

Miia Komulainen

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN KOKEMUKSIA VERTAISTUESTA
KAARISILTA-PROJEKTIN VOIMAVARARYHMISSÄ

Opinnäytetyösuunnitelma

KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULU
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA
HOITOTYÖN KOULUTUSOHJELMA
Syksy 2005



**Kajaanin
ammattikorkeakoulu**

OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Ala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Komulainen Miia	
Työn nimi MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN KOKEMUKSIA VERTAISTUESTA KAARISILTA- PROJEKTIN VOIMAVARARYHMISSÄ	
Vaihtoehdotiset ammattiopinnot Mielenterveystyö	Ohjaaja(t) Ahonen Raila ja Mankinen Teija
Aika Syksy 2005	Sivumäärä 22 + 5
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyösuunnitelman tavoitteena on kuvata koko opinnäytetyöprosessi. Suunnitelma kuvailee opinnäytetyöni teoreettiset lähtökohdat, tutkimustehtävän, kohdejoukon, aineiston hankinnan ja analyysin, eettiset ja luotettavuuskysymykset sekä resurssit.</p> <p>Opinnäytetyöni toimeksiantajana on Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n Kaarisilta-projekti. Hanke on Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) rahoittama viisivuotinen kehittämisprojekti Kainuussa. Kaarisilta-projektin tavoitteena on kehittää mielenterveyskuntoutujien ja omaisten yksilö- ja ryhmätoimintoja Kainuun alueella.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ymmärrystä ja tietoa mielenterveyskuntoutujien kokemasta vertaistuesta ja vertaistoiminnasta Kaarisilta-projektin voimavararyhmissä. Opinnäytetyö tuottaa tietoa ja kehittämis ehdotuksia Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:lle, sen Kaarisilta-projektille, mielenterveyskuntoutujille, omaisille, ammattilaisille, rahoittajalle, eri yhdistyksille ja muille järjestöille.</p> <p>Opinnäytetyöni on laadullinen eli kvalitatiivinen. Tutkimustehtävänä on selvittää mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Kaarisilta-projektin voimavararyhmien vertaistoiminnasta. Tutkittavat ovat Kaarisilta-projektin voimavararyhmiin osallistuvia mielenterveyskuntoutujia. Aineisto hankitaan avoimen haastattelun avulla. Aineisto analysoidaan sisällön analyysillä.</p> <p>Mielenterveyskuntoutuja on kuntoutumisensa asiantuntija. Kaarisilta-projektin voimavararyhmissä mielenterveyskuntoutujat saavat ja antavat vertaistukea jakamalla elämäkokemuksiaan. Toiminta voimavararyhmissä on vapaaehtoista, luottamuksellista, tasavertaista, vapaamuotoista, sosiaalisen tuen antamista ja jakamista.</p> <p>Vertaistuki parantaa mielenterveyskuntoutujien elämänlaatua ja -hallintaa. Onnistumisien, itsetunnon kohenemisen, sosiaalisten suhteiden, uusien selviytymiskeinojen ja mielekkään toiminnan kautta mielenterveyskuntoutujat selviävät paremmin omassa elinympäristössään.</p>	
Luottamuksellisuus	
Hakusanat	mielenterveys, mielenterveyskuntoutuminen, vertaistuki
Säilytyspaikka	



**Kajaanin
ammattikorkeakoulu**

ABSTRACT OF THE FINAL YEAR PAPER

Faculty	Degree programme
Author(s)	
Title	
Alternative professional studies	Instructor(s)
Date	Total number of pages
Abstract	
Confidentiality status	
Keywords	
Deposited at	

TIIVISTELMÄ

SISÄLTÖ

1 VERTAISTUKITOIMINTA JA KAARISILTA-PROJEKTI	1
1.1 Vertaistukitoiminnan taustaa	1
1.2 Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n toiminta ja Kaarisilta-projekti	3
2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJA JA VERTAISTUKI	4
2.1 Mielenterveys	4
2.2 Mielenterveyskuntoutuminen	5
2.3 Vertaistuki	8
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ	11
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	12
4.1 Aineiston koko	12
4.2 Haastateltavien valinta	13
4.3 Aineiston hankinta, avoin haastattelu	13
4.4 Aineiston analyysi, sisällön analyysi	15
5 OPINNÄYTETYÖN AIKATAULU, RESURSSIT JA MARKKINOINTI	16
6 POHDINTA	17
6.1 Luotettavuus	17
6.2 Eettisyys	17
6.3 Yleinen pohdinta	18
LÄHTEET	20
LIITTEET (4)	

1 VERTAISTUKITOIMINTA JA KAARISILTA-PROJEKTI

1.1 Vertaistukitoiminnan taustaa

Psykiatristen sairaalapaikkojen vähentäminen alkoi 1990-luvulla. 1990-luvun lopulla paikkoja oli vähennetty kolmannekseen entisestä ja jäljelle jääneet paikat olivat usein ylitäytettyjä. Mielenterveystyö on muuttunut avohoitopainotteiseksi. (Leppo 1997, 4,6.)

Julkisia palveluja on ohjattu ja ohjataan kohti asiakaslähtöistä toimintaa (Vuorinen & Helasti 1999, 9). Julkisen sektorin avohuollon palvelut ovat usein riittämättömiä mielenterveyskuntoutujille. Järjestöt palvelujen tuottajina ovat entistäkin tärkeämmässä asemassa. (Huovinen & Mikkonen 2004, 38.) Järjestöille on kohdistettu odotuksia vertaistuki- tyyppiseen toimintaan. Mielenterveyshäiriöistä kärsivien määrä on suuri, mutta heistä vain murto-osa on esimerkiksi mielenterveysyhdistysten toiminnassa mukana. Estävinä tekijöinä on muun muassa häpeä omasta sairaudesta ja tiedonpuute vertaistukitoiminnasta ja sen antamista mahdollisuuksista. Potentiaalisia järjestöjen ja yhdistysten jäseniä olisi enemmän, jos edellä mainittuihin seikkoihin kiinnitettäisiin huomiota. (Muurinaho 2000, 5.) Järjestöjen toiminnan tarkoituksena ei ole korvata julkisen sektorin hoitotyötä vaan olla tukemassa sitä (Vuorinen & Helasti 1999, 9).

Vertaistukiryhmä muodostuu henkilöistä, joilla on yhteinen ongelma tai samankaltainen elämäntilanne. Henkilöt haluavat jakaa kokemuksiaan ryhmässä, lievittää ja ratkaista omakohtaisia ongelmiaan ja elämäntilannettaan. Toiminta ryhmässä on vapaaehtoista, luottamuksellista, tasavertaista sekä ryhmäläisten aktiivisuuteen perustuvaa. Vertaistukiryhmässä sekä saadaan että annetaan apua. (Nylund 1996, 193-194.) Vertaistuen merkitystä on painotettu kaikissa mielenterveystyön ja -kuntoutuksen kehittämis- ja laatusuosituksissa (Vuorinen 2002, 5-6).

Vertaistukitoiminta on asiakaslähtöistä, luottamuksellista ja tasavertaista toimintaa, johon on helppo tulla pelkän oman halun mukaan. Vertaistukitoiminta on yksi aktiivisen kansalaistoiminnan muoto. (Vuorinen & Helasti 1999, 9, 12.)

Keskeiset käsitteet opinnäytetyössäni ovat mielenterveyskuntoutuminen ja vertaistuki. Mielenterveys tarkoitetaan opinnäytetyössäni sitä, että ihminen voi elää mielekästä ja tyydyttävää elämää. Ihminen on aktiivinen ja vastuullinen oman mielenterveytensä edistämisessä. Ihmisellä on myös valmius kohdata vastoinkäymisiä ja selvitä niistä voimavarojensa sekä tuen avulla. Mielenterveyskuntoutumisella tarkoitetaan sitä, että ihminen hyväksyy itsensä ja tilanteensa. Ihminen löytää uusia selviytymiskeinoja oman elämänsä hallintaan. Kuntoutuessa minäkuva muuttuu myönteisemmäksi ja eheämmäksi. Vertaistuella opinnäytetyössäni tarkoitetaan sitä, että kokemuksia jakamalla ihmiset saavat apua ja tukea omaan elämäntilanteeseensa ja selviytymiseensä.

Opinnäytetyöni toimeksiantajana on Sotkamon Mielenterveyden tuki ry. Opinnäytetyössäni haluan selvittää erityisesti mielenterveyskuntoutujien kokemuksia vertaistoiminnasta. Millaisia toiveita ja kehittämisehdotuksia kuntoutujilla on omien voimavararyhmiensä toimintaan. Haastatteleamalla avoimesti mielenterveyskuntoutujia voimavararyhmissä saadaan selville, minkälaiset asiat tukevat kuntoutujan voimavaroja ja arjessa selviytymistä. Mielenterveyskuntoutuja on asiantuntija omassa kuntoutumisessaan (Vuorinen ym. 1999, 9). Opinnäytetyöni tulosten ja johtopäätösten perusteella Kaarisilta-projekti voi vastata mielenterveyskuntoutujien terveystarpeisiin Kainuussa (vrt. Terveyttä ja hyvinvointia näyttöön perustuvalla hoitotyöllä 2003.)

Opinnäytetyöni kehittää ammatillista asiantuntijuuttani mielenterveystyöhön suuntautuvana sairaanhoitajana niin asiakaslähtöisyyden, terveyden edistämisen, ennalta ehkäisyn, selviytymisen tukemisen kuin kriittisen ajattelun ja reflektiivisyyden kannalta (Opinto-opas 2003-2004 2003, 33-34).

Opinnäytetyöni avulla ymmärrykseni mielenterveyskuntoutujista, heidän omaisistaan ja vertaistukitoiminnasta lisääntyy. Aiheen valintaa tukevat myös harjoitteluni syksyllä 2005 Kaarisilta-projektissa sekä jäsenyyteni Kaarisilta-projektin moniammatillisessa ohjaus- ja seurantaryhmässä.

1.2 Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n toiminta ja Kaarisilta-projekti

Sotkamon Mielenterveyden tuki ry. on perustettu vuonna 1991. Yhdistyksen tarkoituksena on koota yhteiseen järjestöön mielenterveyshäiriöiset ja heidän omaisensa. Yhdistys toimii heidän tukijärjestönään. Yhdistyksen toiminnan tarkoitus on ollut mahdollistaa vertaistukitoiminta niin mielenterveyskuntoutujille kuin heidän omaisilleen. (Sotkamon Mielenterveyden tuki 2001, 7.)

Kaarisilta-projekti on Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n projekti ja rahoittajana hankkeessa toimii Raha-automaattiyhdistys (RAY). Kaarisilta-projekti on viisivuotinen hanke mielenterveyskuntoutujien ja omaisten yksilö- ja ryhmätoimintojen kehittämiseksi Kainuun alueella vuosina 2005 – 2009. (Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n toimintasuunnitelma 2005.)

Kaarisilta – projektin tavoitteita Kainuussa ovat:

- eri-ikäisten mielenterveyden edistäminen ja tukeminen
- mielenterveyskuntoutujien ja omaisten toiminnallisten ryhmien kehittäminen ja järjestäminen
- osaajien etsiminen ja kouluttaminen vertaisohjaajiksi
- tiedottaminen mielenterveyteen ja omaistoimintaan liittyvistä asioista

Kaarisilta-projekti tiedottaa omasta toiminnastaan Kaarisilta-julkaisun, lehtiartikkeleiden ja erilaisten tiedotteiden avulla. Kaarisilta-projektin tavoitteiden toteutumista seurataan ohjaus- ja seurantaryhmässä, kyselyiden, välittömän palautteen sekä puolivuosisuunnitelmien avulla. (Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n toimintasuunnitelma 2005.)

Kaarisilta-projektia edeltäneitä hankkeita Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:ssä ovat olleet Yhdessä Eteenpäin – ja Käden Taidot Kunniaan projektit. Yhdessä Eteenpäin – projektissa vuosina 2001 - 2004 kehitettiin omais – ja perhekeskeistä mielenterveystyötä Kainuussa. Käden Taidot Kunniaan- projektissa vuosina 1997 - 2000 kehitettiin

mielenterveysongelmaisten työ- ja päivätoimintoja Kainuun alueella. (Kirssi & Viuhkola 2002, 2-3.)

2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJA JA VERTAISTUKI

Tarkastelen opinnäytetyön teoreettisissa lähtökohdissa mielenterveyttä, mielenterveyskuntoutumista ja vertaistukea. Lähtökohdista selviää esiyymmärrykseni mielenterveyskuntoutujasta ja vertaistuesta. Opinnäytetyössäni toteutan kvalitatiivista eli laadullista tutkimusotetta. Laadullinen tutkimus on kokonaisuus, jossa tutkijan on järkevää miettiä tutkimusprosessia ja analysointitapaa ennen aineiston hankkimiseen ryhtymistä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 70- 71).

Esiymmärrykseni pohjalta muodostan tutkimustehtävän, joka ohjaa minua haastatteluaineiston keräämisessä. Aineiston analysoin ja tulkiten sisällön analyysin avulla. Tutkimustulosten ja teorian avulla sekä syvennän omaa esiyymmärrystäni opinnäytetyöni aiheesta että muodostan opinnäytetyöni johtopäätökset. Tuomen ja Sarajärven (2002, 105, 115) mukaan tutkimus on keskeneräinen, jos tutkija ei ole kyennyt muodostamaan tutkimuksensa tuloksista mielekkäitä johtopäätöksiä. Johtopäätösten avulla tutkija pyrkii ymmärtämään, mitä asiat tutkittaville merkitsevät.

2.1 Mielenterveys

Uuden tiedon jatkuva lisääntyminen ja muuttuva maailma ovat muuttaneet mielikuvia ja käsityksiä mielenterveydestä. Terveysteen vaikuttaa monia tekijöitä, kuten oma käytöksemme ja mahdollisuutemme vaikuttaa omaa hyvinvointiamme koskeviin asioihin. Ihmisten on oltava entistä aktiivisempia ja vastuullisempia oman mielenterveytensä suhteen. Sopeutuminen on tullut entistä tärkeämmäksi mielenterveyttä kuvaavaksi piirteeksi. Mielenterveyden edistäminen, ennalta ehkäisy jo varhaislapsuudessa ja mielenterveyshäiriöiden hyvä hoito luovat edellytyksiä mielenterveyden myönteiselle kehitykselle. (Heiskanen & Salonen 1997, 12; Valkonen-Korhonen & Lehtonen & Tuovinen 2003, 83.)

Käytän esiymmärryksessäni uudempaa käsitettä psyykkisistä sairauksista ja mielenterveysongelmista. Käsite mielenterveyden häiriöt on mielestäni vähemmän ihmistä leimaava ja kuntoutumisen onnistumisen mahdollistava määritelmä.

Elämäntyytyväisyys on tunnetila, joka ennustaa yksilön tulevaa mielenterveyttä. Elämäänsä tyytyväisellä on mahdollisuus pysyä myös mieleltään terveempänä. Kyky elää omasta mielestä tyydyttävää elämää on mielenterveyden lähtökohta. Se on ihmisen halua ottaa vastuu omasta mielenterveydestään. Elintason lisääntyessä elämäntyytyväisyyden kokeminen voi horjua. On entistä tärkeämpää edistää väestön omaa aktiivisuutta oman terveytensä edistämiseen. Mielenterveyspalveluiden mahdollisuudet vastata lisääntyviin mielenterveyden häiriöihin ja hoidon tarpeeseen ovat kuitenkin rajalliset. (Heiskanen ym. 1997, 13; Valkonen-Korhonen ym. 2003, 235, 237- 238.)

Mielenterveyden käsite ei ole tarkka vaan se on hyvin monitahoinen. Mielenterveys ei ole pelkästään sairauden tai häiriön puuttumista, vaan se on sellaista, jota jokainen omana yksilönään toivoo itselleen. Mielenterveys on mielen ja ruumiin tasapainoa sekä hyvinvointia. Mielen hyvinvointi ei ole pysyvä olotila, vaan se muuttuu elämän eri vaiheissa. Mielenterveys ei tarkoita sitä, että elämässä ei olisi ongelmia. Mielenterveyteen kuuluu valmius kohdata vastoinkäymisiä omassa elämässään. Selviytyä niistä omien voimavarojensa ja muiden antaman tuen avulla. Mielenterveyden avulla ohjaamme ja säätelemme omaa elämäämme. Mielenterveys kulkee ihmisen elämässä mukana ja sitä tullaan ajatelleeksi vasta, kun se horjuu ja sitä ollaan menettämässä. (Heiskanen ym. 1997, 13; Hoitotyön vuosikirja 1998, 69- 70, 73.)

2.2 Mielenterveyskuntoutuminen

Kuntoutus käsitteelle on olemassa monia näkökulmia ja määritelmiä. Perinteisesti psykiatrinen kuntoutus on ymmärretty sairauden jälkihoitona ja toimenpiteinä, joilla vajaakuntoinen, mielenterveyden häiriöistä kärsivä saatetaan takaisin normaaliin elämään ja yhteiskunnan jäseneksi. Kuntoutus on kuntoutujan ja ammattilaisen yhteistyötä, jossa keskeistä on kuntoutujan oma aktiivisuus ja sitoutuminen kuntoutuksen eri vaiheisiin.

Kuntoutuksen yhtenä tehtävänä on vahvistaa kuntoutujan kokemuksia ja voimavaroja. Kuntoutujan oma tahto ja motivaatio ovat tärkeitä. Ammatilaisen tehtävä on auttaa kuntoutujaa tässä prosessissa. (Lahti & Carlson 2001, 2; Riikonen, Nummelin & Järvikoski 1996, 14- 15.)

Psykososiaalinen kuntoutus antaa käsitteenä laajemman kuvan kuntoutuksesta. Käsite kuvastaa yksilön ja ympäristön vuorovaikutusta. Vuorovaikutus on kuntoutuksen keskeisenä piirteenä. Psykkinen kuntoutus taas määrittelee kuntoutuksen laajaksi prosessiksi. Prosessissa kehitetään yksilön psykkinisiä, fyysisiä ja sosiaalisia voimavaroja sekä edistetään vuorovaikutusta kuntoutujan ja ympäristön välillä. (Lahti ym. 2001, 2; Riikonen ym. 1996, 15- 16.)

Nyt, puhuttaessa mielenterveyshäiriöisten kuntoutuksesta käytetään käsitettä mielenterveyskuntoutus. Etuina tälle käsitteelle verrattuna aiempiin käsitteisiin on se, että mielenterveyskuntoutus-käsite määrittelee alan jolla toimitaan. Käsite ei kuitenkaan viittaa käytettyihin menetelmiin, eikä se korosta minkään terveydenhuollon sektorin ensisijaisuutta kuntoutustoiminnassa. Käsite on laaja-alainen, eikä se rajaa kohderyhmäänsä. Mielenterveyskuntoutuksen voidaankin ajatella koskevan kaikkia mielenterveyden häiriöistä kuntoutuvia, niin diagnosoiduista mielenterveydenhäiriöistä aina stressistä ja uupumuksesta kärsiviin. Mielenterveyskuntoutuksessa kuntoutuja käyttää yksilöllisesti ammatilaisia apunaan ja tukena tarvitsemansa ajan. (Lahti ym. 2001, 2-3; Riikonen ym. 1996, 16.)

Mielenterveyskuntoutus voidaan määritellä: *”toiminnaksi, jonka avulla pyritään tukemaan kuntoutujan elämänhallintaa ja sosiaalista selviytymistä tilanteessa, jossa hänen elämänprojektinsa ja integraationsa sosiaaliseen yhteisöön ovat henkisen uupumuksen ja psykososiaalisten ongelmien takia uhattuina tai heikentyneet. Kuntoutuksen tehtävä on auttaa kuntoutujaa arvioimaan omia pyrkimyksiään ja elämänprojektejaan, etsimään keinoja niiden saavuttamiseksi, muokkaamaan niitä tarvittaessa uudestaan, luopumaan saavuttamattomissa olevista ja muodostamaan uusia.”*(Riikonen ym. 1996, 21.)

Kuntoutus- käsitteen rinnalla käytetään käsitettä kuntoutuminen. Kuntoutus on yhteistyötä kuntoutujan ja ammattilaisen välillä, kun taas kuntoutuminen viittaa kuntoutujan omaan yksilölliseen sisäiseen työskentelyyn, aktiiviseen osallistumiseen ja toimijuuteen. Kuntoutumisessa on kyse kuntoutujan näkökulmasta. (Lahti ym. 2001, 3.)

Kuntoutuessaan potilas muuttuu kuntoutujaksi, kun mielenterveyshäiriön oireiden lieventyessä potilas jaksaa ottaa enemmän vastuuta omasta kuntoutumisestaan ja hoidostaan. Kuntoutumisen mahdollistavat riittävä tiedon, tuen, kannustuksen ja mahdollisuuksien saaminen. Jokaisen mielenterveyskuntoutujan suhde omaan tilanteeseensa on yksilöllinen ja kuntoutuminen merkitsee eri asioita eri ihmisille. Kuntoutuminen ei tarkoita mielenterveyshäiriön paranemista tai oireiden poistumista kokonaan. Kuntoutumista voi tapahtua, vaikka oireita olisikin jäljellä. Kuntoutumisen myötä oireet usein lievittyvät ja ne tulevat hallittavammiksi. Kuntoutuminen on sitä, että voi elää itsensä näköistä, mielekästä elämää itse valitsemassaan asuinympäristössä. (Koskisuus 2003, 15-16; Lahti ym. 2001, 3-4.)

Kuntoutumisesta voidaan löytää kaikille mielenterveyskuntoutujille yhteisiä piirteitä. Kuntoutuja kokee toivon ja toiveikkuuden heräämisen epätoivon jälkeen. Kuntoutuja kokee olevansa muutakin kuin oma sairautensa ja suhde omaan elämään muuttuu. Kuntoutuessaan ihminen muuttuu syrjään vetäytyvästä ja ulkopuolisesta osallistujaksi. Kuntoutuja kokee ympäristön kannustuksen ja tuen merkityksellisiksi. Uusien selviytymiskeinojen aktiivinen opettelu nousee tärkeämmäksi kuin passiivinen sopeutuminen. Kuntoutujan minäkuva muuttuu myönteisemmäksi ja rikkinäisestä eheämmäksi. (Koskisuus 2003, 25- 32.)

Kuntoutuminen on sitä, että mielenterveyskuntoutuja arvioi omat mahdollisuutensa ja voimavaransa realistisesti. Ihminen oppii uusia tapoja toimia. Kuntoutumisen tavoitteena on saavuttaa parempi toimintakyky, ei todellista toimintakykyä. Kuntoutuminen tapahtuu arjessa päivittäin, kun mielenterveyskuntoutuja tekee itsenäisesti ja oma-aloitteisesti asioita, niitä pieniäkin. Kuntoutuminen on myös avun sekä tuen vastaanottamista ja hakemista, kun niitä kokee tarvitsevansa. Usein kuntoutuminen on yhdessä tekemistä. Kuntoutuminen on elämistä ja merkityksen hakemista elämälle. Kuntoutuminen ja elämä yleensä on onnistumisten tavoittelua ja saavuttamista. Epäonnistumisista, jotka myös

kuuluvat elämään, voi aina oppia uutta ja yrittää uudelleen. (Koskisuus 2003, 17, 19-21, 23-25.) Kuntoutuminen on onnellisuuden lisääntymistä ihmisen elämässä.

2.3 Vertaistuki

Vertaistuki-käsitteelle on olemassa useita vastaavia nimityksiä. Muurinaho (2000, 6) mainitsee tutkimuksessaan itsehoidon, oma-avun, vastavuoroisen tuen ja keskustelun. Nylund (1997, 6) mainitsee tutkimuksessaan keskinäisen tuen, keskinäisen avun, tukiryhmän ja vertaisryhmän.

Käsite oma-apu on ollut laajasti käytössä esimerkiksi Mielenterveyden Keskusliitossa (MTKL) (Muurinaho 2000, 6). Muurinaho (2000, 6) ja Nylund (1997, 6) käyttävät tutkimuksissaan käsitettä oma-apu, käsitteen selvyiden ja tunnettavuuden vuoksi. Muurinahon (2000, 6) mukaan on keskusteltu oma-apu-käsitteen korvaamisesta vertaistuki-käsitteellä, koska se kuvaa paremmin mielenterveyskuntoutujien toimintaa pienryhmänä.

Opinnäytetyössäni olen päättänyt käyttämään vertaistuki-käsitettä. Käsite kattaa mielestäni kaikki edellä mainitut nimitykset, on selkeämpi sekä edistää vertaistuki-käsitteen laajempaa käyttöönottoa ja tunnettavuutta.

Vertaistukitoiminta perustuu ajatukselle, että mielenterveyshäiriöistä kärsivä ja niistä selviytynyt on yksi oman elämänsä parhaista asiantuntijoista ja voi auttaa ja tukea myös toista, samassa elämäntilanteessa olevaa. Mielenterveyskuntoutuja omakohtaisine kokemuksineen on oman kuntoutumisensa ja selviytymisensä asiantuntija. (Vuorinen ym. 1999, 9.)

Suurin ongelma mielenterveyshäiriöisen ja /tai mielenterveyskuntoutujan elämässä on sosiaalisten suhteiden vähyys ja yksinäisyys. Vastavuoroisia ihmissuhteita on vaikea

rakentaa kielteisen leimautumisen ja syrjäytymisen takia. Sosiaalinen tuki on yksi merkittävä, terveyttä ja hyvinvointia edistävä sekä ylläpitävä voima. (Vuorinen 2002, 8-9.) Vertaisryhmässä mielenterveyskuntoutuja voi ylläpitää ja lisätä sosiaalisia suhteita (Haverinen & Partanen 1999, 42).

Mielenterveyskuntoutujien vertaistoiminta tarjoaa tilaisuuden sosiaalisten suhteiden rakentamiseen (Vuorinen 2002, 9). Muurinahon (2000, 24) tutkimuksessa tärkein syy ryhmään liittymiseen oli sosiaalisten suhteiden hakeminen.

Ryhmäläiset kokivat, että keskustellessa vertaistensa kanssa he saivat lisää itseluottamusta, mieli virkistyi ja elämään tuli lisää sisältöä. Muurinahon (2000, 25) tutkimustulosten pohjalta voidaan olettaa, että vertaistukitoiminnalla on myönteinen vaikutus ryhmäläisten psyykkiseen hyvinvointiin.

Muita syitä ryhmään liittymiseen voivat olla halu kokea vertaistukea ja vertaisuutta, kun muillakin ryhmäläisillä on samankaltaisia kokemuksia, niin itsekkin suhtautuu omaan tilanteeseensa toiveikkaammin. Toinen syy ryhmään lähtemiselle voi olla halu löytää mielekästä toimintaa. (Vuorinen ym. 1999, 14.) Ryhmän toimintaan osallistuminen ei edellytä erillistä lähetettä tai diagnoosia. Ryhmään tulon syyksi riittää oma halu tulla mukaan ryhmän toimintaan. (Vuorinen 2002, 12.)

Yhdistystoiminnasta on hyötyä mielenterveyskuntoutujille. Toiminta auttaa päivä- ja viikkorytmin ylläpitämisessä, kynnys osallistua yhdistyksen toimintaan madaltuu, eristäytyminen vähenee ja sosiaaliset taidot ryhmässä kehittyvät. (Haverinen ym. 1999, 41.) Käsitteenä sosiaalinen tuki on samansisältöinen kuin vertaistuki käsite.

Vertaistuki on toimintaa, jossa samassa elämäntilanteessa olevat tai samoja elämänkohtaloita kokeneet ihmiset tukevat toisiaan. Vertaistuki on omaehtoista ja yhteisöllistä tukea sellaisten ihmisten kesken, joita yhdistää jokin sosiaalinen tuen tarvetta lisäävä kohtalonyhteys. Yhteisten kokemusten jakaminen auttaa hyväksymään oman tilanteen. Vertaistukiryhmä antaa mahdollisuuden kehittyä passiivisesta potilaan roolista aktiiviseksi ongelman ratkaisijaksi. Vertaistuen avulla ryhmäläiset uskaltavat ottaa vastaan

uusia haasteita ja kokeilla osaamisensa rajoja, kun usko omiin kykyihin ja selviytymiseen vahvistuu. (Vuorinen 2002, 9-11; Vuorinen ym. 1999, 11).

Vertaistukitoiminnassa ei ole eroteltavissa auttajia ja autettavia. Auttaessaan muita auttaa myös itseään. Apu on sisäänrakennettua ja se on mukana kaikessa toiminnassa. Vertaistukitoiminta on itseään ruokkiva sosiaalinen prosessi, jossa ryhmän sisäinen hiljainen tieto tulee näkyväksi ja ryhmän käyttöön. (Vuorinen 2002, 9, 37; Vuorinen ym. 1999, 11, 13.) Jokaisella vertaistukiryhmässä on toiselle jotain annettavaa (Ojansuu & Vuorinen, 1996, 5). Muurinahon (2000, 22) mukaan, mitä pidempään on osallistunut ryhmän toimintaan, sitä paremmin voi psyykkisesti.

Vertaistukiryhmien toimintaa ohjaavat toimintaperiaatteet. Luottamuksellisuus tarkoittaa sitä, että ryhmässä käsitellyistä asioista ei puhuta ryhmän ulkopuolella. Ryhmässä kaikki ovat tasavertaisia ja yhtä arvokkaita. Ryhmän vetäjä on myös tasavertainen ryhmäläisten kanssa. Ryhmän toiminta on vapaamuotoista ja vapaaehtoista. Jokaisella on oikeus sanoa itsestään sen mitä haluaa. Oikeus on myös olla hiljaa. Toisia ei arvostella eikä neuvoja tyrkytetä. (Ojansuu ym. 1996, 6; Vuorinen 2002, 12- 13; Vuorinen ym. 1999, 18- 19).

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Opinnäytetyön tarkoitus on kuvata Kaarisilta-projektin voimavararyhmien toimintaan osallistuvien mielenterveyskuntoutujien kokemuksia vertaistoiminnasta Kainuussa. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksista esitetään tarkkoja kuvauksia ja ilmiöstä dokumentoidaan kiinnostavia ja keskeisiä piirteitä (vrt. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 130).

Opinnäytetyön tavoitteena on arvioida Kaarisilta-projektin toimintaa mielenterveyskuntoutujien avulla. Tavoitteena on saada tuloksia, joiden avulla voidaan edelleen kehittää myös Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n, mielenterveyskuntoutujien, omaisten, ammattilaisten sekä muiden yhdistysten ja järjestön toimintaa. Opinnäytetyön johtopäätösten perusteella Kaarisilta-projekti voi vastata kainuulaisten mielenterveyskuntoutujien terveystarpeisiin (vrt. Terveyttä ja hyvinvointia näyttöön perustuvalla hoitotyöllä 2003). Opinnäytetyön avulla syvennän ja laajennan myös hoitotyön näkökulmaa, ammatinhallintaa sekä asiantuntijuutta mielenterveystyöhön suuntautuvana sairaanhoitajana.

Tutkimustehtävänä on kuvata:

Miten mielenterveyskuntoutajat kokevat Kaarisilta-projektin voimavararyhmien vertaistoiminnan?

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa voidaan erottaa seuraavia tyypillisiä piirteitä: Tiedon hankinta on kokonaisvaltaista ja aineisto kerätään todellisissa tilanteissa. Ihmistä suositaan aineiston hankinnassa. Hankittua aineistoa tarkastellaan yksityiskohtaisesti ja ainutlaatuisena. Tutkimusmetodina suositaan haastattelua, havainnointia tai valmiita aineistoja. Tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2004, 155.)

Fenomenologia on lähestymistapa. Fenomenologiassa tutkimuskohteina ovat ihmisen yksilölliset kokemukset, havainnot, tunteet, arvot ja merkitykset ainutkertaisista ja erilaisista tapahtumista kuin asioistakin. Kokemus ja todellisuus avautuvat ihmisille yksilöllisesti. (Lauri & Kyngäs 2005, 24.) Fenomenologiassa tutkitaan ihmisen suhdetta omaan elämäntodellisuuteensa (Aaltola & Valli 2001, 26- 27). Tutkimusmetodina kokemuksia tutkittaessa voidaan käyttää avointa haastattelua, havainnointia, ihmisten kertomuksia ja esseitä (Lauri ym. 2005, 24).

4.1 Aineiston koko

Suunnitellessa kvalitatiiviseen tutkimukseen osallistuvien määrää on Tuomen ja Sarajärven (2002, 87) mielestä hyvä pohtia muutamia seikkoja. Opinnäytetyö on harjoitustyö, joka osoittaa opiskelijan oppineisuutta tutkimusaiheesta. Aineiston koko ei voi olla opinnäytetyön merkittävin kriteeri. Kvalitatiivisella tutkimuksella ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Merkittävämpää on kertoa pienemmästä aineistosta syvällisesti enemmän. Käytännössä aineiston kokoon vaikuttavat myös tutkijan käytössä olevat resurssit; aika ja raha. On iso ero lähteä haastattelemaan kolmea tai kolmeakymmentä ihmistä ja haastatteluiden jälkeen analysoida keräämänsä aineisto. Opinnäytetyössä aineiston koko muodostuu neljän haastattelun varaan.

4.2 Haastateltavien valinta

Suunnitellessa haastateltavien valintaa on Tuomen ja Sarajärven (2002, 76) mukaan tärkeää, että tiedonantajat valitaan tarkoituksenmukaisesti ja harkitusti. On tärkeää, että haastateltavilla on tietoa ja kokemusta tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon. Haastateltavien innostuneisuus, aktiivisuus, puhe- ja ilmaisutaito ovat merkityksellisiä perusteluja haastateltavia valittaessa.

Haastateltavien valinnassa huomioon seuraavat seikat: haastateltavat ovat aktiivisia ja Kaarisilta -projektin voimavararyhmissä mukana olevia henkilöitä. Jokainen haastateltava tulee eri paikkakunnalta. Yksi haastateltava valitaan Sotkamon voimavararyhmästä, toinen haastateltava Kuhmosta, kolmas Suomussalmelta ja neljäs Kajaanista. Sotkamon ja Kajaanin vertaistukiryhmät ovat toimineet muita kauemmin ja ryhmäläisiltä löytyy tietoa ja kokemusta tutkittavasta asiasta. Kuhmossa vertaistukitoiminta on uutta, mutta ryhmäläiset ovat sitäkin aktiivisempia ja motivoituneempia voimavararyhmiensä toimintaan. Suomussalmella toiminta on myös uutta, mutta haastatteleamalla yläkainuulaista, saadaan

aineistosta koko Kainuun aluetta ajatellen kattavampi. Haastateltavien sukupuolella tai iällä ei ole merkitystä.

Haastateltavien valintaa auttaa työharjoitteluni Kaarisilta-projektissa, jolloin pääsen tutustumaan voimavararyhmäläisiin. Projektin työntekijät ovat yhdyshenkilöinä ja tarvittaessa auttavat haastateltavien henkilöiden valinnassa.

4.3 Aineiston hankinta, avoin haastattelu

Haastattelu on tiedonhankintatapana joustava. Haastattelija voi toistaa, oikaista ja selventää ilmausten sanamuotoja haastattelun aikana. Haastatteluajankohta voidaan sopia etukäteen haastateltavan kanssa. Haastattelun onnistumisen ja mahdollistumisen kannalta on tärkeää, että haastateltava on tietoinen haastattelun aiheesta etukäteen. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75.)

Avoin haastattelu on keskustelunomainen haastattelu, jossa tutkija selvittää haastateltavan ajatuksia, mielipiteitä, tunteita ja käsityksiä. Avoimessa haastattelussa keskustelun sisältö liittyy tutkimustehtävään. Tutkijan tehtävä on pitää keskustelu tutkimuksen aiheessa. Haastateltavat kertovat tutkittavasta aiheesta oman ymmärryksensä pohjalta vapaamuotoisesti. (Hirsjärvi ym. 2004, 198; Tuomi ym. 2002, 78- 79.)

Tutkimusmetodina opinnäytetyössäni käytän avointa yksilöhaastattelua. Yksilöhaastattelu on yleisin haastattelumuoto (Hirsjärvi ym. 2004, 199). Hyvissä ajoin ennen haastattelua haastateltaville annetaan kirjallinen tiedote (LIITE 1). Tiedotteesta käy tutkittavalle ilmi opinnäytetyöni olennainen tieto: perustiedot, osallistumisen vapaaehtoisuus ja keskeyttäminen, osallistumisen vaikutukset, tietosuojakysymykset ja mahdolliset kulut sekä korvaukset (Muistilista eettisten toimikuntien jäsenille ja tutkijoille 2001, 5-7).

Kirjallisessa tiedotteessa lisätietoja antavat Kaarisilta-projektin projektipäällikkö Teija Mankinen ja toiminnanohjaaja Maija Leinonen. He ovat tiedotteen saajille tuttuja henkilöitä ja voivat vastata projektin työntekijöinä ilmeneviin lisäkysymyksiin. Tarvittaessa minut tavoittaa projektin työntekijöiden kautta.

Tiedotteeseen tutustumalla haastateltavat todennäköisemmin lupautuvat opinnäytetyöni tiedonantajiksi ja allekirjoittavat henkilökohtaisen suostumuksen ennen haastattelua (LIITE 2). Allekirjoitetusta suostumusasiakirjasta annetaan kopio haastateltavalle (Muistilista eettisten toimikuntien jäsenille ja tutkijoille 2001, 8). Avoimen haastattelun avulla voin kuvata juuri niitä merkityksiä, jotka ovat tutkittaville, tässä opinnäytetyössä mielenterveyskuntoutujille tärkeitä. Se, mikä nousee opinnäytetyössäni tärkeäksi, ei ole tutkijan määrättävissä.

Ennen lopullisia haastatteluja teen esihaastattelun (Hirsjärvi 2004, 200). Esihaastattelussa testaan, miten suunnitellut haastattelukysymykset vastaavat asetettuun tutkimustehtävään. Ennalta mietityt haastattelukysymykset auttavat minua pitämään haastattelun tutkittavassa ilmiössä (LIITE 3).

Haastatteluaineistoa, joka muodostuu nauhurinauhoista ja aukikirjoitetuista haastatteluista, säilytän kotonani lukollisessa kaapissa. Aineistoon ei pääse käsiksi kuin minä itse. Aineistoa säilytän siihen asti, kunnes opinnäytetyöraporttini on julkaistu ja hyväksytty. Tämän jälkeen hävitän aineiston.

4.4 Aineiston analyysi, sisällön analyysi

Sisällön analyysi on perusanalyysimenetelmä laadullisessa tutkimuksessa (Tuomi ym. 2002, 93). Dokumentteja, kuten haastatteluja, voidaan analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti sisällön analyysin avulla. Analyysin jälkeen tutkittava ilmiö voidaan esittää tiivistetyssä muodossa ja ilmiö voidaan käsitteellistää. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 3.)

Sisällön analyysillä saatujen tulosten avulla tutkija voi muodostaa mielekkäät johtopäätökset tutkimuksestaan (Tuomi ym. 2002, 105).

Aineistolähtöisen sisällön analyysiprosessivaiheet ovat aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi (Kyngäs ym. 1999, 5). Aineistolähtöinen sisällön analyysi alkaa haastattelujen aukikirjoittamisella sanasta sanaan. Aineisto luetaan aktiivisesti useita kertoja läpi. Aukikirjoitetusta aineistosta etsitään vastauksia tutkimustehtävään. Vastaukset ovat haastateltavien alkuperäisiä ilmauksia, jotka kirjoitetaan pelkistettyyn muotoon. Pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään, muodostaen ala- ja yläluokkia. Yhdistelyä jatketaan niin pitkälle, kuin se on tutkijasta mielekästä. (Kyngäs ym. 1999, 5-7; Tuomi ym. 2002, 110- 115.)

Haastatteluaineiston käsittelen sisällön analyysin avulla. Sisällön analyysin avulla tutkittavaa ilmiötä kuvataan tiivistetyssä muodossa. Analyysin lopputuloksena tuotetaan ilmiötä kuvaavia teemoja. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 4.) Haastatteluaineistoa lähdän analysoimaan aineistolähtöisesti. Kirjoitan haastattelut nauhalta sana sanalta puhtaaksi. Tämän jälkeen luen aineiston aktiivisesti useita kertoja läpi. Tämän jälkeen etsin vastauksia tutkimustehtävään ja pelkistan saadut vastaukset. Tämän jälkeen ryhmittelen pelkistetyt vastaukset. Toisin sanoen pohdin, mitä yhteistä pelkistetyillä ilmaisuilla on. Kun aineisto on ryhmitelty, voin alkaa yleistämään eli abstrahoimaan syntyneitä teemoja. Syntyneiden opinnäytetyöni tulosten ja teorian avulla voin syventää omaa esiyymmärrystäni. (Kyngäs ym. 1999, 5).

5 OPINNÄYTETYÖN AIKATAULU, RESURSSIT JA MARKKINOINTI

Opinnäytetyöni valmisteluaikataulu on kuvattu viikon tarkkuudella (LIITE 4). Valmisteluaikataulussa on huomioitu erityisesti aineiston hankinta, aineiston analyysi ja opinnäytetyön valmistuminen. Varsinaisten haastattelupäivien lisäksi on aikataulussa huomioitu niin sanotut haastattelujen varapäivät, jos esimerkiksi jonkin haastattelun tekeminen estyy sille varattuna, ensisijaisena päivänä. Aineiston analyysiin ja raportointiin on aikataulussa varattu riittävästi aikaa koska opinnäytetyöni valmistuminen painottuu tutkimusprosessin loppuvaiheeseen.

Opinnäytetyöni kustannukset koostuvat monistuskuluista (tiedotteet ja suostumukset), matkakustannuksista sekä nauhurin käytöstä ja nauhoista. Matkakustannuksissa päädytään säästöihin, kun haastattelut toteutetaan samana päivänä kuin voimavararyhmäkin kokoontuisi. Haastattelujen ajankohta on hyvissä ajoin ennen voimavararyhmätoiminnan alkamista. Kuitteja vastaan ja sovitusti Kaarisilta-projekti vastaa opinnäytetyön kustannuksista.

Opinnäytetyötäni markkinoidaan ja hyödynnetään usean kanavan kautta. Opinnäytetyöni tuloksista menee tietoa rahoittajalle (RAY), Kaarisilta-projektin omaan julkaisuun, projektin ohjaus- ja seurantaryhmään sekä Kajaanin ammattikorkeakoululle. Opinnäytetyötäni voidaan hyödyntää Mielenterveyden Keskusliiton (MTKL) jäsenyhdistyksissä, koska opinnäytetyöni aihe, vertaistuki on toiminnan peruspilari myös siellä. Valmis opinnäytetyöni tullaan esittämään syksyllä julkisesti.

6 POHDINTA

6.1 Luotettavuus

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkijan on myönnettävä, että tutkija ei voi täysin olla objektiivinen ja puolueeton tutkimuksensa suhteen. Tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkimuksen kokonaisuuden arviointi. Tutkija kuvaa raportoinnissaan kaikki tutkimuksen vaiheet yksityiskohtaisesti mutta kuitenkin selkeästi läpi. Tutkimus voidaan ajatella

luotettavaksi, kun sen tekemiseen on ollut riittävästi aikaa. (Tuomi ym. 2002, 133, 135, 138-139.)

Haastattelun suunnittelu ja haastattelutilanne ovat opinnäytetyön luotettavuuden kannalta merkityksellisiä. Päiväkirjan pitäminen koko opinnäytetyöprosessin ajan lisää luotettavuutta. Aineiston analyysivaiheeseen varaan riittävästi aikaa, koska prosessi painottuu loppuvaiheeseen Aineiston analysoin sisällön analyysin avulla, induktiivisesti. Opinnäytetyön raportoinnissa käytän esimerkkinä myös suoria lainauksia haastatteluista. Opinnäytetyössä raportoin eri vaiheet yksityiskohtaisesti.

6.2 Eettisyys

Eettinen pohdinta kuuluu kaikkiin tutkimuksen vaiheisiin (Hirsjärvi & Hurme 2001, 19). Ryytäsen ja Myllykankaan (2000, 75- 77) mukaan jo tutkimuskohteen valinta on eettinen ratkaisu ja heijastaa tutkijan arvomaailmaa. Tutkimuksen päämäärä on tuottaa hyvinvointia mahdollisimman monelle ihmiselle ja pyrkiä totuuteen. Hirsjärven ja Hurmeen (2001, 19-20) mukaan tutkimusmetodin ollessa haastattelu, on eettinen pohdinta erityisen tärkeää. Ennen haastattelua on eettisesti oikein antaa haastateltaville riittävästi tietoa tutkimuksesta, johon häntä pyydetään. Tutkimuksessa pohditaan tutkimuksen haitat ja hyödyt siinä määrin kuin ne voivat olla ennakoitavissa. Tutkimuksen osallistuvilta tulee olla suostumus ja tutkittaville tulee taata luottamuksellisuus tutkimuksen aikana.

Leino- Kilpi ja Välimäki (2003, 290) tarkentavat teoksessaan, että tutkimustietoja ei käytetä tai luovuteta muuhun tarkoitukseen ja tutkimuksessa kerätään vain tutkimuksen kannalta olennaista tietoa. Tutkittavilla on oikeus tulla kohdelluksi kunnioittavasti ja rehellisesti tutkimuksen aikana.

Opinnäytetyöni aineiston hankintaa varten laadin haastateltaville kirjallisen tiedotteen, jotta he voivat antaa kirjallisen suostumuksensa riittävän informaation pohjalta. Tutkijana sitoudun kirjalliseen tiedotteeseen ja sen oikeaan toteuttamiseen käytännössä. Käsittelen ja säilytän tutkimusaineistoa turvallisesti, ja hävitän ne tutkimusraportin julkaisemisen jälkeen. Tutkijana uskon, että opinnäytetyö tuottaa hyvinvointia haastateltaville. Haastateltavilla on mahdollisuus tutustua valmiiseen opinnäytetyöraporttiin.

6.3 Yleinen pohdinta

Sotkamon MielenTerveyden tuki ry:n Kaarisilta-projekti tulee hyötymään opinnäytetyöni tutkimustuloksista, koska Sotkamon MielenTerveyden tuki ry:llä on järjestönä ja palveluiden tuottajana tärkeä asema Kainuun alueella. On tärkeää ottaa huomioon oman kuntoutumisensa asiantuntijoiden kokemukset (tässä opinnäytetyössä mielenTerveyskuntoutujien) jotta Kaarisilta-projektin toiminta voisi vastata mielenTerveyskuntoutujien tarpeisiin asiakaslähtöisesti.

Aloitin opinnäytetyöprosessini syyskuussa 2005. Opinnäytetyöni aihe on kiinnostava ja se on ollut kannustavana voimana kun välillä on tuntunut vaikealtakin. Olen tähän mennessä saanut tutustua Kaarisilta-projektin toimintaan käytännön kentällä ja tutkimussuunnitelman työstäminen on tuntunut mielekkäältä. Olen saanut käytännön harjoitteluni aikana, syksyllä 2005 vahvistusta siihen, että opinnäytetyöni aihe on tärkeä ja opinnäytetyöni tulokset hyödynnettävissä olevia.

Suuntaudun sairaanhoitajaopinnoissani mielenTerveystyöhön. Opinnäytetyöni tekemisen avulla voin kehittää ammatillista asiantuntijuuttani järjestöjen tuottamista palveluista ja mielenTerveyskuntoutujien kuin omaistenkin omakohtaisista kokemuksista.

Tulevana sairaanhoitajana voin olla tukemassa mielenTerveyskuntoutujia ja omaisia kuntouttavassa sekä ennaltaehkäisevässä avohoidon mielenTerveyspalveluissa. MielenTerveyskuntoutujia ja omaisia tuetaan huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan avohoitopainotteisessa mielenTerveystyössä. Ehkäisevää mielenTerveystyötä teen, kun

osaan ohjata ihmisiä oikeiden palveluiden ja järjestötoiminnan pariin ja autan löytämään sekä säilyttämään heidän yksilölliset voimavaransa.

Haasteina opinnäytetyöprosessissani ovat sekä sen tekeminen yksin että oman perheen huomioon ottaminen. Yksin tekemisessä olen kokenut haasteena sen, että ei ole toista ihmistä tukemassa tai antamassa omaa näkökulmaansa prosessiin. Yksin tekemisellä on myös etunsa: minun ei ole tarvinnut sovitella aikatauluja toisen kanssa, vaan olen voinut työstää opinnäytetyötäni silloin, kun se on minulle parhaiten sopinut. Aikaa ja pohtimista opinnäytetyöprosessini on vaatinut paljon. Ilman perheeni tukea en olisi edennyt prosessissani näinkään hyvin. Merkityksellisenä opinnäytetyöprosessini etenemisessä olen kokenut ohjaajieni antaman kannustuksen ja tuen.

LÄHTEET

Aaltola, J. & Valli, R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalla tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Haverinen, K. & Partanen, S. 1999. ”Se tuntuu niinku eläminen elämiseltä.” Kainuulaisten mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Kainuun Riihen Käden Taidot Kunniaan – projektista ja Kainuun Riiheen kuuluvien mielenterveysyhdistysten toiminnasta. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Heiskanen, T. & Salonen, K. 1997. Miten hoidan mielenterveyttäni. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hoitotyön vuosikirja. 1998. Mielenterveys. Tampere: Tammer- Paino Oy.

Huovinen, P. & Mikkonen, S-M. 2004. Klubitalo ja vertaistuki mielenterveyskuntoutuksen tukena. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Kirssi, M. & Viuhkola, J. 2002. Yhdessä eteenpäin – Mielenterveysongelmaisten omaisten ryhmätoiminnan kehittäminen. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Koskisu, J. 2003. Oman elämän puolesta - mielenterveyskuntoutujan työkirja. Helsinki: MTKL ja Edita Prima Oy.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede vol. 11, no 1/-99.

Lahti, S. & Carlson, I. 2001. Oikeus omiin tavoitteisiin? Pitkään sairastaneiden mielenterveyskuntoutujien kuntoutuskurssikokemus ja kurssin vaikutukset. Vantaa: MTKL ja Printaway Oy.

Lauri, S. & Kyngäs, H. 2005. Hoitotieteen teorian kehittäminen. Vantaa: WSOY.

Leino- Kilpi, H. & Välimäki, M. 2003. Etiikka hoitotyössä. Juva: WSOY.

Leppo, K. 1997. Mielekäs elämä! – ohjelman esisuunnitelma – työryhmän muistio. Sosiaali- ja terveysministeriön työryhmämuistioita 1997:12. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Muistilista eettisten toimikuntien jäsenille ja tutkijoille. 2001. Sosiaali- ja terveysministeriö. Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta (ETENE).

Muurinaho, J. 2000. Apua oma- apu ryhmistä. Tutkimus Mielenterveyden Keskusliiton oma- apuryhmistä ja niiden vaikutuksesta mielenterveyskuntoutujien psyykkiseen hyvinvointiin. Vantaa: MTLK ja Printaway Oy.

Nylund, M. 1997. Oma-apuryhmät vapaaehtoisen ja julkisen välimaastossa. Oma-aputoiminnan valtakunnallinen kehittämisselvitys 1994-96. Tampere: Kansalaisareena Oy.

Nylund, M. 1996. Suomalaisia oma-apuryhmiä. Jyväskylä: Vastapaino.

Ojansuu, M-L. & Vuorinen, M. 1996. Yhdessä eteenpäin. Oma-aputoiminnan työkirja. Vantaa: MTKL ja Printaway Oy.

Opinto-opas. 2003-2004. 2003. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Riikonen, E., Nummelin, T. & Järvikoski, A. 1996. Mielenterveyskuntoutuksen kehitystarpeet. Helsinki: Stakes.

Ryynänen, O-P. & Myllykangas, M. 2000. Terveydenhuollon etiikka. Arvot monimutkaisuuden maailmassa. Juva: WSOY.

Terveyttä ja hyvinvointia näyttöön perustuvalla hoitotyöllä. 2003. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 18.

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

Valkonen- Korhonen, M., Lehtonen, K. & Tuovinen, T. (toim.) 2003. Mielenterveys uusiutuvana voimavarana. Helsinki: Yliopistopaino.

Vuorinen, M. 2002. Meidän ryhmä – hyvä juttu. Kokemuksia ja tuloksia oma-aputoiminnasta. Vantaa: Printaway Oy.

Vuorinen, M. & Helasti, K. 1999. Juttukeppi kiertämään. Kokemuksia oma-aputoiminnasta vuosilta 1994-1997. Vantaa: MTKL ja Printaway Oy.

JULKAISEMATTOMAT LÄHTEET

Sotkamon Mielenterveyden tuki ry. 2001. 10v. historiikki.

Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n toimintasuunnitelma 2005.

SUOSTUTKO HAASTATELTAVAKSENI HYVÄ VOIMAVARARYHMÄSSÄ TOIMIVA?

Olen sotkamolainen hoitotyönopiskelija. Opiskelen Kajaanin ammattikorkeakoulussa suuntautuen opinnoissani mielenterveystyöhön. Suoritin opintoihini liittyvää työharjoittelujaksoa Kaarisilta-projektissa syksyllä 2005. Valmistun sairaanhoitajaksi jouluna 2006.

Teen Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n Kaarisilta-projektiin opinnäytetyötä aiheesta mielenterveyskuntoutujien vertaistuki. Opinnäytetyöni ohjaajina toimivat Kaarisilta-projektin projektipäällikkö Teija Mankinen ja lehtori Raila Ahonen Kajaanin ammattikorkeakoulusta.

Kuvailen opinnäytetyössäni kokemuksiasi vertaistoiminnasta Kaarisilta-projektin voimavararyhmässä. Haastateltavakseni olen pyytänyt kaikkiaan neljää ihmistä, eri voimavararyhmistä. Kokemustesi avulla olet kehittämässä voimavararyhmien toimintaa Kaarisilta-projektissa ja siten koko Kainuussa.

Haastattelut toteutetaan kahden kesken keskustelemalla kokemuksistasi. Haastattelut nauhoitetaan. Halutessasi voit keskeyttää haastattelun. Haastattelu on luottamuksellinen eikä henkilöllisyytesi tule ilmi missään opinnäytetyön vaiheessa. Haastatteluaineisto hävitetään kun opinnäytetyö on valmis ja julkaistu. Valmis opinnäytetyöni on saatavilla Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjastosta joulukuussa 2006.

Haastattelupaikkana on voimavararyhmäsi kokoontumispaikka. Haastattelu ei aiheuta ylimääräisiä kuluja sinulle. Sovimme tarkemman haastatteluajan hyvissä ajoin etukäteen.

Lisätietoja saa

projektipäällikkö Teija Mankiselta puh. 08-6661 179 / 040-5585 179 tai
toiminnanohjaaja Maija Leinoselta puh. 08-6661 179 / 040 5943 179

Talvisin terveisin hoitotyönopiskelija Miia Komulainen

SUOSTUMUSASIAKIRJA

Minua on pyydetty osallistumaan Kaarisilta-projektiin liittyvään opinnäytetyöhön, jonka tarkoituksena on kuvata mielenterveyskuntoutujien kokemuksia vertaistoiminnasta. Olen saanut tietoa opinnäytetyöstä sekä kirjallisen tiedotteen muodossa että suullisesti. Minulla on myös ollut mahdollisuus kysymysten esittämiseen ja vastausten saamiseen.

Minulla on oikeus peruuttaa suostumukseni haastateltavaksi, milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Henkilöllisyyteni ei paljastu opinnäytetyön aikana eikä opinnäytetyössä. Haastatteluaineistot pysyvät luottamuksellisina.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni

allekirjoitus _____

päiväys_____/_____/2006

nimenselvennys_____

Vastaanottaja

allekirjoitus_____

päiväys_____/_____/2006

HAASTATTELUKYSYMYKSIÄ, mahdolliseksi tueksi ja turvaksi

1. Miten olette tulleet voimavararyhmän toimintaan mukaan?
2. Mistä saitte tietoa voimavararyhmän toiminnasta?
3. Miten kauan olette olleet voimavararyhmän toiminnassa mukana?
4. Mikä/mitkä tekijät saavat teidät jatkamaan ryhmässä?
5. Miten olette kokeneet voimavararyhmän toiminnan?
6. Mikä merkitys voimavararyhmän toiminnalla on teille henkilökohtaisesti?
7. Miten kuvailisitte omalta kannaltanne voimavararyhmän toimintaa?
8. Miten olette kokeneet ryhmänohjaajan mukana olon?
9. Mikä/mitkä asiat mielestänne edistävät ja vievät toimintaa eteenpäin?
10. Mikä /mitkä asiat mielestänne heikentävät ja jarruttavat toimintaa?
11. Millaisia toiveita tai kehittämisehdotuksia teillä on voimavararyhmänne toimintaan?
12. Mitä muuta haluaisitte sanoa voimavararyhmän toiminnasta yleensä?

2006

TAMMIKUU

viikko 3 - tutkimussuunnitelmaseminaarit 17 ja 18.1.2006

viikko 4 - tutkimussuunnitelmaseminaari 24.1.2006

HELMIKUU

viikko 8 - kirjallinen tiedote annetaan Suomussalmella

viikko 9 - kirjallinen tiedote annetaan Sotkamossa ja Kajaanissa

- toimeksiantosopimuksen laatiminen helmikuun aikana

MAALISKUU

viikko 11 - kirjallinen tiedote annetaan Kuhmossa
- esihaastattelu Sotkamossa
- esihaastattelun analysointi

viikko 12 - esihaastattelu (vara-aika)

viikko 13 - kirjallinen tiedote annetaan Kuhmossa
- haastattelu KAJAANISSA tiistaina 28.3.2006
- haastattelu SOTKAMOSSA loppuviikosta (29-31.3.2006)
- haastattelujen purku, aukikirjoitus ja aineiston analysointia

HUHTIKUU

- viikko 14
 - haastattelu SUOMUSSALMELLA tiistaina 4.4.2006
 - haastattelun purku, aukikirjoitus ja aineiston analysointia
 - haastattelu Sotkamossa loppuviikosta (vara-aika)

- viikko 15
 - haastattelu KUHMOSSA tiistaina 11.4.2006
 - haastattelun purku, aukikirjoitus ja aineiston analysointia
 - haastattelu Kajaanissa tiistaina 11.4.2006, illalla (vara-aika)

- viikko 16
 - haastattelu Suomussalmella tiistaina 18.4.2006 (vara-aika)

- viikko 17
 - haastattelu Kuhmossa tiistaina 25.4.2006 (vara-aika)

TOUKO-, KESÄ-, HEINÄ-, ELO- JA SYYSKUU

- aineiston analysointia
- opinnäytetyön tulosten muodostaminen
- opinnäytetyön johtopäätösten ja esiyymmärryksen syventäminen
- opinnäytetyön jatkotutkimusaiheet

LOKA-, MARRAS- JA JOULUKUU

- opinnäytetyön julkistamisseminaari
- kypsyysnäyte
- opinnäytetyön palautus
- opinnäytetyö hyväksytty
- opinnäytetyön julkaiseminen
- opinnäytetyön hyödyntäminen ja markkinointi