

Ville Turunen, Tuomas Toikka ja Jaakko Lehtonen

Hyvinvointia ja osallisuutta aikapankista ja Kamu-toiminnalla

Kakspy ry:n pilottihankkeen toimintatutkimus

Opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja

Joulukuu 2016



KYAMK
University of Applied Sciences

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Ville Turunen, Tuomas Toikka & Jaakko Lehtonen	Sairaanhoitaja AMK	Joulukuu 2016
Opinnäytetyön nimi		
Hyvinvointia ja osallisuutta aikapankista ja Kamu-toiminnalla Kakspy ry:n pilottihankkeen toimintatutkimus		54 sivua 16 liitesivua
Toimeksiantaja		
Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrinen yhdistys (Kakspy ry.)		
Ohjaaja		
Yliopettaja Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen		
Tiivistelmä		
<p>Tämä opinnäytetyö toteutettiin osana Kakspy ry:n Hyvinvointia ja osallisuutta aikapankista -pilottihanketta. Hankkeen kohderyhmäksi oli rajattu päihde- ja mielenterveyskuntoutujat ja sen tarkoituksena oli kehittää aikapankkiin pohjautuva toimintamalli, jonka kautta kohderyhmäläiset voisivat löytää itselleen mielekästä tekemistä vapaa-ajalle. Kehittämistehtävän tarkoituksena oli lievittää kohderyhmäläisten syrjäytyneisyyttä sekä samalla lisätä heidän hyvinvointiaan ja osallisuuttaan yhteisöllisyyden sekä arjen tuen kautta. Opinnäytetyön rooli pilottihankkeessa oli sen dokumentointi sekä toimintamallin implementoinnin arviointi. Hankkeen edetessä uudeksi tavoitteeksi nousi myös toimintamallin kehittäminen tarpeen mukaan. Pilottihankkeen päätyttyä kirjoitettiin Kakspy ry:lle myös loppuraportti, joka löytyy liitteenä työn lopussa (liite 4).</p> <p>Työn tutkimusmenetelmäksi valikoitui toimintatutkimus, kun taas tietoa kerättiin havainnoinnin kautta. Tutkimuksessa pyrittiin myös keräämään tietoa triangulaation kautta, käyttäen SWOT-analyysikaavaketta. Jaettuja kaavakkeita ei kuitenkaan palautettu. Hankkeen edetessä aikapankkipohjaisesta toimintamallista jouduttiin luopumaan. Toimintamalli ei pystynyt hankkeen aikaisessa muodossaan auttamaan sosiaalisen arkuuden vähentämisessä, eikä yhteisöllisyyttä kohderyhmän piirissä muotoutunut, koska osallistujia oli liian vähän aikapankkipohjaiseen toimintaan. Aikapankkipohjaisen mallin tilalle kehitettiin saadun tiedon perusteella helpommin lähestyttävä toimintamalli: Kamu-toiminta. Tässä toimintamallissa vertainen kuntoutuja toimi kamuna toisille kuntoutujille, kannustaen toisia ja tukien heitä solmimaan sosiaalisia suhteita. Tämä toiminta oli aikapankkipohjaista mallia toimivampi ja se jäikin toimintaan myös hankkeen päättymisen jälkeen.</p> <p>Tämä opinnäytetyötä arvioitiin toimintatutkimuksen viiden periaatteen kautta: historiallinen jatkuvuus, reflektiivisyys, dialektisuus, toimivuus sekä havahduttavuus. Diaketisyyden painottaminen mahdollisti kohderyhmän äänen saamisen esille, joka puolestaan mahdollisti toimivan toimintamallin luomisen. Tutkimusotteen luotettavuuden arvioinnissa puolestaan suurimmaksi ongelmaksi arvioitiin olevan tutkijan omien näkemysten sekä todellisuuden tulkintojen vaikutus analyysiin. Pilottihanke ja opinnäytetyö tuottivat tietoa siitä, millainen päihde- ja mielenterveyskuntoutujille suunnatun helposti lähestyttävän toimintamallin tulisi olla: Sen ei tulisi sisältää vaikeita käsitteitä ja mallin implementointi tulisi tapahtua kohderyhmän toiveita sekä mielipiteitä kuunnellen. Tämän hankkeen aikana tuotettua tietoa voidaan käyttää tulevaisuudessa uusien tulevien hankkeiden kehittämisessä asiakaslähtöisempään suuntaan.</p>		
Asiasanat		
aikapankki, päihdekuntoutus, mielenterveyskuntoutus, hyvinvointi, osallistuminen, yksinäisyys, syrjäytyminen, toimintatutkimus		

Author (authors)	Degree	Time
Ville Turunen, Tuomas Toikka & Jaakko Lehtonen	Bachelor of Health Care	December 2016
Thesis Title		
Well-Being and Social Participation through Time Banking and Friend Activity Action Research for pilot project by Kakspy ry.		54 pages 16 pages of appendices
Commissioned by		
Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrinen yhdistys (Kakspy ry.)		
Supervisor		
Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen, Principal Lecturer		
Abstract		
<p>This thesis was written as a part of pilot project Hyvinvointia ja osallisuutta aikapankista (Well-being and social inclusion through time banking) by Kakspy ry. Its focus group was drug and psychiatric rehabilitators and its object was to create an operating model based on time banking, through which the members of the focus group could find interesting hobbies for themselves. Goals for this operating model were to lessen social exclusion while increasing well-being and social inclusion amongst the members of the focus group through communality and support in ordinary life. The object of this thesis in the project was to document and review the implementation of the operating model. As the project moved onwards, a new object was also formed: the operating model was also to be refined as necessary. After the pilot project was finished, a final report was written for Kakspy ry., which can be found as an attachment at the end of this work (appendix 4).</p> <p>Action research was selected to be the research method for the thesis, while data was gathered through observations on the spot. Data was also meant to be gathered through triangulation with SWOT-analysis forms, but forms sent were never returned. As the project advanced, the time bank based model was abandoned. The time bank based model could not help the focus group by lessening social shyness, nor could it create the feeling of communality within the group, as the number of willing participants was too low for time bank based activity. Instead of a time bank based model, a more approachable model was created based on gathered data: Kamu-toiminta (translated here as friend or buddy activity). In this model, a fellow rehabilitator acted as a buddy to other rehabilitators, supporting others and encouraging them to create social relations. This model was more successful than the time bank based model and remained in action even after the conclusion of the pilot project.</p> <p>This thesis was evaluated by using five distinct principles: historical continuation, reflectiveness, dialectiveness, functionality and activationality. Greater focus on dialectiveness allowed focus group's own views and opinions to be heard, which in turn allowed a better working operating model to be created. The greatest problem with the chosen research method was estimated to be the way researcher's own views and false interpretations could affect the data analysis. The project and this thesis were able to produce useful information on what kind of operating model fits the best for drug and psychiatric rehabilitators while remaining easily approachable: it should not include complex concepts and should be implemented while listening to the wishes and opinions of the focus group. Information produced during this project can be used in the future to advance new upcoming projects into more customer oriented approach.</p>		
Keywords		
time banking, substance abuse rehabilitation, mental health rehabilitation, well-being, social participation, loneliness, social exclusion, action research		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	YHTEISTYÖKUMPPANI JA KOHDERYHMÄ.....	6
3	KOKONAISTAVOITTEET PROJEKTILLE	8
4	TOIMINTATUTKIMUS	9
4.1	Toimintatutkimuksen prosessi.....	11
4.2	Toimintatutkimuksen kenttävaihe.....	13
4.3	Toimintatutkimuksen arviointikriteerit.....	14
5	OSALLISUUS, SYRJÄYTYMINEN JA MATALAN KYNNYKSEN PALVELUT	16
6	ENSIMMÄINEN SYKLI – AIKAPANKKI	19
6.1	Yleiset tavoitteet aikapankkipohjaiselle toimintamallille	21
6.2	Aikapankit ja niiden hyödyt	21
6.3	Aikapankkitoimintaa varten tehdyt toimenpiteet.....	27
6.4	Aikapankkipohjaisen toimintamallin tulokset.....	30
7	INTERVENTIO – AIKAPANKISTA KOHTI KAMU-TOIMINTAA	32
8	TOINEN SYKLI – KAMU-TOIMINTA	33
8.1	Yleiset tavoitteet Kamu-toimintamallille	35
8.2	Kamu-toiminta ja sen hyödyt	36
8.3	Kamu-toimintaa varten tehdyt toimenpiteet	37
8.4	Kamu-toiminnan tulokset	40
9	YHTEENVETO TAVOITTEIDEN TOTEUTUMISESTA.....	42
10	POHDINTAA.....	43
10.1	Tulosten tarkastelu	45
10.2	Toimintatutkimuksen arviointi.....	46
10.3	Tutkimuksen eettisyyden arviointi	49
10.4	Jatkokehittäminen.....	50
	LÄHTEET.....	52

LIITTEET

- Liite 1. Tutkimustaulukko
- Liite 2. Kakspy ry:n Kamu-perehdytys
- Liite 3. SWOT-analyysi
- Liite 4. Loppuraportti Kakspy ry:lle

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö oli osa Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistyksen ”Hyvinvointia ja osallisuutta aikapankista” –pilottihanketta, joka puolestaan oli osa Kakspy ry:n projektitoimintaa. Opinnäytetyön aiheeksi se tuli Kakspy ry:n palvelupäällikön aloitteesta: Kakspy ry. etsi Kymenlaakson ammattikorkeakoululta opiskelijoita, jotka tekisivät opinnäytetyön heidän pilottihankkeestaan. Vuosina 2009–2015 Suomessa toimi valtakunnallinen Mieli-ohjelma, joka linjasi suomalaista mielenterveys- ja päihdetyötä. Tässä ohjelmassa hyväksyttiin neljä painoaluetta sekä periaatetta mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi: asiakkaan aseman vahvistaminen, ehkäisyyn sekä edistämisen painottaminen, palvelujen integroiminen toiminnalliseksi kokonaisuudeksi ja eri ikäryhmien tarpeiden huomioon ottaminen sekä vielä ohjauskeinojen tehostaminen (STM 2012, 18). Kun pilottihanketta lähdettiin suunnittelemaan ja toteuttamaan, olivat nämä tavoitteet selvästi esillä Kakspy ry:n toiminnassa ja hanketyöntekijöitä valittaessa.

Hanke oli suunnattu päihde- sekä mielenterveyskuntoutujille ja sen tarkoituksena oli kehittää aikapankkiin perustuva toimintamalli. Aikapankki on lyhyesti esitettynä järjestelmä, jonka jäsenet tarjoavat palveluita sekä omaa osaamistaan toisille jäsenille. Näistä palveluista saadaan niin kutsuttuja toveja, joka on luonteeltaan eräänlainen vaihtoehtoinen valuuttajärjestelmä. Ne vastaavat noin yhtä tuntia työtä. Toveilla voidaan ostaa toisten jäsenien palveluita itselleen. Kehitettävän toimintamallin tuli tukea mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden osallisuutta sekä vähentää heidän syrjäytymisen riskiä. Tavoitteena olikin, että kohderyhmä löytäisi aikapankin kautta itselleen mielekkäitä harrastuksia tai muuta tekemistä vapaa-ajalle.

Mielenterveys- ja päihdeongelmista toipuminen edellyttääkin nykyään vain pelkän perinteisemmän hoidon lisäksi myös yhä enemmän arjen tukea, johon muun muassa sisältyy mielekäs sekä merkityksellinen tekeminen. (Partanen, Moring, Bergman, Karjalainen, Kesänen, Markkula, Marttunen, Mustalampi, Nordling, Partonen, Santalahti, Solin, Tuulos & Wuorio 2015, 55.) Suomalaisien mielenterveys ei ole kehittynyt suotuisaan suuntaan viime vuosien aikana. Jopa lähes puolet työkyvyttömyyseläkkeistä ovat mielenterveysperusteisia ja joka neljäs sairauslomapäivä johtuu mielenterveydellisistä ongelmista. Vuosi-

tasolla mielenterveydelliset ongelmat kustantavat noin 5 miljardia euroa. (Par-tanen & ym. 2015, 64.) Hankkeen yksi perimmäisistä tarkoituksista oli lievittää päihde- ja mielenterveyskuntoutujien yksinäisyyttä sekä syrjäytymistä ja samalla lisätä heidän hyvinvointiaan ja osallisuutta. Aikaisemmat tutkimukset ja projektit tukevat käsitystä siitä, että aikapankit sekä niihin pohjautuvat järjestelmät edistävät hyvinvointia ja osallisuutta. Tämä tulee ilmi muun muassa Letcherin sekä Perlowin (2009) ja Laskerin ynnä muiden (2011) tutkimuksissa (liite 1, tutkimustaulukko).

Aluksi opinnäytetyön tarkoituksena oli vain pilottihankkeen arviointi. Tämä arviointi olisi tapahtunut yhdessä ohjausryhmän ja hanketiimin tukemana paikallisen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoiden kanssa. Pilottihankkeen edetessä opinnäytetyön tarkoitus kuitenkin muuttui, jolloin pelkän arvioinnin lisäksi opiskelijat osallistuivat myös itse pilottihankkeen toteutukseen toimintatutkimuksen kautta. Toimintatutkimuksen tarkoituksena oli luoda ja kehittää käytännöllistä sekä toimivaa toimintamallia. Toimintatutkimus toteutettiin kaksisyklisenä hankkeena. Sen aikana kehitettiin ja implementoitiin aikapankkipohjainen toimintamalli sekä niin kutsuttu Kamu-toimintamalli.

2 YHTEISTYÖKUMPPANI JA KOHDERYHMÄ

Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä toimi Kakspy ry., eli siis Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrinen yhdistys. Se on vuonna 1998 perustettu, voittoa tavoittelematon sosiaalialan yleishyödyllinen järjestö, jonka tarkoituksena on edistää mielenterveyttä sekä tukea että kehittää mielenterveystyötä. Kakspy ry:n toimialueena ovat Etelä-Karjala sekä Kymenlaakso. Lisäksi se on Suomen sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliitto ry:n jäsen. Yhdistyksen toiminta perustuu asiakaslähtöisyyteen, ammatillisuuteen sekä seuraaviin yhteisiin arvoihin: avoimuus, suvaitsevaisuus, tasa-arvoisuus, turvallisuus ja yhteisöllisyys. Kakspy ry. osallistuu kuntouttavien toimintamuotojen kehittämiseen sekä toteuttamiseen ja toimii avohoidon mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin lisäämiseksi. Yhdistys tuottaa päivätoimintoja, asumispalveluja, edunvalvontaa sekä tiedotus-, koulutus- ja virkistystoimintaa päihde- ja mielenterveyskuntoutujille. (Kakspy ry:n esittely.) Kakspy ry:n toiminta perustuu hyvinvointilähtöiseen työskentelyyn (recovery oriented practices), jonka pääperiaatteena

on kohdentaa kuntouttamistyöskentelyn painopiste asiakkaan tarpeet ja voimavarat huomioivaan kuntoutumisprosessiin. (Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen toimintasuunnitelma 2014.) Yhdistyksen keskeisenä kehittämisen muotona on projektitoiminta. Yhdistyksen kehittämisprojekteja käytetään uusien, käyttökelpoisten toimintamallien kehittämiseen mielenterveyskuntoutujien palvelujärjestelmän tueksi. (Kakspy ry:n esittely.)

Erityisenä kohderyhmänä hankkeessa toteutettavassa pilotissa ovat Kakspy ry:n kotikuntoutuksen piirissä Kotkassa olevat noin 70 kuntoutujaa sekä päivätoimintakeskus Mielipaikan toimintaan osallistuvat noin 70 kuntoutujaa. Osa kotikuntoutuksen asiakkaista osallistuu kuitenkin myös päivätoimintaan, joten tämä kokonaisluku on todellisuudessa pienempi. (Hyvinvointia ja osallisuutta aikapankista 2015, 6-7.) Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmien mukaan tasapainossa oleva mielenterveys mahdollistaa kyvyn näyttää tunteitaan, pysyä työkykyisenä sekä mahdollisuutta luoda ja ylläpitää ihmissuhteita. Lisäksi se on kykyä osoittaa välittävänsä toisista, hetkittäisen stressin sietokykyä sekä muutosten hyväksymistä ja hetkellisistä kriiseistä selviytymistä. (THL 2014.)

Päihdeongelmat ja mielenterveysongelmat ovat toistensa riskitekijöitä. Runsaaseen päihteiden käyttöön liittyy mielenterveyden häiriöitä ja mielenterveysongelmat saattavat altistaa päihteiden käytölle. Mielenterveys- ja päihdeongelmien lisääntyminen on luonnollisesti aiheuttaa sen, että niihin sairastuneiden ihmisten lukumäärä on viime vuosina lisääntynyt. (THL 2015.) Mielenterveysongelmiin sairastutaan yleensä nuorena ja työikäisenä, jolloin pitkään jatkuneet mielenterveysongelmat saattavat johtaa työelämän ulkopuolelle jäämiseen ja jopa sairaseläkkeelle joutumiseen. (Suvisaari 2013, 2.) Tarja Saharinen (2013) tutki väitöskirjassaan mielenterveydeltään pitkäaikaisesti oireilevien ja oireettomien ihmisten terveyteen liittyvää elämänlaatua sekä siihen liittyviä tekijöitä. Hän päätyi seurantatutkimuksessaan tulokseen, että psyykkisistä sairauksista kärsivien ihmisten terveyteen liittyvä elämänlaatu on huono kaikilla terveyteen liittyvillä osa-alueilla verrattuna terveisiin ihmisiin. Lisäksi psyykkisten sairauksien huomattiin olevan yhteydessä huonoon sosiaaliseen toimintakykyyn. (Liite 1, tutkimustaulukko.)

3 KOKONAISTAVOITTEET PROJEKTILLE

Hankeen tavoitteena oli luoda aikapankkitoimintaan perustuva toimintamalli. Tämän mallin tarkoituksena oli auttaa kohderyhmäläisiä löytämään itselleen mielekästä tekemistä, pääasiassa virka-ajan ulkopuolelle ilta ja viikonloppu painotteisesti. Tämän toiminnan tarkoituksena oli vähentää Kakspy ry:n asiakkaiden syrjäytymisen riskiä sekä lisätä heidän osallisuuttaan. Hankkeen tavoitteina olivat siis yhteisöllisyyden lisääminen ja tätä kautta sosiaalisen arkuuden, syrjäytymisriskin ja yksinäisyyden vähentäminen, sillä monet Kakspy ry:n kuntoutujista ovat sekä sosiaalisesti syrjäytyneitä että arkoja. Muina tavoitteina oli myös muun muassa vuorovaikutustaitojen vahvistaminen ja vertaistuen lisääminen. Työn tavoitteista sekä lähtökohdista on kerrottu myös hankkeen loppuraportissa (liite 4), jossa tavoitteet muun muassa tiivistettiin seitsemään pääkohtaan:

1. Sosiaalisen arkuuden vähentäminen
2. Yhteisöllisyyden lisääminen
3. Yksinäisyyden vähentäminen
4. Itsetunnon kohentaminen
5. Vertaistuen lisääminen
6. Syrjäytymisen ehkäiseminen
7. Vuorovaikutustaitojen vahvistaminen

Toimintamalli tuli implementoida Kakspy ry:n asiakkaiden pariin ja samalla sitä tuli myös kehittää sekä tarpeen tullen muuttaa toimivampaan muotoon. Alun perin yhtenä projektin tavoitteena oli myös tämän kehitetyn toimintamallin integrointi osaksi Kotkan aikapankkitoimintaa, mutta tästä tavoitteesta luovuttiin pilottihankkeen edetessä. Lisäksi hankkeen aikana tuotettua materiaalia ja tietoa oli tarkoitus jatkossa käyttää osana Kakspy ry:n oppimistilanteita, kun taas opinnäytetyötä tai sen osia suunniteltiin tulevaisuudessa hyödynnettäväksi yhdistyksen toiminnoissa sekä tulevissa projekteissa. Hankkeen tavoitteita voitiin siis pitää monipuolisina ja haasteellisina. Tätä haasteellisuutta lisäsi kohderyhmän monimuotoisuus ja sopivimman toimintamallin muodon löytäminen sekä tuon mallin muokkaaminen tälle spesifille kohderyhmälle sopivaksi.

4 TOIMINTATUTKIMUS

Toimintatutkimus luokitellaan usein laadulliseksi menetelmäksi, mutta tämä käsitys on osin virheellinen. Toimintatutkimuksessa voidaan käyttää laadullisten menetelmien sijasta tai jopa yhdessä niiden kanssa myös määrällisiä tiedonhankintamenetelmiä. On myös huomattavaa, että toimintatutkimus on laadullista tutkimustapaa vanhempi: Laadullinen tutkimus erottui omaksi suuntaukseksi 1970-luvun lopulla, kun toimintatutkimuksen perusideoita luonnosteltiin jo 1940-luvulla. (Heikkinen 2006, 37.)

Yksi merkittävimmistä toimintatutkimukselle pohjaa luonneista on amerikkalainen John Dewey. Hän nosti esiin jo viime vuosisadan alkupuolella toiminnan sekä kokemuksen merkityksen oppimisen prosessissa. Hän myös arvosteli sitä, että tieteessä sekä tutkimuksissa teoretiedon ja toiminnan käsitteet ovat erotettu toisistaan liian paljon. Hänen kirjoituksistaan nousevatkin esiin käytännön ja teorian liittyminen toisiinsa. John Dewey ei kuitenkaan vielä itse puhunut tuolloin toimintatutkimuksesta, vaikka hänen kirjoituksissaan on paljon yhteistä toimintatutkimuksen kanssa. Toimintatutkimuksen todellisena keksijänä on pidetty sosiaalipsykologi Kurt Lewiniä. Hän käytti käsitettä toimintatutkimus monissa teksteissään 1940-luvulla. Hänen kirjoitusten myötä käsite tuli yleisempään tietouteen ja sen perusajatuksset kirjattua ylös. (Heikkinen, Huttunen & Moilanen 1999, 26.)

Toimintatutkimus eroaa monella tavalla perinteisemmästä tutkimuksesta. Kun perinteinen tutkimus tutkii todellisuutta, toimintatutkimus pyrkii muuttamaan todellisuutta tutkimalla sitä tai vaihtoehtoisesti tutkimaan todellisuutta sitä muuttamalla. Toimintatutkimuksen päämäärä on käytännön hyöty ja käyttökelpoisen tiedon lisääntyminen, kun perinteisempi tutkimus pyrkii tuottamaan teoriaa. Tutkijan rooli yleisessä tutkimuksessa on ulkopuolinen ja näkökulma mahdollisimman objektiivinen. Toimintatutkija on itse aktiivinen osallistuja, joka tekee tarkoituksellisia interventioita kohteessaan. Toimintatutkija ei tällöin edes oletta olevansa näkökulmassaan objektiivinen, vaan hän subjektiivinen tekijä tutkimuksen toteutuksessa. (Heikkinen 2006, 22.) Toimintatutkimuksen tekijästä käytetään termiä toimintatutkija. Hän tulee tutkittavan yhteisön ulkopuolelta, eikä hän ei voi jäädä ulkopuolisen tarkkailijan asemaan. Hänen tulisi osallistua aktiivisesti itse toimintaan sekä sen aktivoimiseen. Hänen on siis pyrittävä omalla työotteellaan kehittämään tutkimaansa yhteisöä tai kohdetta.

(Heikkinen & ym. 1999, 38.) Koska toimintatutkija osallistuu itse tutkimuskohteen toimintaan, vaikuttaa tämä myös tutkijan kielenkäyttöön: tutkija ei välttämättä tutkimusraportissaan käytä passiivimuotoa. Raportin kertoja voikin olla minä tai me, jolloin raportista tulee narratiivinen, eli siis kertova. Raportissa on tällöin ajassa etenevä juoni, jolloin kertomus alkaa jostain ja päättyy johonkin juonikäänteiden kautta. (Heikkinen 2006, 20–21.)

Toimintatutkimuksessa on tarkoitus kehittää tutkittavaa kohdetta ja nostaa siitä esiin uutta tietoa. Se, kummassa kahdesta edellä mainitusta asiasta painopiste on, vaihtelee tutkijoiden ja tutkittavan kohteen mukaan. Tässä tutkimusmenetelmässä nousee esiin sen yhteys tutkimusprosessin aikaiseen yhteisölliseen piirteeseen, jolloin raportoimisen merkitys korostuu vahvasti. Koska viime vuosisadan alkupuolella alkoi nousta esiin teorian tiedon ja käytännön liian suuri ero, toimintatutkimus korostaakin käytännöllisyyttä ja sen olemukseen kuuluu prosessiluontoisuus. (Heikkinen & ym. 1999, 32–34.)

Toimintatutkimuksella tuotetaan tietoa, jonka tarkoituksena on eri käytäntöjen kehittäminen. Toimintatutkimuksessa tutkitaan ihmisen toimintaa ja suunnitellaan sekä kehitetään uusia toimintatapoja, yleensä ajallisesti rajattuna tutkimus- ja kehittämisprojektina. Käytäntöjä kehitetään entistä paremmiksi järkipärisyyden kautta. Toimintatutkimus kohdistuu ihmisten sosiaaliseen toimintaan, joka puolestaan pohjautuu vuorovaikutukseen. (Heikkinen 2006, 16–17.) Toimintatutkimuksen voi kiteyttää siten, että se on interventioon perustuva, käytännönläheinen, osallistava sekä reflektiivinen sosiaalinen prosessi, jonka tarkoituksena on tutkia todellisuutta, jotta sitä voidaan muuttaa, tai muuttaa todellisuutta, jotta sitä voidaan tutkia. Toimintatutkimus perustuu interventioon eli ajatukseen siitä, että jos todellisuutta yritetään muuttaa, pitäisi siinä alkaa näkyä jotain uutta. Muutos ja tutkimus ovat ikään kuin saman kolikon eri puolia: kehittäminen ja tutkimus täydentävät ja ruokkivat toisiaan. Toimintatutkimus tavoittelee käytännön hyötyjä muillekin kuin tutkijalle itselleen. Toimintatutkimuksen syklisyyden vuoksi kehittämisellä ei ole varsinaista päätepistettä: parempi käytäntö on aina vain tilapäistä. Toimintatutkimus ei tällöin periaatteessa pääty koskaan, mutta tutkijan on itse pakko lopettaa oma työnsä johonkin perusteltuun vaiheeseen. Jokaisella kertomuksella on alku, keskikohta sekä loppu. (Heikkinen 2006, 27–29.)

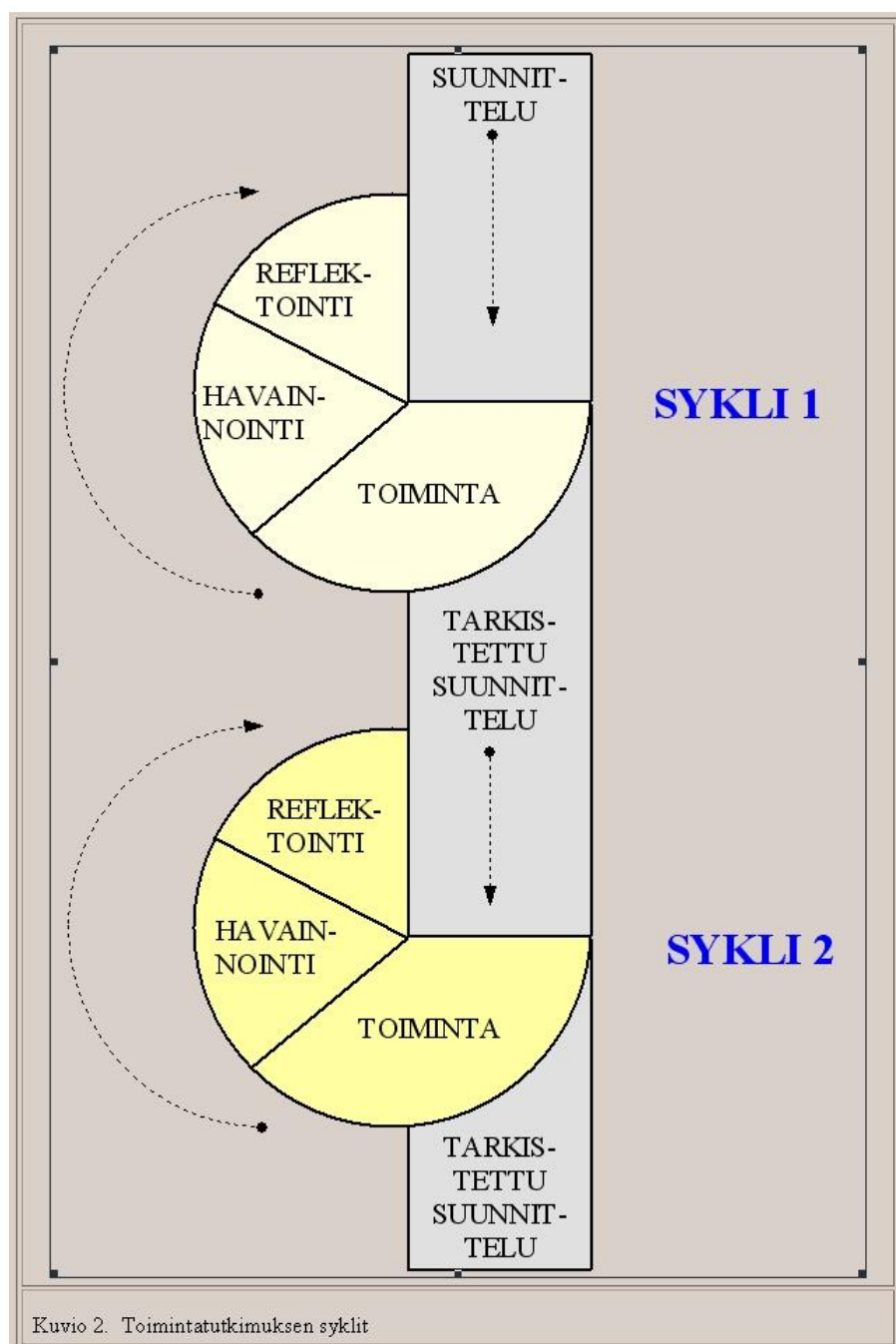
4.1 Toimintatutkimuksen prosessi

Toimintatutkimukselle on tyypillistä myös sen *syklisyys*: Suunnitelmaan perustuvan kokeilun jälkeen toimintaa parannetaan havaintojen ja kokemuksen pohjalta parannetulla suunnitelmalla. Toimintaa hiotaan useiden tällaisten syklien avulla, jolloin tuloksena on kokeilujen ja vuorovaikutuksen etenevä spiraali. Toisin kuin perinteinen tutkimus, toimintatutkimus tavoittelee käytännön hyötyjä ja käyttökelpoista tietoa. Toimintatutkija on aktiivinen vaikuttaja ja toimija, osallistuen tutkimaansa toimintaan tehden tarkoituksellisia muutoksiin tähtääviä väliintuloja, eli **interventioita**. Toimintatutkija ei ole tällöin neutraali tekijä tutkimuksessa. Tutkija pyrkii käynnistämään muutoksen kohteessaan ja rohkaisemaan ihmisiä tarttumaan asioihin, jotta niitä voidaan kehittää entistä paremmiksi. Tämä tutkimuskohteen tarkasteleminen sisältäpäin toki vaikuttaa tutkijan omaan asenteeseen ja suhtautumiseen aineistoaan kohti sekä aineiston analysointiin: tutkijan oma välitön kokemus on osa aineistoa. Vähittäistä ymmärtämistä ja tulkinnan prosessia nimitetään hermeneuttiseksi kehäksi ja toimintatutkimusta onkin pidetty hermeneuttisena prosessina. (Heikkinen 2006, 19–20.)

Toimintatutkimuksen sykliä voidaan myös kuvata spiraalina. Kehittämishanke johtaa uuteen kehittelyyn, joka puolestaan johtaa paremman mallin kehittämiseen. Nämä useat peräkkäiset syklit muodostavat kyseisen spiraalin, jossa toiminta ja ajattelu liittyvät toisiinsa peräkkäisinä suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin, reflektoinnin sekä uudelleensuunnittelun kehinä. Tällöin toimintatutkimus on ikään kuin pyörre, joka johtaa aina uusiin kehittämisideoihin. Tämä kehämalli muistuttaa hermeneuttisen filosofian vähittäisen ymmärtämisen etenemistä, mutta sitä on myös arvosteltu sen kaavamaisuudesta. (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2006, 80–82.) Reflektiivisen ajattelun avulla pyritään kehittämään toimintaa. Se on totuttujen toiminta- ja ajattelutapojen pohdintaa. Toimintatutkimus mielletään usein myös **itsereflektiiviseksi kehäksi**, jossa toimintaa seuraa havainnointi, jota seuraa reflektointi, jota seuraa suunnittelulla ja jota seuraa uusi toiminta. Tämä sykli alkaa suunnitellulla ja toiminnalla ja käytännön aikaisen havainnoinnin ja reflektoinnin jälkeen seuraa uusi, parempi toimintasuunnitelma. (Heikkinen 2006, 33–35.) Havainnointi on aina liitettyä toimintatutkimuksen tiedonkeruuseen (Kananen 2014, 29). Uuden toiminnan kehittäminen vaatii ajatustyötä ja keskustelua, kun taas kenttätyössä pai-

nottuu itse toiminta. Toimintatutkimuksen syklin voi myös vielä jakaa kahtia rekonstruoivaan ja konstruoivaan vaiheisiin: taaksepäin ja eteenpäin keskittyviin vaiheisiin. Uuden toiminnan suunnittelu ja toiminta keskittyvät tutkimuksen eteenpäin viemiseen, kun taas reflektointi ja havainnointi pysähtyvät pohtimaan toteutettua toimintaa. Konstruoiva toiminta on tällöin uutta rakentavaa toimintaa, kun rekonstruoiva on uudelleenrakentavaa. (Heikkinen, Rovio & Kii-lakoski 2006, 78–79.)

Seuraavassa kuvassa (Kuva 1) esitellään havainnollistaen toimintatutkimuksen spiraalimalli.



Kuva 1: Toimintatutkimuksen syklit. Kuvan spiraalimallilla tarkoitetaan kehämallien syklistä jatkuvuutta suunnitteluvaiheen kautta kahtena tai useampana syklinä. Suunnittelu ja toiminta ovat konstruoivia vaiheita, kun taas havainnointi ja reflektointi ovat rekonstruoivia. Kehämallilla tarkoitetaan kuvassa olevien suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin sekä reflektoinnin vaiheita, eli siis kehämallilla tarkoitetaan käytännössä yksittäisiä syklejä. (Linturi 2003.)

4.2 Toimintatutkimuksen kenttävaihe

Kenttätöyöhön liittyy osallistujien seuraaminen ja havaitun reflektointi heidän kanssaan. Kenttävaihe on parhaimmillaan dialogista oppimista: osallistujien tasavertaista keskustelua, ongelmaratkaisua sekä tiedonmuodostusta. Toimintatutkijan luottamus edellyttää viiden dialogisuuden periaatteen omaksumista: osallistuminen, sitoutuminen, vastavuoroisuus, vilpittömyys ja reflektiivisyys. (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2006, 101–102.)

Havainnointi on toimintatutkimuksen tärkeimpiä tiedonkeruumenetelmiä. Havainnointi voi olla joko suoraa tai epäsuoraa. Tällä tarkoitetaan tutkijan omaa roolia havainnoijana ja sitä, onko hän kohderyhmän kanssa tekemisissä vaiko heiltä piilossa. Osallistuvasta havainnoinnista puhutaan silloin, kun tutkija on fyysisesti läsnä itse tutkimuskohteessa. Tämän menetelmän etuna on, että tutkija pääsee syvälle kiinni tutkittavaan ilmiöön olematta kohderyhmän varsinainen jäsen. (Kananen 2014, 80.) Toimintatutkimuksen rekonstruoivan vaiheen voidaan katsoa muistuttavan myös eräitä muita tieteellisiä analyysimenetelmiä: Siinä esiintyy muun muassa kvalitatiiviselle **fenomenologis-hermeneuttiselle analyysille** tyypillisiä piirteitä. Fenomenologinen analyysimenetelmä perustuu välittömien havaintojen tekemiseen tutkimuskohteessa sekä saadun tiedon ja kokemuksen pohdintaan ja reflektointiin. Fenomenologinen analyysi tarkastelee tutkimuskohteen lisäksi myös itse tutkijaan: Tutkijan avoimuus on lähtökohtana fenomenologiselle analyysille, jolloin tutkija voi myös tarkastella itseään ja omia kokemuksia sekä ymmärrysprosesseja. (Fenomenologinen analyysi 2015.) Hermeneuttinen analyysi on puolestaan nimitys erilaisille tulkintoihin perustuvilla analyysillä. Sen päämääränä on puolestaan ihmisen toiminnan syvälinen ymmärtäminen. Analyysimenetelmää yhdistellään muihin tulkinnallisiin analyysihin, kuten fenomenologiseen analyysiin. Tällöin menetelmää voidaan kuvata fenomenologis-hermeneuttiseksi. (Hermeneuttinen analyysi 2015.) Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus pyrkii siis ymmärtämään tutkimansa kohteen luonteen kuvaamalla ja tulkitsemalla sitä eri per-

spektiiveistä käsin, sisäisestä ja ulkoisesta asemasta tai kontekstista. Sen perimmäisenä tarkoituksena on luoda ymmärrystä tutkimastaan kohteesta. (Rouhiainen 2007.)

Toimintatutkimuksen tutkimusongelmat kehkeytyvät vähitellen. Toiminnan ja reflektoinnin jatkuvassa vuorovaikutuksessa syntyy uusia ongelmia, joihin täytyy vastata uusilla tavoilla. Onnistuneen toimintatutkimuksen jälkeen asiat ovat eri tavalla kuin ennen toimintatutkimusta. Tämä muutos koskee niin ajattelutapoja kuin sosiaalisen toiminnan käytänteitä sekä itse toimintatutkijan omia ajatuksia. Toimintatutkimus luo jotain uutta, mutta uusi ei kuitenkaan aina ole ennakoitavissa tai tunnistettavissa. (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2006, 86.) Reaktiivisuudella tarkoitetaan tutkijan itsensä vaikutusta tutkintaan ja tämän kautta tutkimustuloksiin siten, että tulokset väärentyvät. Koska toimintatutkimuksen tarkoituksena on kuitenkin pyrkiä muutokseen, reaktiivisuudella ei toimintatutkimukselle ole suurta merkitystä, toisin kuin perinteisimmissä tutkimusmenetelmissä. (Kananen 2014, 81.) Toimintatutkimuksessa eri vaiheiden erottaminen toisistaan saattaa muodostua ongelmalliseksi. Tämä on ongelmallista siksi, että tutkimuksen muodolle ei voida määritellä tarkkaa runkoa ennalta. Toimintatutkimuksen on tarkoitus osallistua toiminnan kautta tutkittavan kohteen kehittämiseen tai siihen liittyvien uuden tiedon esille tuomiseen. Näin ollen ei voida siis asettaa liian tiukkoja muotteja tutkimuksen rakentamiseksi. Tutkimus elää koko ajan. Kun uusi kehittämisen kohde löytyy, niin tutkimusta viedään taas siihen suuntaan. Suunnittelun, toiminnan ja arvioimisen vaiheita voi olla myös vaikea määritellä, koska toimintatutkimuksen tärkein arvo on tutkittavan kohteen käytännön kehittäminen. (Heikkinen & ym. 1999, 37–38.)

4.3 Toimintatutkimuksen arviointikriteerit

Validiteetin ja reliabiliteetin käsitteillä arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta. Validiteetilla tarkoitetaan tutkimusmenetelmän ja -kohteen yhteensopivuutta ja reliabiliteetilla puolestaan tutkimuksen toistettavuutta. Validiteetti ja reliabiliteetti ovat kuitenkin huonoja käsitteitä toimintatutkimuksen arvioinnissa. Toimintatutkimuksen reliabiliteetin arviointi on mahdotonta: toimintatutkimuksella pyritään muutoksen eikä muutosten välttämiseen. Saman tuloksen saavuttaminen onkin siis toimintatutkimuksen pyrkimysten vastaista. Validiteetin tekee

puolestaan hankalaksi se, että tulkinnat rakentavat sosiaalista todellisuutta. Kirjassa "Toiminnasta tietoon" (2006) ehdotetaan, että validiteetin sijasta toimintatutkimuksen arvioinnissa käytettäisiinkin **validointia**, prosessia jossa ymmärrys maailmasta kehkeytyy vähitellen. Toimintatutkimuksen arvioimiseksi ehdotetaan viittä periaatetta: historiallinen jatkuvuus, reflektiivisyys, dialektisuus, toimivuus ja havahduttavuus. (Heikkinen & Syrjälä 2006, 147–149.)

Historiallisella jatkuvuudella tarkoitetaan tutkimuskohteen historian pohdintaa: toiminta ei ala tyhjästä eikä pääty koskaan. Toimintatutkimusprosessi sijoittuu tiettyyn historialliseen, poliittiseen ja ideologiseen yhteyteen, jota voidaan tarkastella yhteiskunnallisella makrotasolla tai sosiaalisen yhteisön mikrotaasolla. Historiallista jatkuvuutta voidaan tarkastella myös kertomuksen teorian näkökulmasta: kaikkien yksilöllisten kertomusten taustalla on kulttuurillinen kertomusvaranto, jonka pohjalta tuotetaan uusia kertomuksia jatkuvana kiertokulkuna. Tällöin toiminnan juonellistaminen on tärkeä menettelytapa: tutkimusraportissa tapahtumat esitetään ajallisesti etenevänä sarjana, jolloin tarjoutuu mahdollisuus seurata tapahtumien syy–seurausketjua. (Heikkinen & Syrjälä 2006, 149–151.)

Tutkijan tärkein tutkimusväline on tutkija itse: tutkimus perustuu tutkijan ymmärrykseen ja vähittäin kehittyvään tulkintaan. Reflektiivisen tutkijan tulisi pyrkiä tiedostamaan oma roolinsa tutkimuksessa sekä oman identiteettinsä rakentumisen prosessia. Myös oman tietämisen mahdollisuuksia, ehtoja ja rajoituksia sekä todellisuutta koskevia esioletuksia voidaan reflektoida. **Reflektiivisyys** on yksi toimintatutkimuksen syklin peruskäsitteistä: Aikaisemman toiminnan reflektointi on edellytys uuden toiminnan kehittämiseksi. (Heikkinen & Syrjälä 2006, 153–154.)

Dialektisuus ja sen periaate perustuvat ajatukseen siitä, että sosiaalinen todellisuus rakentuu keskustellussa dialektisena prosessina. Dialektisuus koostuu teesien, väitteiden, ja antiteesien, vastaväitteiden, tuloksena. Samoista asioista on ristiriitaisia näkemyksiä, jotka voivat jopa kumota toisiaan. Myös yhden ihmisen puheesta voidaan löytää eri ääniä, kuten ammatillinen, kasvatuksellinen ja sosiaalinen ääni. (Heikkinen & Syrjälä 2006, 154–155.)

Toimivuuden kautta toimintatutkimusta arvioidaan käytännön vaikutusten kautta: esimerkiksi sen hyödyn tai osallistujien voimaantumisen kannalta. Toimintatutkimuksen aikana voi implementoitu käytäntö osoittautua toimimattomaksi. Toimintatutkimuksen arvioiminen suoraviivaisesti voi olla kuitenkin harhaan johtavaa: epäonnistumisetkin voivat tuottaa arvokasta tietoa. Toimivuusperiaatteen mukaan hyviä tutkimuksia eivät ole vain siis onnistuneet tutkimukset. Tämän periaatteen ydin onkin siinä, että tutkija kuvaa tutkimuskohteena olleen käytännön ja kehittämisprojektin vahvuudet ja heikkoudet. Toimivuusperiaatetta syvennetään pohtimalla tutkimuksen käytännöllisiä seurauksia myös eettisestä näkökulmasta: eettisyys onkin noussut tärkeäksi osaksi tutkimuksen arviointia. Eettisesti toimiva tutkija pohtiikin, miten tutkimus tulee vaikuttamaan tutkittaviin, tutkijaan, tiedeyhteisöön, yhteiskuntaan sekä ihmiskuntaan. Tutkimuksen laatua arvioidaan sen pohjalta, miten siinä on käsitelty eettisiä ongelmia, joita jokaisessa tutkimuksessa on poikkeuksetta. (Heikkinen & Syrjälä 2006, 155–158.)

Hyvä tutkimus havahduttaa ihmisen ajattelemaan sekä tuntemaan asioita uudella tavalla. **Havahduttavuutta** arvioidaan taiteellisella kriteerillä: esteettiset kriteerit ilmaantuvat esimerkiksi kirjoitustavassa tai ulkoasussa. Hyvä tutkimus pystyy vaikuttamaan ja koskettamaan kuin hyvä kirja tai elokuva. Kirjoittajan on kyettävä tekemään tutkimus eläväksi ja todentuntuiseksi. Narratiivisessa tutkimuksessa käytetäänkin käsitettä *verisimilitude*, todentuntuisuus. Todentuntuinen kertomus tuo lukijalle elävästi mieleen jotain tämän itse kokemaa, jolloin se saattaa paljastaa lukijalle itsestään jotain uutta, jolloin se havahduttaa lukijaa ajattelemaan jotain uutta. (Heikkinen & Syrjälä 2006, 159–160.)

5 OSALLISUUS, SYRJÄYTYMINEN JA MATALAN KYNNYKSEN PALVELUT

Osallisuudeksi kutsutaan osallistumisen luomaa, tunneperustaista yhteenkuuluvuuteen pohjautuvaa kokemusta, jonka kautta yksilö voi kokea vaikuttaa itseensä koskeviin asioihin. Jotta tämä osallisuuden kokemus pääsee syntymään, tulee henkilön voida olla tietoinen sekä tuntea muutoksen mahdollisuus. Ryhmään kuulumisen voi luoda yksilölle vahvan osallisuuden tunteen. Tällöin ryhmään kuulumisen voikin tuntea voimaannuttavana kokemuksena. (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 50.) Sosiaalinen pääoma,

yhtenäisyys, tuki ja verkostot voivat yhdessä vaikuttaa suuresti yksilön hyvinvointiin. Sosiaalinen integraatio vähentää kuolleisuutta, edistää mielenterveyttä sekä edistää kuntoutumisprosessia. Sosiaaliset sidokset ovatkin myös sidoksissa parempaan mielenterveyteen ja mahdollisesti jopa parempaan kognitiiviseen suorituskyykyyn vanhuksien keskuudessa. Toisaalta jos ryhmän jäsenelle on asetettu rajoittavia normeja tai rasittavia sosiaalisia velvollisuuksia, kokevat nämä yksilöt usein mielenterveytensä huonommaksi. (Lasker, Collom, Bealer, Niclaus, Keefe, Kratzer, Baldasari, Kramer, Manderville, Schumlmann, Suchow, Letcher, Rogers & Perlow 2011, 103–104.)

Syrjäytyminen on puolestaan ilmiö, jota esiintyy päihde- ja mielenterveyskuntoutujien keskuudessa muuta väestöä enemmän (Holmberg 2010, 15). Syrjäytymisellä viitataan yhteiskunnallisen huono-osaisuuden muotoihin. Syrjäytyminen voi olla seurauksena työttömyydestä, köyhyydestä, mielenterveysongelmista, alkoholisoitumisesta tai yhteiskunnallisten vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolelle jäämisestä. Syrjäytyminen estää ihmistä osallistumasta täyspainotteisesti normaaliin yhteiskunnalliseen toimintaan. (STM 2016.) Syrjäytyminen ja yksinäisyys ovat ilmiöitä, jotka ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa. Moni syrjäytynyt on yksinäinen ja moni yksinäinen on vaarassa syrjäytyä. Vaikka nämä kaksi käsitettä ovat usein liitettyinä huono-osaisuuteen tai työttömyyteen, nyky maailmassa ei hyväosainenkaan voi olla täysin turvassa yksinäisyydeltä ja syrjäytymiseltä. (Sandberg 2015, 57, 74.) Tiiä Miettinen (2008) tutki pro graduun ryhmähoidon merkitystä sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiville ihmisille. Tutkimukseen osallistuneet sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivien ryhmän ryhmäläiset arvioivat kaikki hyötynensä ryhmästä. Ryhmään osallistumisen nähtiinkin muuttaneen kaikkien elämänlaatua paremmaksi. (Liite 1, tutkimustaulukko.) Syrjäytymisen ongelmat voivat rajoittua vain johonkin elämän osa-alueeseen tai se voi hallita koko elämää kasaantuvien ongelmien kautta. Jos yksilön voimavaroja ei osata valjastaa, voidaan puhua myös täydellisestä syrjäytymisestä. Tällä tarkoitetaan syrjäytymistä, jonka ongelmat ylittävät elämän hallintaan sekä usein myös toimeentuloon tai aineelliseen elämänhallintaan. Yksilö voi tällöin turvautua muun muassa päihteisiin, rikollisyyteen tai väkivaltaiseen toimintaan. Täydellisesti syrjäytynyt ihminen voi myös kärsiä mielenterveysongelmista. (Hänninen & Tolvanen 2014, 6-9.) Yksilön kehittymisen kautta syrjäytymisellä on vaikutus koko yhteisön hyvinvointiin.

Syrjäytymisriskissä olevien parissa tehtävää ennalta ehkäisevää työtä voidaan perustella yhteiskunnallisilla ja taloudellisilla vaikutuksilla: Yksilön epäonnistunut kiinnittyminen yhteiskuntaan käy kalliiksi. Onkin arvioitu, että yhden nuoren syrjäytyminen yhteiskunnasta voi kustantaa yhteiskunnalle jopa miljoona euroa syrjäytyneen elämän aikana. (Hänninen & Tolvanen 2014, 17–18.)

Nykypäivänä on ilmaantunut myös suhteellisen uusi ja voimakas syrjäytymisen muoto: syrjäytyminen teknologisen osaamattomuuden vuoksi. Jo perusasioiden hoitaminen nyky-yhteiskunnassa on vaikeaa, jos ihminen ei pysty hakeemaan esimerkiksi Kelan tukia verkosta, täyttämään veroilmoitusta tai etsimään tietoa omasta terveydestään erilaisten sähköisten palveluiden kautta. Tämä tarkoittaa siis syrjäytymistä koko yhteiskunnasta, joka nykypäivänä on rakentunut teknologisen osaamisen ja palveluiden varaan: Jo peruspalvelut, kuten pankki-, terveydenhuolto-, vero- sekä koulutuspalveluiden käyttö on käytännössä mahdotonta, jos ihminen ei pysty tai halua käyttää teknologisia palveluita. (Talsi 2014, 64, 73)

Minna Laitila (2010) tutki asiakkaiden osallisuutta mielenterveys- ja päihdehoitotyössään sopivasti nimetyssä väitöskirjassaan ”Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdehoitotyössä”. Tässä kvalitatiivisessa tutkimuksessa kuvattiin osallisuutta ja asiakaslähtöisyyttä sekä asiakkaan että työntekijän näkökulmista. Väitöskirjassa päädyttiin tulokseen, että asiakkaan osallisuutta voidaan edistää ja tukea asiakaslähtöisellä rakenteilla ja toiminnalla. Lisäksi osallisuuden nähtiin toteutuvan kolmella eri tavalla: Osallisuutena omaan hoitoon ja kuntoutukseen, osallisuutena palveluiden kehittämiseen sekä osallisuutena palveluiden järjestämiseen. (Liite 1, tutkimustaulukko.)

Matalan kynnyksien palveluiden tarkoituksena on saavuttaa ihmisiä, jotka ovat jääneet normaalin palvelujärjestelmän ulkopuolelle. Palveluihin pääsy onkin tärkeä osa sosiaalista osallisuuden tunnetta. Matalan palveluiden ansiosta onkin mahdollista lisätä sosiaalista osallisuutta erityisesti huono-osaisten parissa. Nimensä mukaisesti matalan kynnyksen palveluiden tavoitteena on olla palvelu, johon on normaaleita palveluita alhaisempi hakeutumisen sekä osallistumisen kynnys. Vaikka matalan kynnyksen palveluiden määritelmä on subjektiivista, niitä kuitenkin käytännössä määrittävät toiminnan sisällön ja asiakaskunnan käsitteet. (Leemann & Hämäläinen 2015, 1.) Matalan kynnyksen

palvelut edistävät monin tavoin sosiaalista osallisuutta. Tavallisiin julkisen palveluiden hakeutumiseen vaaditaan asiakkailta voimavaroja. Matalan kynnyksen palvelut pyrkivätkin purkamaan sekä madaltamaan esteitä palvelujen ulkopuolelle jääneiltä ja niiden tavoitteena onkin saada nämä syrjäytyneet takaisin normaalien palveluiden piiriin. Normaalin palvelujärjestelmän haasteena ovat usein erityisesti moniongelmaiset sekä huono-osaiset, ja matalan kynnyksen palvelut kohdistuvatkin usein näihin kaikista huono-osaisimpiin ryhmiin sekä ihmisiin, jotka eivät kykene itse hakeutumaan tavallisiin palveluihin. Parhaimmassa tapauksessa matalan kynnyksen palvelut voivatkin siirtää kohde-ryhmäläiset takaisin varsinaisten julkisten palveluiden piiriin. Ilman matalan kynnyksen palveluita erityisesti kaikista vaikeimmin tavoitettavat ryhmät jäisivät kokonaan palvelujärjestelmän ulkopuolelle. Sosiaalisiin verkostoihin pääseminen ja osallistuminen ovat tärkeitä osia sosiaalisesta osallisuudesta. Matalan kynnyksen palveluiden tärkeimmiksi työkaluiksi ja tavoitteiksi nähdään asiakkaiden aktivointi, voimaantuminen sekä oma-aloitteisuuden harjoittaminen. (Leemann & Hämäläinen 2015, 2-3.)

Tuija Kotiranta (2008) tutki väitöskirjassaan työttömien aktivointia. Tutkimuksessa päädyttiin tulokseen siitä, että aktivointi on ongelmallista, koska työtön jää toisen aktivoitavaksi. Tutkimuksessa nähtiin niin hyvää kuin huonoa aktiivoinnista kuntoutuksena. Tärkeimmäksi onnistuneen aktiivoinnin työmetodiksi nähtiinkin mahdollisimman yksilöllinen ja elämänolosuhteet huomioiva palvelu. (Liite 1, tutkimustaulukko.)

6 ENSIMMÄINEN SYKLI – AIKAPANKKI

Ensimmäinen kohtaamisemme opinnäytetyömme aiheen kanssa oli yhteisöhoitotyön luennolla, jonka yhteydessä Kakspy ry:n edustaja etsi ammattikorkeakoulultamme opiskelijoita tekemään opinnäytetyön heidän pilottihankeesta ”Hyvinvointia ja osallisuutta aikapankista”. Tartuimme tilaisuuteen ja tästä alkoi työskentelymme hankkeen parissa. Aluksi tarkoituksenamme oli pilottihankeeseen arviointi, joka olisi tapahtunut ohjausryhmän ja hanketiimin tukena.

Ensimmäisessä yhteisessä palaverissamme Kakspy ry:n edustajat kävivät projektin tarkoitusta läpi ja toivat esille omia mielipiteitään sekä ajatuksiaan

opinnäytetyön toteutuksesta sekä tarkoituksesta. Emme halunneet opiskelijoina kuitenkaan vain raportoida hanketta ja jäädä sivusta seuraajan rooliin. Päätimmekin siis ehdottaa, että olisimme mukana aktiivisesti myös hankkeen käytännön toteutuksessa. Pohdimme kovasti, mikä olisi projektin punainen lanka. Projektin niin sanotuksi punaiseksi langaksi nousi myös tässä yhteydessä yksinäisyyden lievittäminen hankkeen kautta järjestettävän toiminnan avulla.

Opinnäytetyömme tutkimusmenetelmäksi valikoitui toimintatutkimus, joka soveltui käyttöömmeh parhaiten, koska tulisimme itse aktiivisesti osallistumaan toimintamallin kehittämiseen. Tarkoituksenamme oli siis kehittää päihde- ja mielenterveyskuntoutujille aikapankkipohjainen toimintamalli, jonka kautta he löytäisivät mielekästä vapaa-ajan tekemistä. Tehtävänäimme oli myös raportoida pilottihankkeen kulku. Osallistuimme myös yhteistyötahon arkiseen toimintaan ja yritimme myös kehittää ideoita hankkeen eteenpäin viemiseksi. Tarkoituksena oli, että kehitetty toimintamalli jäisi eloon myös pilottihankkeen päätyttyä ja että se voitaisiin mahdollisesti viedä myös laajempaan käyttöön Kakspy ry:n sisällä. Aikapankkipohjaisen mallin suunnittelu ja implementointi tuli seuraamaan toimintatutkimuksen kehämallia (Kuva 2).



Kuva 2: Aikapankkipohjaisen mallin kehämalli. Toimintatutkimuksen mukaisesti kuvan suunnitellut toiminnot koostuivat konstruoivista ja rekonstruoivista vaiheista, kuten aiemmin luvussa neljä on tarkemmin esitetty. On huomattavaa, että aikapankkipohjaisen mallin suunnitteluvaihe oli jo toteutunut, kun opiskelijat osallistuivat mukaan projektiin.

6.1 Yleiset tavoitteet aikapankkipohjaiselle toimintamallille

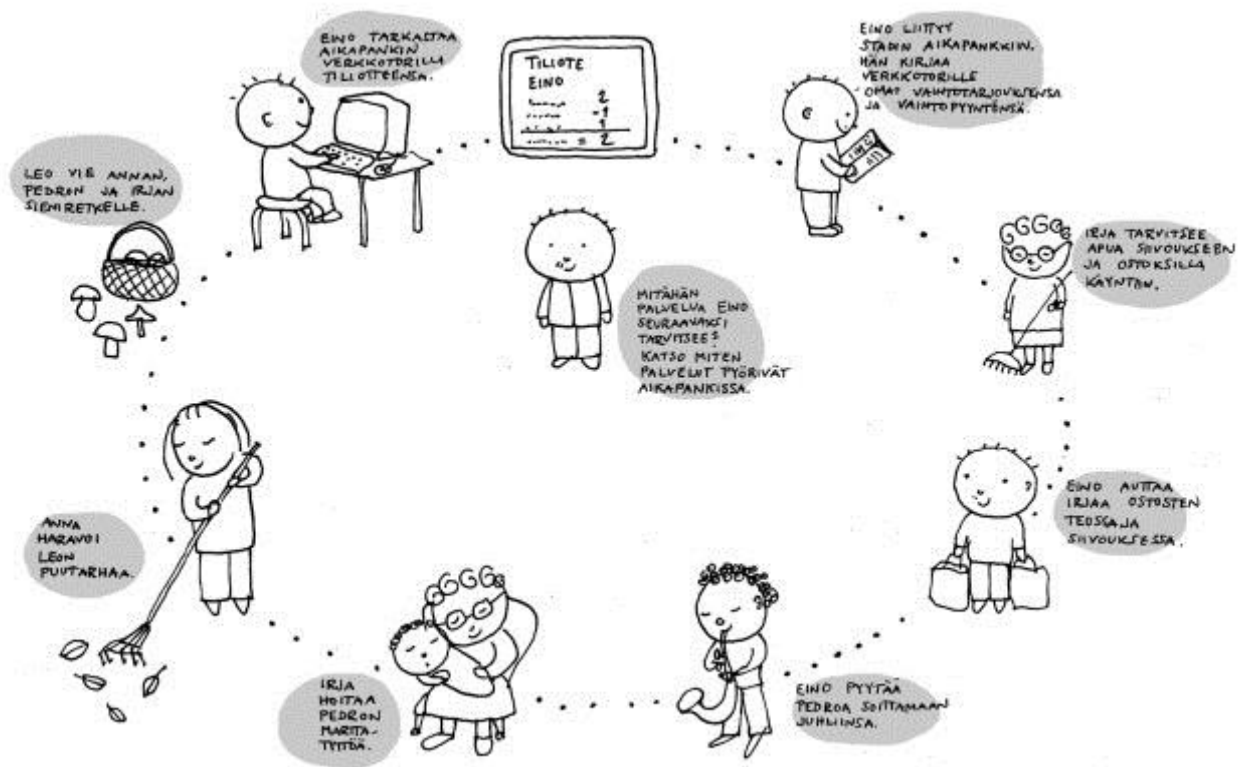
Aikapankkiin perustuvan toimintamallin tavoitteena oli luoda toimintamalli, jonka tarkoituksena olisi puolestaan ollut tukea mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden osallistuvuutta sekä ehkäistä heidän syrjäytymistään. Tämän toimintamallin kautta itsenäiseen elämään opettelevat mielenterveys- ja päihdekuntoutajat olisivat voineet löytää vapaa-ajalle mielekästä seuraa ja tekemistä. Tämä aktiviteetin ja seuran löytämisen tarkoituksena oli painottua virka-ajan ulkopuolelle, eli iltoihin ja viikonloppuihin. Mielenterveys- ja päihdekuntoutujille tarjotun matalan kynnyksen palvelut painottuvatkin pääasiassa virka-ajalle. Näin ollen iltaisin ja viikonloppuisin monillakaan kohderyhmän edustajista ei ole ollut mielekästä tekemistä ja he ovat jääneet tällöin yksinäisiksi. Näillä keinoilla oli tarkoituksena ehkäistä kohderyhmän syrjäytymisen riskiä ja antaa heille keinoja, joilla he pääsisivät itse tukemaan arjessaan jaksamista. Alun perin yksi tavoitteista oli myös integroida kehitetty malli osaksi Kakspy ry:n kotikuntoutusta ja päivätoimintakeskuksen toimintaan, mikäli tulokset olisivat osoittautuneet hyviksi. (Hyvinvointia ja osallisuutta aikapankista 2015, 6-7.)

6.2 Aikapankit ja niiden hyödyt

Aikapankki on vaihtoehtoisen talouden ja palveluorganisaation järjestelmä, joka toimii järjestelmän asiakkaiden itse tarjoten omaa osaamistaan ja palveluita toisille järjestelmän asiakkaille. Jäsenet laskuttavat näistä palveluista aikapankin valuuttaa, kirjanpidollista virtuaaliyksikköä, *toveja*. Toviin arvo vastaa palveluun käytettyä aikaa: yksi tovi vastaa yhtä tuntia työtä. Aikapankkia voidaan kuvaila eräänlaiseksi vaihtoehtoiseksi rahajärjestelmäksi, mutta se voi olla myös organisoitua naapuriapua, talkoota, vertaistuki- tai palvelujärjestelmää. Aikapankit ovat osa vertaistuotantoa, eli tuotantoa, jossa ihmiset tuottavat palveluita toisilleen omatoimisesti. (Eskelinen 2014, 7.) Aikapankki käsitteen loi yhdysvaltalainen juristi sekä kansalaisoikeusaktivisti Edgar Cahn vuonna 1980. Tovi-käsite (tai "time dollar", kuten se alun perin tunnettiin) sai alkunsa 44-vuotiaan Edgar Cahnin toipuessa sydänkohtauksesta. Cahn ei nauttinut sairaalokokemuksestaan, vaikka hyvän sairaskorvauksen ansiosta hän sai hyvää hoitoa niin lääkäreiltä kuin sairaanhoitajilta. Hän tuli lopputulokseen siitä, että ihmisillä on perustarve tuntea itsensä hyödylliseksi ja että jat-

kuva saaminen, antamatta mitään takaisin, vain syövytti ihmisen elämänla-
tua. Tämän kokemuksen ja pettymyksen tunteen kohti Amerikan terveyden-
huollon kyvyttömyyteen luoda pysyviä ekonomisia ja sosiaalisia muutoksia
pohjilta Cahn kehitti "aika dollari" -järjestelmänsä. (Boyle & Bird 2014, 17–18.)
Noiden vuosien jälkeen USA:ssa on perustettu satoja aikapankkeja ja myös
Ilossa-Britanniassa aikapankit ovat suosittuja. (Tovi tukea 2014, 9.)

Aikapankki toiminnan ytimenä on demokraattinen periaate: jokaisen aika on
yhtä arvokasta tehdystä työstä riippumatta. Toisin kuin muissa talousjärjestel-
missä, yhteisöllisyys ja sosiaaliset suhteet ovat aikapankki-järjestelmän keski-
össä. (Shilongo 2014, 8-9.) Seuraavassa kuvassa (Kuva 3) esitellään aika-
pankki-järjestelmän sisällä tapahtuvaa työtä, toimintaa ja vaihtoja.



Kuva 3: Aikapankin vaihtojen piiri Kuvassa esitetään esimerkkejä aikapankin sisällä tapahtu-
vasta toiminnasta ja kuinka erilaisista palveluista koostuva piiri käytännössä toimii. (Stadin
aikapankki 2010.)

Useissa maailman maissa aikapankki-järjestelmä on suuri ja vakiintunut jär-
jestelmä. Useimmat aikapankit ovat osa kansainvälistä community exchange
-järjestelmää, joka tarjoaa aikapankeille sekä muille yhteisövaluutoille tekni-
sen alustan niiden toimintaa varten. (Eskelinen 2014, 7-8.) CES-palvelu on
sähköinen vaihtojärjestelmä, johon vaihdetut palvelut kirjataan. Se perustettiin

Etelä-Afrikassa vuonna 2003, kun Cape Townin vuonna 2003 kehitettyä verkopohjaista vaihtopalvelua haluttiin tarjota myös muiden yhteisövaihtopalveluiden käyttöön. (Tovi tukea 2014, 11.) Aikapankkeja on hyödynnetty erilaisten yhteisöjen hyväksi ympäri maailmaa. Rushey Green Time Bank on ensimmäinen, suoraan terveyskeskuksen yhteyteen perustettu aikapankki. Sitä kuvailaan välineeksi syrjäytymisen ehkäisemiseen, jossa entisen passiivisen roolin omaksuneet asiakkaat voivat omaksuakin aktiivisen osallistujan roolin, samalla luoden ja ylläpitäen sosiaalisia suhteita. Toinen esimerkki aikapankkitoiminnasta erilaisissa yhteisöissä on vankien ja vankien omaisten parissa toiminut Gloucesterin vankilan aikapankki. (Shilongo 2015, 26.)

Suomessa aikapankki laajamittaisena ilmiönä on verrattain uusi, mutta samalla idealla toimivia, pienempiä vaihtopiirejä on tunnettu jo pitkään. Suurin Suomen aikapankeista, Stadin Aikapankki (STAP) perustettiin vuonna 2009, jolloin se vielä tunnettiin nimellä Kumpulän vaihtopiiri, ennen kuin se levisi Kumpulaa laajemmaksi. Suomen kaikista aikapankkivaihtoista jopa 70 % tehdään Stadin Aikapankin piirissä. Stadin Aikapankilla oli tammikuussa 2014 noin 3000 rekisteröitynyttä käyttäjää, joista kaksi kolmasosaa on tehnyt vaihtoja. Suomessa on periaatteessa 40 eri aikapankkia, mutta käytännössä suuri osa niistä ei ole toiminnassa tai niiden sisällä tapahtuvat vaihdot ovat erittäin pieniä. Muita, toimivia aikapankkeja löytyy kuitenkin esimerkiksi Turusta, Mikkelistä, Tampereelta sekä Hämeenlinnasta. (Eskelinen 2014, 7-8.)

Yksi kaikkein laiminlyödyimmistä terveydenhoidon osa-alueista on lähiperheen ja ystävien läsnäolon suojaava vaikutus suojaa potilaalle. Ystävien puuttumisen sanotaankin olevan yhtä vaarallista kuin tupakointi. Hyvässä kunnossa pysyminenkin on helpompaa, kun ihmisellä on joku jonka kanssa kuntoilla. Eristäytyneisyyden vähentäminen vaatii usein monien eri yhteyksien luomista eri lähiyhteisöjen välillä. Aikapankki toiminnan avulla voidaan yhdistää ihmisiä ja tarjota vertaistukea muiden yksinäisten ihmisten kanssa. Samalla kun kaksi yksinäistä ihmistä yhdistetään, yksinäisyyden vähentämisen yhteydessä he luovat uusia selviytymiskeinoja ja -strategioita. (Boyle & Bird 2014, 35–37.) Aikapankit yrittävät vähentää sosiaalista poisjättäytymistä mahdollistamalla ja antamalla yhteyden erilaisiin palveluihin ja yhdistyksiin. Gorbalsin kaupungin aikapankki toteuttaa tätä siten, että sen jäsenet tekevät palveluksia yhteisölle ja ostavat sitten ansaituilla toveilla palveluksia itselleen. Täten aikapankki on

onnistunut saaman ihmiset kontaktiin apuun, jota he eivät muuten mahdollisesti olisi ilman aikapankkia saaneet. Gorbalsin yhteisön jäsenet tuntevat, että paikallinen aikapankki-instituutti on ansainnut uskottavuuden ja luottamuksen yhteisössä. (Seyfang 2004, 68.)

Tohtori Saul Marmot sanoo, että usein näemme ihmisiä, jotka tahtoisivat olla uudestaan osa yhteiskuntaa pitkään jatkuneen työttömyyden tai sairauden jälkeen, mutta heillä ei ole ketään, jonka puoleen kääntyä tämän saavuttamiseksi. Usein on hyvin vaikeaa alkaa integroitumaan takaisin yhteiskuntaan. Eräitä merkittäviä esteitä kuntoutumiselle ovat huono itsetunto, sosiaalinen eristäytyminen ja kokemuksen puutos. Joillekin nämä esteet ovat niin suuria, etteivät he voi yksin ottaa ensimmäistäkään askelta kuntoutuakseen. Marmot on osa Bromleyn terveystalosta, joka perusti oman aikapankkinsa. Tämä aikapankki tarjoaa tukevaa ja vähäpaineista ympäristöä ihmisille, jossa he voivat kehittää itsetuntoaan ja sosiaalisia taitoja. (Boyle & Bird 2014, 38.) Aikapankit kasvattavat yhteisöllisyyttä ja vahvistavat ihmisen tukiverkkoja. Ne mahdollistavat vapaaehtoisuuden ja niillä on eräänlainen taito saada ihmiset osallistumaan vapaaehtoisesti toimintaan, vaikka normaalisti he vastustaisivat vapaaehtoisuutta. (Boyle & Bird 2014, 27.) Vapaaehtoisuus edistääkin terveyttä monin eri tavoin. Muun muassa masennuksen riski vähenee ja kroonisista kivuista kärsivät hyötyvät muiden auttamisesta, jopa enemmän kuin lääkehoidosta. Vapaaehtoistyöllä näyttäisi olevan myös suojaava vaikutus jopa vuoden ajan vapaaehtoisuudesta. (Boyle & Bird 2014, 39.)

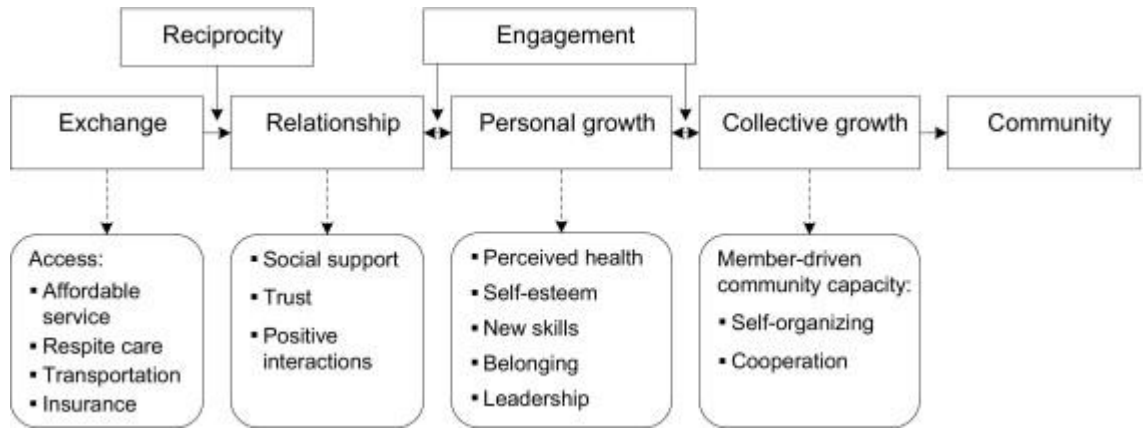
Paxton Greenin aikapankin toimintaa arvioidessa selvisi, että kolme neljäsosaa vastanneesta ihmisestä tunsikin, että aikapankkiin osallistuminen oli parantanut heidän elämänlaatuaan. 42 % tunsikin, että aikapankki auttoi heitä säästämään rahaa. 76 % tunsikin, että aikapankki paransi heidän mielialaansa, 68 % tunsikin paremmin itsestään ja 67 % oli sitä mieltä, että vähensi yksinäisyyden tunnetta. 21 vastanneesta oli todettu masennus. Näistä 21:stä 71 % tunsikin, että aikapankkitoiminta lievitti masennuksen oireita ja 83 %, että aikapankki auttoi heitä löytämään uusia ystäviä. Tutkimus päättyi tulokseen, että aikapankki auttoi potilaita useassa osa-alueessa: masennuksen sekä kroonisten sairauksien oireiden lieventämisessä, uusien ystävien löytämisessä ja sosiaalisen eristämisen vähentämisessä, rahan säästössä sekä uusien taitojen kehittämisessä ja osaamisen jakamisessa muille. (Boyle & Bird 2014, 33.)

Tutkimuksessa ”Time Banking and Health: the Role of a Community Currency Organization in Enhancing Well-Being”, Judith Lasker ynnä muut (2011) tutkivat sitä, että kuinka paljon aikapankkitoimintaan osallistuminen paransi osallistujien terveydentilaa. Lisäksi he tutkivat osallistujien ja jäsenten eri piirteitä sekä kuinka kyseiset piirteet mahdollisesti vaikuttivat saatuihin terveysetuihin. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista jäsenistä (yhteensä 160) oli naisia (83 %). Verrattuna muuhun väestöön, osallistujat olivat huomattavasta todennäköisemmin naisia, vanhempia kuin 65, korkeammin koulutettuja sekä yksin asuvia ihmisiä. Lähes joka viides koki fyysisen terveytensä ja joka kolmas psyykkisen terveyden parantuneen aikapankkitoiminnan ansiosta. Suurin osa kertoi niin fyysisen (78 %) kuin psyykkisen (66 %) terveytensä pysyneen samana. Seuraavassa, avoimessa kysymyksessä pyydettiin selittämään, mistä mahdolliset muutokset johtuivat. Kaksi yleisintä vastausta fyysisen terveyden parantumiselle olivat sosiaalisten suhteiden lisääntyminen, ja tästä johtuva fyysisen olon paraneminen sekä toiminnan kautta tarjotut erilaiset kurssit sekä aktiviteetit (esimerkiksi *Tai chi*). Psyykkisen terveyden parantumisen yleisimpänä syynä kerrottiin olevan toiminnan sosiaalinen puoli ja mahdollisuus palvella muita. Yksi jäsenistä kommentoi, että toiminnan kautta hän tietää, että hänellä on voimien mukaan mahdollisuus tehdä asioita ja nähdä ihmisiä ja että tämä antaa hänelle toivoa. Tutkimuksen tulos vahvisti edellisten tutkimusten tulosta siitä, että rinnakkaisvaluuttajärjestelmät lisäävät sosiaalista pääomaa ja että niistä on terveydellisiä hyötyjä. Osallistujien hyvinvointiin vaikuttaa sosiaalinen tuki kasvaneen sosiaalisen verkon kautta sekä kasvanut itse-tunto. Näitä hyötyjä löytyy enemmän niiltä ihmisiltä, jotka asuvat yksin tai niiltä, jotka ovat järjestelmään kiintyneitä. Lisäksi keskimääräinen vaihtojen määrä näyttäisi selittävän näitä terveydellisiä etuja. (Lasker & ym. 2011, 105–107, 110, 112; liite 1, tutkimustaulukko.)

Aikapankkien tarjoaman palveluiden vaihdon ja vastavuoroisuuden hyötyinä ovat osallisuus, yksilölle uusien roolien kokeileminen sekä omaksuminen, kunnioitus ja arvostus muita kohtaan sekä ystävien verkosto. Vastavuoroisuus antaa mahdollisuuden sosiaalisesti eristäytyneille tai eristetyille rakentaa uusia suhteita. Vastavuoroisuus rohkaisee ihmisiä kokeilemaan uusia rooleja. Kun yksilöt oppivat tuntemaan toisensa vaihtojen kautta, löytävät he tilaisuuksia arvostaa toistensa lahjoja. Suhteet järjestelmän sisällä luovat edellytykset niin

persoonalliselle kuin yhteisölliselle kehittymiselle. Monet jäsenet kokevat itsearvonsa nousevan osallistuessaan ja tarjotessaan vaihtoja järjestelmän sisällä. Itse verkosto puolestaan vahvistuu, kun jäsenet alkavat toimia yhdessä yhä monimutkaisempien ongelmien ratkaisemiseksi. Omistajuus ja johtajuus muuttavat community exchange –järjestelmän sosiaalisesta palvelusta aidoksi yhteisöksi, tarjoten rikkaat mahdollisuudet oppimiselle sekä kasvulle. (Letcher & Perlow 2009, 295–296.)

Abby Letcher ja Kathy Perlow (2009) kokosivat haastattelemiensa CE-järjestelmän asiakkaiden kautta mallin siitä, että kuinka rakentuu yhteisö, joka edesauttaa yksilön sekä yhteisön hyvinvointia. Kyseisessä mallissa vaihdot johtavat suhteiden muodostumiseen, jotka puolestaan johtavat yhteisön muodostumiseen. Suurimmalle osalle yhteisön jäsenistä polku mallin läpi ei ole lineaarinen, vaan siihen vaikuttaa ryhmän normit sekä osallisuus. Malli alkaa palvelun vaihdolla, joka vastavuoroisuuden ansiosta kehittyy suhteeksi. Vastavuoroisuus auttaa eri taustaisia sekä eri taitoisia ihmisiä kohtaamaan toisensa tasavertaisina. Suhde puolestaan muuttuu osallisuuden ansiosta itsenäiseksi sekä yhteisölliseksi kehittymiseksi. Lopulta kun eri yksilöt tajuavat sekä oman että muiden ryhmän jäsenten potentiaalin, voivat he yhtyä yhteisöksi ja täten vastata toistensa tarpeista, että ratkoa vaativampia ongelmia. Jäsenet hyötyvät eri tavoin mallin eri vaiheissa. Vaihtojen kautta he pääsevät käsiksi muun muassa eri palveluihin, terveyttä edistävään aktiviteettiin ja ne voivat vähentää kynnystä osallistua terveydenhuoltoon ja siihen liittyviin muihin palveluihin. Syvemmät kehittyneet suhteet puolestaan tarjoavat jäsenille luottamusta, sosiaalista tukea ja positiivisia sosiaalisia kokemuksia. Persoonallinen kasvu parantaa yksilön näennäistä terveyttä, itsetuntoa, tämä voi oppia uusia taitoja, kokea kuulumisen tunnetta ja sillä on myös ennakkoluuloja vähentävä vaikutus. Kollektiivinen kehittyminen puolestaan kehittää itseorganisaatio taitoja ja yhteistyökykyä. (Letcher & Perlow 2009, 296–297; liite 1, tutkimustaulukko.) Malli on kuvatta alhaalla (Kuva 4).



Kuva 4: Community-building – malli ja sen hypoteettiset edut hyvinvoinnille. Kuvassa esitetään sekä tiivistetään Letcherin ja Perlowin yllämainitut tulokset yhteisön rakentumisesta sekä sen eduista. (Letcher & Perlow 2009)

6.3 Aikapankkitoimintaa varten tehdyt toimenpiteet

Opinnäytetyömme aikana sekä suunnittelimme että osallistuimme moniin erilaisiin tapahtumiin ja palavereihin. Ensimmäisen palaverimme pidimme sovitusti yhdessä Kakspy ry:n edustajien kanssa 9.10.2015. Tässä palaverissa pohdimme sitä, että olisiko hankkeesta todellakin opinnäytetyön aiheeksi. Alkuperäisenä tarkoituksena oli, että opinnäytetyön rooli pilottihankkeessa olisi ollut pelkästään vain hankkeen arviointi sekä dokumentointi, mutta pohdimme, että riittäisikö tämä todellakin opinnäytetyöksi? Päädyimme tulokseen, ettei pelkkä arviointi tulisi riittämään. Roolimme hankkeessa siis muuttui ja me opiskelijat tulimme osallistumaan itse hankkeen toteutukseen sekä toimintamallin kehittämiseen. Tällöin sovittiin lopullisesti se, että me toteuttaisimme tämän opinnäytetyön.

Lokakuun 19. päivä 2015 pidimme toisen palaverimme. Tämän yhteydessä esittelimme itsemme sekä oman roolimme hankkeessa kohderyhmälle, eli siis Kakspy ry:n asiakkaille. Palaveri pidettiin Kakspy ry:n Mielipaikassa, jossa jatkossa suurin osa pilottihankkeen suunnittelusta sekä tapaamisista tultiin pitämään. Tämän palaverin jälkeen olimme yhteydessä ohjaavaan opettajaamme ja hänen kanssaan sovimme seuraavan tapaamisemme yhdessä hänen, meidän sekä Kakspy ry:n edustajan kesken.

Kolmas palaveri pidettiin 27.10.2015 Kymenlaakson ammattikorkeakoulun Metsolan kampuksen tiloissa. Kävimme siinä läpi opinnäytetyön yleistä luonnetta ja sen tutkimus tyyliksi varmistui tällöin myös toimintatutkimus. Samalla

myös sovimme muutoksesta Kakspy ry:n aikataulun suunnitelmaan: Opinnäytetyön palautuspäivämääräksi oli alun perin suunniteltu olevan vuoden 2016 kesä, mutta koska opiskelijoiden osallistuminen projektiin oli jo tässä vaiheessa myöhässä, sovimme yhdessä, että palauttaisimme kesäksi loppuraportin (liite 4) projektista. Itse opinnäytetyön valmistuminen jäisi tällöin kesän ylitse.

Tietoa tulevissa tapahtumissa päätimme kerätä käyttäen fenomenologis-hermeneuttista analyysimenetelmää. Tämä tarkoitti siis sitä, että keräsimme tietoa havaintojen kautta paikan päältä. Analyysimenetelmänä sen parhaimpiin puoliin kuului se, että se mahdollisti projektin kulun itse kohderyhmässä. Mukavana yhteensattumana oli, että se myös tuki luonteeltaan täydellisesti toimintatutkimuksen rekonstruoivaa vaihetta.

Neljännän palaverin pidimme 30.10.2015 Mielipaikassa. Paikalla olivat Kakspy ry:n edustajat ja me opiskelijat. Suunnittelimme yhdessä projektin eteenpäin viemistä ja toimitimme Kakspy ry:lle opinnäytetyösopimuksen ja tutkimuslupahakemuksen pohjan. Pohdimme, miten hankkeen kohderyhmän edustajilla olisi mahdollisimman matalakynnys osallistua tulevaan toimintaan. Tämän ongelman pohjalta ideoimme Kakspy ry:n sisällä toimivan aikapankin. Tämän olisi ollut tarkoitus kannustaa mielenterveys- ja päihdekuntoutujia lähtemään mukaan tällöin vielä suunnitteilla olleeseen laajempaan aikapankkitoimintaan. Kuntoutujien rohkeuden karttuessa tarkoituksena olisi ollut, että he olisivat siirtyneet Kakspy ry:n sisällä toimivasta aikapankista Kotkan aikapankkiin. Yhdeksi puheenaiheeksi palaverissa nousi hankkeen näkyvyys ja sen lisäämiseksi ideoimme Kakspy ry:n asiakkaille omaisten illan, joka pidettiin 4.11.2015. Lisäksi teimme Kakspy ry:n edustajien kanssa mainosjulisteita koskien hanketta ja levitimme myös niitä Kotkan alueella. Suunnittelimme myös Kakspy ry:n Mielipaikan ja Klubitalon toimipisteisiin ilmoitustaulut, johon asiakkaat pystyivät laittamaan omia aikapankin vaihtoehtojaan. Tarkoituksena oli saada täten hankkeelle huomiota kuntoutujien keskuudessa ja saada heitä liittymään mukaan aikapankkiin.

Palaverissa ideoimme myös muita keinoja, joilla olisi voinut kannustaa Kakspy ry:n asiakkaita osallistumaan aikapankkiin. Kakspy ry:n edustajien oli tarkoitus toteuttaa nämä ideat toimipaikkojensa sisällä, mutta hyvistä yrityksistä huoli-

matta ne kariutuivat osallistujien vähyyteen. Yhtenä ideana saada lisää osallistujia mukaan toimintaan olisi ollut jäsenhankintakilpailu aikapankissa oleville kuntoutujille, josta olisi palkinnoksi saanut toveja. Sovimme myös, että jos joku asiakkaista tuntisi tarvitsevansa tukihenkilöä mukaan aikapankin kautta tapahtuvaan työnvaihtoon, olisivat sekä opiskelijat että Kakspy ry:n henkilökunta käytettävissä tähän. Hankkeen edetessä oli myös tarkoituksena perustaa sovittelutiimi mahdollisten aikapankin kautta tulleiden työnvaihtojen aiheuttamien ristiriitojen selvittelyyn. Sovittelutiimin vetovastuu olisi ollut Kakspy ry:n henkilökunnalla. Me opiskelijat lupasimme myös tehdä ja toimittaa Kakspy ry:n käyttöön aikapankkitoiminnan etikettiohjeen julisteen muodossa.

Kakspy ry:n edustajat suunnittelivat myös Kotkan kaupungin kirjastossa pidettävän, kaikille aikapankista kiinnostuneille avoimen keskustelutilaisuuden. Myös me opiskelijat osallistuimme tähän keskustelutilaisuuteen 17.11.2015, jossa oli paikalla meidän sekä Kakspy ry:n edustajien lisäksi myös muutama hankkeen ulkopuolinenkin. Keskustelutilaisuudessa kävimme läpi aikapankin toimintaideaa ja kuinka sitä voitaisiin soveltaa juuri tähän pilottihankkeeseen. Tapahtuman pääasiallinen tarkoitus oli kuitenkin hankkeen esittely ja näkyväksi tekeminen myös projektin ulkopuolisille.

Viidennes palaveri pidettiin opinnäytetyötä ohjaavan opettajan sekä meidän kesken 25.11.2015. Kokoonnuimme Kymenlaakson ammattikorkeakoulun Metsolan kampuksen tiloissa, jossa aiheena olivat opinnäytetyömme ja tätä kautta myös itse hankkeen toteuttaminen. Palaverin aikana kävimme läpi opinnäytetyön kirjallista sekä teoreettista pohjaa ja sitä, miten näitä voidaan viedä eteenpäin.

Vuoden viimeisen aikapankki-tapahtuman järjestimme 18.12.2015 Mielipai-kassa pikkujoulujen muodossa. Tätä pikkujoulua varten kehitettiin myös aikapankin kautta järjestettävää toimintaa, johon kuului muun muassa piparien leivontaa. Tapahtumaan saatiin hyvin osallistujia mukaan ja tarjoillut saatiin myös toteutettua aikapankkitoiminnan kautta palveluiden vaihtona Kakspy ry:n asiakkaiden välillä. Näistä tarjoilujen järjestämisestä palkittiin kuntoutujia tovein. Nämä tovit puolestaan käytettiin pyytämään meitä opiskelijoita esiintymään, järjestämään paikalle joulupukin sekä hankkimaan pienet lahjat jokaiselle paikalla olijalle. Pikkujoulujen yhteydessä jaoimme myös SWOT-analyy-

sikaavakkeita (liite 3) hankkeen toteutumisen, heikkouksien ja vahvuuksien arvioimiseksi. Valitettavasti jaettuja kaavakkeita emme koskaan saaneet takaisin. Kvantitatiivisten ja kvalitatiivisten menetelmien yhdisteleminen on luontaista toimintatutkimukselle, joten oli harmillista, että emme pystyneet toteuttamaan triangulaatiota tutkimuksen aikana. Aikataulullisista syistä emme lähteneet kokeilemaan triangulaatio käytännössä uudelleen tämän jälkeen.

Vaikka järjestetty pikkujoulu olikin ollut hyvä menestys, emme pystyneet kieltämään sitä, että muu toiminta tähän asti oli ollut heikkoa. Vuoden vaihtuessa jouduimmekin katsomaan totuutta silmistä ja arvioida hankkeen suunta uusiksi.

6.4 Aikapankkipohjaisen toimintamallin tulokset

Yhdeksi suurimmaksi haasteeksi pilottihankkeen aikana nousi kohderyhmän sosiaalinen arkuus, joka esiintyi välillä suorastaan sosiaalisten tilanteiden pelkona. Pitämässämme tilaisuuksissa oli kohtuullisen hyvin kuuntelijoita, mutta itse toimintaan ei aktiivisia osallistujia kuitenkaan löytynyt. Tämän vuoksi esimerkiksi yhdestä ideoistamme, joka olisi ollut kouluttaa vertaistukihenkilöitä tutoreiksi aikapankki-toimintaan, jouduttiin luopumaan.

Alussa yksi aikapankkipohjaisen toimintamallin tavoitteista oli, että kohderyhmän edustajat saataisiin liittymään Kotkan aikapankkiin ja että juuri tätä kautta he pystyisivät järjestämään itselleen mielekäästä tekemistä. Tämä idea kuitenkin sai Kakspy ry:n asiakkailta varauksellisen vastaanoton jo heti kättelyssä. Kuntoutujien keskuudessa koettiin liian haastavana se, että he joutuisivat osallistumaan järjestelmään, jossa olisi mukana muitakin ihmisiä oman ryhmän ulkopuolelta. Lisäksi yhteyden ottaminen sähköisen aikapankkijärjestelmän kautta sekä vastaamisesta ulkopuolisten ihmisten vaihtotarjouksiin pidettiin liian ahdistavana.

Muokkasimme aikapankki-toimintamallia siten, että Kakspy ry:llä oli yhteisönsä oma tili Kotkan aikapankissa, jonka kautta asiakkaat olisivat voineet tehdä vaihtotarjouksia. Aikapankki oli kuitenkin jo itsessään liian monimutkainen käsite monelle kuntoutujalle. Kohderyhmän piirissä se miellettiin siis liian vaikeaksi toimintamalliksi. Aikapankki-toiminnassa herätti pelkoa myös se,

Kuva 5: Kakspy ry:n aikapankki-taulu. Kuvassa olevan taulun kautta kohderyhmäläiset esittivät aikapankkipohjaisen mallin vaihtojen pyynnöt sekä tarjoukset. Koska suurimmalla osalla kuntoutujista ei ollut mahdollisuutta tai taitoja käyttää tietokonetta, osoittautui internet-pohjaisen ja perinteisemmän aikapankin käyttö pilottihankkeessa vaikeaksi ja käytännössä mahdottomaksi.

Kaikista satsauksistamme ja kehitysideoistamme huolimatta, meidän oli todettava, että kohderyhmän voimavarat eivät riittäneet aikapankkitoiminnassa toimimiseen. Jos tarvitsee apua jo pelkästään arjen perusaskareissa, niin uuden ja vieraan järjestelmän opiskeleminen on todella haastavaa. Liian haastava aikapankkijärjestelmä vaikeutti selvästi yhtenäisen ryhmän muodostumista. Vain muutamana asiakas saatiin todella innostumaan asiasta, kun taas osa oli mukana toiminnassa lähinnä kohteliaisuudesta.

Aikaisemmissa tutkimuksissa, kuten Letcherin ja Perlowin (2009) tai Laskerin ja ym. (2011) tutkimuksissa oli pystytty toteamaan aikapankki-toiminnan sosiaaliset sekä terveydelliset edut (liite 1, tutkimustaulukko). Kuitenkaan tämä aikapankkijärjestelmään perustuva malli ei onnistunut kohderyhmän sisällä siinä määrin, mihin alussa olimme asettaneet toiveemme. Se toi kuitenkin selkeästi esille niitä osa-alueita, joita vahvistamalla voitaisiin toimintaa kehittää asiakaslähtöisempään suuntaan. Aikapankkipohjaisen mallin kokeilemisen eduksi voimmekin laskea sen tuottaman tiedon. Tässä muodossaan kehitetty toimintamalli ei yksinkertaisesti kuitenkaan toiminut ja tälle asialle tuli tehdä jotain.

7 INTERVENTIO – AIKAPANKISTA KOHTI KAMU-TOIMINTAA

Hankkeen aikana meille selveni se, että kuinka vaikeana kohderyhmäläiset kokivat aikapankkijärjestelmän ja siihen tarvittavan perehdytyksen. Monet kokivat järjestelmän vievän aivan liian paljon aikaa ja energiaa. Tämä johti väistämättä siihen, että aikapankkijärjestelmään ei haluttu sitoutua. Myös epäluuloisuutta vastavuoroisuuden puutteesta esiintyi kohderyhmän keskuudessa. Yritimme madaltaa kynnystä aikapankin käyttöön muun muassa selventämällä, että aikapankkitilin tovit saivat mennä miinukselle, omaa tiliä ei tarvinnut perustaa Kotkan aikapankkiin ja tukea pystyisi saamaan aina tarvittaessa. Myös projektin vetäjien puolelta oli paljon ohjausta aikapankkijärjestelmän käyttöön.

Kaikesta tästä huolimatta, aikapankki-projektin edetessä tulimme siihen tulokseen, ettei järjestelmä tässä muodossaan auta sosiaalisen arkuuden vähentämisessä. Myöskään yhteisöllisyys ei kohderyhmän piirissä muotoutunut, koska osallistujia oli liian vähän kannattavaan aikapankkimaiseen toimintaan. Näin ollen myöskään aikapankkijärjestelmä ei auttanut tarpeeksi yksinäisyyden vähentämisessä ja itsetunnon kohentamisessa. Kohderyhmä toivoikin järjestelmältä enemmän vertaistukea. Projektin alun suunnitelmat integroitumisesta Kotkan aikapankkiin ja ulkopuoliseen järjestelmään osallistuminen pelästytti osan asiakkaista ja loi negatiivisen tunteen aikapankkia kohtaan. Näin ollen siitä ei koettu saatavan vertaistukea. Emme myöskään päässet käytännössä toteamaan sen syrjäytymistä ehkäisevää vaikutusta. Näiden syiden takia projektipalaverissa päätimme luopua aikapankkijärjestelmästä ja luoda helpommin lähestyttävän toimintamallin. Kuudennen palaverimme pidimme tammi-kuun 22. päivä Mielipaikassa yhdessä Kakspy ry:n edustajien kanssa. Tässä palaverissa keskustelimme aikapankkipohjaisen toimintamallin toiminnasta ja päädyimme yhteisymmärrykseen siitä, ettei toimintamalli tulisi toimimaan. Keskityimmekin tämän jälkeen pohtimaan projektin jatkosuunnitelmaa.

Useista aktivointitoimista huolimatta aikapankki-toiminta oli osoittautunut liian hankalaksi sekä monimutkaiseksi mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kannalta. Toiminta oli jäänyt vähäiseksi, eikä osallistujista kuin muutama henkilö ollut sitoutunut kunnolla mukaan toimintaan. Asiakkailta tulleen palautteen pohjalta ideoimme palaverin aikana kuntoutujille sopivampaa toimintaa sekä mallia. Tämän toimintamallin tuli perustua täysin vertaisuuteen, sen ei tullut sitoa kuntoutujia mihinkään, ei maksaa mitään eikä toimintaan tulisi ottaa mukaan toveja. Aloimme kehittämään uudeksi toimintamalliksi **Kamu-toimintaa**.

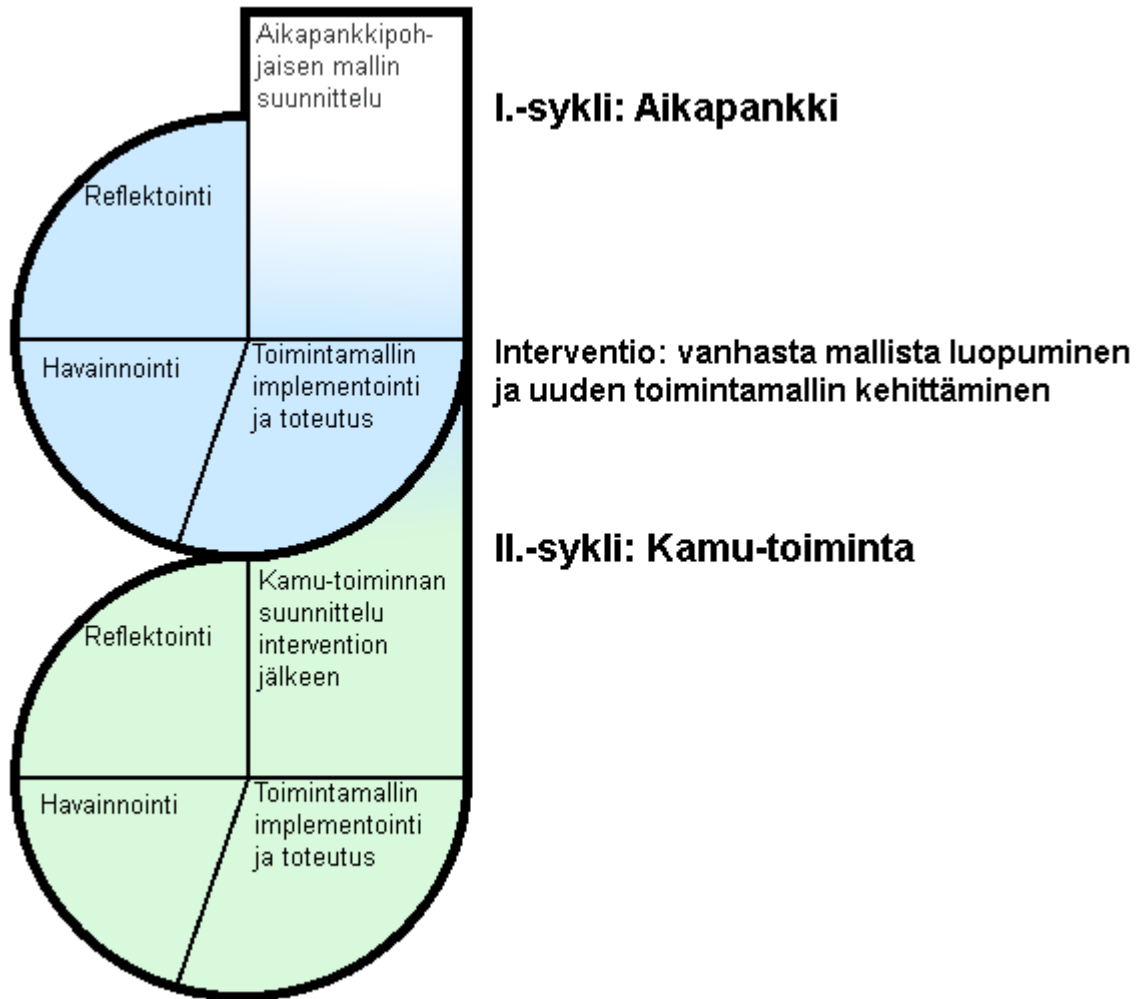
8 TOINEN SYKLI – KAMU-TOIMINTA

Aikapankkipohjaisen mallin jälkeen siirryttiin kokeilemaan uutta kehitettyä toimintamallia, niin sanottua Kamu-toimintaa. Tässä toimintamallissa eräistä kuntoutujista koulutettiin niin sanottuja kamuja, jotka puolestaan kannustivat toisia kuntoutujia tai toimivat yhdessä heidän kanssa osallisuuden lisäämiseksi. Vaikka toimintamalli joiltain osin muuttui radikaalistikin, säilyi osa tiedoista sekä toiminnoista käyttökelpoisina. Nämä tiedot sekä projektista saadut kokemukset otettiin mukaan uuteen toimintamalliin. Aikapankkipohjainen malli

osoitti sen, että jos haluaa osallistujia toimintaan, on toiminta aloitettava ensin pienimuotoisesti oman vertaisryhmän sisällä. Kamu-toiminnassa päätimmekin implementoida mallin aluksi ensin vain Mielipaikan asiakkaiden keskuudessa ja vasta sen jälkeen viedä se pikkuhiljaa myös muihinkin Kakspy ry:n yksiköihin. Aluksi toiminnan oli tarkoitus käynnistyä vain Kakspy ry:n asiakkaiden keskuudessa: Kamu-toimintaan oli aluksi helpoin osallistua silloin, kun siinä on vain vertaisia mukana. Toisin kuin aikapankkipohjaisen mallin tavoitteissa, ulkopuolisten mukaan ottaminen Kamu-toimintaan ei ollut yksi tavoitteista ja tulee jäämään nähtäväksi, tuleeko ulkopuolisia osallistumaan mukaan projektin päätyttyäkään. Aikapankki-hankkeen nousi myös selvästi esille se, että jos toiminnan haluaa olla helposti lähestyttävää, ei siinä tule olla mukana monimutkaisia elementtejä, kuten toveja. Tämän perusteella Kamu-toimintaa alettiin rakentamaan siten, että se olisi täysin vastikkeetonta ja eikä siinä tulisi olemaan pelkoa velaksi jäämisestä tai velvoitetta työn takaisin tekemisestä.

Kamu-toiminta perustui täysin vertaisuuteen ja se oli myös maksutonta. Kamu-toimintaan osallistuminen ei sitonut kumpaakaan osapuolta mihinkään ja kamuna toimittiin vain silloin, kun siltä tuntui ja siihen kykeni. Kamun tehtävänä oli kannustaa ja tukea ihmistä osallistumaan, toimimaan ja solmimaan sosiaalisia suhteita. Kamun kanssa tavattiin kodin ulkopuolella ja silloin harastettiin sekä tehtiin asioita yhdessä. Kamu kunnioitti toista ja tunnisti tämän voimavaroja ja tämän piti myös pystyä hyväksyä toisen virheet ja olla läsnä ja kuunnella toista. Kamu lähti esimerkiksi ulkoilemaan tai ohjaamaan toista kuntoutujaa haastavissa tilanteissa. Kamun pystyi löytämään Kakspy ry:n Mielipaikasta, jossa kamun pystyi tunnistamaan tämän käyttämästä pinssistä. Jos kamulla ei ollut pinssiään esillä, tarkoitti tämä sitä, ettei kyseinen ihminen toiminut juuri kyseisellä hetkellä kamuna. (Kamu-perehdytys 2016, 1-2; liite 2.).

Kamu-toiminnan mukaan tulo muunsi kuvassa 2 esitettyä kehämallia seuraavanlaisesti (Kuva 6).



Kuva 6: Aikapankin ja Kamu-toiminnan spiraalimalli. Prosessin lopussa kehämallista muokautui siis intervention kautta spiraalimalli, jossa oli kaksi erilaista sykliä. Projektin aikataulun vuoksi toisen syklin jälkeen ei lähdetty kehittämään uutta toimintamallia, vaikka tämä muuten olisi voinut olla mahdollista tai jopa aiheellista toimintatutkimuksen näkökulmasta. Spiraalimalli olisi muuten voinut jatkua uusien syklien kautta lähes loputtomasti uusien kehittyvien mallien kautta.

8.1 Yleiset tavoitteet Kamu-toimintamallille

Aikapankkipohjaisen mallin osoittauduttua kohderyhmälle liian haastavaksi, päätettiin Kamu-toiminta tehdä helpommin lähestyttäväksi. Kaikki ylimääräinen toiminta päätettiinkin siis jättää pois. Mallista tehtiin myös vastikkeeton, koska tämän tiedettiin olevan tärkeää osallistujien mukaan saamiseksi. Toiminta perustui täysin vertaisuuteen, se ei sitonut mihinkään, ei maksanut mitään eikä toiminnassa käytetty toveja, jotka oli koettu liian monimutkaiseksi konseptiksi kohderyhmän keskuudessa. Kamu-toiminnan materiaali muodostui asiakkailta kerätyistä ideoista ja ajatuksista, eli tämä toimintamalli otti asiakkaiden äänet huomioon toisin kuin aikaisempi toimintamalli. Kamu-toimintaa kuvaa hyvin Kamu-esitteessä oleva seuraava esittely:

”Kamu-toiminta perustuu täysin vertaisuuteen. Käytyäsi lyhyen perehdytyksen, olet valmis toimimaan Kamuna ja perehdyttämään myös muita. Kamuna saat toimia juuri silloin, kun sinusta siltä tuntuu. Kamuilu ei maksa, eikä sido sinua mihinkään, mutta tuottaa takuuvarmasti iloa niin sinulle, kuin Kamu-kaverillesikin.” (Liite 2.)

8.2 Kamu-toiminta ja sen hyödyt

Koska aikapankkipohjainen toimintamalli ei riittävän hyvin onnistunut tavoittamaan kohderyhmäläisiä, pyrittiin Kamu-toimintaan integroimaan enemmän matalan kynnyksien palveluiden periaatteita ja etuja. Uudesta mallista pyrittiin tekemään asiakaslähtöisempi asiakkaita kuunnellen. Kamu-toiminnassa tuotiin esille erilaiset osaamisalueet ja voimavarat, joita kuntoutujilla oli. Kamut pystyivät tällöin keskittymään juuri niihin osa-alueisiin, joita he osasivat sekä halusivat tehdä. Näin toimintaan saatiin mukaan myös monimuotoisuutta ja vertaistuellisuutta. Ihmisten osaaminen saatiin siis laajemmin käyttöön ja hyödynnetyksi Kamu-toiminnassa. Osaamisalueet olivat hyvin monelta eri elämän osa-alueelta, kuten esimerkiksi asiointissa avustaminen, liikuntaharrastuksessa mukana olo, tietotekninen osaaminen, kirjallisuus, sosiaalisessa toiminnassa mukana oleminen, muuttoapu ja niin edelleen. Kamu-toiminnassa pelkkä kirjallinen materiaali ei tullut riittämään ottaen huomioon aikaisemman toimintamallin epäonnistuminen. Kirjallisen materiaalin lisäksi suunniteltiin Kamu-toiminnasta kiinnostuneille mahdollisille Kamuille oma perehdytys- ja koulutustilaisuus.

Kamu-toiminta erosi aikapankista siinä, että kuntoutujat saivat siihen monipuolisemman perehdytyksen. Perehdytyksessä käsiteltiin myös yksilön omia ominaisuuksia, jolloin esille tulivat myös yksilön vahvuudet. Näiden ominaisuuksien tiedostaminen auttavat kuntoutujia tuomaan esille omia hyviä puoliaan. Tämän on tarkoitus vahvistaa yksilön itsetuntoa, ja näin pyritään ehkäisemään syrjäytymistä. Omanarvontunnon kasvaessa, myös vertaistuen antaminen toisille kuntoutujille yleensä helpottuu. Kamu-toiminnassa pyrittiin positiivinen ilmapiiriin osallisuuden lisäämiseksi.

Kamu-toiminnan esittelyssä pyrittiin myös rakentamaan vuorovaikutukseen. Esittelytilaisuus perustuikin avoimeen dialogiin esittelyä pitävän kamun

kanssa. Itse toiminta pyrittiin myös tekemään mahdollisimman yksinkertaiseksi ja helposti lähestyttäväksi asiakkaiden motivoimiseksi mukaan toimintaan: jo itse Kamu-toiminnan esite tehtiin mahdollisimman lyhyeksi ja selkeäksi. Aikapankki-toiminnassa havaittiin, etteivät kuntoutujat mielellään keskittyneet monimutkaisiin asioihin, joten toiminnan piti olla siis mahdollisimman selkeää, hyvin organisoitua ja helposti lähestyttävää. Kamu-toiminnassa kuntoutujat toimivat itse kamuina, jolloin toisten kuntoutujien oli helppo lähestyä heitä, eikä toimintaan muodostunut liian korkea kynnystä, kuten aikapankkipohjaisen toimintamallissa oli tapahtunut vieraiden ihmisten kanssa. Kaikkeen Kamu-toimintaan yritettiin saada mukaan positiivinen asenne ja avoin mieli. Kamu-toiminnan esite antoi toiminnalle selvät rajat, joiden puitteissa jokainen kamu pystyi toimimaan itsenäisesti.

8.3 Kamu-toimintaa varten tehdyt toimenpiteet

Ensimmäisen Kamu-toimintaa koskevan palaverimme pidimme yhdessä Kakspy ry:n edustajien kanssa 26.1.2016. Palaverissa suunnittelimme Kamu-toiminnan materiaalia. Samalla jo valmiita aikaisempia tuotoksia muokattiin Kamu-toimintaan sopiviksi. Lisäksi päätimme myös alkaa pitämään Kamu-koulutuksia ja sovimme niiden aikatauluista. Seuraavassa kuvassa (Kuva 7) esitellään Kamu-toiminnan vaihto- ja pyyntötarjousten välittäjänä toiminut apuväline.



Kuva 7: Kakspy ry:n Kamu-vihko. Kamuilu tapahtui tämän kuvassa esitetyn vihkosen kautta, jolloin toiminta oli yksityisempää kuin aikapankkiin pohjautuvassa toiminnassa, jossa pyynnöt sekä tarjoukset esitettiin avoimen taulun kautta (Kuva 5).

Ensimmäisen Kamu-koulutuksen pidimme Kakspy:n asiakkaille 10.2.2016. Paikalle saapuneista kuntoutujista onnistuimmekin löytämään muutaman kiinnostuneen ihmisen mukaan Kamu-toiminnan aloittamista varten. Järjestimme koulutuksen vapaamuotoisena keskustelutilaisuutena. Koulutuksessa kävimme läpi Kamu-materiaalia ja kerroimme Kamu-toiminnan tulevaisuuden tavoitteista. Yhdessä totesimme, että kaikilla osallistujilla oli omat voimavara-alueensa. Pyrimme siihen, että jokainen osallistuja voisi hyödyntää näitä osaamisalueitaan tai voimavarojaan Kamu-toiminnassa. Näin saimme toimintaan monimuotoisuutta ja ihmisten osaaminen saatiin laajemmin käyttöön. Jokainen kamu sai myös tehdä itseään kiinnostavia asioita. Osaamisalueet olivatkin hyvin monelta elämän osa-alueelta, esimerkiksi asiointissa avustamisesta, liikuntaharrastuksessa mukana olosta, tietotekninen osaamisesta, kirjallisuudesta, sosiaalisessa toiminnassa mukana olemisesta, muuttoavusta ja

niin edelleen. Koulutus onnistui hyvin ja osallistujat pitivät sitä hyödyllisensä. Osallistujien mielestä myös erimuotoisia koulutustilaisuuksia kannatti kokeilla.

Kakspy ry:n toimipiste Kuuskaassa järjestimme yhdessä Kakspy ry:n edustajan kanssa Kamu-toiminnan toiminnallisen esittelyn 2.3.2016. Tilaisuudessa leivoimme sekä tarjoilimme pullaa iltapalan yhteydessä yhdessä asukkaiden kanssa. Tutustuimme asukkaisiin ja katselimme heidän kanssaan musiikkivideoita. Toiminnan lomassa puhuimme Kamu-toiminnasta ja kerroimme Kamu-koulutuksen mahdollisuudesta. Alun tiedollisen osuuden jälkeen me opiskelijat ja Kakspy ry:n edustaja kerroimme Kamu-toiminnasta kukin vuorollaan. Vastaanotto oli positiivinen ja moni kertoikin olevansa kiinnostunut asiasta. Myös mahdollisuus tavata muita Kamu-toiminnassa mukana olevia kiinnosti asukkaita. Tämän kerroimme olevan mahdollista Mielipaikassa. Tosin vapaaehtoisuudesta johtuen kamujen paikalla olosta olisi ollut hyvä sopia etukäteen Kakspy ry:n työntekijöiden kanssa. Seuraavassa kuvassa tulee ilmi, millaista Kamu-esittelyjen havahduttava toiminta oli ja kuinka se ei ollut pelkkää keskustelua (Kuva 8).



Kuva 8: Kamu-esittelyissä voitiin leipoa vaikka pullia pelkän keskustelun lisäksi. Kamu-toiminnan vastaanotto oli positiivista ja mielenkiintoa herättävä, ainakin aikapankkipohjaiseen malliin verrattaessa.

Seuraavaksi tarkoituksenamme oli esitellä Kamu-toimintaa Mielenterveys yhdistyksen tiloissa Kotkassa 10.3.2016. Meidän opiskelijoiden saapuessa sovittuun tapaamiseen olivatkin tilaisuuden järjestäjät lähteneet jo pois. Puheli-

mella tavoitettu yhdistyksen puheenjohtaja kertoi, että jos kokous kestää normaalia lyhemmän ajan, järjestäjät lähtevät tämän jälkeen pois. Esittelytilaisuus jäi näin ollen siis pitämättä harmiksemme.

Kakspy ry:n yksikkö Sateenkaarella pidimme seuraavan varsinaisen Kamu-toiminnan esittelytilaisuuden 15.3.2016. Tilaisuudessa kerroimme Sateenkaaren asukkaille toimintamallin tarjoamasta toiminnasta ja innostuneita löytyikin hyvin mukaan tilaisuuteen. Kamu-infon jälkeen jäimme pelaamaan lautapelejä ja pingistä. Tämä oli juuri hyvänä esimerkkinä siitä, että millaista toimintaa voi kamuna tehdä ja ettei toiminnan täydy olla ollenkaan ”vakavaa”.

Seuraava palaverimme tapahtui Mielipaikassa 8.4.2016, jonka yhteydessä suunnittelimme Kamu-toimintaa ja siihen liittyviä tapahtumia. Lisäksi kävimme hankkeen aikataulua läpi Kakspy ry:n edustajien kanssa.

Pidimme vapaamuotoisen ja toiminnallisen Kamu-toiminnan esittelytilaisuuden 23.4.2016 Kakspy ry:n yksikkö Mielipaikassa. Grillailimme asukkaiden kanssa ja juttelimme heidän kanssaan Kamu-toiminnasta. Mielipaikkaa pidettiin tuolloin auki kamujen voimin. Sää häytti ulkona tapahtuvia toiminnallisia aktiviteetteja ja tämän takia pidimme itse perehdytyksen sisätiloissa. Väkeä tilaisuudessa oli noin 15 henkeä. Tilaisuus oli toiminnallinen, vapaamuotoinen ja rento, joka soittautui myös hyväksi ratkaisuksi. Tämä selkeästi lisäsi ihmisten kiinnostumista Kamu-toiminnasta, vaikka osittain jouduimme jättämään ulkoaktiviteetteja väliin lumisateen takia.

Tämän tilaisuuden jälkeen projektin aikataulu alkoi loppua. Arvioimme Kamu-toiminnan tuloksia ja hyötyjä sekä palautimme loppuraporttimme (liite 4) sovitusti 15.5.2016. Kesän jälkeen otimme vielä Kakspy ry:hyn yhteyttä. He toivoivatkin, että täydentäisimme loppuraporttiamme hieman ja päivitetyn raportin palautimme 29.8.2016. Samalla myös selvisi, että Kamu-toiminta oli vielä hiljakseen jatkunut pilottihankkeen aikataulun päätyttyäkin.

8.4 Kamu-toiminnan tulokset

Alkuperäisen suunnitelman mukaisen aikapankkiin perustuvan toimintamallin epäonnistumisesta saatiin paljon uutta tietoa kohderyhmän haasteista. Tätä

arvokasta tietoa pystyimme käyttämään Kakspy ry:n asiakkaiden motivoinnissa Kamu-toimintaan. Kamu-toiminta oli täysin asiakaslähtöistä, eikä siihen otettu mukaan vaikeasti hahmotettavia tai omaksuttavia elementtejä. Kamu-toiminnan materiaali muodostui asiakkailta kerätyistä ideoista ja ajatuksista. Materiaali pohjautui siis täysin kohderyhmän omiin toiveisiin. Jo alusta alkaen haluttiin Kamu-toiminta aloittaa pienimuotoisesti helpomman jalkauttamisen vuoksi. Toiminta aloitettiinkin siis oman vertaisryhmän sisäلتä. Käytännössä Mielipaikka ja sen asiakkaat olivat tähän toimintaan paras ratkaisu ja asiakkaat ottivatkin toiminnan tämän takia hyvin vastaan. Vaikka Kamu-toiminta tuli mukaan projektin aikataulun viimeisillä vaiheilla, osoittautui se käytännössä melkein heti aikapankki-toimintaa toimivammaksi ja mielenkiintoa herättävämmäksi kohderyhmän keskuudessa.

Vertaisuuteen perustuvan Kamu-toiminnan ideana oli, että kuntoutujat itse toimivat kamuina. Tällöin heitä olikin helppo lähestyä, eikä kuntoutujilla ollut samanlaista kynnystä osallistua mukaan toimintaan, kuten heillä oli ollut aikapankkipohjaisen toimintamallin yhteydessä. Toiminnassa mukana olleet kuntoutujat tunsivat toisensa jo usein entuudestaan, joten sosiaalinen arkuus ei myöskään ollut esteenä toiminnalle. Osallistujamäärät olivat myös riittävän pieniä, joka takasi sen, että kaikki saivat äänensä kuuluville. Näin moniäänisessä, vapaasti keskusteleavassa ryhmässä saatiin aikaiseksi rento ja kannustava tunnelma. Tämä auttoi huomattavasti juuri niitä kuntoutujia, joilla on eniten vaikeuksia sitoutua tämän tapaiseen toimintaan. Kamu-toiminnasta kehitettiin myös miellyttävämpää siten, että kamuina toimivat kuntoutujat saivat itse valita osan toiminnastaan omilta voimavara-alueiltaan, jolloin he pystyivät luottamaan omaan osaamiseensa paremmin.

Toteutuneet Kamu-koulutukset onnistuivat hyvin ja osallistujat pitivät niitä pääasiassa hyödyllisinä. Kamu-toiminnan esitteet antavat toiminnalle tietynlaiset rajat sekä puitteen, joiden rajoissa jokainen kamu pystyi itsenäisesti toimimaan. Näin jokainen kamu säilytti myös oman persoonallisen otteensa toiminnassa. Se mikä sopi toiselle, ei välttämättä sopinut toiselle. Samoin kamuja oli monenlaisia, ja jokaisella löytyi omanlaistaan toimintaa.

Aikapankki-toiminta oli epäonnistunut osittain sen takia, että siitä yritettiin tehdä laajaa ja myös vertaisryhmän ulkopuolisia pyrittiin ottamaan mukaan toimintaan liian nopeasti. Kohderyhmän sosiaalinen arkuus kuitenkin esti tämän

toteutumisen. Kamu-toiminnassa tämä arkuus kuitenkin hyväksyttiin todellisenä asiana sekä esteenä laajemmalle toiminnalle ja toimintamalli muodostettiin tämä mielessä. Koska toiminta kehitettiin vertaisuuteen perustuen vain kohderyhmäläisille, toimintaan saatiin lisää yhteisöllisyyttä ja vertaisryhmän tukea. Kamu-toimintaa kokeiltiin myös Kakspy ry:n muissa yksiköissä, joissa se myös sai hyvän vastaanoton. Tulevaisuus tulee näyttämään, kuinka Kamu-toiminta tulee menestymään jatkossa, sillä projektin tavoitteen mukaisesti se on vielä jatkunut hiljaiseen tahtiin pilottihankkeen päättymisen jälkeen.

9 YHTEENVETO TAVOITTEIDEN TOTEUTUMISESTA

Asiakasryhmä, jolle mallia luotiin teki työstä välillä haastavan, eivätkä alkuperäiset tavoitteet onnistuneet kuin osittain. Aikapankkiin perustuva toimintamalli ei alkuperäisessä muodossaan onnistunut sosiaalisen arkuuden vähentämisessä, koska osallistujien määrä oli liian vähäinen kannattavaan toimintaan eikä yhteisöllisyyttä päässyt muotoutumaan kohderyhmän piirissä. Näin ollen myöskään aikapankkipohjaisen toimintamallin mahdollisia syrjäytymistä ehkäiseviä sekä vertaistukea edistäviä vaikutuksia ei käytännössä päästy toteamaan. Toisin kuin aikapankkiin pohjautuvassa toimintamallissa, Kamu-toiminta hyväksyi kohderyhmän arkuuden ja hyödynsi sitä yhteisöllisyyden sekä vertaistuen lisäämiseksi keskittymällä vertaisuuteen perustuvaan toimintaan. Kamu-toiminta osoittautui aikapankki-toimintaa tehokkaammaksi välineeksi kohderyhmän aktivoinnissa käytännössä heti. Se luotiin kohderyhmää kuunnellen ja heidän toiveet huomioon ottaen, jonka ansiosta se luonnollisesti oli hyvin vastaanotettu. Myös sosiaalisesti aran kohderyhmän oli helpompi toimia avoimesti oman vertaisensa kamun kanssa. Tämä kaikki edesauttoi projektin kokonaistavoitteiden toteutumisessa verrattuna aikapankkipohjaiseen toimintaan. Kamu-toiminta täytti toimivan toimintamallin tavoitteen siten, että se jäi pyörimään myös pilottihankkeen päättymisen jälkeen. Kamu-toiminnassa mielenterveys kuntoutujat pystyivät toimimaan sosiaalisessa kanssakäymisessä keskenään, joka mahdollisti tavoitteiden täyttymisen: esimerkiksi sosiaalinen arkuus väheni ja yhteisöllisyys pääsi lisääntymään, kun kuntoutujat toimivat keskenään. Kuntoutujista pystyi näkemään, kuinka heidän itsetuntonsa koheni sosiaalisessa toiminnassa.

10 POHDINTAA

Tartuimme opinnäytetyön aiheeseen, koska koimme mielenkiintoa päihde- ja mielenterveyshoitotyötä kohti sekä koska Kakspy ry. oli meille toimeksiantajana jo aikaisemmin tuttu parin vuoden takaisen KymiCare projektin kautta. Hanke oli myös luonteeltaan ajankohtainen sekä työelämälähtöinen. Pelkästään jo Kotkan alueella oli joukko päihde- ja mielenterveyskuntoutujia, jotka olivat pelkästään jouten, eikä heillä ollut taitoja taikka mahdollisuuksia hankkia itselleen mielekästä tekemistä vapaa-ajalle. Mielenterveysongelmista kärsivien elämänlaatu on jo muutenkin huonompi kaikilla elämän osa-alueilla verrattaessa terveisiin ihmisiin (Saharinen 2013; liite 1, tutkimustaulukko), jonka vuoksi kehitettävä toimiva malli nähtiin tärkeänä. Myös nykyisen suuntauksen mukaisesti, jossa päihde- ja mielenterveyskuntoutujien hoito on painottunut avohoitoon, erilaisten ja uusien matalien kynnysten palveluiden tarve on korostunut vain entisestään.

Päihde- ja mielenterveys kuntoutujille suunnattu toiminta on rajoittunut suurimmaksi osaksi vain virka-ajalle, jolloin ongelmaksi onkin muodostunut se, ettei kuntoutujilla ole mielekästä tekemistä iltaisin ja viikonloppuisin. Tämän ongelman ratkaiseminen edellyttää vuorovaikutustaitojen lisäämistä, sillä juuri vuorovaikutustaitojen puute estää ja rajoittaa heidän itsenäisen sekä oma-aloitteisen osallistumisen muuhun kuin valmiiksi järjestettyyn toimintaan. Vuorovaikutustaitojen lisäksi myös itsetunnon vahvistaminen on tärkeää ja usein nämä taidot kehittyvätkin samaan aikaan. Hankkeen kautta yritettiin luoda positiivisia kokemuksia, jotka auttavat asiakkaita näiden taitojen hankkimisessa.

Kohderyhmää leimaa sosiaalinen arkuus: Hankkeen tavoitteisiin kuuluivatkin yhteisöllisyyden tukeminen, vertaistuen lisääminen sekä kehittäminen ja kuntoutujien osallisuuden lisääminen. Hankkeen edetessä kohderyhmäläisten sosiaalisen arkuuden väheneminen ja aktiivisuuden lisääntyminen johtivat siihen, että tavoitteiden toteutuminen edistyi. Päihde- ja mielenterveyskuntoutujien aktivointi osoittautui kuitenkin haastavaksi. Aktivoinnin haastavuudesta kielii myös aikaisempi Saharisen (2013) tutkimus, jossa päädyttiin tulokseen siitä, että aktivointi on haastavaa koska aktivoitava jää aina toisen ihmisen aktivoitavaksi (liite 1, tutkimustaulukko). Kohderyhmä asetti hankkeen toiminnalle sekä tavoitteille tietyntylaisia ja omanlaisiaan rajoitteita. Aikapankkimaista

matalan kynnyksen palvelua ei Kotkan alueella ole ollut aikaisemmin tarjolla, joten uuden toiminnan luominen osoittautui myös haasteelliseksi. Hankkeen tavoitteena oli aluksi käyttää pohjanaan aikapankki-toimintaa. Tarkoitus oli, että kohderyhmä hankkisi Kotkan aikapankin kautta itselleen tekemistä. Tällöin mukana olisi myös ollut kohderyhmän ulkopuolisia ihmisiä, joiden kanssa kohderyhmäläiset olisivat vaihtaneet palveluita aikapankin toiminnan mukaisesti. Toiminta kuitenkin rajattiin vain Kakspy ry:n kuntoutujien parissa tapahtuvaksi, koska ulkopuolisten mahdollinen mukaan tulo ja osallistuminen koettiin kuntoutujien keskuudessa vaikeaksi, jopa pelottavaksi ajatukseksi. Suora liittyminen Kotkan aikapankkiin osoittautui siis liian ahdistavaksi, joten alussa Kakspy ry:n sisälle luotiin oma aikapankki, jonka kautta vain Kakspy ry:n jäsenet pystyivät vaihtamaan palveluita ilman ulkopuolisten osallisuutta. Tämä olisi vielä toiminut ikään kuin ponnahduslautana kuntoutujille Kotkan aikapankkiin siirtymiseen. Kuitenkaan edes Kakspy ry:n sisällä toimiva aikapankki ei saanut riittävästi osallistujia: Kuntoutujien oli jo omassakin porukassaan vaikea osallistua mukaan toimintaan. Jo varhaisessa vaiheessa siis luovuttiin siitä ajatuksesta, että kuntoutujat voisivat siirtyä Kotkan aikapankkiin ja toimintamalli keskittyikin jatkossa vain Kakspy ry:n sisäiseen toimintaan. Tämä päätös tehtiin asiakkaita kuunnellen ja heidän toiveittensa mukaisesti. Kehitetyn allin tuli perustua siis täysin tasavertaisuuteen. Myös vertaistuki oli tärkeä tekijä uudessa mallissa, koska kuntoutujat kokivat helpommaksi puhua vertaiselleen ja tutulle henkilölle, kuin kohderyhmän ulkopuoliselle.

Kuntoutujilta saamamme palautteen mukaan päättelimme, että sana ”aikapankki” oli jo itsestään monimutkainen ja pois luotaan työntävä, eikä se ollut tuttu käsite edes monellekaan projektin ulkopuoliselle. Näiden syiden takia meidän oli jatkokehittävä toimintamallia ja muutettava hankkeen suuntaa. Yhteisellä päätöksellä siis aikapankkipohjaisesta mallista luovuttiin. Mietimme, että mikä aikapankkipohjaisessa mallissa onnistui ja epäonnistui. Tämän pohdinnan pohjalta saimme paljon tietoa siitä, että mihin suuntaan hanketta tulisi kehittää. Päädyimme tuloksissa siihen, että jatkossa toimintamalli tulisi toimimaan vain Kakspy ry:n asiakkaiden keskuudessa vertaisuuteen perustuen. Toiminnan tuli olla myös yksinkertaista, sillä esimerkiksi aikapankin *tovi*-käsite koettiin hankalaksi. Tästä syntyikin helpommin lähestyttävä Kamu-toimintamalli. Pohdimme, miten kannustaisimme kuntoutujia osallistumaan enemmän

mukaan toimintaan ja ratkaisuna tähän löydettiin kuntoutujien keskuudesta vapaaehtoisia toimimaan tutoreina, jotka esimerkillään innostivat muita kuntoutujia osallistumaan mukaan Kamu-toimintaan. Tämä Kamu-toimintamalli innostiakin ihmisiä mukaan paljon enemmän kuin aikapankkiin pohjautuva malli.

10.1 Tulosten tarkastelu

Saimme tuotettua tietoa siitä, että millaista päihde- ja mielenterveyskuntoutujille suunnattu matalan kynnyksen palvelu tulisi olla. Käytännön kautta pääkohdaksi nostamme sen, ettei toiminnan tule olla liian monimutkaista vaan hyvinkin yksinkertaista. Kehitettävälle toiminnalla tulisi olla helposti lähestyttävä nimi, kuten juuri Kamu-toiminta.

Hankkeen aikana huomasimme, että asiakaspalautteen saaminen osoittautui hankalaksi ja haasteelliseksi. Tietoa keräsimme fenomenologis-hermeneuttisen analyysin kautta, eli siis tarkkailemalla ja havainnoimalla hankkeen etenemistä paikan päällä kohteen sisällä sekä kohderyhmän keskuudessa. Yritimme myös käyttää SWOT-analyysi kaavaketta (liite 3) hankkeen vahvuuksien ja heikkouksien tarkkailussa, mutta jaettuja kaavakkeita emme koskaan saaneet takaisin. Koska kaikki saamamme tieto saatiin siis vain havaintojen kautta, tulee huomioida niiden heikkoutena meidän omat mahdolliset havaintovirheet sekä tiedon virheellinen tulkinta.

Jos osallistujia halutaan mukaan toimintaan, on toiminta aloitettava ensin pienimuotoisesti oman vertaisryhmän sisällä. Tämän huomasimme aikapankkipohjaisen toimintamallin ongelmallisen implementoinnin aikana. Aikapankkipohjaisen mallin eduiksi hankkeen kokonaisuutta tarkasteltaessa voidaan kuitenkin laskea sen tuottama tärkeä tieto ja muutaman kuntoutujan tekemä työmallin kehittämiseksi. On myös huomattavaa, että aikapankkipohjaisia toimintamalleja on implementoitu onnistuneesti ulkomailla, mutta hankkeen kohderyhmälle se ei vain ollut sopiva tässä ajankohdassa.

Kamu-toiminnan suurimpana vahvuutena voitiin nähdä, että se oli täysin asiakaslähtöistä: Se kehitettiin kohderyhmää kuunnellen ja heidän palautteen sekä toiveiden perusteella. Asiakaslähtöisyys on kuitenkin usein ennemminkin kiinni työntekijän tavasta tehdä työtä, kuin itse asiakkaasta, kuten Laitilan (2010) tut-

kimuksessa todettiin (liite 1, tutkimustaulukko). Meidän oma roolimme oli toimintatutkimuksen tapaisesti subjektiivinen, mutta oliko meidän oma työnteko tapamme, jolla yritimme implementoida aikapankkipohjaista mallia vääränlainen kohderyhmälle? Kun työntekotapamme muuttui, eli siis kun lähdimme aidosti kuuntelemaan itse kohderyhmää, muuttuivat myös tuloksemme, tässä tapauksessa paremmiksi ja asiakaslähtöisimmiksi.

Kamu-toiminta oli aluksi pienimuotoista ja se aloitettiin vertaisryhmän sisällä, huomioiden kuntoutujien sosiaalinen arkuus. Ottaen huomioon Kamu-toiminnan tulokset verrattuna aikapankkipohjaiseen toimintamalliin, voidaankin päätellä, ettei toimintamalliin kannatta ottaa mukaan liian paljon monimutkaisia elementtejä ennen kuin se on saatu jalkautettua toimipisteeseen. Toimintamallin tulisi myös olla implementoitua kohderyhmää kuunnellen ja huomioiden. Kamu-toiminnan tehokkuudesta verrattuna aikapankkiin perustuvaan malliin kielii myös se, että Kamu-toiminta on vielä jatkunut Kakspy ry:n sisällä myös hankkeen päättymisen jälkeenkin.

10.2 Toimintatutkimuksen arviointi

Toimintatutkimuksen reliabiliteettia ei pystytä arvioimaan, kuten jo aikaisemmin on todettu (Heikkinen & Syrjälä 2006, 147–149). Toimintatutkimuksen avulla luodaan spesifille kohderyhmälle uusi, sopiva toimintamalli, jolloin yksi pienikin muuttuva tekijä voi vaikuttaa toimintatutkimuksen suuntaan. Reliabiliteetilla arvioidaan toistettavuutta, eli se on siis täysin toimintatutkimuksen tarkoituksen vastaista. Myöskään toimintatutkimuksen validiteetin mittaaminen on vaikeaa sen tulkinnallisuuden vuoksi.

Tämän opinnäytetyön toimintatutkimus on näistä syistä arvioitu Heikkilän ja Syrjälän (2006) esittämien viiden toimintatutkimuksen periaatteen mukaisesti: historiallinen jatkuvuus, reflektiivisyys, dialektisuus, toimivuus ja havahduttavuus.

Toiminta ei koskaan ala tyhjästä, kun tarkastellaan sen **historiallista jatkuvuutta**. Tarkasteltaessa hanketta mikrotasolta, alkoi se Kakspy ry:n huomattaessa, ettei heidän asiakkaillaan ollut tekemistä iltaisin tai viikonloppuisin. Tähän vaikutti se, ettei kuntoutujilla ollut riittäviä sosiaalisia taitoja tai rahallista pääomaa hankkia itselleen mielekästä tekemistä. Kohderyhmän edustajilla on

myös yleensä taustalla sairauksia, jotka puolestaan johtavat huonompaan taloudelliseen tilanteeseen sekä syrjäytymiseen. Kakspy ry. lähti näistä syistä kehittämään asiakkailleen toimintamallia, jolla he saisivat itselleen toimintaa. Aikapankkiin pohjautuva, vaihtoehtoiseen valuuttajärjestelmään perustuva toimintamalli oli siis tilanteeseen ajallisesti täydellisesti sopiva. Toimintamallin oli tarkoitus jäädä toimintaan myös Kakspy ry:n pilottihankkeen jälkeen. Koska ensimmäinen, aikapankkiin pohjautuva malli ei kuitenkaan toiminut, siirryttiin toimintatutkimuksen jatkuvuuden mukaisesti paremmin kehitettyyn Kamu-toimintamalliin. Koska tämä uusi toimintamalli osoittautui tutkimuksessa toimivaksi, voidaan siis olettaa, että tämä toimintamalli jää pyörimään ja sitä pyritään myös yhä jatkossa jatkokehittämään. Yhteiskunnallisella tasolla on myös merkittävää historiallisen jatkuvuuden kannalta se, että aikapankit ja niihin pohjautuvat toimintamallit, kuten Kamu-toiminta, ovat saavuttaneet oman paikansa sekä monissa maissa ja kaupungeissa niiden käyttö on myös lisääntynyt.

Toimintatutkimus on vain puoliksi toimintaa. Toinen puoli on pohtivaa työtä, jonka kautta kehitettävää toimintaa rakennetaan. Tämän vuoksi **reflektiivisyys** on toimintatutkimuksessa niin tärkeää. Koska tutkimuskohteen yhteisössä ei ole ollut aikaisemmin vastaavaa toimintaa, on reflektointi sekä peilaaminen aikaisempiin tuloksiin mahdotonta. Tieto kehitettävästä toimintamallista rakentui hitaasti. Aluksi meillä ei juurikaan ollut tietoa tutkittavasta ilmiöstä tai toimintatutkimuksen prosessista. Tietoa hakemalla ja vähitellen kasvavan ymmärryksen kautta ymmärryksemme kuitenkin lisääntyi ja pystyimme edistämään työntekoamme. Monipuolinen opiskelu, aiheeseen tutustuminen sekä asiantuntijoiden kanssa keskustelut auttoivat meitä myös jäsentämään ajatuk-siamme. Kun tutkimusmenetelmä sekä hankesuunnitelma tulivat meille tutuiksi, selkeytyi myös meidän oma rooli hankkeen sisällä. Aikapankkipohjainen toimintamalli oli jo suunniteltu meidän tulella mukaan projektiin, joten vain implementointia voitiin meidän osalta arvioida. Fenomenologis-hermeneuttisen havainnoinnin ja saadun tiedon reflektoinnin kautta voitiin hanketta kehittää haluttuun, toimivaan suuntaan, eli tässä tapauksessa Kamu-toimintaan. Meidän roolimme hankkeessa oli monipuolista: Me niin tarkkailimme, arvioimme, osallistuimme kuin kehitimmekin toimintaa. Toimintamme oli siis jopa melko

hajanaista, mutta tätä hajanaisuutta vähensi se, että toimintaa määritti loppupelissä hanketiimi, jonka kanssa kaikki päätökset tehtiin yhdessä. Tämä foku-soi pilottihankkeen toteutumista.

Työssämme oli kolme eri kirjoittajaa. Tämän pystyy näkemään muun muassa kirjoitusasussa sekä työn **dialektisuudessa**, sillä jokainen meistä on kuitenkin oma yksilönsä, joka omaa omat mielipiteensä sekä tavoitteensa. Myös ohjauvan opettajamme ohjaus sekä idea- ja suunnitelmaseminaareissa saamamme ehdotukset ovat vieneet opinnäytetyötämme eteenpäin. Itse hankkeessa esiintyi aluksi vain pääasiassa hanketiimin jäsenten äänet, jonka voi laskea olevan yksi aikapankkipohjaisen mallin epäonnistumisen syistä: Kohderyhmän ääni ei tullut hankkeessa tai alkuperäisessä toimintamallissa tarpeeksi hyvin kuulluksi tai esille. Kamu-toiminnan kehittämisessä pyrimmekin kehittämään mallia asiakkaita kuunnellen. Kun kuntoutujien ääni saatiin nostettua esille ja heidän toiveensa kuulluksi, pystyttiin hankkeelle kehittämään oikeasti toimiva sekä haluttu toimintamalli.

Aikapankkiin pohjautuva toimintamalli epäonnistui **toimivuudessaan**, mutta tuotti silti todella arvokasta tietoa. Kamu-toiminta puolestaan pohjautui tähän tietoon sekä dialektisuuteen, jolloin se todisti olevansa hankkeen tutkimuskoh-teelle parempi vaihtoehto. Saimme hankkeen aikana tuotettua tietoa siitä, mil-laista päihde- ja mielenterveyskuntoutujille suunnatun helposti lähestyttävän toiminnan tulisi olla, jotta siihen saataisiin osallistujia mukaan. Näiksi keinoiksi arvioimme olevan toiminnan yksinkertaisuus, helposti lähestyttävä nimi, toi-mintaan osallistuvien rajattu ryhmä ja vertaisuuteen perustuva toimintamalli. Kamu-toimintamalli onkin jäänyt myös hitaasti pyörimään projektin jälkeen, joka helposti kielii sen toimivuudesta.

Hanketta yritettiin tuoda varhaisessa vaiheessa esille myös laajemmalle yleisölle, muun muassa 4.11.2015 järjestetyn esittelytilaisuuden tai jaettujen mai-nosten kautta. Tästä kuitenkin luovuttiin vähäisen kiinnostuksen sekä kohde-ryhmän sosiaalisten pelkojen sekä jännityksen vuoksi, jonka ansiosta pystyt-tiin fokusoida voimavaramme toimivan, yksinkertaisen mallin luomiseen. Kamu-toimintaa pyrittiin esittämään kohderyhmälle havahduttavalla tavalla si-ten, etteivät esittelytilaisuudet olisi vain pelkkää puhetta, vaan mukana olisi myös toimintaa, kuten lautapelejä tai pullan paistoa. Itse opinnäytetyön havah-duttavuutta on vielä vaikea arvioida. Työn **havahduttavuus** on kuitenkin

otettu huomioon muun muassa narratiivisen raportoinnin sekä erilaisten valokuvien käytön kautta.

10.3 Tutkimuksen eettisyyden arviointi

Eettisten menettelytapojen tuntemus on edellytys hyvälle toimintatutkimukselle. Eettisen tarkastelun hyvänä puolena voidaan pitää sitä, että etiikan peruslähtökohdat ovat kaikille tieteellisille tutkimuksille samat. (Kuula 2006, 34.) Tärkeinä tieteellisinä lähtökohtina pidetään rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä. Tulokset tulee myös tallentaa mahdollista tulevaa esittämistä varten. Tämä mahdollistaa tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnin. Myös originaalisuuden vaatimus viittauksineen kuuluu asiaan. Tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa ja raportoida tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaan. (Tutkimusetiikka 2016.) Menetelmät tulee valita niin, että ne ovat eettisesti kestävä. Tutkimuksen eettisyyttä arvioitaessa painotetaan tutkimusmenetelmien, tutkimusprosessin ja tutkimustulosten luotettavuutta. (Kuula 2006, 34–35.)

Tässä työssä olemme valinneet tutkimusmetodiksi fenomenologis-hermeneuttisen analyysimenetelmän. Tiedon analyysimenetelmä tuki valitsemaamme tutkimusmetodia, koska kyseinen menetelmä kulkee käsi kädessä toimintatutkimuksen itsereflektiivisen kehämallin kanssa. Niin fenomenologis-hermeneuttisessa analyysimenetelmässä kuin toimintatutkimuksessa itsessään on käytössä refleктоiva havainnoiva vaihe, ja ne molemmat mahdollistaa kohderyhmän sisällä toimimisen ja toiminnan havainnoimisen ja arvioinnin siellä suoraan. Se siis mahdollisti osallistuvan havainnoinnin suorittamisen kohteessa ilman kuulumista itse kohderyhmään. Menetelmä kuitenkin on samalla epäluotettava, koska havaintojen tekeminen kohteessa mahdollistaa myös sen, että toimintatutkija saattaa tehdä virrehavaintoja tai tulkintoja, jotka voivat viedä tutkimusta epätoivottuun suuntaan. Toimintatutkijan rooli onkin siis subjektiivinen, eikä objektiivinen luonteeltaan. Reaktiivisuudella ei ole kuitenkaan yhtä suurta merkitystä toimintatutkimuksessa kuin perinteisessä tutkimuksessa (Kananen 2014, 81).

Tutkimuskohteen valinta tapahtui Kakspy:n puolelta. He määrittivät samoin myös aihealueen, jonka sisällä toimimme. Kakspy ry:n toimintamalli ja projektin hanketiimi määrittivät sen, missä ja miten toimintaa toteutettiin. Näin kohderyhmää kohdeltiin samanarvoisesti koko hankkeen ajan ja samalla vaikutus tutkimuksen tuloksiin saatiin mahdollisimman pieneksi. Näin varmistettiin tutkittavien tasapuolinen ja oikeudenmukainen kohtelu. Hankkeeseen osallistuville ei haluttu myöskään sosiaalisia paineita taikka taloudellisia vastuita. Tämän vuoksi toiminnan pienimuotoisista kustannuksista vastasivat Kakspy ry. sekä opiskelijat. Taloudelliset tai sosiaaliset tekijät eivät siis estäneet kohderyhmäläisiä osallistumaan mukaan toimintaan.

Aikataulu- ja resurssisyistä tätä opinnäytetyötä ei ole eettisesti ennakkoarvioitu. Tutkimuksesta kerrottiin kaikille aikapankki- ja Kamu-toimintaan osallistuville ja osallistuvilta pyydettiin palautetta toiminnasta tapaamisten yhteydessä. Kaikki tutkimuksessa käytetty tieto, jota sitoo vaitiolovelvollisuus, on tullut opiskelijoiden käyttöön Kakspy ry:n kautta. Opinnäytetyön aikana ei ole kerätty yksilöitävissä olevia henkilöön kohdistuvia tietoja, eikä mitään esille tulleita arkaluonteisia tietoja ole kirjattu tutkimuksen aineistoon. Kaikki opiskelijoiden käytössä oleva tutkimusmateriaali hävitettiin hankkeen jälkeen.

Tutkimusmateriaalin arkistointia perustellaan vahvoilla argumenteilla: Tieteen objektiivisuuden varmistamisella, puolueettomuudella, autonomisuudella, julkisuudella ja kritiikille avoimena käytäntönä sekä lisäksi tutkimusaineistojen kustannustehokas käyttö puhuu arkistoinnin puolesta. (Kuula 2006, 15–16.)

Toisaalta vaitiolo- ja salassapitosäännökset määrittelevät aineiston käyttämisen ja säilyttämisen edellytyksiä tulevaisuudessa. Näistä syistä ja vähäisten resurssien vuoksi, tutkimuksen aineistoa ei arkistoida opinnäytetyön tekijöiden taholta.

10.4 Jatkokehittäminen

Mikään toimintamalli ei ole koskaan ikuinen, vaan aina on varaa parantaa. Hyvinvointia ja osallisuutta aikapankista – hanke oli ajallisesti rajattu ja se asetti meille opiskelijoille sekä hanketiimille aikataulullisia rajoitteita toiminnan kehittämiselle. Olisi ollut kiinnostavaa nähdä, kuinka Kamu-toimintamalli olisi

muokkautunut tai minkäläinen uusi toimintamalli olisi sen voinut korvata, jos hankkeella olisi ollut enemmän aikaa.

Jatkokehitys ideaksi ehdottaisimmekin Kamu-toimintamallin hiomista ja jatkokehittämistä uutena toimintatutkimuksena. Vaikka tuloksissamme huomasimme, että Kamu-toiminta toimi parhaiten kuntoutujien parissa, voitaisiin jatkossa pohtia sitä, kuinka mukaan toimintaan voitaisiin ottaa myös kohderyhmän ulkopuolisia ja kuinka kannattavaa sekä kuntoutujia rohkaisevaa tämä voisi olla. Valitettavasti hyvistä puolista huolimatta tosi asia oli, että aikapankkipohjainen toimintamalli kaatui juuri samaisesta syystä, kun kuntoutujat eivät uskaltaneet toimia ulkopuolisten kanssa. Vastaehdotuksena tälle voisi puolestaan olla toimintamallin vieminen suuntaan, jossa se toimisi ainoastaan spesifin ryhmän sisällä: Tällöin esimerkiksi sosiaalisesta pelosta kärsivien kohderyhmien jäsenet voisivat osallistua toimintaan vertaistensa kanssa. Vertaisuuteen perustuva toimintamalli madaltaisi heidän kynnystään osallistua toimintaan ilman pelkoa ulkopuolisten osallistumisesta mukaan toimintaan. Parhaimmassa tapauksessa tällaista suljettua ryhmää vetäisivät vain ryhmän omat jäsenet ilman kohderyhmän ulkopuolisia ohjaajia tai palkattua henkilökuntaa. Tätä kehitettävää toimintamallia tukisi Kamu-toiminnassa esille tullut vertaisuuden tärkeys, mutta pelkän oman ryhmän sisällä toimiminen saattaa johtaa kuntoutumisprosessin hidastumiseen, pahimmassa tapauksessa pysähtymiseen.

Myös eräänä kehittämissuunnitelmaksi voisi olla toimintamallin vieminen eteenpäin myös muille toimijoille sekä sen muokkaaminen muiden erilaisten kohderyhmien pariin, jotka koostuisivat yksinäisyydestä ja sosiaalisesta syrjäytymisestä kärsivistä ihmisistä: Esimerkiksi vanhukset, vammaiset sekä pitkäaikaissairaat voisivat hyötyä tällaisesta toiminnasta todella paljon. Toiminnassa voitaisiin myös yhdistää erilaisia ryhmiä toiminnan tueksi ja tuottamiseksi, esimerkiksi hyväkuntoiset vanhukset voisivat toimia ulkoiluavustajina muille ryhmille. Myös aikaisempien, onnistuneesti implementoiduiden aikapankki projektien pohjalta voitaisiin jatkossa yrittää vielä uudestaan rakentaa toimivaa aikapankkiin perustuvaa toimintamallia. Aikapankki-pohjaista järjestelmää voitaisiin esimerkiksi tarjota pidemmällä oleville mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Aikapankki-pohjainen toimintamalli voitaisiin implementoida parhaiten

Helsingin seudulla, jossa on aktiivisessa toiminnassa jo valmis, Suomen suurin aikapankki: Stadin aikapankki. Kehittämisehdotuksemme olisivat siis tiivistettynä:

1. Kamu-toimintamallin jatkokehittäminen uutena toimintatutkimuksena.
2. Kamu-toiminnan vieminen suuntaan, jossa mukaan tulisi myös kohderyhmän ulkopuolisia ihmisiä edesauttamaan kuntoutujien kuntoutumisprosessia.
3. Kamu-toiminnan vieminen täysin vertaisuuteen perustuvaan malliin, jossa toimintamalli toimii vain spesifin ryhmän sisällä.
4. Kamu-toimintamallin eteenpäin vieminen muille toimijoille.
5. Uuden aikapankki-pohjaisen toimintamallin rakentaminen, perustuen aikaisempiin tuloksiin sekä onnistuneesti implementoituihin projekteihin.

LÄHTEET

Boyle D. & Bird S. 2014. Give and take. How timebanking is transforming healthcare. 1. Painos Julkaisija: Timebanking UK. Gloucester.

Eskelinen T. 2014. Aikapankkien yhteiskunnalliset vaikutukset ja verotus. Saatavilla verkosta: http://www.academia.edu/13715382/Aikapankkien_yhteiskunnalliset_vaikutukset_ja_verotus [Viitattu 23.11.2015].

Fenomenologinen analyysi. 2015. Jyväskylän yliopisto. Päivitetty viimeksi 10.4.2015. Saatavilla: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/fenomenologinen-analyysi> [Viitattu 6.11.2016].

Hänninen M. & Tolvanen E. 2014. Syrjäytymisen ehkäisy työpajoilla työntekijän näkökulmasta. Erityispedagogiikan pro gradu – tutkielma. Kasvutieteentaitos. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla verkosta: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/44389> [Viitattu 9.12.2015].

Heikkinen H., Huttunen R. & Moilanen P. 1999. Siinä tutkija missä tekijä, Atena kustannus.

Heikkinen H.L.T., Rovio E. & Syrjälä L. (toim). 2006. Toiminnasta tietoon - Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 1. painos. Dark Oy. Vantaa.

Hermeneuttinen analyysi. 2015. Jyväskylän yliopisto. Päivitetty viimeksi 10.4.2015. Saatavilla: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/hermeneuttinen-analyysi> [Viitattu 6.11.2016].

Holmberg J. 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Helsinki: Edita Prima Oy

Hyvinvointia ja osallisuutta aikapankista. 2015. Kakspy ry:n 22.6.2015 päivitetty projektisuunnitelma.

Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen toimintasuunnitelma. 2014. Saatavilla: <http://www.kakspy.com/sivut/> [Viitattu: 11.11.15].

Kakspy ry:n esittely. Saatavilla: <http://www.kakspy.com/sivut/>. [Viitattu: 11.11.2015].

Kananen J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Suomen Yliopistopaino Oy. Juvenes Print.

Kotiranta T. 2008. Aktivoinnin paradoksit. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/18004> [Viitattu 22.9.2016].

Kuula A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino

Laitila M. 2010. Asiakkaan osallisuus päihde- ja mielenterveystyössä. Fenomenografinen lähestymistapa. Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Health Sciences 31. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä, Kuopio. Saatavilla verkosta: <http://core.ac.uk/download/pdf/15168145.pdf> [Viitattu 13.9.2016].

Lasker J., Collom E., Bealer T., Niclaus E., Keefe J., Kratzer Z., Baldasari L., Kramer E., Manderville R., Schumlan J., Suchow D., Letcher A., Rogers A. & Perlow K. 2011. Time Banking and Health: The Role of a Community Currency Organization in Enhancing Well-Being. Health Promotion Practice, 12 (1): 102-115. Saatavilla verkosta: <http://hpp.sagepub.com/content/12/1> [Viitattu 23.11.2015].

Leemann, L. & Hämäläinen, R.M. 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla: https://www.thl.fi/documents/10531/1787240/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palvelut.pdf/8bc8490c-c2e2-4ad5-ada8-0ce8df65435e [Viitattu 29.9.2016].

Letcher A. & Perlow K. 2009. Community-Based Participatory Research Shows How a Community Initiative Creates Networks to Improve Well-Being. American Journal of Preventive Medicine, 37 (6S1). Julkaisija: Elsevier Inc. Saatavilla verkosta: <http://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797%2809%2900522-4/abstract> [Viitattu 23.11.2015].

Linturi H. 2003. Toimintatutkimus. Saatavilla: http://nexusdelfix.intertix.fi/fi/sisalto/materiaalit/2_metodit/5_actix?C=61566&C:selres%20=61566 [Viitattu 7.11.2016].

Miettinen T. 2008. Sosiaalisten tilanteiden pelon ryhmähoito – ryhmäläisten ja vetäjien kokemuksia. Pro gradu. Kuopion yliopisto. Saatavilla: http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20090051/urn_nbn_fi_uef-20090051.pdf [Viitattu 7.10.2016].

Partanen A., Moring J., Bergman V., Karjalainen J., Kesänen M., Markkula J., Marttunen M., Mustalampi S., Nordling E., Partonen T., Santalahti P., Solin P., Tuulos T. & Wuorio S. (toim.) 2015. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma

2009-2015 - Miten tästä eteenpäin? Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 20/2015. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-538-7> [Viitattu 5.12.2016].

Rouhiainen L. 2007. Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote. Minäkö tutkija? Teatterikorkeakoulu. Saatavilla: <http://www.xip.fi/tutkija/0401.htm> [Viitattu 6.11.2016].

Rouvinen-Wilenius P. & Koskinen-Ollonqvist P. 2011. Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. Järjestöt suunnan näyttäjinä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 9/2011. Saatavilla: http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/tasa-arvo_ja_osallisuus_2012.pdf [Viitattu 19.11.2016].

Saharinen T. 2013. Mielenterveydeltään pitkäaikaisesti oireilevien ja oireettomien 25–64-vuotiaiden terveyteen liittyvä elämänlaatu ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Kuopion yliopisto, väitöskirja. Saatavilla: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1241-1/urn_isbn_978-952-61-1241-1.pdf [Viitattu 14.12.2015].

Sandberg O. 2015. Hallittu syrjäytyminen. Miten syrjäytymisestä muodostui lähes jokaiseen meistä ulottuva riski? Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. Saatavilla verkosta: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96542/978-951-44-9677-6.pdf?sequence=1> [Viitattu 9.12.2015].

Seyfang G. 2004. Time banks: rewarding community self-help in the inner city? Community Development Journal, 39 (1). Oxford University Press. Saatavilla verkosta: <http://cdj.oxfordjournals.org/content/39/1/62> [Viitattu 23.11.2015].

Shilongo P. Koppelomäki H. & Koponen A. Tovi tukea, Aika parantaa -verkoston lehti. 2014/1, 8-9, 11.

Shilongo P. Koppelomäki H. Koponen A. McArthur P. & Ahlgren K. Tovi tukea, Aika parantaa -verkoston lehti. 2015/1, 26

Stadin aikapankki. 2010. Aikapankin esittely. Saatavilla: <https://stadinaika-pankki.wordpress.com/> [Viitattu 5.12.2016].

STM. 2012. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma - Ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Julkaisuja 2012:24. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavilla: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69912/978-952-00-3382-8.pdf?sequence=1> [Viitattu 5.12.2016].

STM. 2016. Syrjäytymisen ja köyhyyden estäminen. Osallisuuden edistäminen. Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivusto. Saatavilla: <http://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyyden-ehkaisy> [Viitattu 12.11.2016].

Suvisaari Jaana. 2013. Suomalaisten mielenterveys. THL:n esitys. Saatavilla: http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/easydata/customers/sthl/files/th-paivat2013esitykset/suomalaisten_mielenterveys_suvisaari_08022013.pdf [Viitattu 22.9.2016].

Talsi N. 2014. Kodin koneet. Teknologioiden kotouttaminen, käyttö ja vastustus. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden

tiedekunta. Joensuu. Kopijyvä Oy. Saatavilla: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1376-0/urn_isbn_978-952-61-1376-0.pdf [Viitattu 5.12.2016].

THL. 2014. Mielen terveyden voimavarat. Mielen hyvinvointi. THL:n terveyden edistämisen aiheita Päivitetty 30.9.2014. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi> [Viitattu 14.12.2015].

THL. 2015. Mielen terveys. THL:n verkkosivuston mielen terveyden edistämisen materiaalia. Päivitetty 9.7.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveyden-edistaminen/keinoja-mielen-terveyden-edistamiseen/time-out-aikalisa-elama-raiteilleen/aikalisaohjaajien-materiaalipaketti/mielen-terveys> [Viitattu 22.9.2016].

Tutkimusetiikka. 2016. Helsingin yliopisto. <https://www.helsinki.fi/fi/tutkimus/tutkimusetiikka#section-2636> [Viitattu 4.11.2016].

Tutkimuksen tekijä, nimi, vuosi, paikka ja työntaso	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	Tutkimusmenetelmä ja tutkimusalue/otos	Tutkimuksen tulokset, pohdinta
Abby Letcher & Kathy Perlow 2009, Community-Based Participatory Research Shows How a Community Initiative Creates Networks to Improve Well-Being 2009, American Journal of Preventive Medicine.	Tarkastellaan monimuotoisen ryhmän jäsenten osallistumista tukevaan verkostoon. Esitetään teoreettinen malli yhteisöllisyyden rakentamisesta terveyden edistämiseksi.	Kvalitatiivinen perusteellinen haastattelu, johon valittiin tarkoituksellisesti 28 jäsentä, jotka olivat osa palveluja vaihtavia järjestelmiä urbaaneissa yhteisöissä.	CES-toimintaan osallistumisesta löydettiin neljä pääpiirrettä: Motivaatio osallistua yhteiseen toimintaan, järjestelmän tarjoamien vaihtojen ja vastavuoroisuuden etujen hyödyntäminen, henkilökohtainen tai yhteisöllinen kehittyminen sekä terveyden edistäminen ja hyvinvoinnin lisääminen. Samalla rakennettiin myös malli siitä, että kuinka palveluja vaihtavaan järjestelmään edistää yhteisöllisyyttä. Tutkimuksessa päädyttiin tulokseen, että vastavuoroisuus on edellytys terveen heterogeenisen ryhmän kehittymiselle. Vastavuoroisuuden roolia parantavana tekijänä monimuotoisten ryhmien välillä olisi hyvä tutkia jatkossa.
Judith Lasker, Ed Colom, Tara Bealer, Erin Niclaus, Jessica Young Keefe, Zane Kratzer, Lauren Baldasari, Ethan Kramer, Rachel Mandeville, Julia Schulman, Danielle Suchow, Abby Letcher, Anne Rogers & Kathy Perlow 2011, Time Banking and Health: The Role of a Community Currency Organization in Enhancing Well-Being, Health Promotion Practice 2011, Society for Public Health Education.	Tutkimuksessa pyrittiin määrittämään aikapankki-järjestelmään osallistumisen terveydellisten etujen laajuus: Mitkä piirteet ja demografiat vaikuttavat eniten saatuihin terveydellisiin etuihin sekä ovatko vastaavuoroisuus ja ryhmään kuuluminen vaiko vaihtojen määrä sekä yleisyys osallisina terveydellisille eduille.	Kvalitatiivinen, PAR-järjestelmään (participatory action research) pohjautuva kysely tutkimus, joka lähetettiin 340 community exchange – järjestelmään osallistuneelle ihmiselle, joista 160 vastasi kyselyyn joko netissä (19) tai postitse (141). Kyselyssä kysyttiin demograafisia tietoja, CE-järjestelmään osallistumista, samaistumista sekä kiintymystä CE-järjestelmään sekä pyydettiin arvioimaan koettuja terveydellisiä etuja.	Tulokset tukevat aiempia tutkimuksia siitä, että aikapankki toiminta lisää sosiaalista pääomaa ja edistää terveyttä. CE-järjestelmä rakentaa sosiaalisia verkostoja, tarjoaa järjestelmän sosiaaliselle tuelle sekä edistää omatoimisuutta ja nämä kaikki asiat yhdessä vaikuttavat jäsenten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Näitä etuja perustelee keskimääräisten vaihtojen määrä ja kiintymys CE-järjestelmään. Etuja esiintyy enemmän yksinasuilla ihmisillä. Löydökset siitä, että kiintymys järjestelmään ja se, että jäsenet merkitsevät ylös vähemmän vaihtojaan ajan myötä tukee ajatusta siitä, että aikapankki-järjestelmä myötävaikuttaa yhteisöllisyyden rakentumiselle sekä sosiaalisten siteiden muodostumiselle.

<p>Tiia Miettinen 2008, Sosiaalisten tilanteiden pelon ryhmähoito – ryhmäläisten ja vetäjien kokemuksia. Kuopion yliopisto, pro gradu.</p>	<p>Mitä merkitystä ryhmähoitoon osallistumisesta on sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivälle?</p>	<p>Seitsemässä haastattelusta ja eri seurantamittarein koottu tutkimus. Aineisto analyysi tapahtui sisällönanalyysin kautta. Tutkimuksen kohderyhmänä oli sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivien ryhmä. Ryhmässä oli viisi osallistujaa, kolme naista ja kaksi miestä.</p>	<p>Kaikki ryhmäläiset arvioivat hyötynensä ryhmästä ja pysyneen jollain lailla muuttamaan elämänlaatuun paremmaksi. Tutkimuksessa käytettyjen mittareiden tulosten mukaan ahdistuneisuus väheni neljällä ja yhdellä se pysyi samana, pelot ja välttämiskäyttäytyminen vähenivät kaikilla sekä masentuneisuus laski kolmella ja pysyi samana yhdellä ja nousi viimeisellä. Haastattelujen perusteella kaikki osallistuneet pitivät ryhmähoitoa onnistuneena. Ryhmäläiset nimesivät seuraavat asiat myönteiseksi kokemuksiksi: Teoriatieto jännittämisestä ja sosiaaliin pelkoihin liittyvistä ilmiöistä, käytännön harjoittelut jotka helpottivat jännittämistä ja vertaistuki sekä toisten ryhmäläisten edistyminen. Ryhmäläiset hyöttyivät ryhmähoidosta myös seuraavanlaisesti: Uusien ratkaisumallien luominen ja välineiden saanti sosiaalisten pelkojen käsittelyyn, uskallus kokeilla uusia haastavia tilanteita, omien tunteiden ja käyttäytymisen parempi ymmärtäminen sekä kokemus siitä, etteivät he ole yksin sosiaalisten pelkojen ja jännittämisen suhteen.</p>
<p>Minna Laitila 2010, Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Hoitotieteen laitos, Terveystieteiden tiedekunta, Itä-Suomen yliopisto. Väitöskirja.</p>	<p>Väitöskirjassa kuvataan asiakkaan osallisuutta sekä asiakaslähtöisyyttä mielenterveys- ja päihdetyön asiakkaiden sekä työntekijöiden näkökulmasta. Tutkimuksen tavoitteena oli tuotetun tiedon avulla kehittää mielenterveys- ja päihdetyötä tuemalla palveluiden käyttäjien osallisuutta.</p>	<p>Kvalitatiivinen haastattelututkimus, johon osallistui 27 mielenterveys- ja päihdepalvelun asiakasta sekä 11 työntekijää. Aineisto analysoitiin soveltaen fenomenografista lähestymistapaa.</p>	<p>Osallisuus toteutui kolmella eri tavalla: osallisuutena omaan hoitoon ja kuntoutukseen, osallisuutena palveluiden kehittämiseen sekä osallisuutena palveluiden järjestämiseen. Asiakkaiden ja työntekijöiden käsitysten mukaan asiakaslähtöisyys mielenterveys- ja päihdetyössä tarkoitti laajasti työntekijöiden tapaa tehdä työtä tai suppeasti tapaa, jolla työskentelyn tavoitteet asetetaan. Eriyistä huomiota tulee kiinnittää osallisuuden mahdolluuksiin vastentahtoisessa hoidossa, riittävään tiedonsaantiin sekä aitojen valinnan- ja vaikutusmahdollisuuksien olemassaoloon. Asiakkaan osallisuutta voidaan tukea asiakaslähtöisellä rakenteilla ja toiminnalla.</p>

<p>Tarja Saharinen 2013, Mielenterveydeltään pitkäaikaisesti oireilevien ja oireettomien 25–64-vuotiaiden terveyteen liittyvä elämänlaatu ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Terveystieteiden tiedekunta, Itä-Suomen yliopisto. Väitöskirja</p>	<p>Tutkitaan ja kuvailaan mielenterveydeltään pitkäaikaisesti oireilevien ja oireettomien 25–64-vuotiaiden ihmisten terveyteen liittyvää elämänlaatua ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä pohjoissavolaisessa väestötöössä. Tutkimustiedon tavoitteena on auttaa terveydenhuoltohenkilöstöä tunnistamaan terveyteen liittyvää elämänlaatua heikentäviä tekijöitä ja siten edistämään mielenterveysoireista kärsivien ja yleisväestön ihmisten terveyteen liittyvää elämänlaatua.</p>	<p>Kvalitatiivinen strukturoitu seurantatutkimus vuosina 2004 – 2006, johon osallistui 163 pitkään mielenterveysoireista kärsiviä ihmisiä sekä 170 ilman pitkäaikaisia mielenterveysoireita olevia ihmisiä.</p>	<p>Psyykkisistä sairauksista kärsivien ihmisten terveyteen liittyvä elämänlaatu on huono kaikilla terveyteen liittyvän elämänlaadun fyysisillä, psyykkisillä ja sosiaalisilla ulottuvuuksilla verrattuna terveisiin. Vakavasta masennuksesta kärsivien ihmisten terveyteen liittyvä elämänlaatu on erityisen huono. Pitkään mielenterveysoireista kärsineet miehet ja naiset kokevat terveyteen liittyvän elämänlaatunsa yhtä huonona. Alkoholiliikakäyttö, huono taloudellinen tilanne ja alentunut työkyky ovat yhteydessä huonoon terveyteen liittyvään elämänlaatuun. Somaattiset sairaudet huonontavat erityisesti fyysistä terveyteen liittyvää elämänlaatua. Psyykkiset sairaudet ovat vahvasti yhteydessä huonoon sosiaaliseen toimintakykyyn. Mielenterveyteen liittyvät tekijät korostuvat määrävissä tekijöinä terveyteen liittyvässä elämänlaadussa. Pitkäaikainen tyytymättömyys elämään on huonon terveyteen liittyvän elämänlaadun määrävä riskitekijä.</p>
<p>Tuija Kotiranta 2008, Aktivoinnin paradoksit. Jyväskylän yliopisto, väitöskirja.</p>	<p>Aktivoinnin ja aktivoitumisen käsitteanalyysi, jossa pohditaan sitä, että sisältääkö aktivointi perusteltavissa olevan oletuksen siitä, miten ihminen, ennen kaikkea aikuinen ihminen, toimii ja voi aktivoitua?</p>	<p>Empiirinen tutkimus (kokemustieto, havainnointiaineisto sekä kirjallinen aineisto ja eri alojen tieteellinen kirjallisuus)</p>	<p>Aktivointi on ongelmallista, koska työtön ihminen jää toisen aktivoitavaksi. Aktivoinnin sijaan tutkija ehdottaa paremmaksi termiksi työllistymisen tukemista. Yhteiskunnallisella tasolla aktivointilain ajatus kuntoutuksesta on risti riitainen: siinä on sekä hyvää että huonoa. Pahimmillaan se voi sitoa työttömän sairauteensa sekä vajaakuntoisuuteen vääränlaisen yksilöllistämisen kautta. Työttömät ovatkin kokeneet, että heitä on yritetty eri toimenpitein aktivoida työmarkkinoille silloinkin, kun töitä ei kaikille ole. Aktivoinnin tärkein työmetodi onkin mahdollisimman yksilöllinen ja elämänolosuhteen huomioiva palvelu.</p>

KAMU

Kamu-toiminta perustuu täysin vertaisuuteen. Käytyäsi lyhyen perehdytyksen, olet valmis toimimaan Kamuna ja perehdyttämään myös muita. Kamuna saat toimia juuri silloin, kun sinusta siltä tuntuu. Kamuilu ei maksa, eikä sido sinua mihinkään, mutta tuottaa takuuvarmasti iloa niin sinulle, kuin Kamu-kaverillesikin.

Lisätietoa:

Jenna Tiikkainen

Puh. 040 7103252

S-posti: jenna.tiikkainen@kakspy.com

MIKÄ ON KAMU?

- Kamu kannustaa ja tukee osallistumaan, toimimaan ja solmimaan sosiaalisia suhteita.
- Kamun kanssa tavataan kodin ulkopuolella. Tehdään ja harrastetaan asioita yhdessä.
- Kamu on kaveri, joka kunnioittaa minua ja mielipiteitäni
- Kamu on kaveri, joka tietää ja tunnistaa voimavarani. Sen mitä jaksan tänään ja sen mihin en pysty.
- Kamu arvostaa minua ja hyväksyy myös virheeni.
- Kamu auttaa asioiden etenemisessä.
- Kamu on läsnä ja kuuntelee.

MISTÄ SAAN KAMUN?

1. Kamun löydän Kakspyn Mielipaikasta, osoitteesta Kaunismäenkatu 4, Karhula
2. Kamun tunnistan tähän käyttöön tarkoitetusta pinssistä.
3. Jos kamuksi tietämälläni henkilöllä ei ole Kamu-pinssiä esillä, hän ei tahdo juuri silloin toimia Kamuna. Kunnioitan hänen päätöstään ja palaan asiaan, kun näen hänen käyttävän pinssiä.

MIKSI TARVITSEN KAMUN?

- Kamusta voi olla sinulle iloa, jos kaipaat esimerkiksi juttukaveria tai apua pieniin arjen askareisiin.
- Kamu voi myös lähteä kanssasi vaikkapa ulkoilemaan, elokuvaan, urheilupahtumiin tai muihin harrastuksiisi kaveriksi.
- Kamu osaa ohjata sinut haastavissa tilanteissa oikean ihmisen luokse.

VOINKO MINÄ OLLA KAMU?

Voin, jos:

- olen luotettava
- pidän suunnitelmista kiinni
- olen valmis auttamaan muita pyyteettömästi
- osaan pyytää itse apua, jos en tiedä

- tunnistan oman jaksamiseni ja tiedän rajani
- osaan kuunnella
 - Tullakseni parhaaksi mahdolliseksi Kamuksi, minun on pohdittava seuraavia kysymyksiä:

- Miksi minä olisin hyvä kamu?
- Kenelle minä olisin hyvä kamu?
- Mitkä ovat vahvuuteni:
 - Sosiaalisessa kanssakäymisessä?
 - Hankalista tilanteista selviytymisessä?
- Entä mitkä ovat heikkouteni edellä mainituissa tilanteissa?
- Mitä kaikkea olen valmis Kamuna tekemään?
- Missä asioissa minä olen erityisen hyvä? Mitä kaikkea minä osaan?
- Mitä haluaisin oppia? Voisinko oppia sitä Kamuilun kautta?
- Osaanko kunnioittaa ja antaa tilaa myös muiden mielipiteille ja näkemyksille, vaikka ne eroaisivatkin omistani?
- Tunnistanko milloin minun osaamiseni ei riitä auttamaan? Tiedätkö kenen puoleen kääntyä silloin?

Muistathan merkitä Kamuna viettämäsi ajan Mielipaikasta löytyvään Kamu-vihkoon. Kirjoita mitä teit, kuinka kauan ja kuinka moni osallistui kyseiseen tekemiseen.

SWOT-analyysi

Päivämäärä:

Tarkkaile projektin *sisäisiä tekijöitä*. Mitä tekijöitä voidaan jatkossa vahvistaa ja mitä tulisi kehittää?
Pohdi, onko projekti onnistunut vahvistamaan kohderyhmän vuorovaikutustaitoja ja yhteisöllisyyttä.

Vahvuudet**Heikkoudet**

Miten *ulkoiset tekijät* vaikuttavat projektin kulkuun? Onko tullut ilmi tekijöitä, joita voidaan käyttää hyväksi tai mitä tulisi torjua projektin onnistumisen kannalta?

Mahdollisuudet**Uhat**

Opiskelijat:

OPINNÄYTETYÖN RAPORTTI

Ville Turunen, HO13S
Jaakko Lehtonen, HO13S
Tuomas Toikka, HO13S
Kyamk, Metsolan kampus
Pääskysentie 1
48220 KOTKA

15.5.16 (Päivitetty 29.8.16)

Kakspy ry
Miia Kurttila
Mielipaikka Villa Kaunismäki
Kaunismäenkatu 4
48600 Kotka
p.040 7103 253
mielipaikka@kakspy.com

OSALLISUUTTA JA HYVINVOINTIA AIKAPANKISTA SEKÄ KAMU-TOIMINNASTA

Johdanto

Opinnäytetyömme oli osa Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistyksen ”Hyvinvointia ja osallisuutta aikapankista” hanketta. Hanke oli suunnattu päihde- ja mielenterveyskuntoutujille, jonka tarkoituksena oli kehittää aikapankkiin perustuva toimintamalli, joka tukisi mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden osallisuutta sekä vähentäisi syrjäytymisen riskiä. Tavoitteena oli, että kohde ryhmä löytäisi mielekästä tekemistä vapaa-ajalle ja harrastuksiin aikapankin kautta.

Hankkeen yksi perimmäisistä tarkoituksista oli lievittää päihde- ja mielenterveyskuntoutujien yksinäisyyttä ja syrjäytymistä sekä lisätä heidän hyvinvointia ja osallistumista. Tähän keinoina hankkeessa oli kehittää aikapankkiin perustava malli kohderyhmälle, jossa kuntoutujat itse olisivat aktiivisesti järjestäneet toimintaa itselleen aikapankin kautta.

Työn lähtökohta ja tavoitteet

Kakspy ry etsi Kymenlaakson ammattikorkeakoululta opiskelijoita, jotka tekisivät opinnäytetyön heidän pilottihankkeestaan ”hyvinvointia ja osallisuutta aikapankista”. Aluksi tarkoituksena oli pilottihankkeen arviointi, joka tapahtuisi ohjausryhmän ja hanketiimin tukemana paikallisen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja/tai terveysalan opiskelijoiden opinnäytetyönä.

”Hankkeen tavoitteena ja sen odotettuna tuloksena on kehittää ja pilotoida malli, jossa itsenäiseen elämään harjoittelevat mielenterveys- ja päihdekuntoutujat voivat oman tutun yhteisönsä edustaman koordinaattorin avustuksella löytää itselleen aikapankista vapaa-ajan seuraa harrastuksiin, ulkoiluun tai kulttuuritapahtumiin osallistumiseen sekä rohkeuden ja voimien karttuessa löytää yhdessä koordinaattorin tai aikapankista löytyneen tukihenkilön kanssa tekemistä, jota voi itse tarjota muille aikapankkilaisille.

Mikäli pilottiprojektin tulokset ovat kannustavia, on Kakspy:n tavoitteena integroida malli osaksi kotikuntoutuksen sekä päivätoimintakeskuksen toimintaa.”

[Hyvinvointia ja osallisuutta aikapankista, 22.6.2015 päivitetty projektisuunnitelma, sivut 6-7]

Tavoitteet tiivistimme seuraaviin seitsemään pääkohtaan:

- Sosiaalisen arkuuden vähentäminen
- Yhteisöllisyyden lisääminen
- Yksinäisyyden vähentäminen
- Itsetunnon kohentaminen
- Vertaistuen lisääminen
- Syrjäytymisen ehkäiseminen
- Vuorovaikutustaitojen vahvistaminen

Tämä raportti on kirjoitettu opinnäytetyön pohjalta. Opinnäytetyön aiheena on sosiaalisen syrjäytymisen ehkäiseminen aikapankki-pohjaisen mallin avulla, joka myöhemmin muuttui Kamu-toiminta pohjaiseksi malliksi. Tutkimme aluksi mielenterveys- ja päihdekuntoutujia kohderyhmänä. Keskeisimmäksi aihealueeksi esille nousivat päihde- ja mielenterveyskuntoutujien sairauksien esille tuomat ongelmat ja ilmiöt. Näistä keskeisimmäksi käsitteiksi muodostuivat vielä tarkemmin; sosiaalinen arkuus, syrjäytyminen, osallisuus, asiakaslähtöisyys ja yhteisöllisyys. Nämä edellä mainitut asiat toimivat myös suurimmalta osin hakusanoina hakiessamme teoreettista tietoa kohderyhmästä ja ilmiöistä. Etsimme myös tietoa aikapankeista ja näiden toiminnasta sekä hyödyistä samaa menetelmää käyttäen. Tietoa haimme alan julkaisuista, kirjoista, pro graduista, artikkeleista ja raporteista. Tietoa saimme eri tutkimuksista sekä suomeksi että englanniksi. Teoreettista viitekehystä varten haimme tietoa myös internet-hakujen kautta, käyttäen mm. Melinda-tietokantaa.

Liitteenä tämän raportin lopussa on opinnäytetyön lähdeluettelo sekä tutkimustaulukko.

Teoriapohjan muodostuttua ja tietojen kartuttua mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sairauksista sekä ongelmista pääsimme aloittamaan sekä osallistumaan itse projektiin. Osallistuimme projektiin opinnäytetyön muodossa, toimintatutkimuksen kautta, raportoiden ja itse aktiivisesti osallistuen sen kulkuun. Projektin varsinainen tietopohja kerättiin käyttäen fenomenologis-hermeneuttista analyysia, eli tieto kerättiin tarkkaillen todellisuutta ja tutkijan omia kokemuksia sekä tulkintoja. Lisäksi jaoimme erilaisia kyselylomakkeita kohderyhmälle sekä heidän ohjaajilleen, mutta näitä emme tosin koskaan saaneet takaisin täytettyinä.

Tutkimusote

Tutkimusotteeksi muotoutui kvalitatiivinen toimintatutkimus. Pyrimme löytämään toimintatapoja sekä kehittämään näitä ja toimintoja projektin tavoitteiden mukaisesti. Toimintatutkimuksen mukaisesti osallistuimme myös itse toimintaan ja olimme mukana projektin kulussa sekä projektin tahon sekä kohderyhmän kanssa. Analysoimme kohdetta käyttäen edellä mainittua fenomenologis-hermeneuttista analyysimenetelmää.

Projektin vaiheet

Projektin toimintamallia varten hanketiimi vastasi projektin käytännön toteutuksesta. Hankkeessa oli mukana myös koordinaattori, joka toimi säännöllisesti yhdessä kohderyhmän kanssa. Ohjausryhmä kokoontui säännöllisesti yhteen ja tarkasteli sekä suunnitteli projektin tulevaisuutta. Hankekoordinaattori sopi tapaamiset kohderyhmän kanssa ja oli säännöllisesti mukana hanketiimin kanssa sekä vastasi myös projektin kulusta. Hanketiimi ja hankekoordinaattori myös yhdessä kohderyhmän kanssa pohtivat mahdollisia toimintatapoja ja ideoita hankkeen toteuttamista varten, joita ohjausryhmä puolestaan tarkasteli, kävivät läpi ja hyväksyivät toimivimmat ideat.

Opinnäytetyön alussa pidimme Kakspy ry:n edustajien kanssa kokouksen, jossa yhdessä mietimme, miten opinnäytetyömme liitetäisiin hankkeeseen. Kakspy ry:n edustajat myös kertoivat, mitä he itse haluavat opinnäytetyöltä. Alustavaksi malliksi esitettiin kehittämistutkimusta ja sen arviointia, mutta myöhemmin yhdessä päätimme, että emme jää sivustaseuraajan rooliin, vaan osallistumme hankkeen käytännön toimiin sitä kehittäen. Näin ollen toimintatutkimus oli paras tutkimusmenetelmä tähän opinnäytetyöhön.

Toiminta alkoi opiskelijoiden esittelemällä itsensä Mielipaikan asiakkaille ja esittelivät Aikapankki-hanketta ja opiskelijoiden roolia siinä.

Alussa pidimme palavereja melko tiheään ja suunnittelimme projektin eteen viemistä yhdessä Kakspy ry:n edustajan kanssa. Mietimme, miten Kakspy:n asiakkailla olisi mahdollisimman matala kynnys osallistua toimintaan, ja ideaksi keksimme Kakspy ry:n sisällä toimivan oman aikapankin. Tämän olisi ollut myös tarkoitus kannustaa mielenterveys- ja päihdekuntoutujia liittymään Kotkan aikapankkiin. Kakspy ry:n toimipisteistä Mielipaikkaan sekä Klubitallolle tehtiin ilmoitustaulut, johon asiakkaat pystyivät laittamaan omia vaihtoehtojaan koskien aikapankkia. Tarkoitus oli saada lisää asiakkaita liittymään aikapankkiin ja laittamaan ilmoituksensa taululle sekä saada projektille lisää näkyvyyttä.

Mieleemme tuli myös useita keinoja, joilla olisi voinut kannustaa Kakspy ry:n asiakkaita liittymään aikapankkiin, mutta hyvistä yrityksistä huolimatta ne kariutuivat osallistujien vähyyteen.

Mieleemme tulleet keinot olivat seuraavia: Pitää asiakkaiden kesken jäsenhankintakilpailu sekä pitää yllä keskusteluryhmää, jossa asiakkaat voisivat kertoa miten aikapankki hanke on heidän kohdallaan sujunut. Sovimme myös, että jos joku asiakkaista tuntee tarvitsevansa tukihenkilöä mukaan aikapankin kautta tapahtuvaan työnvaihtoon, on opiskelijat, sekä Kakspy ry:n henkilökunta käytettävissä. Esiin nousi myös idea, että opiskelijat voisivat kouluttaa tutoreita asiakkaista, jotka osaisivat neuvoa muita Kakspy ry:n jäseniä aikapankki toiminnassa.

Jotta hankkeelle olisi saatu näkyvyyttä, pidettiin Kotkan kaupungin kirjastossa kaikille aikapankista kiinnostuneille avoin keskustelutilaisuus. Tilaisuudessa paikalla olivat Kakspy ry:n edustajia, opinäytetyötä tekevät opiskelijat, sekä muutama hankkeen ulkopuolinenkin löysi paikalle. Keskustelutilaisuudessa käytiin läpi aikapankin toimintaidea, ja kuinka sitä voidaan soveltaa juuri tähän hankkeeseen.



Useista aktivointitoimista huolimatta Aikapankkitoiminta osoittautui liian monimuotoiseksi mielenterveyskuntoutujien kannalta. Siihen oli sitoutunut vain muutamana henkilö, ja toiminta oli jäänyt hyvin vähäiseksi. Aikapankkitoimintaa pidetään liian hankalana ja monimutkaisena. Asiakkailta tulleen palautteen pohjalta ideoitii paremmin kuntoutujille sopivaa toimintaa. Uudeksi malliksi kehitettiin Kamu-toiminta. Se eroaa aikapankista monelta osin: Toiminta perustuu täysin vertaisuuteen, se ei sido mihinkään, ei maksa mitään eikä toiminnassa kerätä tai käytetä toveja.

Jo heti seuraavassa palaverissa käytiin läpi kamutoiminnan materiaalia, joka osoittautui jo hyvin pitkälle kehittyneeksi ja lähes sellaisenaan jo sopivaksi. Joitakin muutoksia materiaaliin kuitenkin tehtiin. Lisäksi päätimme alkaa pitämään kamukoulutuksia ja sovimme niiden aikatauluista.

Kamu-toiminnan materiaali muodostui asiakkailta kerätystä ideista ja ajatuksista. Oli siis tärkeää ottaa huomioon aikapankkitoiminnan ongelmat ja epäonnistumisen, että tämä materiaali pohjautuisi juuri kohderyhmän toiveisiin. Kerätty materiaali kirjoitettiin puhtaaksi projektin työntekijän ja opiskelijoiden toimesta. Materiaalista kehitettiin Kamu-esite, jota jaettiin eri toimipaikkoihin, sekä Kamu-koulutus esittely. Pelkkä materiaali ei tässä tapauksessa riittänyt, ottaen huomioon jälleen aikapankin epäonnistuminen, vaan materiaalin lisäksi suunniteltiin Kamu-toiminnasta kiinnostuneille oma perehdytys- ja koulutustilaisuus.

10.2.2016 Pidettiin ensimmäinen kamukoulutus, jossa oli läsnä opinnäytetyötä tekevien opiskelijoiden edustaja ja Kakspy ry:n edustaja, sekä Kakspy ry:n asiakkaita. Koulutus järjestettiin vapaamuotoisena keskustelutilaisuutena. Tämä onnistui hyvin, koska osallistujamäärä oli riittävän pieni. Koulutuksessa käytiin läpi Kamu-materiaali, ja kerrottiin kamutoiminnan tulevaisuuden toiveista. Yhdessä todettiin, että kaikilla osallistujilla oli omat voimavara-alueensa, joita he voivat käyttää hyväkseen kamutoiminnassa.

Kamu-toiminnassa on tarkoitus tuoda esille erilaiset osaamisalueet ja voimavarat joita kuntoutujilla on. Kamut voivat keskittyä tällöin niihin osa-alueisiin, joita he osaavat sekä haluavat tehdä. Näin saadaan toimintaan monimuotoisuutta, ja ihmisten osaaminen saadaan laajemmin käyttöön kamu-toiminnassa. Osaamisalueet voivat olla hyvin monelta elämän osa-alueelta. Esimerkiksi asiointissa avustaminen, liikuntaharrastuksessa mukana olo, tietotekninen osaaminen, kirjallisuus, sosiaalisessa toiminnassa mukana oleminen, muuttoapu, jne. Koulutus onnistui hyvin, ja osallistujat pitivät sitä hyödyllisensä.

Kamu-toiminnan esittelytilaisuuksia järjestettiin monessa eri paikassa. Näin kamu-toimintaa pyrittiin laajentamaan ja tietoa pyrittiin viemään jokaisen mahdolliseen Kakspy ry:n toimitilaan. Vastaanotto kamu-toiminnalle oli positiivinen, ja moni kertoi olevansa kiinnostunut asiasta. Myös mahdollisuus tavata muita kamutoiminnassa mukana olevia kiinnosti asukkaita.

Projektin kulku taulukkona:

9.10.2015	Ensimmäinen tapaaminen Kakspy ry:n edustajien kanssa. Sovimme, että opiskelijat osallistuisivat myös itse hankkeen toteuttamiseen.
19.10.2015	Toinen tapaaminen. Esittäytyminen Mielipaikan asiakkaille ja hankkeesta informointi heille.
27.10.2015	Kolmas palaveri Metsolan kampuksella. Opinnäytetyön muodoksi varmentui toimintatutkimus. Loppuraportin päivämääräksi sovittiin 15.5.2016.

30.10.2015	<p>Neljäs palaveri, joka toteutettiin Mielipaikassa.</p> <p>Palaverin aikana pohdittiin ja suunniteltiin aikapankki-pohjaisen toimintamallin tulevaisuutta, mahdollista toimintaa ja ongelmia, joista suurimmaksi arvioitiin osallistujien vähyys.</p>
17.11.2015	<p>Kotkan kaupungin kirjastossa pidettiin kaikille aikapankeista kiinnostuneille, erityisesti myös projektin ulkopuolisille avoin keskustelutilaisuus.</p>
25.11.2015	<p>Viides palaveri Kyamk:n tiloissa, jossa käytiin läpi opinnäytetyön kirjallista osuutta ja sen korjauskohtia.</p>
16.12.2015	<p>Ideaseminaari Metsolassa.</p>
22.1.2016	<p>Palaveri Mielipaikassa.</p> <p>Aikapankki-pohjaisen mallin epäonnistuminen ja uuden mallin pohdinta. Kamu-toiminta alkaa.</p>
26.1.2016	<p>Mielipaikassa pidetty palaveri, jossa käytiin läpi Kamu-toiminnan materiaalia.</p>
10.2.2016	<p>Ensimmäinen Kamu-koulutus, joka toteutettiin vapaamuotoisena keskustelutilaisuutena.</p> <p>Kamu-toiminnasta kiinnostuneiden voimavarojen ja osaamisalueiden tuominen esille.</p>
2.3.2016	<p>Kamu-toiminnan toiminnallinen esittely Kuuskaressa.</p>
8.3.2016	<p>Palaveri Kymenlaakson Ammattikorkeakoululla.</p> <p>Opinnäytetyön kirjallisen osuuden arviointia ja suunnittelua Kamu-toimintaa varten.</p>
10.3.2016	<p>Kamu-toiminnan suunniteltu esittelytilaisuus Mielentalolla.</p> <p>Paikalle saapuessa tilaisuuden järjestäjät olivat jo poistuneet paikalta, koska aikaisempi kokous oli päättynyt aikaisemmin kuin oli suunniteltu.</p>
15.3.2016	<p>Kamu-toiminnan toiminnallinen esittelytilaisuus Sateenkaressa.</p>

8.4.2016	Kokoontuminen Mielipaikassa. Projektin aikataulun läpikäyminen ja tulevan tapahtuman suunnittelua.
23.4.2016	Kamu-toiminnan esittelytilaisuus Mielipaikassa. Tilaisuus oli vapaamuotoinen, rento ja toiminnallinen, jossa muun muassa grillailtiin huonosta säästä huolimatta.

Tulokset

Asiakaspalautteen saaminen osoittautui haasteelliseksi. Toiminnan yhteydessä pystyimme haastatella ja saada palautetta kohderyhmältä, mutta jaettuja lomakkeita kohderyhmälle ja ohjaajille emme koskaan saaneet takaisin. Kaikki saamamme asiakaspalautte olikin siis suullista. Tästä syystä meille muodostui käytäntö, että keskusteltaessa ihmisten kanssa esitimme samat kysymykset kohderyhmäläisille: mitä mieltä he olivat toiminnasta, oliko se helposti lähestyttävää, miten sitä voi kehittää ja mitä hyvää sekä huonoa siinä on? Tulokset kerättiinkin siis fenomenologis-hermeneuttisen analyysin avulla. Ongelma tämän analyysimuodon kanssa on tutkijan oman näkemyksen sekä todellisuuden tulkintojen vaikutus analyysiin.

Aikapankki projektin edetessä tulimme siihen tulokseen, että järjestelmä ei tässä muodossaan auta sosiaalisen arkuuden vähentämisessä. Myöskään yhteisöllisyys ei kohderyhmän piirissä muotoutunut, koska osallistujia oli liian vähän kannattavaan toimintaan. Näin ollen myöskään aikapankkijärjestelmä ei auttanut tarpeeksi yksinäisyyden vähentämisessä ja itsetunnon kohentamisessa. Kohderyhmä toivoikin järjestelmältä vertaistukea itse toiminnankin järjestämistä enemmän. Projektin alun suunnitelmat integroitumisesta Kotkan aikapankkiin ja ulkopuoliseen järjestelmään osallistuminen pelästytti osan asiakkaita ja loi negatiivisen tunteen aikapankkia kohtaan. Näin ollen siitä ei koettu saatavan vertaistukea eikä sen syrjäytymistä ehkäisevää vaikutusta päästy käytännössä toteamaan. Aikapankkipohjainen järjestelmä ei päässyt toimimaan siinä laajuudessaan, että syrjäytymisen ehkäisevät vaikutukset olisivat tulleet esiin. Näiden syiden takia projektipalaverissa päätimme luopua aikapankkijärjestelmästä ja luoda helpommin lähestyttävän mallin.

Aikapankkijärjestelmän epäonnistumisesta voidaankin päätellä se, että jos haluaa osallistujia toimintaan, on toiminta aloitettava ensin pienimuotoisesti oman vertaisryhmän sisällä. Kamutoiminnassa päätimme aloittaa sen ensin Mielipaikan asiakkaiden

keskuudessa ja pikku hiljaa viedä se myös muihinkin Kakspy ry:n yksiköihin. Aluksi toiminnan on tarkoitus käynnistyä vain Kakspy ry:n asiakkaiden keskuudessa. Tulevaisuudessa olisikin siten toiveena, että mukaan saataisiin myös ihmisiä Kakspy ry:n ulkopuolelta ja että toiminta jäisi mahdollisesti pyörimään myös projektin päättymisen jälkeen.

Vaikka Kamu-toimintaa on järjestetty vain lyhyen aikaa, on se osoittautunut aikapankki-toimintaa tehokkaammaksi kohderyhmän aktivoinnissa.

Arviointi

Vaikka aikapankkijärjestelmään perustuva malli ei onnistunut siinä määrin, mihin alussa asetimme toiveet, se toi selkeästi esille niitä osa-alueita, joita vahvistamalla voidaan toimintaa kehittää asiakaslähtöiseksi. Aikapankkipohjaisen mallin kokeilemisen eduksi voidaan laskea sen tuottama tieto, jota näin ollen voidaan hyödyntää muutettaessa toimintaa asiakaslähtöisempään suuntaan. Pieneksi onnistumiseksi voidaan laskea myös muutaman asiakkaan tekemä työ aikapankkijärjestelmän kehittämiseksi. Näitä tietoja voidaan hyödyntää kamu-toiminnassa sekä myös mahdollisesti muissa tulevissa projekteissa.

Aikapankki hankkeen aikana selvästi esille nousi myös se, että jos toiminnan haluaa olla helposti lähestyttävää, siinä ei saa olla monimutkaisia elementtejä mukana, kuten toveja ja niihin liittyviä vaihtoja. Eli tämän perusteella kamu-toimintaa alettiin rakentaa niin, että se on täysin vastikkeetonta ja ei ole pelkoa velaksi jäämisestä tai velvoitetta työn takaisin tekemisestä.