

HAAVEIDEN JA NIIDEN TOTEUTUMISEN MERKITYS MIELENTERVEYSKUNTOUTUJEN TOIMINTAKYVYLLE

Jaakko Rosengren
Opinnäytetyö, kevät 2018
Diakonia-ammattikorkeakoulu,
Pieksämäki
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi AMK

TIIVISTELMÄ

Rosengren, Jaakko. Haaveiden ja niiden toteutumisen merkitys mielenterveyskuntoutujien toimintakyvylle. Pieksämäki, kevät 2018. 46 sivua, 4 liitettä. Diakoniammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Lähtöajatus opinnäytetyössä oli, että masennus on parannettavissa oleva mielen sairaus ja masennuksen parantuminen tukee myös muiden mielenterveysongelmien hoitoa. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaisista asioista mielenterveyskuntoutujat haaveilevat ja miten haaveiden toteutuminen ulkopuolisen tekijän avulla vaikuttaa heidän toimintakykyynsä.

Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Pieksämäen mielenterveys- ja päihdetyön kuntoutusyksikön päivätoiminnan asiakkaiden kanssa. Asiakkailla teetettiin alkukartoitus siitä, millaisista asioista he haaveilevat ja mikä heitä estää toteuttamasta haaveitaan. Vastauksia tuli viisitoista. Vastauksista valittiin toteutettavat haaveet.

Vastauksista valikoitui toteutukseen kahdeksan haavetta. Yksi ei toteutunut haaveilijan kieltäytyttyä, yksi siirtyi myöhempään ajankohtaan sairastumisen vuoksi ja kaksi jäi odottamaan parempaa vuodenaikaa toteutuakseen. He neljä, joiden haaveet toteutuivat, osallistuivat haaveen toteutuksen jälkeen haastatteluun. Teemahaastatteluna toteutetussa haastattelussa käytiin läpi sekä haaveen toteutumisen jälkeisiä ajatuksia että haaveen toteutumisen odottamista.

Haastatteluvastauksista kävi ilmi, miten masentunut koki jo haaveen odottamisen merkityksellisenä toisin kuin sellainen henkilö, joka ei ollut masentunut. Masentunut sai haaveen toteutumisesta myös enemmän energiaa kuin henkilö, joka ei ollut masentunut. Kaikille osallistujille haaveen toteutuminen oli kuitenkin merkityksellinen kokemus, joka piristi elämää.

Haaveiden toteuttaminen ei ole toimintamenetelmä, jonka tarkoitus olisi korvata lääkettä tai terapiaa vaan tukea niitä. Haastattelujen perusteella haaveiden toteutumisen voima oli siinä, että ihminen saa myönteisiä kokemuksia muuten ehkä ankeaankin elämään. Teoriatieto tukee myönteisten kokemusten merkitystä masennuksen hoidossa.

Avainsanat: haaveet, masennus, mielenterveys, mielenterveyskuntoutuja, toimintakyky

ABSTRACT

Rosengren, Jaakko. Meaning of wishes and them coming to true for mental health rehabilitators' ability to function. Pieksämäki, spring 2018. 46 pages, 4 appendices. Language: Finnish. Diaconia University of Applied Sciences, degree programme in social services. Degree: Bachelor of Social Services

The starting idea for the thesis was the thought that depression is a mental health problem that can be cured and the curing of depression will support the cure of other mental health disorders. The aim of the thesis was to find out what are the wishes of mental health rehabilitators and how making them true by someone from the outside will affect the mental health rehabilitators' ability to function.

The functional thesis was done in collaboration with the Pieksämäki mental health and intoxicant job rehabilitation unit daytime activity customers. The customers answered at the start of the survey about their wishes and why they can't fulfill them. Fifteen answers were received. Wishes that was chosen to be fulfilled were selected from the answers.

Eight wishes were selected. One participant refused to take part, one participant got sick and couldn't take part and two wishes couldn't be fulfilled before early summer. Those four whose wishes come true took part in the interview after their wishes had been fulfilled. The theme interview covered both the thoughts before and the thoughts after the wish had come true.

It turned out from answers that people who were depressed experienced both the fulfillment of a wish and waiting for it to happen more powerfully than a person without depression. People with depression got more energy from the fulfillment of a wish than a person without. For all the participants the fulfillment of wishes was a meaningful experience that cheered up their lives.

Fulfilling wishes isn't a practice that is supposed to replace medical care or therapies but rather support them. By interviews the power of fulfilling the wishes was getting a positive experience for a life that might be grey. Theory supports the meaning of positive experiences in the treatment of depression.

Keywords: depression, functionality, mental health, mental health rehabilitator, wishes

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 MIELENTERVEYSONGELMAT JA TOIMINTAKYKY	7
2.1 Mielenterveysongelmat	7
2.2 Toimintakyky	8
3 MASENNUS.....	10
3.1 Masennuksen vaikutus toimintakykyyn.....	11
3.2 Masennuksen vaikutus ajatteluun	13
3.3 Masennuksen muita vaikutuksia	15
4 HAAVEET JA NIIDEN MERKITYS	16
5 OPINNÄYTETYÖPROSESSI	18
5.1 Yhteistyökumppanin esittely.....	18
5.2 Aikataulu ja resurssit.....	19
5.2 Tavoitteet.....	19
5.4 Alkukartoituksen järjestäminen ja sen tulokset.....	20
5.5 Toteutukseen valittujen haaveiden valikoituminen.....	22
5.6 Haaveiden järjestäminen	23
5.7 Toteutuneet haaveet	24
5.8 Yksilöhaastattelut haaveen toteutusten jälkeen.....	28
6 TULOKSET	30
6.1 Taustatiedot.....	30
6.2 Toteutusta odottaessa	31
6.3 Toteutuksen jälkeen	32
7. POHDINTA	34
7.1 Opinnäytetyön tavoitteiden toteutuminen	35
7.2 Oma ammatillinen kasvu.....	36
7.3 Opinnäytetyön vieminen käytäntöön	37
LÄHTEET.....	39
LIITE 1: ALKUKARTOITUSKYSELYLOMAKE.....	43
LIITE 2: ALKUKARTOITUSKYSELYN LIITELOMAKE	44
LIITE 3: SUOSTUMUSLOMAKE	45
LIITE 4: TEEMAHAASTATTELURUNKO TOTEUTUNEILLE HAAVEILLE.....	46

1 JOHDANTO

Maailmalla toimivia haaveita toteuttavia yhdistyksiä toimii useita. Pelkästään American society of clinical oncologyn cancer.net -sivusto (2015, Wish Fulfillment Organizations for People With Cancer) listaa 25 erilaista haaveita toteuttavaa yhdistystä. Suomessa tällaisia yhdistyksiä on yksi, Brother Christmas. Lisäksi urheiluseurat järjestävät yksittäisiä tempauksia fanien haaveitten toteuttamiseksi

Make a wish -säätiö oli tehnyt minuun vaikutuksen, ja jo lähes kymmenen vuotta sitten yritin ottaa yhteyttä säätiöön toiminnan laajentamisesta Suomeen. Opinnäytetyön takana oli siis ajatus oman yhdistyksen perustamisesta. Opinnäytetyöprosessin aikana Brother Christmas ry alkoi näkyä sosiaalisessa mediassa samanlaisen toiminnan toteuttajana ja oman opinnäytetyöni kääntyi enemmän sellaisten ryhmien pariin, joiden mahdollisuudet toteuttaa omia toiveitaan ovat rajatut. Yhteistyökumppaniksi nousi Pieksämäen kaupungin perusturvan päihde- ja mielenterveystyön kuntoutusyksikön päivätoiminnan asiakkaat.

Yli miljoona ihmistä, noin 20 prosenttia, suomalaisista kärsii jossain vaiheessa elämänsä hoitoa vaativasta masennuksesta ja juuri tällä hetkellä masennuksesta kärsii noin viisi prosenttia suomalaisista (Kopakkala 2009, 10–11; Turtonen 2006, 11; Tuulari 2011, 5.). Muista mielenterveysongelmista, kuten esimerkiksi paniikkihäiriöstä kärsii kolmisen prosenttia (Tamminen, Pylkkänen, Rechartt, Saarinen & Taajamaa 2010, 28), sosiaalisten tilanteiden pelosta 10 prosenttia (Turtonen 2006, 69), skitsofreniasta prosentin verran (Tuulio-Henriksson 2007, 51) suomalaisista. Masennus on kuitenkin helposti hoidettava mutta herkästi uudistuva sairaus (Kopakkala 2009, 167).

Sitä, miten ihminen on kokonaisuus, jossa jonkin osa-alueen heikkeneminen tai vahvistaminen vaikuttaa myös muihin osa-alueisiin, on tutkittu paljon, esimerkiksi Metsävainion (2013) Sosiaalinen toimintakyky ja Partalan (2009) Fyysisen aktiivisuuden ja toimintakyvyn yhteys ikääntyneiden hyvinvointiin Suomessa. On olemassa tutkimuksia myös siitä, miten ulkopuolinen, useimmiten terapeutti, voi olla tukena ja vaikuttaa positiivisesti toiseen ihmiseen. Tällainen tutkimus on esimerkiksi Antti Paukkusen pro gra-

du -tutkielma Vähemmän häpeää, enemmän elämää (2013), jossa tutkitaan sitä, miten terapeutti voi auttaa asiakasta selviytymään paremmin häpeän tunteen kanssa. Ainoa löytämäni tutkimus siitä, miten haaveiden toteutuminen ulkopuolisen avustamana merkitsee ihmiselle, oli Make a wish -säätiölle toteutettu Shoshanin, Mifanon ja Czamanski-Cohenin (2015) tutkimus, jossa todettiin, että lapset, joiden haaveet toteutuivat, kokivat merkittäviä positiivisia muutoksia verrokkiryhmään nähden myös niin masennuksen kuin ahdistuksen osalta.

Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoite oli toteuttaa alkukartoituksen pohjalta valittuja mielenterveyskuntoutujien haaveita, ja selvittää miten haaveiden toteutuminen vaikuttaa mielenterveyskuntoutujien toimintakykyyn. Osa haaveen toteuttamista oli valittujen haaveiden rahoittaminen sekä toteuttamisen suunnittelu. Pitkäaikaisia vaikutuksia oli mahdotonta tämän työn aikataulussa tutkia, ja siksi aihe on lähinnä pintaa raapaiseva kartoitus siitä, saavatko mielenterveyskuntoutajat edes hetkellistä hyötyä haaveiden avustetusta toteuttamisesta. Tässä työssä mielenterveyden ongelmiin tutustutaan teoria-tiedon pohjalta ja teoriaa peilataan tekemäni alkukartoituksen ja haaveiden toteutuksen jälkeen tehtyjen haastattelujen vastauksiin.

2 MIELENTERVEYSONGELMAT JA TOIMINTAKYKY

YK:n alainen WHO on määritellyt mielenterveyden yhdeksi tärkeäksi osaksi määriteltävässä yksilön terveyttä. Mielenterveys määritellään tilaksi, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, pysyy toimintakykyisenä elämän normaaleissa stressitilanteissa ja hänellä on annettavaa yhteisöllensä. (World health organization 2014.) Mielen ongelmassa ihminen kohtaa haasteita jokapäiväisen toimintakykynsä kanssa. Veli-Matti Toivonen ja Marja Koivisto (2010, 25–26) toteavat, että ollakseen yhteistyökykyinen, joustava ja luova yksilö, ihminen tarvitsee kykyä tulla toimeen tunteidensa kanssa sekä tunnistaa kulloinkin hallitseva tunne.

2.1 Mielenterveysongelmat

Ahdistushäiriöihin kuuluvat paniikkihäiriöt, yleinen ahdistuneisuus, sekamuotoinen masennus-ahdistustila, pakko-oireinen häiriö sekä pelko-oireiset ahdistushäiriöt. Ne ovat ryhmänä yleisin mielenterveyshäiriö, josta kärsii neljännes ihmisistä elämänsä aikana. Hoitamattomana ne aiheuttavat usein myös masennusta. Masennus ahdistushäiriön kanssa onkin erittäin tavallinen yhdistelmä. Todennäköisyys sairastua samanaikaisesti henkisesti tai ruumiillisesti kasvaa ahdistushäiriöisillä ja toisaalta ahdistuneisuus haittaa useiden sairauksien paranemista. Ahdistushäiriöihin hoitokeinona on terapia mahdollisen lääkehoidon lisäksi. (Tamminen ym. 2010, 24–27.)

Myös pelkotilat ovat yleisiä ihmisillä. Ongelma niistä tulee silloin, kun jokin pelkotila johtaa muutokseen käyttäytymisessä tai laaja-alaisiin pelkotiloihin. Sosiaaliin pelkoihin liittyy monesti myös häpeää. Pelkotilat voivat kehittyä paniikkikohtauksiksi tai itsensä eristämiseen sosiaalisesta verkostosta. Paniikkihäiriössä pelko ja häpeä saavat ihmiselle fyysisiä oireita, jotka voivat muistuttaa esimerkiksi sydänkohtausta. Ahdistuneisuus voi kanavoitua myös pakkoajatuksiksi ja –rituaaleiksi. Pelko- ja paniikkihäiriöiden hoitona on mahdollisen lääkehoidon lisänä terapia. (Tamminen ym. 2010, 28–29, 79–83; Turtonen 2006, 35–39, 72–74, 90–91.) Jukka Turtosen (2006, 39) mukaan usein jossain vaiheessa paniikkihäiriön mukana kehittyy masennusoireita. Paniikki- ja pelkohäiriöiden hoitona mahdollisen lääkehoidon lisäksi toimii erilaiset terapiamuodot.

Kaksisuuntainen mielialahäiriö, skitsofrenia ja epävakaata persoonallisuus ovat pitkäaikaisia sairauksia, joissa oleellinen osa hoitoa on lääkehoito ja terapia (Käypähoito 2013, 2015a, 2015b). Kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä masennus on osa sairautta yhdessä manijaksojen kanssa. Siihen liittyy usein myös jokin muu mielenterveyden häiriö. (Tarnanen ym. 2013.) Psykoottisissa sairauksissa, kuten skitsofreniassa, psykoosin aikana ihmisen kokee tunteiden, aistien ja ajatusten häiriöitä erilaisina yhdistelminä, esimerkiksi harhanäkyinä. Samantapaisia häiriöitä ilmenee kaikilla ihmisillä mutta yleensä ihmiset pystyvät ymmärtämään häiriöiden olevan mielen tuottamia ilmiöitä. Psykoottisissa sairauksissa ei näin ole, vaan todellisuudentaju voi hämärtyä ja harhat voivat muuttua osaksi henkilön todellisuutta. (Tamminen ym. 2010, 34–38.) Edellä mainituissa sairauksissa hoitotavoite on vakaa, mielellään oireeton tila (käypähoito 2013, 2015a, 2015b).

2.2 Toimintakyky

Geoffrey Willams, Edward Deci ja Richard Ryan (1998, 67–87) tuovat esiin ihmisen tarpeen kyetä säätelemään käyttäytymistään omasta tahdostaan. Tästä he käyttävät nimitystä autonomia. Heidän mukaansa ihmisellä on halu olla sosiaalinen mutta tarvitsee yhteisön tuen toiminnalleen ollakseen autonominen. Mikäli ihminen tuntee pakotusta, uhkaa tai lahjontaa, hän ei voi tehdä valintoja vapaasti eikä näin koe tulevansa kuulluksi. Saadessaan yhteisön tuen ihminen uskaltaa toteuttaa itseään ja olla rehellinen. Hän kokee, että hänellä on itsemääräämisoikeus. Tukea antavassa hoitosuhteessa ollaan vahvasti läsnä potilaan kanssa. Aktiivinen, kuunteleva ja myötäelävä ote on parasta tuen antamista. Jo vähäinenkin tunnetason ottaminen huomioon saattaa ratkaisevasti vähentää potilaan kärsimystä ja antaa toivoa (Tamminen ym. 2010, 26).

Itsemääräämisoikeuden lisäksi ihminen tarvitsee kykyä toimia missä tahansa. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen mukaan (Mitä toimintakyky on, 2016) toimintakyky muodostuu ihmisen fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista edellytyksistä selvitä jokapäiväisestä elämästä. Toimintakykyyn vaikuttaa niin ympäristön positiiviset kuin kielteiset tekijät ja toimintakykyä voidaankin pitää yksilön tasapainotilana ihmisen taitojen, elin- ja toimintaympäristön sekä yksilön tavoitteiden välillä (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2016).

Ihmisen toimintakyky on moniulotteinen käsite. Usein käytetty tapa on jakaa se fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn osa-alueisiin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015). Toimintakykyisen ihmisen normaali reagoitapa menetyksiin ja vastoinkäymisiin on suru. Surussa sisäisen prosessin kautta vähitellen toivutaan menetyksestä ja prosessin myötä luodaan edellytyksiä uusille suhteille ja kokemuksille. Mielenterveysongelmissa prosessi epäonnistuu. Esimerkiksi masentunut ihminen vetäytyy, jolloin hänen toimintakykynsä heikkenee. (Karila & Kokko 2008, 42–44; Kopakkala 2009, 13–14; Myllärniemi 2011, 56–57.)

Fyysisessä toimintakyvyssä on kyse ihmisen fyysisistä edellytyksistä selviytyä hänelle tärkeistä arjen tehtävistä, esimerkiksi liikkua ja liikuttaa itseään. Sosiaalisessa toimintakyvyssä on kyse ihmisen kyvystä toimia vuorovaikutteisena osallistujana sosiaalisissa verkostoissaan sekä yhteiskunnassa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015). Esimerkiksi ikääntyneillä fyysinen aktiivisuus on vahvasti yhteydessä heidän itsetuntoonsa. Hyvä fyysinen toimintakyky ikääntyneillä oli yhteydessä kaikkiin hyvinvoinnin osa-alueisiin, joita Partalan (2009) tutkielmassa selvitettiin. (Partala 2009, 33.)

Psyykkisen toimintakyvyn osaksi lasketaan myös kognitiivinen toimintakyky. Psyykkisessä toimintakyvyssä on kyse ihmisen voimavaroista, joiden avulla hän kykenee selviytymään arjen haasteista ja kriisitilanteista. Kognitiivisessa toimintakyvyssä on kyse tiedonkäsittelyn ja eri osa-alueiden yhteistyötoiminnasta, jotka mahdollistavat ihmisen suoriutumisen arjesta, sen vaatimuksista ja asioiden omaksumisesta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015.) Hoidon ollessa tasapainossa psykoottisissa sairauksissa toimintakyky voi olla jopa normaalilla tasolla, vaikka Annamari Tuulio-Henriksonin (2007, 52) mukaan esimerkiksi skitsofreniaan liittyy keskeisesti kognitiiviset häiriöt.

3 MASENNUS

Masennus ei ala yhtäkkiä. Se syntyy pikku hiljaa kehittymällä viikkojen aikana ja kestää kuukausista vuosiin. Masennukselle, kuten myös muille mielenterveyden ongelmille, altistavat erilaiset tekijät (taulukko 1). Huolimatta erilaisista taustoista, masennuksen hoitoon keinot ovat samanlaisia. Terapia ja lääkehoito auttavat parhaiten. (Heiskanen, Tuulari & Huttunen 2011, 8 – 11). Lopulta kuitenkin yksilön itse pitää ottaa vastuu hyvinvoinnistaan ja tehdä muutoksia elämäänsä (Kopakkala 2009, 113).

TAULUKKO 1. Masennus moniulotteisena häiriönä (Heiskanen ym. 2011, 9–10)

Näkökulma	Esimerkkejä vaikuttavasta tekijästä
Biologinen	Välittäjäainehäiriö
Emotionaalinen	Tunne-elämän häiriö
Kognitiivinen	Kielteiset tulkinnat itsestä ja elämästään
Neurokognitiivinen	Muisti- ja havaintotoiminnan heikentyminen, psykomotoriikan hidastuminen
Sosiaalinen	Sosiaalisen kanssakäymisen vaikeudet
Eksistentiaalinen	Merkityksentunteen menetys

Masennus on yleiskäsite, joka voi tarkoittaa niin ohimenevää masentunutta mielialaa tai pysyvämpää masennustilaa. Masentuneisuus kuvaa henkilölle ominaista alttiutta pitempiaikaiseen alavireyteen kun taas masennustila on mielialahäiriöihin liittyvä yli kahden viikon kestävä oireyhtymä. Pitkäaikaiseksi masennus lasketaan silloin, kun se on yhtäjaksoisesti jatkunut vähintään kaksi vuotta ilman mielialahäiriöitä. (Huttunen, 2017.)

Vaikka masennusta kuvataan perustunteeksi (Heiskanen ym. 2011, 8) niin Kopakkala (2009, 113) ja Juhani Mattila (2015, 107) kuvaavat masennusta tunteiden puutteeksi. Masentunut usein myös itse pahentaa omilla valinnoillaan tilannettaan. Hän ei jaksaa harrastaa tai olla sosiaalinen ja siksi luopuu sellaisesta osasta elämäänsä, joka tukisi hänen hyvinvointiaan. (Kopakkala 2009, 112–113.) Mattila (2015, 104–107) vertaa jännitystä ja masennusta keskenään. Hänen mukaansa jännityksessä on hyviäkin puolia mutta haitallinen jännitys on tulevaisuuden pelkäämistä: jotain haitallista tapahtuu tai jotain tarpeellista jää puuttumaan. Masennuksen hän kuvaa menneisyyden harmitteluk-

si: miksi tuo tapahtui tai miksi se jäi puuttumaan. Haitallisella jännityksellä ja masennuksella on kuitenkin yhteinen tekijä siinä, että molemmat aiheuttavat pelkoa ja lamaan- tumista. Heiskanen, Tuulari ja Huttunen (2011, 12) erittelevät masennuksen oireita (taulukko 2) ja kertovat, masennuksen toipumista tukevia tekijöitä. Heidän mukaansa myönteinen ajattelu on yksi tekijöistä, jolla masentunut voi tukea hyvinvointiaan.

TAULUKKO 2. Masennustilan vaikutuksia (Heiskanen ym. 2011, 12)

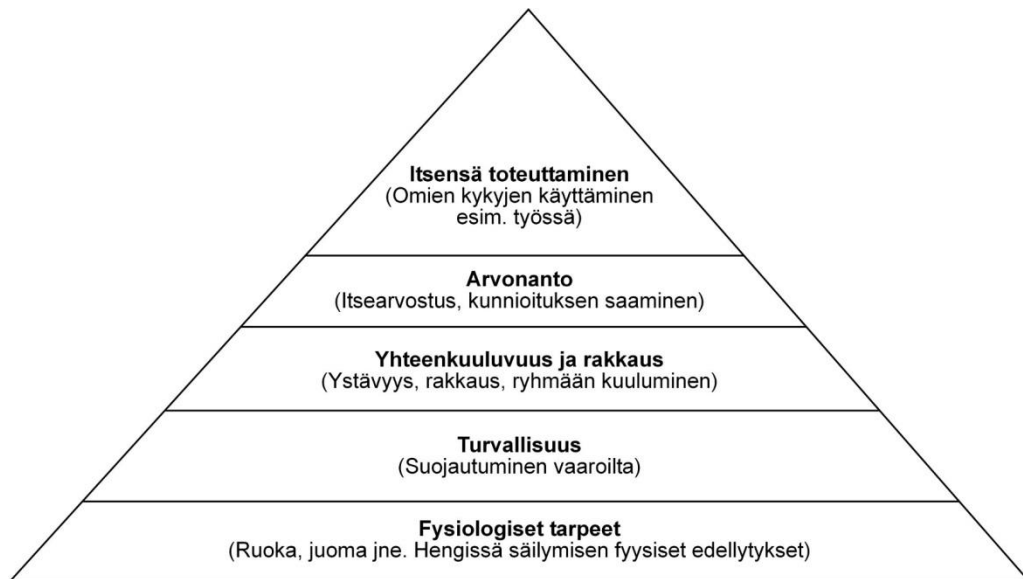
Tunteet	Ajatukset	Käyttäytyminen	Fyysinen hyvinvointi
Surumielisyyys, ahdistus, syyllisyys, häpeä	Jatkuva itsekritiikki, itsesyytökset	Itkukohtaukset	Krooninen väsymys, energian puute
Viha	Ylikorostunut huolehtiminen	Eristäytyminen	Liiallinen nukkuminen
Mielialavaihtelut	Näköalattomuus	Velvollisuuksien laiminlyönti	Ylensyönti tai ruokahluttomuus
Tunnevasteen puuttuminen	Muistin ja keskittymiskyvyn heikkeneminen	Välinpitämättömyys ulkonäöstä ja terveydestä	Ummetus
Avuttomuus ja toivottomuus	Vaikeus tehdä päätöksiä	Motivaation puute	Seksuaalisuuden heikentyminen
	Itsetuhoisat ajatukset ja kuoleman toiveet		Selittämättömät kivut ja säröt

3.1 Masennuksen vaikutus toimintakykyyn

Aku Kopakkala (2009, 112) toteaa, että masennus ja ahdistuneisuus voivat aiheuttaa univaikeuksia, jotka pahentuessaan aiheuttavat jatkuvaa väsymystä. Väsyneenä luopuu helpommin liikunnasta, muista harrastuksista ja ystävien sekä sukulaisten seurasta. Myös ravinnon laatu ja säännöllisyys vaikuttaa mielen hyvinvointiin. Esimerkiksi masentunut ei välttämättä pidä huolta myöskään syömisistään (Kopakkala 2009, 112; Par-tonen 2011, 196–198). Väsymys, epäsäännölliset ruoka-ajat ja epäterveellinen ravinto heikentävät oleellisesti fyysistä toimintakykyä, sillä pelkästään ravitsemuksella voidaan vaikuttaa terveyteen ja vireyteen (Huttunen 2018; Sallinen, Kandolin & Purola. 2007; Turtonen 2006, 43).

Masennuksesta kärsivillä ihmisillä on testitulanteissa todettu ajattelun hitautta, aloitekyvyttömyyttä sekä vaikeutena organisoida arkitoimia. Varsinaisesti muisti ei suurimmalla osalla ole heikentynyt vaan ongelmat johtuvat aivojen toiminnanohjauksen häiriöistä: tiedon valikoitu hakeminen ja mieleen painaminen hankaloituu. (Kopakkala 2009, 41–42). Toiminnanohjauksen häiriöistä kertoo myös Hely Kalska ja Seppo Kähkönen (2007, 64–65) viittatessaan Kalskan, Punamäen, Mäkinen-Pellin ja Saarisen kirjoittamaan *Applied neuropsychology* lehden kuudennen vuosikerran toisessa numerossa julkaistuun artikkeliin ”Memory and metamemory functioning among depressed patients”. Artikkelissa kerrotaan muun muassa, miten masennus vaikuttaa uusien asioiden muistamiseen. Kaltaistetusta verrokkiryhmästä seitsemällä prosentilla oli vaikeuksia uusien asioiden muistamisessa kun taas masennusryhmästä vaikeuksia oli 73 prosentilla. Vanhojen tapahtumien muistamisessa vastaavat prosentit olivat verrokkiryhmällä seitsemän ja masennusryhmällä kolmetoista prosenttia. Kyky käsitellä tietoa lyhytaikaisesti, eli työmuisti, säilyy masennuksesta huolimatta aiemmalla tasolla masennuksessa (Kalska & Kähkönen 2007, 67; Kopakkala 2009, 42). Kopakkala (2009, 42) myös toteaa, että yleensä masennuksen aikaiset muistiongelmat korjautuvat parantumisen myötä.

Puhuttaessa ihmisen ankkurivoimavaroista puhutaan ihmisen kyvystä selviytyä vaikeistakin olosuhteista asettamalla tavoitteita ja keskittymällä tulevaisuuteen. Ankkurivoimavaroihin kuuluvat myös ihmisen elämisen tahto ja sisäinen vahvuus. Lisäksi tarvitaan rohkeutta tehdä asioita. (Ikonen 2000, 57–68.) Masentuessa ankkurivoimavarat ovat ehtyneet. Maslow (1943) lähestyy asiaa luomansa tarvehierarkian (kuvio 1) kautta. Jos ihminen kokee vajuusta jollakin tarvehierarkian osa-alueista, ei ylemmät pyramidin osat voi toteutua. Jos masentuneen kuluttaa voimansa fysiologisten tarpeiden toteuttamiseen, ei luonnollisesti seuraavien tasojen vaatimukseen riitä energiaa.



KUVIO 1. Maslowin (1943) tarvehierarkia.

3.2 Masennuksen vaikutus ajatteluun

Se, miten ajattelemme itsestämme ja kyvyistämme, muodostuu itseluottamuksesta sekä -tuntemuksesta eli siitä, miten uskon omiin kykyihini ja kuinka realistinen usko kykyihini on. Mattilan (2015, 105) mukaan normaalisti paha pettymys saa mielen hetkeksi alas mutta terve itseluottamus sekä -tuntemus saa ihmisen nousemaan nopeasti jaloilleen. Masentuessaan ihminen ei enää luota itseensä ja siksi alakulo jää päälle. Kopakkala (2009, 40), Mattila (2015, 106) ja Friedmann Schaub (2015, 74) kertovat masentuneen ajattelun pohjaavaan negatiivisiin tuntemuksiin ja kuvitelmiin, niin sanottuihin ydinuskomuksiin: minä en ole tarpeeksi hyvä, olen huono ja arvoton tai minusta ei ole mihinkään. Kielteisellä ajattelutavalla on tapana vahvistaa itseään ja ajattelu kohdistuu asioihin, joita hän ei mielestään voi enää saavuttaa (Kopakkala 2009, 40). Masentuneesta voi tuntua myös turvalliselta ajatella olevansa liian huono muuttumaan tai arvoton ansaitsemaan parempaa (Schaub 2015, 74).

Masentuneen ihmisen ydinuskomukset ovat siis kääntyneet ”minä osaan” -muodosta ”minä en osaa” -muotoon. Työttömyys, sairastuminen ja muut isot vastoinkäymiset voivat johtaa masennukseen ja voivat aiheuttavaa myös syrjäytymistä: ihminen ei esimerkiksi enää ole osa työyhteisöä, yhteyden pito entisiin työkavereihin saattaa jäädä ja pahimmillaan harrastuksetkin olivat työnantajan ylläpitämää toimintaa.

Vakavat mielenterveyshäiriöt ovat lähes varmasti monen osatekijän summa, joillain korostuvat biologiset tekijät ja toisilla ympäristötekijät (Tuulio-Henriksson 2007, 53). Taustalla on kuitenkin häiriöt aivojen toiminnassa (Tamminen ym. 2010, 38; Tuulio-Henriksson 2007, 51–52). Kalska (2007, 113) erittelee muistijärjestelmiin liittyvien aivoalueiden toimintaa ja niihin liittyviä häiriötä (taulukko 3). Erittelyssä tuodaan esiin esimerkiksi skitsofreniaan, akuuttiin ahdistustilaan ja dissosiattiiviseen häiriöön liittyviä muistialueita.

Muistijärjestelmä	Aivoalue	Esimerkkejä häiriöistä	Esimerkkejä kliinisistä tiloista
Työmuisti: Väliaikainen, hyvin lyhytaikainen ja rajallisen tiedon käsittely	Otsalohkon etuosat, aivokuoren takaosat	Havaintotieto ei pysy mielessä sen käsittelemisen ajan, ajatus katkeilee. Irrallisten asioiden välitön toisto rajoittunut pariin-kolmeen yksikköön.	Aivovamma Skitsofrenia Akuutti ahdistustila
Episodinen muisti: Omakohtaiset, ajalliset ja paikalliset tapahtumat (mitä, missä, milloin)	Ohimolohkojen sisäosat ja väliaivot, vasen ja oikea aivopuolisko, otsalohko	Uudet tapahtumat unohdetaan nopeasti. Television tai kirjan seuraaminen vaikeaa. Aktiivista asioiden yhdistelyä vaativa oppiminen vaikeaa	Aivoverenkierron häiriö Aivovamma Aivojen anoksinen vaurio Väliaivojen kasvaimet Alzheimerin tauti Dissosiattiivinen häiriö
Sementtinen muisti: Käsitteet, käsitejärjestelmät ja yleistieto (mitä)	Aivokuoren takaosat ja vasen otsalohko	Sanojen ja käsitteiden käytössä vaikeuksia. Nimien ja kasvojen tunnistamisessa vaikeuksia	Vaikea aivovamma Aivotulehdus Sementtinen Dementia
Proseduurallinen muisti: Havintomotoriset ja kognitiiviset rutiinit (miten)	Tyvitumakkeet, pikkuaivot, motorinen aivokuori	matkapuhelimen käyttö hankalaa	Parkinsonin tauti Huntingtonin tauti

TAULUKKO 3. Muistijärjestelmät, niiden toimintaan liittyvät aivoalueet sekä käytännön esimerkkejä häiriöiden ilmenemiskäytännössä ja tyypillisistä etiologioista (Kalska 2007, 113).

3.3 Masennuksen muita vaikutuksia

Mielen ongelmista on vaikea kertoa muille tai ehkä jopa hyväksyä niitä itse. Kyösti Raunio (2006, 12, 94, 126–128) kertoo syrjäytymisen riskeistä ja mainitsee yhtenä tekijänä terveydelliset ongelmat. Syrjäytymisellä hän tarkoittaa syrjäytymistä niin työ- ja harrastuskavereista sekä perheestä kuin yhteiskunnastakin. Esa Aromaa (2011, 160–163) kertoo mielen ongelmiin liittyvistä väheksyvistä asenteista. Sen lisäksi, että väheksyvät asenteet vaikuttavat itsetuntoon ja toimintakykyyn, ne Aromaan mukaan saavat myös sairastuneet itsensä pitämään itseään huonompana, heikompana tai arvaamattomana ja siksikin välttelemään muiden seuraa.

Aromaa (2011, 160–165) jatkaa, että asenteet vaikuttavat myös hoitoon hakeutumiseen. Hän kertoo, että lääkärit eivät välttämättä ota tosissaan, sairastuneet pelkäävät muiden saavan tietää ongelmistaan tai ihmiset uskovat pystyvänsä hoitamaan itsensä virheellisten asenteiden takia: vain heikko mieli sairastuu. Kopakkala (2009, 81, 85) toteaa esimerkiksi hoitamattoman masennuksen kestävän puolesta vuodesta kahteen tuskaiseen vuoteen ja onnistuneesti hoidettuna interpersoonallisella psykoterapialla kolmesta viiteen kuukautta. Terapioiden toimivuudessa on kuitenkin yksilöllisiä eroja.

Mielen ongelmista kärsivien talous on todennäköisesti työkykyistä heikommalla. Tilastokeskuksen (2017. Palkkarakenne.) mukaan kokopäivätyötä tekevien keskipalkka vuonna 2016 oli 3368 € kuukaudessa ja yleisin kuukausiansio 2500 € kuukaudessa. Mielen sairauksista kärsivien tulot muodostuvat usein erilaisista tuista. Tukia voivat olla sairauspäiväraha, kuntoutustuki tai työkyvyttömyyseläke. Eläketurvakeskuksen (Keskimääräiset eläkkeet, 2018.) mukaan keskimääräinen työkyvyttömyyseläke 2017 oli 1040 euroa. Kelan sivuillaan ylläpitämien laskureiden mukaan sairauspäiväraha ja kuntoutusraha olivat suuruudeltaan 616,00 – 775,50 euroa. Tiede (2018, 10-11) lehden uutisartikkelissa kerrottiin kyselytutkimuksesta, jossa oli tutkittu rahan vaikutuksesta onnellisuuteen. Tutkimuksen tulos oli, että Länsi-Euroopan ja pohjoismaiden ryhmässä taloudellinen turvallisuus ja hyvä olo saavutettiin reilun 40 000 euron vuosituloilla.

4 HAAVEET JA NIIDEN MERKITYS

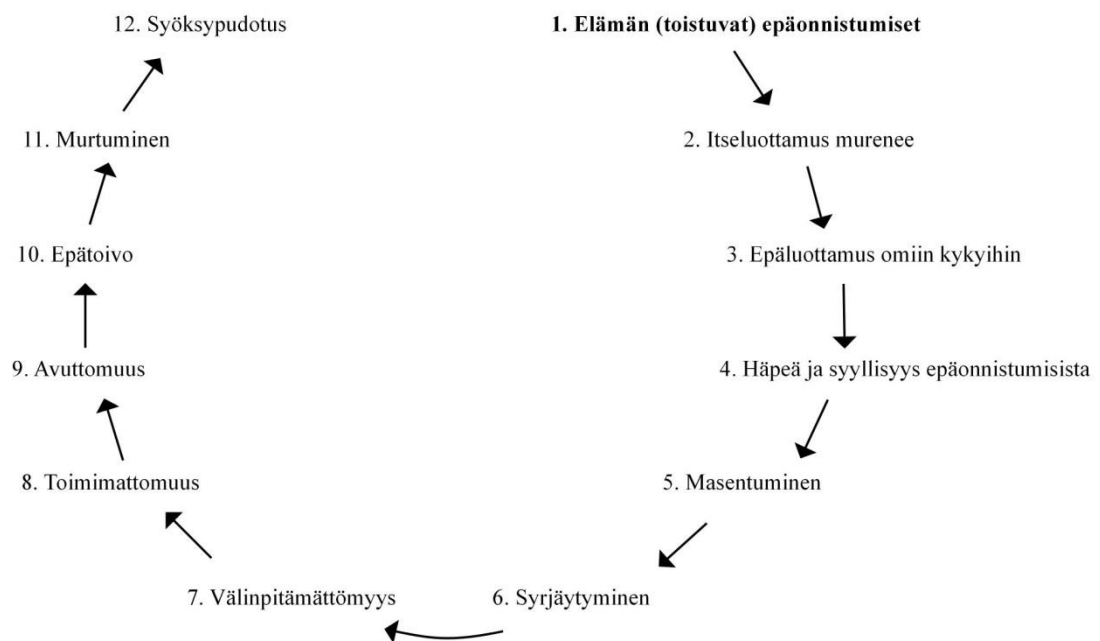
Scheibe, Freund ja Baltes (2007, 780–783) esittelevät saksalaisen Sehnsucht-termin. Termiä kuvaillessaan he väittävät ihmisillä olevan jopa utopistisia tavoitteita elämästä, jota he haluaisivat elää. Nämä haaveet kuitenkin auttavat käsittelemään elämän saavutuksia ja menetyksiä. He kertovat myös vaillinaisuuden ja ristiriitaisuuden tunteista, jotka syntyvät siitä ettei elämä ole koskaan valmis vaikka ihminen pyrkii tavoitteisiinsa. Yhdessä nämä tunteet saattavat ihmisen tavoittelemaan pettymyksen ja halun tasapainoa. Nämä tunteet muodostuvat muun muassa elämäntilanteen mukana muuttuvista haaveista. Myös Mattila (2014, 105) kertoo, etteivät haaveet ole muuttumattomia ja ikuisia, vaikka ovatkin kallisarvoisia ja elämälle välttämättömiä. Hänen mukaansa haaveet muuttavat muotoaan, sammuvat ja syttyvät. Joskus haaveiden uudelleen syttyminen vaatii apua ulkopuolelta.

Mikkeliäinen työnohjaaja, perheneuvoja ja seksuaaliterapeutti Eija Himanen kertoo Ylen haastattelussa (Pekkarinen, 2015) suurimman osan haaveista olevan arkisia. Niitä ei välttämättä edes tunnista haaveiksi. Himanen uskoo, että kaikilla on haaveita ja lisää, että oikein suunnattuna haaveilu on elämässä kantava voima. Mielenterveyden häiriöissä, kuten varsinkin masennuksessa, ydinuskomukset muuttuvat positiivista negatiivisiksi ja ne myös muuttavat ihmisen identiteettiä ja perustaa heikommaksi (Schaub 2015, 74). Ydinuskomuksia voi kuitenkin ajan kanssa tietoisesti muuttaa positiivisiksi. Haaveiden toteutuminen tukee ydinuskomusten muutosprosessia, jos ihminen on ensin itse saanut asetettua tavoitteekseen muutoksen. (Schaub 2015, 239–250.) Kuopiolainen ammatinvalintaohjaaja Leena Ståhlberg kehottaa Kalevan haastattelussa (Pajunen, 2017) tekemään haaveitaan näkyväksi itselle vaikka piirtämällä tai puhumalla, sillä pienetkin teot vievät asioita eteenpäin. Hän sanoo myös, että kaikki unelmat eivät toteudu vaikka joskus voikin tulla tilanne, jossa haaveilija huomaa mahdottomalta tuntuneen haaveen toteutuneen.

Make a Wish -säätien toiminnasta tehdystä tutkimuksesta voidaan todeta, että haaveen toteutuminen saa aikaan merkittäviä muutoksia jopa sellaisella henkilöllä, joka on hyvin sairas ja tulee todennäköisesti kuolemaan. Masentuneisuus ja negatiiviset tunteet olivat vähentynyt merkittävästi ja positiiviset tunteet ja toivo oli nousseet merkittävästi ver-

rokkiryhmään nähden. Myös ahdistus oli vähentynyt, toisin kuin verrokkiryhmällä. Tuloksissa on selvästi nähtävissä, että verrokkiryhmällä kaikki arvot ovat huonontuneet toisin kuin varsinaisella tutkimusryhmällä. Tutkimusryhmällä kaikissa arvoissa on parannusta. Tutkimuksessa oli mukana yhteensä 66 lasta, joista 34 oli mukana vertailuryhmänä ja 32 haaveet olivat toteutuneet. (Shoshani ym. 2015)

Tuula Ikonen (2000, 84) esittämä murtumisen ja romahtamisen kehitys (kuvio 2) kuvaa ihmisen toimintakyvyn heikkenemistä. Haaveen toteutuksella voidaan tukea ihmistä katkaisemaan negatiivinen kehitys. Haaveen toteutumisesta ihminen saa Heiskasen, Tuularin ja Huttusen (2011, 12) kuvaamaa myönteistä ajateltavaa. Heidän esittämää myönteistä ajateltavaa voi vielä vahvistaa siten, että dokumentoi haaveen toteutumista esimerkiksi valokuvaamalla.



KUVIO 2. Murtumisen ja romahtamisen kehitys (Ikonen 2000, 84)

Miina Savolainen (i.a.) kertoo kehittämänsä Voimauttava valokuvaus -menetelmän perustuvan siihen että ihmisen on oltava jonkun silmissä tärkeä, ennen kuin voi olla tärkeä itselleen. Hän korostaa, että tärkein tavoite on auttaa yksilöä löytämään rakastava näkökulma itseensä. Kuva on tärkeä apuväline auttamaan hyvien asioiden muistamisessa silloin, kun mielen häiriöt vaikeuttavat muistin toimintaa. Savolainen (i.a.) toteaa valokuvan olevan tärkeä väline tuomaan ihminen esiin, näkyväksi. Valokuva voi tuoda ih-

miselle itselleen myös hänen haaveensa toteutumisen näkyväksi, vaikka muistijälki ei muuten syntyisi normaalilla tavalla.

5 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

Ennen työn aloittamista tarvitaan lupa työhön. Opinnäytetyösuunnitelman julkaisemisen jälkeen kirjoitimme yhteistyökumppanin kanssa sopimuksen kartoituksen tekemisestä Diakonia-ammattikorkeakoulun ohjeistuksen (Gothóni ym. 2018) mukaisesti. Haastattelujen kanssa tehtiin ohjeistuksen mukainen suostumuslomake, joka sisälsi myös luvat kuvien käytöstä. Tutkimusluvan allekirjoittamiseen kuntoutusyksikön päivätoiminnan ohjaaja Pirjo Repo (henkilökohtainen tiedonanto 26.9.2017) sai oman yksikkönsä esimieheltä. Alkukartoitukseen osallistuminen oli osallistujille täysin vapaaehtoista.

5.1 Yhteistyökumppanin esittely

Mielenterveys- ja päihdetyön kuntoutusyksikön päivätoiminta toimii arkipäivisin yhteisohoidon periaatteella Pieksämäen sosiaali- ja terveystalokeskuksen yhteydessä. Päivätoiminnan asiakkailta on käytössään olohuone oman keittiön ja ruokailutilan yhteydessä, jossa asiakkaat voivat oleskella yhdessä. Päivätoiminnan asiakkailta on myös toiminnallisia tiloja, joissa he voivat toiminnallisissa ryhmissä tehdä muun muassa puu- ja käsitöitä. Heillä on myös oma ruoanlaittoryhmä, joka valmistaa joka päivä omakustanteisen lounaan asiakkaille. Lisäksi kuntoutusyksikkö järjestää sekä luku- ja elokuvapiiriä että liikunnallisia ryhmiä esimerkiksi kuntosalilla ja uimahallissa. Päivätoimintaan osallistumisesta tehdään aina asiakkaan kanssa henkilökohtainen suunnitelma sopimuksineen ja osallistuminen päivätoimintaan on täysin vapaaehtoista. Ohjaajat tekevät tarvittaessa myös kotikäyntejä asiakkaiden luokse. (Repo Pirjo, henkilökohtainen tiedonanto 25.10.2017.)

5.2 Aikataulu ja resurssit

Opinnäytetyön toteutuminen talven 2017 – 2018 aikana rajoitti jonkin verran toteutettavia haaveita, sillä kaikkia haaveita ei ole mahdollista toteuttaa lumiseen aikaan. Vuoden 2017 loppuosa kului alkukartoitukseen, sponsoreiden hankintaan, toteutuspaikkojen valintaan sekä suunnitteluun. Vuoden 2018 puolella toteutuivat sekä haaveet että asiakkaiden haastattelut.

Haaveiden toteuttaminen kysyy jonkin verran taloudellisia resursseja, sillä jokaisesta haaveen toteutuksesta pyrittiin tekemään asiakkaalle paras mahdollinen kokemus. Onneksi haaveiden kohteena olleet yritykset lähtivät tempauksiin mukaan innostuneesti ja ymmärtäväisesti. Samoin löytyi ihmisiä, jotka halusivat uhrata omaa vapaa-aikaansa toteuttaakseen toisen ihmisen haaveen ja yrityksiä, jotka halusivat lähteä mukaan tukemaan haaveiden toteutusta rahaa tai tuotteita antamalla. Jonkin verran projektiin piti sijoittaa myös omaa rahaa, sillä sponsorirahoja en käyttänyt omiin kuluihin.

5.2 Tavoitteet

Opinnäytetyöni tavoitteena oli toteuttaa mielenterveys- ja päihdetyön kuntoutusyksikön päivätoimintaan osallistuvien asiakkaiden haaveita. Opinnäytetyöni aluksi tavoitteena oli selvittää millaisista asioista päivätoiminnan asiakkaat haaveilevat ja mikä heitä estää toteuttamasta haaveitaan. Lisäksi halusin selvittää opinnäytetyössäni valikoitujen haaveiden täyttämisen osalta:

- Tarkemmin, mikä päivätoiminnan asiakasta esti toteuttamasta haavetta?
- Mitä haaveen toteutuminen merkitsee päivätoiminnan asiakkaalle?
- Mitä tapahtumapäivät merkitsevät asiakkaalle heidän toimintakykynsä kannalta?

Ensimmäiseen kohtaan vastasin selvittämällä ensin päivätoiminnan asiakkailta alkukartoituksella sitä, mistä he haaveilevat, mikä heitä estää toteuttamasta haaveitaan ja mitä he uskoisivat saavansa haaveen toteutumisesta. Haaveiden kartoittamisen jälkeen valitsin anonyymeistä haaveista toteutettavaksi muutaman haaveen ja järjestin niiden toteutuksen. Haaveiden toteutuksen jälkeen haastattelin ne päivätoiminnan asiakkaat, joiden

haaveet toteutuivat. Haastatteleamalla keräsin heidän kokemuksiaan haaveen toteutumisesta ja sen merkityksestä heille.

5.4 Alkukartoituksen järjestäminen ja sen tulokset

Ennen kuin päivätoiminnan asiakkaat pääsivät vastaamaan alkukartoitukseen, olin sopinut yksikön ohjaajan kanssa järjestäväni heille makkararetken Pieksjärven rannalle. Makkararetkelle syyskuussa osallistui lähes 20 asiakasta. Asiakkaiden paistaessa makkaraa kerroin heille itsestäni ja opinnäytetyöstäni. Diakonia-ammattikorkeakoulun ohjeistuksen (Gothóni ym. 2016) mukaisesti kerroin läsnäolijoille opinnäytetyön liittyvästä alkukartoituksesta sekä joidenkin haaveiden toteuttamisesta. Kerroin läsnäolijoille, että tulen kyselemään heiltä heidän haaveistaan. Kerroin myös valitsevani vastauksista haaveita, jotka tulen toteuttamaan yhdessä heidän kanssaan sekä haaveiden toteutuksen jälkeen tehtävästä haastattelusta. Kertoessani korostin osallistumisen olevan vapaaehtoista, etten kaikkia haaveita mitenkään pysty toteuttamaan ja toteutuvat haaveetkin voivat toteutua vähän eri lailla kuin he ajattelevat: esimerkiksi matka ulkomaille voisi toteutua kotiseudulla lavastettuina tilanteina. Kyselylomakkeen liitteessä kävin läpi samat asiat, jolloin hekin, jotka eivät makkararetkelle osallistuneet, saivat saman tiedon opinnäytetyön taustasta ja tavoitteista. Lisäksi selitin ohjaajille vielä erikseen tavoitteeni ja mitä kysymykset tarkoittivat. Näin toimimalla vältin Jouni Tuomen ja Anneli Sarajärven (2002, 125) luettelemista tutkimusongelmista tutkimuksen kohteiden informoimisen ongelmat, sillä tietoa oli vastaajilla saatavissa monesta eri paikasta.

Alkukartoituksessa (liite 1) kysyin mielenterveys- ja päihdetyön kuntoutusyksikön päivätoiminnan asiakkailta heidän haaveistaan, siitä mikä estää heitä toteuttamasta haaveitaan sekä mitä he uskoisivat saavansa, jos heidän haaveensa toteutuisi. Kyselyyn vastasi kaikkiaan 15 vastaajaa. He vastasivat kysymyksiin joko itsenäisesti tai yhdessä ohjaajan avustamana. Ohjaaja auttoi heitä tarvittaessa muotoilemaan vastauksen paperille tai ymmärtämään kysymyksen. Vastanneiden ikä on 26 vuodesta 71 vuoteen.

Taloudellisesta tilanteestaan kyselyyn vastanneista vastasi 11 vastaajaa. Heistä kahdelle jäi rahaa kiinteiden menojen, kuten asumismenot ja lääkkeet, jälkeen yli 450 € kuukaudessa. Loppujen kysymykseen vastanneiden käytössä kiinteiden menojen jälkeen oli

vähemmän kuin 200 €, osalla ei jäänyt rahaa lainkaan. Kysymyksen ohjeistuksessa kerroin, että kiinteisiin menoihin ei lasketa esimerkiksi ruokaa ja vaatteita yms. kulutustavaroita.

Vuoden 2014 tietoihin perustuvan Tilastokeskuksen toteuttaman selvityksen Naiset ja miehet Suomessa (Tilastokeskus 2016, 23–26) mukaan 30 prosentilla 15 vuotta täyttäneistä Suomalaisista ei ole perus- tai kansakoulun jälkeistä tutkintoa ja 40 prosenttia Suomalaista on suorittanut keskiasteen koulutuksen. Samaa linjaa noudattelee kyselyyn vastanneiden koulutustausta, sillä yhdeksän vastaajaa, 60 prosenttia vastaajista, on suorittanut keskiasteen ja loppuilla on vain perus- tai kansakoulu suoritettuna. Korkeakouluastetta yksikään vastanneista ei ole suorittanut.

Vastaajat haaveilivat muun muassa harrastamisesta, itsensä elättämisestä yritystoiminnalla, kalastusreissuista, kulttuurielämyksistä, kylpyläreissuista, lemmikeistä, matkailusta, mökkeilystä, rahasta, retkeilystä, tatuoinneista sekä terveydestä joka mahdollistaisi mahdollisimman pitkään kotona pärjäämisen. Samankaltaisia vastauksia on saatu vuonna 1968 alkaneesta Lapsesta aikuiseksi –tutkimushankkeesta (Kurki 2009, 25–26) vuonna 2001 kerätystä haastattelumateriaalista.

Vastaajien esteet haaveiden toteutukseen tuntuivat mielestäni suurilta. Rahaa heillä jää käytettäväksi pääsääntöisesti hyvin vähän, jos ollenkaan, pakollisten menojen jälkeen. Lisäksi vastaajat kertoivat, että esteinä olivat ahdistus, muut sairaudet, taloudellinen tilanne maksuhäiriöiden tai yleisen varattomuuden kautta sekä yksinäisyys ja kaverien puute. Yhdellä vastaajalla esteen omien haaveiden toteutukselle muodosti omaishoitojuus.

Tiettyjä esteitä henkisesti, ei ole kavereita.

Sairaus estää tekemästä asioita, joita haluaisin, ihmissuhteet ovat vähentyneet olemattomiin.

Ei ole rahaa ns. ”parempaan elämään”.

Ei ole varaa välineisiin, ei ole kaveria.

Haaveiden toteutumisesta vastaajat uskoivat saavansa muun muassa elämän laatua, fyysistä ja henkistä hyvinvointia, iloa, jaksamista, taukoa arkeen ja tyytyväisyyttä. Myöhemmässä vaiheessa, haaveiden toteutuksen jälkeen selviää, miten valitut vastaajat oikeasti kokivat haaveen toteutumisen.

Freesausta elämään, kun on vähän yksipuolista ja yksinäistä.

Kaivattua lomaa arjen askareisiin.

Jaksaa enemmän kun on virikkeitä.

Olotila voisi kohentua ja mieliala nousta ... toisi virtaa enemmän.

Henkistä jaksamista, vaihtelua elämään.

5.5 Toteutukseen valittujen haaveiden valikoituminen

Alkukartoituksen vastauslomakkeissa ei ollut vastaajien nimeä vaan kaikki vastaukset sain varustettuna numerokoodilla, jotta haaveita valitessa mahdollinen yhteys minun ja vastaajan välillä ei vaikuttaisi asiaan. Halusin vastaukset anonymisti, sillä Tuomi ja Sarajärvi (2002, 125) listaavat anonymiteettiongelmiin olevan yksi tutkimusetiikan pääasiallisista ongelmista. Anonymiteettiongelma voi olla silloin, jos tuloksista voi tunnistaa vastaajan mutta mielestäni myös silloin, jos vastaajan henkilöllisyys voisi vaikuttaa siihen, miten suhtaudun vastauksiin. Pahimmillaan voisin jättää jonkin haaveen toteuttamatta pelkästään sen takia, että tietäisin kuka haaveilija on.

Lähes kaikilla vastaajilla oli mukana sekä vähäisin resurssein toteutettavia, kuten ulkoiluretki, että vaativia haaveita, kuten kämpän täysremontti tai kotona asumisen mahdollistaminen. Toteutettaviksi haaveiksi valikoituivat sellaiset haaveet, jotka pystyin toteuttamaan joko Pieksämäen lähialueella tai pienin taloudellisin resurssein. Osin haaveiden toteuttaminen oli haastavaa myös vuodenajasta johtuen, siksi parin haaveen toteutus jäi opinnäytetyön ulkopuolelle, vaikka saman prosessin aikana niidenkin toteutusta valmistelin.

5.6 Haaveiden järjestäminen

Vastausten keräämisen ja toteutettavien haaveiden valinnan jälkeen otin yhteyttä kuntoutusyksikön ohjaajaan. Hänellä oli listattuna vastauslomakkeen numerokoodi yhdistettynä vastaajaan. Kysyin, oliko vastaajilla mahdollisesti rajoituksia osallistua haaveen toteutukseen esimerkiksi voinnin puolesta. Sen jälkeen otin yhteyttä mahdollisiin yhteistyökumppaneihin. Yhteydenotossani kerroin olevani Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelija Pieksämäeltä ja tekeväni opinnäytetyötä mielenterveys- ja päihdetyön kuntoutusyksikön päivätoiminnan asiakkaiden haaveista ja haaveiden toteutumisen merkityksestä. Kerroin maailmalta saadun tietoa haaveiden toteutumisen merkityksestä esimerkiksi tutkimuksessa *Make a wish* säätiön toiminnasta. Kerroin myös tekemästani kyselystä ja siitä, miten vastaajien omatoimista haaveiden toteuttamista estävät pääsääntöisesti huono taloudellinen tilanne, ystävien puute sekä mielenterveyden haasteet. Lopuksi kerroin haaveesta ja siitä, miten ajattelin haaveen toteuttaa.

Yritykset, joiden kanssa ja joiden tiloissa halusin haaveet toteuttaa, suhtautuivat asiaan positiivisesti. Ne yritykset, joihin otin yhteydessä tukihakemuksella, eivät enää suhtautuneetkaan projektiin ihan niin positiivisesti. Ensimmäisellä viestikierroksella 16 yrityksestä vain yksi vastasi myöntävästi tukihakemukseen ja lupasi lahjoittaa 100 euroa haaveiden toteutukseen. Vuoden vaihteen jälkeen toisella viestikierroksella otin yhteyttä vielä viiteen yritykseen, joista lähti mukaan neljä yritystä tukemaan haaveiden toteuttamista. Tukihakemuksessa kerroin mihin ja miksi teen opinnäytetyötä, mikä merkitys haaveiden täyttymisellä tutkimuksen mukaan voi olla, millaisia haaveita lähden toteuttamaan ja paljonko niistä syntyy kuluja. Rajasin myös, että yksi yritys voisi tukea hanketta 50 – 100 eurolla. Erillistä rahankeräyslupaa toimintaan ei tarvittu, sillä laskutan yritysten lupaaman tuen haaveiden toteuttamisen jälkeen toteutuneiden kulujen mukaan oman toiminimeni kautta. Toteutuneissa kuluissa ei huomioitu minun mukana olostani johtuvia kuluja vaan ne jäivät minun itseni vastuulle.

Toteutukseen valikoitui ensin kahdeksan haaveilijan haaveet. Yksi haaveilija kuitenkin kieltäytyi osallistumasta ja kahden haaveet jäivät odottamaan kesää. Lopulta toteutuviksi haaveiksi valikoitui kylpyläpäivä, keilaus ja ravintolailallinen, käynti Ateneumin taidemuseossa ja luontoretki. Toteutumattomia haaveita olivat muun muassa lomamatkat ulkomaille, joita en pystynyt järjestämään kustannussyistä. Haaveeksi jäi myös peli-

koneesta saatavat voitot. Koin, että voiton järjestäminen voisi motivoida vääränlaiseen toimintaan kasvattaen samalla riskiä peliongelmasta. Haaveeksi jäi myös lisätatuointi sekä kämpän täydellinen remontti. Myöskään toisen ihmisen hyvinvoinnin ja terveyden tukeminen kotona asumisen mahdollistamiseksi ei ole mitenkään mahdollista opinnäytetyön tai välttämättä edes toisen ihmisen toimesta.

5.7 Toteutuneet haaveet

Ensimmäinen toteutunut haave oli keilaus ja ravintolaillallinen. Haaveen valitsemisen jälkeen otin yhteyttä Revontuli bowling and dinneriin Hankasalmella ja he lähtivät mielellään mukaan toteutukseen. Kun olin valinnut tämän haaveen toteutettavaksi, kuulin päivätoimintayksikön ohjaajalta, että haaveilija on parisuhteessa., Revontuleen yhteydessä ollessani kysyin illan järjestämistä kahdelle henkilölle. Sovimme puhelimitse, että he tarjoavat keilauksen hampurilaisineen kahdelle henkilölle. Tämän jälkeen kerroin haaveilijalle, että olen ollut Revontuleen yhteydessä ja he lupasivat järjestää illan keilaamassa ruokailuineen. Haaveilija oli erittäin iloisesti yllätynyt kuullessaan haaveen toteutumisesta. Sovimme päivämääräksi 6. helmikuuta 2018 ja lupasin asiakkaalle, että toimin illan hänen ja puolisonsa kuljettajana.

Haaveen toteutusiltana noudimme osallistujat ja puolisonsa kotoaan puolisoni kanssa. He odottivat kyytiä kadun varressa innokkaina. Matkalla moneen otteeseen he muun keskustelun lomassa toivat esiin sen, kuinka mukavaa on, kun joku tällaisen heille järjestää. Osallistujista huomasin, miten he alun pienen jännityksen jälkeen nauttivat keilaamisesta (Kuva 1), ravintolaillallisesta sekä toisen pariskunnan läsnäolosta. Paluumatkalla, ja myöhemmin vielä sosiaalisen median välityksellä, osallistujilta tuli useaan kertaan kiitokset illan järjestämisestä. Itselleni tuli sellainen olo, että kyllä tämä oikeasti kannattaa jo sen pienen hetken takia, jolloin näkee toisten ihmisten nauttivan elämän iloista.



KUVA 1. Haaveilija keilaamassa.

Toisena toteutunut haave oli Kylpyläpäivä Peurungan kylpylässä. Peurungan kylpylä lähti mielellään mukaan toteutukseen ja lupasi tarjota haaveilijalle ja avustajalleen sisäänpääsyn kylpylään sekä ruokailun haaveilijan valitsemana ajankohtana. Toteutus päiväksi haaveilijan kanssa valikoitui sunnuntai 18. helmikuuta 2018. Kylpyläpäivä oli melko pitkä, aamupäivä yhdestätoista ilta kahdeksaan. Kotiin palatessa osallistuja oli erittäin iloinen päivästä. Yksi päivän kohokohdista oli lounasbuffetin jälkiruoat (Kuva 2). Tästäkin haaveen toteutuksesta jäi sellainen olo, että suhteellisen pieneen vaivaan nähden välitön hyöty osallistujalle oli suuri.



KUVA 2. Herkkuja jälkiruoaksi Peurungassa.

Kolmas toteutunut haave oli kahden henkilön yhdistelmähaave ulkoilupäivästä. Yksi haaveilija toivoi makkararetkeä laavulle ja toinen eräretkeä. Päivätoiminnan ohjaaja

kertoi, että kyseiset haaveilijat tulevat hyvin toimeen keskenään, joten päätin yhdistää toiveet yhdeksi toimintapäiväksi. Ensin järjestin meille ammattitaitoisen henkilön laittamaan ruoat elävällä tulella sekä vielä illaksi rantasaunan käyttöömme. Monien harmillisten sattumien vuoksi kokkimme ei päässytäkään osallistumaan päivään ja toinen haaveilija tuli kipeäksi. Sovimme molempien kanssa toteuttavamme ulkoilupäivän alkuperäisellä suunnitelmalla myöhemmin kevään aikana.

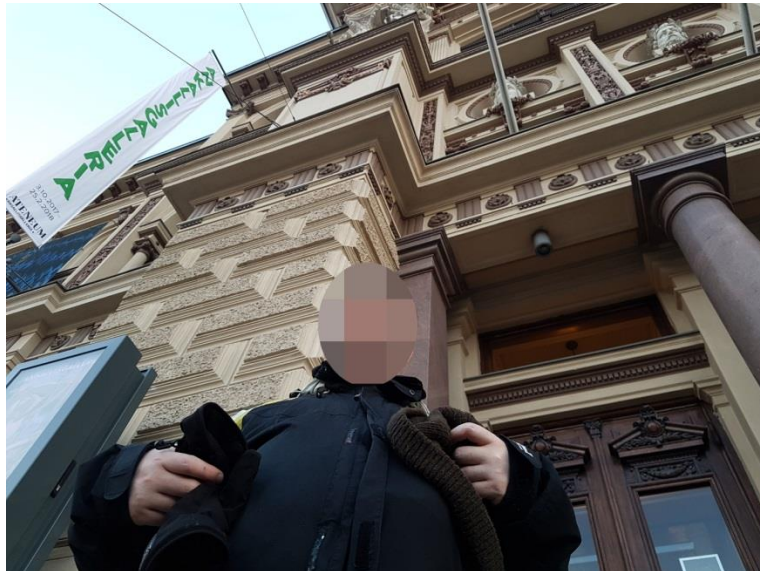
Ulkoilupäivä täytyi siis viime hetken vastoinkäymisten takia jakaa kahteen osaan. Alkuperäisenä toimintapäivänä kävin toisen haaveilijan kanssa pilkkireissulla (Kuva 3) läheisellä järvellä. Haaveilija oli kertonut ulkoilupäivää suunnitellessa, että pilkkiminen on erittäin toivottua tekemistä. Haimme kaupasta pilkkisyötit ja eväät nuotiolle. Haaveilija näytti nauttivan paljon jo pelkästään toisen ihmisen seurasta ja ulkoilmasta. Makkaranuotiota valmistellessa ja haaveilijan kanssa jutustellessa ajatuksiin tuli vanha ajatus elämän pienistä iloista. Retken päätyttyä sovimme seuraavasta, alkuperäisen suunnitelman mukaisesta toteutuspäivästä.



KUVA 3. Haaveilija pilkillä.

Neljäs toteutunut haave oli käynti Ateneumin taidemuseoon Helsinkiin. Valittuani haaveen toteutettavaksi, otin yhteyttä Ateneumiin ja sovin heidän tarjoavan haaveilijalle sisäänpääsyn valitsemanamme ajankohtana. Kun olin yhteydessä haaveilijaan, minulle selvisi, että hän on parisuhteessa, ja että puolisosokin haaveilevan museokäynnistä. Lupasin haaveilijan puolisolle matkan samoilla ehdoilla kuin haaveilijalle. Matkapäiväksi valikoitui 20. helmikuuta 2018.

Reissupäivä Ateneumiin oli ajallisesti melko pitkä, matkaan lähdettiin aamu kahdeksalta ja kotona oltiin yhdeksän jälkeen illalla mutta jo menomatalla tuli palautetta siitä, kuinka nopeasti matka on sujunut jutustellessa. Ateneumissa osallistujilla tuntui olevan vaikea pysähtyä oikeasti nauttimaan taiteesta vaan eteenpäin hetkittäin jopa melkein kiiruhdettiin. Myös kahvitauoilla heidän oli vaikea ottaa vapaasti valitsemaansa tuote vaan he halusivat olla mahdollisimman vähän vaivaksi ja ostaa halvinta. Jälkikäteen he kertoivat harmitelleensa, kun ottivatkin kallista kahvia vaikka tarjolla oli ilmaista vettä. Mielestäni heidän käytöksessään näkyi selvästi masennuksen vaikutus ydinuskomuksiin. Kerroin, että heilläkin on oikeus nauttia eikä heidän läsnäolostaan ole haittaa. Korostin, että olemme täällä juuri heidän vuokseen. Kun toistuvan usein muistutin heitä, että meillä on paljon aikaa pysähtelyjä varten, niin osallistujat välillä rauhoittuivatkin istumaan ja katsomaan pidempään joitain maalauksia. Ennen lähtöä Ateneum haaveen esittäjä kiersi vielä Von Wrightin veljesten näyttelyn itsenäisesti puolisonsa ja minun odotellessa kahviossa. Alkuun hänen oli vaikea uskoa, että odottamisesta ei ole haittaa meille. Palattuaan kierrokselta hän oli hyvin tyytyväinen siihen, että kiersi näyttelyn vielä rauhallisesti ja itsekseen. Paluumatkalla molemmat osallistujat vielä useasti kiittivät mahdollisuudesta päästä mukaan ja kertoivat päivän olleen pituudesta huolimatta unohtumaton.



KUVA 4. Haaveilija Ateneumin portailla.

Toteutettavaksi haaveiksi valikoitui myös koko päivän kalastusreissun sekä mahdollisuus päästä kokeilemaan trap-ammuntaa ampumaradalla. Opinnäytetyön kannalta on-

gelmalliseksi osoittautui kuitenkin aikataulu, joka estää haaveiden hyödyntämisen opin- näytetyössä. Olemme kuitenkin sopineet haaveilijoiden kanssa toteuttavamme haaveet oppinäytetyön ulkopuolella, sillä ampumaan pääsemme vasta lumen sulettua ja kalas- tusreissulle jäiden lähdön jälkeen. Näihinkin haaveisiin löytyi yhteistyökumppanit, jotka lähtivät mielellään mukaan haavetta toteuttamaan osin omalla kustannuksellaan.

Viimeinen vaihe haaveiden toteuttamisessa oli **osallistujien kiittäminen**. Alkukartoi- tuksen vastauksista oli ymmärrettävissä, että useat vastaajat haaveilivat tavallisista elä- myksistä arjen keskellä. Yksikön ohjaaja Tuula Taavitsainen (henkilökohtainen tiedon- anto 23.2.2018) kanssa käydyissä keskusteluissa kävi myös ilmi, että monet yksikön asiakkaat, hekin jotka eivät kyselyyn vastanneet, eivät pääse elokuviin lipun hinnan tai sosiaalisten tilanteiden jännittämisen takia mutta silti haaveilevat elokuvissa käynnistä. Osana oppinäytetyöprosessia järjestin kaikille halukkailla mahdollisuuden saada eloku- vateatterimaisen kokemuksen. Järjestin heidän valitsemansa elokuvan esitettäväksi Kanttila-salissa yhteistyössä Naarajärven asukasyhdistyksen kanssa, jolla on elokuvien esittämiseen oikeuttava lisenssi. Yllätykseksi osallistujille esitykseen tulijoita odotti salissa elokuvaeväät eli juoma ja pieni pussillisen herkkuja. Osallistujat olivat hyvin iloisesti yllättyneitä ja spontaanisti he taputtivat kiitokseksi elokuvan jälkeen.

5.8 Yksilöhaastattelut haaveen toteutusten jälkeen

Haaveiden toteutuksen jälkeen haaveilijat saivat sulatella kokemaansa pari päivää. So- vin kaikkien kanssa tekevänä haastattelut samana päivänä kuntoutusyksiköllä, tai jos he eivät ole paikalla, niin tulen tarvittaessa vierailemaan heillä kotona haastattelun mer- keissä. Tämä oli kaikille haaveilijoille mieluisa järjestely.

Koska kartoitukseen osallistuvien määrä oli hyvin pieni, koin parhaaksi että haastattelen osallistujat. Anttilan (2005) mukaan haastattelemalla saadaan syvempää tietoa kuin ky- selyllä varsinkin tilanteissa, joissa haastateltavia on vain muutamia henkilöitä ja kaiva- taan tutkittavasta asiasta syvempää tietoa. Haastattelua varten laadin teemahaastattelun rungon tutkimuskysymysteni ja aiemman teorian pohjalta (Liite 2). Runko auttoi pitämään haastattelun samankaltaisena kaikkien haastateltavien kanssa. Laatimalla run-

gon aihealueista ja selvitettävistä asioista haastatteliija voi myös ohjata vastaajaan etsimään vastauksia kysymällä tarkentavia kysymyksiä (Anttila 2005, 195–197).

Teemahaastattelussakaan ei voi kysyä mitä sattuu, vaan teemat ja lisäkysymykset kumpuavat sekä teoriasta että tutkimuskysymyksistä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77–78). Jouni Tuomi ja Anneli Sarajärvi (2002, 79) kertovat teemahaastattelun ja syvähaastattelun eroista. Heidän mukaansa syvähaastattelussa haastatteliija joutuu todennäköisesti tarkentamaan kysymystään useita kertoja. Teemahaastattelun kysymyksissä taas oletetaan vastaajien ymmärtävän teeman tietyllä tapaa ja siten vastaavan teeman mukaisesti. Teemahaastattelun ja syvähaastattelun erottaminen toisistaan ei ole näin yksinkertaista vaan menetelmät menevät osin päällekkäin (Tuomi & Sarajärvi 2002, 79–80). Teemahaastattelussa teemat pysyvät samoina kaikille haastateltaville mutta niiden sisällä voidaan liikkua joustavasti eikä kysymysjärjestyksen tai kysymysten tarvitse olla kaikille samoja (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Haastattelun tekee haastavaksi henkilökohtaisuus. Yhteistyön on oltava toimivaa ja siihen voi vaikuttaa hyvin monet seikat aina aina käytetystä vaatuksesta haastattelijan sekä haastateltavan henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. Haastatteliija voi kuitenkin harjoitella haastattelutilanteita etukäteen ja siten hioa niin omia taitojaan kuin haastattelurunkoa. (Anttila 2005, 199–201.) Haastatteluista kolme toteutettiin päivätoiminnan käsityötilassa yksilöhaastatteluina ja yksi haastattelu haastateltavan kotona. Yksi haastattelu kesti noin 30 – 40 minuuttia.

Haastattelutilanteessa nauhoitetun materiaalin purin kirjoittamalla paperille etukäteen laatimieni teemojen mukaisesti. Haastattelut purin kirjoittamalla aineistoin sanasta saan huomioimatta kuitenkaan eripituisia taukoja tai muita haastateltavan sanattomia viestejä. Kun olin purkanut kaikkien vastaajien haastattelut, niin siirsin eri vastaajien vastaukset tunnistemerkillä varustettuna teemoittain jaoteltujen kysymysten alle, kuten Ruusuvuori ja Nikander (2017, 427–430) ohjeistavat. Lopuksi kävin Tuomen ja Sarajärven (2002, 94) ohjeiden mukaan aineiston läpi. Ensin erottelin aineistosta kiinnostavat vastaukset, seuraavaksi vielä teeman mukaisesti luokittelin vastaukset ja lopuksi kirjoitin yhteenvedon.

6 TULOKSET

Haastateltavien kyvyissä käsitellä kysymyksiä oli eroa. Joissain kohdissa toisille piti esittää enemmän tarkentavia kysymyksiä kuin muille. Anttila (2005, 200) kertoo haastattelun haasteista ja tarkentaa yhdeksi haasteeksi juuri sen, ettei haastateltava ole tottunut puhumaan ilmaisevalla kielellä eikä haastattelija osaa suunnata kysymyksiä haastateltavalle sopivasti. Haastattelutilanteessa paljon vaikutti se, miten haastateltavan eleistä tai ilmeistä huomasi oivalluksen tai turhautumisen. Mikäli haastateltava mielestäni koki oivalluksen, johdattelusta oli hyötyä ja vastaukset käyttökelpoisia. Jos taas haastateltava turhautui tai vastasi, kuten kerran kävikin, ”no, voithan sinne niin kirjoittaa”. Silloin vastausta ei voinut käyttää tuloksissa.

6.1 Taustatiedot

Haaveilijoissa oli sekä miehiä että naisia. Haastateltaessa tuli esiin, että lähes kaikilla oli diagnosoitu masennus joko pelkästään, tai yhdessä jonkin muun mielenterveysongelman kanssa. Vain yhdellä ei ollut diagnosoitu masennusta ja hänen vastauksiaan on hyvä peilata muiden vastauksiin. Yksi vastaajista oli mukana päivätoiminnassa lyhytaikaisesti, muut olivat olleet mukana jo pidempään. Kaikilla vastaajilla oli kuitenkin jonkinlainen terapia- tai keskustelusuhde yksikön hoitohenkilökuntaan päivätoiminnan omien ohjaajien lisäksi.

Kaikki vastaajat olivat motivoituneet käymään päivätoiminnassa. Heillä kaikilla oli omat syynsä osallistua päivätoimintaan. Yhteisiä syitä olivat sekä yhteisöllisyys – yksikössä on hyvä henki ja porukka on mukavaa – että sisällön ja rytmin saaminen arkeen. Kaikki vastaajat kertoivat suhtautuvansa itseensä realistisesti. Minulle jäi kuitenkin sellainen käsitys, että masennusdiagnoosin saaneilla realistisuus oli kuitenkin alavireinen tai vähättelevä. Kopakkala (2009, 40) toteaaakin masentuneen ajattelevan itsestään kielteisesti ja realistisesti, juuttuneena kielteisiin ajatuksiin.

Välillä mietin, että jaksanko mennä mutta yhteisöllisyys saa jatkamaan...
(päivätoiminnassa käyminen) auttaa masennukseen.

6.2 Toteutusta odottaessa

Toteutuneet haaveet eivät välttämättä olleet täysin ainutkertaisia asioita haaveilijoiden elämässä. Itse asiassa, kaikki olivat jossain vaiheessa elämäänsä osallistuneet vastaavan kaltaiseen toimintaan. Kaikilla siitä oli vain aikaa, osalla jopa vuosikymmeniä. Päivätoiminnan ohjaaja Tuula Taavitsaisen (henkilökohtainen tiedonanto 8.1.2018) kertoikin työssään huomanneensa näköalattomuutta masennuksesta kärsivien haaveissa. Taavitsaisen mukaan useimmiten masentunut osaa toivoa vain sellaisia asioita, joita hän muistaa kokeneensa aiemmin. Mielestäni ei kuitenkaan pidä vähätellä haaveiden merkitystä. Vaikka kokemusta vastaavasta olisi jo aiemmin kertynyt, niin haaveiden merkitys vastaajille oli kuitenkin iso.

Kulttuuri ja taide on aika isossa osassa elämääni ja tietoa on kertynyt paljon. Joskus oon saanut palautetta, missä on ihan ihmetelty mun tiedon määrää.

Tosi valtava (merkitys). Ei oo autoa eikä korttia ja on jotain kivaa ja hemmottelua elämässä eikä aina tarvi jäädä kotiin.

Kylpylöpäivä tuntui pidemmältä lomalta kuin yhden päivän reissulta. Päivä tuntui henkisesti isommalta irtiotolta arjesta kuin se todellisuudessa oli.

Alkukartoituksessa selvisi, että monella haaveen toteutuksen esteenä oli usein taloudellinen tilanne ja sosiaalisten verkostojen suppeus. Haastatteluissa vastauksista korostui taloudellinen tilanne. Haastatelluilla jäi rahaa hyvin vähän käyttöön lääkelaskujen omavastuu osuuksien ja muiden pakollisten menojen jälkeen. Pieneltä paikkakunnalta liikkuminen on myös haasteellista useimmille joukkoliikenteen rajallisten yhteyksien ja hintojen vuoksi, sillä vain yhdellä haastatellulla oli ajokortti. Yhdellä vastaajalla korostui myös mielenterveyden haasteet. Itsekin hän tunnisti pelkotilan epärealistiseksi mutta silti menemistä rajoittavaksi tekijäksi.

Ei pääse autottomana ja kortittomana itsekseen lähtemään, ei oo varaa.

Kavereita ei oo lähteen ni jos suku ei pääse, niin ei pääse itsekään.

Taloudelliset syyt (estivät toteuttamasta haavetta). Sit on ollu semmonen suoraan sanottuna saamattomuus...Ei se ole laiskuutta vaan jännittää lähteä. Jännittää, et miten pärjää ja ehkä vähän pelkoakin toimintakyvyn menettämisestä.

Kaikki haastatellut olivat hyvin yllättyneitä kuullessaan siitä, että heidän haaveitaan oikeasti lähdettiin täyttämään. Tilanteessa, jossa kerroin tulevasta toteutuksista haastatelluille, osasta näki ilon jo siinä hetkessä vaikka toteutukseen oli vielä jopa viikkoja.

Mahtavalta tuntu. Me oltiin semmosia, et ei varmana tuu toteutuu että aina sitä voi kirjottaa vaikka se ei tuu toteutumaan. Yllätyttiin.

Se oli superbra! Se oli huippu!

Olin tosi yllättynyt. Todella yllättynyt. Aattelin, ettei se kuitenkaan toteudu. Olin vähän sillai että hö, nyt se sitten toteutuuki.

Kaikille osallistuneille haaveen toteutuksesta kuuleminen toi iloa ja positiivisuutta. Tosin vain masennusta potevat kertoivat, että jo tieto heidän haaveidensa tulevasta toteutuksesta paransi hetkellisesti toimintakykyä ja jaksamista. Oli helpompi lähteä aamulla liikkeelle ja oli energisempi. Haastateltavat, jotka kertoivat masennusdiagnoosistaan, kokivat jo haaveen odotusaikana energisyyttä ja saivat voimaa jatkaa. Vastaaja, jolla ei ollut masennusdiagnoosia, ei huomannut odotusaikana muutosta olotilassaan.

Ei ollut semmosta piristystä. Normaalia elämää.

Oli tietysti jännitystä, ei ahdistusta. Enemmän kuitenkin positiivista virettä. Toi energisyyttä.

Toi iloa odotusajalle ja semmosta energisyyttä. Ei negatiivisuutta. Tuntui, että on iloisempi. Antoi voimaa jaksaa eteenpäin.

6.3 Toteutuksen jälkeen

Masennuksesta kärsivät haastatellut kertoivat haaveen toteutumisen tuoneen itseluottamusta. Ja ainakin hetkellisesti heidän henkinen hyvinvointinsa parani – maailma ei ole muutama päivä haaveen toteutumisen jälkeen ollut enää aivan niin synkkä vaan he us-

kalsivat jopa haaveilla tulevasta ja uusista jutuista. Ilman masennusdiagnoosia oleva haastateltu ei kokenut, että haaveen toteutuminen olisi tuonut muutosta hänen ajattelu-tapaansa itsestään, vaikka koki haaveen toteutumisen pelkästään iloisena asiana.

Haaveen toteutuminen ei vaikuttanut siihen, kuinka ajattelen itsestä.

Kyllä jäi sellainen olo, että muutakin voi tavoitella. Mun kohalla on aina vähän taistelua masennuksen ja ahdistuksen kanssa. Toi virtaa.

Tämmösistä kokemuksista voisi ehkä pystyä ammentamaan voimaa huonolla hetkellä itseluottamukseen. Haluaa vielä tehdä samoja asioita.

Vaikka haastateltavien mukaan päivätoiminnassakin asiakasta kuunnellaan, niin demokraattisesti toimivan yksikön heikkous on aina se, etteivät kaikkien toiveet toteudu. Päivätoiminnan vetäjät saivat haastatelluilta kehuja läsnäolosta sekä kuuntelemisesta ja vaikka osin keskusteluissa kävikin ilmi ohjaajien vähän jopa nalkuttavan, niin haastatellut ymmärsivät nalkutuksen tulevan välittämisestä. Haaveen toteutuminen oli tärkeä kuulluksi tulemisen kokemus jokaiselle haastatellulle. He itse saivat kertoa mitä he haluavat ja haave toteutettiin heidän ehdoillaan..

Kyllä se (haaveen toteutuminen) vaikutti. Lähinnä sillä tavalla, että ei elämä pelkästään ole sillai synkkää ja vaikeaa. Voi tapahtua niitä hyviäkin asioita ja joku oikeesti voi satsata minuun. Se on sillai kuitenkin uutta mulle.

Todellakin tulin kuulluksi. Aika usein yksikössäkin kuunnellaan eikä ole pakko osallistua jos ei huvita.

Masennus tuo tiettyä näköalattomuutta, tämä sai vähän toivoa. Oli vaikea hyväksyä tai tuntui erikoiselta, että yritykset sponsoroi ja satsaa meikäläiseen.

Erityisen tärkeää projektissa haastateltujen mielestä oli myös ulkopuolinen apu, eikä vain taloudellisesti vaan ihan konkreettisena tukena. Toki raha auttoi toteuttamaan haaveet mutta ilman käytössä ollutta autoa tai minun läsnäoloani haaveet eivät olisi toteutuneet edes rahan voimalla. Ulkopuolinen avustaja toi vastaajien mielestä myös turvaa ja vähensi jännitystä. Haaveen toteutuminen sai myös aikaan tavoitteellisia muutoksia, kun yksi haastateltavista kertoi säästösuunnitelmistaan seuraavaa haavetta varten.

Ulkopuolinen avustaja toi turvaa reissulle, kun tiesi että on joku joka tietää mitä tehdä.

Tää (haaveen toteutuminen) sai meidät säästään seuraavaan reissuun viito-
sen kuussa.

7. POHDINTA

Teoriamateriaaliin tutustuttuani mielsin masennuksen olevan sellainen sairaus, joka vaikeuttaa muiden mielenterveysongelmien hoitoa ja usein muista mielenterveysongel-
mista aiheutuu myös masennusta. Kopakkala (2009, 167) sanoo masennuksen olevan helposti hoidettava mutta herkästi uudistuva sairaus. Hän kertoo, että ensimmäinen ma-
sennusjakso voisi parantua tai vähintään merkittävästi lieventymään jo 15 onnistuneella
terapiakäynnillä. Kopakkala (2009, 168–172) myös korostaa lääkehoidon tärkeyttä sekä
masentuneen henkilökohtaista vastuuta. Haaveiden toteutus voisi mielestäni tukea lää-
kehoidon ja terapiasuhteen merkitystä varsinkin masentuneen hoitosuhteessa. Haavei-
den toteutusta terapian tukikeinona pitäisikin mielestäni tutkia pitkällä aikavälillä mah-
dollisten verrokkiryhmien kanssa.

Kopakkala (2009, 116–117) kertoo, miten masentunut ei koe muutosta tunteessa vaan
mielialassa. Hän jatkaa, että masentuneella voi mennä ihan hyvin, kunnes yksi ainoa
pienikin asia muuttaa mielialan toivottomaksi tai ahdistuneeksi. Tämän voi mielestäni
kääntää siten, että yhden pienen haaveen toteutuminen voi kääntää mielialan parem-
paan, ainakin hetkellisesti. Juuri tästä lähtökohdasta aloitin tämän opinnäytetyön. Haa-
veiden toteuttamisen jälkeisten haastattelujen perusteella varsinkin masentuneet haasta-
tellut kokivat saavansa hyötyä haaveen toteutumisesta. Haaveen toteutuminen motivoi
yhtä osallistujaa myös säästämään seuraavaan haaveen toteuttamiseksi. Mielestäni sekin
on merkittävä tulos, jos se oikeasti johtui yksittäisestä haaveen toteutumisesta. Teoria-
tiedosta en tällaista yhteyttä löytänyt muihin mielenterveyden häiriöihin.

Haaveen toteuttamiseen tulee jatkossa liittää vielä selvemmin valokuvaaminen tai muu
tallentaminen, jotta kokijalle jää konkreettisempi muisto tapahtumasta tukemaan muisti-

jäljen syntymistä. Tällä kertaa kuvasin osallistujia toteuttamassa haavettaan, jotta heille jäisi jotain konkreettista tukemaan muistoa haaveen toteutumisesta. Mielestäni valokuva muistona tuo osallistujille mieleen myös sen, että he eivät olleet minulle tai tukijoille näkymättömiä vaan korostaa sitä, että juuri heitä kuultiin ja juuri heidän toiveensa toteutettiin.

7.1 Opinnäytetyön tavoitteiden toteutuminen

Verrattaessa alkukartoituksen vastauksia ja Lapsesta aikuiseksi pitkittäistutkimuksen vastauksia, voi helposti todeta päivätoiminnan asiakkaiden haaveilevan hyvin tavallisista asioista. Voi myös olla, että alkukartoitukseen osallistujat eivät uskaltaneet tai pystyneet päästämään mielikuvitustaan täysin vapaaksi. Päivätoiminnan ohjaaja Tuula Taavitsainen (henkilökohtainen tiedonanto 23.2.2018) kertoi, on masentuneilla näköalattomuutta toiveissaan. Lisäksi teoriatiето tukee sitä, ettei masentuneella ole itseluottamusta haaveilla.

Haaveen toteutuminen merkitsi päivätoiminnan asiakkaille paljon. Sain opinnäytetyöprosessin aikana samantyyllisiä kommentteja, mitä on ollut luettavissa Brother Christmoksen Facebook-sivulta, heiltä, jotka kuuluivat opinnäytetyöstäni tai olivat osa sitä. Myös päivätoiminnan asiakkaat kiittelivät ja antoivat paljon positiivista palautetta. Haaveen toteutumisen merkityksen voi nähdä myös siinä, kun haaveilija kertoi säästävänsä kuukausittain pienen summan tulevaa haavetta varten. Haaveen toteutuminen sai kaikki osallistujat hymyilemään ja ilmaisemaan juuri sillä hetkellä nauttivansa elämästä. Haastattelujen perusteella voin todeta, että ainakin hetkellisesti haaveiden avustettu toteuttaminen lisäsi Ikosen (2000) esittelemiä ankkurivoimavaroja masentuneilla.

Ilman tapahtumapäivää ei ehkä olisi ollut haaveen toteutumista. Jos haaveilijalla ei ole välinettä liikkua tai hän ei ehkä uskalla lähteä liikkeelle yksin, niin haaveet eivät toteudu ilman avustajaa. Tapahtumapäivä voi olla myös laajempi kuin haaveilijan oma ajatus tapahtumasta. Esimerkiksi keilausreissuun sisältyi ilmainen ruokailu, mitä haaveilija ei osannut edes odottaa. Haaveen toteuttaminen tapahtumapäivänä sai masentuneet tuntemaan olonsa energisemmäksi ja jaksamaan paremmin. Masentumattoman henkilön ta-

pahtumapäivä sai ajattelemaan liikunnan merkitystä yöunille ja omien sanojensa mukaan yrittämään liikkua enemmän.

7.2 Oma ammatillinen kasvu

Tapahtumapäivät itsessään onnistuivat kohtalaisen hyvin. Toteutukseen olisi ollut hyvä panostaa enemmän esimerkiksi siten, että Ateneumissa vierailtaessa ruokapaikkavaihtoehtot olisi voinut selvittää jo ennen lähtöä. Suunnitelmaan olisi ollut hyvä laatia myös jonkinlainen alustava aikataulu. Olin toki pohtinut edellä mainittuja asioita itsekseni, mutta osallistujia olisi voinut helpottaa, mikäli tieto olisi ollut heillä jo valmiina ennen lähtöä. Työssäni olen huomannut, että aina osallistujia helpottaa kirjallinen ohjeistus mutta jostain syystä en osannut tätä asiaa ajatella haaveita toteuttaessa. Jatkossa toivon osaavani ennakkotiedottamisen vielä paremmin. Ennakkotiedottaminen ei estä yllätyksien järjestämistä mutta helpottaa asiakkaan epätietoisuutta.

Opinnäytetyön aikana huomasin, että ryhmästä olisi ollut hyötyä. Isommassa ryhmässä olisi pystynyt toteuttamaan haaveet vielä paremmin. Myös itse raporttia kirjoittaessa ryhmän puute näkyi tekstin suppeutena ja selvinä puutteina tekstissä. Myös haastattelut veivät enemmän energiaa kuin luulin. Haastattelujen tekeminen kuitenkin kannatti, sillä virheistäkin voi oppia. Jälkiviisaana voisi todeta, että haastattelut olisi pitänyt suunnitella ja tauottaa paremmin. Muutenkin omassa toiminnassani on vielä kehittämistä. Ehkä osin tehtävässä myös näkyy pitkä tauko opinnoissani opinnäytetyön ja sitä edeltävän tehtävän välillä.

Kaikkien haastateltavien kanssa käyttäydyin samalla tavoin ja tulin toimeen heidän kanssaan mielestäni luontevasti. Uskon, että jakamalla omia kokemuksiani keskustelija ja haastattelutilanteet olivat luonnollisempia, kuten Jari Eskola ja Jaana Vastamäki (2015, 28) kertovat. He kertovat Matti Kortteisen väitöskirjaprosessissaan (1992) huomanneen omien kokemusten jakamisen tuottavan luottamuksellisemman haastattelun. Eskolan ja Vastamäen (2015, 28–29) mukaan haastattelijan pitää miettiä tarkkaan yksityisyyden rajoja ja miten haastattelutilanteessa haastateltavaa lähestytään. Lisähaasteeksi jäikin vielä juuri tuo, mitä kaikkea itsestään kannattaa kertoa vieraille ihmiselle.

Prosessin aikana opin paljon mielen häiriöistä ja varsinkin masennuksesta. Uskon opista olevan paljon hyötyä tulevassa ammatissani sosionomina. Sosionomi on työssään paljon erilaisten ihmisten kanssa tekemisissä. Prosessi opetti minua toimimaan paremmin juuri masennuksesta kärsivien kanssa toimimisesta sekä tutkimukseen liittyvistä haasteista, jotka tässä työssä olivat vielä pienessä mittakaavassa. Tärkein oppi, jonka opinnäytetyössä sain, oli oman toiminnan vaikutus muihin ihmisiin sekä asioiden parempi perustelu teorian tiedolla mutua-tiedon sijaan. Ymmärrän nyt vielä entistä paremmin, miksi teorian tietoa pitää olla useista lähteistä.

Haaveiden toteuttaminen on helposti siirrettävissä myös työelämään muihin työyhteisöihin. Kesälle olen jo sopinut työyhteisön, jossa kehitämme menetelmää palvelemaan kehitysvammaisten asukkaiden tarpeita. Kehittämällä menetelmää työyhteisössä työelämälähtöisesti uskon pystyväni luomaan haaveiden toteuttamisesta menetelmän, joka on vietävissä erilaisiin hoitolaitoksiin.

7.3 Opinnäytetyön vieminen käytäntöön

Kokonaisuudessaan haaveiden täyttäminen Suomessa on hyvin uusi yhdistystoiminnan muoto. Aiemmin Suomessa on ollut yksittäisiä haaveen toteutuksia esimerkiksi Aamu – lasten syöpäsäätiön kautta. Kesän 2017 aikana otsikoihin nousi Brother Christmas ry. Yhdistys on toiminta-aikanaan 2016 – 17 auttanut tuhansia ihmisiä ja toteuttanut satoja unelmia keräämällä rahaa ja lahjoituksia sekä toteuttamalla erilaisia tempauksia (Brother Christmas 2017). Sosiaalisessa mediassa ja lehdissä Brother Christmoksen toiminnasta on saanut lukea paljon hyvää. Brother Christmas kertoo Savon Sanomissa (Parkkinen 2017, B8–B9) julkaistussa haastattelussa rahoituksen tulevan yrityksiltä, säätiöiltä ja yksityisiltä henkilöiltä. Brother Christmas kertoo yhdysvaltain hyväntekeväisyyden toimivan samoin. Haastattelu tehtiin Brother Christmoksen jakaessa pieniä lahjoja Kuopion yliopistollisessa sairaalassa. Lahjoja saaneiden perheet kertovat haastattelussa, että pienelläkin ilahduttamisella on merkitystä.

Haaveiden toteuttaminen ei Suomessa ole vielä mitenkään vakiintunut toimintamalli, toisin kuin Pohjois-Amerikassa, eikä mielenterveystyössä useinkaan ole resursseja yksittäisten haaveiden toteuttamiseen. Yhdistykselle olisi tarvetta sekä rahoituksen kerää-

jänä sekä toimijana, jolla on aikaa ja henkilöresursseja kohdistaa haaveen toteuttaminen yksilötasolle. Mielestäni opinnäytetyössäni saatu materiaali tukee ajatustani toiminnan tarpeellisuudesta. Mikäli aiemmin esiintuomani murtumisen ja romahtamisen kehitys (Kuvio 1) voidaan jossain kohtaa haaveen toteuttamalla katkaista, niin yhdistys voisi jopa säästää merkittävästi valtion varoja. Mikko Puttonen (2012) kertoo Valtiontalouden tarkastusviraston raportista, jossa kerrotaan yhden syrjäytyneen myötä menetettävän noin miljoona euroa, jos syrjäytynyt ei kykene lainkaan työskentelemään elämänsä aikana.

Tulevia opintojen jälkeisiä tehtäviä onkin selvittää erilaisia hankerahoituksia yhdistyksen toiminnan järjestämiseksi. Haasteita yhdistyksen rahoittamisessa varmasti piisaa. Tavoitteeni on jatkaa opinnäytetyössä aloittamaani toimintaa ja laajemmin tutkia toiminnasta saatuja hyötyä. Yhdistyksen tulee selvittää haaveiden toteuttamisen mahdollisuuksia laajemmin yhteistyössä mielenterveyspalveluja tarjoavien tahojen kanssa viimeistään Sote-uudistuksen jälkeen. Opinnäytetyö selvästi näytti, että työelämän kanssa pitää tehdä yhteistyötä.

LÄHTEET

- American society of clinical oncology (2015). Coping with cancer. Finding support and information. Saatavilla 29.3.2018 <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/finding-support-and-information/wish-fulfillment-organizations-people-with-cancer>
- Anttila, P (2005). *Ilmaisu, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta*. Hamina: Akatiimi Oy.
- Aromaa, E. (2011). Masennus ja asenteet. Teoksessa Heiskanen, T., Huttunen, M. & Tuulari, J. (toim.). *Masennus* (s.159–168). Helsinki: Kustannus oy Duodecim.
- Brother Christmas (i.a). Tietoa Brother Christmaksesta. Saatavilla 8.8.2017 <http://brotherchristmas.fi/info/>
- Eläketurvakeskus (2018). Keskimääräiset eläkkeet. Saatavilla 29.3.2018 <https://www.etk.fi/elakejarjestelmat/elaketurva/elakkeensaajien-kokonaistulot/keskimaaraiset-elakkeet/>
- Eskola, J. & Vastamäki, J. (2015). Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1* (s. 27–44). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Gothóni, R., Hyväri, S., Karjalainen, A. L., Kivirinta, M., Kolkka, M. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.) (2016). *Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas*. (Diak opetus, 2). Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavilla 27.3.2018 <http://libguides.diak.fi/tutkehopas>
- Heiskanen, T., Tuulari, J. & Huttunen, M. (2011). Mitä masennuksella tarkoitetaan. Teoksessa Heiskanen, T., Huttunen, M. & Tuulari, J. (toim.). *Masennus* (s.7–16). Helsinki: Kustannus oy Duodecim.
- Huttunen, J. (2018). Terveellinen ruoka. Lääkärikirja Duodecim, Duodecim terveyskirjasto. Saatavilla 15.2.2018 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00935
- Huttunen, M. (2017). Masennustilat eli debressiot. Lääkärikirja Duodecim, Duodecim terveyskirjasto. Saatavilla 20.4.2018 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00538

- Ikonen, T. (2000). *Tuhkasta uusi elämä*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Järvikoski, A. & Härkäpää K. (2011). *Kuntoutuksen perusteet*. Helsinki, WSOYpro Oy.
- Kalska, H. & Kähkönen, S. (2007). Kognitiiviset muutokset yksisuuntaisessa masennuksessa. Teoksessa Lindeman, M., Hokkanen, L. & Punamäki, R-L (toim.). *Hermoverkot, mielenterveys ja psykoterapia*. (s. 61–71). Helsinki: Psykologien kustannus Oy.
- Kalska, H. (2007). Kun muisti pettää, mikä muisteista pettää. Teoksessa Lindeman, M., Hokkanen, L. & Punamäki, R-L (toim.). *Hermoverkot, mielenterveys ja psykoterapia*. (s. 107–119). Helsinki: Psykologien kustannus Oy.
- Karila, I. & Kokko, A.-M. (2008). *Krooninen masennus*. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Kopakkala, A. (2009). *Masennus*. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Kurki, L. (2009). Pilvilinnoja vai ihan oikeita unelmia? Haaveen käsitteen laadullinen tarkastelu. (Pro gradu –tutkielma, Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos). Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jjyu-201004111502>
- Käypähoito (2013). Kaksisuuntainen mielialahäiriö. Saatavilla 2.4.2018
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50076>
- Käypähoito (2015a). Skitsofrenia. Saatavilla 2.4.2018
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi35050>
- Käypähoito (2015b). Epävakaa persoonallisuus. Saatavilla 2.4.2018
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50064>
- Maslow, A.H. (1943) A theory of human motivation. *Psychological Review* 50(4) (s. 370–396)
- Mattila, J. (2015). *Herkkyys ja sosiaaliset pelot*. (1. taskukirjapainos). Helsinki: Kirjapaja.
- Myllärniemi, J. (2011). Masennus kokemuksena. Teoksessa J. Tuulari (toim.) *Masennus* (s. 53–69). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Pajunen, E. (2017). Tutkija kertoo, miksi kannattaa unelmoida: ”Pienikin siirto vie asiaa eteenpäin”. Kaleva. Saatavilla 1.4.2018
<http://www.kaleva.fi/uutiset/kotimaa/tutkija-kertoo-miksi-kannattaa-unelmoida-pienikin-siirto-vie-asiaa-eteenpain/751989/>
- Parkkinen, S. (2017). Hyvää tekevä brändi. *Savon sanomat*, s.B8–B9.
- Partala, A-E. (2009) *Fyysisen aktiivisuuden ja toimintakyvyn yhteys ikääntyneiden hyvinvointiin Suomessa*. (Pro gradu –tutkielma, Jyväskylän yliopisto, liikun-

- tatieteiden laitos). Saatavilla 20.4.2018 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201001111015>
- Partonen, T. (2011). Uni ja masennustilat- Teoksessa Heiskanen, T., Huttunen, M. & Tuulari, J. (toim.). *Masennus* (s.195–206). Helsinki: Kustannus oy Duodecim.
- Pekkarinen, S. (2015). Terapeutti: Toteuta haaveitasi pikku hiljaa – huolestu, jos unohdat unelmoida. Saatavilla 27.3.2018 <https://yle.fi/uutiset/3-8311607>
- Puttonen, M. (2011). Paljonko syrjäytynyt nuori maksaa. *Tiede* 31(11) (16–17)
- Raunio, K. (2016). Syrjäytyminen – Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.
- Ruusuvuori, J. & Nikander, P. (2017). Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja* (s. 427–440). Tampere: Vastapaino.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. 6.3.2 Teemahaastattelu. Saatavilla 10.1.2018 http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html
- Sallinen, M., Kandolin, I. & Purola, M. (2007). Fyysinen hyvinvointi. Elämisen rytmi Duodecim terveyskirjasto. Saatavilla 15.2.2018 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00040
- Savolainen, M. (i.a.) Voimauttava valokuva. Menetelmä. Saatavilla 29.3.2018 <http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm>
- Schaub, F. (2015). *Alitajunnan voima – kuinka pääset eroon pelosta ja ahdistuksesta*. Helsinki: Basam Books Oy.
- Scheibe, S., Freund, A. & Baltes, P. (2007). Toward a Developmental Psychology of Sehnsucht (Life Longings): The Optimal (Utopian) Life. *Developmental Psychology*, 43(3) (s. 778–795).
- Shoshani, A., Mifano, K. & Czamanski-Cohen, J. (2015). The effects of the Make a Wish intervention on psychiatric symptoms and health-related quality of life of children with cancer: a randomized controlled trial. Cham (Sveitsi): Springer International Publishing.
- Tamminen, T., Pylkkänen, K., Rechartt, M., Saarinen, P. & Taajamaa, B. (toim.) (2010). *Psykoterapiat*. Klaukkala: Recallmed Oy.
- Tarnanen, K., Suominen, K., Lähteenmäki, S. & Laukkala T. (2013) Käyvän hoidon potilasversiot. Kaksisuuntainen mielialahäiriö – mielialojen vuoristorata.

Saatavilla 2.4.2018

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=&p_artikkeli=khp00082

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2015). Toimintakyvyn ulottuvuudet. Saatavilla 15.2.2018 <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2016). Mitä toimintakyky on. Saatavilla 20.4.2018 <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Tiede (2018). Onnen hinta vaihtelee. *Tiede* 38(4), 10–11.

Tilastokeskus (2016). Naiset ja miehet Suomessa 2016. Saatavilla 23.11.

http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yyti_namisu_201600_2016_16132_net.pdf

Tilastokeskus (2017). Palkkarakenne. Saatavilla 29.3.2018

http://tilastokeskus.fi/til/pra/2016/pra_2016_2017-09-21_tie_001_fi.html?ad=notify

Toivonen, V-M. & Koivisto M. (2010). *Itsestään – Aineeton tuotanto ja henkilökohtainen kasvu*. Helsinki: Ai-Ai Kustannus.

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

Turtonen, J. (2006). *Mielenterveysongelmat*. Helsinki/Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy.

Tuulari, J. (toim.) (2011). *Masennus*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Tuulio-Henriksson, A. (2007). Neuropsykologian rooli skitsofrenian tutkimuksessa ja hoidossa: hyötyä ja haastetta. Teoksessa Lindeman, M., Hokkanen, L. & Punamäki, R-L (toim.) *Hermoverkot, mielenterveys ja psykoterapia*. (s. 51–58). Helsinki: Psykologien kustannus Oy.

Williams, G., Deci, E. & Ryan, R. (1998) Building healthcare partnership by supporting autonomy: Promoting maintained behaviour change and positive health outcomes. Teoksessa Suchman, A.L., Hinton-Walker, P. & Botelho, R. (toim.) *Partnership in healthcare transforming relational process*. (s. 67–87). New York: Rochester, New York: University of Rochester press.

World health organization (2014). Mental health: A state of well-being. Saatavilla 15.2.2018 http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

LIITE 1: ALKUKARTOITUSKYSELYLOMAKE

KYSELYLOMAKE: HAAVEILLEN LÄPI ELÄMÄN

(Vastauksia voi jatkaa kääntöpuolelle tai erilliselle paperille. Liitepaperiin tulee laittaa sama vastaajan tunnus.)

Vastaajan tunnus: _____

(Ohjaaja täyttää ja pitää listaa vastaajista.)

1. Ikäni on: _____ vuotta **2. Sukupuoleni on:** ___ Mies, ___ Nainen**3. Koulutustasoni on:** ___ Peruskoulu, ___ 2. aste (lukio tai ammattikoulu), ___ Korkea-aste**4. Kiinteiden menojen jälkeen minulle jää rahaa _____ euroa kuukaudessa.**

(Kiinteitä menoja ovat esim. vuokra, lääkkeet, lainan lyhennykset... summa voi olla arvio! Ruokaa, vaatteita yms. kulutustavaroita ei tässä lasketa kiinteisiin menoihin.)

5. Haaveilen seuraavista asioista:(Haaveet voivat olla sellaisia isoja tai pieniä asioita, jotka voivat joskus toteutua tai sellaisia, jotka eivät koskaan voi toteutua. Toivon, että luettelet mahdollisimman monta henkilökohtaista haaveita. Voit myös vastata, jos sinulla ei ole minkäänlaisia haaveita. *Esim: Haaveilen pääseväni joskus paistamaan makkaraa nuotiolle tai että pääsisin kuuntelemaan jotain bändiä tai haaveilen lentäväni vieraan galaksin planeetalle.* Numeroi haaveet siten, että tärkein on ykkönen jne.)

6. Haaveideni toteutuminen merkitsisi minulle:

(Vaikutukset voivat olla henkisiä, fyysisiä tai vaikuttaa olosuhteisiin esimerkiksi oman itsen ulkopuolella. Numeroi merkitykset samaan järjestykseen kuin haaveet edellisessä kysymyksessä. Jos joidenkin haaveiden toteutuminen merkitsevät samoja asioita, voit yhdistää numeroita.)

7. En pysty toteuttamaan haaveitani tällä hetkellä, koska:

(Esteet voivat olla fyysisiä, henkisiä tai oman itsen ulkopuolelta tulevia esim. olosuhteista riippuvaisia jne. Voit numeroida esteet kuten edellisissä vastauksissa.)

8. Haluan saada tukea haaveeni toteutukseen ___ Ei, ___ Kyllä**9. Tarvittaessa voin sijoittaa myös omia rahojani haaveeni toteuttamiseen** ___ Ei, ___ Kyllä

(Omien rahojen käytöstä ja kustannuksista neuvotellaan ennen kuin haaveita aletaan toteuttamaan.)

10. Opinnäytetyöni toteutuu syksyn 2017 ja alkukevään 2018 välisenä aikana. Onko ajankohta mielestäsi huono jollekin luettelemasi haaveen toteutukselle? ___ Ei, ___ Kyllä

Numeroiden _____ ja _____ osalta.

(Jos vastasit kyllä, niin luettele niiden haaveiden numerot joihin ajankohta vaikuttaa.)

LIITE 2: ALKUKARTOITUSKYSELYN LIITELOMAKE

OPINNÄYTETYÖN KYSELYLOMAKKEEN SAATEKIRJE

Hyvä päivätoiminnan asiakas. Teen opinnäytetyötä Diakonia-ammattikorkeakoulun sosionomiopintoihin liittyen. Opinnäytetyöni työnimi on ”Haaveillen läpi elämän” ja tarkoitukseni on selvittää minkälaisista, isoista tai pienistä, mahdollisista tai mahdottomista, asioista te haaveillette ja unelmoitte. Oheisella kyselylomakkeella tarkoitukseni on selvittää haaveitanne ja sitä, mitä niiden toteutuminen merkitsisi ja mikä estää teitä toteuttamasta haaveitanne. Taloudellinen tilanne on aina yksi iso tekijä elämässä, siksi se on erillisenä kysymyksenä.

Luen kaikki vastauksenne ja poimin haaveistanne muutamia toteutettavaksi. Valitettavasti resurssit opinnäytetyössäni eivät riitä kaikkien kaikkia haaveita toteuttamaan edes silloin, kun ne olisivat muuten yhdessä toteutettavissa. Minä kyselyn toteuttajana en myöskään saa tietää kuka on vastannut kyselyyn mitään. Ohjaajanne kerää lomakkeet ja merkitsee tunnuksen omaan listaansa ennen kuin saan täytetyn lomakkeen itselleni. Kun olen käynyt nimettömät lomakkeet läpi, otan yhteyttä ohjaajaanne ja yhdessä hänen kanssaan keskustelemme valittujen asiakkaiden kanssa. Suunnittelemme siis etenemisen yhdessä ja minä koetan hankkia yhteistyökumppaneita auttamaan muodostuvissa kuluissa. Teille ei siis muodostu mitään yllättäviä kuluja, mitä emme yhdessä erikseen sovi tai mihin teillä ei ole varaa.

Saatte siis itse olla vaikuttamassa toteutukseen. Ainoa, mihin tässä kohtaa ei voi paljoa vaikuttaa, on haaveiden toteuttamisen aikataulu. Aikataulu määräytyy opinnäytetyöni mukaan ja on noin marraskuusta 2017 maaliskuuhun 2018 (4 kuukautta).

Toivon, että vastaatte mahdollisimman laajasti saadakseni monta vaihtoehtoa haaveidenne toteutukseen.

Voi myös olla, että haaveidenne kertominen ja opinnäytetyöni yhdessä saavat aikaan jotain isompaa ja onnistummekin pitemmällä aikavälillä toteuttamaan enemmän haaveita. Kannattaa siis vastata. Kaikki alkaa makkaran paistelusta mutta keväällä toivottavasti on luvassa jotain kivaa kaikille.

- Jaakko Rosengren -

Sosionomiopiskelija

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäki

LIITE 3: SUOSTUMUSLOMAKE

SUOSTUMUSLOMAKE: HAAVEILLEN LÄPI ELÄMÄN

Olen saanut tarpeeksi tietoa Jaakko Rosengrenin opinnäytetyöstä voidakseni osallistua hankkeeseen. Minulle on kerrottu mistä opinnäytetyössä on kyse. Minulle on myös kerrottu miten minusta kerättyjä tietoja käytetään ja säilytetään. Minulle on luvattu, että vastauksista minua ei voi opinnäytetyön ulkopuoliset henkilöt tunnistaa. Minulle on myös kerrottu, miten ja missä kuviani käytetään. Olen saanut itse päättää kuvani käytöstä ja minä olen nähnyt kuvani ennen mahdollista julkistamista.

Kuvaani saa käyttää opinnäytetyössä	Kyllä ___	Ei ___
Kuvaani saa käyttää lehtijutussa / markkinointijutussa	Kyllä ___	Ei ___
Nimeni saa mainita lehtijutussa / markkinointijutussa	Kyllä ___	Ei ___

___ / ___ 2018 Pieksämäellä

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Aineiston käyttö:	Aineistoa käyttää vain Jaakko Rosengren. Tarvittaessa osia niistä voidaan esittää opinnäytetyöstä vastaavalle opettajalle. Aineistoa käytetään opinnäytetyössä siten, että jokaisen vastaajan intymiteettisuoja säilyy.
Aineiston säilytys:	Haastattelut ja kyselylomakkeet säilytetään opinnäytetyön prosessin ajan Jaakko Rosengrenin hallussa siten, että niihin ei kukaan muu pääse käsiksi. Kun opinnäytetyö on hyväksytysti palautettu, kaikki aineisto tuhoetaan.
Työn tarkoitus:	Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa osallistujien haaveita ja niiden toteutumisen vaikutuksia. Tuloksia (opinnäytetyö) voidaan käyttää haaveita toteuttavan yhdistyksen rahoituksen hankintaan.
Valokuvat:	Opinnäytetyöhön liitetyt valokuvat käsitellään siten, että kasvoja ei voi tunnistaa kuvista. Lehtijutussa/markkinointijutussa käytettävää kuvaa ei voida sumentaa vaan siitä osallistuja on tunnistettavissa.

LIITE 4: TEEMAHAASTATTELURUNKO TOTEUTUNEILLE HAAVEILLE

TEEMAHAASTETTULURUNKO: HAAVEILLEN LÄPI ELÄMÄN

Vastaajan tunnus:

Toteutunut haaveesi:

PÄÄTEEMA 1 - TAUSTATIETOJA

Miksi osallistut kuntoutusyksikön päivätoimintaan?

(Haluatko muutosta, rytmiä elämään...)

Onko sinulla diagnosoitu masennus tai muita mielenterveyden ongelmia?

Oletko terapiahoitosuhteessa?

Miten ajattelet itsestäsi ja koetko, että olet arviossasi realistinen?

(arvoton, oikeus saada? minua kuullaan? en ansaitse?)

PÄÄTEEMA 2 - ENNEN HAAVEEN TOTEUTUMISTA

Mikä merkitys toteutetulla haaveella oli sinun elämässäsi?

Mikä sinua esti toteuttamasta juuri tätä haavetta?

Kun kuulit, että tämä haave toteutetaan, vaikuttiko se miten sinuun?

(toimintakyky, itseluottamus – uskotko mahdollisuksiisi, itsetuntemus, muuta)

Miten haaveen odotus vaikutti sinuun?

(arjen haasteita, positiivisia kokemuksia, jännitystä, stressiä)

PÄÄTEEMA 3 - HAAVEEN TOTEUTUMISEN JÄLKEEN

Nyt, kun haave on toteutunut, niin miten se vaikuttaa sinuun?

(toimintakyky, itseluottamus, itsetuntemus – tunnistatko omia rajojasi, muuta)

Nyt, kun haave toteutui, vastasiko se odotuksiasi?

(mikä meni hyvin, mitä olisi voinut tehdä toisin tai parantaa, oliko haave sellainen kuin haaveilit)

Vaikuttiko haaveen toteutuminen omaan ajatteluusi?

Muotoilujen selitys

Apukysymys

(avain sanoja / ajatuksia haastattelun sujuvoittamiseksi)