



Mielenterveyskuntoutujien kokemukset osallisuudesta Tukiyhdistys Karvisessa

Katja Ravattinen, Heini Vähäsöyrinki

2024 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

Mielenterveyskuntoutujien kokemukset osallisuudesta Tukiyhdistys Karvisessa

Katja Ravattinen Heini Vähäsöyrinki
Sosionomi
Opinnäytetyö
Helmikuu 2024

Katja Ravattinen, Heini Vähäsöyrinki

Mielenterveyskuntoutujien kokemukset osallisuudesta Tukiyhdistys Karvisessa

Vuosi

2024

Sivumäärä

36

Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada toimeksiantajalle Tukiyhdistys Karviselle tietoa kävijöiden osallisuuden kokemuksesta. Tavoitteena oli kartoittaa ja saada näkyväksi tukiyhdistyksen kävijöiden osallisuuden kokemus Tukiyhdistys Karvisessa. Toimeksiantajana opinnäytetyössä toimi Tukiyhdistys Karvinen Ry, joka toimii Helsingin Malmilla matalan kynnyksen kohtaamispaikkana mielenterveyskuntoutujille.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa kävimme läpi osallisuutta, sen syitä ja osa-alueita. Käsitelimme myös mielenterveyttä ja siihen liittyviä työskentelymenetelmiä, sekä järjestöjä mielenterveytyössä. Opinnäytetyö on tutkimuksellinen ja se toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineiston keräsimme teemahaastatteluilta, joihin osallistuivat Tukiyhdistys Karvisen kävijät. Aineiston analysoimme aineistolähtöistä sisällönanalyysointimenetelmää käyttäen.

Opinnäytetyö osoitti Tukiyhdistys Karvisen tuottavan kävijöilleen paljon hyötyä ja lisäävän osallisuuden kokemusta. Kävijöiden kokemukset olivat hyvin positiivisia ja niistä huomasimme matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen olevan tärkeitä myös tulevaisuudessa. Haastatteluista nousi esiin etenkin vertaistuen ja yhteisöllisyyden tarpeellisuus. Lisäksi haastatteluiden mukaan on tärkeää, että ihmisillä on paikka, mihin mennä. Tukiyhdistys Karvisen työntekijät koettiin helposti lähestyttävinä ja auttavaisina, heillä on aina aikaa kuunnella ja pohtia ratkaisuja asiakkaiden arkisiin pulmiin. Karvisesta saatu tuki tuo kokemuksia osallisuudesta ja sitä kautta heijastuu kävijöiden henkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen.

Kehitysideoista haastatellut olivat yhtä mieltä toivoen lisää kävijöitä ja retkiä. Kävijöiden vähyteen he kertoivat vaikuttavan vuoden ajan, talvella on aina vähemmän kävijöitä kuin kesällä, sekä koronan vaikutukset. Päiväretkiin kävijät olivat erittäin tyytyväisiä, mutta toivoivat niiden yhteyteen hotelliyöpymisiä kaupunkikohteissa. Muiksi kehityskohteiksi he toivoivat enemmän väyliä vaikuttaa sekä digitukea.

Tulokset osoittivat, että Tukiyhdistys Karvinen on onnistunut luomaan kodinomaisen paikan, johon jokainen on tervetullut. Tukiyhdistyksessä saatava seura ja keskustelukumppanit edistävät kävijöiden osallisuutta, mielenterveyttä ja hyvinvointia. Vastaavanlaiset palvelut ovat tärkeä lisä sote-alan kentälle, jossa palveluihin pääsy voi kestää pitkiäkin aikoja, eikä tilanteeseen ole helpotusta näköpiirissä. Tukiyhdistys Karvinen voi käyttää opinnäytetyöstä saatuja tuloksia palautteena toiminnastaan sekä palvelunsa kehittämiseen tulevaisuudessa.

Katja Ravattinen, Heini Vähäsöyrinki

Experiences of Participation among Mental Health Rehabilitates in Tukiyhdistys Karvinen

Year

2024

Pages

36

The purpose of this Bachelor's thesis was to gather information for the commissioner, Tukiyhdistys Karvinen, regarding the experience of participation among its visitors. The goal was to assess and make visible the sense of participation among the visitors of Tukiyhdistys Karvinen. The commissioner for the thesis was Tukiyhdistys Karvinen Ry, which operates as a low-threshold meeting place for mental health rehabilitates in Malmi, Helsinki.

In the theoretical background of the thesis, the authors explored participation, its reasons, and its components. The authors also discussed mental health and related working methods, as well as organizations in mental health work. The thesis is research-based and was conducted as a qualitative study. The data were collected through thematic interviews involving visitors of Tukiyhdistys Karvinen. The data were analyzed using a data-driven content analysis method.

The thesis showed that Tukiyhdistys Karvinen provides its visitors with many benefits and enhances their sense of participation. The experiences of the visitors were positive, and we noticed the importance of low-threshold meeting places for the future. The interviews highlighted the importance of peer support and community. Additionally, according to the interviews, it is important for people to have a place to go. The employees of Tukiyhdistys Karvinen were perceived as approachable and helpful; they always have time to listen and contemplate solutions to client's everyday problems. The support received from Karvinen brings experiences of participation, which in turn reflect on the mental well-being and mental health of the visitors.

Regarding development ideas, the interviewees unanimously wished for more visitors and outings. They mentioned that the low number of visitors is influenced by the time of year; there are always fewer visitors in winter than in summer, as well as the effects of the pandemic. The visitors were very satisfied with the day trips but hoped for overnight stays in hotels in city destinations to be included. Other areas for development included more avenues of influence and digital support.

The results indicated that Tukiyhdistys Karvinen has succeeded in creating a homely place where everyone is welcome. The companionship and conversation partners available at the association promote the visitors' participation, mental health, and well-being. Similar services are an important addition to the social and health care field, where access to services can take a long time, and there is no relief in sight. Tukiyhdistys Karvinen can use the results from the thesis as feedback on its activities and for the future development of its services.

Keywords: participation, organizations, meeting place, mental health rehabilitates.

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	8
3	Järjestöt mielenterveystyössä.....	8
4	Tukiyhdistys Karvinen.....	9
4.1	Tukiyhdistys Karvisen kävijät.....	10
4.2	Osallisuus Karvisessa	10
4.3	Vapaaehtoistyö	11
4.4	Vertaistoiminta	12
4.5	Yhteisöllisyys.....	12
5	Osallisuus	13
5.1	Osallisuuden edistäminen ja lainsäädäntö.....	14
5.2	Osallisuuden osa-alueet ja käsitteet	15
6	Mielenterveys	16
6.1	Toipumisorientaatio	18
6.2	Traumainformoitu työote	19
7	Menetelmälliset valinnat	20
8	Tutkimuksen tulokset	22
8.1	Henkinen tuki	22
8.2	Konkreettinen tuki	25
8.3	Sosiaalinen tuki.....	26
8.4	Kehitysideat.....	28
9	Luotettavuus, eettisyys ja aineistonkeruu	30
10	Johtopäätökset ja pohdinta.....	32
	Lähteet.....	34
11	Liitteet.....	37

1 Johdanto

Hallitusohjelman mukaan vuonna 2027 sosiaali- ja terveysjärjestöjen valtionavustuksia tullaan leikkaamaan 100 miljoonalla, mikä tarkoittaa neljänneksen heikennystä nykyisen avustuksen määrään. Järjestöjen tarjoama palvelu on usein sellaista, mitä ei ole mahdollista saada julkiselta tai yksityiseltä sektorilta ja siksi niiden tarjoamien palveluiden säilyttäminen on tärkeää. Järjestöjen tarjoamasta palvelusta on mahdollista saada vertaistukea sekä ennaltaehkäisevää tukea. Lisäksi Suomi on saanut Euroopan neuvostolta jo kolme kertaa huomautuksen heikosta perusturvasta, mikä tarkoittaa, että suomalaisten perusturvaetuudet eivät ole riittäviä. (Riipinen 2023.)

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii Tukiyhdistys Karvinen Ry. Työn aiheena on mielen-terveyskuntoutujien osallisuus ja sen kokemukset Karvisessa. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen valtakunnallisesti ja hyödyllinen tukiyhdistykselle tulevien vuosien toimintaa järjestettäessä. Opinnäytetyön tarkoituksena on saada toimeksiantajalle Tukiyhdistys Karviselle tietoa kävijöiden osallisuuden kokemuksesta. Tavoitteena opinnäytetyössä on kartoittaa ja tehdä näkyväksi tukiyhdistysten kävijöiden osallisuuden kokemus ja yhdistyksen tarjoaman tuen merkitys sellaisena, kun kävijät sen kokevat. Tutkimuskysymyksiä tutkimuksessa ovat:

- Millaisia osallisuuden muotoja Karvinen tarjoaa kävijöilleen?
- Miten Karvinen on edistänyt kävijöiden osallisuutta?
- Miten Karvinen voisi lisätä osallisuutta?

Opinnäytetyön aihe valikoitui yhteisessä keskustelussa toimeksiantajan kanssa vastaamaan ajankohtaista tarvetta, mikä tuo lisäarvoa toiminnan suunnitteluun tulevaisuudessa.

Tukiyhdistys Karvinen toimii STEA rahoitteisesti ja suunnitteilla olevat leikkaukset voivat heikentää yhdistyksen toimintaa. Tukiyhdistys perustelee rahoitustarpeensa vuosittain ja opinnäytetyöstä saatuja tuloksia voidaan käyttää tulevaisuudessa tuomaan kävijöiden aito kokemus esille. Tukiyhdistys Karvinen hakee vuosittain avustuksia STEAlta parantaakseen mielen-terveyskuntoutujien elämänlaatua erilaisen toiminnan ja vertaisryhmien avulla. Tavoitteena on tukea kuntoutujien omaa toimijuutta, osallisuutta ja arjenhallintaa. (STEA 2023.)

Matalan kynnyksen kohtaamispaikka on koettu yhteisönä, joka mahdollistaa osallistumisen muiden samankaltaisia vaikeuksia läpikäyvien kanssa, halutessaan vaikeisiin asioihin on kuitenkin mahdollista saada myös etäisyyttä. Matalan kynnyksen kohtaamispaikassa osallisuus on ilmennyt aktiivisena osallistumisena, mutta yhtä lailla myös passiivisena osallistumisena. Kävijät kokivat osallisuuden ja kuntoutumisen vahvistavan mahdollisuutta osallistua toimintaan itse haluamallaan tavalla. (Mieli 2022; Jurvansuu, Kaskela ym. 2021.)

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on saada toimeksiantajalle Tukiyhdistys Karviselle tietoa kävijöiden osallisuuden kokemuksesta. Tavoitteena on kartoittaa ja tehdä näkyväksi tukiyhdistyksen kävijöiden osallisuuden kokemus Tukiyhdistys Karvisessa sekä selvittää yhdistyksen tarjoaman tuen merkitystä kävijöille. Tutkimuskysymyksinä ovat:

- Millaisia osallisuuden muotoja Karvinen tarjoaa kävijöilleen?
- Miten Karvinen on edistänyt kävijöiden osallisuutta?
- Miten Karvinen voisi lisätä osallisuutta?

3 Järjestöt mielenterveystyössä

Tässä luvussa avataan järjestöjen ja klubitalojen toimintaa ja taustoja, joka ei ole aivan yksinkertaista ja vaatii toimintansa takaamiseksi rahoitusta, innostuneita vetäjiä sekä kävijöitä. Klubitaloilla tarkoitetaan työntekijöistä ja kävijöistä koostuvia yhteisöjä ja paikkoja, joissa ihmisille tarjotaan tekemistä, tukea sekä ohjausta. Karvinen ei tarjoa kävijöilleen työtoimintaa, ja poikkeaa siten klubitalotoiminnasta.

Suomessa toimii 130 erilaista yhteisöä, jotka toimivat edistääkseen hyvinvointia ja mielenterveyttä yhdessä valtakunnallisella tasolla sekä paikallisesti. Toiminta yhdistyksissä on usein matalalla kynnyksellä saavutettavaa, yhteisiä paikkoja joihin kävijät voivat mennä osallistua toimintaan tai keskustelemaan. Toiminta yhdistyksissä on keskenään erilaista, yhteistä yhdistyksille on mielenterveyteen ja elämänhallintaan tuki sekä osaava henkilökunta. Vertaisuus on yhdistyksille yhteinen tarjolla oleva piirre. Yhdistyksissä voi kokea yhteenkuuluvuutta muiden kanssa, joilla on taustalla samanlaisia kokemuksia. (Mielenterveysyhdistykset 2023.)

Kansalaisten perusoikeuksiin kuuluu vapaus yhdistyä ja toimia valitsemansa asian puolesta. Suomessa uusia yhdistyksiä perustetaan sosiaali- ja terveysalalle tekemään työtä erilaisten yhteiskunnallisten haasteiden parissa. Julkinen palvelujärjestelmä tarvitsee rinnalleen yhdistyksiä, jotka lisäävät tietoutta ja antavat tukea verkostoissa. Sosiaali- ja terveysjärjestöt sisältävät erilaisia toimintoja, joiden ylläpitäminen ja osallistuminen on vapaaehtoisesti. Järjestöjen toimintaa tukee avustuskeskus STEA ja tutkimusten mukaan järjestöjen vapaaehtois työ maksaa itsensä takaisin kuusinkertaisesti työtuntia kohden euron sijoituksella. (Kittilä 2018.)

Mieli Ry on koostanut kysely- ja haastatteluaineiston pohjalta Järjestöt voimavarana -raportin, joka kuvaa suomalaisten mielenterveystyötä tekevien järjestöjen toimintaa, yhteistyötä julkisen sektorin kanssa, hyödyntämättä jäänyttä osaamista, yhteistyön haasteita sekä mahdollisuuksia. Järjestöjen työ pitää sisällään kohderyhmille suunnattua koulutusta, tiedon jakamista, tukea, kohtaamispaikkoja, perhekahviloita, päiväryhmiä, vertaistukea,

vaikuttamistyötä ja verkostoitumista sekä tukea opiskeluun ja työelämään. (Ruishalme, Larivaara, Tuomaala 2023, 3,8.)

Järjestöt tavoittavat valtakunnallisesti huomattavan määrän ihmisiä. Mieli Ry:n Mieli kasvussa -koulutuksiin osallistui vuonna 2022 yli 9000 ammattilaista ja Mielen terveyden Ensiapu -koulutuksiin noin 7000 ihmistä. EHYT Ry puolestaan koulutti lähes 9000 ihmistä eri koulutuksissaan vuosina 2020-2021 ja Suomen klubitalojen kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuu viikoittain vuositasolla 3000 jäsentä. Isot, valtakunnalliset järjestöt ovat onnistuneet järjestämään omaa varainhankintaa rahoituksen turvaamiseksi. Tämä on mahdollistanut toiminnan toteuttamista ja laajentamista ilman julkisen rahoituksen myöntämistä. (Ruishalme, Larivaara, Tuomaala 2023, 10.)

Kansalaisten toimintakyky on koko yhteiskunnan toiminnalle tärkeää. Klubitalomenetelmä on todettu toimivaksi tutkimuksien perusteella sekä YK:n toimielimissä ihmisoikeuksia edistäväksi toiminnaksi mielen terveyskuntoutujille. Klubitalotoiminta on psykososiaalisen kuntoutumisen osa ja siinä otetaan WHO:n suositusten mukaisesti huomioon yksilön arkielämän tuen tarpeet. Jäsenistä 78 % pitää klubitalolla käymistä tärkeimpänä keinona edistää toipumistaan ja kuntoutumistaan ja 94 % jäsenistä kokee klubitalon helpottavan yksinäisyyttä. Klubitalot ja niiden kaltainen toiminta, esimerkiksi Tukiyhdistys Karvinen, vähentää jäsenten psykiatrisen sairaalahoidon tarvetta sekä tuottaa säästöä kannattelemalla jäseniä estäen voinnin huononemisen. (Klubitalot 2023.)

4 Tukiyhdistys Karvinen

Tukiyhdistys Karvinen Ry on mielen terveyskuntoutujille suunnattu matalankynnyksen kynnyksen kohtaamispaikka ja yhdistys. Karvinen tarjoaa aukioloaikojen puitteissa ympäri vuoden ryhmätoimintaa sekä palvelunohjausta ja neuvontaa. Karvisen tavoitteena on parantaa kuntoutujien ja heidän lähipiirinsä elämänlaatua sekä lisätä hyvinvointia sekä ennaltaehkäistä mielen terveysvaasteita. Toiminta Karvisessa mahdollistaa kävijöiden osallistumisen erilaisiin toimintoihin, kuten kerhoihin, sekä saada vertaistukea ja mahdollisuuden vapaaehtoistyöhön.

Yhdistys toimii kansaisjärjestönä, jonka toimintaan pääsevät kaikki yhdistyksen jäsenet ja jäsenyyttä harkitsevat. Toimintaa suunnitellaan yhdessä kävijöiden kanssa, arvoihin ja tavoitteisiin sopivalla tavalla. Karvisen tavoitteena on, että kuntoutujat ymmärtävät toiminnassa oman osallisuutensa ja vaikutusmahdollisuudet toimintaan. Karvisessa valitaan vuosittain hallitus, joka työskentelee kalenterivuoden kerrallaan. Toiminta yhdistyksessä perustuu kävijöiden osallistujälähtöisyyteen ja osallisuutta vahvistetaan yhdistyksessä vuoden aikana useilla erilaisilla tavoilla. Yhteisökokoukset kuukausittain, avoin keskustelu sekä erilaiset

palautteenantokanavat vahvistavat kävijöiden omaa toimijuutta ja osallisuutta toimintaan. (Tukiyhdistys Karvinen 2023.)

4.1 Tukiyhdistys Karvisen kävijät

Kohderyhmänä opinnäytetyössä toimivat Tukiyhdistys Karvisen kävijät, jotka ovat mielenterveyskuntoutujia. He ohjautuvat Karviseen erilaisia reittejä pitkin, kuten psykiatrian poliklinikan suosittelemalla. Toiminta tukiyhdistyksessä on suunniteltu kohderyhmän toiveiden mukaisesti. Tukiyhdistyksessä käyminen ja toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista. Vuosittainen jäsenmaksu sisältää ryhmiin osallistumisen, edullisia retkiä, leirejä sekä tapahtumia. (Tukiyhdistys Karvinen 2023.)

Mielenterveyskuntoutujille on tarjolla tukiyhdistyksessä kerhotoiminnan lisäksi mahdollisuus saada vertaistukea muista kävijöistä sekä tukea yhdistyksen työntekijöiltä. Kuntoutajat voivat yhdistyksessä myös olla halutessaan vertaisohjaajia, jotka pyörittävät tukiyhdistyksen kerhotoimintaa. (Tukiyhdistys Karvinen 2023.)

4.2 Osallisuus Karvisessa

Tukiyhdistys Karvinen tarjoaa tilojen lisäksi useita erilaisia tapoja osallistua vapaaehtoisesti yhdistyksen toimintoihin. Tukiyhdistyksen toiminta on kansalaistoimintaa, jonka jäsenet ovat toiminnan keskiössä osallistumassa, toteuttamassa ja kehittämässä toimintaa. Karvisen toiminnan keskeisiin arvoihin kuuluvat vertaisuus, osallisuus, kunnioitus ja positiivisuus. Karvisessa kohtaaminen tapahtuu paikan päällä, sekä ulkopuolisissa tapahtumissa. Vuonna 2022 kohtauksia tapahtui 11 245. (Karvisen toimintakertomus 2023, 1-7.)

Vertaisohjaajat toteuttavat Karvisessa ryhmiä, joihin on mahdollisuus osallistua vapaaehtoisesti. Tarjolla on toiminnallisia ryhmiä sekä avoimia keskusteluryhmiä. Virkistystoiminta on myös yhdistyksen toimintatapa, jossa kävijät pääsevät käymään järjestetyillä leireillä, teattereissa sekä muissa kulttuuritapahtumissa. Mielenterveyskuntoutujille tuettu osallistuminen mahdollistaa osallistumisen tapahtumiin, joihin he eivät muuten pystyisi osallistumaan esimerkiksi taloudellisista syistä. Yhteisöllinen ruokailu on tarjolla päivittäin ja mahdollistaa mielenterveyskuntoutujille sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä puolta parantavan hetken.

Vapaaehtoistyö on Karvisen toiminnan kantava perusta ja vapaaehtoisia työskentelee yhdistyksessä jo noin 40 henkilöä. Vapaaehtoistyö tukee osallisuutta ja tarjoaa monelle tärkeää ja voimaannuttavaa tekemistä. (Karvisen toimintakertomus 2023, 12-16.)

Vuosittaisessa kävijäkyselyssä yhdistyksen kävijöiltä kysytään kouluarvosanoin toiminnasta, ilmapiiristä ja muutostoiveista. Karvisen tarkoituksena on parantaa kävijöiden ja jäsenten elämänlaatua ja näistä teemoista kysytään myös kävijäkyselyssä. Vuoden 2022 kävijäkyselyn

mukaan 73 % vastaajista on kokenut Karvisen kohtaamispaikkana vaikuttavan erittäin tai melko suuresti elämänlaatuun ja omassa arjessa jaksamiseen. (Karvisen kävijäkysely 2022.)

Osallisuuden keskeinen arvo Karvisessa näyttäytyy vahvasti kaikessa toiminnassa. Toiminnan tarkoituksena on vastata kävijöiden omiin toiveisiin ja tarpeisiin, toiveita toteutetaan mahdollisuuksien mukaan. Osallisuutta tuetaan Karvisessa erityisesti ryhmien kautta, joita pitävät vertaisohjaajat. Toiminnan tarkoitus on olla läpinäkyvää ja toteutua yhdessä yhteisön kanssa suunnitellen. Yksi väylä osallisuuden tukemiseen ovat myös sääntömääräiset yhteisökokoukset, joissa mielipiteitä ja omia ajatuksia saa tuoda esiin. Työntekijän näkökulmasta tukiyhdistys merkitsee kävijöille paikkaa mihin tulla, tärkeää seuraa, mielekästä tekemistä, kuulumista yhteisöön ja myös päivittäistä ruokaa. (Karvisen työntekijän haastattelu 2024.)

4.3 Vapaaehtoistyö

Kansalaisjärjestöjen toiminnan osana on vahvasti vapaaehtoistyö. Vapaaehtoiset voivat ottaa erilaisia rooleja vastaan, mikä kertoo vapaaehtoisuuden monimuotoisuudesta. Vapaaehtoistyön luonteeseen kuuluu sen tekeminen omasta halusta, kaikilla on mahdollisuus osallistua siihen, työn tarkoitus hyödyttää jotakuta kolmatta osapuolta sekä taloudellista korvausta ei makseta. Nykyisin vapaaehtoistyö on monimuotoista ja sitä voidaankin eri tavoin kuvaila riippuen siitä, millaisesta vapaaehtoistyöstä on kyse. Vapaaehtoistyöhön ihmisiä motivoi usein auttamisen halu ja uutena näkökulmana myös uuden oppiminen ja ilo. (Lind, Kaunismaa 2022, 20-25.)

Vapaaehtoistyö voi sisällöltään olla erilaista, riippuen toteutustavasta. Erityinen vapaaehtoistyön muoto on vertaistoiminta, jota toteutetaan usein ryhmämuodossa ja pitäjänä toimii vertainen, jolla on omakohtaista kokemusta ryhmäläisten haasteista tai elämäntilanteista. Yhdistyksen hallituksessa työskentelee usein myös vapaaehtoisia, joka on aktiivisen kansalaisyhteiskunnan merkittävä osa. Vapaaehtoistyön asenteet ovat muuttuneet niin, että vapaaehtoiset nähdään nykyään merkittävänä tekijänä sekä yhteiskunnan, että yksilön kehityksessä vaikuttaen myönteisesti yksilöön itseensä sekä yhteiskuntaan kokonaisuutena. (Laimio, Välimäki 2011, 15-18.)

Tukiyhdistys Karvisessa vapaaehtoisuus on keskeinen osa toimintaa. Erilaisia ryhmiä pitävät vertaisohjaajat sekä toimintaan hakeutuneet vapaaehtoiset. Vapaaehtoisuuden muotoja ovat myös erilaisiin tapahtumiin osallistuminen ja toiminnasta kertominen. Omia kiinnostuksenkohteita ja osaamista on mahdollisuus hyödyntää Karvisen toiminnassa ja ryhmissä. Työntekijät tukevat kävijöitä löytämään oman mielekkään tavan osallistua vapaaehtoistyöhön, mikäli siihen on kiinnostusta. Tukiyhdistys Karvisen hallituksen jäsenet koostuvat myös kävijöistä, mikä tukee myös osallistujien osallisuutta. Vapaaehtoistyö on yksi tapa tukea osallisuutta yhdistyksen jokapäiväisessä arjessa.

4.4 Vertaistoiminta

Yhdistykset mahdollistavat usein vertaistuellista toimintaa, tuen ja koulutuksen toisille vertaisille. Vertaistuellalla tarkoitetaan vuorovaikutuksellista tilannetta, jossa jaetaan omaa elämäntilannetta yhteisesti muiden kanssa, jotka kokevat tai ovat kokeneet samankaltaisia haasteita ja kokemuksia. Vertaistukeen kuuluu ominaisesti yhteinen ymmärrys kokemusten myötä, vuorovaikutus ja yhteisöön kuulumisen tunne. Vertaistukea voidaan toteuttaa eri muodoissa kuten ryhmätoimintana, verkkokokoon tumisena tai avoimena kohtaamisena. Vertaistuen keskeisiin arvoihin kuuluu yhdenvertaisuus, vapaaehtoisuus, aktiivisuus ja vastavuoroisuus. Psykkisesti sairastuneille vertaisryhmät ovat tärkeitä, sillä he voivat kokea kielteisiä tunteita sairastumisen jälkeen kuten stigmaa, häpeää tai syyllisyyttä ja yhteisöön kuulumisen mahdollisuudet ovat voineet heikentyä. (Rissanen, Jurvansuu 2017, 5-6.)

Järjestöt edistävät terveyttä ja hyvinvointia hyvinvointialueilla. Niiden toiminta on laajaa ja sisältää palveluiden tuottamista sekä yleishyödyllistä toimintaa. Toiminta järjestöissä on yhteisöllisyyttä ja osallisuutta tukevaa sekä palvelutoimintaa. Palvelutuotannossa järjestöjen rooli on olla tuottamassa palveluita ja vertaistukea sekä yleishyödyllisessä toiminnassa edistää osallisuutta erilaisten väylien tarjoajana. Yleishyödyllisessä toiminnassa toiminta perustuu keskinäiseen vuorovaikutukseen jäsenten välillä ja perustuu vapaaehtoisuuteen. (SOSTE 2024.)

4.5 Yhteisöllisyys

Ihmisen kokiessa merkityksellisyyttä erilaisissa ryhmissä tai yhteisöissä, yksilön osallisuus toteutuu. Yhteisössä osallisuuden kokeminen vaatii vaikuttamisen mahdollisuuksia liittyen yhteisöön sekä kokemuksen arvostuksesta ja luottamuksesta. (THL 2024.)

Autonomia on osallisuuden muoto, joka mahdollistaa matalan kynnyksen kohtaamispaikassa vapaaehtoisuuden ja vapauden käydä silloin kun itse haluaa. Tehdyn tutkimuksen mukaan mahdollisuus osallistua kuten haluaa, oman toimintakyvyn rajoissa, näyttäytyi positiivisena asiana. Tutkimuksen tuloksissa positiivisina asioina näyttäytyivät myös mielekäs tekeminen ja arjen jäsentymisen vaikutukset. Yhteinen ymmärrys koetusta elämästä ja diagnoosien vähälle huomiolle jättäminen mahdollistavat kävijälle aidon nähdyksi tulemisen kokemuksen. (Jurvansuu, Kaskela, Tourunen 2021, 12-14.)

Tukiyhdistys Karvisessa yhteisöllisyys näyttäytyy osallisuuden muotona merkittävästi. Useat tukiyhdistyksen kävijät ovat pitkäaikaisia kävijöitä, jotka kokevat yhteisön merkittävänä osana elämäänsä ja seuran saamisen positiivisena. Erilaiset keskustelut, yhteisölliset ruokailuhetket ja ryhmissä oleminen ovat monelle kävijälle jokapäiväistä aktiviteettiä. Osallisuuden kokemuksen on mahdollista muodostua yhteisössä, joka hyväksyy ja toimii arvostavasti.

Karvisen työntekijät ovat matalalla kynnyksellä tavoitettavissa päivittäin, joka myös osaltaan tukee osallisuuden kokemusta.

5 Osallisuus

Osallisuudelle on useita erilaisia määritelmiä, sitä voidaan katsoa henkilökohtaisena kokemukseksi ja tunnetilana. Usein osallisuuden ajatellaan olevan aktiivista toimimista, mutta yhtä lailla kokemukset omasta merkityksellisyydestä ja jaetut kokemukset ovat passiivisia tapoja kokea osallisuutta. Osallistumista yhteiskunnan eri toimintoihin kuten järjestöihin tai hyväntekeväisyyteen voi tapahtua silloin, kun osallisuutta mahdollistetaan. (Meriluoto, Litmanen 2019, 1.)

Osallisuus tarvitsee toteutuakseen vuorovaikutusta suhteessa muihin, yhteisöön ja osallisuuden kokemuksen omaan elämään. Osallisuuden kokemiseen liittyy erityisesti vaikuttamisen mahdollisuus ja kokemus siitä, että omia ja yhteisiä asioita on mahdollisuus edistää. Osallisuuden kokemusta voidaan edistää erilaisin keinoin, mutta se on henkilökohtainen tunnetila, jota ei voida ulkopuolelta määritellä. Osallisuuteen liittyy keskeisesti myös toiminta. Osallisuuden toiminta on jaettu neljään erilaiseen tasoon, joita ovat tieto, suunnittelu, päätös ja toiminta. Osallisuutta tulisi lisätä erityisesti yhteiskunnassa heikossa asemassa olevilla henkilöillä. (Mäkinen, Raatikainen ym. 2020, 141-143.)

Osallisuuden edistäjän oppaassa osallisuutta määritellään niin, että ihminen kokee voivansa vaikuttaa omiin sekä yhteisiin asioihin ja kokee tulevaisuutensa kuuluvaksi omaksi itsenään. Osallisuuden kokemus on yksilöllinen ja siihen vaikuttavat useat tekijät sekä se, kuinka paljon yksilö käyttää omaa toimintakykyään. Ihmisen osallisuutta lisää omat vaikutusmahdollisuudet siihen, millaisia palveluita hän käyttää ja mahdollisuus kuulua itselle merkitykselliseen yhteisöön, sekä mahdollisuus olla toteuttamassa toimintaa, josta saa itselle hyvän mielen ja sosiaalista kanssa käymistä. (THL 2023, 18-21.)

Osallisuuden viitekehystä rakentamassa -julkaisussa osallisuus määritellään kokonaisuutena, joka sisältää hyvinvointia, merkityksellisiä vuorovaikutussuhteita sekä vaikutusmahdollisuuksia omaan elämään koskevissa asioissa ja päätöksissä. Osallisuus-käsite pitää sisällään useita erilaisia teorioita ja näkemyksiä siitä, kuinka hyvää elämää tulisi edistää. Osallisuus on moniulotteinen käsite, mutta Suomessa osallisuuden lähtökohtia ovat kiinnittyminen kokonaisuuksiin, joissa hyvinvointia jaetaan ja annetaan, kuten yhteisöt tai hyvinvointivaltio. (Isola, Kaartinen, Leemann ym 2023, 6-11.)

Tunne omasta osallisuudesta syntyy, kun yksilö kokee kuuluvansa paikkaan, jossa pystyy vaikuttamaan omiin sekä yhteisiin asioihin. Osallisuuden kokemus tarvitsee luottamusta, arvostavaa kohtaamista sekä yhdenvertaisuutta. Osallisuuden kokemus syntyy yhteytenä muihin

ihmisiin ja liittymisenä yhteisöön. Osallisuutta vahvistetaan silloin, kun yksilö saa tietoa ja hänelle annetaan mahdollisuus suunnitella päätöksiä, toimintoja tai palveluita. Osallinen yksilö on toimija, joka vaikuttaa demokraattisesti. Osallisuuden tarkoituksena on lisätä hyvinvointia, mutta voimavarojen ollessa vähäisiä, voi yksilön osallisuuden kokemus vähentyä tai loppua. Osallisuutta voidaan edistää vahvistamalla yksilön voimavaroja, edistämällä sosiaalista pääomaa sekä voimaantumisen keinoin. (SOSTE 2018.)

Poliittinen ja sosiaalinen merkitys ovat keskiössä silloin, kun osallisuutta katsotaan sosiaalipedagogisesta näkökulmasta. Yksilön osallisuus toteutuu näkökulman mukaan silloin, kun hän on ja toimii yhteisön jäsenenä sekä yhteiskunnan jäsenenä. Osallisuuden kokemukseen tarvitaan sosiaalipedagogisessa näkemyksessä myös merkityksellisyyden kokemusta, kuulluksi tulemistä, mahdollisuus toimia yhteisössä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Osallisuutta lisäävän toiminnan on oltava yhteistoiminnallista, prosessimaista ja sisällettävä aktiivista vuorovaikutusta yhteisön jäsenten kanssa, jotta osallisuuden kokemus on mahdollista. Prosessimainen työskentely edistää muutosta, juurruttaa toimintaan sekä vahvistaa tunneyhteyttä ja omaa arvoa. Osallisuus yhteisössä voi syntyä myös yhteisen olemisen kautta, mikäli yhteisössä voi kokea tasavertaisuutta, hyväksyntää ja tulla kuulluksi. (Nivala 2021.)

Tukiyhdistys Karvisessa osallisuus näyttäytyy useilla erilaisilla tavoilla. Osallisuus on toiminnan keskeinen arvo ja lähtökohta päivittäiselle toiminnalle, suunnittelulle ja ideoinnille. Tukiyhdistyksessä kohdataan matalalla kynnyksellä ja osallistuminen toimintaan on vapaaehtoista. Osallisuus näyttäytyy Tukiyhdistyksessä vuorovaikutuksellisen yhteisön osana olemisena sekä toiminnassa, joka on vertaisohjaajien ja vapaaehtoisten järjestämää.

5.1 Osallisuuden edistäminen ja lainsäädäntö

Suomi on sitoutunut kansainvälisissä sopimuksissa ja julkisen vallan demokriatiipolitiikassa edistämään sitä, että yksilöt voisivat vaikuttaa ja osallistua yhteiskunnallisiin toimintoihin sekä lisäämään keinoja, jotka edistävät vaikuttamismahdollisuuksia. Erilaisten lakien myötä voidaan luoda mahdollisuuksia osallisuuden toteutukselle. Osallisuuden edistäminen tarvitsee myös avointa vuorovaikutusta, avoimuutta sekä tiedon saamista ja resursseja toteuttaa osallisuutta. (Meriluoto, Litmanen 2019, 1.)

Heikommassa asemassa olevat ihmiset voivat kokea osallisuuden kokemuksen myötä toivon lisääntymistä, uusia näkökulmia sekä turvallisuuden tunnetta kokiessaan kuuluvansa osaksi jotakin isompaa kokonaisuutta. Osallisuuden kokemus lisää hyvinvointia, terveyttä ja vähentää yksinäisyyttä. Yhteiskunnalle osallisuuden kokemuksella on positiivisia vaikutuksia, sillä se lisää aktiivisuutta ja vähentää syrjäytymistä. (Meriluoto, Litmanen 2019, 2.)

Osallisuuden edistämisestä on useita erilaisia ohjelmia ja myös lainsäädäntö edellyttää osallisuuden huomioimista. Lakiteksteissä osallisuudesta käytetään termiä osallistuminen. Osallisuus huomioidaan esimerkiksi seuraavissa laissa:

Yksilöllä on perustuslain 2§ kohdan mukaan oikeus saada vaikuttamisen mahdollisuus kehittää omaa elinympäristöä ja vaikuttaa yhteiskuntaan (Perustuslaki 731/1999). Sosiaalihuoltolaissa osallisuus huomioidaan määrittelemällä, että sitä kuuluu edistää ja eriarvoisuutta vähentää (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014). Laki asiakkaan asemasta ja oikeuksista 8 § mukaan asiakkaiden tulee saada osallistua ja vaikuttaa omien palveluiden suunnitteluun ja toteutukseen. Asiakkaan etua ja itse määäämis-oikeutta tulee kunnioittaa (Laki asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812).

Osallisuuden vastakohta on osattomuus ja näiden syntymiseen vaikuttavat niin yhteiskunnan rakenteet, valta-asema sekä ihmisen yksilölliset kokemukset. Osattomuuden kokemus voi syntyä kokemuksesta, että ei ole mahdollisuutta osallistua toimintaan tai ettei tule riittävästi kuulluksi. Osattomuuden kokemus aiheuttaa yksilöille yksinäisyyden kokemusta, terveydentilan heikkenemisenä ja muita haasteita. (Isola 2021.)

Tukiyhdistys Karvisen toiminnan lähtökohtia on parantaa mielenterveyskuntoutujien sekä heidän läheisten elämänlaatuansa. Osallisuutta tukeva toiminta ja paikka vahvistavat kävijöiden henkistä ja fyysistä terveyttä. Vaikuttamista ja osallisuutta edistävää toimintaa tukiyhdistys vahvistaa esimerkiksi kävijäkyselyillä, aktiivisella keskustelulla ja yhteisökokouksilla.

5.2 Osallisuuden osa-alueet ja käsitteet

Tutkimme opinnäytetyössä Tukiyhdistys Karvisen kävijöiden osallisuuden kokemuksia. Tietoperustaa opinnäytetyössä vahvistaa ajantasainen teoria ja viimeaikaiset tutkimukset. Yhdistyksen kävijöiden osallisuuden kokemus rakentuu erilaisista osa-alueista, johon vaikuttavat useat eri tekijät. Haluamme käsitellä opinnäytetyössä osallisuutta erilaisista näkökulmista, jotka vaikuttavat mielenterveyskuntoutujien osallisuuden kokemukseen Karvisessa.

Osallisuuden kokemus edellyttää, että ihminen tuntee voivansa päättää omaan elämäänsä koskevia asioita ja elää sellaista elämää kuin itse haluaa. Se tarkoittaa vapaaehtoista osallistumista palveluihin tai toimintaan. Osallisuuden osa-alueeseen kuuluu myös olennaisesti, että ihminen kokee voivansa vaikuttaa omaan elinympäristöön tai yhteisöihin, joihin on kiinnittynyt. Yksilön osallisuuden osa-alueena on myös mahdollisuus osallistua, tuottaa ja jakaa yhteistä hyvää. Erilaiset kohtaamispaikat, joissa yksilö pystyy kokemaan yhteistä hyvää ja vaikuttamista, lisäävät osallisuuden kokemusta. (THL 2023, 20-24.)

Yksi osallisuuden osa-alue on yhteiskunnallinen osallisuus, johon kuuluu samat käsitteet, kuin osallisuuden määritelmään. Erityisenä piirteenä yhteiskunnallisessa osallisuudessa ovat

vahvemmat yksilön oikeudet yhteiskunnassa. Osallisuuden täyttymiseen tarvitaan yhteyttä erilaisiin järjestelmiin kuten koulutukseen, kulttuurijärjestelmään ja sosiaaliturvajärjestelmään. Järjestelmien tarkoituksena on tuottaa yksilölle mahdollisuuksia oppia, saada toimeentuloa, turvaa ja kohentaa terveyttä. Vuorovaikutussuhteet, merkityksellinen toiminta ja mahdollisuudet vahvistavat osallisuuden kokemusta. Osallisuus rakentuu suhteessa ja vuorovaikutuksessa yhteiskuntaan ja yksilöihin, jolloin osallisuutta ei voida katsoa ominaisuudeksi tai tilaksi olla yhteiskunnassa. Erilaisissa elämäntilaisessa osallisuuden edellytykset vaihtelevat ja jos edellytykset osallisuudesta eivät toteudu, voi kokemus osattomuudesta syntyä. (Nivala, Ryytänen 2019, 201-202.)

Osallisuuden osa-alueeseen kuuluu myös asiakasosallisuus, jonka nimityksen käyttö jakautuu kahteen erilaiseen osioon, asiakkaan osallistuminen ja osallisuus. Asiakasosallisuuden vahvistaminen vaatii, että asiakas pystyy vaikuttamaan palveluprosesseihin sekä päätöksenteon oikeus. Asiakkaiden rooli vahvistuu ja palvelut tulevat kohdennettuina, kun osallisuus otetaan huomioon palveluita suunniteltaessa. Palveluiden kehittäminen, suunnittelu ja osallistuminen ovat asiakasosallisuuden eri tasoja. Asiakasosallisuutta edistetään päätöksissä, toiminnassa sekä arvioinnissa. Asiakasosallisuuden huomioon ottaminen eri osa-alueilla edistää osallisuuden kokemusta. Asiakasosallisuus on moniulotteinen käsite, ja sen lisääminen pitää sisällään useita erilaisia keinoja palvelujärjestelmässä. Asiakasosallisuus otetaan huomioon useissa erilaisissa laatusuosituksissa, strategioissa ja ohjelmissa. (Leemann, Hämäläinen 2016, 2-3.)

Sosiaalinen osallisuus on yhdenvertaisia oikeuksia, mahdollisuuksia ja resursseja osallistua yhteiskunnan toimintaan. Sosiaalinen osallisuus on arvotavoite, jonka keskeisenä näkemyksenä on taata yksilöille mahdollisuus yhdenvertaisesti riittävään talouteen, työhön, asumiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Sosiaalisen osallisuuden tyypillisenä piirteenä se on enemmän prosessiomainen, sidottuna aikaan ja paikkaan. Sosiaalinen osallisuus on monikerroksinen kokonaisuus, jota esiintyy yksilön, maailman sekä perhesuhteiden tai oman yhteisön kanssa. Sosiaalisen osallisuuden kokemus on yksilöllinen tunne, johon liittyy erityisesti tunne yhteiskuntaan kuulumisesta. Seurauksista vastuun kantaminen ja itseohjautuva vaikuttaminen omaan elämään ovat tärkeitä seikkoja sosiaalisen osallisuuden määritelmässä. (Leemann, Hämäläinen 2016, 4-5.)

6 Mielen terveys

Tässä luvussa käymme läpi mielen terveyttä, mitä se on, mikä siihen vaikuttaa ja miten sitä tulisi käsitellä. Koska opinnäytetyömme kohderyhmänä ovat mielen terveyskuntoutujat, on oleellista ymmärtää nämä asiat. Kuten muutkin ominaisuudet, myös mielen terveys on ainutlaatuinen osa ihmistä, ja vaikuttaa yksilön kykyyn osallistua aktiviteetteihin ja olla

vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Mielenterveys vaikuttaa ihmisen itsetuntoon ja haluun osallistua yhteiskunnallisiin ja sosiaalisiin tapahtumiin, vaikuttaen suoraan osallisuuteen.

Mielenterveys on maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan hyvinvoinnin tila, jossa ihminen kykenee näkemään kykynsä sekä selviytymään elämään kuuluvista haasteista, sekä työskentelemään ja olemaan osa yhteisönsä toimintaa. Ihmisen sekä kehon että mielen hyvinvointi on tärkeää, joten mielenterveydellä on tärkeä osuus ihmisen kokonaisterveyteen ja hyvinvointiin. Mielenterveydellä tarkoitetaan psyykkistä hyvinvointia, käsitettä käytetään myös ihmisestä, jolla ei ole mielenterveyshäiriöitä. Vaikka ihmisellä olisi diagnosoitu mielenterveyshäiriö, hän voi kokea mielenterveytensä hyväksi tai riittäväksi. Mielenterveydestä puhutaan myös, kun ihminen kykenee tunnistamaan ja ilmaisemaan eri tunteita. (Savolainen, Kivimäki ym. 2023, 7.)

Mielenterveys muokkaantuu ihmisen koko elämän ajan. Siihen vaikuttavat perimä, kokemukset ja ympäristö. On tavallista, että mielenterveyden tila vaihtelee, ollen välillä vahvempi ja välillä heikompi. Mielenterveyden myötä pystymme nauttimaan elämästä, tuntemaan sen mielekkääksi sekä koemme itsemme arvostetuiksi yhteisön jäseniksi. Suotuisissa oloissa mielenterveyden voimavaransa kasvavat ja päinvastaisissa niitä kuluu enemmän. Jokaisen elämään kuuluu vastoinkäymisiä, pettymyksiä ja itsetuntoa heikentäviä kokemuksia, jotka vaikuttavat mielenterveyteen heikentävästi, mutta sitä on aina mahdollisuus vahvistaa ja tukea. (Savolainen, Kivimäki ym. 2023, 7.)

Resilienssi tarkoittaa mielen kykyä palautua vastoinkäymisistä ja kriiseistä. Se on psyykinen ominaisuus, joka selittää, miksi joku selviää vaikeista vastoinkäymisistä ja toiselle pienempiäkin koettelemus on liikaa. Resilienssi on taito, ja sitä voi kehittää. Resilienssin kehittyessä ihminen pystyy reagoimaan tyynemmin muutoksiin ja suhtautumaan asioihin toiveikkaammin. Toimiva vuorovaikutus muiden kanssa vahvistaa resilienssiä, se myös auttaa huomaamaan omat vahvuudet ja voimavarat. Itseluottamuksen vahvistaminen ja positiiviset tunnekokemukset kasvattavat resilienssiä. Itsestään voi kuitenkin oppia myös vastoinkäymisten kanssa ja nekin voivat lopulta olla vahvistavia kokemuksia. (Savolainen, Kivimäki ym. 2023, 35.)

Tukiyhdistys Karvinen tarjoaa kävijöilleen useita resilienssiä vahvistavia tukimuotoja, jotka vahvistavat myös mielenterveyttä. Vertaistuki ja yhteisöllisyys auttavat ymmärtää yksilön omia tuntemuksia ja kasvattavat resilienssiä. Pikkuhiljaa yhteisöllisyyden ja osallisuuden tunteen kasvaessa, ihminen oppii myös omia vahvuuksiaan ja näkee ne selkeämmin.

Ihmisen voimavarojen ollessa vähäisiä ja mielialan ollessa heikko, on tärkeää saada olla osallisenä omaan elämänympäristöön sekä yhteisöihin, johon kuuluu. Vaikuttaminen voimaannuttaa ja tuo merkityksellisyyden tunnetta. Huono-osaisuuden vähentämistä edistää, kun huono-osaiset yksilöt saavat oman äänensä kuuluville ja mahdollisuuden vaikuttaa. Palvelut, jotka on

suunniteltu yhteistyössä asiakkaiden kanssa, vastaavat todennäköisemmin oikeita tarpeita. (THL 2023.)

Mielenterveystyössä työntekijä edistää tuettavan mielenterveyttä. Hänen on tärkeä tiedostaa erilaiset riski- ja suojatekijät sekä tunnistaa ne voidakseen käsitellä niitä ja vahvistaa suojatekijöitä. Myös riskitekijät tulee tunnistaa ja niihin tulee tarttua sekä olla tukena niiden vähentämiseksi tai poistamiseksi tuettavan elämästä. (Savolainen, Kivimäki ym. 2023, 18.)

Kuntoutumisen sisältö määräytyy ammattilaisen ja tuettavan vuorovaikutuksessa, siihen vaikuttavat tuettavan toiveet, lähtötilanne, diagnoosi. Ammattilaisen harkinta, tutkimusnäyttö, ja teoriat luovat pohjan suunnitelmalle. Teorioita, viitekehyksiä ja malleja on monenlaisia. Ne tarjoavat kuntoutukselle teoriataustan ja niiden taustalla on empiirisiä havaintoja, havainnollistavaa tutkimustyötä sekä kokeellisia tutkimuksia. (Autti-Rämö, Salminen ym. 2022, 19.)

Erilaisissa kuntoutumista tukevilla paikoissa on tärkeä olla tietoinen erilaisista tavoista kohdata tuettava ja työskennellä hänen kanssaan. Ihminen on aina kokonaisuus, johon vaikuttaa koko hänen elämänsä kokemukset syntymästä nykyyhetkeen. Yleisesti käytettäviä menetelmiä ja teorioita ovat esimerkiksi toipumisorientaatio sekä traumainformoitu työote, joita toteutetaan myös Tukiyhdistys Karvisessa.

6.1 Toipumisorientaatio

Toipumisorientaation monipuolinen viitekehys pohjaa yksilöllisyyteen, osallisuuteen, itsemääräämisoikeuteen sekä jokaisen ihmisen kasvun mahdollisuuksiin. Se perustuu sosiaalisen konstruktionismiin, terveyden edistämisen teorioihin, ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyteen ja muihin eri taustateorioihin. Viitekehys korostaa esimerkiksi yksilöllisyyttä ja identiteettiä, osallisuutta yhteisöön sekä kokemuksellisuuden merkitystä. Toipuminen on aina yksilökohtainen ja ainutlaatuinen prosessi, sisältäen muutoksia tuettavan arvoissa, asenteissa, tunteissa, taidoissa, tavoitteissa sekä rooleissa. (THL 2023.)

Ollennainen perusta orientaation mukaisissa mielenterveyspalveluissa on edesauttaa tuettavan toipumista riippumatta hänen psyykkisen sairautensa lähtökohdasta. Tuettavan ja ammattilaisen aktiivista yhteistyötä vahvistamalla tavoitteeseen päästään parhaiten, palvelut eivät yksin johda toipumiseen, mutta luovat edellytyksiä oikeaan suuntaan. Palvelu- ja vuorovaikutusprosesseissa ammattilaiset tukevat ja edistävät tuettavan toiveikkuutta, elämän tarkoituksellisuuden kokemista ja elämän mielekkyyttä. He edistävät tuettavan toipumista auttamalla tätä löytämään voimavaroja ja näkemään elämän merkityksellisyys luomalla suunnitelmia, sekä keskustelevat tuettavan henkilökohtaisista haaveista ja päämääristä. (Nordling 2023, 58-59.)

Tukiyhdistys Karviseen saapuvilta ei kysellä henkilötietoja, taustoja tai terveystietoja. Yhdistys pyrkii lisäämään henkistä hyvinvointia sekä ennaltaehkäisemään mielenterveysongelmia

tarjoamalla mahdollisuuden erilaisiin aktiviteetteihin sekä sosiaalisiin kanssakäymisiin. Karvissa työskentelee sosiaaliohjaajia, jotka tarvittaessa antavat neuvoja sekä tukea ja näin tukevat kävijöitä löytämään omia vahvuuksiaan sekä parantamaan elämänlaatuaan. Tarjolla on esimerkiksi runsaasti erilaisia ryhmiä, joista jokainen voi löytää itselleen mielekästä toimintaa ja sisältö päiviinsä. (Tukiyhdistys Karvinen 2023.)

6.2 Traumainformoitu työote

Traumainformoidulla työotteella tarkoitetaan ymmärrystä ja tietoisuutta ihmisen henkisen trauman vaikutuksesta hänen kykynsä olla aktiivinen toimija omassa elämässään. Ymmärtämällä ja näkemällä yksilön oireilun taustasyyt, pystymme toteuttamaan auttamistyötä vaikuttavammin ja tehokkaammin. (Traumainformoitu toivo 2023.) Lähestymistapojen tarve tunnistettiin yleisemmin, kun alettiin ymmärtää ilmiön koskettavan koko yhteiskuntaa. Työorientaatiolla ei tarkoiteta traumojen hoitamista, vaan se on tarkoitettu lähestymistavaksi monialaisesti eri instituutioihin. Traumainformoidussa järjestelmässä yksilö kohdataan traumasensitiivisesti ja hänet osataan ohjata moniammatillisen avun palveluihin. (Maanmieli, Sarvela 2022, 24.)

Tutkimukset osoittavat, että mielenterveyspalveluita käyttävillä on taustalla traumaattisia kokemuksia. Kokemukset eivät aina ole lapsuudesta tai nuoruudesta, niitä voi olla ollut myös lähimenneisyydessä tai juuri ennen sairastumista. Tästä huolimatta mielenterveyden hoidossa keskitytään usein vain oireisiin ja lääkkitykseen, traumahistoria jätetään huomioimatta. (Maanmieli, Sarvela 2022, 103-104.)

Ekososiaaliset mallit tuovat ilmi, että traumatisoitumisen ennaltaehkäisy sekä toipumista tukeva toiminta voivat toteutua myös muualla kuin terapiassa. Vahvistamalla traumainformoitua positiivista pedagogiikkaa, kehitämme kansalaisten resilienssiä sekä vähennämme pahoinvointia, kärsimystä ja yhteiskunnan kuluja. Traumasta toipuminen on moniulotteinen asia, johon myönteiset ympäristötekijät vaikuttavat, niillä on vaikutusta myös traumojen ennaltaehkäisyssä sekä resilienssin vahvistamisessa. (Linner Matikka, Hipp 30-31.) Traumastressi ja sen oireet ovat moninaisia, siksi traumainformoidut varotoimet ovat tärkeä pitää mielessä aina vuorovaikutuksessa tuettavan kanssa. (Maanmieli, Sarvela 2022, 110-111.)

Etenkin mielen järkkyyessä, ihmisen voi olla haastavaa löytää turvallisuuden tunnetta. Tunnetta voidaan vahvistaa Tukiyhdistys Karvisten kaltaisilla paikoilla monin tavoin, yksinkertaisimmillaan vakaamman arjen vahvistamisella ja tarjoamalla vuorovaikutusta sekä myötätuntoista läsnäoloa. Moni elää rankkojen kokemustensa kanssa yksin ilman toivoa paremmasta. Elämä on selviytymistä ja epäluottamusta koko ympäröivää maailmaa kohtaan. Tukiyhdistys tarjoaa päivään rytmiä monin tavoin, esimerkiksi edullisen lounaan muodossa. Turvattomuus aiheuttaa epävarmuuden tunnetta hyvän jatkuvuudesta elämässä, on tärkeää tarjota ihmisille jotain, mitä odottaa tulevilta päiviltä ja viikoilta. (Linner Matikka, Hipp 2023, 286, 288.)

7 Menetelmälliset valinnat

Tutkimuksellisen opinnäytetyömme tutkimusote on laadullinen, koska perehdymme mielen-terveyskuntoutujien omiin kokemuksiin ja ajatuksiin osallisuudesta sekä tukiyhdistyksestä. Tämä mahdollistaa ihmisille oman valinnan kertoa asioita sen verran kuin haluavat, niin tarkasti kuin haluavat.

Laadullinen tutkimus tarkastelee ihmisten subjektiivisia kokemuksia ja näkemyksiä. Tutkimuksessa tarkastellaan teoriaa, empiriaa ja käytäntöä sekä niiden yhteyttä toisiinsa. Teoria tarkastelee lainalaisuuksia, käytäntö taas voi vaihdella kontekstista toiseen. Käytännön tieto on erilaista eri tilanteista, sen vuoksi laadullisessa tutkimuksessa ei yleensä voida laatia teorioita, kuten luonnontieteissä. Laadullisen tutkimuksen tarkoitus on esittää esimerkinomaisia tietoja, sekä tehdä tyypittelyjä. Nämä toimivat esimerkkeinä tutkittavan ilmiön esiintymisestä. Näitä ”teoreettisia yleistyksiä” käytetään tutkimuksessa teorian tavoin. (Puusa, Juuti 2020, 61-62.)

Pohdittaessa, mitä ihminen ajattelee tai miten hän kokee asioita, paras tapa selvittää asiaa on kysyä häneltä. Haastattelussa tutkija kysyy suullisesti kysymyksiä sekä kirjoittaa haastatteluvastaukset muistiin. Kasvotusten toteutettu haastattelu on joustava ja antaa tutkijalle mahdollisuuden toistaa kysymyksen, oikaista väärinymmärryksiä tai selventää vastausten sanamuotoa. Kysymysten järjestystä voidaan myös muuttaa tilanteen mukaan. Haastattelun päätavoite on saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta aiheesta, tätä voi edesauttaa se, että kysymykset tai haastattelun teema ovat haastateltujen tiedossa jo etukäteen. (Tuomi, Sarajärvi 2018, 84-86.)

Teemahaastattelussa edetään ennalta valittujen teemojen ja niihin liittyvien kysymysten mukaan. Teemahaastattelua ei suoriteta tarkkojen ja yksityiskohtaisten, valmiiksi muotoiltujen kysymysten mukaan, vaan joustavasti suunniteltuihin teemoihin keskittyen ja ihmisten vapaalle puheelle tilaa antaen (KvaliMOTV 2023). Menetelmässä korostetaan ihmisten tulkin-toja, heidän asioillensa antamia merkityksiä ja sitä, miten merkityksen syntyvät vuorovaikutuksessa. Toteutustapa vaihtelee tapauskohtaisesti lähes avoimesta haastattelusta strukturoidusti etenevään haastatteluun. On maku asia, esittääkö kaikille haastatelluille kaikki kysymykset, esitetäänkö ne samassa järjestyksessä ja onko sanamuoto aina sama. Tutkimukseen tulee kuitenkin pyrkiä saamaan merkityksellisiä vastauksia. (Tuomi, Sarajärvi 2018, 87-88.)

Opinnäytetyöhön osallistuvat haasteltavat ovat Tukiyhdistyksen Karvisen kävijöitä. Toimeksi-antaja on valinnut opinnäytetyön haastatteluun monipuolisesti erilaisia kävijöitä kertomaan osallisuuden kokemuksesta Karvisessa.

Haastattelumenetelmä sopii valitsemaamme aiheeseen parhaiten, koska Tukiyhdistyksen kävijät ovat parhaita asiantuntijoita kertomaan aiheesta. He ovat tulleet tutuiksi yhdistyksen

kanssa ja tietävät mahdolliset mahdollisuutensa vaikuttaa yhdistyksen toimintaan. Heille on myös mahdollisesti herännyt ajatuksia, miten toivoisivat, että heidän ajatuksiaan ja toiveitaan kuultaisiin vielä laajemmin. Haastattelu on heille vaivaton tapa vastata aiheeseen liittyviin kysymyksiin, sillä myös varmistetaan, ettei kukaan jää ulkopuolelle esimerkiksi siksi, ettei omistava vaadittavia digitaalisia välineitä tai ei osaa käyttää niitä. Haastattelu suoritetaan myös heille tutuissa tiloissa.

Aloitamme haastattelut kysymällä kävijöiltä heidän historiastaan Karvisessa, kauan he ovat siellä käyneet ja miten alun perin sinne päätyivät. Näillä alkukysymyksillä pyrimme saamaan haastateltavia rentoutumaan, ensimmäiset kysymykset ovat helpompia ja heidän mahdollinen jännityksensä karisee niiden myötä. Kysymme heiltä voivatko he mielestään vaikuttaa toimintaa ja miten. Vaikuttamisen mahdollisuudet ovat tärkeä osa osallisuutta, sen myötä ihminen tietää olevansa osa jotakin ja kokee tulevaisuutensa kuulluksi. Käymme läpi myös, miten Karvinen on vaikuttanut heidän elämäänsä tukiyhdistyksen ulkopuolella ja keskustelemme heidän mahdollisista rooleistaan vapaaehtoisina ja ryhmänohjaajina. Ihmisen henkinen hyvinvointi koheenee myös vapaa-ajalla, kun hänellä on mielenkiinnon kohteita ja tukenaan yhteisö, johon hän kuuluu. Halusimme kuulla kehitysideoita ilman rajoitteita esimerkiksi rahan suhteen sekä sanoja, joilla he tukiyhdistystä kuvailisivat. Haastattelukysymykset sovelletaan yksilöllisesti jokaisessa haastattelussa sen mukaan, mikä kävijöiden rooli ja kokemus paikasta on, runko on kuitenkin kaikille sama.

Laadullista aineistoa analysoidessa luodaan kokonaisuus, josta ilmenee perusteltu tulkinta tutkittavasta ilmiöstä, sekä siitä tehdyt johtopäätökset. Analyysiin kuuluu osien analysointi, aineistoa voidaan eritellä, tiivistää ja luokitella, sekä synteisien laatiminen eli kokonaiskuvan luominen ja tutkimuskohteen esittäminen uudesta näkökulmasta. Analyysin päämäärä on tehdä onnistunut tulkinta, tutkijan tulee viedä analyysiprosessi riittävän pitkälle niin, että hän pystyy irrottautumaan aineiston yksittäisistä tapauksista ja kertomaan niistä yleisellä tasolla. (Puusa, Juuti 2020, 148.)

Aineiston analyysin tulee olla aineistolähtöistä, eikä tutkittavan ilmiön aiemmilla havainnoilla, tiedoilla tai teorioilla pidä olla vaikutusta analyysiin tai sen lopputulokseen. Opinnäytetyössämme haastattelut redusoidaan eli pelkistetään. Redusoinnin yhteydessä voidaan karsia pois tutkimukselle epäolennaisia osia tai listata ilmauksia allekkain luoden pohjaa klusteroinnille. Klusteroidessa samaa ilmiötä kuvaavat ilmaukset jaotellaan omiksi ryhmikseen, sitä kutsutaan myös ryhmittelyksi. Tarkasti läpikäydyistä ilmauksista luodaan eri luokkia, yläluokkia sekä alaluokkia. Luokittelun perusteena voi olla tutkimuskohteen ominaisuus, piirre tai käsitys. Klusteroinnin katsotaan olevan osa abstrahointia eli käsitteellistämistä. Tässä vaiheessa tutkimuksen kannalta oleellinen tieto erotellaan ja sen perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Abstrahointi on prosessi, jossa muodostetaan kuvaus tutkimuskohteesta muodostettujen käsitteiden avulla. (Tuomi, Sarajärvi 2018, 108, 122-127.)

Haastattelumateriaalia analysoidessamme etenimme edellä mainitulla tavalla pohjaten huomiomme omiin havaintoihimme huomioimatta muita tutkimuksia ja tietoja, joita aiheesta on tehty. Käymme tulokset läpi useaan kertaan kuunnellen, litteroiden ja lukien sekä suhtaudumme niihin objektiivisesti.

8 Tutkimuksen tulokset

Haastattelimme Tukiyhdistys Karvisessa kuutta kävijää teemahaastattelua käyttäen. Haastateltavissa oli miehiä sekä naisia, jotka ovat eri tavoin mukana Karvisen toiminnassa. Haastattelut etenivät puolistrukturoidusti, avoimena keskusteluna. Etenimme ennalta suunnitellun haastattelurungon mukaan ja teemahaastattelun luonteen mukaisesti keskustelut käytiin yksilöllisesti soveltaen ja esitimme erilaisia lisäkysymyksiä kunkin haastatellun kohdalla.

Tulosten analysoinnissa etenimme kvalitatiivista menetelmää mukailien. Valmiit haastattelut litteroimme ja aloitimme poimimalla niistä kohtia, joita pidimme oleellisena, eli muodostimme alaluokkia. Halusimme opinnäytetyössämme tutkia mielenterveyskuntoutujien kokemuksia osallisuudesta, joten poimimme haastatteluaineistosta tähän teemaan liittyviä kohtia. Alaluokista aloimme hahmotella suurempia kokonaisuuksia ja muodostimme yläluokat. Luokittelemalla saimme tutkimuksen tuloksista selkeitä kokonaisuuksia ja pystyimme luomaan tulokset aineistolähtöisesti niin, ettei mikään tutkimukselle tärkeä asia jää pois. Luokittelun avulla myös tulosten esittäminen on selkeämpää.

Toimeksiantajan pyynnöstä käytämme tuloksissamme paljon suoria lainauksia haastatteluista, Tukiyhdistys Karvinen koki saavansa näin parhaan hyödyn tutkimuksestamme.

8.1 Henkinen tuki

Kaikki haastateltavat nostavat Karvisessa käymisen syyksi keskustelun ja muiden ihmisten läsnäolon. Heillä on oma yhteisö, joka vahvistaa kuulumisuuden ja osallisuuden tunnettaan. Keskusteluja käydään Karvisessa ryhmissä sekä vapaamuotoisesti. Monille on muodostunut ystävyyssuhteita, jopa parisuhteita, ja tuttujen ihmisten kanssa keskusteluja on mahdollista viedä syvemmälle.

”Se on kuitenkin aina eri asia niinku olla kasvokkain ihmisen kanssa, kun sä oot tuolla verkossa, että se on huomattavasti tärkeämpää”

”Sitten tää henkinen apu tai tuki, niin se on se suuri asia ainakin minulle, että täällä on tämöistä keskustelua, täällä on tämmöiset kivat tilat”

”Yleensä kun mä syön tuossa pöydällä, tulee vastapäätä istumaan yksi kiva mies niin tota hänen kanssaan meillä on hyvin paljon keskustelua asioista”

”Tämmöinen kanssakäyminen ja tuttuja kasvoja erilaisia aiheita sitä keskustelua, että siitä saa hyvän fiiliksen hyvän positiivisen tunteen, kun he välittävät ja minä välitän heidän elämästään ja tota, se on se suurin just tämä kanssakäyminen”

Moni on kokenut Karvisen omaksi paikakseen ensikäynnistä lähtien. Ilmapiiri on avoin ja ihmiset tervehtivät, kaikki ovat tervetulleita ja saavat olla omia itsejään. On tärkeää, että ihmisellä on paikka, johon hän tuntee kuuluvansa, osallisuuden kannalta tärkeää on kokea olevansa osa yhteisöä ja yhteiskuntaa. Mitä vahvemmat verkostot ihmisellä on, sitä korkeampi hänen resilienssinsä on.

”Me käytiin tutustumassa Karviseen ja sitten tota, hoitaja kysy, että haluatko jäädä tänne vai mennäänkö yhdessä lounaalle ja kotiin, ni minä sanoin, että jään tänne mielelläni”

”Se kiinnitti munkin huomioon silloin kun mä ekan kerran tulin niin ei ihmiset suu auki töllötäny, vaan kaikki sanoo niinku hei”

Osalle kävijöistä Karvinen on tarjonnut valtavan elämänmuutoksen. Meille monelle niinkin arkinen asia kuin kotona poistuminen, on toisille liian suuri askel otettavaksi. Tämä on tärkeä esimerkki järjestöjen merkityksestä ihmisille.

”Mä en pelkää ihmisiä, mulla mä olin 10 vuotta yksin neljän seinän sisällä niin tota, mulla alko pää vähän hajoilemaan. Mä aloin pelätä ihmisiä. Vastaan tuli kadulla joku, niin mä säikähdin.”

”Karvinen on tuonut mulle mielekästä elämää. Minä olin myös hyvin paljon vaan kotona neljän seinän sisällä, ja pelkäsin myös ihmisiä nuorena.”

Pelko ihmisiä kohtaan nousi esille haastatteluissa. Karvinen tarjoaa näille kävijöille tutun ja turvallisen paikan, jonne he voivat poistua kotoaan. Sosiaaliin pelkoihin paras hoito on siedätyshoito, ja myös haastatteluissa tuli ilmi, että oman yhteisön myötä löytyneiden sosiaalisten kontaktien myötä heidän pelkonsa on vähentynyt.

”On tää ihan henkireikä”

Heikommassa asemassa olevat ihmiset ovat usein syrjäytymisvaarassa, koska eivät tiedä miten edetä asioissa tai mistä niitä lähteä selvittämään. Karvisen työntekijät ovat aina kävijöiden saatavilla ja auttavat heitä arkisissa asioissa, edistääkseen kävijöiden elämää. Ei ole itsestään selvää, että kaikilla on joku, jolle puhua ja kysyä avoimesti mieltä askarruttavia asioita.

Toimivaan yhteisöön kuuluu, että kaikkia kohdellaan samanarvoisesti, eikä esimerkiksi tässä tapauksessa työntekijöitä nosteta jalustalle heidän asemansa takia.

”Asumisasiihin liittyen myös oon kysynyt jonkun kysymyksen. Sitten Minka antoi mulle puhelinnumeron, johon soittaa. Ja oon mä kysynyt sitten diakoniatyöstä, että mikä niiden yhteystiedot on, niin Minka antoi mulle ne yhteystiedot. Ja sitten vapaaehtoistoiminnasta kysyin Lealta, niin hän antoi mulle internet-sivun, josta voin tutkia sitä Helsingin alueella”

”Täällä voi vapaasti puhua Lealle ja Minkalle”

”Tuollahan on sosionomi sitten tota tää Lea, niin että jos mulla on jonkunlaisia huolia jonkun asian suhteen, niin yritetään ratkaista yhdessä.”

Yksinäisyys on yksi osattomuuden muoto, joka lannistaa ihmisen, laskee resilienssiä ja itsetuntoa sekä heikentää elämänlaatua huomattavasti. Klubitalojen ja matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen tärkeimpiä tehtäviä ja poistaa yksinäisyyden tunnetta. Ne tarjoavat paikan missä olla, ja ihmisiä, joiden kanssa viettää aikaa.

”Mä koen, että mä en ole niin yksin. Täällä voi jutella ihmisten kanssa ja viettää aikaa ja sitten joskus me tehdäänkin jotain askartelua tai naisten ryhmässä pelataan ja ja sitten myös niinku tuolla vapaa-ajalla pelataan pelejä yhdessä toisten kanssa.”

Kun ihminen voi hyvin ja saa kasvatettua omaa osallisuuden tuntoa ja kohentamaan mielialaansa, hänellä on voimavaroja myös auttaa muita ja näin hyvä leviää pikkuhiljaa eteenpäin. Yhteisö pitää huolta toisistaan vuorotellen, jokainen sen hetkisen tilanteensa ja kykyjensä mukaan. Kaikilla meillä on hyviä ja huonoja kausia, mutta etenkin mielenterveyden tilan vaihdellessa, huonot kaudet voivat olla todella huonoja, eikä niistä aina selviä omin voimin.

”He soittavat mulle esimerkiksi kotiin, jos en ole tullut tänne vähän aikaa tai muutenkin on semmoinen kiva fiilis ja sitten voin käydä heidän luonaan siis missä asuvatkin.”

”Mä yritin auttaa yhtä vanhempaa rouvaa tuolla missä mä asun, että miten hänen yksinäisyytensä voisi korjata, että kun hän ei uskalla tulla tänne asti.”

Karvisen kävijät kertovat haastatteluita useampia esimerkkejä siitä, miten heistä huolehditaan ja miten he huolehtivat muista. Tämä kertoo siitä, että Karvinen on onnistunut luomaan yhteisön, jossa ihmiset kokevat olevansa yhteisö ja se on vahvistanut heitä. Todennäköisesti kenen tahansa mieliala kohenisi, jos hänen poissaolonsa huomattaisiin ja hänen peräänsä soiteltaisiin, kuten Karvisen kävijät kuvailevat yhteisön sisällä tapahtuvan.

”Mä tuen yhteisöä, yhteisö tietenkin tukee takaisin sitten kun kykenee.”

”Voi saada samanlaisia kokemuksia muilta ihmisiltä.”

8.2 Konkreettinen tuki

Tuki, jota tukiyhdistyksestä saadaan, on monipuolista ja kattavaa. Se käsittää sosiaalisen, toiminnallisen ja konkreettisen tuen, jota kävijät kokevat saavansa. Tukiyhdistyksen merkitys ja tuki, ovat kävijöiden elämälle tärkeitä ja merkityksellisiä asioita. Tukiyhdistys edistää osallisuutta vapaaehtoistyön, vertaisryhmien, yhteisön ja yhteisöllisen ruokailun kautta jokainen päivä.

”Karvinen on tuonut mulle mielekästä elämää.”

” Mielekästä tekemistä ja sosiaalista elämää.”

Haastateltavat kokivat tukiyhdistyksen toiminnan mielekkäänä. Osallistumisen tapoja on useita erilaisia, joista jokainen kävijä voi löytää itselleen mukavaa tekemistä. Mielekkyyttä tukee myös toiminnan vapaaehtoisuus ja se, että tukiyhdistyksessä voi käydä omien voimavarojen ja kiinnostuksen mukaisesti. Toiminta voi olla myös passiivista osallistumista, joka on täysin hyväksyttävää tukiyhdistyksessä. Pyörähtäminen kahvilla tai kuulumisten vaihtaminen, ovat yhtä arvokkaita tapoja osallistua kuin ryhmiin osallistuminen tai vapaaehtoistyön tekeminen.

” Karvinen merkitsee mulle sisältöä.”

Tukiyhdistyksessä käyminen ja toiminta merkitsivät haastateltaville myös arkeen sisältöä ja päiväryhtiä, jotka nostavat kävijöiden elämänlaatua ja voimavaroja merkittävästi.

Haastateltavat kokivat, että tuki työntekijöiltä on ensiluokkaista. Työntekijät herättävät kävijöissä luottamusta ja heidän ammattitaitoaan erilaisissa asioissa arvostetaan. Työntekijöiltä on mahdollista saada tukea erilaisiin asioihin liittyen sosiaaliohjauksellisiin asioihin tai mihin tahansa itseä mietityttää tai mistä haluaa keskustella. Työntekijät ovat matalalla kynnyksellä helposti lähestyttävissä ja saavutettavissa. Avoimesta ilmapiiristä kertoo myös se, että työntekijöiden toimiston ovi on aina auki ja mahdollisuus kysäistä ohimennen tai keskustella, on järjestettävissä.

”Minka, tää toinen työntekijä, auttoi minua se hakemuksen täyttämässä ja sitten mä sain sen polkupyörän viime kesänä”

Eräs haastateltava kertoo saaneen hyvin konkreettista tukea Karvisen työntekijältä, joka vaikuttaa myös hänen elämäänsä Karvisen ulkopuolella. He täyttivät yhdessä hakemuksen, jonka seurauksena kävijä sai polkupyörän helpottamaan arkeaan ja sujuvoittamaan liikkumistaan paikasta toiseen.

”Tää on nastapaikka. Täällä on mukavia ihmisiä, tää on hyvin hoidettu ja järjestetty.”

Karvisen työntekijät kannustavat kävijöitä osallistumaan siten, mikä heille on mielekästä ja sopivaa. Kiinnostuksen kohteita on mahdollisuus hyödyntää ja työntekijät voivat ehdotella erilaisia asioita sekä tapoja osallistua.

”Täällä on ammattimaista osaamista.”

Edullinen ja terveellinen lounas on tarjolla Karvisessa jokaisena aukiolopäivänä. Yhteisöllisyyden ruokailun merkitys korostui haastatteluissa. Yhteisöllinen ruokailu on tapa tukea osallisuutta, sillä ruokailujen ääressä kohdataan ja keskustellaan. Lämmin ja monipuolinen ateria tukevat myös kävijöiden omaa terveydentilaa ja fyysistä jaksamista.

”Kun mä käyn syömässä täällä niin sitten samalla mä jään tänne sitten iltapäivä iltapäiväksi.”

”Tämmöinen hyvä ateria, edulliseen hintaan.”

”Ateria, kanssakäyminen ja tuttuja kasvoja.”

8.3 Sosiaalinen tuki

Kävijät kokivat haastatteluissa, että yhteiset keskustelut muiden yhteisön jäsenten kanssa ovat merkityksellisiä. Kokemusten, ilojen ja huolien jakaminen tuttujen ihmisten kanssa on voimaannuttavaa ja myös vertaistuellinen kokemus toteutuu. Se, että kävijät kokevat tulevansa yhteisössä nähdyksi ja kuulluksi, edistää osallisuuden kokemuksen syntymistä.

”No mä saan sellaista tukea, että mä koen, että mä en ole niin yksin. Täällä voi jutella ihmisten kanssa ja viettää aikaa ja sitten joskus me tehdäänkin jotain askartelua tai naisten ryhmässä pelataan ja ja sitten myös vapaa-ajalla pelataan pelejä yhdessä toisten kanssa.”

” Jos on huolia niin voi jakaa ja puhua, voi saada samanlaisia kokemuksia muilta ihmisiltä.”

Haastatteluihin osallistuneet henkilöt olivat käyneet Karvisessa pidemmän aikaa. Yhteisö on tiivis ja pitkäaikaisten kävijöiden myötä myös ystävyysuhteita on syntynyt. Ystävyys nousi esille haastatteluissa useamman kerran, ne koettiin merkityksellisinä ja hyvinvointia lisäävänä asioina.

”Joista on tullut niinku jollain tasolla ystäviä. Joistakin enemmän kuin toisista.”

”Saan aina positiivista palautetta ja fiilistä.”

Karvisen keskeinen toiminta kävijöille ovat toiminnalliset- ja keskusteluryhmät. Ryhmät toteutuvat vapaaehtoisten ja vertaisohjaajien voimin. Ryhmien sisältö toteutuu kävijöiden toiveiden mukaisesti ja niihin osallistuminen on vapaaehtoista.

”Tiistaisin ollut semmoinen näytelmä- ja draamaryhmä aamupäivällä ja iltapäivällä on ollut tällainen naistenryhmä”

”Onhan ne ryhmätkin oma sosiaalinen ympäristö.”

Ryhmänohjaajien on mahdollisuus hyödyntää ryhmissä myös omia mielenkiinnonkohteita ja omaa olemassa olevaa osaamistaan. Haastatteluissa koettiin tärkeäksi se, että voi antaa omaa osaamistaan muille ja opettaa erilaisia taitoja, kuten kieliä. Ryhmiin koettiin voivan osallistua matalalla kynnyksellä, mutta niihin toivottiin enemmän kävijöitä.

”Mä meinaan osallistuu. Innolla odotan tota jammaluryhmää.”

Ryhmien lisäksi haastattelussa nousi useasti esille erilaiset kilpailut, visailut ja pelit, joita kävijät pelailevat yhdessä. Erityisesti klassinen bingo nousi esille, joka koettiin hyvän mielen ohjelmana ja mukavana yhteisenä tekemisenä.

Vapaaehtoisuus on keskeinen osallistumisen tapa tukiyhdistyksessä, joka tukee osallisuutta. Vapaaehtoistyötä voi toteuttaa useilla eri keinoilla kuten ryhmiä pitämällä, toiminnasta kertomalla erilaisissa tilaisuuksissa ja varainkeruukampanjoissa.

”Kävin eri yhdistyksissä kaiken maailman kissanristiäisissä, justiin vierailulla kertomassa Karvisesta, mulla oli almanakat silloin ihan täynnä.”

”No vapaaehtoistyö on tuonut mulle siihen vapaa-aikaan mielekkyyttä ja eikä se ole niinku pelkästään sitä mitä mä teen täällä, vaan mä hyvin paljon kotona käytän aikaa siihen, että mä mietin mitä tehdään tai mistä puhutaan.”

Vapaaehtoisuus koettiin haastatteluissa keskeisenä tapana vaikuttaa suhteessa muihin. Vapaaehtoistyö näyttäytyi haastatteluissa merkityksellisenä, voimaannuttavana ja osallisuutta tukevana. Se mahdollistaa hyväntekeemisen, yhteisesti ja yksin. Vapaaehtoisena ja vertaisena toimiminen lisäsi kävijöiden pystyvyyden tunnetta ja sai heidät tuntemaan itsensä merkityksellisenä.

”Vapaaehtoistyö on myös yks hyvä tapa vaikuttaa”

”Mä koen, että ne on niinku semmoisia voimakkaampia tapoja vaikuttaa”

8.4 Kehitysideat

Kehitysideoista kyseltäessä, vastauksissa nousi ilmi selkeimmin toiveet retkistä ja uusista kävijöistä. Retkiä Karvisella tehdään jo jonkin verran ja ne ovat selkeästi suosittuja, haastattelut innostuivat niistä kertoessaan ja olivat niihin hyvin tyytyväisiä.

”Retkiä olisi olisi kiva enemmän olla”

”Olis tosi kiva tehdä silleen tota että tekisi kaupunkiretken mutta olisikin hotellissa yötä”

”Niit on pääsääntöisesti sellasii pitempii retkii on ollu niinku kerran vuodessa, että mennään just johonkin tietyllä kilometrisäteellä Lahti, Kotka, Hämeenlinna, Tampere niinku että lähdetään bussilla sinne, syödään lounasta, sitten siellä on yleensä on aina niin kun paikallisesta matkailu- mikä tää on matkatoimistosta, niin tulee sitten opas.”

Osan päiväretkistä Karvinen tarjoaa jäsenilleen. Niitä tehdään niin pääkaupunkiseudulla kuin lähikunnissakin tietyn etäisyyden päässä. Tukiyhdistys Karvisen kävijöille myös opiskelijat ovat tuttu näky ja he ovat mukana Karvisen toiminnassa, mukaan lukien retket.

”No sitten oli puhetta näistä kaupunkiretkistä, niin ne on yleensä sitten sellaisia niin kun omakustanteella tehtäviä ja ja opiskelijat on siinä sit mukana ollut”

Myös mukavaa odotettavaa Karvisen kävijöillä on, Tukiyhdistys järjestää kesällä pidemmän reissun, joka pitää sisällään useamman yön yöpymisen kohteessa.

”Nyt meillä on semmoinen viikon matka tuolla kesällä ja siellä on semmoinen kiva paikka.”

”Se on semmoinen iso vanha kartano missä ne syödään 3 kertaa päivää hirveän hyvää ruokaa ja ja siellä on pelit ja saunat ja tuommoiset ... Se on semmoinen paikka mihin monet tukiyhdistykset ja järjestöt vuokraavat sen viikoksi, tai siis viideksi päivää maanantaista perjantaihin.”

Kävijät ovat kuulleet Tukiyhdistyksestä eri paikoista, pääsääntöisesti ns. viidakkorummun kautta eli muilta ihmisiltä. Myös esimerkiksi sairaalat ovat ehdottaneet vierailua Karviseen ja lähteneet jopa mukaan henkiseksi tueksi ensikäynnille. Lisää kävijöitä ja etenkin nuorempaa väkeä moni toivoisi ilmaantuvan.

”Toivoisin kävijöitä ja toivoisin että ihmiset niin kun löytäisi tänne, kaiken ikäiset.”

”Olen kyllä vetänyt pari viikkoa tätä ***kerhoa mutta kun sinne ei ei välttämättä tule tarpeeksi tai että kun minä ja sitten joku toinen ja ennen vanhaan sinne tuli niinku 5-6 miestä”

Koronavuodet heijastuvat koko maailmaan vielä selkeästi, etenkin sosiaalisiin suhteisiin ja elämään. Tämän myötä myös osattomuuden tunne on kasvanut. Myös Karvisen toimintaan korona luonnollisesti vaikutti. Korona-ajan jälkeinen elpyminen vienee vielä aikaa, kotona olemisesta tuli normi ja kontaktien välttelystä pois oppiminen ei tapahdu hetkessä. Sosiaalisten tilanteiden välttelyn jälkeen kynnyks kasvattaa omaa osallisuuttaan voi olla korkea.

”Korona-ajan jälkeen tuntuu ihan, että mihin ihmiset on niinku jotenkin hävinnyt että täällä on vähän pulaa ihmisistä jokaisessa ryhmässä.”

”Enemmän osallistujia, enemmän maksaneita jäseniä, jotka osallistuu päivätoimintoihin.”

Myös vuodenaajat vaikuttavat ihmiset liikkumiseen. Haastattelut suoritettiin joulutammikuussa, jolloin haastatellut kertoivat ihmisten lähtevän tahmeammin kodeistaan liikkeelle, verrattuna kesäaikaan. Varsinkin ihmisen resilienssin ollessa matala, kotiin jäämiseen löytää helposti ”tekosytä” huonosta säästä huonosti nukuttuun yöhön.

”Kesällä on kaikista eniten, ja sitten kun on joulun aikaa, kylmä talvi niin täällä on vähemmän.”

Silmämääräisesti arvioituna Karvisen kävijöiden keski-ikä on korkeahko, ja nykypäivän digitalisaatio aiheuttaa ongelmia monille tämän ikäisille, jotka eivät ole välttämättä tottuneet koneiden kanssa toimimaan. Osa haastatelluista toivoikin opetusta koneiden ja ohjelmistojen käyttöön. Yksin koneiden käytön opettelu voi tuntua pelottavalta ja haastavalta, jos omia koneita edes on käytettävissä. Digitalisaatio on kuitenkin kasvava osa-alue kaikkien arkielämässä, ja on tärkeää pitää huoli, ettei kukaan jää syrjään palveluista välineiden tai taitojen puutteen vuoksi.

”...opettaisi käyttämään toimisto-ohjelmia, siit on niin pitkä aika, kun mä oon viimeks niitä käytellyt, että kaipa vähän hiomista vielä ne ohjelmat.”

Apu ei kuitenkaan välttämättä ole kaukana, sillä Karviselle on oma atk-tuki henkilö. Hänellä on alan koulutus ja hän kertoo käyvänsä Karvisessa kolmesti viikossa. Hän auttaa muita kävijöitä tietokoneiden ja puhelimien kanssa Tukiyhdistyksen tiloissa, sekä käy tarvittaessa auttamassa kävijöiden kotona esimerkiksi pöytäkoneiden tai televisioiden kanssa.

”Täällä se on sellanen tietokoneasiantuntija, josta olen saanut apua, sit jopa olen vienyt hänelle tässä pari mummoa niin hän tuli auttamaan heitäkin.”

Kävijät tuntuvat olevan tyytyväisiä siihen, miten heitä kuullaan ja heidän toiveitaan toteutetaan. Haastatellut mainitsevat vaikuttamistavaksi mennä suoraan puhumaan Karvisen työntekijöille, muita mainittuja tapoja vaikuttaa olivat liittyä hallitukseen, joka tekee päätökset

toiveiden toteuttamisesta, osallistumalla Karvisen markkinointiin esimerkiksi sairaaloissa ja kirjastossa sekä olemalla Karvisen jäsen ja maksamalla jäsenmaksun.

Haastatteluissa tuli kuitenkin ilmi, että lisää tapoja vaikuttaa toimintaan tarvitaan. Samassa yhteydessä toivottiin myös, että mahdollisimman moni käyttäisi mahdollisuutta hyväkseen ja tulisi kuulluksi.

”Toivon että näitä vaikuttamismahdollisuuksia tulee lisää”

9 Luotettavuus, eettisyys ja aineistonkeruu

Laadullisen tutkimuksen eettisyydessä ratkaisevia ovat tutkimuksen etiikka sekä tutkijan moraalit. Tutkija pystyy asemaansa hyväksikäyttämällä kohtelemalla väärin tai vahingoittamalla saamaan asialle toisenlaisen merkityksen. Merton määritteli 1957 tieteen eetosn neljäksi normiksi 1) universalismin, tietoväitteiden perustelemisen epäpersoonallisilla kriteereillä, 2) ”kommunismilla”, tieteen tiedon julkisuuden ja yhteisömuutoksen tiedeyhteisössä, 3) puolueettomuuden, tieteen kutsumuksena ilman intressiä henkilökohtaiseen voittoon ja 4) organisoidun skeptisyyden, järjestelmällisen kritiikin. (Tuomi, Sarajärvi 2018, 147-149.)

Haastatteluihin tulleet Karvinen Ry:n kävijät osallistuivat vapaaehtoisesti ja ilmoittivat itse halukkuutensa. Ennen haastatteluja kävimme paikan päällä antamassa infoa opinnäytetyöstämme ja esittelemässä itseämme, näin pyrimme rakentamaan luottamusta kävijöihin. Haastattelut kävijät pidettiin ajan tasalla tapahtumista ja siitä, mihin heidän kertomiaan asioita käytetään ja miten nauhoitteiden kanssa toimitaan, kun ne on käyty läpi. Noudatimme työskentellessämme sosiaalialan eettisiä periaatteita noudattaen, heitä kunnioittaen ja arvostaen. Sovimme etukäteen toimintatavoista Karvinen Ry:n yhteyshenkilön kanssa, jolle asiakaskunta on tuttu.

Sosiaalialan ammattieettisen työn lähtökohdan muodostavat ihmisarvo, ihmisoikeudet ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus. Näillä edistetään eettisiä toimintatapoja, joka on tärkeä keino yksilöllisen hyvän elämän toteutumisen edesauttamisessa. Ammattieettiset periaatteet eivät anna ammattilaisille suoria vastauksia, miten toimia eri tilanteissa, vaan ne johdattelevat pohtimaan työntekijän velvollisuuksia sekä asiakkaan oikeuksia. Sosiaalialalla tavoitteena on auttaminen ja elämänlaadun parantaminen eikä lainsäädännöstä saa aina suoria vastauksia työhön, jonka keskiössä ovat ihmisyyden ja ihmissuhteet. (Talentia 2022, 7.)

Haastatteluhetkellä kertosimme käyttötarkoituksen ja painotimme, että haastattelut ovat vapaaehtoisia, ne voidaan keskeyttää koska tahansa ja heidän jo sanomiaan asioita voidaan jättää käyttämättä opinnäytetyössä. Haastattelu ympäristö oli rauhallinen ja haastatelluille

annettiin vielä mahdollisuus kysyä mieltä askarruttavia asioita ennen nauhoituksen aloittamista. Keskustelun ajan huolehdittiin tasa-arvoisesta vuorovaikutuksesta.

Tutkimuksen luotettavuudella ja pätevyydellä tarkoitetaan sen uskottavuutta ja vakuuttavuutta. Tätä pystytään parantamaan kriittisellä työasenteella. Tutkijoiden tulisi suhtautua työhön uteliaasti, mutta samalla myös skeptisellä mielellä. On tärkeää pitää mielessä myös, miksi tutkin juuri tätä, mitä aiheen tutkimisesta seuraa, miten toteutan tutkimuksen, miksi käytän tiettyjä menetelmiä, miten suhtaudun saamiini tuloksiin ja mitä niistä voidaan päätellä. Myös omaa tekemistä ja tekemättä jättämistä pitää pystyä analysoimaan kriittisesti. (KvaliMOTV 2023.)

Tutkimustoiminnassa pyritään välttämään virheitä, siksi tutkimuksen luotettavuutta on arvioitava. Tietoteoreettisessa keskustelussa erotetaan neljä eri totuusteoriaa. Korrespondenssiteorian mukaan väitteenpaikkansapitävyys voidaan varmentaa aistihavainnoin. Koherenssiteoriassa väite pitää paikkansa, jos se on johdonmukainen muiden todeksi todettujen väitteiden kanssa. Pragmaattinen totuus teoria uskoo uskomuksen olevan tosi sen ollessa toimiva ja hyödyllinen. Konsensuksen totuusteoriassa voidaan yhteisymmärryksessä luoda ”totuus”, voidaan päättää esimerkiksi tappamisen olevan rikos, jolla on seurauksia. (Tuomi, Sarajärvi 2018, 158-159.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereitä ovat esimerkiksi uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Uskottavuudella tarkoitetaan tulosten uskottavuutta ja sen todentamista tutkimuksessa. Tutkijan täytyy varmistaa, että tulokset vastaavat osallistuneiden käsityksiä tutkimuskohteesta. Vahvistettavuus edellyttää koko prosessin kirjaamista niin, että sen etenemistä voi seurata pääpiirteittäin. Todellisuuksia on monia, ja laadullisessa tutkimuksessa eri tutkijat voivat päätyä eri tulkintaa, se on hyväksyttävä tässä tutkimusmuodossa. Reflektiivisyys vaatii tutkijan tietoisuutta omista lähtökohdistaan. Hänen on arvioitava, miten hän vaikuttaa omaan aineistoonsa ja prosessiin. Siirrettävyydellä tarkoitetaan tulosten siirrettävyyttä muihin samankaltaisiin tilanteisiin. Lukijan täytyy saada riittävästi tietoa tutkimukseen osallistujista sekä ympäristöstä voidakseen arvioida tulosten siirrettävyyttä. (Kylmä, Juvakka 2007, 127-129.)

Opinnäytetyössämme varmistamme edellä mainittujen kriteereiden toteutumisen keskustelemalla aiheesta haastattelun yhteydessä ja esittämällä jatkokysymyksiä sekä tarkennuksia tarvittaessa. Haastattelut äänitetään sekä litteroidaan ja niitä käydään läpi useaan otteeseen, näin pystymme pohtimaan tuloksia eri näkökulmista ja annamme itsellemme aikaa sisäistää tulokset kunnolla. Meillä on itsellämme mielikuva Karvisesta ja sen kävijöistä, haastatteluiden läpi käyminen useaan kertaan tukee myös sitä, että emme anna omille oletuksillemme valtaa vaan keskitymme kävijöiden vastauksiin. Lisäksi kuvailemme opinnäytetyömme eri vaiheita mahdollisimman tarkasti vaihe vaiheelta.

Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti noudatamme tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, rehellisyyttä, huolellisuutta, tallennamme sekä esitämme ja arvioimme tulokset tarkasti. Sovellamme kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä menetelmiä ja toteutamme tuloksia julkaistaessa tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta. Huomioimme sekä kunnioitamme muiden tutkijoiden työtä ja annamme heille kuuluvan arvostuksen. Tutkimuksemme on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu tarkasti, yksityiskohtaisesti sekä vaatimusten edellyttämällä tavalla. Tutkimusryhmän asema, oikeudet, osuus, vastuut sekä velvollisuudet ja tulosten omistajuus on määritelty ja kerrottu. Myös aineiston säilyttämisestä on kerrottu avoimesti kaikille osapuolille. (Tuomi, Sarajärvi 2018, 150-151.)

10 Johtopäätökset ja pohdinta

Tukiyhdistys Karvinen on ihastuttava paikka, jossa lämpimän ilmapiirin ja tunnelma aistii välittömästi paikan päälle saapuessaan. Paikan avoimuus ja reippaat tervehdykset saavat tuntemaan itsensä tervetulleeksi, mieliala tuntuu kohenevan välittömästi. Näin ovat paikan kävijätkin kokeneet, ja tämä on yksi syy siihen, miksi he käyvät siellä päivästä ja viikosta toiseen.

Tukiyhdistys Karvisen toiminta vahvistaa mielenterveyskuntoutujien mielenterveyttä ja tukee osallisuuden kokemusta. Tutkimuksen perusteella näemme, että kävijät kokevat toiminnan olevan merkityksellistä suhteessa omaan elämään ja osallisuus toteutuu positiivisesti tukiyhdistyksessä. Osallisuuden kokemus näyttäytyy Tukiyhdistyksessä mahdollisuutena osallistua toimintaan ja yhteisöön haluamallaan tavalla, joko aktiivisesti toimien tai passiivisesti osallistuen. Hyväksyvä yhteisö näyttäytyi tutkimuksessa olennaisena osallisuuden kokemuksena sekä kävijöiden kokemuksena voida vaikuttaa toimintaan monilla eri tavoilla. Vapaaehtoisuus ja vapaaehtoistyö näyttäytyivät tutkimuksessa merkittävänä osallisuuden vahvistajana ja voimaannuttavana tekijänä.

Osallisuuden käsite on laaja ja kokemuksena henkilökohtainen. Osallisuuden näkökulma riippuu siitä, mistä viitekehyksestä sitä katsotaan. Yhteistä kaikille osallisuuden muodoille on kuitenkin osallistuminen ja tunne siitä, että kuuluu osana jotakin suurempaa. Halusimme esitellä opinnäytetyössä erilaisia osallisuuden osa-alueita, sillä useat muodot sopivat tukiyhdistyksen kävijöiden osallisuuteen. Tukiyhdistyksen toiminta vaikuttaa yksilöihin, yhteisöön sekä laajemmassa kuvassa yhteiskuntaan.

Kehittämiskohteita, joita tukiyhdistys voi hyödyntää tulevaisuudessa osallisuuden tukemiseksi ja edistämiseksi, löytyivät tutkimuksen avulla. Osallisuuden näkökulmasta haastateltavat toivovat uudenlaisia väyliä vaikuttaa. Tutkimus tuloksista huomasimme, että oman mielipiteen ääneen kertominen ei ole aina helppoa, sillä on helpompaa olla mukana ikään kuin tekemättä itsestään suurta numeroa. Erilaiset fiiliskierrokset, henkilökohtaisen mielipiteen kysyminen

voisivat olla keinoja, joilla edistää osallisuuden kokemusta voimakkaammin. Yksilön kokemus siitä, että on merkityksellinen, tulee kuulluksi ja nähdyksi on osallisuutta tukevaa.

Digiosallisuuden lisääminen nousi esille haastatteluiden tuloksista. Nuoria kävijöitä voisi olla tulevaisuudessa helpompi saavuttaa, jos toimintaa voisi pyörittää hybridimallisesti esimerkiksi Discortia hyödyntäen. Tuloksissa nousi esille kotoa poistumisen haaste ja kotoa käsin osallistuminen voisi madaltaa kynnystä saapua tulevaisuudessa paikan päälle.

Haastatteluiden tuloksista selvisi myös, että ryhmien aikataulutukseen ja päällekkäisyyksien poistoon voisi tulevaisuudessa kiinnittää huomiota. Kävijät toivovat kävijöitä ryhmiin, joten tiivistäminen voisi olla vaihtoehto tukemaan yhteisöllisen ryhmätoiminnan toteutusta. Jos ryhmiä on paljon ja kävijöitä vähän, voisi tilanteeseen reagoida vähentämällä ryhmien määrää ja kasvattaa sitä, kun kävijöitä on taas reilummin.

Opinnäytetyöprosessi oli intensiivinen ja mielenkiintoinen. Osallisuus oli meille tekijöille tärkeä aihe ja oli mahtavaa, että löysimme toimeksiantajan, jolle se oli keskeinen arvo. Työskentely osallisuuden parissa ja teemahaastattelut vahvistivat jo olemassa olevaa käsitystä siitä, että järjestöjen rooli osallisuuden toteuttajina on suuri. Merkitys, jota kävijät saavat tukiyhdistyksestä ja toiminnasta, on merkittävä. Tukiyhdistyksessä toteutuu osallisuus toiminnassa, yhteisöissä ja vapaaehtoisuuden myötä jokainen päivä.

Tukiyhdistys Karvista kuvailtiin teemahaastattelussa useilla erilaisilla adjektiiveilla kuten yhteistyökykyinen, rohkea, välittävä, huolehtiva. Ne kertovat siitä, miten tärkeässä roolissa Tukiyhdistys Karvinen on järjestönä, mielenterveyssektorin toimijana.

Lähteet

Autti-Rämö I., Salminen A-L., Rajavaara M., Melkas S. 2022. Kuntoutuminen. Printon. Tal-
linna.

Isola A-M. 2021. Osattomuutta puretaan jakamalla valtaa heikommassa asemassa oleville
[https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/osattomuutta-puretaan-jakamalla-valtaa-hei-
kossa-asemassa-oleville/](https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/osattomuutta-puretaan-jakamalla-valtaa-hei-
kossa-asemassa-oleville/)

Isola A-M, Kaartinen H, Leemann L ym. 2023, Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä ra-
kentamassa. Viitattu 3.12.2023
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-
0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-
0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Jurvansuu S., Kaskela T., Tourunen J., 2021. Pienoisetnografinen tutkimus osallisuuden ulot-
tuvuuksista mielenterveyskuntoutujien kohtaamispaikassa. Viitattu 3.12.2023.
[https://tiedostot.a-klinikkasaatio.fi/tutkittua/tietopuu_tutkimussarja_5_2021_pienoisetno-
grafinen_tutkimus_osallisuuden_ulottuvuuksista.pdf](https://tiedostot.a-klinikkasaatio.fi/tutkittua/tietopuu_tutkimussarja_5_2021_pienoisetno-
grafinen_tutkimus_osallisuuden_ulottuvuuksista.pdf)

Kittilä R. 2018. Järjestöt ovat osallisuuden selkänöja. Viitattu 3.12.2023
<https://www.soste.fi/jarjestot-ovat-osallisuuden-selkanoja/>

Klubitalot. 2023. Viitattu 11.12.2023.
<https://suomenklubitalot.fi/wp-content/uploads/2023/08/klubitalojulkaisu-2023-verkko.pdf>

KvaliMOTV. 2023. Teemahaastattelu. Viitattu 6.12.2023
https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html

KvaliMOTV. 2023. Tutkimuksen arviointi - reflektointia. Viitattu 17.12.2023.
https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_3.html

Kylmä J., Juvakka T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Edita Prima Oy. Helsinki.

Laimio A., Välimäki S., 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyä.
<https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2022/03/Vapaaehtoistoiminta-KEHITTY.pdf>

Laki asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812.

Leemann L., Hämäläinen R. 2016. Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus, matalan kynnyk-
sen palvelut. Viitattu 11.12.2023
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136551/URN_ISBN_978-952-343-119-
5.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136551/URN_ISBN_978-952-343-119-
5.pdf?sequence=1)

Linner Matikka J., Hipp T. 2023. Traumainformoitu työote. PS-Kustannus. Keuruu.

Lind K., Kaunismaa P., 2022. Järjestöt valokeilassa. Helsinki.

Maanmieli K., Sarvela K. 2022. Yhteinen mieli: Traumatietoisuutta mielenterveystyöhön. Basam books. EU.

Meriluoto T., Litmanen T. 2019. Osallistu! Pelastaako osallistaminen demokratian? Vastapaino. Tampere.

Mielenterveysyhdistykset 2023. Viitattu 3.12.2023
<https://www.mtkl.fi/mielenterveysyhdistykset/>

Mieli 2022. Järjestöt mahdollistavat monipuolisia osallisuuden kokemuksia. Viitattu 3.12.2023.
<https://mieli.fi/tutkittua-tietoa/jarjestot-mahdollistavat-monipuolisia-osallisuuden-kokemuksia/>

Mäkinen P., Raatikainen E., Rahikka A., Saarnio T. 2020. Ammattina sosionomi. Sanoma pro Oy. Helsinki.

Nivala E. Ryytänen S. 2019 Sosiaalipedagogiikka. Gaudeamus. Helsinki.

Nivala E. Osallisuus sosiaalipedagogisin silmin 2021. Viitattu 10.12.2023
<https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/osallisuus-sosiaalipedagogisin-silmin/>

Nordling E. 2023. Toipumisorientaatio mielenterveystyössä. Edita Publishing. Helsinki.

Perustuslaki 731/1999.

Puusa A., Juuti P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. Tallinna.

Riipinen K. 2023, Sosiaali- ja terveysjärjestöt pelästyivät hallitusohjelman leikkauksista - neljännes euroista pois nykytasosta. Kuntalehti. Viitattu 30.10.2023
<https://kuntalehti.fi/uutiset/sosiaali-ja-terveysjarjestot-pelastyivat-hallitusohjelman-leikkauksia-neljannes-euroista-pois-nykytasosta/>

Rissanen P., Jurvansuu S. 2017. Kuntoutus, vertaistoiminnan muodot ja merkitys päihde- ja mielenterveysjärjestöissä.
<https://journal.fi/kuntoutus/issue/view/7944>

Ruishalme O., Larivaara M., Tuomaala E. Järjestöt voimavarana - Kumppanuusraportti mielenterveysstrategian toimeenpanosta 2020-2023. Viitattu 11.12.2023.
<https://mieli.fi/wp-content/uploads/2023/03/Kumppanuusraportti-Jarjestot-voimavarana-2023.pdf>

Savolainen J., Kivimäki A., Vikman M. 2023. Mielenterveys- ja päihdehoitotyö. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.

SOSTE järjestöjen rooli hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä 2021. Viitattu 9.1.2024
<https://www.soste.fi/jarjestojen-rooli-hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisessa/>

SOSTE 2018. Osallisuus on tunne siitä, että kuuluu johonkin. Viitattu 8.12.2023
<https://www.soste.fi/osallisuus-on-tunne-siita-etta-kuuluu-johonkin/>

STEA 2023. Avustushistoria. Viitattu 30.11.2023

<https://avustukset.stea.fi/organisation/86>

Talentia 2022. Arki, arvot ja etiikka, sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Punamusta Oy. Viitattu 17.12.2023.

<https://talentia.lukusali.fi/#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a>

THL 2023. Osallisuuden edistäjän opas. Viitattu 3.12.2023

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146717/URN_ISBN_978-952-408-088-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

THL 2023. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Viitattu 3.12.2023

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

THL 2023. Toipumisorientaatio. Viitattu 3.12.2023.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/toipumisorientaatio>

Traumainformoitu toivo 2023. Viitattu 30.11.2023.

<https://traumainformoitu.fi/>

Tukiyhdistys Karvinen Ry 2023. Toimintasuunnitelma 2024. Viitattu 30.11.2023

https://tukiyhdistyskarvinen.fi/wp-content/uploads/2023/08/Toimintasuunnitelma_2024.pdf

Tuomi J., Sarajärvi A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. EU.

Julkaisemattomat lähteet

Karvisen kävijäkysely 2022 tulokset. 2024. Viitattu 9.1.2024

Karvisen työntekijän haastattelu 2024. Viitattu 9.1.2024

11 Liitteet

Haastattelukysymykset

Miten pitkään olet käynyt Karvisessa? Miten usein käyt?

Miten löysit Karviseen?

Mitä Karvisessa käyminen merkitsee sinulle?

Onko Karvisessa käyminen muuttanut elämääsi?

Voitko vaikuttaa Karvisen toimintaan? Miten? Miten haluaisit vaikuttaa?

Millaista tukea saat Karvisen työntekijöiltä?

Jos olisi käytettävissä kaikki aika ja raha maailmassa, mitä toivoisit Karviseen?

Onko vielä jotain, mitä haluaisit kertoa?

Millä sanoilla kuvailisit Karvista?