



Taru Patjas ja Kiia Waden
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö 2020

**Vapaaehtoistoiminnan merkitys mielenterveyskuntoutujan ar-
jessa - Mielenterveysyhdistys Helmi Ry:n vapaaehtoisten koke-
muksia**

TIIVISTELMÄ

Taru Patjas ja Kiia Wadén
Vapaaehtoistoiminnan merkitys mielenterveyskuntoutujan arjessa
53 sivua ja 3 liitettä
Syksy 2020
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää haastattelun avulla, mikä saa mielenterveyskuntoutujan aloittamaan vapaaehtoistyön tekemisen, millainen merkitys vapaaehtoistoiminnalla on mielenterveyskuntoutujan arkeen, sekä miten taustaorganisaatio voi tukea vapaaehtoistojaa. Yhteistyötahona oli kolmannen sektorin toimija, Mielenterveysyhdistys Helmi ry. Helmi ry on matalan kynnyksen yhdistys, jonka toiminta tapahtuu pääsääntöisesti kahdella Helmi-talolla Helsingissä. Haastateltavat olivat mielenterveyskuntoutujia ja toimivat erilaisissa vapaaehtoistehtävissä Helmi-taloilla.

Opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus ja se toteutettiin puolistrukturoidun teema-haastattelun avulla kolmena päivänä Pasilan, sekä Herttoniemen Helmi-taloilla. Haastatteluihin osallistui yhteensä kahdeksan (8) vastaajaa. Kukin haastattelu kesti tunnin. Nauhoitettu aineisto litteroitiin ja vastausten pääkohdat pelkistettiin sisällönanalyysin avulla. Tutkimuskysymykset olivat:

1. Mikä saa mielenterveyskuntoutujan aloittamaan vapaaehtoistoiminnan mielenterveysyhdistyksessä?
2. Mitä vapaaehtoistoiminta merkitsee mielenterveyskuntoutujalle?
3. Millä tavoin Helmi ry voi tukea vapaaehtoistojaa?

Tulosten mukaan vapaaehtoistoiminta ja Helmi ry:n toimintaan osallistuminen toimii suurena voimavarana monelle mielenterveyskuntoutujalle. Vapaaehtoistoiminta lisäsi yhteisöllisyyden tunnetta, sen myötävaikutuksesta vapaaehtoistojaa tunsivat merkityksellisyyttä sekä saivat tärkeitä onnistumisen kokemuksia. Helmi ry voi tukea vapaaehtoistojaa riittävästi tiedottamisella, joka tapahtuu erilaisten tiedotusvälineiden, kuten sosiaalisen median, tekstiviestien sekä perinteisen ilmoitustaulun kautta. Haastateltavat toivoivat Helmiltä konkreettista apua, kuten huolellista perehdyttämistä sekä virkistyspäiviä ja pieniä palkintoja työstään.

Asiasanat: vapaaehtoistoiminta, mielenterveyskuntoutuminen, motivaatio, osallisuus, vertaisuus

ABSTRACT

Taru Patjas ja Kiia Wadén

The meaning of volunteering to a mental health rehabilitator

53 pages and 3 appendices

2020

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

The aim of this thesis was to produce information about the factors that can motivate a mental health rehabilitator to start working as a volunteer. An interview was used to find out how volunteering affects the daily life of a volunteer and how the organisation can support their volunteers. The cooperation partner was a mental health organisation from the third sector called Helmi ry. Helmi ry offers low-threshold services that mainly take place in two locations in Helsinki, in Pasila and in Herttoniemi. All the interviewees for this thesis were mental health rehabilitators and they all worked as volunteers in Helmi ry.

This thesis was a qualitative research and the material was gathered using a semi-structured interview. The interviews were held on three days at Pasila and at Herttoniemi. Altogether eight (8) volunteers were interviewed. Each interview took an hour and the sessions were recorded. The recorded material was then transcribed and analysed into a simpler form using a content analysis. The main questions on this thesis were as follows:

1. What are the main factors that motivate a mental health rehabilitator to start working as a volunteer in a mental health organisation?
2. What is the meaning of volunteering for a mental health rehabilitator?
3. In which ways can Helmi ry support their volunteers?

According to the answers the conclusion is that volunteering and participating at Helmi ry is very empowering to many mental health rehabilitators. Volunteering added to the feeling of belonging to a community and through volunteering individuals felt important and needed. Volunteering also offered important experiences of succeeding in life. Helmi ry can support their volunteers by communicating efficiently via different news mediums such as social media, text messages and a notice board. The interviewees wished that the support from Helmi would be something concrete such as proper familiarisation, trips and small rewards.

Keywords: volunteering, mental health rehabilitation, motivation, involvement, peer support

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	4
2. HELMI RY	5
3. MIELENTERVEYS.....	7
3.1. Mielenterveyden määrittelyä.....	7
3.2. Mielenterveyttä suojaavia ja vaarantavia tekijöitä.....	9
3.3. Mielenterveyskuntoutuminen	11
3.4. Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä Helmissä	12
4. VAPAAEHTOISTOIMINTA	14
4.1. Vapaaehtoistyö ja -toiminta.....	14
4.2. Vertaistuki vapaaehtoistoiminnassa.....	15
4.3. Motivaatiotekijät vapaaehtoistoiminnassa.....	17
4.4. Osallisuuden merkitys vapaaehtoistoiminnassa	19
5. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	21
5.1. Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	21
5.2. Teemahaastattelu	22
5.3. Aineiston hankinta.....	22
5.4. Haastatteluaineiston käsittely ja analyysi.....	24
5.5. Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	26
6. TULOKSET	28
6.1. Syyt vapaaehtoistoiminnan aloittamiselle	29
6.2. Vapaaehtoistoiminnan merkitys	31
6.3. Ajatuksia ja toiveita Helmi ry:n antamasta tuesta	33
7. JOHTOPÄÄTÖKSET	36
8. POHDINTA	39
8.1. Oma ammatillisuus	40
8.2. Kehittämisideat	41
LÄHTEET	44

LIITE 1. Vapaaehtoisten jaksaminen – teemahaastattelun runko	48
LIITE 2. Info- ja suostumuskirje	50
LIITE 3. Tutkimuslupahakemus	51

1. JOHDANTO

Mielenterveyspalveluiden laatusuosituksissa yhtenä kuntoutuksen osa-alueena mainitaan kolmannen sektorin toimijat mielenterveyspalveluiden kentällä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 24–25). Kolmannen sektorin toimijoilla on merkittävä rooli hyvän ja täysipainoisen elämän rakentamisessa ja mielekkään arjen ylläpitämisessä. Kolmannen sektorin järjestöissä ja yhdistyksissä toimii yhä enenevässä määrin vapaaehtoisia, vertaistoimijoita ja kokemusasiantuntijoita. Vapaaehtoiset tuovat omalla panoksellaan järjestöjen toimintaan lisää monimuotoisuutta ja sisältöä. Vapaaehtoiset sitoutuvat toimintaan ja ottavat itselleen sopivia vastuualueita toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Vapaaehtoiset antavat oman työpanoksensa, mutta vastavuoroisesti saavat vapaaehtoisuudesta sisältöä elämäänsä, tunteen elämänsä merkityksellisyydestä, kokemuksen osallisuudesta sekä vertaistukea muilta mielenterveyskuntoutujilta. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää teemahaastattelun avulla, mitkä tekijät saavat mielenterveyskuntoutajat aloittamaan vapaaehtoistoiminnan, ja millä tavoin vapaaehtoistoiminta vaikuttaa heidän arkeensa ja jaksamiseen.

Opinnäytetyömme yhteistyökumppanina on mielenterveysyhdistys Helmi ry, jonka vapaaehtoisia haastattelempa teemahaastatteluun. Tavoitteenamme on tuoda esiin vapaaehtoisten oma näkökulma ja kartoittaa haastattelun avulla, miten taustaorganisaatio voisi tukea vapaaehtoisiaan parhaalla mahdollisella tavalla.

Vapaaehtoisten työpanos on mielenterveysyhdistyksille arvokasta, eikä mittareita vapaaehtoisten hyvinvoinnin arviointiin ole välttämättä tarpeeksi. Joissakin tapauksissa mielenterveysyhdistyksillä on jo olemassa olevia kyselylomakkeita, joilla he kartoittavat vapaaehtoistensa työ määrää. Kyselyt eivät kuitenkaan välttämättä paneudu siihen, kuinka vapaaehtoiset itse jaksavat, vaan ne on suunniteltu toiminnan tilastointiin toiminnan rahoittajia varten. Opinnäytetyössämme kohdistamme huomion erityisesti asioihin, joilla vapaaehtoistoimijoiden jaksamista voidaan tukea yhdistyksestä käsin, ja kuinka vapaaehtoiset saavat ansaitsemansa kiitoksen. Haastattelun avulla selvitämme, onko vapaaehtoistoiminta

auttanut jaksamaan arjessa ja tuonut lisää sisältöä elämään, vai onko toiminta tuntunut raskaalta ja vienyt voimia. Selvitämme niitä motivaatiotekijöitä, jotka saavat kuntoutujan osallistumaan vapaaehtoistoimintaan. Motivaatiotekijöiden kartoittaminen auttaa yhdistystä kiinnittämään huomiota seikkoihin, joiden avulla uusia vapaaehtoisia rekrytoidaan.

2. HELMI RY

Yhteistyökumppanina opinnäytetyössämme on Helsingissä toimiva mielenterveysyhdistys Helmi ry. Mielenterveysyhdistys Helmi ry on vuonna 1983 perustettu kolmannen sektorin toimija, joka kuuluu Mielenterveyden keskusliiton alaisuuteen. Kolmanneksi sektoriksi kutsutaan aluetta, joka jää ensimmäisen sektorin (yksityiset palvelut), toisen sektorin (julkiset palvelut) sekä neljännen sektorin eli perheen ja läheisten avun väliin (TAYS, 2018). Kolmas sektori käsittää yhteiskunnan yhdistys- sekä järjestötoiminnan, vapaaehtoisen kansalaistoiminnan, organisaatiot sekä kansalaisjärjestöt (Kolmas sektori, 2015). Helmi ry:n toiminta-ajatuksena on ehkäistä syrjäytymistä järjestämällä toimintaa, johon on helppoa osallistua. Helmi ry tuottaa tietoa mielenterveyteen liittyvistä asioista vähentäen näin stigmaa, joka liittyy mielenterveyden haasteisiin. Mielenterveysyhdistys Helmi ry:n toiminta perustuu diagnosoimattomuuteen sekä vapaaehtoisuuteen. Kuka tahansa on tervetullut mukaan Helmi ry:n toimintaan ja jokainen otetaan vastaan omana itsenään erilaisuutta kunnioittaen. Helmi ry:n missiona on “olla vahva yhteisö, joka auttaa mielenterveyskuntoutujia omannäköiseen, hyvään elämään”. Helmi ry toimii yhteistyössä mielenterveysalan toimijoiden kanssa monella eri sektorilla. Yhdistyksen toimintaa tukevat STEA, yksityiset lahjoittajat sekä Helsingin kaupunki. (Mielenterveysyhdistys Helmi ry, 2019.)

Helmi ry:llä on Helsingissä kaksi taloa, joissa Helmin toiminta pääosin tapahtuu. Herttoniemen ja Pasilan taloilla järjestetään ryhmiä erilaisilla teemoilla. Osa ryh-

mistä kokoontuu säännöllisesti, toiset taas epäsäännöllisesti. Viikko-ohjelman lomassa on myös paljon retkiä ja tutustumiskäyntejä, jotka ovat maksuttomia, tai niihin voi osallistua pienellä omavastuumaksulla. Kaiken toiminnan lähtökohtana on kävijöiden tukeminen heidän arjessaan ja heidän voimavarojensa lisääntyminen. (Mielenterveysyhdistys Helmi ry, 2019.)

Helmi ry on myös näkyvästi esillä erilaisissa mielenterveyteen liittyvissä tapahtumissa, kuten mielenterveyteen liittyvillä messuilla. Helmin kävijät osallistuvat toiminnan suunnitteluun sekä toteuttamiseen. Vapaaehtoiset toimivat myös ryhmien pitäjinä ja suunnittelijoina. (Mielenterveysyhdistys Helmi ry, 2019.) Pasilassa sijaitseva talo on auki myös työntekijöiden työajan päätyttyä ja silloin vapaaehtoiset päivystäjät ovat paikalla avaamassa ja sulkemassa ovia ja huolehtimassa kaikista taloon liittyvistä asioista. Taloilla on arkisin tarjolla edullista lounasta, jonka valmistamisessa vapaaehtoiset ovat myös mukana. Pasilan Helmi-talolla kävijöillä on käytössään oma keittiö, jonka siisteydestä he huolehtivat itse. Kävijät ovat myös vastuussa kahvinkeitosta sekä tarvittavien ainesten hankkimisesta omassa keittiössään. (Tiina Oksanen, henkilökohtainen tiedonanto 19.12.2019.)

3. MIELENTERVEYS

3.1. Mielenterveyden määrittelyä

Sigmund Freud määritteli 1900-luvulla mielenterveyden ”kyvyksi rakastaa ja tehdä työtä.” Freudin määritelmä pitää paikkansa edelleenkin, mutta käsite on laajentunut ajan saatossa ja siihen on tullut lisää näkökulmia tieteen kehittyessä. Kunkin aikakauden mielenterveyden käsitteet heijastelevat kyseessä olevaa aikaa. (Vuori-Kemilä 2003, 12, 15.)

World Health Organisation (WHO) määrittelee mielenterveyden ”hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa, sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan”. (Mieli ry, 2019). Mielenterveys-käsitteen määrittely ei silti ole ongelmallista, sillä mielenterveys on niin moniulotteista. Mielenterveyden tila kullakin ihmisellä vaihtelee elämäntilanteen mukaan. Mielenterveyteen liittyy vahvasti myös kulttuurisidonnaisuus. Jossakin kulttuurissa ihmisen toiminta voidaan luokitella sairaaksi, kun taas toisessa kulttuurissa samankaltainen toiminta ja käyttäytyminen luokitellaan normaaliksi. Mielenterveyden kehittymiseen vaikuttaa muun muassa perimä, varhainen vuorovaikutus, sosiaalinen verkosto, kriisit, traumaattiset kokemukset sekä elämäntilanteen kuormittavuus. Mielenterveyden kehittyminen alkaa jo kohdussa, sillä äidin raskaudenaikainen terveydentila vaikuttaa myös sikiöön. Jotkin mielen sairaudet ovat luonteeltaan sellaisia, ettei sairastunut koe sairaudentuntoa. Siksi jokaisella tulisi olla tietoa mielen sairauksista, jotta niihin voisi tarvittaessa hakea apua. (Toivio & Nordling 2013, 60–61.)

Aikaisemmin mielenterveyden on katsottu olevan sairauksien puuttumista, nykyään ajattelutapa on kehittynyt enemmän terveydellisen näkökulman suuntaan. On ymmärretty, että mielenterveyden ongelmat saattavat johtua hetkellisestä elämänkriisistä ja ovat usein ohimeneviä. Mielenterveyttä suojaavia -sekä riskitekijöitä nähdään olevan sekä yksilössä itsessään että ympäristössä. (Vuori-Kemilä 2003, 8–11.) Positiivisen mielenterveyden näkökulmasta mielenterveyttä tarkas-

tellaan positiivisuuden kautta sairauksien ja ongelmien sijaan. Positiivinen mielenterveys on voimavara, jota harjoittamalla jokainen voi elää hyvää elämää sairauksistaan huolimatta. Olisi tärkeää, että sairauksien hoidon lisäksi myös mielen hyvinvointia lisääviä ja vahvistavia menetelmiä painotettaisiin ja mielenterveyden kokonaisvaltaisuus otettaisiin laajemmin huomioon. (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016, 1759, 1763.) Positiivisen mielenterveyden ulottuvuuksia tarkasteltaessa voidaan kartoittaa ihmisen positiivisen mielenterveyden tilaa ja pohtia, mihin osa-alueisiin erityisesti tulisi kiinnittää huomiota positiivisen mielenterveyden edistämiseksi. Positiiviseen mielenterveyteen kuuluu sosiaalinen, emotionaalinen, psykologinen, fyysinen sekä hengellinen ulottuvuus (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019).

Mielenterveys ei kehity tyhjiössä vaan jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäröivän maailman, kulttuurin, elin - ja lähipiirin kanssa. Ihmisen menneisyydellä ja historialla on merkitystä hänen tämänhetkisen mielenterveytensä kanssa. Niinpä tarkasteltaessa ihmisen mielenterveyden tilaa myös menneisyys on otettava huomioon. Samoin ihmisen ruumiillisuus on olennainen osa mielenterveyden rakentumista. Psykkiset tapahtumat kertyvät myös ihmisen kehoon ja fysiologiaan. Näin ollen ihmistä tulisi tarkastella fyysisenä ja psyykkisenä kokonaisuutena erottamatta näitä toisistaan. (Vuori-Kemilä 2003, 13–14.)

Mielenterveyteen liittyvistä asioista puhutaan nykyisin avoimemmin, ja monet julkisuuden henkilöt ovat madaltaneet kynnystä kertoa mielenterveyden ongelmista omalla esimerkillään. Silti mielenterveyden haasteilla on yhteiskunnassamme edelleen jonkinasteinen stigma. Avun hakemisen pitkittyessä myös sairaus saattaa pahentua, ja siksi olisikin hyvä saada mielenterveyden ongelmiin apua varhain, ja saada myös lähipiiri mukaan hoitoprosessiin (Toivio & Nordling 2013, 61).

3.2. Mielenterveyttä suojaavia ja vaarantavia tekijöitä

Mielenterveyttä suojaavat ja vaarantavat tekijät jaotellaan sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin (TAULUKKO 1). Ulkoisiin suojaaviin tekijöihin kuuluvat esimerkiksi turvallinen elinympäristö, oikeus kotiin, työ ja lähellä olevat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa hyvä fyysinen kunto, myönteiset varhaiset ihmissuhteet sekä ristiriitojen käsittelytaidot. (Toivio & Nordling 2013, 62–63.)

Mielenterveyttä suojaavat tekijät vahvistavat mielenterveyttä niin, että kohdattessaan vastoinkäymisiä ihmisen mieli on tarpeeksi joustava ottamaan haasteita vastaan, eikä muserru niiden alle. Monet mielenterveyttä suojaavista sekä vaarantavista tekijöistä on sellaisia joihin ihminen voi itse vaikuttaa, mutta joukossa on myös esimerkiksi mielenterveyteen vaikuttavia yhteiskunnallisia prosesseja, joihin yksilöllä ei ole sananvaltaa. Osa suojaavista ja vaarantavista tekijöistä on sellaisia, että niille luodaan perusta jo varhaislapsuudessa. Aikaisemmin mainittiin myös äidin terveydentilan merkitys jo lapsen sikiöaikaiselle kehitykselle. Esimerkiksi riittävän hyvä itsetunto, hyväksytyksi tulemisen tunne sekä kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita saavat raamit jo varhaislapsuudessa oman lähipiirin vaikutuksesta. (Toivio & Nordling 2013, 60.) Varhaislapsuuden lisäksi elinolosuhteilla on merkitystä jokaisessa ikävaiheessa mielenterveyden kannalta. Esimerkiksi pitkään jatkunut stressi työpaikalla voi aiheuttaa pitkällä tähtäimellä psyykkisen sairastumisen. (Vuori-Kemilä 2002, 13.)

TAULUKKO 1. Mielenterveyteen vaikuttavia sisäisiä ja ulkoisia suojaavia tekijöitä sekä riskitekijöitä. (Heiskanen, Salonen, Kitchner & Jorm 2005)

SISÄISIÄ SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ

- Hyvä fyysinen terveys ja perimä
- Myönteiset varhaiset ihmissuhteet
- Riittävän hyvä itsetunto
- Hyväksytyksi tuleminen tunne
- Ongelmanratkaisutaidot
- Ristiriitojen käsittelytaidot
- Vuorovaikutustaidot
- Kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita
- Mahdollisuus toteuttaa itseään

ULKOISIA SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ

- Sosiaalinen tuki, ystävät
- Oikeus kotiin
- Koulutusmahdollisuudet
- Työ, tai muu toimeentulo
- Työyhteisön ja esimiehen tuki
- Kuulluksi tuleminen ja vaikutusmahdollisuudet
- Turvallinen elinympäristö
- Lähellä olevat ja helposti tavoitettavissa olevat auttamisjärjestelmät

SISÄISIÄ RISKITEKIJÖITÄ

- Biologiset tekijät, esim. kehityshäiriöt, sairaudet
- Itsetunnon haavoittuvuus
- Avuttomuuden tunne
- Huonot ihmissuhteet
- Seksuaaliset ongelmat
- Eristäytyneisyys
- Vieraantuneisuus

ULKOISIA RISKITEKIJÖITÄ

- Erot ja menetykset
- Hyväksikäyttö ja väkivalta
- Kiusaaminen
- Työttömyys ja sen uhka
- Päihteet
- Syrjäytyminen, köyhyys, kodittomuus, leimautuminen
- Psykkiset häiriöt perheessä
- Haitallinen elinympäristö

3.3. Mielenterveyskuntoutuminen

Kaikki henkilöt, joita haastattelimme opinnäytetyötämme varten, ovat mielenterveyskuntoutujia. Käsite mielenterveyskuntoutuminen on ollut käytössä verrattain vähän aikaa. Aikaisemmin on puhuttu psykiatrisesta kuntoutuksesta. Lähteenmäen (2008) mukaan käsitettä psykiatrinen kuntoutus voidaan käyttää, kun puhutaan vaativampien psykiatristen sairauksien kuten skitsofrenian kuntoutuksesta, mutta käsite mielenterveyskuntoutus kattaa myös muita, lievempiä psyykkisiä sairausmuotoja kuten hetkellisen masennuksen. (Järvikoski & Härkäpää, 2011, 234.)

Psyykkiset sairaudet eivät ole juurikaan lisääntyneet tilastojen valossa, mutta niistä johtuva työkyvyttömyys on kasvanut viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana. Masennus on tilastoissa suurin työkyvyttömyyden aiheuttaja psyykkisistä sairauksista. Yksi syy työkyvyttömyyttä aiheuttavaan psyykkiseen sairastavuuteen voi olla työelämän kohtuuttomissa vaatimuksissa sekä yhteiskunnan asenteissa. On huomattu, että jo lapsilla sekä nuorilla esiintyy mielenterveyden ongelmia. Myös lapset ja nuoret kokevat suorituspainetta ja sairastuvat näiden paineiden alla. (Järvikoski & Härkäpää, 2011, 232–233.)

Kuntoutusselonteon (2002) mukaan kuntoutuminen määritellään pitkäjänteiseksi toiminnaksi, jolla pyritään vahvistamaan kuntoutujan mahdollisuuksia työllistyä, hallita elämäntilannettaan sekä selviytyä itsenäisesti. Kuntoutuksen tarkoituksena mainittiin myös pyrkimys parempaan hyvinvointiin. Selonteossa kuntoutuksen piirissä olevilla henkilöillä on todettu vamma, vajaakuntoisuus tai sairaus, jonka vuoksi kuntouttamiseen on lähdetty. Kuntoutusselonteossa ei puhuta sosiaalisesta syrjäytymisestä, mutta myöhemmin sekin on katsottu tärkeäksi syyksi kuntoutumiselle. (Järvikoski & Härkäpää, 2011, 10–11.)

Kuntoutuminen on prosessi, jossa kuntoutuja itse ammattilaisten tuella määrittelee päämäärät, välitavoitteet ja tavan, jolla kuntoutuminen etenee. Kuntoutuminen on muuttunut vuosien varrella kuntoutujalähtoisemmäksi. Aikaisemmin kuntoutuja oli objekti, jolle sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset laativat tavoitteita ja keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi. Nykyisin kuntoutuja on itse aktiivinen, oman

elämänsä paras tuntija, ja kuntoutuminen lähtee kuntoutujan omista tavoitteista käsin. Kuntoutumisen onnistuminen vaatii kuntoutujalta motivaatiota sekä sitoutuneisuutta, ja kuntoutumista suunniteltaessa on otettava huomioon kuntoutujan lähipiiri sekä elinympäristö. Kuntoutuminen on monialaisen ammattikunnan yhteistyötä, ja siihen liittyvät toimenpiteet on pyrittävä suunnittelemaan saumattomiksi ja oikea-aikaisiksi. (Salminen & Rämö 2016, 14–15.)

Järvikosken ja Härkäpään (2011) mukaan mielenterveyspalveluiden laatusuositus (2011) asettaa suuntaviivat kuntoutumiselle. Laatusuosituksen punaisena lankana on auttaa mielenterveyskuntoutujaa löytämään keinot selviytyä itsenäisesti, lisätä tämän toimintakykyä sekä kannustaa osallistumaan yhteiskunnan toimintaan. Laatusuosituksissa mainitaan myös kolmas sektori ja kolmannen sektorin toimijoiden antama tuki kuntoutumisen polulla. (Järvikoski & Härkäpää, 2011, 235–236.)

Tonttilan (2018, 7) mukaan kuntoutuminen on jokaisen kuntoutujan oma prosessi, jonka ansiosta ihminen voi elää omannäköistään, täysipainoista elämää sairaudestaan ja sen aiheuttamista oireista huolimatta. On tärkeää muistaa, ettei jokaisen kuntoutujan kohdalla paluu työelämään ole kuntoutumisen tavoitteena, vaan tavoitteena voi olla vaikkapa saada tarpeeksi rohkeutta poistua kotoa ja tavata muita ihmisiä. Tavoitteista riippumatta kuntoutujalle tulisi tarjota laadukkaat ja eteenpäin suuntautuneet keinot tavoitteiden saavuttamiseksi.

3.4. Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä Helmissä

Aikaisemmin mainittu mielenterveyspalveluiden laatusuositus (2001) mainitsi yhtenä mielenterveyskuntoutuksen osa-alueena kolmannen sektorin toimijat (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 25). Esimerkkinä oli Klubitalot, joiden toiminta perustuu matalan kynnyksen diagnosoimattomaan, ei-hoidolliseen palvelumuotoon, jossa kävijät osallistuvat kykynsä mukaan kaikkiin talossa tapahtuviin askareisiin. Klubitalot etsivät kävijöilleen myös työpaikkoja, joissa on mahdollisuus työskennellä jaksamisensa mukaan joko puoli- tai kokopäiväisesti. Klubitalojen toiminnassa painotetaan työn tekemisen merkityksellisyyttä. (Järvikoski & Härkäpää,

2011, 240–241.) Klubitaloilla ja Helmi ry:llä on paljon yhteistä, mitä tulee kuntoutumisen edistämiseen. Helmissä työnteko ei ole keskiössä, mutta kävijöillä on mahdollisuus vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoistoiminta voi olla kevyttä, kuu-kausittain tapahtuvaa tai vaativampaa päivittäistä toimintaa. Kävijä päättää itse vapaaehtoistoiminnan määrästä ja laadusta. Toinen merkittävä kuntotutumista edistävä yhtäläinen osa-alue on vertaistuki, jota kävijät saavat toisiltaan.

Heiskasen ym. (TAULUKKO 1.) mainitsevat mielenterveyttä suojaavat tekijät, kuten sosiaalinen tuki, hyväksytyksi tuleminen tunne sekä turvallinen ympäristö toteutuvat Helmi taloilla onnistuneiden, voimaannuttavien kohtaamisten välityksellä. Vanhemmat Helmi ry:n kävijät ovat omaksuneet talon tavat ja toimivat sil-lanrakentajina ja opastajina uusille kävijöille. Kävijöiden toisiltaan saama tuki ei välttämättä tarvitse keskustelukerhoja tai teemakahvitteluita tapahtuakseen, vaan vertaistuellinen, voimaannuttava yhteisöllisyyden kokeminen voi tapahtua taloilla ilman sen kummempia etukäteisvalmisteluita. Voimaantuminen on sitä, että ihminen on positiivisesti tietoinen itsestään ja kyvyistään. Voimaantumisella tarkoitetaan myös ihmisen kykyä hallita omaa elämäänsä. (Lassander ym. 2013, 685.) Parhaimmillaan vanhojen ja uusien asiakkaiden tutustuminen toisiinsa voi viedä kuntoutumista eteenpäin ja tuoda uutta sisältöä arkeen. Helmin tarjoama tuki myös ehkäisee ulkoisia riskitekijöitä, kuten päihteidenkäyttöä, syrjäytymistä sekä leimautumista.

Helmin kävijät saavat toisiltaan vertaistukea ja kannustusta. Taloilla on ymmär-tävä ja arvostelematon ilmapiiri. Vapaaehtoistoiminta ei niinkään lukeudu työksi, mutta sillä on samanlaisia mielenterveyttä suojaavia tekijöitä kuin työlläkin, kuten siitä poikivat ongelmanratkaisutaidot, itsetunnon kohoaminen sekä vaikuttamis-mahdollisuudet.

4. VAPAAEHTOISTOIMINTA

4.1. Vapaaehtoistyö ja -toiminta

Vapaaehtoistyö on palkatonta työtä, jolla tarkoitetaan yksilön tai yhteisön suorittamaa toimintaa jonkin organisaation tai yhteisön puitteissa. Vapaaehtoisia ohjaa ja koordinoi usein palkattu työntekijä. Vapaaehtoisena toimiminen on aina tekijästä itsestään lähtevää, mutta raamit sille tarjoaa aina jokin yhteisö. Naapureiden, ystävien ja perheen auttamista ei kutsuta vapaaehtoistyöksi, vaikka se periaatteessa sitä onkin. Vapaaehtoistyö liittyy kolmannen sektorin käsitteen kanssa, sillä usein vapaaehtoistyöntekijöitä rekrytoivat juuri kolmannen sektorin toimijat. (Koskiahho 2001, 15–17.) Vapaaehtoistyöhön ajaa ihmisen arvot, halu auttaa sekä olla osa jotakin yhteisöä. Vapaaehtoistyön kautta ihminen saattaa löytää myös elämälleen uuden suunnan ja saada lisää sisältöä elämäänsä. (Nylund & Yeung 2005, 13, 15.) Ilman vapaaehtoistyötä kansalaisyhteiskunta ei toimisi täyspainoisesti. Kolmannella sektorilla vapaaehtoiset sekä palkatut työntekijät työskentelevät saumattomasti rinnakkain, eivätkä ne kumoa toistensa vaikutusta, vaan täydentävät toisiaan (Harju 2003, 123).

Aikaisemmin ajateltiin, että julkiset palvelut hoitavat ihmiset näiden koko elinkaarajan ajan, eikä järjestöjä tarvita. Näin ollen myöskään vapaaehtoistyötä ei arvostettu yhteiskunnassa eikä koulutuksessa, vaan vapaaehtoisuuden katsottiin olevan vanhanaikaista ja sen ajateltiin alistavan vähäosaisia vapaaehtoistyön kohteita. Vapaaehtoistyö ei myöskään nauttinut ansaitsemaansa arvostusta. Kansalaistoiminta alkoi saada uutta arvostusta, kun ymmärrettiin, että sillä on suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Vapaaehtoisen kerho- ja harrastustoiminnan ymmärrettiin lisäävän ihmisten sosiaalista pääomaa, joka taas puolestaan lisää ihmisten terveyttä sekä toimintakykyä. (Möttönen & Niemelä 2005, 15, 19.)

Käsitteitä vapaaehtoistyö ja vapaaehtoistoiminta käytetään rinnakkain. Käsitettä vapaaehtoistyö on kritisoitu, sillä se saattaa herättää mielikuvan palkallisesta työstä. Esimerkiksi Koskenneva (2001, 126) toteaa, että työ on työtä ja vapaaehtoinen ei ole työntekijä, vaan toimija. Terminä työ saattaa myös antaa mielikuvan,

että sen tekijällä tulisi olla ammattilaisen tiedot ja taidot toimiessaan jonkin organisaation alaisuudessa (Hakkarainen 2004, 13). Opinnäytetyössämme tulemme käyttämään molempia termejä, sillä suuressa osassa vapaaehtoisuutta käsittelevässä materiaalissa termi "vapaaehtoistyö" on käytössä. Työssämme termi vapaaehtoistoiminta on kuitenkin keskiössä, sillä usein mielenterveyskuntoutujien antama työpanos yhdistyksissä on yksittäisten tehtävien lisäksi esimerkiksi pienimuotoista ideoimista päivittäisten toimintojen lomassa. Mielenterveyskuntoutujat antavat yhdistykselle omalla panoksellaan paljon sisältöä, mutta painotamme, ettei heillä tarvitse olla minkäänlaista osaamista tai koulutusta taustalla. Oma halu vapaaehtoisuuteen riittää. Korostamme myös vapaaehtoistoimijoiden toimijuutta ja alleviivaamme, että vapaaehtoistoimijat ovat panoksellaan rikastamassa kolmannen sektorin palveluita, niitä korvaamatta.

4.2. Vertaistuki vapaaehtoistoiminnassa

Kaikki haastattelemamme vapaaehtoistoimijat ovat mielenterveyskuntoutujia, mikä tekee heistä tästä näkökulmasta toistensa vertaisia. Vertaisuutta syntyy ihmisten kesken, jotka jakavat samankaltaisen elämäntilanteen ja kokemuksia. Muun muassa erilaiset elämän kriisitilanteet, kuten vakava sairastuminen tai työttömäksi jääminen synnyttävät vertaisuutta. Vertaisuudesta puhuttaessa käytetään usein myös termejä "vertaistuki" ja "vertaistoiminta". Vertaistuki on toimintaa, jossa vertaiset sekä antavat että saavat tukea toisiltaan. Vertaistoiminta taas on käsitteenä laajempi ja se kattaa sisälleen kaikki vertaistuen eri ilmenemismuodot. (Mikkonen & Saarinen 2018, 16.)

Vertaistuki ilmenee usein käytännössä ryhmämuotoisesti toteutettuna, dialogisessa vuorovaikutuksessa tapahtuvana tuen muotona. Vertaiset jakavat kokemuksiaan keskenään, jolloin myös yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyy. Ryhmäläisten omakohtaiset kokemukset erottavat vertaistuen esimerkiksi ammattiauttajien, ystävien ja sukulaisten antamasta tuesta. Mikäli ei ole ikinä ollut autettavansa asemassa ja kokenut samaa kuin he, ei voi aidosti toimia heidän vertaisenaan. (Rissanen & Puumalainen 2016, 4.) Mikkonen ja Saarinen (2018, 16–17) määrittelevät vertaisuuden "keskinäiseksi asiantuntijuudeksi, voimavaraksi, tasa-

arvoksi ja yhdenvertaisuudeksi.” Vertaisuudessa on kuitenkin tärkeää korostaa myös yksilöiden erilaisuuden kunnioitusta. Jos vertaistuki painottuu liialti siihen, että jokaisen ryhmäläisen tulisi jakaa samat tulkinnat ja johtopäätökset, on yksilöiden autonomia vaarassa. (Hokkanen 2014, 25.) Samankaltaisista elämäntilanteista huolimatta yksilöiden kokemukset ovat aina subjektiivisia ja jokainen käsittelee tilannettaan eri tavoin.

Ryhmämuotoisesti toteutetussa vertaistuessa ryhmädynamiikan tärkeys korostuu. Mikäli ryhmällä on selkeästi oma vetäjä, tulee hänellä olla kokemusta ja osaamista ryhmänhallinnasta. Hyvä ryhmänvetäjä osaa tunnistaa ryhmästään erilaisia persoonia ja ohjailla keskustelua pysymään oikeassa teemassa. Tärkeintä on ryhmän keskinäinen luottamus ja että itseään voi ilmaista haluamallaan tavalla. Myös puhumattomuus on sallittua. Henkisen hyvinvoinnin rinnalla vertaistuessa on ryhdytty huomioimaan myös kehollista hyvinvointia. Vertaistuen ei siis aina tarvitse rajautua keskustelutilaisuuksiin, vaan joskus yhdessä liikkuminen ja rentoutusharjoitukset ovat yhtä tärkeitä ja toimivia keinoja mieltä painavien asioiden purkamiseksi. (Narumo 2010, 9–10.)

Hokkasen (2014, 25–26) mukaan vertaistuki voidaan luokitella yhdeksi vapaaehtoisuuden alalajiksi. Niin vertaistuki kuin vapaaehtoisuus ovat tiiviisti sidoksissa kohderyhmäänsä ja perustuvat molemminpuolisuuteen sekä vapaaehtoiseen tekemiseen. Vertaistuki on kuitenkin vielä suhteellisen heikosti hyödynnetty sosiaalisen tuen voimavara vapaaehtoisuudessa.

Syy miksi vertaistukea ei vielä käytetä niin paljon vapaaehtoistoiminnassa, liittyy luultavasti sen sosiaalistamisprosessien ongelmallisuuteen. Vertaistoiminnassa yksilöt sekä vastaanottavat että tuottavat sosiaalista tukea saman aikaisesti, mikä on herättänyt kysymyksiä muun muassa toimijoiden ”ammatillisesta” pätevyydestä. Vertaistoiminnassa vastuuroolit eivät välttämättä ole niin selkeitä ja myös tulkinnoissa voi syntyä erimielisyyksiä. (Rissanen & Puumalainen 2016, 4–5.) Tällöin onkin tärkeää pohtia, minkälaista vapaaehtoistoimintaa vertaiset voivat toisilleen järjestää. Kevyelläkin ohjelmalla voidaan tarjota vertaistukea kävijöille eikä toiminnan ei tarvitse olla kovin suunnitelmallista tai tavoitteellista. Tällaisessa toiminnassa, kuten lukupiireissä tai leikkimielisissä tietovisoissa syntyvä

keskustelu voi olla aivan yhtä hedelmällistä kuin varsinaisissa vertaisten keskustelupiireissä. Tärkeintä on läsnäolo ja ryhmässä syntyvä yhteenkuuluvuuden tunne. Ympärillä olevat vertaiset voivat olla apuna oman tilanteen ja voimavarojen paremmassa hahmottamisessa. Vertaistuki myös vähentää eristäytymistä ja yksinäisyyden tunnetta. (Narumo 2010, 13.)

4.3. Motivaatiotekijät vapaaehtoistoiminnassa

Vapaaehtoistoiminnassa motivaation merkitys korostuu. Työn täytyy olla palkitsevaa, jotta sitä jaksaa ja haluaa tehdä. Eri tutkimusaloilla on toisistaan poikkeavia motivaatioon ja sen syntyyn liittyviä teorioita. Eräässä paljon käytetyssä motivaatiotutkimuksessa Martin Ford on motivaatiotekijöitä tutkiessaan kehittänyt MST:n (Motivational System Theoryn), jonka mukaan ihmisen motivaatio koostuu kolmesta osasta: henkilökohtaisista päämääristä (goal setting), tunteista (emotions) sekä itseä koskevista käsityksistä (self-efficacy). Jos ihmisellä on tahto ja usko saavuttaa jokin päämäärä, on hänellä myös energiaa päästä tuohon päämäärään. Toisaalta, ihminen ei aseta itselleen päämääriä, joiden saavuttamiseen hänellä ei ole voimavaroja. Motivaatioon vaikuttaa ihmisen kokemus itsestä, eli se, mihin ihminen uskoo kykenevänsä. (Järvikoski ym., 2016, 75, 77.) Samoilla linjoilla on Ecclesin odotusarvoteoria, jonka mukaan yksilön usko omaan onnistumiseensa ajaa häntä panostamaan suoritukseensa (Salmela-Aro & Nurmi, 2017, 14). Motivaatio muotoutuu tässä hetkessä, mutta myös menneisyydellä ja tulevaisuudella on nykyhetken lisäksi oma merkityksensä motivoitumisessa (Yeung 2005, 86).

Decin ja Ryanin itsemääräämisteorian mukaan ihmisiä motivoi heistä itsestään ja heidän omista kiinnostuksenkohteistaan kumpuava toiminta ulkopuolelta tulevia vaikutteita enemmän. Itsemääräämisteorian yksi keskeisistä käsitteistä on myös yhteenkuuluvuus, joka toimii kimmokkeena motivoitumisessa. (Salmela-Aro & Nurmi, 2017, 14.)

Tarkasteltaessa motivaatiotekijöitä, jotka tukevat mielenterveyskuntoutujien vapaaehtoistyön tekemistä, voidaan tieteellisenä viitekehyksenä käyttää itsemääräämisteoriam, sillä sen yhtenä kulmakivenä on motivaation syntyminen vuorovaikutuksessa. Helmi ry:n vapaaehtoiset toimivat tehtävissä, jotka tapahtuvat sosiaalisissa ympäristöissä yhdessä muiden kanssa, joten motivaation tarkastelu itsemääräämisteoriam peilaten on perusteltua.

Itsemääräämisteoriam mukaan sosiaalinen ympäristö voi auttaa yksilöä kehittymään. Jos ympäristö on haitallinen, se voi myös estää yksilöä kehittymästä. Sosiaalisen ympäristön antama tuki antaa ihmiselle energiaa ja lisää hyvinvointia, joka taas motivoi yksilöä tämän suorituksissa. (Vasalampi 2017, 54.) Vapaaehtoistyön tekeminen lähtee aina ihmisestä itsestään, mutta sitä ohjaavilla ja koordinoivilla henkilöillä on tärkeä tehtävä kannustamisessa ja vapaaehtoistyöntekijän yksilöllisten tarpeiden huomioimisessa. Yksilöllinen huomioiminen on tärkeää siksikin, että ihmisillä on hyvin erilainen kokemus itsestään ja omista kyvyistään. Toinen saattaa nähdä ympärillään paljon mahdollisuuksia, kun joku toinen taas kokee, ettei hänellä ole vaikuttamismahdollisuuksia ja ympäristö koostuu lähinnä esteistä (Vasalampi 2017, 61).

Itsemääräämisteoriam mukaan yksilöllä on kolme psykologista tarvetta: *tarve autonomiaan, tarve pystyvyyden tunteeseen sekä tarve kokea yhteenkuuluvuutta*. Autonomialla tarkoitetaan sitä, että ihmisen oma näkökulma tulee kuuluviin, sitä arvostetaan, eikä ihmisen toimintaa ohjailta tai kontrolloida ulkopuolelta käsin. Pystyvyydellä tarkoitetaan sitä, että ihminen uskoo itse pystyvänsä ja osaavansa. Yhteenkuuluvaisuuden tarve lähtee halusta olla hyväksytty osa jotakin yhteisöä. (Vasalampi 2017, 59.) Kun nämä kolme tarvetta tyydyttyvät, yksilön hyvinvointi lisääntyy. Yhteisöllisyys, arvostus ja mahdollisuus ideoida sekä toteuttaa omia ideoita auttaa ihmistä täyttämään edellä mainitut kolme perustarvetta. Vapaaehtoisten toimintaa koordinoivilla henkilöillä on suuri merkitys vapaaehtoistensa hyvinvoinnin lisääjänä ja ylläpitäjänä. Mielenterveyskuntoutujien ollessa kyseessä työntekijöiden tulee olla erityisen herkkiä tulkitsemaan kuntoutujien jaksamista ja henkistä vireystilaa, sillä psyykkisten haasteiden vuoksi jaksaminen voi vaihdella laidasta laitaan.

4.4. Osallisuuden merkitys vapaaehtoistoiminnassa

Osallisuuden käsitteen taustalla vaikuttaa useita eri näkökulmia riippuen siitä, minkälaisesta kohderyhmästä on kyse. Kun kohderyhmä nähdään lähinnä palveluiden kuluttajina, puhutaan niin sanotusta konsumerismista. Kyseinen näkökulma ottaa huomioon myös asiakkaiden eli kuluttajien mielipiteet, mutta valta ja vaikutusmahdollisuudet ovat epätasaisesti jakautuneet. Mielenterveyskuntoutujien kohdalla oleellisemmaksi nouseekin niin kutsuttu demokraattinen lähestymistapa, joka painottaa enemmän asiakaslähtöisyyttä ja asiakkaan oman äänen kuulemistä. (Laitila 2010, 6–7.) Termiä “osallisuus” käytetään usein rinnakkain termin “osallistuminen” kanssa, mikä jo viittaa siihen, että osallisuus ei ole täysin yksiselitteisesti määriteltävissä. Julkunen ja Heikkilä (2007) sekä Kujala (2003) näkevät näistä kahdesta osallisuuden laajempänä käsitteenä, joka sisältää myös asiakkaan vaikuttamismahdollisuuden. Valtakunnallisen Osallisuushankkeen (2002) tulokset tukevat tätä näkemystä listaten myös muun muassa yhteiskuntaan kiinnittymisen ja mahdollisuuden vaikuttaa yhteisöissä osallisuuden käsitteeseen. (Laitila 2010, 8.) Osallistuminen voi olla yksinkertaisuudessaan asiakkaan mukana oloa ja yhteiseen tekemiseen osallistumista sen kummemmin sisältöön vaikuttamatta. Eroistaan huolimatta käsitteet eivät poissulje toisiaan, sillä voiko osallisuutta todella syntyä ilman aktiivista osallistumista?

Osallisuus on saanut sosiaali- ja terveysalalla viime vuosien aikana yhä vahvemman merkityksen. Toiminta ja palvelut suunnitellaan entistä laajemmin asiakaslähtöisesti ja palvelunkäyttäjää osallistaen. Puhutaan osallistavasta kirjaamisesta, arvostavasta kohtaamisesta ja dialogisuudesta. Nieminen (2019) nostaa mielenkiintoisen näkökulman osallisuuden erilaisista tiloista. Poliitiikan ja sosiaalipoliitiikan saralla voidaan yleisesti määritellä erilaisia päämääriä, joihin sosioekonomista elämää pyritään ohjaamaan. Esimerkkeinä Nieminen (2019) listaa työttömyyden vähentämisen, osallisuuden vahvistamisen ja syrjäytymisen ehkäisyn. Näistä päämääristä huolimatta käytännön elämä tapahtuu kuitenkin konkreettisesti paikoissa ja erilaisissa sosioekonomisissa asemissa. Niinpä esimerkiksi osallisuuden lisäämisen edistämiseksi tulisi resursseja kohdentaa tiloihin, joissa osallisuutta on ylipäänsä mahdollista kokea. (Nieminen 2019, 9.) Päättäjien luomat päämäärät ja tavoitteet ovat turhia, mikäli ympäristö ei tarjoa oikeanlaisia

puitteita niiden toteutumiselle. Fyysiset tilat itsessään eivät tietenkään luo osallisuutta, vaan tähän tarvitaan ihmisten välistä kanssakäymistä. Ihmiset luovat siis myös itse osallisuuden tiloja. Ongelmat sosiaalisissa suhteissa ja taloudellisissa tilanteissa vaikuttavat yksilön kykyyn luoda omalta osaltaan osallisuuden tilaa. Esimerkiksi köyhyydestä, asunnottomuudesta tai mielenterveysongelmista kärsivät tulevat usein sysätyksi tilallisesti syrjään. Näissä tapauksissa toivon luomisella on erityisen tärkeä merkitys. (Nieminen 2019, 12–13.)

Helmi ry:n yhtenä missiona on syrjäytymisen ehkäisy ja yksi tärkeimmistä keinoista tämän saavuttamiseksi on osallisuuden edistäminen. Ryhmiin osallistumisen lisäksi kävijöille mahdollistetaan vapaaehtoisten tekeminen, mikä osoittaa myös luottamusta Helmin kävijöitä kohtaan. Työnteko on yksi tärkeistä osallistumisen muodoista ja tasa-arvon edistäjistä yhteiskunnassa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Osallisuus). Työnteon tärkeyttä on myös tutkittu mielenterveysongelmista kärsivillä. Fenomenologisen tutkimuksen mukaan työnteko yhdistetään yksilön identiteetin rakentumiseen sekä osallisuuden tunteeseen. Valtaosa kyseiseen tutkimukseen osallistuneista kertoi haluavansa työskennellä ja he kokivat sen jopa yhdeksi edellytykseksi mielenterveysongelmistaan kuntoutumiselle. (Blank 2014, 197–198.) Työ voi tarjota lisäksi vaikuttamismahdollisuuksia, sosiaalista tukea ja koulutusmahdollisuuksia. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Osallisuus). Helmi ry:llä vapaaehtoisuudessa on pääasiassa kyse kevyestä palkattomasta työstä, mutta se tarjoaa tekijälleen samoja sosiaalisia tukimuotoja, kuten yhteenkuuluvuutta ja mahdollisuuksia uusien sosiaalisten suhteiden luomiseen. Mikäli yksilö ei ole kykenevä työllistymään avoimille työmarkkinoille, on vapaaehtoisten tekeminen tärkeää toimintakyvyn ylläpidon kannalta.

5. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1. Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyömme tutkimuksen tarkoitus oli selvittää teemahaastattelujen avulla Helmi Ry:n vapaaehtoisten vastauksia seuraavaan kolmeen tutkimuskysymykseen:

1. Mikä saa mielenterveyskuntoutujan aloittamaan vapaaehtoistoiminnan mielenterveysyhdistyksessä?
2. Mitä vapaaehtoistoiminta merkitsee mielenterveyskuntoutujalle?
3. Millä tavoin Helmi ry voi tukea vapaaehtoistojaa?

Teemahaastattelu nojautuu etukäteen valittuihin teemoihin ja niiden pohjalta laadittuihin kysymyksiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 65). Näihin tutkimuskysymyksiin pohjautuen teemahaastatteluumme valikoitui kolme teemaa: 1. Vapaaehtoisuus Helmi ry:llä 2. Vapaaehtoisuus, arki, jaksaminen ja motivaatio 3. Vapaaehtoisuus ja tuki. Haastateltavien perustiedoista kysyimme heidän ikäänsä, mutta anonymiteettiä suojataksemme emme kysyneet nimiä. Perustietoihin lukeutuivat myös kysymykset siitä, kuinka pitkään haastateltavat olivat olleet Helmin kävijöitä ja kuinka kauan he olivat toimineet Helmissä vapaaehtoisina. Kysymykset 4-8 liittyivät siihen, minkälaisissa vapaaehtoistöissä vastaajat toimivat ja kuinka usein. Meitä kiinnosti myös se, mistä haastateltavat olivat alun perin kuulleet vapaaehtoistöiden mahdollisuudesta, sekä tekivätkö haastateltavat vapaaehtoistöitä Helmin lisäksi jossain muualla. Kysymykset 9-15 keskittyivät vapaaehtoisuuden merkitykseen ja sen mahdollisiin vaikutuksiin vastaajien arkeen. Halusimme muun muassa selvittää niitä motivaatitekijöitä, jotka saivat haastateltavat toimimaan vapaaehtoisina. Haastattelun viimeisissä kysymyksissä 16-19 keskityimme selvittämään, minkälaista tukea Helmi Ry antaa vapaaehtoisilleen ja minkälaista tukea vapaaehtoiset itse toivoivat. (LIITE 1.) Haastattelukysymyksiä laatiessamme mietimme tarkkaan niiden asettelua. Luotettavien tulosten saamiseksi kysymyksissä on tärkeää välttää johdattelua. Yin (2009) nostaakin esiin, että usein

kuinka/miten-kysymykset toimivat paremmin kuin miksi-kysymykset. Kuinka/miten-kysymyksillä haastattelua saadaan usein laajennettua ja syvennettyä. Pelkät miksi-kysymykset saattavat aiheuttaa haastateltavassa tunteen, että hänen tulee perustella jokaista vastaustaan. (Baskarada 2014, 12.)

5.2. Teemahaastattelu

Valitsimme tutkimuksemme aineistonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun. Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu on menetelmänä lähellä syvähaastattelua. Teemahaastattelu nojautuu etukäteen valittuihin teemoihin ja niiden pohjalta laadittuihin kysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 65.) Haastattelu on yksi yleisesti käytetty menetelmä laadullisen tutkimuksen aineistonkeruussa. Tuomen ja Sarajärven (2018, 19) mukaan laadullinen tutkimus on aina teorian ja tutkijan subjektiivisen kokemuksen summa. Kerätty data ei ole koskaan puhtaasti objektiivista, sillä tutkijan omat kokemukset tutkittavasta ilmiöstä vaikuttavat niin valittuun aineistonkeruumenetelmään, kuin tulosten analysointiin. Teoriapohjan on oltava kuitenkin vahva, jotta voidaan puhua luotettavasta tutkimuksesta. Opin- näytetyömme keskittyessä pieneen ja rajattuun kohderyhmään, oli selvää, että lähestymme opinnäytetyömme aihetta laadullisesta, emmekä määrällisestä näkökulmasta.

5.3. Aineiston hankinta

Teimme vapaaehtoisten haastattelut kolmena eri päivänä Pasilan, sekä Herttoniemen Helmi-taloilla. Haastatteluita oli mainostettu etukäteen talojen ilmoitustauluilla ja osallistujat olivat saaneet valita itse sopivan ajankohdan haastattelulle. Helmi-talojen työntekijät olivat myös mainostaneet haastatteluita sanallisesti erilaisten viikoittaisten aktiviteettien yhteydessä. Annoimme kävijöiden itse valita haastatteluajan, koska arvelimme sen lisäävän kävijän kokemusta yksilöllisestä kohtaamisesta. Näin jokainen haastatteluun osallistuva sai oman henkilökohtaisen aikansa, joka oli tarkoitettu vain häntä varten. Vietimme ensimmäisenä haas-

tattelupäivänä Pasilan Helmi-talolla yhteensä kolme tuntia, jonka aikana haastattelimme kolme henkilöä. Yksi haastateltavistamme ei ollut ilmoittautunut etukäteen, mutta saavuttuamme talolle hän ilmaisi heti kiinnostuksensa tulla haastateltavaksemme. Seuraavana päivänä haastattelimme vielä kaksi henkilöä Pasilassa. Seuraavalla viikolla teimme viimeiset haastattelut Herttoniemen Helmi-talolla ja haastatteluun saapui kaikki kolme ilmoittautunutta. Haastattelun alussa haastateltavat saivat lukea ja allekirjoittaa suostumislomakkeen haastattelulle (LIITE 2). Kerroimme myös sanallisesti, että työssämme kukaan ei olisi tunnistettavissa vastausten perusteella ja ettei nimiä käytettäisi.

Haastatteluihin osallistui yhteensä kahdeksan henkilöä. Kolme naista ja viisi miestä. Alkuperäinen ajatuksemme oli pyytää haastatteluihin noin 10-15 Helmin vapaaehtoista, mutta kahdeksan haastattelun analysointi osoittautui kuitenkin opinnäytetyön laajuuden kannalta sopivaksi määräksi. Haastateltavien ikähaarukka oli kolmestakymmenestäkahdesta (32) kuuteenkymmeneenkahdeksaan (68) vuoteen. Yksi haastateltavista ei halunnut kertoa ikäänsä, vaan nimitti itseään "senioriksi".

Toteutimme jokaisen haastattelun yhdessä työparina työskennellen. Kun toinen otti vetovastuun itse haastattelusta, toinen vastasi tekniikan toimivuudesta ja tarjosi taustatuen haastattelun etenemiseen. Ajoittain toisella meistä heräsi tarkentava kysymys, jonka hän sitten esitti haastateltavalle. Keskustelimme ennen haastattelujen aloittamista kohtaamisen tärkeydestä. Kohdatessamme haastateltavamme tuli meidän olla tietoisia omista mahdollisista ennakkokäsityksistämme, miten haastattelu tulisi etenemään. Barker (1971) muistuttaa ennakkokäsitysten vaarallisuudesta, sillä ne saattavat aiheuttaa haastateltavan vastausten väärinymmärrystä ja -tulkintaa. Toisaalta myös haastateltavalla itsellään voi olla omat ennakkoajatuksensa haastattelusta, jolloin riski on, että hän ymmärtää kysymykset väärin. (Baskarada 2014, 12.) Tässä kohden työparin tärkeys korostuu entisestään, sillä sivummalla toimivalla henkilöllä on paremmat mahdollisuudet tilanteen kokonaishavainnointiin. Myös haastattelun joustavuus menetelmänä auttaa. Haastattelijalla on mahdollisuus kysyä täydentäviä kysymyksiä ja pyytää tarkennuksia vielä haastattelun aikanakin. Ennalta laadittuja kysymyksiä on mah-

dollisuus muokata, mikäli haastattelu etenee erilaiseen suuntaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 67.) Toki kysymysten on pysyttävä kuitenkin valitussa teemassa, tai muutoin haastattelu ei vastaa tutkimuskysymyksiin.

5.4. Haastatteluaineiston käsittely ja analyysi

Nauhoitimme kaikki kahdeksan haastattelua sekä nauhurilla että puhelimella. Haastattelumateriaalia kertyi noin kuusi tuntia. Litteroimme kaikki nauhoitukset ja litteroitua tekstiä kertyi 39 sivua. Saadaksemme jonkinlaisen yhteenvedon haastateltavien vastauksista kokosimme ensin kaikkien vastaukset saman kysymyksen alle.

Jo tässä vaiheessa havaitsimme useita yhtäläisyyksiä haastateltujen vastauksissa. Eskolan ja Suorannan (2014) mukaan tämän kaltaisessa tilanteessa puhutaan aineiston kylläntymisestä eli saturaatiosta. Yleensä saturaatiota on havaittavissa vasta viidentoista haastattelun kohdalla. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 99.) Saturaation havaitseminen jo kahdeksan haastattelun jälkeen saattaa kieliä kysymysten asettelusta sekä kysymysten luonteesta.

Seuraavaksi aloitimme varsinaisen aineistolähtöisen laadullisen eli induktiivisen aineiston analyysin prosessin. Valitsimme analyysiyksiköksi kolme tutkimuskysymystämme, joiden avulla rajasimme aineistostamme oleellisemmat lainaukset lähempään tarkasteluun. Tämän jälkeen lainaukset redusoiitiin eli pelkistettiin. Pelkistetyt ilmaukset klusteroitiin, eli ryhmiteltiin samankaltaisuuksiensa perusteella (TAULUKKO 2). Näistä ryhmistä muodostimme alaluokkia, jotka edelleen seurasivat samankaltaisuuden logiikkaa. Aineiston abstrahointi eli käsitteellistämisen vaiheessa seurasimme, tulivatko aiemmin opinnäytetyössämme esiin nostetut keskeiset käsitteet myös haastatteluissa esille. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 91–93.)

TAULUKKO 2. Haastateltavien vastauksia redusoituna ja klusteroituna ensimmäisen tutkimuskysymyksen pohjalta: Mikä saa mielenterveyskuntoutujan aloittamaan vapaaehtoistoiminnan mielenterveysyhdistyksessä?

ILMAUKSET	PELKISTETYT ILMAUKSET	ALALUOKAT
<i>"No lähinnä se, että on jotain tekemistä. Kuin kotona makoilua."</i>	Saa sisältöä päiviin.	Arjen aktivointi
<i>"Mä oon aina sanonut, että tää Helmi on mulle työ, vapaa-aika ja toinen koti. Tää on niin tuttu ja turvallinen mulle."</i>	Tutussa ja turvallisessa ympäristössä toimiminen.	Turvallisuus, tuttuus
<i>"Et tota kun kaikki tehdään niinku yhteiseksi hyväksi, niin tää on sellasta mielekästä niinku. Mielekästä tekemistä. Tehdä jotain yhteiseksi hyväksi."</i>	Yhteisen hyvän tekeminen mielekästä.	Yhteisöllisyys
<i>"Niin se että, mä ajattelen et jos mä kuulun johonkin yhteisöön niin mäkin annan siihen osani. Ja tutustuisin ihmisiin ja osottaisin et mä haluan olla sen yhteisön jäsen."</i>	Yhteisöön kuuluminen ja siihen aktiivisesti osallistuminen.	Yhteisöllisyys
<i>"Tämmönen yleisempi päivystäminen se on vaan, että mä nyt tykkään olla avuksi ja sitten on aina silleen että, on aina mukavampi ratkoa toisten ongelmia kuin omiaan."</i>	Muiden auttaminen ja kuuntelu.	Vertaistuki
<i>"No musta tuntui just et musiikin alalla oli vähän niinkun tarvetta, et mä olin musiikkiterapeuttisessa ryhmässä 2018 tammikuusta maaliskuulle. Ja sit ku se loppu niin mä aloitin sit toukokuusta ton oman ryhmän 2018."</i>	Ryhmän tarpeellisuuden havaitseminen.	Yhteisöön vaikuttaminen

5.5. Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Yksi tärkeimmistä seikoista, joka liittyy tutkimuksen eettisyyteen on se, että tutkittavia ei voida tunnistaa tutkimuksesta (Alasuutari 2005, 20). Pidimme haastatteluun osallistuvien anonymiteettiä tärkeänä ja halusimme korostaa tätä myös jokaisen haastattelumme alussa. Nimensä lisäksi myös ikänsä sai jättää kertomatta, kuten yksi vastaajistamme päätti tehdä. Koska yhteistyötahomme Helmi ry:n nimi esiintyy opinnäytetyössämme, meidän täytyi olla huolellisia aineiston analyysivaiheessa, ettei lopulliseen työhömmme pääsisi mitään haastatteluihin osallistuvien tunnistetekijöitä. Myös haastatteluissa esiin nousseet työntekijöiden ja muiden Helmin kävijöiden nimet on luonnollisesti jätetty pois.

Teimme haastattelut Helmin vapaaehtoisten hyvin tuntemassa paikassa. Paikaksi valikoitui luontevasti Helmi-talot, koska haastateltavat viettävät niissä muutenkin paljon aikaa. Halusimme myös tehdä haastattelutilanteesta turvallisen haastateltaville ja entuudestaan tutun paikan muodossa se onnistui.

Kunnioittava kohtaaminen korostuu kaikessa sosiaalialan asiakastyössä ja on myös eettisenä ohjenuorana haastattelutilanteissa. Haastattelusta nousseet sitaatit eivät saa halventaa tai loukata haastateltavia. Haastattelutilanteessa tutkijalla on usein empaattinen, ystävällinen ote, jotta hän saa luottamuksellisen yhteyden haastateltavan kanssa. Liiallinen ystävällisyys saattaa kuitenkin aiheuttaa sen, että haastateltava saa väärän käsityksen haastattelijan tarkoitusperistä. Tutkijan on kuitenkin pidettävä huolta, ettei haastattelun luonne muutu väärin olettusten vuoksi haastateltavan hyväksikäytöksi. (Alasuutari 2005, 18–20.) Tulevina sosiaalialan ammattilaisina koemme kunnioittavan kohtaamisen tulevan ihmisten kohtaamisessa automaattisesti. Haastattelutilanteessa emme puhuneet kunnioittavasta kohtaamisesta erikseen, vaan koimme sen tulevan ikään kuin selkärangasta. Haastateltavalle kerrottiin selkeästi ja ystävällisesti haastattelun ja opinnäytetyömme tarkoitus ja tavoitteet.

Aina haastateltavien tuttuus haastattelijalle ei ole hyvä asia. Haastateltavalla saattaa olla ennakko-odotuksia ja tietoja, jotka määrittelevät haastattelun suuntaa. Kohdallamme tuttuus oli ennemminkin positiivinen asia. Toisen meistä tunniessa osan haastateltavista jo etukäteen, tuttuus oli etu ja aikaisempien tietojen perusteella oli helppo kysyä jatkokysymyksiä vapaaehtoisuuteen liittyen. Haastateltavia oli myös helpompi saada mukaan haastatteluun ja tuttuuden vuoksi moni uskaltautui puhumaan kokemuksistaan avoimemmin kuin ehkä vieraan ihmisen seurassa. Toinen meistä tunsi haastateltavia etukäteen, mutta ei kuitenkaan yhtä hyvin kuin esimerkiksi Helmi ry:n työntekijät. Haastattelulle edullinen etäisyys siis säilyi tuttuudesta huolimatta.

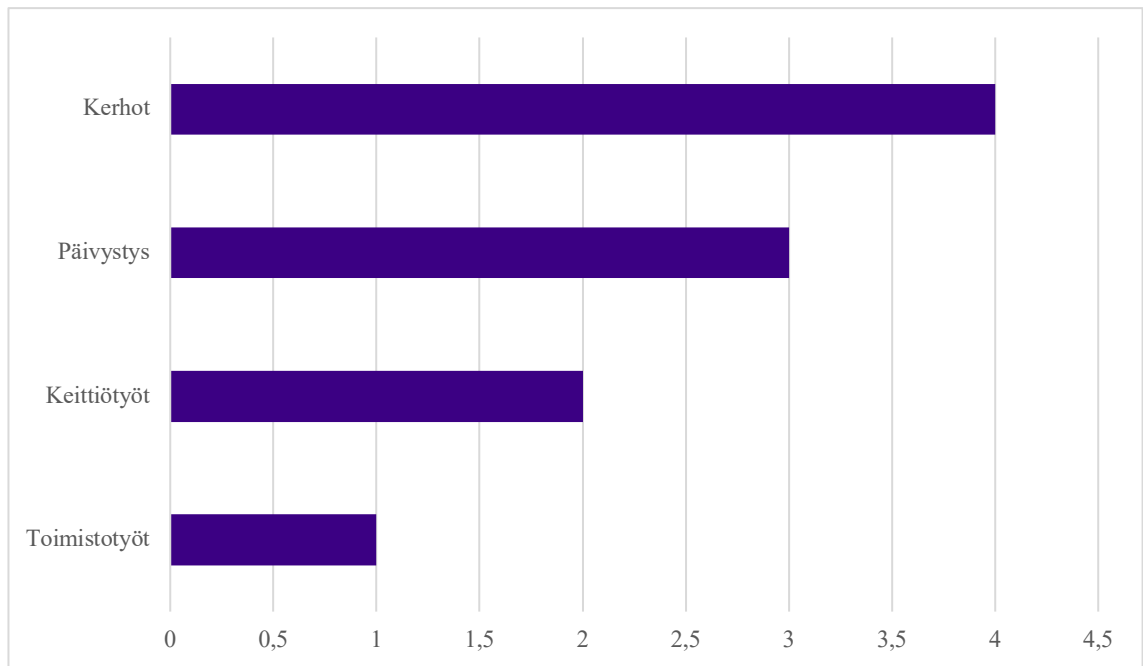
Tutkimusetiikan katsotaan kattavan muun muassa yksityisyydensuojaan liittyvät asiat, yhteiskunnalliset kysymykset sekä tiedeyhteisön sisäiset huomioitavat asiat. Paitsi tutkittavien yksityisyydensuojaan, tutkitun tiedon keruu ja oikeanlainen arkistointi liittyvät vahvasti myös tiedon luotettavuuteen ja tarkistettavuuteen. (Kuula 2011, 24–25.) Hyvään tutkimuskäytäntöön ja -etiikkaan kuuluu se, ettei muiden tutkijoiden tekstejä kopioida ja esitetä omina ajatuksina. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 112). Luonnollisesti olemme sisäistäneet tämän ja keskittyneet huolelliseen lähteistykseen.

Haastatteluaineiston luotettavuus on riippuvainen haastattelun kulun yhtäläisestä etenemisestä jokaisen haastateltavan kohdalla. Haastattelun täytyy noudattaa yhtenäistä kaavaa, eikä kysymyksiä voi muuttaa haastateltavien välillä. Kenenkään haastateltavan kohdalla ei myöskään tehdä poikkeuksia tai muuteta sääntöjä haastatteluun liittyen. Myös haastatteluun käytettävien teknisten apuvälineiden toimiminen, äänenlaadun selkeys ja yhtäläisyys on tärkeää tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Haastatteluaineiston huolellinen litterointi ja käsittely myös lisäävät luotettavuutta. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 185.) Aikaisemmista haastattelukokemuksistamme oppineina käytimme myös puhelinta haastattelujen nauhoitukseen varsinaisen nauhurin lisäksi. Asetimme nauhurin mahdollisimman lähelle haastateltavaa, mutta siitä huolimatta joidenkin haastateltavien vastauksia piti kelaata muutaman kerran edes takaisin, jotta vastauksen kuuli ja ymmärsi oikein.

Haastatteluista valikoitujen lainausten käyttöä tulee perustella myös tutkimuksen eettisyyden näkökulmasta. Lainauksia käytettäessä tulee tutkijan perustella, miksi näin on toimittu. Jos lainauksia käytetään esimerkiksi vahvistamaan tutkimuksen teoriaa tai tavoiteltua tulosta, voi tutkija sortua valikoimaan lainauksista vain näitä tukevat väitteet. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 21-22.) Pyrimme opinnäytetyössämme tuomaan esiin monipuolisesti haastateltaviemme vastauksia, tuodaksemme heidän äänensä työssämme esiin. Litteroimme lainaukset juuri niin, kuin ne haastattelutilanteessa ilmaistiin. Emme hakeneet haastattelukysymyksillemme mitään tiettyjä vastauksia, joten lainausten käyttöön ei liity oman edun tavoittelua tai sensuuria.

6. TULOKSET

Osa haastateltavista oli ollut Helmin kävijänä pitkään, jo 80-luvulta lähtien. Osa taas oli käynyt taloilla muutamasta kuukaudesta muutamaan vuoteen. Yhtenäistä haastateltaville oli se, että monet olivat aloittaneet vapaaehtoisena toimimisen pian Helmissä käymisen aloittamisen jälkeen. Haastateltavat toimivat vapaaehtoisina erilaisissa tehtävissä, osa aktiivisemmin ja osa harvemmin. Muutama haastateltava teki vapaaehtoistoimintaa monta kertaa viikossa erilaisten toimien puitteissa, muutama taas kävi Helmi-taloilla kerran, pari kuukaudessa. Haastateltavien vapaaehtoistoiminta oli Helmin keittiö- sekä toimistotöissä avustamista, päivystystehtäviä sekä erilaisten kerhojen, kuten elokuva-, tarina-, levyraati- ja musiikkikerhon ohjaaminen (KAAVIO 1).



KAAVIO 1. Haastateltavien tekemät vapaaehtoistoimet

Haastateltavat olivat kuulleet mahdollisuudesta vapaaehtoisuuteen muilta kävijöiltä sekä Helmi ry:n henkilökunnalta. Yksi vapaaehtoinen oli aloittanut vapaaehtoisena toimimisen nähtyään Helmi ry:n omassa julkaisussa Helmi-lehdessä ilmoituksen, jossa haettiin vapaaehtoistoimijoita keittiölle. Osa pitkään toiminnassa mukana olleista henkilöistä oli tullut mukaan vapaaehtoistoimintaan jonkin muun tahon, kuten Mielenterveyden keskusliiton kautta. Suurimmalle osalle haastateltavia Helmi ry oli ainoa paikka, jossa he toimivat vapaaehtoisina. Osalla oli entuudestaan taustaa muistakin vapaaehtoistöistä.

6.1. Syyt vapaaehtoistoiminnan aloittamiselle

Mä oon aina sanonut, että tää Helmi on mulle työ, vapaa-aika ja toinen koti. Tää on niin tuttu ja turvallinen mulle. (H 4)

Osa haastateltavista sanoi aloittamisen syyksi sen, että sen ansiosta kotoa lähteminen helpottui, kun oli jotakin tekemistä valmiiksi sovittuna. Vapaaehtoistoiminnan koettiin tuovan sellaista sisältöä päiviin, mitä siellä ei entuudestaan ollut.

Mielekäs tekeminen mainittiin myös monen haastateltavan vastauksessa kysyttäessä syitä vapaaehtoistoimien aloittamiselle. Osalle vastaajista vapaaehtoistoinnassa piilee mahdollisuus uuden oppimiseen tai jo opitun vahvistamiseen ja ylläpitoon. Vaikka kyse on palkattomasta vapaaehtoistoinnasta, siihen ollaan sitoutuneita ja omalla toiminnalla halutaan tuoda iloa myös muille Helmi ry:n kävijöille. Yksi haastateltava sanoi aloittaneensa vapaaehtoistoinnin sen vuoksi, että kuuluessaan Helmin kaltaiseen yhteisöön hän halusi myös tuoda siihen jotakin.

Niin se että, mä ajattelen et jos mä kuulun johonkin yhteisöön niin mäkin annan siihen osani. Ja tutustuisin ihmisiin ja osottaisin et mä haluan olla sen yhteisön jäsen. (H 6)

Tämmönen yleisempi päivystäminen se on vaan, että mä nyt tykkään olla avuksi ja sitten on aina silleen että, on aina mukavampi ratkoa toisten ongelmia kuin omiaan. Ja sit toi X-visa nyt tuli ihan vaan omasta kiinnostuksesta, kun se näytti olevan visana suosittu, niin mä ajattelin, että sitä vois sitten jatkaa jonkin näköisenä ryhmänä. (H 7)

Etenkin ryhmiä ohjanneet vapaaehtoiset olivat myös itse havainneet tarvetta kyseisille ryhmille ja olivat tätä kautta aloittaneet niiden ohjaamisen. Vapaaehtoisten oma kiinnostus ja perehtyneisyys aiheeseen nousi päätekijäksi ryhmän aiheen valinnassa.

Vapaaehtoistyötä tekevien vastauksista oli tulkittavissa motivaation merkitys vapaaehtoistoimien aloittamisessa. Martin Fordin motivaatioteoria, jonka mukaan motivaatio koostuu henkilökohtaisista päämääristä, tunteista sekä itseä koskevista käsityksistä (Järvikoski ym., 2016, 75, 77.) näyttäisi toteutuvan vapaaehtoistyötä tekevien vastaajien toiminnassa. Vapaaehtoistointa on motivoivaa, koska ihmisellä on voimavaroja ja kiinnostusta tehdä sitä. Helmi ry:n kannustava ilmapiiri luo uskoa vapaaehtoistyöntekijälle, että hän pystyy ja osaa suorittaa ottamansa vapaaehtoistimet. Itsemääräämisteorian mukaan ihmisen sosiaalinen ympäristö voi auttaa häntä kehittymään (Vasalampi 2017, 54). Vastauksissa mainittiin Helmin yhteisö, työntekijät sekä muut Helmin kävijät. Helmin kävijöiden keskuudessa vallitsee hyväksyvä ja kannustava ilmapiiri, joten myös itsemääräämisteoria näyttäisi toteutuvan vapaaehtoistoinnissa.

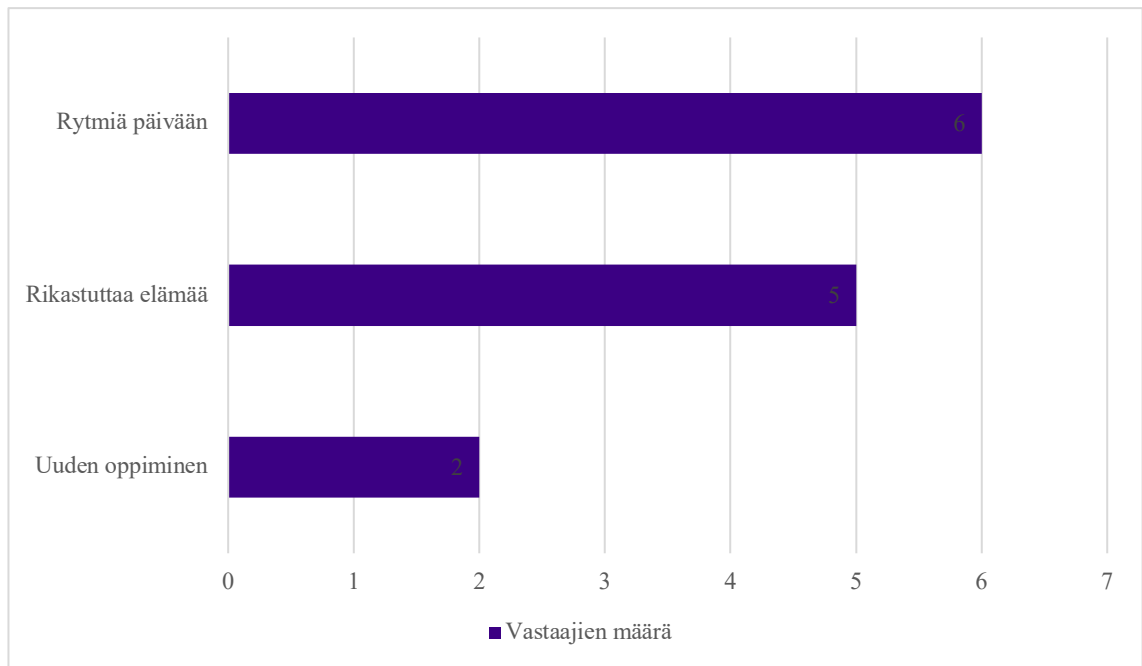
6.2. Vapaaehtoistoiminnan merkitys

Vapaaehtoistoiminta vaikutti positiivisesti monen haastateltavan arkirytmiiin. Ilman vapaaehtoistoiminnan tuomaa vastuuta haastateltavat eivät ehkä muuten kävisi Helmi-taloilla niin usein. Monen mielestä vapaaehtoistoiminta toi ryhtiä elämään ja kodista lähtemistä pidettiin positiivisena asiana. Termi ”ryhti” havainnollistui erään haastateltavan kerrottua, kuinka vapaaehtoisuuden ja Helmi-taloilla käymisen ansiosta hänen vuorokausirytmensä oli normalisoitunut. Aikaisemmin hän saattoi nukkua iltapäivään ja mennä aamuyön tunteina nukkumaan. Helmi-talolla tarjottavan edullisen aamukahvin ja vapaaehtoistoiminnan tuomien aika-tilojen ansiosta hän oli saanut päivärytmäänsä paremmalle tolalle. Huomionarvoista oli myös päivittäisen lounaan merkitys terveydentilaan ja kolesteroliarvoihin, jotka olivat kohentuneet huomattavasti. Vapaaehtoistoiminnan suunnittelun ja toteuttamisen mainittiin myös pitävän elämän rakennetta kunnossa ja tuovan arkeen sisältöä ideoiden etsimisen ja kehittelyn muodoissa.

Helmi on se, joka pitää kiinni elämässä. Ja vapaaehtoistoiminta on siinä oikeestaan sitten niinkun siihen samaan asiaan osallistumista vähän aktiivisemmin. (H 7)

Mä oon just huomannu et se on ihmisten hyvinvoinnille tärkeitä niinkun itsellekin et auttaa eri järjestöissä ja eri hommissa. Voisin sanoa et se on mukavaa olla vapaaehtoinen. (H 8)

Haastateltavien vastauksista voidaan pelkistettynä nostaa esiin kolme suurinta tekijää, jotka vaikuttavat vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyyteen (KAAVIO 2). Vapaaehtoistoiminnan positiivinen vaikutus vastaajien päivärytmiiin mainittiin valtaosassa vastauksista, jopa kuudessa kahdeksasta. Viidessä haastattelussa mainittiin myös vapaaehtoistoiminnan elämää rikastuttava vaikutus. Kaksi vastaajista sanoi oppineensa uutta vapaaehtoistoiminnasta. Yleisimmin vastaajat kuitenkin olivat sitä mieltä, että vapaaehtoistoiminta ei ollut varsinaisesti opettanut heille uusia taitoja vaan toiminnalla nähtiin olevan enemmänkin taitoja ylläpitävä vaikutus.



KAAVIO 2. Vapaaehtoistoiminnan merkitys

On merkityksellistä, että kukaan haastateltava ei jättänyt vastaamatta, kun vapaaehtoistyön merkityksestä kysyttiin. Osa oli vähäsanaisempi ja osa puheli-aampi, mutta jokaisen vastauksessa vapaaehtoistyötä pidettiin merkityksellisenä. Vapaaehtoistoinnalla oli selkeästi hyvinvointia lisäävä merkitys. Osa haastateltavista tekee Helmi-taloilla tärkeää, mutta hieman kevyempää vapaaehtoistyötä, jossa ei tarvitse välttämättä suunnitella mitään etukäteen. Kuitenkin heidänkin vastauksissaan kuului yhteisöllisyyden merkitys. Voidaan olla samassa huoneessa, eikä välttämättä puhuta mitään, mutta silti ei olla yksin.

No se on se lähteminen kuitenkin, että se on tärkeää että lähtee kotoa. Ja kyllä sen tuntee, että on tarpeellinen, kun tämmöseen yhteisöön tulee, niin siitä tulee kuitenkin se ehkä takautuvastikin sellainen hyvä mieli. Tämä on tavallaan lainausmerkeissä työ. (H 4)

...joskus teini-ikäisenä kun mä mietin, että mikä on elämän tarkoitus niin sitten mä päädyin, että se on se että täällä ollaan auttamassa muita. Sitten niin kuin omien kykyjen mukaan sitä on koittanu tehdä. (H 7)

Vertaistuki ja tuttujen ihmisten tapaaminen Helmi-taloilla oli haastateltavista myös tärkeää. Omien ryhmien kävijöistä pidettiin huolta ja tunnettiin vastuuta siitä, että kävijät odottivat viikoittaista ryhmää. Omien ryhmien pitämisestä tunnettiin ylpeyttä ja iloa. Ryhmän pitäminen ja suunnittelu koettiin ikään kuin uudeksi mukavaksi harrastukseksi. Vapaaehtoistoiminnan uskottiin vaikuttavan välillisesti myös haastateltavien lähipiiriin. Eräs haastateltava sanoi, että ryhmien pitämisen ansiosta hän sai näytettyä lapsilleen, että hän oli kunnossa ja hänellä oli mielekästä tekemistä ja sisältöä elämässään.

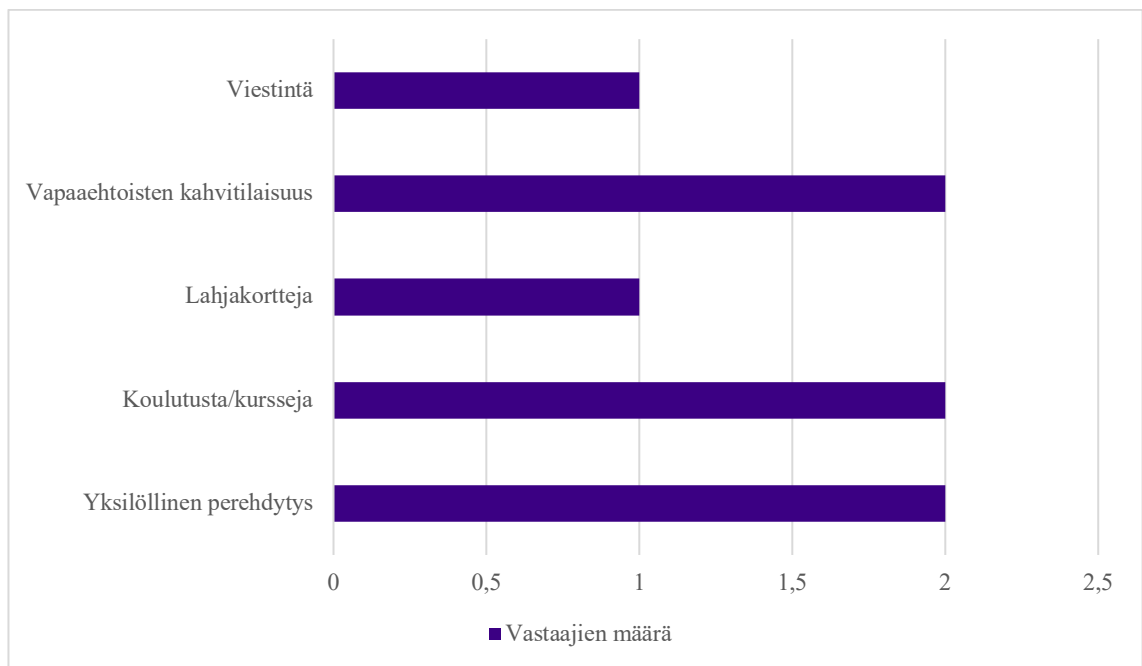
Vaikka tää oma sosiaalinen valmius nyt ei oo kaikilta osin ihan priimaa niin kyllä se tämmöseen hommaan riittää. (H 7)

Vapaaehtoistoiminnoista kannettiin vastuuta, mutta niistä osattiin myös oman jakamisen mukaan kieltäytyä. Vapaaehtoisuutta ei pidetty raskaana tai liian kuormittavana työnä. Sen havaittiin opettavan osalle haastateltavista jotakin uutta ja osalle kyseinen toiminta taas auttoi ylläpitämään jo jotakin opittua taitoa. Vain kaksi vastaajista ei kokenut vapaaehtoistoiminnan vaikuttaneen heidän sosiaalisiin suhteisiinsa, loput vastaajat olivat luoneet toiminnassa uusia ihmis- ja ystävyys-suhteita. Yksi vastaajista korosti sitä, ettei ollut varma olivatko sosiaaliset suhteet lisääntyneet välttämättä juuri vapaaehtoistoiminnan kautta, vai yleisesti Helmi-taloilla käydessä. Aineiston pohjalta voidaan kuitenkin arvioida, että vapaaehtoistoiminnalla on ollut vaikutusta yksilön sosiaalisen verkoston laajenemiseen.

6.3. Ajatuksia ja toiveita Helmi ry:n antamasta tuesta

Yhtenä tutkimuskysymyksenämme oli, miten Helmi ry voi tukea vapaaehtoistojaa. Haastattelussa halusimme tietää, millaista konkreettista tukea vapaaehtoistoimija haluaisi ja toivoisi Helmi ry:n puolelta. Kysyimme saako vapaaehtoistoimija riittävästi tukea ja tietääkö hän kenen puoleen kääntyä, jos vapaaehtoistoimista tulee kysyttävää. Kysyimme myös toiveista aineellisiin palkitsemisiin - sekä perehdytykseen liittyen. Moni haastateltava mainitsi, ettei ollut saanut pe-

rehdytystä vapaaehtoistoimiin. Toisaalta esiin nousi myös se, että vapaaehtoistoimien luonne oli sellainen, ettei perehdytystä olisi edes tarvinnut. Vapaaehtoistoimet, joita haastateltavat tekevät, ovat luonteeltaan hyvin erilaisia. Kerhojen pitämiseen ja suunnitteluun sekä keittiötöihin voisi kuvitella tarvittavan enemmän ohjeistusta, mutta esimerkiksi päivystystoimet ovat melko helposti omaksuttavissa. Aineistosta nousi esille myös tuen tarve. Toivottuja tukimuotoja vastauksissa ilmeni yhteensä viisi erilaista. (KAAVIO 3).



KAAVIO 3. Toivotut tukimuodot

Vapaaehtoistoimintoihin kaivatun tuen määrä vaihteli hieman haastateltavien keskuudessa. Suurimmaksi osaksi ohjeistukseen oltiin tyytyväisiä ja kaikki haastateltavamme olivat esimerkiksi hyvin tietoisia, kenen Helmin työntekijän puoleen he voisivat ongelmatilanteissa kääntyä.

Jotain kursseja tai koulutusta vois olla. Mä ajattelisin niinku itteeni, et jos ei ite kykene tai ymmärrä, niin vois olla joku niinku neuvomassa, mut ei siinä mitään sen kummempaa. (H 5)

No ehkä vois olla joku sellanen täysin epämuodollinen kahvitilaisuus tai joku kerran kuukaudessa, missä vapaaehtoiset vois keskenään niinkun jutella ja ideoida ja silleen. Semmonen vois olla ihan kiva. Et yhdessä voitais suunnitella niinkun mitä on luvassa. (H 8)

Toivottiin, että henkilökunta ohjaisi kädestä pitäen toimintaan liittyvissä asioissa. Aineistosta kävi ilmi, että vapaamuotoisia viikoittaisia kahvitteluhetkiä, joissa vaihdettaisiin kuulumisia ja ideoita vapaaehtoisuuteen liittyen, kaivattiin lisää. Virkistystoiminnan lisäksi toivottiin, että Helmi järjestäisi vapaaehtoisilleen koulutusta sekä työnohjausta, kuten joissakin toisissa matalan kynnyksen paikoissa järjestetään. Yksi haastatelluista ei kokenut tarvitsevansa varsinaista koulutusta, mutta toivoi tukea esimerkiksi lahjakorttien muodossa. Virkistystoimintaa oli monen mielestä riittävästi, mutta osa oli sitä mieltä, että kyseistä toimintaa saisi olla enemmänkin. Osa toivoi pitkiä koko päivän kestäviä retkiä, osa taas oli lyhyempien virkistyshetkien kannalla, mutta toivoi, että niitä olisi useammin.

Helmin viestinnästä kysyttäessä esiin nousi ongelma tiedon päivittämisestä. Yksi haastatelluista toivoi selkeää parannusta viestintään ja Helmin nettisivujen päivitykseen. Lisäksi useampi haastateltava kertoi ilmoitusten katoavan herkästi Helmi-talojen ilmoitustaulujen paperisten ilmoitusten määrään ja uusimpia tietoja sai etsiä vanhojen joukosta. Moni kertoi kuitenkin, että sai kaiken tarpeellisen tiedon Helmi-taloilla käydessään ja luotti henkilökohtaiseen tiedonantoon. Erityisesti viestinnästä keskusteltaessa huomasimme, että tässä kohden aktiivisten ja vähemmän aktiivisten kävijöiden välillä oli selkeä ero. Jos taloilla ei vierailut usein, ei pelkkien nettisivujen perusteella ollut yhtä hyvin perillä Helmin ajankohtaisista tapahtumista. Tämä ei kuitenkaan ole välttämättä huono asia, mikäli se saa houkuteltua henkilön käymään Helmi-taloilla useammin ja osallistumaan ohjelmaan aktiivisemmin. Toki päivitettyt nettisivut ja ajan tasalla oleva tiedotus on oltava kunnossa uusien kävijöiden ajatellen ja sitä, kuinka heidät saadaan houkutelua mukaan Helmi-talojen toimintaan.

Helmi sai kiitosta vapaaehtoisten rekrytoimisesta. Kiitosta sai myös vuoden helmiläisen valinta. Helmi ry:ssä valitaan vuosittain aktiivinen henkilö, jonka vapaaehtoispanos on ollut merkittävää Helmi ry:llä. Kysyttäessä henkilökunnan tuesta ja siitä, tiesivätkö vapaaehtoiset kenen puoleen he voivat avun tarpeessa kääntyä, kaikki osasivat nimetä yhden tai useamman vastuuhenkilön. Monet sanoivat myös, että loppujen lopuksi kuka tahansa Helmin henkilökunnasta varmasti auttaisi. Haastateltavat olivat kiitollisia myös heidän muistamisestaan sekä virkistysretkistä. Ilmainen lounas mainittiin myös monessa vastauksessa. Ruoka-apu,

elokuvaliput sekä ravintolalahjakortit mainittiin, kun kysyttiin miten Helmi voisi muistaa vapaaehtoistoimijoitaan konkreettisesti.

7. JOHTOPÄÄTÖKSET

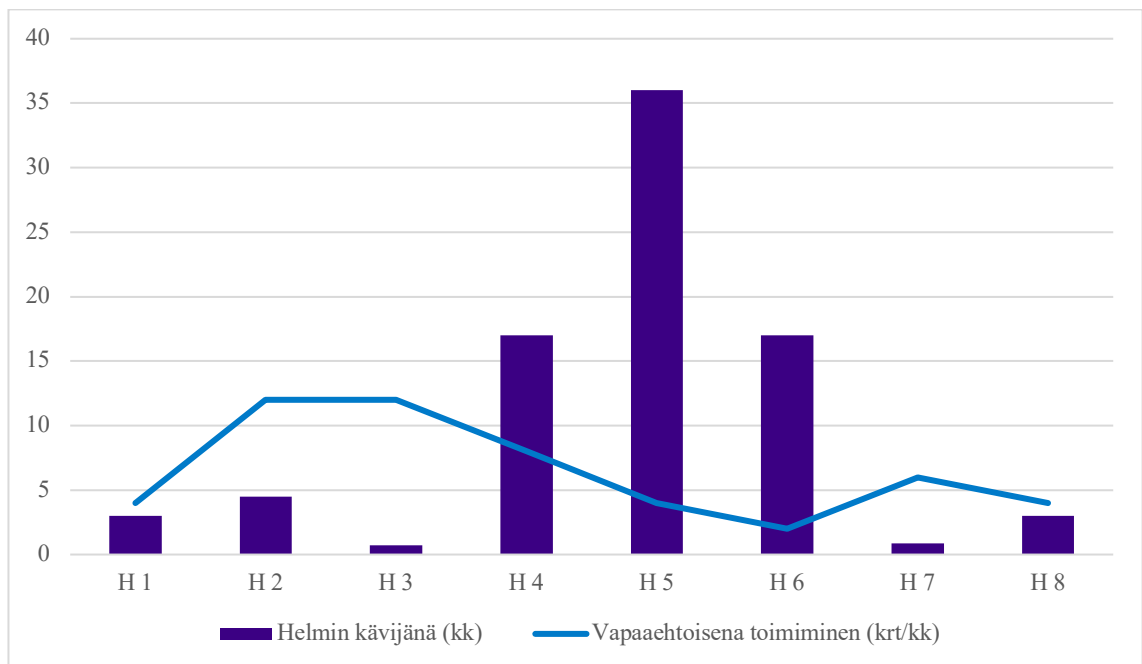
Aineistomme pohjalta voimme todeta, että Helmin vapaaehtoistoiminnalla on selkeä osallistava ja voimaannuttava vaikutus vapaaehtoisten elämään. Voimaantuminen on nähtävissä muun muassa vapaaehtoistojen itsevarmuutena ideoita ja suunnitella toimintaa. Oma toiminta nähdään muita Helmin kävijöitä hyödyttävänä ja ilahduttavana. Voimaantuminen näkyy myös lisääntyneenä aktiivisuutena vapaaehtoistoiminnan vaikuttaessa päivärytmiin. Sovittu meno kannustaa liikkumaan ulos kotoa ja tuo ryhtiä arkeen.

Tieto vapaaehtoisena toimimisen mahdollisuudesta oli tullut muilta kävijöiltä, Helmin henkilökunnalta ja Helmi ry:n omasta julkaisusta, Helmi-lehdestä. Tästä voimme päätellä, että vapaaehtoistoiminnasta puhutaan taloilla yleisesti ja toimintaan on matala kynnyks lähteä mukaan. Kaksi haastateltavaamme ryhmänvetäjää oli itse havainnut ryhmillensä tarvetta ja oli tällä tavoin päässyt toteuttamaan ideansa. Tämä kertoo siitä, että Helmi-taloilla ollaan joustavia vapaaehtoistoiminnan suhteen ja avoimia myös kävijöiden itsensä ehdottamille toiminnoille.

Helmin vahvuudeksi sanottakoon juuri vapaaehtoistojen monipuolisuus. Jollekin on riittävää ja tarpeeksi haasteellista avata ja lukita ovia, sekä lämmitteä sauna. Jollekin toiselle kerhojen suunnittelu antaa tarpeeksi haastetta.

Haastateltavamme olivat olleet Helmi-talojen kävijöitä hyvin vaihtelevia ajanjaksoja, aina kahdeksasta kuukaudesta kolmeen kymmeneen vuoteen asti. Ennakkoajatus oli, että pitkään Helmissä käynyt henkilö olisi mahdollisesti aktiivisemmin mukana myös vapaaehtoistoiminnassa. Tämä oli kuitenkin hyvin yksilöllistä ja suoranaista yhteyttä ei aineiston pohjalta voida todeta. Päinvastoin

kaksi suhteellisen uutta Helmin kävijää osoittautuivat kaikkein aktiivisimmiksi vapaaehtoisina toimijoiksi. Tämä toisaalta kertoo mielestämme siitä, miten jokin uusi elämään positiivisesti vaikuttava asia voi motivoida yksilöä ja näkyä lisääntyneenä aktiivisuutena. Kaikkien vastaajien keskiarvo vapaaehtoisena toimimisena oli 6,5 krt/kk (KAAVIO 4).



KAAVIO 4. Jokaisen haastateltavan Helmi-taloilla käyty aika (vuosina) suhteessa heidän tekemäänsä vapaaehtoistoiminnan määrään (krt/kk).

Yksi haastateltava mainitsi spontaanien kohtaamisten tärkeyden ja piti kohtaamisia koko Helmi ry:n ideana. Hän kertoi, kuinka oli jäänyt juttelemaan erään Helmin uuden kävijän kanssa pitkäksi aikaa ja painotti sitä, kuinka helppoa tulijan oli puhua omista haasteistaan vertaisen kanssa. Vertaisuus ja vertaistuki eivät termeinä niinkään näkyneet aineistossamme, mutta on kuitenkin pääteltävissä, että jonkinasteista vertaisuutta kävijöiden keskuudessa syntyy. Helmin vapaaehtoisten ollessa itsekkin mielenterveyskuntoutujia, he ovat myös toistensa ja muiden Helmin kävijöiden vertaisia. Kynnys toimintaan osallistumiseen on todennäköisesti hyvin matala, niin vapaaehtoisena kuin toimintaan osallistujana. Toiminta on kevyttä ja rentoa yhdessäoloa ja vaikka vapaaehtoisten ryhmissä ei käydä vertaistoiminnalle ominaista suoraa keskustelua esimerkiksi osallistujien jaks-

misesta tai arjen sujumisesta, on ryhmätoiminnalla kuitenkin vireyttä ja toimintakykyä lisäävä vaikutus. Yksi syy siihen, miksi vertaisuuden ja vertaistuen termit eivät juurikaan näy aineistossamme voi liittyä siihen, ettei niitä myöskään näy käytettävän Helmi-taloilla vapaaehtoisuudesta puhuttaessa. Jos vertaisuus ja vertaistuki olisivat olleet haastattelussamme yhtenä osa-alueena, olisivat termit näkyneet aineistossamme todennäköisesti enemmän.

Aineistosta sai sen vaikutelman, että Helmissä työyhteisö, sekä kävijät ovat päivittäin tiiviissä vuorovaikutuksessa keskenään. Toki matalan kynnyksen työtöteeseen kuuluu nimenomaan se, etteivät työntekijät piiloudu huoneisiinsa tai tiskintaakse, vaan ovat avoimessa vuorovaikutuksessa asiakkaiden, tässä tapauksessa kävijöiden kanssa. Ihmiset ovat kuitenkin erilaisia ja aktiivisesta vuorovaikutuksesta huolimatta toiset saattavat tarvita enemmän tukea ja ohjeistusta vapaaehtoistoimintaan. Kertaalleen läpi käydyt asiat saattavat unohtua helposti. Vapaaehtoistoimijoita on hyvä muistuttaa siitä, että vaikka asiat on jo kertaalleen käyty läpi, voi niihin aina palata ja kysyä, jos jokin askarruttaa. Myös työntekijöiden on hyvä muistaa aika ajoin tarkistaa, mikäli jokin vapaaehtoisuuteen liittyvä asia kaipaa lisää ohjeistusta tai tukea. Aineistosta ei käynyt ilmi ovatko muut kävijät toimineet perehdyttäjinä uusille vapaaehtoisille, mutta tällainen toimintamalli voisi myös lisätä mielenterveyskuntoutujien toimijuutta.

8. POHDINTA

Haastattelujen purkaminen ja Helmi ry:hyn tutustuminen näytti meille, kuinka tärkeitä paikkoja Helmi ry:n talot ovat konkreettisesti. Kuten aikaisemminkin osallisuudesta kirjoitimme, Niemisen (2019) mukaan osallisuus ei toteudu tyhjiössä, vaan vaati toteutuakseen toimivia tiloja (Nieminen 2019, 9). Helmi ry tarjoaa mielenterveyskuntoutujille toimivat puitteet, joissa monipuolista ohjelmaa on mahdollista suunnitella ja toteuttaa. Osallisuuden kokeminen on parhaimmillaan positiiivista toimintaa lisäävää ja elämää rikastuttavaa. Helmi ry:n talot tarjoavat tilojen lisäksi kannustavan, arvostelemattoman ilmapiirin, sekä monipuoliset mahdollisuudet vapaaehtoistoimintaan. Helmi ry:n kaltaisia paikkoja tarvitaan tulevaisuudessaakin, vaikka monet mielenterveyspalvelut ovat siirtyneet digitalisaation myötävaikutuksesta verkkoon. Kuten yksi haastateltavista asian ilmaisi: ”joskus riittää vain se, että tietää toisen ihmisen istuvan samassa huoneessa”. Mikään ei korvaa aitoja, reaaliaikaisia ihmiskontakteja, vaikka digitalisaation mahdollistamille palveluille on paikkansa yhteiskunnassa.

Yhteisöllisyyden kokeminen ympäristössä, jossa diagnoosi ei nouse muiden asioiden yläpuolelle, on mielenterveyskuntoutujille tärkeää. Helmin diagnosoimattoman, helposti lähestyttävän ilmapiirin ansiosta mielen sairauksista kärsivä voi viettää aikaa ja tuntea kuuluvansa yhteisöön sen täysivertaisena jäsenenä. Monelle Helmi ry ja kaikki toiminta mitä siellä tapahtuu, saattaa olla viikon tärkein asia ja kohokohta. Vapaaehtoistoiminnasta saatavat onnistumisen kokemukset saattavat viedä kuntoutumista eteenpäin ja auttaa elämänhallinnassa, puhumatkaan psyykkisten haasteiden lieventymisestä, ainakin hetkittäin. Työssäkäyvät tai opiskelevat, aktiiviset kansalaiset eivät välttämättä tiedosta sitä, kuinka yksinäistä ja sisällötöntä elämä saattaa olla, jos on työkyvyttömyyseläkkeellä ja mielen sairaudet rajaavat elinpiiriä. Matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja tarvitaan, sillä vaikka mielen sairauksista puhutaan nykyään enemmän, ei niihin liittyvä stigma ole täysin kadonnut yhteiskunnastamme.

Mielenterveyden palveluiden laatusuosituksat suosittavat jokaista kuntaa tarjoamaan mielenterveyskuntoutujille kolmannen sektorin palveluita (Sosiaali –ja terveysministeriö 2001, 24–25) mutta jäimme pohtimaan, miten tämä käytännössä toteutuu? Pienemmissä kunnissa ei välttämättä ole samankaltaisia matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja kuin suuremmissa kaupungeissa. Pääkaupunkiseudulla, sekä suuremmissa kunnissa mielenterveyskuntoutajat ovat siitä etuoikeutetussa asemassa, että palveluntarjoajia on monipuolisesti ja niiden saavuttaminen toimivan julkisen liikenneverkoston vuoksi on helpompaa kuin pienemmissä kunnissa.

Avasimme työssämme mielenterveyskuntoutumisen käsitettä ja totesimme, kuinka laaja ja moniselitteinen kuntoutuminen on käsitteenä. Kuntoutumiselle ei ole mitään määriteltävissä olevia rajoja, eikä sen alkua tai loppua voida tarkoin rajata. Fyysisestä vammasta puhuttaessa kuntoutuminen voidaan määritellä selkeämmin ja se, milloin paraneminen on tapahtunut. Mielenterveyskuntoutumisessa asia ei ole niin yksinkertainen. Sairauden oireiden alkua on usein mahdoton määrittää ja oireet myös harvoin selvästi täysin loppuvat. Vaikka yksilöllisten niin sanottujen kuntoutuspolkujen seuraaminen ja tutkiminen olisi ollut hyvin mielekästä, opinnäytetyötä ajatellen tällainen laajempi tutkimus olisi vaatinut pidemmän seuranta-ajan ja myös moniammatillisemmän työtiimin. Mielenterveysyhdistys Helmi ry:n vapaaehtoisten haastattelemisen osoittautui mielekkääksi tavaksi käsitellä ja tutkia mielenterveyden teemaa opinnäytetyön laajuudessa tehtävässä. Työn edetessä ja aiheeseen enemmän perehtyessämme, oli ilahduttavaa huomata, kuinka paljon vapaaehtoisena toimiminen tarjoaa mielenterveyttä suojaavia ja tukevia tekijöitä. Olimme olleet turhaan huolissamme, että työmme aihe olisi rajauksen jälkeen niin sanotusti keventynyt liikaa.

8.1. Oma ammatillisuus

Vahvuutemme on ihmisten kohtaamisessa ja se näkyi haastattelutilanteessa. Tilanne oli luonteva ja saimme hyvän, luottamuksellisen ilmapiirin luotua. Haastateltavien vapaalle sanalle olisi ollut hyvä jättää enemmän tilaa ja aikaa, sillä moni

innostui puhumaan enemmän varsinaisen haastattelun jälkeen. Olimme varanneet yhden tunnin haastattelua varten haastateltavaa kohden. Sen sijaan, että kiirehdimme seuraavaan kysymykseen, olisi hiljaisuudelle ja haastateltavan omalle pohdinnalle ollut hyvä antaa vielä enemmän tilaa. Huomasimme myös, että kolme tunnin mittaista haastattelua peräjälkeen tuntui melko raskaalta loppua kohden. Haastattelu ja sen vaatima ponnistus vei voimia, eikä keskittyminen ollut enää loppua kohden parhaimmassa terässä. Tässä tilanteessa työparin merkitys korostui. Kun toisen keskittymiskyky herpaantui, osasi työpari kysyä vielä tarkentavia kysymyksiä.

Opinnäytetyön työstämisen vaiheessa ymmärrys yhteiskunnan rakenteista ja erityisesti kolmannen sektorin toimijoiden tärkeydestä on korostunut. Eräs haastateltavamme toi esille, että Helmin antaman tuen ollessa niin merkittävää, pitäisi ennemminkin tutkia sitä, miten se auttaa mielenterveyskuntoutujien tilanteen stabiiliudessa muutosten sijaan. Oman ammatillisen kasvun myötä olemme kuitenkin ymmärtäneet kolmannen sektorin toimintaa rahoittavien tahojen vaateet. Rahoittajat tarvitsevat konkreettista näyttöä rahoituksen kohteen toiminnan vaikuttavuudesta ja merkityksellisyydestä lukujen muodossa. Rahoittajat ja päättäjät haluavat selkeitä lukuja, kun resursseja ja rahoitusta suunnitellaan. Helmi ry tilastoi vapaaehtoistoimijoiden sekä toimintaan osallistuneiden määrää rahoittajia varten. Lukujen tilastointi ei kuitenkaan poista sitä tosiseikkaa, että Helmi ry:n kaltaisten kolmannen sektorin toimijoiden merkitys mielenterveyskuntoutujien arjessa voi olla mittaamattoman arvokasta. Merkityksellisyys, itsensä arvokkaaksi kokeminen, vertaistuki, elämän sisältö ja yhteisöllisyys. Näitä seikkoja ei välttämättä tilastoida rahoitusta haettaessa, mutta ne ovat usein yksittäisen ihmisen hengissä pitävä voimavara.

8.2. Kehittämisideat

Viestintä, perehdytys ja virkistyspäivien sisältöjen muokkaus nousivat keskeisiksi kehityskohteiksi haastattelujemme pohjalta. Tehokkaalla viestinnällä taataan se, että niin henkilöstö kuin kävijät ovat ajan tasalla meneillään olevista ja tulevista tapahtumista. Helmi ry:n toiminta perustuu pitkälti aitoon kohtaamiseen ja vaatii

toimiakseen sen, että kävijät ovat fyysisesti taloilla mukana toiminnassa. Osa tiedotuksesta tapahtuu luonnollisesti myös siis taloilla henkilöstön kanssa jutellessa ja ilmoitustaulujen välityksellä. Päivitetty sosiaalinen media on kuitenkin tätä päivää ja tehokas keino lisätä näkyvyyttä ja houkuttaa uusia kävijöitä tutustumaan talojen toimintaan. Toimivalla sosiaalisella medialla on selkeä päämäärä ja kohderyhmälle suunnattu oikeanlainen mainonta.

Tutkiessamme Helmin nettisivuja, Facebookia ja Instagram-tilejä, huomasimme näiden olevan hyvinkin päivitetty ja aktiiviset. Nettisivuilta löytyy selkeä kalenteri, jossa näkyy tapahtumia maaliskuulle 2020 asti. Kiinnitimme kuitenkin huomiota siihen, että vapaaehtoisten pitämät ryhmät eivät jostain syystä ole merkittyinä tapahtumissa. Ehkä näihin on tullut muutoksia tai ne eivät ole vielä vuoden vaihduttua polkaisseet käyntiin. Helmi ry:n Facebook-sivu on aktiivinen ja tapahtumista on usein laitettu useita muistutuksia. Tämä saakin miettimään, miksi etenkin yksi haastatteluumme osallistujista koki, että nettisivut eivät tarjonneet paljoakaan informaatiota. Kyse voi myös olla medianluku- ja tiedonhakutaidoista. Tämä herättää kysymyksen siitä, mitataanko Helmi-taloilla sitä, mitä kautta kävijät ovat kuulleet tapahtumista? Mikäli tätä haluttaisiin jotenkin selvittää, lyhyet palautekyselyt tapahtumiin osallistuneilta voisivat sisältää kohdan, jossa kysyttäisiin, mitä kautta kävijä sai tapahtumasta tiedon. Näin voitaisiin arvioida ainakin pienellä mittakaavalla Helmin sosiaalisen median vaikuttavuutta. Samalla saataisiin informaatiota siitä, ovatko kävijät ylipäättään löytäneet Helmi Ry:n eri tiedotuskanavat ja osaavatko he käyttää niitä.

Vapaaehtoisten perehdytykseen liittyen pohdimme, olisivatko perehdytysoppaat Helmin vapaaehtoistoimintoihin hyödyllisiä apuvälineitä taloilla. Oppaat voisivat sisältää esittelysivut, joissa kerrottaisiin kyseisestä vapaaehtoistoiminnasta ensin yleisesti. Kansio voisi sisältää myös kuvia Helmin tiloista ja mahdollisesti muiden vapaaehtoisten kommentteja. Erityisesti ryhmämuotoisista vapaaehtoistoiminoista olisi hauska kerätä niitä vetäneiden vapaaehtoisten vinkkejä ja ohjeita. Näin uudet ryhmien vetäjät saisivat heti ideoita, mikä on todettu toimivaksi. Perehdytysoppaat voisivat toimia hyvänä houkuttimena ja kannustimena etenkin niille, joita vapaaehtoisena toimiminen jännittää tai niille, joita vapaaehtoistöiden aloittaminen vielä arveluttaa.

Virallisten perehdytysoppaiden ja –lomakkeiden aktiivinen käyttö vapaaehtoisten perehdyttämisessä saattaisi toisaalta myös kääntyä itseään vastaan. Nyt kiinnostuneiden on ollut helppoa ryhtyä toimeen ja aloittaa vapaaehtoistoiminta taloilla matalalla kynnyksellä. Mietimme nousisiko kynnys vapaaehtoistoimien aloittamiseen, jos ensin allekirjoitettaisiin lomakkeita ja käytäisiin perusteelliset perehdytyskansiot läpi. Tässäkin kohtaa täytyy ottaa huomioon ihmisten yksilöllisyys. Toinen kaipaisi perusteellisempaa perehdytystä, toiselle taas sopii mainiosti kevyt opastaminen ja oppiminen työn lomassa. Tärkeintä varmaan on se, että perehdytysoppaat olisivat olemassa ja niitä voisi halutessaan lukea.

Opinnäytetyötämme voisi tulevaisuudessa käyttää pohjana esimerkiksi laajennetulle tutkimukselle Helmi ry:n kävijöistä. Kiinnostavaa olisi haastatella myös vapaaehtoistoimintoihin osallistuvia Helmin kävijöitä, jotka eivät kuitenkaan itse toimi vapaaehtoisina. Kysymyksissä voitaisiin keskittyä siihen, miten osallisuus ja yhteisöllisyys heidän mielestään näkyy vapaaehtoisten pyörittämässä toiminnossa. Kuinka tärkeinä esimerkiksi ryhmät koetaan? Onko tietyillä ryhmillä oma vakiintunut kävijäkuntansa? Onko vapaaehtoisten pyörittämiin ryhmiin helppo lähteä mukaan? Tai kuinka tärkeää kävijöille on se, että henkilökunnan poistuttua vapaaehtoinen päivystäjä käytännössä mahdollistaa Helmi-talon aukiolon niin sanotusti ”virka-ajan ulkopuolella”? Kiinnostavaa olisi selvittää, minkälaiset vapaaehtoistoiminnat nähdään tärkeinä ja mistä kävijät ovat kiinnostuneita. Haastatteiluista voisi mahdollisesti nousta lisää kehittämisideoita Helmin vapaaehtoistoimintoihin liittyen.

- Järvikoski, A., & Härkäpää, K. (2011). Kuntoutuksen perusteet. *Näkökulmia kuntoutukseen ja kuntoutustieteeseen* (5. uud. p. ed.). Helsinki: WSOYpro. Saatavilla 13.12.2019
<https://diak.finna.fi/Record/diana.96259>
- Kolmas sektori. (2015). Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 04.09.2019
<http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/kolmas-sektori>
- Koskenvesa, E. (2001). Pelaajakokemuksia valmentajille. Teologian opiskelijat ja vapaaehtoistoiminta. Teologikoulutus ja ajan haaste. Teoksessa A. Eskola & L. Kurki (toim.), *Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena*. (s. 121-136). Tampere: Vastapaino
- Koskiaho, B. (2001). Sosiaalipolitiikka ja vapaaehtoistyö. Teoksessa A. Eskola & L. Kurki (toim.), *Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena*. (s.15-40). Tampere: Vastapaino
- Kuula, A. (2011). Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino
- Laitila, M. (2010). Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Fenomenografinen lähestymistapa. Kuopio: Kopijyvä Oy
- Lassander, M., Solin, P., Tamminen, N. & Stengård, E. (2013). Asiakkaan voimaantumisen mielenterveyspalveluissa. Tarkastelussa WHO:n voimaantumisen indikaattorit. *Yhteiskuntapolitiikka*, 78 (6), 685. Saatavilla 13.02.2020 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116040/lassander.pdf?sequence=1>
- Mielenterveysyhdistys Helmi. Helmi RY. (2019). Saatavilla 21.10.2019
<https://mielenterveyshelmi.fi/helmi-ry/>
- Mieli, Suomen mielenterveys ry. (2019). Mitä mielenterveys on? Saatavilla 20.11.2019 <https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. (2018). Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Tietosanoma Oy: Helsinki
- Narumo, R. (2010). Ammatillisesti ohjatut vertaistukiryhmät kriisistä selviytymisen tukena. Teoksessa Suomen Mielenterveysseura (toim.), *Kyllä me yhdessä selvitään. Voimauttavaa vertaistukea kriisitilanteissa*. (s. 7–14). Helsinki

- Nieminen, A. (2019). Osallisuuden tila. Käsitteestä ja toteutuksesta. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavilla https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/166350/DIAK_Puheenvuoro_22.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Nylund, M. & Yeung, A-B. (2005). Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa M. Nylund & A-B. Yeung (toim.), *Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus* (s.13–33). Tampere: Vastapaino
- Rissanen, P., Puumalainen, J. (2016). Kokemuksen kautta osaamiseen: vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus. *Kuntoutus*. Saatavilla https://kuntoutussaatio.fi/files/2208/KUN1601_katsaus_vapaaehtoisuus.pdf
- Salminen, A-I., Järvikoski, A. & Härkäpää, K. (2016). Teoriat, viitekehykset ja mallit kuntoutumista ohjaamassa. Teoksessa I. Autti-Rämö, A-I. Salminen, M. Rajavaara & A. Ylinen (toim.), *Kuntoutuminen*. (s. 20–36). Duodecim.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. (2017). *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi*. Helsinki: Tammi [2018] Uudistettu laitos.
- Sosiaali -ja terveysministeriö (2001). Mielenterveyspalveluiden laatusuositus. Saatavilla 17.12.2019 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69977/laatusuositus.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Tampereen yliopistollinen sairaala (2018). Kolmas sektori. Saatavilla 09.09.2019 [https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Hoitoohjeet/Psykiatrian_hoitoohjelmat/Psykoosit/Kolmas_sektori\(29991\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Hoitoohjeet/Psykiatrian_hoitoohjelmat/Psykoosit/Kolmas_sektori(29991))
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Positiivinen mielenterveys. Saatavilla 27.4.2020 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Osallisuus. Saatavilla 6.11.2019 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

- Toivio, T. & Nordling, E. (2013). *Mielenterveyden psykologia*. (3. Uud. p.). Helsinki: Edita.
- Tonttila, A., Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta, Faculty of Humanities and Social Sciences, Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos, Department of Social Sciences and Philosophy, Jyväskylän yliopisto, 210. (2018). Toipumisteoreettinen näkökulma kuntoutumiseen: *Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ja käsityksiä toipumisesta sekä siihen vaikuttavista tekijöistä* Saatavilla 13.12.2019
https://www.finna.fi/Record/jyx.123456789_59125
- Vasalampi, K. (2017). Itsemääräämisteoria. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.), *Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet* (s. 54–65). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vuori-Kemilä, A., Stengård, E., Saarelainen, R & Annala, T. (2007). *Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta*. Helsinki: WSOY.
- Yeung, A. (2005). Tutkimustyökaluja vapaaehtoisuuden mysteeriiin. Teoksessa M. Nylund & A-B. Young (toim.), *Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus* (s.83-103).

LIITE 1. Vapaaehtoisten jaksaminen – teemahaastattelun runko

HAASTATELTAVAN PERUSTIEDOT

1. Haastateltavan ikä ja sukupuoli (sukupuolen määrittäminen perustuu havainnointiin)
2. Kuinka kauan olet ollut kävijänä Helmissä?
3. Kuinka kauan olet toiminut vapaaehtoisena Helmissä?

VAPAAEHTOISTOIMINTA HELMI RY: LLÄ

4. Millaista vapaaehtoistoimintaa teet?
5. Kuinka usein toimit vapaaehtoisena? Krt/vko/kk
6. Mistä kuulit mahdollisuudesta vapaaehtoistoimintaan Helmissä?
 - Työntekijät, muut kävijät/vapaaehtoiset?
7. Mikä sai sinut aloittamaan vapaaehtoistoiminnan Helmissä?
8. Teetkö vapaaehtoistoimintaa muuallakin, vai vain Helmissä?
 - Jos vain Helmissä, niin miksi?

VAPAAEHTOISTOIMINTA, ARKI, JAKSAMINEN JA MOTIVAATIO

9. Mikä motivoi sinua toimimaan vapaaehtoisena?
10. Miten kuvailisit vapaaehtoistoiminnan vaikuttavan elämääsi?
 - Vaikuttaako vapaaehtoistoiminta esimerkiksi arkirytmisi?
11. Onko vapaaehtoistoiminta vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiisi? Millä tavalla?
 - Oletko esimerkiksi vapaaehtoisuuden kautta tutustunut sellaisiin henkilöihin, joita et olisi muuten tavannut?
12. Onko vapaaehtoistoimijuus tuonut jotakin uutta sisältöä arkeesi?
13. Onko vapaaehtoisuus opettanut sinulle jotakin uutta?
 - Oletko havainnut jotakin muutosta itsessäsi?
 - Tai jotakin konkreettista, esimerkiksi jonkin uuden taidon?
14. Koetko vapaaehtoisuuden ikinä väsyttäväksi? Millä tavoin?
15. Voitko kieltäytyä vapaaehtoistoiminnoista, tai perua niiden tekemisen halutesasi?

VAPAAEHTOISUUDEN TUKI

16. Saatko Helmin henkilökunnalta riittävästi tukea vapaaehtoistoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen?
-Tiedätkö esimerkiksi kenen henkilön puoleen kääntyä, jos sinulle tulee kysyttävää?
17. Haluaisitko jonkinlaista tukea Helmen henkilökunnalta vapaaehtoistoiminnan tekemiseen liittyen?
18. Koetko, että Helmi muistaa vapaaehtoistimijoita tarpeeksi, esimerkiksi virkistyspäivillä?
19. Onko sinulla joitakin ehdotuksia tai toiveita, millä tavoin Helmi voisi muistaa vapaaehtoisiaan?

LIITE 2. Info- ja suostumuskirje

Hei!

Hyvä vapaaehtoistyötä tekevä.
Teet arvokasta työtä vapaaehtoisena Helmi ry:llä.

Haluaisimme kuulla kokemuksistasi liittyen vapaaehtoisena toimimiseen. Kartoitamme motivaatiotekijöitä, sekä syitä vapaaehtoistoiminnan aloittamiselle ja jatkamiselle. Haluaisimme myös tietää, kuinka vapaaehtoisena toimiminen vaikuttaa arkeesi ja jaksamiseen. Lisäksi kuuluisimme mielellämme ajatuksiasi liittyen vapaaehtoisen tukemiseen Helmen puolelta.

Teemme opinnäytetyömme (sosionomi, AMK, Diak-ammattikorkeakoulu) liittyen Helmi ry:n vapaaehtoistoimijoihin ja edellä mainittuihin aiheisiin. Keräämme aineiston haastattelemalla. Haastattelu kestää noin tunnin, mutta se voi viedä paljon lyhyemmänkin aikaa, vastaajasta riippuen. Nauhoitamme haastattelun, mutta käsittelemme tiedot kirjoitusvaiheessa niin, ettei kukaan ole niistä tunnistettavissa. Mahdolliset paperiset muistiinpanot tuhoamme asianmukaisesti silppurissa ja poistamme nauhoitukset, kun olemme kirjoittaneet ne auki.

Annan suostumukseni tutkimuksen tekemiseen, haastattelujen nauhoitukseen sekä litteroinnin hyödyntämiseen tutkimuksessa

Allekirjoitus

Nimen selvennys

LIITE 3. Tutkimuslupahakemus

TUTKIMUSLUVAN HAKIJAT

Kiia Wadén

Taru Patjas

TUTKIMUSLUVAN KÄYTTÖTARKOITUS

Haemme tutkimuslupaa mielenterveysyhdistys Helmi ry:ltä opinnäytetyömme toteutukselle. Opinnäytetyö toteutetaan sosionomi (AMK) tutkinnon lopputyönä Helsingin Diakonia-ammattikorkeakoululle.

Opinnäytetyötä ohjaavat opettajat:

Anna Liisa Karjalainen

Sanna-Liisa Liikanen

OPINNÄYTETYÖN AIHE

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää teemahaastattelujen avulla, mitkä tekijät saavat mielenterveyskuntoutujat aloittamaan vapaaehtoistoiminnan, ja millä tavoin vapaaehtoisuus vaikuttaa heidän arkeensa ja jaksamiseensa. Selvitämme myös, miten yhdistyksestä käsin voidaan tukea vapaaehtoisten jaksamista.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

- Mikä saa mielenterveyskuntoutujan aloittamaan vapaaehtoistoiminnan mielenterveysyhdistyksessä?
- Mitä vapaaehtoistoiminta merkitsee mielenterveyskuntoutujalle?
- Millä tavoin Helmi RY voi tukea vapaaehtoistoimijaa?

Opinnäytetyön kannalta keskeisiksi käsitteiksi nousevat: vapaaehtoisuus, mielenterveys, kuntoutuminen, motivaatio ja osallisuus. Näiden käsitteiden lisäksi perehdymme kvalitatiiviseen tutkimukseen ja teemahaastatteluun aineistonkeruumenetelminä. Teoria-aineistoa keräämme tutkimuksista, tieteellisistä artikkeleista ja muusta alan kirjallisuudesta.

Teemahaastattelumme koostuu neljästä teemasta:

1. Haastateltavan perustiedot
2. Vapaaehtoistoiminta Helmi Ry:llä
3. Vapaaehtoistoiminta, arki, jaksaminen ja motivaatio
4. Vapaaehtoistoiminnan tuki

Haastatteluun vastataan anonyymisti ja kaikki vastaajat saavat ensin luettavakseen info- ja suostumuskirjeen. Infokirjeessä annamme haastateltavalle lisää tietoa siitä, mihin tarkoitukseen haastattelu tehdään ja kerromme tästä myös tarvittaessa suullisesti. Suostumuskirjeessä pyydämme luvan haastattelun nauhoittamiselle. Haastattelujen litteroinnin jälkeen nauhoitukset poistetaan ja haastatteluista tehdyt kirjaukset hävitetään asianmukaisesti. Haastattelemme vastaajat yksitellen ja varaamme jokaiseen haastatteluun aikaa yhden tunnin. Näin jokainen haastateltava tulee kohdattua yksilönä.

Opiskelijoina sitoudumme:

- noudattamaan tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia tutkimuseettisiä ohjeita hyvän tieteellisen käytännön periaatteista
- noudattamaan vaitiolovelvollisuutta
- käyttämään toimeksiantajalta saamaamme aineistoa vain edellä mainittuun tarkoitukseen
- olemaan luovuttamatta ja julkaisematta aineistosta yksilöityjä tai yksilöitävissä olevia tietoja
- toimittamaan valmiin opinnäytetyön toimeksiantajalle
- mahdollisuuksien mukaan esittelemään opinnäytetyön tuloksia toimeksiantajalle

OPINNÄYTETYÖN ALUSTAVA AIKATAULU

Tavoitteenamme on toteuttaa haastattelut Helmi Ry:n toimitiloissa marraskuun aikana. Marras-joulukuun aikana litteroimme haastattelut ja analysoimme vastaukset teemoittain. Tammi-helmikuun aikana kirjoitamme opinnäytetyömme raportin ja esittelemme sen. Todennäköisin ajankohta opinnäytetyön valmistumiselle ja julkaisuseminaarille on elokuussa 2020.

ALLEKIRJOITUKSET

Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys

Kiia Wadén

Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys

Taru Patjas

Päiväys: ____/____/2019 Paikka: Helsinki