieluisaa. On aiemmin laittanut enemmän ruokaa kuin tällä hetkellä.

Mitkä on semmosia hyviä asioita sun elämässä?(LK)

Tuohan se on, kun on vaimo ja hyvin menee parisuhteessa.

Elämänsä hyväksi asiaksi mainitsee vaimonsa ja sen, että parisuhteessa menee hyvin.

Miten sun päivä rakentuu, jos ajattelet aivan tavallista päivääsi?(LK)

No siinä on sitä ruuanlaittoa ennen puolta päivää. Sitte mä käyn pyörällä ajamassa. Siinäpä se sitten onkin. Juttelen ja kuuntelen musiikkia. Tahtoo tulla vähä aika pitkäksi.

Kuuaa tavalliseen päiväänsä kuuluvan ruuanlaittoa ja pyöräilemässä käyntiä. Juttelee ihmisten kanssa ja kuuntelee musiikkia. Sanoo pitkästyvänsä jonkin verran.

Mikä se olis se sisältö, mitä kaipaisit?(LK)

Jotakin toimintaa. Muutamana päivänä viikossa vois käydä töissä esimerkiksi, semmonen muutama tunti päivässä. Mulla on semmonen tavoite, että mä ensi vuoden syksyllä lähtisin kotitalousalan kouluun. Sais jonkun ammatin itelleen.

Hienoa. Mitä sieltä valmistuu?(LK)

Kokiksi. Se kiinnostaa.

Kaipaa elämäänsä toimintaa. Olisi valmis käymään käymään muutamana päivänä viikossa töissä muutaman tunnin päivässä. Hänellä on tavoitteena vuoden päästä syksyllä aloittaa kotitalousalan koulutuksen, jotta saisi ammatin itselleen. Valmistuisi kokiksi ja se ammatti kiinnostaa häntä.

Onko sulla kokemusta ruuanlaitosta?(LK)

No oon minä laittanu silloin, kun entisen tyttökaverin kanssa asuttiin. Niinä aikoina kokkasin lapsille ja. Se ei tehny oikein mittää, joten meikäläinen sai tehdä ruuat ja kaikki. Tuolla on nyt sitte tehny, ellei mennä syömään valmista ruokaa.

On laittanut ruokaa asuessaan yhdessä entisen tyttökaverin kanssa. Laittoi ruokaa lapsille. Entinen tyttökaveri ei tehnyt juuri kotitöitä ja hän joutui valmistamaan ruuat ja tekemään muut kotityöt. Nykyään tekee ruuat, elleivät käy syömässä palvelukodin puolella.

Asutaan yhdessä vaimon kanssa siellä. Meillä on yhteinen huone siellä. Asuvat vaimon kanssa yhteisessä huoneessa palvelukodilla.

Miten sun elämä, jos ajattelee tästä taaksepäin, niin mitkä on sun elämän tärkeimmät käänneet?(LK)

No 18-vuotiaana mä pääsin huumeista eroon. Siitä mä oon tosi onnellinen. 16-vuotiaana aloitin huumeitten käytön.

Miten pääsit eroon?(LK)

Poliisit tuli tekemään ratsiaa ja vei mut sitte sairaalaan. Se kai se suurin syy on. En olis nyt hengissä, jos mä olisin jatkanut sitä.

Pitää elämänsä tärkeimpänä käännekohtana huumeista eroon pääsyä 18-vuotiaana. On siitä hyvin onnellinen. On aloittanut huumeiden käytön 16-vuotiaana. Poliisit tekivät ratsian ja toimittivat hänet sairaalaan. Arvelee sairaalaan toimittamisen edellytykseksi irtipäässeen huumeista. Arvelee lisäksi, että ei olisi enää hengissä, jos olisi jatkanut huumeiden käyttöä.

Se oli yksi käännekohta. Entäs sitten?(LK)

No sitte oli se, kun lapset syntyy. Ensimmäinen lapsi kun syntyi, niin olin tosi onnellinen siitä. Mulla on 8- ja 6-vuotiaat lapset. Lapset asuvat kaukana nyt. Eivät oo pitäny yhteyttä. Toivon, että ottavat yhteyttä, kun ovat sen ikäisiä. Olin kolme ja puoli vuotta kuivilla. Sitte kun tuli se ero sen entisen emännän kanssa, niin aloin 10 kuukauden ryyppyputken. Sitte vielä sairaalaan jouvuin katkaisuhoidon. Sitte tapasin nykyisen vaimon siellä. Ruvettiin seurusteleen. Jäi vähän ryyppäilykin vähemmälle. Kyllähän se on ollu täällä, kun vaimo on ollu sairaalassa, niin se on tahtonu mennä juopotteluksi. Nyt on menny hyvin, kun oon ollu tuolla.

Elämänsä käännekohtana pitää myös lasten syntymää. Hänellä on 8- ja 6-vuotiaat lapset. Oli hyvin onnellinen ensimmäisen lapsen syntymästä. Lapset asuvat tällä hetkellä kaukana eivätkä pidä yhteyttä. Toivoo lasten ottavan yhteyttä tulevaisuudessa. Oli kolme ja puoli vuotta ilman päihteitä, mutta eron jälkeen hänellä oli kymmenen kuukauden juomiskausi. Sen jälkeen hän joutui sairaalaan

katkaisuhoitoon. Siellä tapasi nykyisen vaimonsa ja alkoivat seurustelemaan. Uuden suhteen myötä juominen vähentyi. Juomista on ollut sinä aikana, kun vaimo on joutunut sairaalahoitoon. Kuntoutusyksikössä asuessa hänellä on mennyt hyvin.

Mitä sä tulevaisuudesta toivot?(LK)

No ammattia ja työpaikkaa.

Mitä se merkitsee sulle, että on ammatti ja työpaikka?(LK)

En mä oikein osaa selittää. Vois vähän tulla toimintaa enemmän ja pystyis laittamaankin jotain vehkeitä.

Tulevaisuudelta toivoo ammattia ja työpaikkaa. Niiden merkitystä itselleen ei oikein osaa selittää, mutta sanoo, että toimintaa voisi olla enemmän ja pystyisi hankkimaan laitteita.

Palaan tuohon kysymykseen vielä, että mitkä sinun elämän kantavia voimia on?(LK)

Se että on vaimo. Auttaa ja tukee mua kaikissa asioissa. On joku, jonka kanssa jakaa asioita.

Pitää elämänsä kantavana voimana vaimoa, joka auttaa ja tukee häntä kaikissa asioissa ja jonka kanssa voi jakaa asioita.

Entä sussa itsessä, mitkä sun omia sellaisia voimavaroja on?(LK)

Mä en oo oikein ymmärtänyt niitä. Niitä ei taho oikein olla. Jos jäis yksin, niin jatkaisin sitä ryyppäämistä. Melko varmasti tiedän sen.

Ei ole tunnistanut omia voimavarojaan. Arvelee, että niitä ei ole. On melko varma siitä, että jos jäisi yksin ilman vaimoa, niin jatkaisi juomista.

Mikä sussa saa aikaan sen, että lähtee sinne ryyppäämisen tielle?(LK)

Mä en oikein tiiä, ei sitä tee oikein ees kaljaa mieli, mutta sitä yhtäkkiä on ottanut pullon käteensä. Muita ihmisiä, jos ajattelee, niin tulee vaan silti lähdettyä sille tielle. Eihän mulla pitkään aikaan oo tehnytään mieli, jotta lähtis ottamaan. Voi ottaa muutaman oluen seuran vuoksi, että ei tarvi räkäkänniä. Eikä jää putki päälle.

Ei tiedä, miten ajautuu juomaan. Kaljaa ei tee oikein mieli, mutta yhtäkkiä huomaa juovansa. Muiden ihmisten ajatteleminen ei estä juomisen aloittamista. Pitkään aikaan ei ole tehnyt mieli juoda. Voi ottaa muutaman oluen seuran vuoksi, mutta ei tarvitse juoda itseään humalaan eikä aloittaa juomaputkia.

Miten sä ajattelet, mitkä on sun eväät pärjätä tulevaisuudessa?(LK)

Itseluottamusta pitäis saada lisää. Mulla ei oikein sitä itseluottamusta ole oikein mihinkään asiaan. Isä silloin lapsena hakkas. Tako mun itseluottamuksen pihalle. Jatkuvasti oli kimpussa ja sano, että sä et osaa tehdä mitään. Sieltä se on varmasti jäänyt.

Sä näet, että sillä väkivallalla on yhteyksiä sun vaikeuksiin?(LK)

On. Siinä meni itseluottamus.

Sanoo, että pärjätäkseen tulevaisuudessa tarvitsee lisää itseluottamusta. Hänellä ei ole itseluottamusta oikein missään asiassa. Näkee itseluottamuksen murentumisen syyn isän väkivaltaisuudessa. Lapsena isä löi häntä ja sanoi, että et osaa tehdä mitään.

Äiti asuu täällä ja hänen kanssaan ollaan paljon tekemisissä. Isä asuu kaukana ja nähdään ehkä kerran vuodessa isän kanssa. Ollaan isän kanssa ikään kuin ei mittään. Mä oon antanut anteeksi sen mitä se teki.

Hän asuu äitinsä kanssa samalla paikkakunnalla ja on äidin kanssa paljon tekemisissä. Isä asuu kaukana ja tapaavat noin kerran vuodessa. On antanut isälleen anteeksi tämän väkivaltaisuuden.

Itseluottamus, mitä se tarkoittaa sulle?(LK)

Mitä se nyt tarkoittaa. Sitä, että pystyis tekemään asiat. Joka asiaan pitää nyt kysyä neuvoa. En tuon kummemmin osaa sanoa.

Mikä sun mielestä ihmistä auttaa siihen, että oppii luottamaan itseensä?(LK)

Mä en oikein tiää.

Itseluottamus merkitsee hänelle, että pystyisi tekemään asioita nykyistä itsenäisemmin. Hän joutuu kysymään muilta neuvoa nykyisin joka asiaan. Hän ei osaa sanoa, mikä edistää itseluottamusta.

Mulla on hyvä olla silloin kun ei oo väsynyt ja paineet on pienet. Silloin sitä on rauhallinen, kun kuuntelee esimerkiksi musiikkia rauhassa. Mä tykkään kotitöistä ja asennella laitteita. Oppia siinä kaikkia uutta.

Hänellä on hyvä olla silloin, kun ei ole väsynyt ja paineet ovat pienet. On rauhallinen, kun kuuntelee musiikkia rauhassa. Pitää kotitöistä ja laitteiden asentelusta, jolloin oppii uutta.

Tulevaisuudessa...No se, että olis normaalissa töissä. Olis oma talokin ehkä. Tai ainakin asunto, jos ei muuta. Tällä hetkellä se on, että päästäis omaan asuntoon. Pakkohan se nyt on tuossa asua, kun ei tuu toimeen omassa. Ensin asutaan tukiasunnon puolella ja sitten muutetaan omaan asuntoon. Sitte laitetaan itse ruoka ja iltapalat. Nyt käydään joinakin päivinä palvelukodilla syömässä ja joinakin päivinä tehhään itse ruoka.

Haaveilee, että tulevaisuudessa olisi töissä ja hänellä on oma talo tai ainakin asunto. Tällä hetkellä haaveilee omaan asuntoon pääsemisestä. Kuitenkin nyt on asuttava kuntoutusyksikössä, koska ei tule toimeen omassa asunnossa. Asuvat ensin tukiasunnossa ja sitten muuttavat omaan asuntoon. Silloin voivat laittaa ruuan itse. Nyt käyvät joinakin päivinä kuntoutusyksikössä syömässä ja joinakin päivinä laittavat itse ruuan.

Ootteko te muiden asukkaiden kanssa paljon tekemisissä?(LK)

No sen yhden kaverin kanssa olen. Ja onhan se mukava, ei sitä viitti linnoitautua sinne omaan huoneeseen. Juttelee mieluummin niitten toisten ihmisten kanssa. Joskus on hyvä olla yksinkin. On se valinnanvapaus kuitenkin.

On tekemisissä erityisesti yhden kuntoutusyksikön asukkaan kanssa. Hänen mielestään on mukavaa olla tekemisissä muiden kanssa. Joskus kuitenkin on hyvä olla yksinkin.

Tuo aika menee niin nopeaa, ettei perässä pysy. Menee viikot niin nopeaa. No onhan se kai hyvä merkki.

Kuvaa ajan kuluvan nopeasti ja pitää sitä hyvänä asiana.

Niin vielä tuohon tulevaisuuteen. Sanoit, että on ammatti ja asunto. Entä millainen ihminen sä haluat olla?(LK)

Minkähänlainen sitä ois. Sellainen normaali. Että ei tarttis syödä lääkkeitä. Vuorokausirytmii on hallinnassa.

Toivoisi olevansa kymmenen vuoden kuluttua normaali ihminen, jonka ei tarvitsisi syödä lääkkeitä ja jonka vuorokausirytmii on hallinnassa.

Onko muuta vielä sellaista sun elämästä, mitä haluat sanoa?(LK)

Parisuhde on hieno asia, mutta eikö se ole ihan normaali asia, että jokaisessa parisuhteessa on ongelmia.

Sanoo, että parisuhde on hieno asia ja miettii, onko aivan normaalia, että jokaisessa parisuhteessa on myös ongelmia.

M 29, toinen haastattelu

Siitä on tasan viikko, kun tavattiin ja silloin kerroit elämästä enemmänkin. Nyt tästä päivästä ja tulevaisuudesta enemmänkin. (LK)

Mikä se tämän päivän hyvä asia sun elämässä on?(LK)

Sepä onkin vaikia kysymys. Kai se on, että mä oon raittiina, että en oo enää viinan kanssa tekemisissä sillai.

Pitää tällä hetkellä hyvänä asiana elämässään, että on raittiina eikä enää juo.

Mikä vahvistaa sitä raittiutta?(LK)

Kai se tuo tuettu asuminen ja on tuo hyvä vaimo niin.

Niistähän voi pitää kiinni ja ne suojaa. Mieluummin mä omassa asunnossa asuisin, kuin tuolla palvelutalossa, mutta tällä hetkellä se ei oo mahdollista. Ei olla kumpikaan vielä valmiita omaan asuntoon.

Asuminen kuntoutusyksikössä ja hyvä vaimo vahvistavat raittiina pysymistä. Pitää niistä kiinni ja ne suojaavat häntä. Asuisi mieluummin omassa asunnossa. Omassa asunnossa asuminen ei tällä hetkellä ole mahdollista, eivätkä vaimon kanssa kumpikaan ole siihen valmiita.

Niin. Minkälaisia piirteitä sä ylipäättään arvostat ihmisessä?(LK)

No rehellisyyttä. Rehellinen ihminen kun on se on ykkösasia.

Onko muuta sitten?(LK)

No se on nyt tietenkin, että ei viinan kanssa läträä. Oon saanu jo tarpeeksi näistä alkoholisteista.

Arvostaa toisessa ihmisessä eniten rehellisyyttä. Toisena tärkeänä asiana pitää raittiutta. Sanoo saaneensa tarpeeksi alkoholisteista.

Mikä on tulevaisuutes suuntaviiva, mitä sä arvostat elämässä?(LK)

Kyllähän se hyvä olis, jos sais työpaikan joskus. No se kun kuntoutuis tästä kunnolla ja sitte vois yrittää.

Tulevaisuudessa tärkeänä pitää työpaikan saantia. Sen edellytyksenä pitää kuntoutumista.

Minkälaisista asioista se kuntoutuminen on kiinni?(LK)

Pitkäjäteisyttä pitäis olla lisää. Kun kaikkien asioiden pitäis tapahtua heti. Jotakin asiaa kun alkaa tekemään, niin se pitäis olla heti valmis. Niin ei taho malttaa odottaa. Se on varmaan jotenkin luonteenpiirre. Tuo yksi lääke sitä on vähän pidentänyt. Ennen ei ollu yhtään sitä pitkäjäteisyttä. Se on kuitenkin parantunu.

Kuntoutumisen edellytyksenä pitää pitkäjäteisyyden lisääntymistä. Tällä hetkellä hänellä ei ole tarpeeksi malttia. Sanoo pitkäjäteisyyden puutteen olevan luonteenpiirrekin. Lääkityksen myötä on havainnut pitkäjäteisyyden kuitenkin parantuneen.

Mitä se käytännössä sulla tarkoittaa se pitkäjäteisyyden lisääntyminen?(LK)

No se, että malttais tehdä asioita loppuun asti. ATK-kurssit kävin loppuun asti ja se oli hyvä.

Työ tai koulu sitte, että sitte pääsisi töihin. Mä tuota kotitalouskoulua meinaan, että vuoden päästä syksyllä aloitan, kolmivuotisen linjan siellä.

Pitkäjäteisyyden lisääntyminen näkyisi siinä, että malttais tehdä asiat loppuun saakka. Kävi ATK-kurssit loppuun saakka ja pitää sitä hyvänä. Töihin meno tai ensin koulunkäynti ja sitten töihin meno ovat vaihtoehtoina. Aikoo aloittaa kotitalouskoululla kolmivuotisen linjan reilun vuoden päästä.

Jaa hieno homma. Sä olet puhunut myös noista atk-taidoista. Onko se sinun harrastus?(LK)

On se. Laitteita asentelen. Siinä kyllä kestää hermot. Siinä on kiinnostavaa, kun saa kytkeä laitteita. Oon paljon käyny kaverille laittamassa televisioita ja videolaitteita ja tämmösiä. Ainakin tähän asti oon osannu asentaa. Siinä olisi kyllä mukava ammatti. Se on vaan tuo selkä, kun ei mihinkään kodinkoneliikkeeseen voi mennä töihin, kun se käy selän päälle tuo asentaminen. No siinä on kipua ja on mulla särkylääkkeet siihen.

Erialaisten kodinkoneiden asentaminen on hänen harrastuksensa. On kiinnostunut asentamisesta ja siihen löytyy pitkäjänteisyyttä. On asentanut paljon kavereille sähkölaitteita. Pitää kodinkoneiden asentamista hyvänä kiinnostavana ammattina itselleen. Hänen selkäkipunsa on esteenä hakeutumiselle töihin kodinkoneliikkeeseen. Selkäkipuun hän käyttää särkylääkkeitä.

Mitkä kaikki asiat sulle on tärkeitä harrastuksia ja muuta toimintaa?(LK)

Käyn pyöräilemässä ja tuommosia teen. Liikun ulkona.

Mitä se liikunta sulle merkitsee?(LK)

No se tuo hyvän olon, kun tuolla näkee maisemia. Ei tarvi olla aivan neljän seinän sisällä sitte.

En mä muuta sitte tiä. Mä oon niin hirviän huono näissä tämmösissä.

Hänelle harrastus on myös pyöräily ja liikkuminen ulkona. Liikunta tuo hänelle hyvän olon, koska näkee maisemia eikä tarvitse olla neljän seinän sisällä. Arvelee, että on huono kuvaamaan haastattelutilanteessa asioita.

No sinun ajatus on se tärkein. Ei tässä tarvi sanoa mitään yleisiä viisauksia. Se juuri, mikä sulle on tärkeä se on se. (LK)

Onhan sitä jo ikää, että voiko sitä mennä kouluun enää. Onhan se yksi aikuiskoulutuskeskus, että sinne vois mennä sitte. Siellähän on kaiken ikäisiä. Mähän kävin ite kurssit siellä ammatilliseen koulutukseen valmentavat. Vuoden kesti. Viinan kanssa läträsin silloin. Sitte mä menin ammattikouluun autopuolelle ja siellä olin kaksi viikkoa. Kymmenen vuotta sitten, mutta jospa sitä on kasvanu vähän sen jälkeen.

Miittää, onko liian vanha hakeutumaan kouluun. Aikuiskoulutuskeskukseen voisi hakeutua, sillä siellä on kaiken ikäisiä. On käynyt aikuiskoulutuskeskuksessa vuoden kestävän ammatilliseen koulutukseen valmentavan kurssin. Käytti silloin alkoholia. Sen jälkeen hakeutui ammattikouluun auton asentajalinjalle ja oli siellä kaksi viikkoa. Nämä tapahtuivat kymmenen vuotta sitten. Arvelee kasvaneensa sen jälkeen.

Miksi se työ on niin tärkeä asia elämässä? Mitä sä ajattelet?(LK)

Pysyis vuorokausirytmä ainakin kohallaan. Voishan se olla mukavaa hankkia jotakin isompaa omilla rahoilla sitte.

Pitää työtä tärkeänä asiana, koska sen avulla vuorokausirytmä pysyy kohdallaan. Lisäksi työn myötä voisi omilla rahoillaan tehdä isompia hankintoja.

Olisko jotakin vielä sellaista, mitä haluaisit sanoa elämää eteenpäin vievistä asioista?(LK)

Yritän päästä omaan asuntoon asumaan. Se tulee jossakin vaiheessa. Tuosta nyt ensin tukiasuntoon. Sitte laitetaan ite ruokaa, pestään pyykki, kaikki tämmöset kotihommat tehään. Tuetaan siinä omaan asuntoon muuttamisessa sitte. Siinäpä ne tärkeimmät.

Tulevaisuudessa yrittää päästä omaan asuntoon jossakin vaiheessa. Ensin muuttaa tukiasuntoon. Siellä vaimon kanssa laittavat itse ruokaa, pesevät pyykki ja tekevät muutkin kotityöt. Saavat tukiasunnossa tukea omaan asuntoon muuttamisessa. Nämä asiat ovat tulevaisuuden kannalta tärkeimmät.

Se olis aika surkkaa. Se, että olis yhdessä paikassa ilman tavoitteita. Haluaa elämässä eteenpäin.

Hänestä olis kurjaa, jos ei olis tulevaisuuden tavoitteita. Hän haluaa elämässä eteenpäin.

Tutkijan kielelle muutetut merkityksen sisältävät yksiköt liitettyinä sisältöalueisiin

M29, SISÄLTÖALUEISIIN LIITTYVÄ YKSILÖKOHTAINEN MERKITYSVERKOSTO

Tämänhetkinen elämä

Hän on 29-vuotias mies, joka asuu vaimonsa kanssa kuntoutusyksikössä. Kokee asumisen siellä ahdistavaksi, koska joutuu tekemisiin paljon muiden asukkaiden kanssa eikä omaa rauhaa ole. Toisaalta hän on mielellään ihmisten kanssa tekemisissä. Hän käy päivätoimintayksikössä kaksi kertaa viikossa. Hänen päiviinsä sisältyy ruuanlaittoa ja pyöräilyä, lisäksi juttelee ihmisten kanssa ja kuuntelee musiikkia. Liikunta tuo hänelle hyvän olon, koska näkee maisemia eikä tarvitse olla pelkästään sisällä. Hän pitkästyä päiviinsä jonkin verran. Toisaalta taas hän kuvaa ajan kuluvan nopeasti ja pitää sitä hyvänä asiana. Hän arvostaa toisessa ihmisessä eniten rehellisyyttä. Toisena tärkeänä asiana pitää raittiutta. Hänellä on hyvä olla silloin, kun ei ole väsynyt eikä ole isoja paineita. Musiikin kuuntelu rauhoittaa häntä. Kaipaa elämäänsä lisää toimintaa. Olisi valmis käymään muutamana päivänä viikossa töissä joitakin tunteja. Elämänsä tärkeäksi asiaksi tällä hetkellä nimeää vaimonsa, joka tukee ja auttaa häntä ja jonka kanssa voi jakaa asioita. Suhteen aikana hänen juomisensa on vähentynyt. Asuminen palvelukodissa ja hyvä vaimo edesauttavat raittiina pysymisessä. Haluaa pitää niistä kiinni. Raittiutta pitää elämässään hyvänä asiana. Arvelee, että jos jäisi yksin ilman vaimoa, niin jatkaisi juomista. Ei osaa sanoa, miten ajautuu juomaan. Huomaa yhtäkkiä juovansa, eikä muiden ihmisten ajattelemisen estä juomisen aloittamista. Tällä hetkellä voi juoda muutaman oluen, mutta ei aloita juomaputkia. Hän arvelee, että hänellä ei ole itseluottamusta missään asiassa tällä hetkellä. Hän näkee itseluottamuksen puutteena, että joutuu kysymään muilta neuvoja joka asiaan.

Erialaisten sähköisten kodinlaitteiden asentaminen on hänen harrastuksensa. On asentanut kavereilleen laitteita. Asentamiseen hänellä riittää pitkäjänteisyyttä. Pitää asennustöitä hyvänä ja kiinnostavana ammattina itselleen, mutta hänen selkäkipunsa ovat esteenä ammatille. Pitää työtä itselleen tärkeänä asiana, koska sen avulla vuorokausirytmä pysyy säännöllisenä ja voi omilla rahoillaan tehdä isompia hankintoja.

Hänen äitinsä asuu samalla paikkakunnalla ja ovat hänen kanssaan paljon tekemisissä. Isä asuu kaukana ja tapaavat toisensa noin kerran vuodessa.

Menneisyys

Hänen lapsuuteensa liittyy väkivaltaisuutta. Hänen isänsä löi ja mitätöi häntä niin, että itseluottamus kehittyi huonoksi. On antanut isälleen anteeksi tämän väkivaltaisuuden. Käytti nuorena huumeita parin vuoden ajan. Pitää elämänsä tärkeimpänä käännekohtana, kun pääsi eroon huumeista 18-vuotiaana. Poliisit ottivat hänet kiinni ja toimittivat sairaalaan. Sairaalassa pääsi eroon huumeista. Arvelee, että ei olisi elossa, jos olisi jatkanut huumeiden käyttöä. On käyttänyt myös alkoholia. Elämän käännekohtia ovat olleet myös lasten syntymät. Muistaa olleensa hyvin onnellinen ensimmäisen lapsen syntymästä. Hänellä on kaksi lasta. Lapset asuvat tällä hetkellä kaukana eivätkä pidä yhteyttä. Toivoo tulevaisuudessa lasten ottavan yhteyttä. Oli perhe-elämän aikana muutaman vuoden raittiina, mutta eron jälkeen hänellä oli juomiskausi. Sen jälkeen hän joutui sairaalaan katkaisuhuoltoon. Tapasi katkaisuhoidossa ollessaan nykyisen vaimonsa. Uuden suhteen myötä juominen vähentyi. Tosin on juonut silloin, kun vaimo on joutunut sairaalahoitoon.

On käynyt vuosia sitten ammatilliseen koulutukseen valmentavan kurssin. Hakeutui sen jälkeen ammattikouluun, mutta keskeytti sen parin viikon jälkeen. Käytti silloin alkoholia. Arvelee kasvaneensa sen jälkeen. Myöhemmin on käynyt ATK-kurssit loppuun saakka, mitä pitää hyvänä asiana.

Tulevaisuus

On muuttamassa lähiaikoina kuntoutusyksiköstä sen yhteydessä olevaan tukiasuntoon. Arvelee sen jälkeen saavansa olla enemmän omassa rauhassa vaimonsa kanssa. Aikoo silloin nykyistä useammin laittaa ruuan itse ja huolehtia myös muista kotitöistä yhdessä vaimonsa kanssa. Toivoo tulevaisuudessa saavansa ammatin ja työpaikan. Niiden edellytyksenä pitää kuntoutumista. Hänellä on

runsaan vuoden päästä tavoitteena aloittaa kotitalouskoulu ja valmistua kokiksi. Kokin ammatti kiinnostaa häntä. Työn kautta hänen elämäänsä tulisi lisää toimintaa ja omalla rahalla hän pystyisi ostamaan esimerkiksi kodinelektroniikkaa. Pärjätäkseen tulevaisuudessa tarvitsee lisää itseluottamusta. Itseluottamus merkitsee hänelle, että pystyisi tekemään asioita nykyistä itsenäisemmin eikä tarvitsisi kysyä muilta neuvoa joka asiaan.

Kuntoutumisensa edellytyksenä pitää pitkäjänteisyyden lisääntymistä. Tarvitsisi lisää malttia. Lääkitys on parantanut pitkäjänteisyyttä. Toivoisi kymmenen vuoden kuluttua olevansa normaali ihminen, jonka ei tarvitsisi syödä lääkkeitä ja jonka vuorokausirytmä on hallinnassa. Toivoisi myös, että hänellä kymmenen vuoden kuluttua olisi talo tai ainakin asunto ja hän olisi töissä. Hän haluaa elämässä eteenpäin.

Merkityksen sisältävien yksiköiden muuttaminen tutkijan kielelle

N 29, ensimmäinen haastattelu

Olisin sellaisesta kiinnostunut, että mitkä asiat sun elämässä on hyviä asioita?(LK)

No hoitaja on yksi semmonen, jolta saa tukea. Hänen kanssaan sovitaan palaverieita tarpeen mukaan sillai. Sitte taloudellisista asioista, kun mä saan käydä päivätoiminnassa ja sosiaalityöntekijän kanssa. Nää ainakin virallisella taholla. Sitte toisen hoitajan kanssa tietenkä. Mutta ei me mitään syvällisempiä hoitajan kanssa puhuta, vaihdetaan sana silloin ja tällöin. Mukava nähä kuitenkin. Nämä mitä sä sanoit on ammatti-ihmisiä, eikö niin?(LK)

Niin nää on niitä ammattitahoja. Jos tässä nyt puhutaan ensin ammattitahoista.

Hän saa tukea hoitajalta, jonka kanssa sopivat palaverieita tarpeen mukaan. Taloudellisiin asioihin saa tukea sosiaalityöntekijältä ja päivätoiminnasta. Lisäksi toisen hoitajan kanssa juttelevat.

Tiedätkö sä sitä kotikäyntejä tekevää hoitajaa? Hän käy meillä kotona auttamassa sitte.

Niin se tämmönen perhetyöntekijä?(LK)

niin kun nytkin, kun me ollaan muutettu virallisesti tuohon ja se mun vuokra-asunto sanottu irti. Että pitäs sitä muuttohommaa tehdä. Mulla on aika paljon tavaraa niin hoitaja auttaa sielläkin. Vauva menee muutamaksi tunniksi hoitopaikkaan. Perhepäivähoidosta oli puhetta, mutta se oli sanonu siellä päivähoitotoimistossa, että on huutava pula hoitajista. Vaikia saaha.

Heillä kotona käy työntekijä auttamassa esimerkiksi muuttoasioissa. He ovat miehensä kanssa muuttaneet yhteen ja hänen oma vuokra-asuntonsa on sanottu irti. Poika on muutaman tunnin hoitopaikassa. Hoitopaikkaa oli hoitajien vähyden takia vaikea saada.

No yksi mies, joka käy täällä päivätoimintakeskuksessa tietenkä. Siltä saan tukia. Hän on rauhallinen ja semmonen, joka auttaa.

Minkälaista tukea sä oot saanu häneltä?(LK)

Me on tutustuttu pian sen jälkeen, kun mä oon muuttanu tänne takaisin. No olinko vuoden asunu täällä, kun aloin käydä näissä kerhoissa. Oikeestaan ihan alusta asti niin kuin tuo mies sanoikin, että oli mukavaa, kun mun nauru kuului keittiössä. Oli niin turvallista tulla tänne. Tietenkä vähän puolin ja toisinkin sitten. Varmaan tuettiin toisiamme.

Hän saa tukea eräältä päivätoimintakeskuksessa käyvältä mieheltä, joka on rauhallinen ja auttavainen. He ovat tutustuneet mielenterveysyhdistyksen toiminnoissa ja ovat tukeneet molemmat toisiaan. Miehen mielestä haastateltavan keittiöstä kuuluva nauru teki turvallisen olon.

No kyllä se, jolla on mielenterveystausta niin pidemmälle ymmärtää toista. Ymmärtää sen, että toinen voi väsyä helpommin. Monet asiat voi painaa helpommin mieltä. On se hyvä, että jaksaa sillai pitempään. On se sillai helpompaa, kun ei taas terveelle ihmiselle voi oikeestaan puhua. Koska semmonen, jolla ei elämä oo ollu hirviän vaikia niin se ei hirviän hyvin ymmärrä asioita.

Hänen mielestään henkilö, jolla itselläänkin on ollut mielenterveysongelmia ymmärtää tervettä ihmistä paremmin toista mielenterveysasiakasta. Ymmärrys liittyy siihen, että voi väsyä helpommin ja asiat voivat painaa mieltä. Puhuminen toiselle mielenterveysasiakkaalle on helpompaa. Terveelle ihmiselle ei haastateltavan mielestä voi oikeastaan puhua. Ihminen, jolla ei elämässä ole ollut suuria vaikeuksia, ei ymmärrä toisen vaikeuksia kovin hyvin.

Kuvitellaan esimerkiksi meidän äiti on semmonen, ei se niinku ymmärrä sitä. Sen mielestä mä en olis saanu käydä mielenterveyskerhoissa. Mä oon kuitenkin saanu mielenterveysyhdistystoiminnasta niin paljon ja päivätoiminnasta. En mä välitä, vaikka meidän äiti vaatis kuinka jäämään pois. Haukkuu sitte muita mielenterveyspotilaita ja sanoo, että niiden pitäis olla jossakin laitoksessa.

Mihin sä liität nuo äitäs ajatukset?(LK)

No tietämättömyyteen. Ei se halua edes kuulla totuutta. Ei se halua tietää totuutta, se haluaa pitää omat mielipiteensä.

Hänen äitinsä on esimerkki ihmisestä, joka ei ymmärrä eikä hyväksy haastateltavan käyntejä mielenterveyskerhoissa. Hän on kuitenkin saanut mielenterveysyhdistystoiminnasta paljon itselleen. Hän ei välitä äitinsä mielipiteistä tai vaatimuksista. Hänen äitinsä moittii toisia mielenterveyspotilaita ja pitää heidän paikkanaan laitosta. Liittää äitinsä ajatukset tietämättömyyteen, koska tämä ei halua kuulla totuutta vaan pitää omat mielipiteensä.

Mutta sitähän se kyllä rajoittaa, että ei oo niin paljon kanssakäymisissä oman äitinsä kanssa. ja sitäkin, että ei puhukaan kaikista omista asioista, vaikka on oma äiti. Ulkopuoliselle puhuu enemmän, vaikka enhän mä paljon ulkopuolisten kerholaisten kanssa puhu. En mä kehtaa porukassa viitti puhua. Harmittaa ittiä sillai. Mullakin on tapahtunut vaikeita asioita, mutta en niistä yleisesti viitti puhua. Mulla on niistä paineita kyllä.

Kun sulla on paineita, niin mistä sä saat lohtua?(LK)

No oon puhunu niistä asioista. Toisaalta ne sitte pyörii mielessä, mutta toisaalta saa sitte tukea niihin asioihin. Kunhan saa puhua niistä asioista. Ja sitte, kun sais asian päätökseen. Ja sitte oon antanu hoitajan lukiakin niitä papereita.

Niin et oo jääny yksin niiden asioiden kanssa. (LK)

En niin ja sitte vielä, että oon joutunu ottaa lainaan sen asian takia.

Äidin mielipiteet ja vaatimukset rajoittavat kanssakäymistä tämän kanssa. Hän puhuu asioistaan muille ihmisille enemmän kuin äidilleen, vaikka puhuminen omista asioista muille on melko vähäistä kaiken kaikkiaan. Häntä harmittaa se, että hänelle on tapahtunut vaikeita asioita ja kantaa niistä paineita, mutta ei viitsi puhua niistä. Hän saa tukea puhumisesta silloin kun on paineita ja saa sitten asian päätökseen. Hoitaja on myös lukenut hänen asioihinsa liittyviä papereita.

Onko sulla esimerkkiä semmosesta tilanteesta, että sä et oo saanu mistään tukea?(LK)

No silloin, kun mä muutin takasin tälle paikkakunnalle, niin kuuntelin äitiä lasten hoitoon liittyen. Sosiaalityöntekijäkin sanoi, että sä oot itsenäinen aikuinen ihminen eikä sun tarte kuunnella äitiä. Mä olin tyhmä silloin, kun mä menin äitiä kuuntelemaan. Se sano, että ei saa ottaa mitään apua, ei kodinhoitoapua, ei taloudellista apua, ei missään tapauksessa. Kun äiti sanoi, että mä en saa apua vastaanottaa. Sitte olin tosi huonossa kunnossa, kun läheinen ihminen oli vasta kuollut. Mä olin niin huonossa kunnossa, että hyvä, että jaksoin aamulla sängystä nousta. Siinäkin oli täysi tekeminen. Sitte mistään ei saanu apua ottaa vastaan. Se oli kyllä sillai, että mä nyt toimis in aivan toisin.

Muutettuaan takaisin entiselle kotipaikkakunnalleen hän kuunteli äitiään, joka kielsi ottamasta kodinhoitoapua tai taloudellista tukea. Sosiaalityöntekijä vahvisti häntä olemaan itsenäinen aikuinen ja tekemään itsenäiset päätökset, eikä kuunnella äitiä. Hän tuntee olleensa tyhmä, kun on kuunnellut äitiään. Hän tuns i olleensa huonokuntoinen, koska hänelle läheinen ihminen oli kuollut hiljattain. Sängystä ylösnouseminen aamu isin oli hänelle lähes ylivoimaista. Arvelee, että tällä hetkellä toimisi toisella tavalla.

Siinä oli yksi esimerkki siitä, että tukea ei saanu ottaa ja toisaalta sitä ei sitte tullukaan.(LK)

Niin. Ja sitte mun äiti, kun siltä sitä apua pyytää, niin kyllä se sitä apua antaa, mutta sitte se haukkuu hirveesti. Siis sillai, vaikka yrittää viimesen päälle ite pärjätä. Vaikka se on ollu kesälomalla ja pekkaspäivillä, niin ite meidän on pitänyt pärjätä se kuitenkin sitte. Onneksi vauva on ollu terve. Välillä jaksaa tehdä kovastikin, mutta välillä väsy pyykinpesuun, kun on sitä sammaa sitte.

Hänen äitinsä antaa pyydetessä apua, mutta samalla moittii häntä kovasti, vaikka haastateltava yrittää viimeiseen saakka pärjätä itse. Vaikka äiti on ollut lomalla ja vapaapäivillä, niin heidän on pärjättävä ilman äidin apua. Onneksi heidän vauvansa on ollut terve. Välillä hän jaksaa hyvin, mutta taas välillä väsy pyykinpesuun.

Kyllä se mullakin on joskus vaikea ottaa apua vastaan, silloin kun mä olin hoitoalankoulussa, niin oli vaikea ottaa apua vastaan. Mulla oli tulehdus, jonka takia mä olin kuukausia sairaalassa, niin kyllä mä sitte otin apua vastaan. Niin annettiin sitte apua sinne kotia, niin että kävi kodinhoitaja sitte auttamassa.

Myös hänellä itsellään on joskus vaikea ottaa apua vastaan. Hänellä on ollut tulehdus, jonka vuoksi hän oli kuukausia sairaalassa. Silloin hän otti vastaan kodinhoitoapua.

Miten sä ajattelet tästä järjestetystä tukitoiminnasta, en tarkoita ammattiapua, vaan vapaaehtoisjuttua? Sä sanoit, että sä oot ollu siinä aktiivisesti mukana, niin mitä ajatuksia sulle on tullu? (LK)
Kyllä se. Siitä yhdistyksestä on nyt henkilö sairaalalla ja siihen haetaan ammattitaitoista ihmistä. Sellaista on vaikea löytää. Siinä oli hyvä työntekijä, joka osas toimistotöitä ja sitte osaa vetää ryhmiä. Tällä työntekijällä itselläänkin on ollut ongelmia ja se sanoikin, että osaa asettaa ittensä meidän asemaan sitte.

Mielenterveysyhdistyksen työntekijä on nyt sairaalalla ja hänen paikalleen haetaan ammattitaitoista ihmistä. On vaikea löytää ihmistä, joka hoitaa toimistotöitä.

Uuden työntekijän tulo yhdistykseen on aina jännittävää. Mä olin puoli vuotta tämän edellisen aikana ja en oikein tutustunut. Aiemmin kerroin työntekijälle kaikki asiani ja luotin. Siitä saa olla kyllä kiitollinen. Hänen kanssaan voi kyllä jutella. Ja hänelle sai pikaisella varoitusajalla ajan ja hän auttoi myös muuttoasioissa.

Uuden työntekijän tulo mielenterveysyhdistykseen jännittää häntä. Ei oikein tutustunut edellisen työntekijään. Häntä aiemman työntekijän kanssa oli helppo keskustella. Kertoi kaikki asiansa ja luotti häneen, mistä on hyvin kiitollinen. Työntekijälle sai keskusteluajan nopeasti ja tämä auttoi myös muuttoasioissa.

Tuo käytännön apu onkin tärkeää varmaan, vai mitä?(LK)

Niin sitte sosiaalityöntekijät sanoivat, että ei oo mikään häpeä ottaa apua vastaan. Se on vasta häpeä, jos ei osaa ottaa sitä apua vastaan. Se, että ottaa sitä apua vastaan, kertoo siitä, että haluaa pärjätä elämässä ja haluaa eteenpäin. Se on paljon huonompi asia, jos ei ota apua. Ne asiat kuitenkin pelaa paljon paremmin, kun ottaa sitä. Eri ihmiset auttaa vähä eri asioissa.

Sosiaalityöntekijät ovat sanoneet hänelle, että ei ole häpeällistä ottaa apua vastaan, van pikemmin häpeällistä on jättää apu ottamatta. Avun vastaanottaminen kuvaa halua pärjätä ja mennä elämässä eteenpäin. Asiat hoituvat paremmin, kun ottaa apua vastaan. Jokainen ihminen auttaa vähän eri asioissa.

Minkälainen kanssaihminen sä itte oot omasta mielestä?(LK)

No esimerkiksi viime lauantaina yksi mielenterveysasiakas tuli minun luo ja pyysi, että voisin keittää hänelle kahvit. Hän oli siivonnut koko päivän ja sanoi, että kädet vapisee niin, ettei saa keitettyä itselleen kahvia. Niin paljon autoin häntä. Ja sitte toinen asiakas, joka tosin enemmän auttaa mua. On ollut joskus kuskina ja tarjoaa sitte kahvit.

Ootko sä saanu palautetta avusta?(LK)

Ovat kiittäneet nuo kaksi ainakin, ja on muutkin. Oon antanu omia vaatteita, kun on jääny itelle pieneksi. ja sitte kun laihtuin, annoin isoiksi jääneitä vaatteita. Se anto sitte rahaa, vaikka mä en pyytäny mitään. Toinen pystyy auttamaan toisella tavalla, niin sitte pystyy korvaamaan toisella avulla.

Hänen luokseen tuli mielenterveysasiakas, joka pyysi, että haastateltava voisi keittää hänelle kahvit, koska hänen kätensä vapisivat raskaan siivouksen jäljiltä. Auttoi sillä tavoin tätä ihmistä. Toinen mielenterveysasiakas puolestaan auttaa haastateltavaa olemalla autonkuljettajana ja tarjoamalla pullakahvit.

Mitä sä ajattelet omasta tulevaisuudesta sitte?(LK)

Mä oon pyytäny sosiaalityöntekijää auttamaan raha-asioissa. Mulla on välillä ollu tilanne, että en saanu mistään yhtään mitään. Mun oli pakko mennä pyytään holhoojalta ei siinä ollu muuta vaihtoehtoa. Mä oon pyytäny, että niin kauan kun tuo taloudellinen asia selviää, niin vois tehdä jollakin lailla yhteistyötä.

Siis tulevaisuutta ajatellen se raha- asia on yksi tärkeä?(LK)

Kyllä se on. Ne perhe-elämään vaikuttaa kaikki tuollaiset.

Tulevaisuuteen liittyen hän on pyytäny sosiaalityöntekijää auttamaan raha-asioissa, jotka ovat tärkeitä perhe-elämän tulevaisuuden kannalta. Hänellä on ollut elämässä tilanne, jolloin ei ole saanut mistään rahaa, jolloin hän joutui pyytämään sitä holhoojalta.

Sisältöalueisiin liitetyt tutkijan kielelle muunnetut merkityksen sisältävät yksiköt

N 29, YKSILÖKOHTAINEN MERKITYSVERKOSTO SISÄLTÖALUEITTAIN

Perhe-elämä

Haastateltava on juuri muuttanut asumaan yhteen miehensä kanssa ja heillä on pieni vauva. Välillä hän tuntee jaksavansa hyvin, vaikka väsyikin ajoittain kotitöihin. Vauva on muutaman tunnin päivässä hoitopaikassa. Hoitopaikan järjestäminen oli hoitajien vähyden takia hankalaa. Heillä kotona käy työntekijä auttamassa esimerkiksi muuttoasioissa. Lisäksi hän saa tukea hoitajilta, joista toisen kanssa sopivat palaverit tarpeen mukaan ja toisen kanssa juttelevat satunnaisemmin. Hoitaja on tutustunut hänen aiempiin elämäntilanteisiinsa papereidenkin välityksellä. Taloudellisiin asioihin saa tukea sosiaalityöntekijältä ja päivätoiminnasta. Tulevaisuuteen liittyen hän on pyytäny sosiaalityöntekijää auttamaan raha-asioissa. Pitää raha-asioita tärkeinä perheen tulevaisuuden kannalta, koska hänellä on ollut elämässä tilanne, jolloin ei ole saanut mistään rahaa ja joutui pyytämään sitä holhoojalta.

Läheisen ihmisen kuoleman jälkeen hänen äitinsä kielsi ottamasta kodinhoitoapua tai taloudellista tukea. Hän tunsikin silloin itsensä huonokuntoiseksi ja voimattomaksi ihmiseksi, jolle ylösnouseminenkin aamuisin oli ylivoimaista. Hän kuitenkin kuunteli äitiään ja eikä hankkinut apua, vaikka ammattilainen yritti vahvistaa hänen itsenäistä päätöksentekoaan. Nyt hän ajattelee olleensa tyhmä ja toimivansa vastaavassa tilanteessa toisin. Häntä harmittaa ja hän kantaa paineita tapahtuneista vaikeista asioista, mutta ei viitsi puhua niistä. Myös hänellä itsellään on joskus vaikea ottaa apua vastaan. Sairaalassaolon aikana hän otti vastaan kodinhoitoapua. Sosiaalityöntekijät ovat sanoneet hänelle, että ei ole häpeällistä ottaa apua vastaan, vaan pikemmin häpeällistä on jättää apu ottamatta. Avun vastaanottaminen kuvaa halua pärjätä ja mennä elämässä eteenpäin. Asiat hoituvat paremmin, kun ottaa apua vastaan. Jokainen ihminen auttaa vähän eri asioissa.

Äidin merkitys

Äiti on hänen elämäänsä merkittävästi vaikuttava ihminen. Hän auttaa pyydettyä, vaikka samalla kritisoi tyttärtään voimakkaasti. Sen vuoksi haastateltava yrittää viimeiseen saakka pärjätä itse. Hän on tyytyväinen, että vauva on ollut terve. Hänen äitinsä ei ymmärrä eikä hyväksy, että haastateltava käyttää mielenterveyspalveluita. Hän ei kuitenkaan välitä äitinsä mielipiteistä tai vaatimuksista, vaan osallistuu mielenterveysyhdistystoimintaan, koska kokee sen antoisana.

Hänen äitinsä asenteet mielenterveysasiakkaita kohtaan ovat kielteiset ja hänen mielestään he kuuluvat laitoshoitoon. Liittää äitinsä ajatukset tietämättömyyteen, koska tämä ei halua kuulla totuutta vaan pitää omat mielipiteensä. Äidin mielipiteet ja vaatimukset rajoittavat kanssakäymistä hänen kanssaan. Hän puhuu asioistaan mieluummin muille ihmisille kuin äidilleen, vaikka ylipäättään puhuu vähän asioistaan ulkopuolisille. Toisaalta hän saa tukea puhumisesta, silloin kun on paineita ja saa siten asian päätökseen.

Tuensaantiin liittyvät asiat

Vertaistuki ja osallistuminen mielenterveysyhdistyksen toimintaan ovat hänelle tärkeitä. Hänen mielestään puhuminen toiselle mielenterveysasiakkaalle on helpompaa kuin terveelle, koska tämä ymmärtää paremmin toisen väsymistä ja mieltä painavia asioita. Ihminen, jolla ei elämässä ole ollut suuria vaikeuksia, ei ymmärrä toisen vaikeuksia kovin hyvin. Terveelle ihmiselle ei haastateltavan mielestä voi oikeastaan puhua. Hän saa tukea eräältä päivätoiminnassa käyvältä rauhalliselta ja auttavaiselta mieheltä. He ovat tutustuneet mielenterveysyhdistyksen toiminnoissa ja tukevat molemmat toisiaan. Mies on kuvannut häntä turvalliseksi henkilöksi. Kuvaa tilanteen, jossa hänen luokseen tuli mielenterveysasiakas, joka pyysi, että haastateltava voisi keittää hänelle kahvit, koska hänen kätensä vapisivat raskaan siivouksen jäljiltä. Auttoi sillä tavoin tätä ihmistä. Toinen mielenterveysasiakas puolestaan auttaa haastateltavaa olemalla autonkuljettajana ja tarjoamalla pullakahvit. Uuden työntekijän tulo mielenterveysyhdistykseen jännittää häntä. Ei oikein tutustunut edellisen työntekijään. Häntä aiemman työntekijän kanssa oli helppo keskustella. Kertoi kaikki asiansa ja luotti häneen, mistä on hyvin kiitollinen. Työntekijälle sai keskusteluaajan nopeasti ja tämä auttoi myös muuttoasioissa.

Merkityksen sisältävien tärkeiden ilmaisujen muuttaminen tutkijan kielelle

N 34, ensimmäinen haastattelu

Olisin kiinnostunut asioista, jotka sinulle elämässä ovat tärkeitä ja vievät elämäsi eteenpäin. (LK)
No tuota mullahan silloin kun on huonossa kunnossa ollut, niin tuota sellainen asia, minkä vuoksi on jaksanut yrittää sitä elämää eteenpäin ja paremmalle puolelle on tuo kouluikäinen tytär. Lapsi on antanut niitä voimavaroja ja perhe ja nuo muut asiat. Lähinnä se on ollut tuo oma lapsi. Jonka vuoksi on jaksanu taistella. Se on ollu se elämän kiintopiste ja on edelleenkin. Tosi tärkeä on se.

Hän on jaksanut lapsensa takia eteenpäin ollessaan huonossa kunnossa. Hänellä on kouluikäinen tytär, joka on tuonut voimavaroja ja jonka vuoksi on jaksanut taistella. Lapsi on hänen elämänsä kiintopiste ja todella tärkeä hänelle.

Lapsen ohella vanhemmat ja sisarukset on tosi tärkeitä. Niistä on saanu kaikista näistä eli läheisistä ihmisistä.

Lapsen ohella vanhemmat ja sisarukset ovat tärkeitä. Hän on saanut voimia kaikista läheisistä ihmisistä.

Oon saanu turvaa. Kuntoutusyksiköstä silloin kun olin niin sitte lisäksi se tuki ja turva. Pikkuhiljaa siitä sitten. Mähän olin semmosen kolme vuotta kuntoutusyksiköstä aika huonossa kunnossa olin, mutta sitä ottaa ittiään niskasta kiinni, että pitää nyt asioille tapahtua jotakin. Enne kuin tässä käy kovinkin huonosti.

Hän on saanut tukea ja turvaa kuntoutusyksiköstä. Hän oli siellä kolme vuotta melko huonossa kunnossa. Vähitellen kuitenkin kuntoutui ja päätti, että asioille pitää tapahtua jotakin ennen kuin hänen käy huonosti.

Aika vaikia oli tuo ravitsemustilakin siinäkin suhteessa olis voinu mennä sitte huonompaan suuntaan. Mullehan sitte alettiin sitä ravintolisää sitte kokeilemaan. Sitte kun paino alko pikku hiljaa nouseen, niin huomasi, että se mielialakin sitä myöten parani. Se teki tosi mielihahaa se aliravitsemus.

Hänellä on ollut vaikea aliravitsemustila, joka vaikutti myös mielialaan alentavasti. Hänelle kokeiltiin ravintolisää ja paino alkoi vähitellen nousta ja mielialakin kohosi painonnousun myötä.

Kuinka paljon siitä on aikaa tuosta tilanteesta?(LK)

Tuota on tästä nyt niin pari vuotta aikaa, jos mä nyt oikein muistan. Se kävi ihan tuossa 38:ssa kilossa se paino, että se oli niin raskasta aikaa mulle. Henkinen puoli oli tosi lamaantunut, että olin tosi heikko. Sitte kun ruvettiin sitä ravintolisää kokeileen, niin se rupes sitte pikku hiljaa paino nouseen. Ja sitä myötä sitte huomasi, että mielialaan rupes vaikuttamaan, kun paino rupes nouseen. Että mulle lääkäri sanoikin, että aliravitsemustila tekee mielihahaa tosi paljon. Mulle se oli tosi vaikiaa aikaa sitte se.

Aliravitsemustilasta on aikaa noin kaksi vuotta. Hänen painonsa oli alimmillaan 38 kiloa. Tuo aika oli hänelle raskasta ja vaikeaa. Hän oli henkisesti lamaantunut ja tunsikin olonsa heikoksi. Ravintolisän myötä paino alkoi nousta vähitellen ja myös mieliala alkoi kohota. Lääkäri sanoi hänelle, että aliravitsemustila vaikuttaa voimakkaasti mielialaan.

Sitä myötä tuli voimakkaita häpiän tunteita ja itseinhoo. Ei mitään itsetuhoisia ajatuksia ollu, mutta se oli se häpeä siitä omasta itestään. Kun monesti peilistä ihtiään kahto, niin tuntu aivan hirviältä. Tuntuu, että kaikki nauraa mulle ja kaikki tuijottaa ja joskus jopa huomauteltiinkin siitä laihuudesta. Se tuntui, että ei pysty oikein missään oleen, vaan siellä omassa huoneessa oli peiton alla se turvapaikka. Aivan sinne hakeutui.

Hänellä oli silloin voimakkaita häpeän ja itseinhon tunteita. Itsetuhoisia ajatuksia hänellä ei ollut. Kun hän katsoi usein kuvaansa peilistä, niin se tuntui hyvin pahalta. Hänestä tuntui, että kaikki nauroivat hänelle ja tuijottavat häntä. Joskus hänelle huomauteltiin laihuudesta. Hänestä tuntui, että ei pysty olemaan missään kuin omassa huoneessa peiton alla. Siellä oli hänen turvapaikkansa, jonne hän pakeni.

Ja paljon oli näitä käyntejä terveyskeskuksessakin ja aina oli sama diagnoosi, eli paniikkihäiriö tai masennus. Sitä sieltä sitten terveyskeskuksestakin sanottiin sitä, kun ei oo missään hyvä olla. Tuntu, että maailma kaatuu justihin päälle. Se oli sellainen turvapaikan haku, että jos sieltä tk:sta sais apua ja sais vähän aikaa olla. Mutta eihän ne sitten sielläkään kun korkeintaan päivän kaksi pitivät ja sitten takaisin kuntoutusyksikköön. Ja sitte niitä oli tosi paljon niitä terveyskeskuskäyntejä sitte.

Hänellä oli paljon käyntejä terveyskeskuksessa. Hänen diagnooseikseen todettiin siellä joka kerta paniikkihäiriö tai masennus. Terveyskeskuksessa todettiin myös, että hänen ei ole hyvä olla missään. Hänestä tuntui, että maailma kaatuu päälle. Terveyskeskuksessa käynnit olivat turvapaikan ja avun hakemista. Hän sai olla terveyskeskuksessa korkeintaan kaksi päivää ja sitten hänet lähetettiin takaisin kuntoutusyksikköön.

Mutta tuota se oma lapsi ja perhe ja nämä läheiset on ollu se voimavara, että mitkä on nostanu mua elämässä ylöspäin.

Lapsi ja muut läheiset ovat olleet hänen voimavaransa ja nostaneet häntä ylöspäin.

Ketä kaikkia ihmisiä sun läheisiin kuuluu?(LK)

No ensinnäkin oma tyttö, äiti, sisarukset ja isäpuoli. Ystäviä mulla ei sillä lailla niin hirviästi oo semmosia niinku luotettavia ihmissuhteita.

Hänen läheisiinsä kuuluvat tytär, äiti, sisarukset ja isäpuoli. Hänellä ei ole kovin paljon ystäviä tai muita luotettavia ihmissuhteita.

Mitä nyt tuota ... no nyt on tullu semmonen yksi ihminen kenen kanssa vaihdetaan kuulumisia ja vaihdetaan tekstiviestejä, soitellaan. Mutta se vähä siinä, että mun on sitä luottamusta vaikia saada ihmisiin, kun on ollut niitä epäonnistuneita ihmissuhteita ja epärehellisyyttä. Niin se luottamuksen haku se saattaa olla, että ei ihan kaikkia pysty ihmisille kertoa.

Hänellä on ihminen, jonka kanssa vaihtavat kuulumisia, lähettelevät tekstiviestejä ja soittelevat. Hänen on vaikea löytää luottamusta ihmisiin, koska hänellä on takanaan epäonnistuneita ihmissuhteita ja epärehellisyyttä. Luottamuksen puutteen takia ei pysty kertomaan kaikkia asioita ihmisille.

Toiset ihmiset on siis sulle voimavaroja? ovat sulle tärkeitä asioita?(LK)
Niin se on. Se tytär on mulle se tärkeä ihminen ja totta kai äiti ja sisarukset kans on tärkeitä.

Tytär, äiti ja sisarukset ovat hänelle voimavaroja ja tärkeitä.

Mitä se äitinä oleminen sulle merkitsee?(LK)

Kyllä se on tosi ihana asia. Saada olla äiti ja lapsellekin on hirviän tärkeää. Tyttö tota sanoikin, että äiti on hänen paras kaveri. Tykkää niin paljon äidistä ja rakastaa äitiä. Se tuntuu tosi hyvältä sitte.

Hänelle äitinä oleminen on todella ihana ja lapselle tärkeä asia. Hänen tyttärensä on sanonut, että äiti on hänen paras kaverinsa ja hän rakastaa äitiä. Se tuntuu hänestä todella hyvältä.

Mitä sinä ajattelet itsestäsi henkilönä? Mitkä sun sellaisia voimavaroja on, mitkä sua vie elämässä eteenpäin?(LK)

No tuota niin mä oon semmonen ihminen, että tosi paljon välitän ihmisistä ja muista ihmisistä. Vanhuksista, lapsista ja nuorista. Tuota tykkään tuolla luonnossa liikkua. Sieltäkin saa semmosta voimaa. Siellä kun on, niin sieltä saa hyvää oloa. Luonnossa kun kävelee ja liikkuu.

Hän kuvaa itseään muista ihmisistä, vanhuksista, lapsista ja nuorista, välittäväksi ihmiseksi. Hän liikkuu mielellään luonnossa. Saa sieltä voimaa ja hyvää oloa.

Oon kiinnostunu taiteesta. Silloin kuntoutusyksikössä aikana mulla on ollut se maalaaminen ja semmonen piirtäminen semmosia vahvoja puolia. Silloin kun oli paha olo, niin mä pystyin sitä paha oloa vähentämään, kun maalasin. Niitä tuli 20 niitä piirustuksia sitte. Oon säilyttäny ne sitte.

Minkä tyyppistä sä maalasit?(LK)

Mä maalasin kukkia ja kasvoja tytöstä ja oman kuvan. Että enempi niitä niinku kukkia ja puita ja luonnonläheisiä ja semmosia... joutsenia ja mitähän niitä olikaan.

Onko se maalaaminen sulle tärkeä vai se syntynyt kuva?(LK)

Ehkä ne enempi oli sellaisia positiivisia asioita. Se oli väriterapiaa. Kyllä se auttoi, että osaa maalata siihen paperille. Mulla oli semmosia hyviä asioita, joita mä maalasin, että ei mitään niin kuin synkkiä maalauksia.

Hän on kiinnostunut taiteesta ja kuntoutusyksikössä ollessaan maalaaminen oli hänen vahvuuksiaan. Hän pystyi maalaamalla vähentämään paha oloaan. Hänelle kertyi yhteensä 20 piirustusta, jotka hän on säilyttänyt. Hän maalasi luontoaiheita sekä kuvia tyttärestä ja itsestään. Hän maalasi positiivisia aiheita ja häntä auttoi, kun osasi maalata paperille. Kuvaa maalaamista väriterapiaksi.

Ja sitte mä oon luotettava ja rehellinen ihminen. Mä arvostan niitä tässä elämässä ja olen itsekin luottamuksen arvoinen ja oon niinku sanonutkin, että ne jäävät tähän meidän tietoon. Joskus joku sanonutkin, että kyllä sulle pystyy kertoon, kun tietää, että asiat jää tähän. Oon kyllä ollutkin luottamuksen arvoinen, että se on tärkeä asia se. Luottamus ja läheisyys ne on sellaisia vahvoja periaatteita minussa.

Hieno asia. (LK)

Hän kuvaa itseään luotettavaksi ja rehelliseksi ihmiseksi. Hän arvostaa niitä ominaisuuksia ja on itsekin luottamuksen arvoinen. Muut voivat kertoa hänelle luottamuksellisia asioita, mutta hän ei

puhu niitä eteenpäin. Hän on saanut luotettavuudestaan positiivista palautetta. Luottamus ja läheisyys ovat hänelle tärkeitä periaatteita.

Niin on ja joskus on ollut, että luottamus on mennyt ja se on katkennut sitten se ihmissuhde. Se on kun yhen kerran se luottamus menee, niin se on aika sitte, että ei sitä pysty sille ihmiselle niitä asioita kertomaan. Kun on mennyt se luottamus. Hirviän vaikiaa on sitte ollu, kun joku ihmissuhde uus tullu, niin sen luottamuksen rakentaminen, niin se on saattanu kestää sitte jonkun aikaa.

Hänellä on kokemus ihmissuhteen katkeamisesta, kun luottamus on loppunut. Luottamuksen menettämisen jälkeen ei enää pysty kertomaan asioista. Luottamuksen rakentaminen uudessa ihmissuhteessa on vaikeaa.

Sä mainitsit tuossa hoitotahojakin, niin ihan ammatti-ihmisiä, mitä merkitystä heillä on ollut sulle?(LK)

No tuota omahoitaja, jonka kanssa on tehty pari vuotta, jos ei enemminkin yhteistyötä. Niin hänestä on ollut suuri apu. Joskus, kun oon ollu tuolla vuodeosastolla tosi huonossa kunnossa, niin se on sanonu saako hän auttaa sua. Mä oon sitte suostunu siihen. Paljon on tehty hänen kanssa sitten yhteistyötä. Ja sitte mitä nyt olin kuntoutusyksikössä, niin sieltä sitte kans oon saanu sen avun.

Hän on tehnyt tiivistä yhteistyötä yli kaksi vuotta oman hoitajansa kanssa, josta on ollut suuri apu. Vuodeosastohoidon aikana hoitaja on kysynyt, saako olla avuksi, mihin haastateltava on suostunut. Myös kuntoutusyksiköstä hän kokenut saaneensa apua.

Sitä ennen olin kuukauden psykiatrisella osastolla. Ennen kuntoutusjaksoa ja avohoitoa hänellä oli hoitajakso psykiatrisella osastolla

Se on ollu se rankin asia, mikä on tehny sitä mielipahaa.

Se ei oo maistunu se ruoka sitte, vaikka olis halunnukin syödä. Kun jääkaapin avasi, niin tuli stoppi sitte. Kotonakin sitte äidin tykönä asuin vähän aikaa, niin ne oli niin mitättömiä ne annokset, että ei oikein mitään. Siksihän sitä oli niin masentunut ja huonossa kunnossa. Eihän musta ollut kuin luuta ja nahkaa jälellä.

Hänelle vaikein ja mielipahaa aiheuttanut asia on ollut syömättömyys. Ruoka ei ole maistunut, vaikka hän olisi halunnutkin syödä. Hänen syömänsä annokset olivat mitättömän pieniä ja hän oli syömättömyytensä vuoksi masentunut ja hyvin alipainoinen

Kyllä se sitte, hoitaja tuli käymään tuolla äitin tykönä. Yhdessä päätettiin, että nyt tarvitaan kiireesti apua, siinä olis saattanu henkikin mennä. Ja sitä kautta sain lähetteen sinne psykiatriseen sairaalaan. Tuota niin, että meleko pian sain. Kävikö se hoitaja perjantaina, niin mä sitte pääsin seuraavan viikon tiistaina. Sinnekin on varmaan aika pitkät jonot osastolle, että saatiin se paikka sinne. Kyllä se nosti sitte eteenpäin. Siellähän oli, että sitä valvottiin, vaikka ne hoitajat ei samassa tilassa ollutkaan. Yksi hoitaja sitte vähän sieltä sivummalta seurasi sitä syömistä. Kyllä niittenkin mielestä tosi hyvin rupesin syömään. Mutta senkin jälkeen. Pari kiloa siellä osastolla taisi tulla lisää. Muistaakseni sen jälkeen tuolla kuntoutusyksikössä se paino laski siihen 38 kiloon. Olisko ollut siinä 40 tietämissä se paino, kun aloitettiin se ravintoliuos. Että sillä sen avulla paino lähti nousuun.

Käännekohtana pitää hoitajan käyntiä silloin kun asui äidin luona. Päättivät yhdessä, että aliravitsemuksen vuoksi tarvitaan kiireellistä apua, koska kyse saattoi olla hengenvaarasta. Hän sai lähetteen sairaalaan, jonne pääsi muutaman päivän sisällä pitkistä jonoista huolimatta. Sairaalassa hänen syömisään valvottiin ja paino nousikin jonkin verran. Kuitenkin jälkeenpäin paino jälleen laski. Ravintoliuoksen avulla se nousi jälleen.

Mitä noilla tapahtumilla on sinulle ollut merkitystä?(LK)

On varmasti vahvistanut. Kun on ollut rankkoja kokemuksia, niin minä olen entistä vahvempi.

Aliravitsemukseen liittyvät tapahtumat ovat vahvistaneet häntä. Ylipäätään vaikeat kokemukset ovat tehneet hänestä entistä vahvemman.

Mulla oli tuossa, kun olin 17-vuotias, niin oli isän itsemurha. Sitä on pitänyt käydä läpi. Piti semmonen 10 vuoden taistelu niin kun käydä enne kuin siitä selvis siitä isän kuolemasta. Se on ollut semmonen kova pala. Se oli vaikeaa aikaa.

Hänen isänsä on tehnyt itsemurhan, kun hän oli 17-vuotias. Siitä selviytyäkseen hän joutunut käymään kymmenen vuoden taistelun. Pitää tuota aikaa vaikeana.

Oliko isä sulle tärkeä?(LK)

Kyllä se on tärkeä. Vaikka isä oli sairas ihminen. Sillä oli tämä alkoholiongelma. Siitä huolimatta, sairaushan sekin on muiden joukossa. Sen takia tuli se, kun isä niin traagisella tavalla menetti henkensä. Ehkä, jos se olisi tullut luonnollisella tavalla, niin se olisi ollut helpompi hyväksyä. Kyllä mä sitte vaistosin sen, kun isä sitte muutti tuonne toiselle paikkakunnalle, että sillä on tosi paha olla ja on yksinäinen.

Isä on hänelle tärkeä. Hänellä oli alkoholiongelma. Pitää sitä sairautena muiden joukossa. Isän itsemurha oli hänelle vaikeaa. Luonnollinen kuolema olisi ehkä ollut helpompi hyväksyä. Hän vaistosi isän pahan olon ja yksinäisyyden, kun isä oli muuttanut toiselle paikkakunnalle.

Siitä sitten tuli niitä syyllisyydentuntoja, että olisi pitänyt jotenkin pystyä isää auttamaan. Kymmenen vuotta sitä asiaa käsitteli ja oli se paha olo sitten aika usiasti. Yksinään tuolla kotona rauhallista musiikkia kuuntelin. Tuntuu, että niitä lähti niitä pitkään olleita tunteita sisältä pois pikku hiljaa sitte. Sai käsiteltyä en asian, nyt on päässy siitä.

Se oli aika yksinäinen matka sulle. Oliko sinä sulla muita tukena?(LK)

Ei ku mä olin yksin. Mä ajattelin, että mun pitää saada yksin käsitellä tämä asia. Joo se oli tosiaan niin pitkäaikainen. Toiset ajatteli, että mitä tuo nyt vieläkin suree, mutta kyllä se mulle oli kova paikka.

Hänelle tuli syyllisyydentuntoja isän kuolemasta, koska tunsu, että olisi pitänyt auttaa isää. Hän käsitteli asiaa yksinään kymmenen vuoden ajan esimerkiksi kuuntelemalla musiikkia. Hän tunsu, että sisällä olevat tunteet väistyvät pikku hiljaa. Hän tarvitsi yksinoloa asian käsittelyyn. Toiset ihmettelivät hänen pitkään jatkuvaa suruaan. Nyt hän tuntee päässeensä isän itsemurhaan liittyvistä tunteista yli.

Onko sulla sisaruksia?(LK)

Mulla on viisi vuotta nuorempi sisar ja pari vuotta vanhempi sisar. Kyllä ne jonkin verran. Nyt vasta täällä äidin tykönä mummolassa. Silloin ollaan oltukin viimeksi oltu tekemisissä. Tässä alkukuusta on tavattu ja kyllä ne sitte viestejä laitellaan. Pikkusisko laittaa kun sillä on 8 kk:n ikäinen poika ja siinä on sitä työmaata. Ei ihan kerkiä vastaamaan, vastaa sitten kun kerkiää. Kyllä meillä silti on hyvät välit.

Hänellä on kaksi sisarta, häntä itseään vanhempi ja nuorempi. Pitävät jonkin verran yhteyttä, tapaavat silloin tällöin ja lähettelevät tekstiviestejä. Nuoremmalla sisarella on alle vuoden ikäinen vauva. Hänellä on sisartensa kanssa hyvät välit.

Nythän mä oon henkisesti selvinny siitä masennuksesta kokonaan. Nyt oon henkisesti hyvässä kunnossa ja fyysinenkin puoli. Nyt on kaikkia pikkuvaivoja, mitä on pitäny lääkarissä käydä. Mutta kyllä mulla on se fyysinenkin puoli hyvä.

Hän on henkisesti selvinnyt masennuksesta. Hän on hyvässä kunnossa henkisesti ja fyysisesti. Tosin käy lääkarissä pienten fyysisten vaivojen takia.

Mä liikon tuolla luonnossa tosi paljon ja käyn kävelemässä. Nyt on ollu hyvä. Hän kävelee luonnossa paljon ja kuvaa oloaan hyväksi.

Äitillekin se on iso asia, että mä oon selvinny masennuksesta ja palautunu. Äitilläkin se on ollu kova huoli ja hätä, kun minä sairastuin.

Hänen äidilleen on tärkeää, että hän on selvinnyt masennuksesta. Äiti on ollut huolissaan ja hädissään hänen sairastumisestaan.

Vaikuttihan se omaan lapseenkin se sairastuminen silloin aikoinaan, kun se oli tuolla tukiperheessä, niin oli sanonu, että hän on niin surullinen. Tukiperheessä äiti oli kysynyt tytöltä, mikä sen mieltä painaa. Tyttö oli sitte sanonu, että kun äiti on niin huonossa kunnossa. Tytöllekin on nyt sitte iso asia, että äiti on nyt parantunut ja jaksaa olla hänen kanssaan. Eihän välttämättä kaikki lapset tuo julki ja sano ääneen, että jos joku asia painaa. Tyttö on kyllä ollu semmonen, että kyllä kertoo.

Sairastuminen on vaikuttanut hänen lapseensakin. Tukiperheessä hänen lapsensa oli sanonut, että hänen mieltään painaa äidin huono vointi. Tyttärelle on tärkeä asia, että äiti on parantunut ja jaksaa olla hänen kanssaan. Hänen tyttärensä osaa ilmaista huolensa puhumalla.

Onko puhuminen sullekin tärkeä ilmaisutapa? (LK)

Kyllä se on puhuminen ja toinen on kirjoittaminen. Se on mulle tärkeää, että mä saatan joskus paperille. Oon joskus aiemmin jos on ollu vaikeita päiviä, niin mä oon sitte kirjoittanu paperille. Sitä on sitä tekstiä sitte syntyny A4 kokoinenkin paperi. Ja sitte kirjoittelin monesti silloin yöllä, kun ei uni tullu. Sitte yhtäkkiä rupes runosuoni sykkiin. Oon kirjoittanu paljon ja niitä on melko paljon tallessakin. Jotkut on sanonu, että julkaista, kun ne on niin koskettavia. Siinä on semmosia arkoja aiheita.

Hänelle puhuminen ja kirjoittaminen ovat tärkeitä ilmaisutapoja. Hän on kirjoittanut vaikeina hetkinä, esimerkiksi yöllä, kun uni ei tullut. Hän on kirjoittanut runoja, jotka on pitänyt tallessa. Hän on kirjoittanut aroista ja koskettavista aiheista. Hänelle on ehdotettu niiden julkaisemista.

Kiitoksia tästä haastattelusta. Onko jotakin, jota haluat vielä sanoa tällä kertaa?(LK)
Kiitoksia vaan oli ihan mukava keskustella.

Hänestä oli mukava keskustella.

Tutkijan kielelle muutetut merkityksen sisältävät yksiköt liitettynä sisältöalueisiin

N 34, YKSILÖKOHTAINEN MERKITYSVERKOSTO SISÄLTÖALUEITTAIN

Elämän vaikeudet

Haastateltavan ollessa 17-vuotias hänen isänsä teki itsemurhan. Siitä selviytymiseen häneltä on mennyt kymmenen vuotta. Pitää tuota aikaa vaikeana. Isällä oli alkoholiongelma ja haastateltava vaistosi hänen pahan olonsa ja yksinäisyyden. Tunsi syyllisyyttä siitä, että ei pystynyt auttamaan isää. Hän käsitteli asiaa yksinään esimerkiksi kuuntelemalla musiikkia. Tunsi, että sisällä olevat tunteet väistyivät vähitellen.

Hänellä on ollut kaksi vuotta sitten vaikea aliravitsemustila, joka vaikutti myös hänen mielialaansa alentavasti. Hän oli henkisesti lamaantunut ja tunsi olonsa heikoksi. Hän tunsi myös voimakkaita häpeän ja itseinhon tunteita. Hänestä tuntui, että häntä tuijotettiin ja hänelle naurettiin. Hänelle myös huomauteltiin laihuudesta. Peilikuvan katsominen tuntui pahalta. Hänen pakopaikkansa oli omassa huoneessa peiton alla. Hänellä oli runsaasti käyntejä terveyskeskuksessa. Siellä todettiin, että hänellä ei ole hyvä olla missään ja diagnooseiksi määriteltiin paniikkihäiriö ja masennus. Terveyskeskuksessa käynnit olivat hänelle turvapaikan ja avun hakemista. Hänestä tuntui silloin, että maailma kaatuu päälle. Hän oli hoidossa terveyskeskuksen vuodeosastolla korkeintaan kaksi päivää. Hän oli pitkään

hoidossa myös psykiatrisessa kuntoutusyksikössä. Aliravitsemuksen aikana ruoka ei maistunut hänelle, vaikka hän olisi halunnutkin syödä. Hänen annoksensa olivat mitättömän pieniä.

Käännekohtana aliravitsemustilaansa pitää hoitajan tekemää kotikäyntiä. Totesivat yhdessä tilanteen vakavuuden ja suoranaisten hengenvaaran. Hän pääsi nopeasti psykiatriseen osastohoitoon, jossa hänen syömistään tarkkailtiin ja hänen painonsa nousikin jonkin verran. Jälkeenpäin paino kuitenkin vielä laski, mutta se saatiin nousemaan ravintoliuoksen avulla. Hän oli sen jälkeen kolme vuotta psykiatrisessa kuntoutusyksikössä ja hänen kuntonsa oli edelleen melko huono. Vähitellen hän kuitenkin kuntoutui ja päätti, että asioille täytyy tehdä jotakin. Äidin sairastuminen on vaikuttanut lapseenkin, joka tukiperheessä ollessaan on ilmaissut huolensa äidin huonosta voinnista.

Voimavarat ja selviytymiskeinot

Hänen kouluikäinen tyttärensä on tärkein voimavara. Hän on jaksanut eteenpäin vaikeina aikoina tyttärensä vuoksi. Hänelle äitinä oleminen hyvin merkittävä asia. Hänen lapsensa on sanonut, että äiti on hänen paras kaverinsa ja että hän rakastaa äitiä. Tyttären sanat tuntuvat hänestä todella hyvältä.

Tyttären lisäksi muita tärkeitä ihmisiä hänelle ovat äiti, isäpuoli ja sisarukset. Äiti on ollut hyvin huolissaan hänen sairastumisestaan ja hänelle on hyvin tärkeää tyttärensä selviytyminen. Läheiset ovat olleet auttamassa häntä vaikeista asioista eroon. Hänellä ei ole paljon ystäviä tai muita luotettavia ihmissuhteita. Hänellä on kokemus ihmissuhteen katkeamisesta luottamuksen menettämiseen. Siksi luottamuksen rakentaminen uudessa ihmissuhteessa on vaikeaa. Hän pitää yhteyttä erääseen ihmiseen soittelemalla ja tekstiviesteillä, mutta juuri luottamuspula estää häntä kertomasta kaikista asioista ihmisille.

Itseään hän kuvaa luotettavaksi, rehelliseksi ja toisista välittäväksi ihmiseksi, jolle ihmiset voivat kertoa luottamuksellisia asioita. Hän on saanut positiivista palautetta luotettavuudestaan. Hän arvostaa niitä ominaisuuksia myös muissa ihmisissä.

Maalaaminen on helpottanut hänen pahaa oloaan. Hän maalasi kuntoutusyksikössä luontoaiheita, kuvia tyttärestään ja itsestään. Hän maalasi positiivisia aiheita. Kuvaa maalaamista väriterapiaksi. Myös puhuminen ja kirjoittaminen ovat hänen tärkeitä ilmaisutapoja. Hän on kirjoittanut vaikeina hetkinä, kuten unettomina öinä. Hänen runonsa käsittelevät arkoja ja koskettavia aiheita. Myös hänen tyttärensä osaa ilmaista huolensa puhumalla. Myös luonnossa liikkuminen on hänelle voimavara.

Nyt hän tuntee selvinneensä masennuksesta ja on hyvässä kunnossa sekä henkisesti että fyysisesti. Omahoitaja avohoidosta on ollut hänellä suurena apuna. On tehnyt yhteistyötä hoitajan kanssa yli kaksi vuotta. Lisäksi kuntoutusyksiköstä on saanut apua.





Kuopio University Publications E. Social Sciences

- E 133. He, Hong-Gu.** Non-Pharmacological Methods in Children's Postoperative Pain Relief in China.
2006. 160 s. Acad. Diss.
- E 134. Löfman, Päivi.** Itsemääräämisen edistäminen. Osallistavan toimintamallin kehittäminen reumapotilaiden hoitotyöhön.
2006. 118 s. Acad. Diss.
- E 135. Saaranen, Terhi.** Promotion of school community staff's occupational well-being in co-operation with occupational health nurses – participatory action research in Eastern Finland in 2001–2004.
2006. 105 s. Acad. Diss.
- E 136. Jansen, Ilona.** An Archaeology of Philosophical Anthropology - A Reconstruction of the Historical Philosophical Background of Ethnography and Consequences for Nursing Science.
2006. 149 s. Acad. Diss.
- E 137. Waldén, Anne.** Muurinsärkiät - Tutkimus neurologisesti sairaan tai vammaisen lapsen perheen selviytymisen tukemisesta.
2006. 312 s. Acad. Diss.
- E 138. Klemola, Annukka.** Omasta kodista hoitokotiin. Etnografia keskipohjalaisten vanhusten siirtymävaiheesta.
2006. 145 s. Acad. Diss.
- E 139. Willberg, Mirja.** Millä perusteella kilpailuttamaan? Tutkimus sosiaali- ja terveyspalvelujen kilpailuttamisen ja sen toimijoiden tietoperustasta ja preferensseistä.
2006. 192 s. Acad. Diss.
- E 140. Pirskanen, Marjatta.** Nuorten päihteettömyyden edistäminen. Varhaisen puuttumisen malli koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon.
2007. 132 s. Acad. Diss.
- E 141. Ensio, Anneli & Rynnänen, Olli-Pekka (toim.).** Akuutin sydänpotilaan hoitoketjun arvioinnin kaksi näkökulmaa.
2007. 140 s.
- E 142. Luukka, Katri.** Vastavalmistuneiden lähihoitajien koulutuksenaikaiset merkitykselliset oppimiskokemukset vanhustyössä.
2007. 162 s. Acad. Diss.
- E 143. Holopainen, Arja.** Changes in meanings of teacherhood among finnish nurse teachers: a substantive theory of nurse teacherhood.
2007. 101 s. Acad. Diss.
- E 144. Mäntynen, Raija.** Kuntoutumista edistävä hoitotyö aivohalvauspotilaiden alkuvaiheen jälkeisessä moniammatillisessa kuntoutuksessa.
2007. 144 s. Acad. Diss.
- E 145. Hautala-Jylhä, Pirjo-Liisa.** Psychiatric Post-ward Outpatient Services – Between Hospital and Community.
2007. 112 s. Acad. Diss.
- E 146. Kempainen, Ulla.** Ninth-grade adolescents' health behavior in the Pitkäranta district (Russian Karelia) and in Eastern Finland.
2007. 149 s. Acad. Diss.