

Kuntoutussäätiö

Vertaistuesta voimia elämään

Suomen Mielenterveysseuran varhaiskuntoutuksen arviointi

Janne Jalava & Tuomas Koskela

2.12.2010

Sisällys

1 Johdanto	2
2 Taustaa	3
2.1 Mielenterveyskuntoutus osana kuntoutusjärjestelmää	3
2.2 Varhaiskuntoutuksen merkitys	5
2.3 Vertaistuki kuntoutuksen muotona	7
3 Arviointitehtävä	8
3.1 Hyödynnetyt aineistot ja menetelmät	9
3.2 Arviointiprosessi	11
4 Havaintoja laadullisen arviointiaineiston pohjalta	12
4.1 Traumaattisen kriisin kokeneet	12
4.1.1 Itsemurhan kautta puolisonsa, sisaruksensa, vanhempansa tai muun läheisensä menettäneet	12
4.1.2 Henkirikoksen uhrien läheiset	14
4.1.3 Pariskunnat joiden lapsi on tehnyt itsemurhan	17
4.1.4 Perheet joissa toinen puoliso on tehnyt itsemurhan, lesket ja heidän lapsensa	19
4.1.5 Nuoret aikuiset (yli 18 v.) joiden läheinen on tehnyt itsemurhan	22
4.2 Elämänkriisin kokeneet	24
4.2.1 Hyvä mieli ikäihmisille	24
4.2.2 Hyvä mieli - iloa elämään	25
4.2.3 Voimia työhön	27
4.2.4 Löydä oma tarinasi -ryhmä 16-20-vuotiaille	29
4.2.5 Mielen voimaa	31
5 Kyselyaineiston kertomaa	34
5.1 Fyysinen terveydentilanne	34
5.2 Psykkinen hyvinvointi	37
5.3 Sosiaalinen toimintakyky	40
5.4 Yleinen vireystila	43
6 Yhteenveto ja johtopäätökset	46
Lähteet	49

1 Johdanto

Tässä arvioinnissa on tarkasteltu Suomen Mielenterveysseuran varhaiskuntoutustoimintaa. Arvioinnin kohteena oli 10 varhaiskuntoutusryhmää, jotka toimivat vuosien 2009-2010 aikana. Valinnan arvioitavista ryhmistä teki Suomen Mielenterveysseura.

Arvioinnin on toteuttanut Kuntoutussäätiön Innokuntoutus-yksikkö Suomen Mielenterveysseuran toimeksiannosta vuosien 2009 – 2010 aikana. Kuntoutussäätiö valittiin arvioinnin toteuttajaksi avoimen tarjouskilpailun kautta. Päävastuun arvioinnin toteuttamisesta ovat kantaneet Janne Jalava sekä Tuomas Koskela. Jukka Salomäki ja Mika Ala-Kauhaluoma ovat osallistuneet arviointiaineiston keräämiseen sekä toimineet arviointihankkeessa asiantuntijoina.

Arviointiraportin toisessa pääluvussa käsitellään mielenterveyskuntoutusta osana kuntoutusjärjestelmää sekä tuodaan esille näkökulmia varhaiskuntoutuksen merkityksestä ja vertaistuesta kuntoutuksen muotona. Kolmannessa pääluvussa kuvataan arviointitehtävä ja neljännessä tuodaan esille ryhmäkohtaisesti keskeisimmät arviointihavainnot laadullisen aineiston pohjalta. Viidennessä pääluvussa esitetään määrälliset tulokset varhaiskuntoutusryhmiin osallistuneiden aloitus- ja loppukyselyiden pohjalta. Luvussa kuusi esitetään tiivis yhteenveto ja johtopäätökset arvioinnin tulosten pohjalta.

2 Taustaa

2.1 Mielenterveyskuntoutus osana kuntoutusjärjestelmää

Kuntoutuksella on pyritty perinteisesti tukemaan vaikeissa tilanteissa olevien ihmisten elämää ja selviytymistä. On haluttu vaikuttaa yksilön ja kuntoutujan psykofyysiseen tilaan sekä muutokseen yksilön ja ympäristön välisessä suhteessa. Toiminnan tavoitteena on toimintakyvyn, itsenäisen selviytymisen, osallisuuden, hyvinvoinnin ja työllisyyden edistäminen. Kuntoutus on aina suunnitelmallista toimintaa, jonka tavoitteena on auttaa kuntoutujaa hallitsemaan elämäntilanteensa. Siinä korostuu ihmisen tai ihmisen ympäristön muutosprosessi, jonka aikana kuntoutuja kehittää – kuntoutustyöntekijän tuella – itselleen parhaiten sopivia selviytymisstrategioita ja keinoja. Kuntoutuja tulee nähdä itse aktiivisena, tavoitteellisena, omia tavoitteitaan asettavana toimijana. (Kuntoutusselonteko 2002.) Kuntoutus määritellään kansalaisten työ- ja toimintakykyä sekä mahdollisimman itsenäistä selviytymistä edistävän sosiaalipolitiikan välineeksi (Talo ym. 2003, 56).

Kuntoutus koskettaa vuosittain Suomessa monia ihmisiä ja siihen käytetään myös suhteellisen paljon rahaa. Tästä saa hyvän kuvan tarkastelemalla Kelan kuntoutustilastoja. Niiden mukaan kuntoutuspalveluita sai vuonna 2008 Suomessa yhteensä 86 320 kuntoutujaa. Vuodesta 2000 vuoteen 2008 kuntoutujien lukumäärä on kasvanut 4,7 %. Kuntoutujista noin 40 % on uusia kuntoutujia. Kelan kuntoutusmenot olivat vuonna 2008 yhteensä 300 miljoonaa euroa. Kuntoutuspalvelukustannuksista ammatilliseen kuntoutukseen (esim. tyk-kurssit, ammatillinen koulutus ja kuntoutustutkimukset) käytettiin 29 miljoonaa, vaikeavammaisten lääkinnälliseen kuntoutukseen (esim. fysioterapia, puheterapia ja toimintaterapia) 113 miljoonaa ja harkinnanvaraiseen kuntoutukseen (esim. ASLAK-kurssit, sopeutumisvalmennus ja psykoterapia) 95 miljoonaa euroa. *Mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt olivat vuonna 2008 yleisin peruste Kelan kuntoutukselle.* Toiseksi yleisin syy oli tuki- ja liikuntaelinten sairaudet. Mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöistä kärsivät olivat vuonna 2008 ensimmäistä kertaa Kansaneläkelaitoksen suurin kuntoutujaryhmä. Mielenterveyden häiriöiden vuoksi kuntoutusta sai 28 500 henkeä. (Kelan kuntoutustilastot 2008.)

Vuonna 2008 työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneistä 32,8 %:lla (9 507 henkilöä) oli eläkkeen perusteena mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt. Mielenterveyssyistä alkaneissa eläkkeissä kahdella kolmesta ensimmäisenä diagnoosina olivat mielialahäiriöt. (Tilasto Suomen eläkkeensaajista 2008). Asiantuntija-ammateissa masennus on ollut viimeisen viidentoista vuoden aikana suhteellisesti merkittävämpi eläkkeen peruste kuin muut sairaudet (Pensola & Gould 2009; ks. myös Pensola ym. 2010). Viime vuosina erityisesti toistuvaan masennukseen ja kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön perustuvien työkyvyttömyyseläkkeiden määrät ovat kasvaneet nopeasti. Mielenterveyden häiriöiden kustannukset ovat moniin muihin sairauksiin verrattuna varsin suuret. Kustannuksia kasvattavat sairastuminen hyvin nuorella iällä ja pitkä sairastamisaika. Arviolta vain noin puolet masennuksen vuoksi kuusi kuukautta sairauslomalla olleista palaa työelämään. Sairausvakuutuspäivien täyttymisen jälkeen kuntoutustuelle siirtävistä työelämään palaa enää alle 10 % sairastuneista. (Karinen 2010, 72.)

Mielenterveyden ongelmat ovat yksi suomalaisen kuntoutusjärjestelmän keskeisimmistä haasteista. Tiina Pensolan, Raija Gouldin ja Anu Polvisen (2010) tutkimuksessa tarkasteltiin työkyvyttömyyseläkkeiden alkavuutta eri ammateissa sairausryhmittäin vuosina 1997-2006.

Tutkimuksen mukaan mielenterveyden häiriöistä kärsivien työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyminen ei selittyne pelkästään sairauteen liittyvällä toimintakyvyn heikkenemisellä. Asiaan vaikuttavat tutkijoiden mukaan myös kuntoutuksen puutteet sekä se, että monille osatyökykyisille sopivat työtehtävät ovat hävinneet työmarkkinoilta. (Pensola ym 2010, 95). Yleisesti katsotaan, että ihminen on mieleltään terve, kun hän kykenee selviytymään itsenäisesti päivittäisistä toiminnoista (ihmissuhteista, päivittäisestä liikkumisesta, työstä ja vapaa-ajasta) siten, ettei hän itse eivätkä kanssaihmiset kärsi. Psykkisen sairauden aiheuttama haitta rajoittaa ihmisen kykyä selviytyä päivittäisistä toiminnoista, kuten liikkumisesta, kodinhoidosta, asioinnista, ihmissuhteista, peseytymisestä ja ruokailusta sekä työstä ja opiskelusta. Vakavimmat mielenterveydenhäiriöt saattavat joskus vammauttaa ihmisen lähes kokonaan ja sulkea hänet yhteiskunnan toimintojen ja sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle. Lievemmissä mielenterveydenhäiriöissä ihminen on itse tietoinen tilanteestaan ja myös kärsii siitä. (Karinen 2010, 71.)

Mielenterveyskuntoutus on siis Kelan tavallisin kuntoutusmuoto ja työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syynä on yhä useammin mielenterveyshäiriö. Mielenterveysongelmat liittyvät monin tavoin sosiaaliseen syrjäytymiseen ja syrjäytymisen uhkaan. Syrjäytyminen on moniulotteinen käsite ja erittäin ajankohtainen ongelma, joka liittyy hyvinvoinnin käänköpuoliin. Syrjäytyminen tarkoittaa yksilön ja yhteiskunnan välisten siteiden heikkenemistä ja yksilön sulkeutumista sosiaalisen elämän eri kentiltä (Sipilä 1985). Kuntoutus - mielenterveyskuntoutus eräänä tämän järjestelmän osa-alueena – pyrkii lisäämään yksilön osallisuutta tai inklusiota yhteiskunnan toimintaan.

Jo vakiintuneiden mielenterveyskuntoutujien kuntoutusmuotojen rinnalle on erityisesti Euroopan sosiaalirahaston hankkeissa kehitetty myös täysin uusia, työhön suuntaavia toimintamalleja. Näitä ovat mm. tuettu työllistyminen, klubitalojen siirtymätyöohjelma sekä sosiaalinen yritys- ja osuuskuntatoiminta. Malleista saadut kokemukset ovat kannustavia ja ne ovatkin vakiinnuttamassa hiljalleen asemaansa osaksi vakinaista kuntoutuksen palvelujärjestelmää. (Ala-Kauhaluoma 2006)

Mielenterveyskuntoutuksen keskeisenä kiinnostuksen kohteena ovat henkistä hyvinvointia ja toimintakykyä tuottavat ja tukevat tekijät. Näille tekijöille näyttää olevan tyypillistä, että ne usein löytyvät pienistä ja tavallisista arkielämään liittyvistä asioista ja tilanteista. Ainoastaan asiakkaat ja kuntoutujat itse voivat olla niiden suhteen asiantuntijoita. (Riikonen 2008, 160.) Tämä käsitys heijastelee suomalaisen kuntoutuksen 1990-luvulla tapahtunutta paradigmanmuutosta, jonka seurauksena kuntoutusasiakkuutta alettiin määritellä palveluasiakkuuden sijaan kansalaisuuden kautta (Hietala-Paalamaa & Vuorela 2004, 31-32). Puhumalla asiakkaasta palvelunsaaja-asiakkaan sijaan kuntoutujana halutaan korostaa kuntoutukseen osallistuvan ihmisen toimija-asemaa ja kansalaisen muuttumista toiminnan kohteesta subjektiksi (Rajavaara 2008, 43). Kuntoutusasiakkaan osallisuutta ei enää ymmärretä objektiiviseen tarvemääritykseen ja lainsäädäntöön perustuvana oikeutena saada kuntoutusta sekä osallistua ja vaikuttaa omaan kuntoutukseensa, vaan ihmisoikeutena. Niin kutsutun juridisen kansalaisuuden sijaan puhutaan nyt kulttuurisesta kansalaisuudesta. Tässä ekologiseksi kuntoutusparadigmaksi kutsutussa ajattelussa kuntoutujan osallisuus ymmärretään jakamattomaksi ja luovuttamattomaksi ihmisoikeudeksi, joka perustuu kansalaisen syntymään (Hietala-Paalamaa & Vuorela 2004, 37-39). Kuntoutusinstituution asiakkaasta puhutaan kuntoutujana, joka on osallistuja ja hänen toimintansa osallistumisesta (Hietala-Paalamaa & Vuorela 2004; Mattila-Aalto 2009). Jotta mielenterveysongelmiin voitaisiin puuttua aiemmin, pitäisi yksilöiden kuntoutuskansalaisuutta laajentaa tälläkin kuntoutuksen sektorilla varhaisempaan vaiheeseen. Se voisi olla eräs keino vähentää mielenterveysongelmista johtuvia työkyvyttömyyseläkkeitä ja kuntoutusmenojen kokonaismäärää.

2.2 Varhaiskuntoutuksen merkitys

Suomalaista kuntoutusjärjestelmää on viime vuosina kritisoitu hyvin paljon. Asko Suikkanen ja Jari Lindh (2007) peräänkuuluttavat sitä, että kuntoutuksen toimintamallit ja ammattikäytännöt ovat toteutukseltaan järjestelmäkeskeisiä, idealtaan toimenpidekeskeisiä ja kohteeltaan yksilö- ja vajavuuskeskeisiä. Heidän mielestään kuntoutustoiminnan uusia sisällöllisiä avauksia on kehitelty monissa kehittämishankkeissa, mutta niiden pysyvät vaikutukset eivät juuri näy kuntoutusjärjestelmässä. Suikkanen ja Lindh (2007, 8) ovat myös sitä mieltä, että ”tulevaisuudessa kuntoutuksen merkitys muotoutuu pitkälti sen perusteella, miten kuntoutus kytetään integroimaan työn uusiin sisältöihin ja vaatimuksiin, verkostoimaan työpaikkojen kehittämiseen ja ottamaan huomioon varhaisen puuttumisen politiikassa.”

Ehkäisevä kuntoutus ja varhaiskuntoutus eivät ole Suomessa mitään uusia asioita. Keskustelu ehkäisevän kuntoutuksen tarpeesta alkoi Suomessa jo 1950-luvulla. Ylläkkeenä tälle toimivat erityisesti käytännön työstä saadut kokemukset ja hyödyt (Järvikoski & Vilkkumaa 1995, 264). Konkreettisesti ehkäisevä tavoite esiintyi 1960-luvun puolivälissä kuntoutuskomitean mietinnössä (1966), jossa todetaan, että kuntoutusta olisi ”pyrittävä järjestämään myös ehkäisevän luonteisesti tapauksissa, joissa työkyvyn menetys on uhkaamassa, ellei kuntoutukseen ryhdytä”. Tietyllä tavalla voidaan todeta, että varhaiskuntoutus kehittyi työelämän rakennemuutoksen tuomien haasteiden ja ongelmien vanavedessä. Vuosien 1960-1975 välillä palkkatyötä tekevän keskiluokan määrä lähes kaksinkertaistui samaan aikaan kuin teollisuustyöväestön kasvu pysähtyi ja maanviljelijöiden osuus putosi neljänneksestä kymmenekseen. Varhaiskuntoutuksen keskeiseksi sanomaksi muotoutui se, että varhaisella interventiolla voidaan tehokkaimmin puuttua yksilön vajaakuntoistumisprosessiin. Mitä aiemmin toimenpiteisiin ryhdytään, sitä paremmin työntekijän suoritustason alentumista voidaan ehkäistä ja työhön tarvittavia taitoja ja valmiuksia ylläpitää. Pelkkää hoitoa ei katsottu riittäväksi, vaan korostettiin sitä, että tarvitaan myös laajempia toimenpiteitä, joiden kautta vaikutetaan vajaakuntoistumista aiheuttaviin ympäristötekijöihin. Varhaiskuntoutuksen tarpeen nähtiin siis syntyvän sekä ympäristötekijöiden että yksilön vaikutuksista. (ks. Jalava 2008.) 1980-luvun lopulla varhaiskuntoutuksen toimintaperiaate kiteytettiin seuraavalla tavalla:

Varhaiskuntoutuksen johtajatuksena on sairauden, vamman tai muun syyn aiheuttaman toiminnanvajavuuden ja sosiaalisen haitan ennakointi ja pyrkimys niiden ehkäisyyn heti siinä vaiheessa, kun vajaakuntoisuutta tai työkyvyttömyyttä ennakoivat tekijät tai oireet havaitaan (Järvikoski ym. 1988, 5).

1990-luvulla suomalainen työelämä koki lisää rajuja muutoksia. Laman jälkeen suomalainen liiketoimintajärjestelmä on siirtynyt aikaan, jossa korostuu voimakas kansainvälistyminen. 1990-luvun loppupuolen voimakas talouskasvu viittaa siihen, että monessa suhteessa muutokset tuottivat hyvää tulosta. Kasvun kääntöpuolena muutos kuitenkin terävöitti myös yhteiskunnallisia jakoja ja aiheutti suurehkojen väestöryhmien syrjäytymistä (korkeaksi jäänyt työttömyys, ylimpien ja alimpien tuloluokkien eron kasvu ja alueelliset erot) sekä julkisella sektorilla koettua työtaakkojen kohtuutonta kasvua (mm. terveydenhoito-organisaatioissa) (Heiskala 2006, 39). Muita keskeisiä työelämän haasteita ovat olleet esimerkiksi työvoiman ikääntyminen, epätyypillisten työsuhteiden yleistyminen, määrä- ja osa-aikaisten työsuhteiden kasvaminen, ylisekä etätöiden lisääntyminen ja tietoyhteiskuntaan olennaisena osana kuuluvan niin sanotun e-työn merkityksen korostuminen. Tehokkuuden ja nopeuden korostukset eivät siis suinkaan ole kadonneet, vaan niiden lisäksi työtaakat ja työn luomat uudet teknologiset vaatimukset ovat kasvaneet. Työn nähdään olevan yhä useammin muutakin kuin pelkkää mekaanista suorittamista, siitä on tullut entistäkin yksilöllisempää, henkisempää ja itsenäisempää. Toisin sanoen, työntekijän

persoonallisuus ja hänen henkilökohtaiset ominaisuutensa nähdään yhä merkityksellisimmiksi työelämälle ja tuotantoprosesseille. (Suikkanen & Lindh 2007, 4).

Viimeaikaiset työn muutokset luovat lisää haasteita myös varhaiskuntoutukselle. Ei riitä, että kuntoutus pureutuu vain yksilön vajaakuntoisuuteen. Ei myöskään riitä, että kuntoutus keskittyisi yksilön vajaakuntoisuuden lisäksi myös hänen ympäristössään vaikuttaviin, vajaakuntoisuutta aiheuttaviin tekijöihin. On varsin helppo yhtyä Suikkasen ja Lindhin vaatimukseen varhaisen puuttumisen politiikan ja kuntoutuskäytäntöjen kasvavasta merkityksestä. Osallisuuden korostaminen tarkoittaa 2010-luvun kuntoutuksessa sitä, että kuntoutujan pitäisi olla mukana kuntoutusprosessissa alusta saakka ja erityisen aktiivisesti. Tämä luonnollisesti tarkoittaa sitä, että kuntoutujan olisi oltava tietoinen oikeuksistaan. Mielenterveyden keskusliiton neuvontapalveluihin yhteyttä ottaneiden kuntoutujien eräs suurin ryhmä on kuitenkin mielenterveyskuntoutujat, jotka eivät tiedä omia oikeuksiaan eivätkä sitä, mitä palveluja, hoitoa, kuntoutusta ja tukitoimia sekä etuuksia heillä olisi oikeus hakea ja mistä. Monimutkaiset ja sektoroituneet palvelujärjestelmät ovat vieraita ja pelottavia. Toimintakyky on sairaudesta johtuen alentunut niin, ettei asiakas jaksa eikä kykene selvittämään oikeuksiaan. Asiakas ei tiedä, mistä saisi ja voisi hakea tarvitsemaansa apua. Useasti myös pelot estävät ja rajoittavat asiointia viranomaisissa. Myös säännösten monimutkaisuus vaikeuttaa oikeuksien toteutumista. (Karinen 2010, 72-73.)

Varhaiskuntoutus on kansainvälisesti tarkastellen perin tyypillinen suomalainen toimintatapa. Edellä esitetyn lyhyen historiakatsauksen perusteella voidaan todeta, että varhaiskuntoutus-käsite liittyy erityisesti ammatilliseen kuntoutukseen ja työelämään. Toisessa, harvinaisemmassa merkityksessä sanaa varhaiskuntoutus käytetään vammaisten lasten lääkinällisestä kuntoutuksesta, jonka tavoitteena on koulunkäynnin ja kasvun perusedellytysten tehostettu tukeminen. Varhaiskuntoutus käsitteenä on eräänlaisessa tienhaarassa. Osallisuuden korostaminen, nykyisen kuntoutusjärjestelmän vajavuuskeskeisyys sekä monimutkaisuus ovat seikkoja, jotka puoltavat uudenlaisten ja varhaisempien kuntoutustoimintojen merkityksen lisäämistä ja täten varhaiskuntoutus-käsitteen sisällön laajentamista. Varhaiskuntoutus-nimikettä on alettu käyttää viime vuosina yhä enenevässä määrin myös kolmannen sektorin harjoittamassa kuntoutuksessa. Tästä hyvänä esimerkkinä toimii Suomen Mielenterveysseuran vahva panostus varhaiskuntoutustoimintaan ja sen kehitystyöhön.

Varhaiskuntoutustoiminta on keskeinen osa järjestöjen kuntoutusta tai niin sanottua virallista kuntoutusjärjestelmää tukevaa toimintaa ja kehittämistoimintaa. Kehittämistoiminta on osa palvelujen laadun jatkuvaa ylläpitämistä, kehittämistä ja uusien sisältöalueiden testaamista. Siihen liittyy asiakkailta ja yhteistyötahoilta saatu palaute ja jatkuva arviointi. Kehittämistoiminnassa tunnistetaan usein myös uusia tarpeita ja kuntoutujaryhmiä. Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamat hoito- ja kuntoutuspalveluita kehittävät hankkeet ovat keskittyneet esimerkiksi avokuntoutusmallien ja yleensä kuntoutuksen palvelumallien kehittämiseen sekä elämänhallintaa tukevan ja syrjäytymistä ehkäisevän kuntoutustoiminnan kehittämiseen. (vrt. Kittilä 2008.) Osa sosiaali- ja terveysjärjestöjen kehittämistoiminnasta ja myös kuntoutusta tukevasta toiminnasta toteutetaan yhteistyössä kuntoutuksen eri toimijoiden kanssa. Tästä esimerkkinä toimivat kuntoutuslaitosten kanssa toteutettavat yhteiset interventiot ja hankkeet. Järjestöt ovat verkostoituneet laajalla sektorilla ja toteuttavat kuntoutuskumppanuuden keskeisiä periaatteita (vrt. Jalava 2008b). Kolmannen sektorin järjestöt myös toimivat kuntoutujille vertaisyhteisöinä – niiden varhaiskuntoutuksen eräs keskeisin muoto on vertaistoiminta ja vertaistukiryhmät.

2.3 Vertaistuki kuntoutuksen muotona

Vertaisuuteen ja keskinäiseen tukeen ja apuun perustuvaa toimintaa käytetään hyväksi sosiaali- ja terveysjärjestöjen palvelutoiminnassa, esimerkiksi ensitietokursseilla ja tukihenkilötoiminnassa. Eri vertaistukiryhmien ja –verkostojen määrä sosiaali- ja terveysalalla on kasvanut 1990-luvun jälkeen. Tuona aikakautena voidaan ajatella vertaistuen vakiinnuttaneen toimintamuotonsa. (Hyväri 2005, 214.) Vertaistoiminnan vaikutukset perustuvat paljolti toisilta saatavaan sosiaaliseen tukeen ja sen suotuisiin terveydellisiin vaikutuksiin sekä siihen, että toiminta antaa elämälle merkitystä silloin, kun terveyden ja työ- sekä toimintakyvyn menetys murtaa entiset elämönhallintakeinot. Toisten samaa sairautta sairastavien tai samasta hankalasta elämäntilanteesta kärsivien kanssa oma tilanne on helpompi tunnistaa ja hyväksyä. (Kittilä 2008, 718.) Kuntoutujat oppivat toinen toisiltaan asioita ja huomaavat, etteivät ole hankalassa elämäntilanteessa yksin, vaan myös toiset kokevat tilanteensa hyvin samankaltaiseksi. Oma tilanne hyväksytään askel askeleelta ja annetaan tilaa uusille elämönhallinnan toimintamalleille.

Vertaistuki on tavallaan vertaisuutta voimakkaampi ja aktiivisuutta korostavampi käsite. Vertaisuus voi muodostua henkilöistä, jotka jakavat saman ominaisuuden kuten samanikäisistä tai samaa ammattia harjoittavista. Vertaistukiryhmään taas liittyy ajatus auttamisen ja tukemisen vastavuoroisuudesta. Pelkkä jakaminen ei yksinään muodosta vertaistukiryhmää, vaan lisäksi tarvitaan sosiaalinen tila, missä myös vastaanottajat ovat aktiivisessa roolissa, eläytyen toisen kertomaan. (Hyväri 2005, 215; 225.) Vertaistukea voi antaa ja saada monella tavalla, joko samassa elämäntilanteessa olevalta tuntemattomalta tai tutulta henkilöltä. Tällaisen ryhmän perustajana voivat toimia yksittäiset kansalaiset tai jokin ammattitaho. Voidaan puhua myös vertaistukiverkostosta. Tällä tarkoitetaan sitä, että aina ei pelkästään yksi ryhmä ole riittävä tuki. Vertaisverkoston toimivuuden kannalta onkin tärkeää, että se mahdollistaa eri tavoin toimivia ryhmiä. Joillekin internetin kautta mahdollistuva anonymiteetti toimii paremmin ja toisille taas jonkin tahon organisoimat kasvokkain tapahtumat ryhmätapaamiset. (Nylund 2005, 207.)

Vertaistukea voi saada siis toiselta henkilöltä, ryhmältä tai verkostolta. Sen peruseriaate on kuitenkin se, että siinä vaaditaan kuntoutujan omaa aktiivisuutta. Tätä helpottaa se, että vertaistuki olisi saatavissa mahdollisimman helposti ja, että siihen pääsemiseen olisi matala kynnyks. Hyvistä toimintatavoista huolimatta, vertaistuki ei ole saavuttanut yhteiskunnassa legitiimiä asemaa osana hyvinvointityötä. Vertaisryhmät eivät aina saa virallista paikkaa kuntoutusohjelmissa. Tämä siitä huolimatta, että vertaistuen tunnustetaan täydentävän ja toimivan muiden palvelujen rinnalla. (Hyväri 2005, 228-229.)

Kolmannella sektorilla vertaisuudella ja vertaistuella on kuitenkin vahva rooli. Ehkä tässä piileekin eräs kolmannen sektorin tuoma lisäarvo suomalaisessa kuntoutusjärjestelmässä ja mielenterveyskuntoutuksessa sen osana. Vertaistukiryhmiin liittyy myös monia haasteita. Näistä varmasti keskeisiä ovat luottamuksen syntyminen, tuen jatkuminen ryhmien päättymisen jälkeen, ryhmien vetäjien ammattitaidon taso ja ryhmien tulosten sekä vaikuttavuuden mittaaminen. Nämä ovat myös eräitä tämän raportin keskeisiä analyysin kohteita.

3 Arviointitehtävä

Tämän arvioinnin kohteena on ollut 10 Suomen Mielenterveysseuran varhaiskuntoutusryhmää, jotka toimivat vuosien 2009-2010 aikana. Arvioinnin kohteiksi valittiin varhaiskuntoutuksen ryhmiä mahdollisimman kattavasti, eli suurimmat kohderyhmät sekä eri toimintamuotoja (avo- ja internaattikurssit). Valinnan arvioitavista ryhmistä teki Suomen Mielenterveysseura. Arvioinnin kohteena olleet ryhmät voidaan jakaa karkeasti kahteen pääluokkaan: traumaattisen kriisin kokeneisiin sekä elämänkriisin kokeneisiin. Lisäksi ryhmät voidaan luokitella sen mukaan, oliko kyseessä internaattimuotoinen toiminta vai avomuotoinen toiminta. Kyseisiä jaotteluita hyödynnetään arvioinnin tuloksia raportoitaessa. Taulukossa 1 on esitetty arvioinnin kohteena olleet varhaiskuntoutusryhmät. Yksityiskohtaisemmat kuvaukset kustakin varhaiskuntoutusryhmästä on esitetty neljännessä pääluvussa.

Taulukko 1. Arvioinnin kohteena olleet varhaiskuntoutusryhmät

Ryhmä	Traumaattisen kriisin kokeneet	Elämänkriisin kokeneet	Internaatti	Avo
Itsemurhan kautta puolisonsa, sisaruksensa, vanhempansa tai muun läheisensä menettäneet	X		X	
Henkirikoksen uhrien läheiset	X		X	
Pariskunnat joiden lapsi on tehnyt itsemurhan	X		X	
Hyvä mieli ikäihmisille		X		X
Perheet joissa toinen puoliso on tehnyt itsemurhan, lesket ja heidän lapsensa	X		X	
Hyvä mieli - iloa elämään		X		X
Voimia työhön		X		X
Löydä oma tarinasi -ryhmä 16-20-vuotiaille		X		X
Nuoret aikuiset (yli 18 v.) joiden läheinen on tehnyt itsemurhan	X			X
Mielen voimaa		X	X	

Arvioinnin tavoitteena oli vastata ensisijaisesti seuraaviin kysymyksiin:

- Minkälaisia vaikutuksia valituilla varhaiskuntoutusmalleilla, menetelmillä, kestolla ja ohjaajien vuorovaikutuksella on osallistujien toimintakykyyn, elämänlaatuun ja koettuun terveyteen sekä hyvinvointiin?
- Minkälaisia merkityksiä osallistujat antavat kokemukselleen käydystä varhaiskuntoutuksesta?
- Miten erilaiset varhaiskuntoutusmuodot (internaatti- ja avomallit) eroavat vaikutuksiltaan?

Lisäksi arvioinnissa otettiin toimeksiannon mukaisesti kantaa myös siihen, millaisia varhaiskuntoutustoiminnan itsearvioinnin välineet ovat toimivuudeltaan, riittävydeltään ja miten niitä voisi kehittää? Heti hankkeen alkuvaiheessa tuli ilmi, etteivät käytössä olleet itsearvioinnin välineet palvelleet tarkoitustaan parhaalla mahdollisella tavalla. Arviointihankkeeseen sisältyikin neljä itsearvioinnin kehittämistyöpajaa. Työpajoissa Suomen Mielenterveysseuran varhaiskuntoutuksen tiimi sekä kurseja ohjaavat henkilöt työstivät yhdessä arviointitiimin jäsenten kanssa sisällöt ohjaajien ja osallistujien käyttöön otettaviksi itsearviointimalleiksi. Itsearviointimallit ovat olleet käytössä vuoden 2010 ajan. Tässä arviointiraportissa ei käsitellä laajemmin itsearviointimalleja tai niiden kehittämisprosessia.

3.1 Hyödynnetyt aineistot ja menetelmät

Arvioinnissa on hyödynnetty aineistoina varhaiskuntoutusryhmiin osallistuneiden ryhmähaastatteluita, ryhmien ohjaajien haastatteluita, kyselyitä ryhmiin osallistuneille, ohjaajien kurssiraportteja ja –suunnitelmia sekä ryhmiin osallistuneiden täyttämiä palaute-/arviointilomakkeita. Hyödyntämällä rinnakkain useita eri aineistoja ja menetelmiä on pyritty saamaan mahdollisimman kattava ja todenmukainen kuva arvioinnin kohteena olleista varhaiskuntoutusryhmistä.

Laadullinen aineisto

Jokaiselle arvioinnin kohteena olleelle varhaiskuntoutusryhmälle järjestettiin **ryhmähaastattelu** ryhmän aloitus- ja loppuvaiheessa. Alkuhaastatteluissa keskityttiin kartoittamaan osallistujien odotuksia ryhmän toiminnasta sekä pelisäännöistä. Loppuhaastatteluissa painopiste oli ryhmän sisällöissä ja menetelmissä sekä erityisesti kokemuksissa osallistumisen hyödyistä. Osallistuminen ryhmähaastatteluihin oli vapaaehtoista. Myös varhaiskuntoutusryhmien **ohjaajat haastateltiin** sekä ryhmien aloitus- että loppuvaiheissa. Kullakin ryhmällä oli kaksi ohjaajaa, jotka osallistuivat haastatteluun samanaikaisesti. Haastatteluista tehtiin muistiinpanot tietokoneelle. Haastatteluiden tuottama aineisto on analysoitu sisällön analyysiä hyödyntäen.

Suomen Mielenterveysseura toimitti arviointitiimille tarvittavan **kirjallisen aineiston**: ryhmien kurssisuunnitelmat, ohjaajien kurssiraportit sekä ryhmiin osallistuneiden täyttämät arviointi-/palautelomakkeet. Aineisto on analysoitu sisällön analyysiä hyödyntäen.

Keskeisimmät arviointihavainnot laadullisen aineiston pohjalta raportoidaan luvussa neljä ryhmäkohtaisesti.

Määrällinen aineisto

Varhaiskuntoutusryhmien ryhmähaastatteluiden alussa osallistujille jaettiin kyselylomake, johon heitä pyydettiin vastaamaan. Kullekin ryhmälle toteutettiin kaksi kyselyä: **aloituskysely ja loppukysely**. Kyselylomakkeissa sovellettiin kysymyksiä mm. RAND 36 terveyteen liittyvän elämänlaadun mittarista. Arvioinnissa hyödynnetty kyselylomake koostui neljästä eri osiosta: koettu fyysinen terveydentila, psyykinen hyvinvointi, sosiaalinen toimintakyky sekä yleinen vireystila. Lomake piti sisällään valinta-, väittämä- sekä avokysymyksiä.

Kyselyiden tuottama määrällinen aineisto on analysoitu suoria %-jakaumia, ristiintaulukointia sekä aritmeettisiä keskiarvoja hyödyntäen. Ristiintaulukoinnin avulla analysoitiin eroja aloitus- ja loppukyselyiden vastausten välillä traumaattisen kriisin ja elämäkriisin kokeneiden ryhmissä. Ristiintaulukoiden tilastollista merkitsevyyttä on testattu χ^2 -testin avulla.¹

Aritmeettisiä keskiarvoja on laskettu niiden kysymysten osalta, joissa vastaajia pyydettiin arvioimaan asteikolla 0-10 odotuksia (aloituskysely) osallistumisen vaikutuksista sekä osallistumisen vaikutuksia (loppukysely) fyysiseen terveydentilaan, psyykkiseen hyvinvointiin, sosiaaliseen toimintakykyyn sekä yleiseen vireystilaan. Keskiarvojen avulla analysoitiin eroja aloitus- ja loppukyselyiden vastausten välillä traumaattisen kriisin ja elämäkriisin kokeneiden ryhmissä sekä internaatti- ja avo-ryhmissä. Varianssianalyysin avulla on tutkittu, ovatko selitettävän muuttujan keskiarvot tilastollisesti merkitsevästi erisuuruisia selittävän muuttujan (traumaattisen kriisin vs. elämän kriisin kokeneet ja internaatti- vs. avomuotoiset ryhmät) eri luokissa.²

Taulukossa 2 on esitetty kyselyvastausten lukumäärät ja vastausprosentit ryhmittäin aloitus- ja loppukyselyissä.

¹ P:n arvon ollessa alle 0,05 erot ovat tilastollisesti merkitseviä.

² P:n arvon ollessa alle 0,05 erot ovat tilastollisesti merkitseviä.

Taulukko 2. Kyselyvastaajien lukumäärät (N) ja vastausprosentit aloitus- ja loppukyselyissä ryhmittäin³

Ryhmä	Aloituskysely		Loppukysely	
	N	Vastaus-%	N	Vastaus-%
Itsemurhan kautta puolisonsa, sisaruksensa, vanhempansa tai muun läheisensä menettäneet	9	100 %	8	100 %
Henkirikoksen uhrien läheiset	7	85,7 %	6	100 %
Pariskunnat joiden lapsi on tehnyt itsemurhan	12	100 %	10	100 %
Hyvä mieli ikäihmisille	7	87,5 %	8	100 %
Perheet joissa toinen puoliso on tehnyt itsemurhan, lesket ja heidän lapsensa	7	100 %	5	100 %
Hyvä mieli - iloa elämään	10	100 %	9	90 %
Voimia työhön	5	62,5 %	4	80 %
Löydä oma tarinasi -ryhmä 16-20-vuotiaille	5	83,3 %	4	80 %
Nuoret aikuiset (yli 18 v.) joiden läheinen on tehnyt itsemurhan	6	100 %	5	83,3 %
Mielen voimaa	8	88,9 %	6	92,5 %
<i>Kaikki yhteensä</i>	76	92,7 %	65	85,7 %

Ryhmäkohtaisten vastausten vähäinen lukumäärä ei mahdollista relevanttia kyselytulosten vertailua yksittäisten ryhmien välillä. Luvussa viisi esitetään kyselyiden tulokset tiiviisti sanallisesti sekä taulukkojen ja kuvioiden avulla.

3.2 Arviointiprosessi

Arviointihanke on edennyt vaiheittaisena prosessina tammikuun 2009 – marraskuun 2010 välisenä aikana. Aloitusvaiheen ryhmähaastattelut ja aloituskyselyt painottuivat kevääseen 2009 ja vastaavasti lopetusvaiheen kevääseen 2010. Kirjallista aineistoa on analysoitu jatkuvasti hankkeen edetessä.

Itsearviointin kehittämistyöpajat toteutettiin ajanjaksolla loka-joulukuu 2009. Alustavia arviointihavaintoja on esitetty Suomen Mielenterveysseuralle väliraportissa helmikuussa 2010.

³Seitsemässä ryhmässä 1-2 osallistujaa keskeytti osallistumisensa ryhmän edetessä.

4 Havainnot laadullisen arviointiaineiston pohjalta

Tässä luvussa esitetään keskeisimmät arviointihavainnot laadullisen arviointiaineiston pohjalta. Havainnot esitetään ryhmäkohtaisesti hyödyntäen edellä esitettyä jaottelua traumaattisen kriisin kokeneisiin sekä elämäkriisin kokeneisiin. Jokaisen ryhmän osalta on kuvattu myös ryhmän tavoitteet sekä keskeisin sisältö.

4.1 Traumaattisen kriisin kokeneet

4.1.1 Itsemurhan kautta puolisonsa, sisaruksensa, vanhempansa tai muun läheisensä menettäneet

Kurssin tavoitteena oli auttaa osallistujia jaksamaan ja selviytymään muuttuneen elämäntilanteen jälkeen, ehkäistä kriisin pitkittymistä, tukea sopeutumista uuteen elämäntilanteeseen sekä tukea työ- ja toimintakykyä. Kurssi järjestettiin Etelä-Suomessa sijaitsevassa kylpylässä internaattimuotoisena. Kurssiin sisältyi vuoden aikana kolme jaksoa, yhteensä 12 päivää..

Kurssille osallistui yhdeksän naista, joista neljä oli alle 40-vuotiaita ja viisi yli 50-vuotiaita. Viisi osallistujaa oli puolisonsa menettäneitä ja neljä sisaruksensa menettäneitä. Traumaattisesta menetyksestä oli kulunut neljästä kuukaudesta 11 vuoteen. Ensimmäisinä päivinä kerättiin kurssilaisten omat tavoitteet ja heitä kiinnostavat teemat. Näitä olivat muun muassa keskustelun avaaminen perheen kanssa, vertaistuki, oman olon purkaminen, voimavarojen saaminen, syllisyyden tunteiden käsittely ja helpottuminen, menetyksen hyväksyminen, oppia antamaan anteeksi menetetylle läheiselle, keinoja jatkaa menetyksen käsittelemistä kurssin jälkeen, luvan antaminen itselle menetyksestä puhumiseen ja häpeän käsittely. Menetelminä kurssilla käytettiin ryhmäkeskusteluja, pienryhmäkeskusteluja, rentoutumis- ja mielikuvaharjoituksia, toiminnallisia harjoituksia, yksilöllisiä tehtäviä ja liikuntaa.

Osallistujat hakeutuivat kurssille, koska heillä oli ennen kaikkea tarve apuun ja keskusteluun. Taustalla oli suuri menetys, josta toipumiseen haluttiin saada vertaistukea. Lisäksi joillakin oli tunne, että mistään muualta samantapaista apua ei voi saada ja lisäksi psyykinen hyvinvointi oli lähes kaikilla huono. Kurssin tavoitteet eivät olleet alussa kaikilla osallistujilla täysin selvät. Osallistuja pitivät kuitenkin positiivisena asiana sitä, että he saivat vaikuttaa vahvasti kurssin sisältöön ja ettei kaikkia tavoitteita ollut asetettu ennalta. Ohjaajien mielestä ryhmällä oli alussa varsin suuret odotukset ja ohjaajat arvelivat, pystyisikö kurssin avulla vastaamaan läheskään kaikkiin odotuksiin. Tämä pelko kurssin edetessä osoittautui kuitenkin suurilta osin turhaksi. Seuraavassa muutamia ryhmäläisten odotuksiin liittyviä kommentteja.

”En osannut odottaa mitään, tulin mieli hyvin avoimena.”

”Odotin helpotusta omaan suruun ja yleensä koko elämään, auttaa toisia ryhmäläisiä kertomalla omista menetyksistä ja mikä on auttanut minua elämässä eteenpäin.”

”Olin kuullut, että vertaistuki on todella hyvä apu toipumisprosessissa. Odotukset olivat korkealla. Toivoin saavani apua myös muiden kokemuksista.”

Odotukset täyttyivät jo ensimmäisellä jaksolla erittäin hyvin. Pelisäännöt sovittiin yhdessä kurssilaisten kanssa heti ensimmäisen jakson alussa. Ilmapiiri oli koko kurssin ajan luottamuksellinen ja turvallinen. Vaikka osallistujia alussa jännitti, karisi jännitys pikku hiljaa pois. Koko kurssin sisältöön ja menetelmiin oltiin tyytyväisiä. Monipuolisista menetelmistä huolimatta esitettiin osallistujien taholta kuitenkin toive siitä, että kursilla voisi olla luovaa toimintaa, erityisesti taideterapiaa. Erityistä kiitosta sai päivittäinen liikunta, mikä katkaisi usein raskailta tuntuneet keskustelut sopivalla tavalla. Internaatti-muotoinen kuntoutus sopi ryhmälle hyvin. Osallistuja olivat kotoisin eri puolilta Suomea ja tämän takia tälle ryhmälle avokuntoutus ei olisi tullut edes kysymykseen.

Osallistujamäärä oli ryhmän mielestä sopiva. Ryhmytymistä oli edesauttanut pienryhmätyöskentely, jossa oli tehty jako puolisonsa sekä sisaruksensa menettäneisiin osallistujiin (osallistujien mielestä heidät oli jaettu vanhoihin ja nuoriin). Kurssipaikka sai myös kiitosta. Omalta osaltaan ryhmähenkeä nosti myös se, että sai yöpyä vieraan ihmisen kanssa samassa huoneessa. Tämä oli ehdottomasti parempi ratkaisu kuin se, että olisi joutunut yöpymään yksin raskaiden keskustelujen jälkeen.

”Mahtava kurssipaikka. Olen tosi kiitollinen, että pääsin tähän ryhmään. Kiitos!”

”Suuret kiitokset, kun on päässyt tälle kurssille ja mahtava täysihoito.”

Ohjaajien asiantuntemus, ohjaajaparin keskinäinen yhteistyö ja heidän vuorovaikutus ryhmäläisten kanssa toimi osallistujien mielipiteiden mukaan loistavasti. Ohjaajapari teki kyseisellä kurssilla ensimmäistä kertaa yhteistyötä parina, mutta tämä ei näkynyt epävarmuutena heidän työskentelyssään – ehkä jopa päinvastoin. Ohjaajat osasivat osallistujien mukaan ottaa huomioon hiljaisempienkin ryhmäläisten mielipiteet ja olla koko ajan kannustavia. Jonkun verran toivottiin sitä, että ohjaajat olisivat voineet jopa hieman enemmän ottaa kantaa osallistujien mielipiteisiin.

”Ohjaajat antoivat tarpeeksi aikaa ihmisille miettiä ja järjestellä ajatuksiaan sanoiksi. Hyvin he johdattelivat keskustelua ja muistivat ottaa jokaisen jäsenen huomioon. Oikein hyvin meni.”

”Välillä tuntui, että liikaakin saatiin vaikuttaa keskustelunaiheisiin.”

”Ohjaajat olivat hyvin läsnä olevia. Hyviä kuuntelijoita, tilaa antavia – suloisia!”

Ryhmäläiset kokivat saaneensa kurssilta hyötyä varsin paljon. Monet otaksuivat, että heidän työkykynsä ja työssä jaksaminen oli parantunut ryhmään osallistumisen myötä. Toisilla oli luottamus huomiseen kasvanut ja syyllisyydentunto hävinnyt. Tämä oli merkittävää varsinkin siinä mielessä, että näissä tapauksissa läheisen itsemurhasta oli kulunut jo useita vuosia, eikä syyllisyydentunto ollut ennen tämän ryhmän toimintaa kadonnut mihinkään. Ryhmän toiminnassa selkeästi eniten kiiteltiin osaavia ohjaajia ja vertaistuen konkretisoitumista. Kahta henkilöä lukuun ottamatta kaikki muut osallistujat myös kokivat osallistuneensa aktiivisesti ryhmän toimintaan.

”En ole ennen osallistunut mihinkään kuntoutusta koskeviin ryhmiin, täällä saatu vertaistuki on aivan mahtavaa.”

”Henkilökohtaisella tasolla ryhmä on vaikuttanut syyllisyydentunteiden helpottumiseen ja antanut toiveikkuutta sekä tulevaisuuteen suuntautuneisuutta.”

”Vertaistuki auttaa aina. Luottamus tulevaan on kasvanut ja on rohkeutta puhua asioista. Olen hyväksynyt itseni.”

Ryhmässä peräänkuulutettiin sitä, että tieto vertaisryhmistä pitäisi saada heti tragedian jälkeen viranomaisilta. Nyt monet eivät tienneet vuosikausiin mitään tämäntapaisista kuntoutusryhmistä. Vaikka kurssin sisältöön oltiinkin pääasiassa erittäin tyytyväisiä, toivoivat osallistujat, että välit kokoontumisille olisivat hieman lyhyemmät. Puoli vuotta tuntui monista liian pitkältä ajalta. Kyseessä oli naisryhmä. Miesten puuttuminen herätti myös jonkun verran keskustelua ryhmäläisten keskuudessa. Lopputulos keskustelussa oli kuitenkin se, että ryhmähenki syntyi naisten välillä todella hyväksi ja miehet eivät välttämättä olisi edes kuvioon sopineet. Jatko jäi muutamia ryhmän jäseniä askarruttamaan. Viimeisellä jaksolla oli aiempia jaksoja positiivisempi tunnelma. Saman porukan kanssa olisi haluttu nähdä vielä ainakin jossain muodossa. Yhteistapaamisen organisointiin ei kuitenkaan ryhmässä uskottu kenelläkään energian riittävän.

4.1.2 Henkirikoksen uhrien läheiset

Kurssin tavoitteina oli toipuminen menetyksestä ja toiminta- ja työkyvyn säilyttäminen tai palauttaminen. Lisäksi haluttiin antaa osallistujille tilaa ja aikaa pysähtyä työstämään sekä jakamaan kokemuksia koetun tragedian tiimoilta. Kurssin perimmäinen tarkoitus oli tukea ja täydentää kokonaisvaltaista selviytymistä. Keskeisinä kuntoutusmuotoina toimivat vertaistuki ja ammattilaisten apu. Kurssi järjestettiin Etelä-Suomessa leirikeskuksessa meren rannalla internaattimuotoisena. Kurssiin sisältyi kolme jaksoa, yhteensä 12 päivää.

Kurssilla oli yhteensä seitsemän osallistujaa, joista kolme naista oli menettänyt sisarensa, yksi nainen veljensä, yksi nainen miehensä ja yksi pariskunta oman lapsensa. Läheisen menetyksestä oli kulunut aikaa yhdeksästä kuukaudesta kolmeen vuoteen. Kurssi toteutettiin etukäteen laaditun ohjelman ja aikataulun mukaisesti. Keskeisiä menetelmiä olivat ryhmässä tapahtuva keskustelu, ajatusten ja kokemusten vaihto sekä tuntemusten ilmaisu. Turvallisuuden tunteen luomiseen ja luottamuksellisuuteen sekä ryhmäytymiseen annettiin aikaa keskustelemalla ja pelisäännöistä sopimalla. Traumaattisen tapahtuman kehollisia ja kognitiivisia seurauksia käsiteltiin keskustelujen lisäksi alustusten ja rentoutumisharjoitusten avulla. Lisäksi kurssilla oli erilaisia liikuntapainotteisia harjoitteita. Harjoitteet oli pyritty valitsemaan siten, että niitä olisi jatkossa helppo jatkaa myös kotona. Merkittävässä roolissa ohjelmassa olivat myös omaehtoinen liikunta, saunominen ja uiminen.

Osallistujat hakeutuivat kurssille erityisesti vertaistuen takia. He odottivat kurssin antavan heille vinkkejä siitä, miten mahdollisesti saisivat elämän ilon takaisin. Lisäksi odotuksissa korostuivat uusien selviytymiskeinojen oppiminen, masennuksen ja ahdistuksen sekä stressin poistaminen ja jonkinasteisen lisävoiman tai valon saaminen toisten kanssa käytyjen keskustelujen tuloksena. Toiselle jaksolle tultaessa odotuksissa korostui myös halu kohdata samat kohtalotoverit uudestaan.

”Odotan, että saisin joitain uusia vinkkejä arkipäivän jaksamiseen. Toivon, että tapaisi vertaisia ihmisiä.”

”Toivon vertaistukea ryhmän muilta jäseniltä. Toivon saavani voimia jaksaa eteenpäin kuulemalla toisten kertomuksia.”

”Toivon, että saan nähdä tähän ryhmään kuuluvia kavereita ja kuulla mitä heille kuuluu nyt.”

Osallistujat olivat tyytyväisiä menetelmiin ja kurssin sisältöön. Jo ensimmäisellä jaksolla he pystyivät puhumaan asioista, joista kotona oli vaiettu. Aiheet olisivat olleet liian raskaita kotona avattavaksi läheisten ihmisten kanssa. Ryhmäläiset olivat tyytyväisiä siihen keskeiseen pelisääntöön, että mitään kurssilla puhuttua ei kerrota ulkopuolisille. Ilmapiiriä leimasi korostunut luottamus toisia ryhmäläisiä kohtaan. Heti ensimmäisen jakson jälkeen oli selvää, että toisilta sai uusia näkökulmia koettuun tragediaan. Kaikki olivat kokeneet menetyksen hieman eri tavoin. Kurssin sisältöön toivottiin ainoastaan lisää luonnon hyväksikäyttöä, koska kurssipaikka oli luonnon helmassa ja meren äärellä. Haluttiin tehdä myös asioita mahdollisimman paljon ryhmässä, koska yksin asioita pystyy tekemään kotonakin. Kurssin rakenteeseen oltiin myös tyytyväisiä. Ensimmäisen jakson viisi päivää tuntui aluksi raskailta, mutta viimeisenä päivänä suurimmalla osalla ryhmäläisistä ei ollut enää mitään suurta halua lähteä pois. Osallistujat kokivat tulleen toisistaan positiivisesti riippuvaisiksi. Kurssin sisältöön positiivisella tavalla vaikutti myös se, että yksi osallistujista oli mies. Tämän johdosta moniin seikkoihin saatiin myös miesnäkökulmaa. Mieskään ei tuntenut olevansa väärässä ryhmässä. Tätä edesauttoi erityisesti se, että toinen ryhmän ohjaajista oli mies.

Se tosiasia, että kurssin ohjelma oli toimiva, ei ole sattumaa. Tämän kurssin ohjelma oli tarkoituksella varsin väljä, siinä annettiin tilaa ryhmän omille toiveille. Lisäksi päivien onnistunut jaksottelu oli pitkän kehitysprosessin tulos. Ryhmäläiset eivät olisi halunneet avomuotoista kuntoutusta, vaan pitivät internaatti-kuntoutusta ainoana oikeana vaihtoehtona. Osallistujat eivät välttämättä olisi ryhmäytyneet niin vahvasti, mikäli kyseessä olisi ollut avomuotoinen kurssi. Tämänkin kurssin osallistujat tulivat eri puolilta Suomea.

Kurssia veti erittäin kokeneet ohjaajat, jotka olivat työskennelleet paljon myös yhdessä. Merkittävää oli se, että psykoterapiaan erikoistuneen ohjaajaparin lisäksi kurssilla oli mukana kolmantena ohjaajana fysioterapeutti, joka hänkin oli myös psykoterapeutti. Tämä toi oman vahvan lisän varsinkin liikunnallisiin aktiviteetteihin. Lisäksi osallistujien keskuudessa kiiteltiin sitä, että kurssilla oli sekä mies- että naisohjaaja.

”Kiitokset ihanille ohjaajille tästä kurssista ja siitä, että pääsin tänne ja tuesta sekä neuvoista joita annoitte. En olisi selvinnyt ilman teitä!!”

”Jumprat olivat rentouttavia päivän päätteeksi. Kiitokset jumpparille sekä ryhmän vetäjille hyvästä viikosta!”

”Ohjaajat toimivat erittäin asiantuntevasti. Mielestäni oli hyvä, etteivät tivanneet tai kyselleet tapahtumasta, vaan keskustelu oli vapaamuotoista.”

”Minusta ohjaajat toimivat hyvin ja osasivat asiansa. He ovat ammattitaitoisia, mutta heitä oli silti helppo lähestyä. Eivät ole tiukkiksia.”

Osallistujien mielestä heidän saamansa hyöty kurssista oli erittäin suuri. Kaikki osallistujista olivat ehdottomasti sitä mieltä, että he eivät olisi mistään muualta saaneet vastaavaa tukea ja apua. Kurssin aikana luottamus muihin ihmisiin oli lisääntynyt ja kaikki uskalsivat entistä rohkeammin tarttua uusiin asioihin. Suru oli hellittänyt ja katse oli suunnattu tulevaisuuteen. Eräs kurssilainen oli kuntoutuksen aikana lähtenyt opiskelemaan ja pari muuta koki saaneensa kurssin myötä voimia myös työssä jaksamiseen. Koetun hyödyn takana oli osallistujien mielestä ollut toimiva vertaistuki ja ohjaajien ammattitaitoinen toiminta. Lisäksi ryhmäläiset uskoivat tapaavansa myös

tulevaisuudessa omatoimisesti, joskin he toivoivat tähän hieman tukea myös Mielenterveysseuran puolelta.

”Ryhmämme oli PARAS!! Voitaisiin joskus vielä vuoden päästä kokoontua uudelleen ja vaihtaa kuulumisia.”

”Myönteinen muutos oli se, että sain voimia lisää elämän eteenpäin viemiseen ja jaksan nyt innostua uusista asioista ja jutuista.”

”Tällaiseen ryhmään pitäisi päästä jokaisen, joka on menettänyt läheisen samalla tavalla kuin me.”

Vaikka kurssi sujui sekä osallistujien että ohjaajien mielestä erittäin hyvin, nousi esiin myös muutamia kehittämiskohteita. Ohjaajien mielestä jatkossa on syytä kiinnittää enemmän huomiota tämän kurssin osallistujien valintaan. Nyt mukana oli sisaruspari sekä aviopari ja lisäksi yksi huonosti suomen kieltä puhuva henkilö. Kun samassa ryhmässä on ihmisiä, jotka ovat menettäneet joko puolison, lapsen tai sisaruksen, tulee ryhmästä hieman liian heterogeeninen. Toisaalta ryhmäläiset korostivat kuitenkin sitä, että on hyvä, että heistä jokainen oli kokenut menetyksen eri tavoin. Tämä toi uusia näkökulmia myös oman menetyksen työstämiseen. Tätä kurssia leimasi sama piirre kuin monia muitakin kursseja: Eli osallistujat halusivat nähdä toisensa vielä kerran jonkin ajan kuluttua. Lisäksi kaivattiin vielä enemmän monipuolisuutta toiminnallisten osioiden sisältöön. Konkreettisine ehdotuksina tulivat esiin muun muassa kalastusretki, taide- sekä tanssiterapia ja pienet luontoretket eväineen. Esillä oli myös ehdotus siitä, että tulisi järjestää myös perhekurssi, missä lapsetkin pääsisivät mukaan.

4.1.3 Pariskunnat joiden lapsi on tehnyt itsemurhan

Kurssin tavoitteena oli auttaa vanhempia jaksamaan ja selviytymään muuttuneen elämäntilanteen jälkeen, ehkäistä kriisin pitkittymistä, tukea sopeutumista uuteen elämäntilanteeseen sekä tukea vanhempien työ- ja toimintakykyä. Tärkeänä osana kurssia on myös parisuhteen tukeminen ja surutyön tekemisen tukeminen yhdessä puolison kanssa. Vertaisryhmän avulla osallistujat voivat luottamuksellisessa ilmapiirissä jakaa tunteitaan ja ajatuksiaan lapsen itsemurhasta ja näin ollen saada uusia näkökulmia ja tukea omaan tilanteeseen.

Kurssille valittiin kuusi pariskuntaa (osallistujina kuusi naista ja kuusi miestä), joiden ikäjakauma oli 55-62 vuotta. Lasten itsemurhasta oli kulut neljästä kuukaudesta kolmeen ja puoleen vuoteen. Kurssi pidettiin kolmessa jaksossa internaattimuotoisena Etelä-Suomessa sijaitsevassa kuntoutuslaitoksessa. Internaattijaksot pidettiin puolen vuoden välein. Kurssin teemoja oli muun muassa: 1) mitä meille tapahtui?; 2) traumaattinen kriisi ja sen vaiheet; 3) lapsen kuoleman käsittely; 4) surun, vihan, häpeän ja syyllisyyden käsittely; 5) alustus surutyön ja traumatyön eroista;; 6) menetyksen vaikutukset; 7) millaisia oireita on ollut lapsen itsemurhan jälkeen?; 8) missä tilanteissa koet kaipausta ja mitä jätite eniten kaipaamaan?; 9) selviytymiskeinot ja voimavarat; 10) parisuhde; 11) itselle kirjoitettu kirje; 12) millaista surua kannan sisälläni ja 13) hyväksyminen, anteeksi anto sekä tulevaisuus.

Osallistujat olivat saaneet tietoa kurssista pääasiassa Suomen Mielenterveysseuran kotisivuilta tai Surunauha ry:n oma-apuryhmien ohjaajilta. Kaikki olivatkin sitä mieltä, että kurssille pääsy vaati itseltä varsin paljon aktiivisuutta. Osallistujien mielestä olisikin hyvä, jos tietoa saisi itsemurhan jälkeen myös viranomaisilta. Nykykäytännöt eivät vielä tätä mahdollista kaikilla paikkakunnilla. Aika lapsen itsemurhan jälkeen on niin raskasta, ettei kaikilla yksinkertaisesti riitä energiaa ottaa selvää erilaisista vertaistuen ja kuntoutuksen vaihtoehdoista.

”Ohjausta ja tukea pitäisi saada välittömästi kuoleman jälkeen esimerkiksi sairaalasta.”

”Ennakkotietoa tällaisista ryhmistä tulisi antaa vaikkapa poliisin toimesta heti itsemurhan jälkeen. Ennakkotiedon pitäisi tulla jokaiselle menetyksen kokeneelle automaattisesti.”

Ensimmäisellä jaksolla osallistujat odottivat tapaavansa toisia ihmisiä, jotka ovat kokeneet saman menetyksen. Haluttiin saada heiltä vertaistukea ja löytää uusia selviytymismalleja. Lisäksi toivottiin ohjaajilta erilaisia neuvoja arjessa selviytymiseen. Toiselle jaksolle tultaessa odotuksissa korostuivat näiden teemojen lisäksi toisten kurssilaisten tapaaminen ja halu saada tietää siitä, miten heidän toipuminen on edistynyt. Joillakin oli tarve myös aktivoida tukimuodot, jotta kuntoutuminen pääsisi taas uudestaan vauhtiin. Osallistujat hakeutuivat kurssille erityisesti vertaistuen takia, mutta myös siksi, että he selviäisivät surustaan hieman nopeammin.

Osallistujien odotukset täyttyivät heidän omien sanojensa mukaan oikein hyvin. Kurssin pelisäännöt käytiin tarkasti läpi ja ilmapiiri oli joka kerralla hyvä sekä turvallinen. Tärkeäksi koettiin se, että osallistujat voivat olla pariskuntana kurssilla, mutta tarpeen vaatiessa myös miehet ja naiset pystyivät käymään asioita keskenään läpi. Menetelmiä osallistujat pitivät tarkoituksenmukaisina, ainoastaan pienryhmätoimintaa ja –keskusteluja olisi heidän mukaansa voinut olla hieman enemmän. Lisäksi internaatti-muotoiseen kuntoutukseen ja kuntoutuspaikkaan oltiin todella tyytyväisiä. Sisällöstä ei haluttu sanoa muuta kehittämisen kohdetta kuin se, että parin vuoden päästä voisi vielä järjestää yhden seurantaviikonlopun. Päivät olivat sopivan

mittaisia, osin niiden sisällöllinen raskaus kuitenkin näkyi osallistujien jaksamisessa. Osallistujamäärää pidettiin sopivana, ainakaan se ei olisi saanut olla missään nimessä suurempi.

”Yhtään ei ois jaksanut puhua tai kuunnella lisää. Tarpeeksi on tehty. Välillä on tuntunut raskaalta. Tämä oli rankka kurssi mutta hyödyllinen. On tällä hetkellä sellainen olo, että on jysähtänyt monttuun – mutta ei onneksi enää liian syvään monttuun.”

”Kurssilla on menty lähes koko ajan osallistujien ehdoilla. Tämä on todella hyvä tapa toimia.”

Ohjaajat saivat ryhmäläisiltä huippuarvosanat. Ohjaajien koettiin olevan ammattitaitoisia ja lämpimiä henkilöitä. Osallistajat olivat myös sitä mieltä, että he saivat ohjaajilta kaikesta hyvin tietoa ja sopivia kimmokkeita arjessa selviytymiseen. Erittäin positiivisena pidettiin myös sitä, että ohjaajat antoivat ryhmäläisille vapautta mutta osasivat tarpeen tullen pitää ohjat käsissään.

”Ohjaajat kannustivat meitä vapaaseen ja avoimeen keskusteluun sekä osin myös kirjallisesti hieman pakottivat tutkimaan itseämme syvällisemmin. He antoivat myös hiljaista miettimisaikaa tunteiden ilmaisuun.”

”Ohjaajat ovat oikealla alalla. Heillä on tietoa surusta ja itsemurhan aiheuttamasta traumasta.”

Keskeisin hyöty kurssista oli toisilta saatu vertaistuki. Vastaavaa tukea kurssilaiset eivät olisi uskoneet saavansa mistään muualta. Kurssilla sai puhua vapaasti omasta koetusta tragediasta ja kaikki ymmärsivät aidosti toisen tuskan. Kohtalotovereiden kanssa puhuminen antoi uutta perspektiiviä omien lasten itsemurhiin. Lasten itsemurhasta puhuminen on toki kurssin jälkeenkin vaikeaa, mutta kurssi teki siitä osaltaan helpompaa. Kurssille osallistuneet miehet olivat myös sitä mieltä, että ryhmässä puhuminen on auttanut varsinkin heitä, koska naiset osaavat puhua ja hakea apua miesten mielestä heitä paremmin. Ohjaajien mukaan työ- ja toimintakykyyn ei saatu kurssin avulla niin suuria parannuksia kuin alun perin kaavailtiin. Toisaalta osallistujilta tuli palautetta, että he haluavat nyt takaisin ihmisten pariin ja muutama oli kurssin kuluessa alkanut tehdä vapaaehtoistyötä. Nämä ovat selkeitä merkkejä jonkinasteisesta voimaantumisesta.

”Vertaistuessa on tämän kurssin pihvi. On helppo kertoa asioista sellaisille ihmisille, jotka tietävät ja ymmärtävät näitä asioita.”

”Surutyö olisi ollut ilman kurssia hitaampaa. On oppinut ymmärtämään asioita tämän myötä. Jokaisen kurssijakson jälkeen on ollut pitkän aikaa parempi olo.”

”Täällä on saanut tulla kuulluksi ja saada vertaistukea. Olen tuntenut, että en ole ainoa, jolle on käynyt näin. Sai puhua elämästään niin paljon kuin vain halusi.”

”Koen olevani nyt arvokas ihminen. Menetyksestä selviämisestä saa voimaa ja pystyy auttamaan muitakin. Ymmärrys ja suvaitsevaisuus on kasvanut.”

Kuten aiemmin totesimme, ryhmäläiset kaipasivat vielä yhtä seurantakertaa noin parin vuoden päähän. Nyt monilla oli huoli siitä, että työ tästä eteenpäin oman ja puolison selviämisen eteen on tehtävä jälleen yksin. Lisäksi he olivat sitä mieltä, että tämänkaltaisille vertaistukeen keskittyville kursseille tulisi olla helpompi päästä, niistä olisi tiedotettava myös viranomaisten toimesta. Kaikkein suurin toive liittyi siihen, että pitäisi saada tukea paljon myös ennaltaehkäisevään työhön, ettei kukaan joutuisi tilanteeseen, jossa oma lapsi tekee itsemurhan.

4.1.4 Perheet joissa toinen puoliso on tehnyt itsemurhan, lesket ja heidän lapsensa

Kurssin tavoitteena oli auttaa leskiä ja heidän lapsiaan sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen ja estää kriisin pitkittyminen. Menetelminä aikuisille oli keskustelut ja harjoitukset. Kurssilla järjestettiin lapsille omat ryhmät joissa leikin, toiminnallisten menetelmien ja harjoitusten avulla käytiin läpi lasten surua. Lapset jaettiin vielä pienempiin ryhmiin iän perusteella. Lasten vertaisryhmät olivat toiminnallisiin menetelmiin perustuvia terapeuttisia ryhmiä, joissa autettiin lasta käsittelemään menetystä. Ryhmien tarkoituksena oli tukea lasten kehitystä niin, että tapahtuneet menetykset eivät traumatisoisivat heidän tulevaisuuttaan. Vertaisryhmässä lapselle tarjoutui mahdollisuus turvallisten aikuisten seurassa ja avoimessa ilmapiirissä käsitellä omia kokemuksiaan ja tunteitaan. Aikuisille ja lapsille oli omat ohjaajat. Lisäksi apuna kurssilla olivat lastenhoitajat. Tämä mahdollisti leskien keskittymisen tiiviimmin omaan kuntoutumiseen.

Kurssille osallistui seitsemän perhettä. Kaikki lesket olivat naisia, joiden ikähaitari oli 31-44 vuotta. Lapsia kurssilla oli 17. Heidän ikähaitari oli 3-13 vuotta. Leskien puolison itsemurhasta oli kulunut joko hieman alle vuosi tai hieman päälle vuosi. Yhden osallistujan puolison itsemurhasta oli kulunut kaksi vuotta. Leskien kertoman mukaan kuudella miehellä oli ollut masennuksen merkkejä ja neljällä oli ollut aiempia itsemurhayrityksiä.

Kurssi järjestettiin internaattimuotoisena Keski-Suomessa sijaitsevassa leirikeskuksessa, järven rannalla luonnon helmassa. Kurssilla oli kaksi jaksoa noin puolen vuoden välein. Kurssin teemoina aikuisten osalla olivat muun muassa 1) surun, vihan, häpeän ja syyllisyyden käsittely; 2) itsemurhan ja siihen liittyvien tunteiden käsittely; 3) kurssilaisten voimavarojen ja selviytymiskeinojen lisääminen sekä 4) trauman pitkittymisen ehkäiseminen ja 5) työkyvyn säilymisen tukeminen. Lisäksi yhtenä keskeisenä teemana oli lasten hyvinvointi. Toisella jaksolla keskityttiin tulevaisuuden suunnitelmiin, uuden suhteen merkitykseen ja tukiverkoston rakentamiseen sekä niiden merkitykseen surusta selviytymisessä.

Suurin kimmoke kurssille lähtemiseen kaikilla leskillä oli huoli heidän lastensa hyvinvoinnista. Erityisesti lesket halusivat, että lapset kohtaisivat toisia lapsia, jotka ovat samassa tilanteessa. Lapset olivat odottaneet ensimmäistä jaksoa todella innokkaasti. Lesket halusivat myös kohdata toisia kohtalotovereita, jotka ovat kokeneet samankaltaisen menetyksen ja tekivät tämän johdosta surutyötä.

”Toivoin vertaistukea sekä itselle että lapsille. Lisäksi halusin ajatusten vaihtoa ja sitä, että kurssilaisten kanssa nähtäisiin myös omalla ajalla jakson jälkeen.”

”Odotuksia ei hirveästi ollut, mutta vertaistuen saaminen oli tärkein, koska sitä ei aiemmin ollut tarjolla minulle eikä lapsille. Ja tietysti toivoin myös sitä, ettei äidin tarvii kokata, vaan voi istua valmiiseen pöytään.”

”Odotin vertaistukea sekä itselle että lapsille. Sekä hyviä keskusteluja ja tukea omille ajatuksille.”

Kurssille osallistuminen oli nostanut esiin odotusten lisäksi myös monia pelkotiloja. Lesket pelkäsivät aluksi muun muassa sitä, ettei kurssilla synny hyviä keskusteluja, lapset eivät viihdy ja haluavat kotiin. Lisäksi esiin nousi pelko siitä, että he olisivat tulossa ”itkemiskurssille” ja olisivat viikon jälkeen entistä masentuneempia. Nämä kaikki pelot osoittautuivat kuitenkin lähes välittömästi turhiksi.

Ilmapiiri kurssilla muodostui leskien keskuudessa varsin pian hyväksi ja ryhmäytyminen oli helppoa. Osallistujien mukaan he olivat varsin samanhenkisiä naisia. Kaikki olivat tyytyväisiä kurssin sisältöön ja menetelmiin. Erityistä kiitosta sai vapaailta, joka vietettiin ensimmäisen jakson aikana läheisessä kaupungissa. Tämä oli hyvä virike ryhmäytymisen lisäämisessä. Osallistujat olivat tyytyväisiä myös lasten ohjelmaan, positiivisena pidettiin mm. sitä, että leikin ja toimintaterapian avulla lapset pystyivät hyvin työstämään suruaan. Leskien mielestä ohjelma oli kurssilla erittäin tiivis, iltaisin kaikki kokivat olleensa varsin väsyneitä. Joinakin hetkinä olisi kaivattu pientä lepotaukoa ohjelman väliin. Toisella jaksolla oli jo enemmän iltakeskusteluja, joissa ei ollut ohjaajia mukana. Nämä spontaanisti järjestetyt hetket saattoivat venyä usean tunnin mittaisiksi.

Osallistujamäärää pidettiin varsin sopivana. Ryhmä oli myös todella puhelias, suurempi osallistujamäärä olisi johtanut siihen, että kaikki eivät olisi saaneet välttämättä suunvuoroa. Kurssin sisällössä eniten askarrutti se, ettei osallistujille tiedotettu etukäteen heidän mielestään riittävästi kurssin sisällöstä. Tästä osaltaan johtuivat myös edellä mainitsemamme erilaiset pelkotilat. Kurssipaikka sai kiitosta varsinkin ensimmäisen jakson osalta, joka järjestettiin kesällä. Keskellä talvea metsän keskellä ei lapsille riittänyt samassa määrin tekemistä kuin kesällä. Ainoana haittana pidettiin sitä, että leirikeskuksessa oli myös muita ihmisiä, jotka välillä koettiin häiritseväksi tekijäksi. Leirikeskus oli kuitenkin sekä kurssilaisten että ohjaajien mielestä tämän kurssin pitämiseen juuri oikea paikka kodinomaisuuden, ystävällisen henkilökunnan ja oman rauhan takia. Perheille oli myös oma tila, jossa he yöpyivät ja pystyivät käymään perheenä läpi kaikkia kokemuksia.

Kaikki osallistujat olivat ohjaajien toimintaan tyytyväisiä. Kurssilla oli kokeneet ohjaajat sekä aikuisilla että lapsilla. Tämä oli osallistujien mielestä eräs onnistuneen kurssin kulmakivi. Aikuisten ohjaajien toiminnassa hyvää oli se, että he antoivat osallistujille hyvin paljon tilaa ja aikaa. Ohjaajat osasivat kuitenkin myös hyvin puuttua rönsyilevään keskusteluun, mikä oli tälle ryhmälle heidän puheliaisuutensa takia varsin omainen piirre. Ryhmässä oli kuitenkin myös hiljaisempia naisia, jotka saivat tällöin tarvitsemansa tilan puhua.

”Jos keskustelu rönsyili, ohjaajat ohjasivat takaisin teemaan. He huomioivat myös hieman hiljaisemmat.”

”Ohjaajat toimivat läsnäolevasti ja hienovaraisesti keskustelua ohjaten. He pitivät huolta, että kaikilla oli mahdollisuus osallistua keskusteluun.”

”Ohjaajat voisivat tarttua napakammin aiheisiin. Olisi ollut mielenkiintoista kuulla kommentteja edellisten kurssien ajatuksista ja esille nousseista teemoista.”

”Joskus voisi puuttua harhateille eksyneeseen keskusteluun hieman aikaisemmin.”

Kurssilta saatu hyöty ylitti lähes kaikkien osallistujien odotukset. Osallistujat kokivat saaneensa erityisesti uusia näkökulmia elämään ja pystyneensä käsittelemään menetystä uudella tavalla. Lisäksi ystävyysuhteita rakentui lähes jokaisen osallistujan välille. Hieman negatiivisena asiana mainittakoon kuitenkin se, että toiselle jaksolle ei osallistunut enää kuin viisi perhettä, eli kaksi oli jäänyt pois erinäisten syiden takia. Eräänä keskeisenä hyötynä oli se, että lesket eivät enää kokeneet elävänsä ”minä ja lapset” –tilassa, vaan olivat jälleen alkaneet puhua meidän perheestä. Läheisen poistuminen perheestä oli tavalla tai toisella hyväksytty ja usko tulevaisuuteen palannut. Tähän ohjaajien mukaan vaikutti se, että monet lesket huomasivat sen, että itsemurhan takana oli sairaus.

Toinen jakso antoi osallistujien mielestä vielä enemmän eväitä tulevaisuuteen kuin ensimmäinen. Ensimmäinen jakso keskittyi enemmän menetyksen ympärille, mutta toisella jaksolla pyrittiin yhteisesti rakentamaan omaa tulevaisuutta. Osallistujat saivat kurssin avulla lisää itseluottamusta ja tukea lasten kasvatukseen. He olivat yhtä mieltä siitä, että eivät olisi saaneet vastaavanlaista apua mistään muualta. Varsinkin lapset ovat saaneet leskien mielestä valtavasti voimaa kurssin aikana. Eräät osallistujista myös suunnittelivat jatkavansa yhteydenpitoa, vaikka välimatkat ovatkin pitkiä. Suunnitelmissa oli myös omaehtoinen tapaaminen samassa kurssipaikassa.

”Olen saanut täältä uusia ystäviä ja kurssi on antanut paljon. Pyörätän päässäni asioita nyt paljon positiivisemmin. Se auttaa, että on toisia ihmisiä, jotka ymmärtää ja joita voi ajatella lämmöllä. Kun tulee joku kysymys, voi sen heittää heti toisille, kun tietää, että nämä osaavat vastata. Kurssi on auttanut hyväksymään sen, että olen leski. Nyt tämän asian voi pistää pakettiin ja katsoa tulevaisuuteen.”

”Kun vertaan oloa viime kesään, on tapahtunut paljon positiivisia asioita. Suunta on vaihtunut, en mene enää pakki päällä. Itsevarmuutta ja luottavaisuutta on tullut paljon. Ei ole enää niin haavoittuvainen ja herkkä kaikille tokaisuille, vaan osaan jo suodattaa asioita.”

”Voisi olla, että olisi tapahtunut positiivisia asioita myös ilman tätä kurssia. Mutta varsinkin kesän tapaaminen oli todella merkityksellinen.”

”Tämä on ollut ensimmäinen mahdollisuus, jossa myös lapset näkevät toisia kohtalotovereita ja saavat olla samalla äitien kanssa yhdessä. Itselle vielä voisi jostain muualta löytää apua, mutta lapsille ei. Tämä on ollut eheyttävä kokonaisuus, enkä usko, että tukitoimia enää meidän perheessä tarvitaan.”

Lasten kohdalla suurin hyöty oli ohjaajien näkökulmasta se, että lapset saivat vertaistukea toisiltaan ja pystyivät puhumaan menetyksestä. Suru ei ollut toisella jaksolla enää kaiken kattava tunnetila. Lapsilla oli myös käsin kosketeltava tarve muistella isäänsä. Lapset olivat antaneet ohjaajille sellaista palautetta, että heidän pelkonsa oli hellittänyt. Ohjaajat olivat myös vakuuttuneita siitä, että lasten toipumisen havaitseminen helpotti myös äitien oloa. Lapset myös luottivat ohjaajiinsa. Ohjaajat tekivät lasten kanssa sopimuksen, että kaikista asioista ei puhuta äitien kanssa. Ohjaajat olivat sitä mieltä, että tällä kurssilla lapset eivät purkaneet suruaan niin paljon kuin aiemmilla kursseilla. Vihalle ja surulle annettiin alussa toki paljon tilaa, mutta lopuksi tunnelma oli jo varsin kepeä ja isästä ilmaistiin vain iloisia muistoja. Lisäksi lasten kanssa pystyttiin viimeisen jakson aikana puhumaan myös äidin uudesta mahdollisesta parisuhteesta. Tätäkään lapset eivät kokeneet kiusalliseksi, vaan kommentoivat asiaa muun muassa sanomalla, että ”on hyvä, ettei äidin tarvii olla yksin ja tehdä kaikkia kotitöitä.”

Kurssilaisten kehittämis ehdotukset keskittyivät erityisesti kurssista tiedottamiseen sekä ennen kurssia että jaksojen välillä. Hyvää ennakkotiedottamisessa oli se, että lasten ohjaajat lähettivät lapsille kortin ennen kurssia ja soittivat myös äidille. Kurssilaiset halusivat täsmällisempää tietoa kurssista ja kurssipaikasta hyvissä ajoin etukäteen. Myös jaksojen välillä oli tiedotuksessa puutteita. Osallistujat olisivat kaivanneet varhaisempaa muistutusta siitä, koska toinen jakso järjestetään. Jaksojen välillä oli kuitenkin seitsemän kuukautta ja tänä aikana monet käytännön asiat kurssin suhteen unohtuivat. Aikaisempi tiedotus olisi osallistujien mukaan lisännyt heidän aikaansa tehdä kurssin vaatimia käytännön järjestelyjä, jotka liittyivät työvuoroihin ja lasten menoihin.

Tämän kurssin erityispiirteenä on eläväisyys, vaikka tälläkin kurssilla käsitellään traagisia ja surullisia asioita. Eläväisyyden takana on se, että kurssi on täynnä lapsia, joista tälläkin kurssilla näkyi ohjaajien mielestä iloisuus ja tulevaisuuteen katsominen. Lapset toivat myös äideille energiaa, joka pakotti elämässä eteenpäin ja kasvatti heidän motivaatiotaan ottaa kurssista irti kaikki mahdollinen hyöty.

4.1.5 Nuoret aikuiset (yli 18 v.) joiden läheinen on tehnyt itsemurhan

Kurssi oli tarkoitettu nuorille aikuisille, joiden läheinen oli tehnyt itsemurhan. Kurssin tavoitteena oli auttaa nuoria selviytymään läheisen itsemurhan jälkeen, ehkäistä kriisin pitkittymistä sekä jakaa tunteita ja ajatuksia luottamuksellisessa vertaisryhmässä.

Kurssi kesti noin puoli vuotta, sisältäen 15 tapaamista. Yksi tapaaminen kesti kaksi tuntia. Kurssille osallistui kuusi henkilöä, joista neljä oli naisia ja kaksi miehiä. Kaikki osallistujat olivat iältään 20-25 – vuotiaita. Kyseessä oli niin sanottu sekaryhmä, jossa kaikilla osallistujilla kyseessä ei ollut perheenjäsenen menetyks, vaan yksi osallistuja oli menettänyt läheisen ystävän. Menetyksestä kulunut aika vaihteli yhdestä viiteen vuotta.

Ohjaajat olivat suunnitelleet osan kurssin sisällöstä etukäteen, ottaen mahdollisimman paljon huomioon osallistujien hakuhaastatteluissa ilmaistut toiveet. Käsiteltyjä teemoja olivat muun muassa osallistujien nykyinen elämäntilanne ja toipuminen, menetyksen vaikutukset ja tunteet, kriisin vaiheet, surutyö ja sen läpikäyminen, sosiaalinen tukiverkosto, menetyksestä puhuminen perheessä, selviytyminen ja voimavarat, miten puhua läheisen itsemurhasta muille ja lähitulevaisuuden näkymät.

Nuoret odottivat ryhmältä erityisesti sitä, että he voisivat keskustella samankaltaisen menetyksen kokoneiden ja samanikäisten henkilöiden kanssa. Lisäksi kurssilta odotettiin vertaistukea ja positiivista yhteisöllisyyttä. Kurssin menetelmiin ja sisältöön oltiin suhteellisen tyytyväisiä. Joidenkin mielestä kurssi olisi voinut olla vielä hieman pidempi. Lisäksi jotkut kerrat voisivat olla hieman pidempiä kuin kaksi tuntia, koska oli aiheita, joita ei ehditty aina välttämättä käymään kunnolla läpi. Kurssilla käytiin läpi menetyksiä myös kirjoittamisen kautta. Eräät nuoret selkeästi kaipasivat lisää kirjallisia toimintatapoja. Kokoontumiset ovat osallistujien mielestä erittäin hyvin rytmittäneet viikkoa, ryhmäkertaa odotettiin innokkaasti. Kokoontumista edeltävänä päivänä lähetettyä muistuttavaa tekstiviestiä nuoret pitivät erittäin hyvänä käytäntönä. Suurin osa nuorista pystyi myös osallistumaan kurssille joka kerta. Tämä osaltaan auttoi ryhmäytymistä. Internaattimuotoinen kurssi ei olisi tälle ryhmälle heidän omien sanojensa mukaan sopinut.

Ohjaajien toiminta jakoi jonkun verran mielipiteitä. Kriitikkiä sai se, että monet kokoontumiset olivat liian vahvasti ohjattuja. Ohjaajat jakoivat puheenvuorot. Vaikka tämä menettely mahdollisti kaikkien osallistumisen, joskus kuitenkin kävi niin, ettei kaikilla ollut omalla vuorolla kovin painavaa sanottavaa. Ohjaajien jakamat puheenvuorot olivat kuitenkin kurssin alussa hyödyksi, koska vielä silloin ei vuorovaikutus ryhmäläisten kesken heidän mukaan toiminut täysin optimaalisesti. Pikku hiljaa se parani ja vuorovaikutuksen ohjaajien kesken ja ohjaajien sekä ryhmän välillä koettiin loppujen lopuksi toimineen hyvin. Lisäksi nuoret kiittelivät aikuisilta ammattilaisilta saatua tukea.

”Koska ohjaajilla ei ollut henkilökohtaista kokemuspohjaa asiaan, he olivat välillä etäisiä aihetta kohtaan. Tuntuivat liian asiantuntevilta ja veivät liikaa tilaa ryhmässä.”

”Ohjaajien rooli oli turhan suuri. Ammattilaisten kommentointia olisi voinut olla vähemmän ja vertaistukea enemmän.”

Kokemukset kurssista olivat jo ensimmäisten kertojen jälkeen positiivisia. Nuoret olivat heti huomanneet sen, että eivät ole yksin vastaavassa tilanteessa ja kaikki ymmärsivät sanojensa mukaan toisten tunteita ja tilannetta varsin hyvin. Alussa toki jotkut ryhmäläisistä olivat hermoilleet. Eräs osallistuja jopa niin paljon, että meinasi ennen ensimmäistä kokoontumista kääntyä konkreettisesti pois tapaamispaikan ulko-ovella. Ryhmän toiminnan koettiin alusta saakka olleen luottamusta luovaa. Tähän paljolti vaikutti se, että ryhmä sai itse luoda toiminnalle selkeät pelisäännöt. Ensimmäiset kerrat olivat myös kaikkein herkimpiä. Nuoret saivat kertoa oman tarinansa, jotka nostivat esiin raskaita muistoja. Toisaalta tämä oli osallistujien ja ohjaajien mielestä oikea tapa aloittaa kurssi.

Suurimman hyödyn nuoret saivat omien sanojensa mukaan vertaistuesta. Kaikki osallistujat olivat yksimielisiä siitä, että mistään muualta ei olisi voinut saada vastaavaa tukea ja hyötyä. Lisäksi kurssilaiset saivat kannustusta käsitellä läheisen menetystä ja uusia sosiaalisia ihmissuhteita sekä kokonaisvaltaisia vinkkejä hyvinvointinsa kohentamiseen. Ryhmäläiset olivat myös tyytyväisiä siihen, että verkossa toimivaan Tukinet-palveluun saatiin oma ryhmä.

”Olen saanut tällä paljon vertaistukea. Olen saanut sitä mitä tulini hakemaankin. Olen lisäksi päässyt jakamaan omaa menetystäni niin laajasti, että se ei olisi ollut mahdollista kotona.”

”Täällä on ollut hyvin tilaa ja aikaa. On tullut tunne, että on tärkeä käsitellä asiaa ja se on hyväksyttävää.”

”Olen saanut kannustusta vaikean asian käsittelyyn. Kaikki on pitänyt aiheita tärkeinä ja osallistuneet hyvin keskusteluun.”

Kehittämisehdotuksia ryhmältä saatiin varsin paljon. Aiemmin jo mainitsemamme kirjallisten tehtävien mahdollisen lisäämisen lisäksi toivottiin sitä, että ohjaajien ajoittain hallitsevasta roolista siirryttäisiin toteutunutta vielä enemmän parikeskusteluihin ja pienryhmätoimintaan. 15 kokoontumiskertaa on ryhmän mielestä vähimmäismäärä, lisää tapaamisia kaivattiin. Monet kokoontumiset myös tahtoivat väkisin venyä, eikä aikatauluissa pysytty. Tämä johtui pitkälti osallistujien tarpeesta puhua. Näistä ehdotuksista ja aiemmasta hienoisesta kritiikistä huolimatta kurssin kokonaisarvonsaksi ryhmäläiset antoivat kiitettävän.

4.2 Elämänkriisin kokeneet

4.2.1 Hyvä mieli ikäihmisille

Kurssi oli tarkoitettu yksinäisyyttä ja alakuloa kokeville, yli 65-vuotiaille ihmisille. Kurssin tarkoituksena oli vahvistaa osallistujien toimintakykyä ja voimavaroja, antaa tukea vaikeuksien ja ristiriitojen kohtaamiseen, parantaa osallistujien mielialaa sekä etsiä vertaisryhmässä keinoja yksinäisyyden ja alakulon taltuttamiseen Kuntoutusryhmässä keskusteltiin luottamuksellisesti ja virkistäydyttiin yhdessä eri keinoin. Menetelminä käytettiin keskusteluja, erilaisia alustuksia sekä esimerkiksi runoja ja valokuvia. Osallistujien toiveet otettiin huomioon mahdollisimman kattavasti.

Kurssi järjestettiin Suomen Mielenterveysseuran ja Meilahden seurakunnan yhteistyönä. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että tilana käytettiin Länsi-Pasilan kappelia ja toisena ohjaajana toimi seurakunnan diakonissa ja toisena Mielenterveysseuran työntekijä. Kurssi oli Osuuskuunta Tradeka-yhtymän tukema. Kurssille osallistui kahdeksan naista. Ryhmä kokoontui noin puolen vuoden ajan kerran viikossa kesellä päivää kahden ja puolen tunnin ajan (yhteensä 10 kertaa). Lisäksi pidettiin yksi virkistysretkipäivä ja seurantatapaaminen pidettiin alkusyksystä, kun kurssin varsinainen viimeinen kerta oli ollut alkukesällä. Ryhmän teemoina oli muun muassa oman elämänpolun muistelu, kokemusten jakaminen ikätovereiden kanssa, keinojen löytäminen yksinäisyyden ja alakuloisuuden taltuttamiseen, rentoutuminen ja jo aiemmin mainittu retkipäivä.

Ryhmäläisten odotuksissa korostui yksinäisyyden taltuttaminen ja toisten ihmisten kohtaaminen. Lisäksi osallistujat kaipasivat piristystä omaan arkeensa. Halu keskustella arjen asioista oli kaikilla osallistujilla suuri. Konkreettisesti haluttiin neuvoja masennukseen ja yksinäisyyden kohtaamiseen. He olivat saaneet tiedon ryhmän toiminnasta hyvin erilaisista lähteistä. Näistä mainittakoon kotihoito, Kirkko ja kaupunki –lehti, terveysasema, Helsinki Missio ja seurakuntayhtymä.

Osallistujat olivat heti kurssin alussa varsin tyytyväisiä sekä menetelmiin että sisältöön. Eniten kiitosta saivat ryhmän pieni koko, hyvät keskustelunavaukset sekä jumppatuokio ja jumppaohjeiden antaminen. Rakennetta pidettiin myös varsin onnistuneena, kaksi ja puoli tuntia oli osallistujien mukaan juuri oikea pituus yhdelle kerralle, koska pidempää aikaa he eivät olisi jaksaneet välttämättä keskittyä. Kaikki osallistujat olivat naisia ja tämä jäi muutamia askarruttamaan. Miesnäkökulman saaminen keskusteluihin olisi mahdollisesti jonkin verran rikastuttanut sisältöä.

Ohjaajien panokseen osallistujat olivat suhteellisen tyytyväisiä. Ohjaajat vuorottelivat hyvin ja osasivat kuunnella osallistujien ongelmia kärsivällisesti sekä antaa selkeitä neuvoja yksinäisyyden ja masennuksen luomiin haasteisiin. Ohjaajat antoivat monille osallistujille myös palveluohjausta, jota pidettiin hyvänä asiana. Kurssilla oli seurakunnan vahvan panoksen johdosta varsin voimakas hengellinen sisältö. Osa ryhmäläisistä piti tätä hyvänä, koska se sopi hyvin heidän elämäkatsomukseensa. Kaikki osallistujat eivät kuitenkaan pitäneet näin voimakkaasta hengellisestä sanomasta, vaan he kokivat sen vieraaksi. Mielenterveysseura koettiin neutraaliksi toimijaksi, johon luotetaan, mutta kirkko ja uskon asioista keskustelu jakoivat hieman mielipiteitä.

”Kaksi erilaista ohjaajaa tuo selkeästi laajaa näkökulmaa aiheisiin. Heillä on ollut myös talonpoikaisjärkeinen lähestymistapa, jota pidän hyvänä.”

”Eikös uskon asioista keskustelu kuulu täysin seurakunnan piiriin?”

”Ehdottomasti ei olla keskusteltu liikaa uskon asioista. Ne ovat kuitenkin sellaisia, jotka herättävät tunteita ja ristiriitoja.”

Eräs keskeisin hyöty tällä kurssilla oli se, että kurssin myötä osallistujat pääsivät pois neljän seinän sisältä. Kaikki osallistujat myös odottivat innokkaasti viikon tapaamista. Retkipäivä koettiin erittäin hyödylliseksi. Ryhmä toi osallistujien elämään keveyttä ja ryhmäläiset oppivat keskustelujen kautta huomaamaan, mikä itsellä on hyvin. Lisäksi monet osallistujista löysivät kurssin jälkeen jonkun uuden säännöllisen kokoontumisfoorumien joko seurakunnan tai muiden toimijoiden ryhmissä. Ohjaajat olivat tyytyväisiä siihen, että osa ryhmäläisistä oli tullut kurssin aikana positiivisella tavalla riippuvaisiksi toisistaan. Osallistujat saivat varsin hyvin vertaistukea ja kriisiapua toinen toisiltaan.

”Tytär ja ystävät ovat sanoneet, että voi kuinka olet muuttunut, olet avoimempi ja keveämpi mieleltäsi, et ole aina sairauksien kanssa kotona. Olen kauhean pahoillani siitä, että tämä loppuu nyt, kun alkaa syksyn pimeät ja sateet. Tämä on aukaissut silmät ja selvää on että ei pidä jäädä yksin kotiin.”

”Olen aina odottanut, että koska tulee tiistai ja pääsee tänne. Ryhmä vetää ihmiset lähtemään ulos. Nyt vain pitäisi löytää jokin uusi ryhmä.”

Kurssi olisi kaivannut jotain ohjattua tekemistä myös kesällä, koska kesä katkaisi ryhmän toiminnan. Osa osallistujista oli kuitenkin tapaillut myös kesän aikana omatoimisesti. Lisäksi toivottiin myös lisätapaamisia, nykyinen pituus ei kaikille osallistujille ollut riittävä.

4.2.2 Hyvä mieli - iloa elämään

Kurssi oli tarkoitettu yksinäisyyttä ja alakuloa kokeville, yli 65-vuotiaille ihmisille. Kurssin tarkoituksena oli vahvistaa osallistujien toimintakykyä ja voimavaroja, antaa tukea vaikeuksien ja ristiriitojen kohtaamiseen, parantaa osallistujien mielialaa sekä etsiä vertaisryhmässä keinoja yksinäisyyden ja alakulon taltuttamiseen. Kuntoutusryhmässä keskusteltiin luottamuksellisesti ja virkistäytyttiin yhdessä eri keinoin. Menetelmänä käytettiin keskusteluja, erilaisia alustuksia sekä esimerkiksi runoja ja valokuvia. Osallistujien toiveet otettiin huomioon mahdollisimman kattavasti.

Kurssi järjestettiin Suomen Mielenterveysseuran ja Vanhusten palvelutaloyhdistyksen yhteistyönä Palvelukeskus Meriportissa Helsingin Herttoniemessä. Kurssi oli Osuuskunta Tradeka-yhtymän tukema. Kurssille osallistui kymmenen henkilöä. Ryhmä kokoontui noin kahden kuukauden ajan kerran viikossa keskellä päivää kahden ja puolen tunnin ajan (yhteensä 10 kertaa). Lisäksi pidettiin yksi virkistysretkipäivä ja seurantatapaaminen. Ryhmän teemoina oli muun muassa oman elämänpolun muistelu; menetyksen, surun ja yksinäisyyden pohtiminen sekä niistä selviytyminen; harrastukset ja luonto voimavaroina; mielenterveys ja jaksaminen; hyvä terveys ja kunto turvallisuuden perustana; muistihäiriöt, dementia ja masennus; hyvä vanhuus ja hyvä elämä; lapsuuden joulumuistot ja yhteinen joulujuhla sekä jo aiemmin mainittu retkipäivä.

Keskeisiä odotuksia kurssilaisilla oli yksinäisyyden helpottaminen, seuran saaminen ja halu jakaa aikaa toisten ikäihmisten kanssa. Lisäksi haluttiin vertaistukea yksinäisyyden ongelmiin ja vanhuuden mukanaan tuomiin haasteisiin. Ryhmäläiset olivat saaneet tiedon kurssista

palvelukeskuksen seinällä olleesta ilmoituksesta, tuttavilta, Kirkko ja kaupunki –lehdestä sekä sairaanhoitajilta.

Kurssin sisältöön oltiin suhteellisen tyytyväisiä. Alkuhaastattelussa oli kerrottu kurssista kaikki oleellinen ja myös otsikko kertoi hyvin sen, että kyseessä ei ollut mikään masennukseen keskittyvä ryhmä. Ohjeistus käytiin myös hyvin läpi heti alussa. Tärkeää oli saada tietää se, että kurssilla puhutut asiat eivät leviä kenellekään ulkopuoliselle. Ryhmän kesto ei kaikkia miellyttänyt, lisäksi osa osallistujista koki, että he eivät pystyneet läheskään tarpeeksi vaikuttamaan kurssin teemoihin tai sisältöön. Ongelmallista oli kuitenkin se, ettei vertaistuki toiminut täysin odotetulla tavalla parin osallistujan kohdalla. Kurssipaikka oli lähes kaikkien osallistujien mielestä erittäin hyvä.

”Nythän vasta ehdittiin tutustua, joten olisi mukava tavata jatkossakin.”

”Ehkä oli liikaa menneiden muistelua, enemmän pitäisi kiinnittää huomiota nykyhetken ongelmiin.”

Ohjaajien toimintaan kaikki kurssilaiset olivat yksimielisen tyytyväisiä. Kiitosta sai heidän keskinäinen yhteistyö sekä vuorovaikutus osallistujien suuntaan. Ohjaajien kokemuksta ja sitä, että he olivat kurssilaisten kanssa suhteellisen saman ikäisiä pidettiin positiivisina asioina.

Kurssin koettiin vaikuttaneen omaan jaksamiseen ja henkiseen hyvinvointiin sekä yleiseen toimintakykyyn varsin kattavasti. Vielä enemmän se paransi osallistujien sosiaalista toimintaa ja kanssakäymistä. Kurssi vastasi osallistujien mukaan pääsääntöisesti heidän henkilökohtaisin tarpeisiinsa ja kaikki osallistujat olivat mukana kurssin alusta loppuun saakka. Konkreettinen hyöty oli se, että kurssi toi uutta sisältöä elämään ja osallistujat myös oppivat jumppaohjeiden avulla pitämään parempaa huolta omasta fyysisestä kunnostaan. Myös ohjaajat olivat havainneet selkeää virkistäytymistä ryhmässä kurssin aikana. Kaikki osallistujat eivät kuitenkaan kokeneet, että olisivat pystyneet kurssin aikana täysin avautumaan ja olemaan osana ryhmää.

”Sain tutustuta uusiin ihmisiin. Täällä oli antoisia keskusteluja. Tuli hyvä olo, kun kuului johonkin ryhmään.”

”Koin henkilökohtaista myönteistä muutosta ryhmän aikana.”

”En pystynyt antamaan toisille riittävää vastavuoroisuutta. En milloinkaan aiemmin ole yrittänytkään puhua omista vaikeuksistaani.”

Sekä osallistujilla että ohjaajilla oli aito huoli siitä, miten kuntoutuminen ja virkistäytyminen hoidetaan jatkossa. Kurssilaiset olisivatkin toivoneet pidempää kurssia. Kehittämistä olisi vielä myöskin valintakriteereissä, koska ryhmä oli nyt suhteellisen heterogeeninen. Kurssi ei ryhmäytynyt siinä määrin, että vertaistuki olisi toiminut optimaalisesti tai omaehtoiset jatkotapaamiset toteutuisivat. Lisäksi huolestuttavaa oli se, että muutama kurssilainen tunsi itsensä jopa ulkopuoliseksi.

”Kymmenen erilaista ihmistä. Tulee myös ristiriitoja ja mielipahaa. Voittopuolisesti kurssi antoi hyvää mieltä ja uskoa tulevaan.”

”Maan hiljaiset eivät uskaltaneet tuoda ajatuksiaan esiin kuin nyhtämällä.”

”Ryhmäläiset eivät osoittaneet kiinnostusta pitämään yhteyttä. Tunsin itseni usein ulkopuoliseksi.”

4.2.3 Voimia työhön

Kurssi oli tarkoitettu henkilöille, jotka kokivat työstressin tai –uupumuksen uhkaavan toimintakykyään. Kurssin tarkoituksena oli ehkäistä uupumista ja työkyvyn alentumista, löytää keinoja stressin hallintaan, rentoutumiseen ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Lisäksi jokainen osallistuja asetti itselleen henkilökohtaisen tavoitteen, joka liittyi esimerkiksi elämänilon lisäämiseen, rentoutumisen opetteluun, elintapojen muutokseen tai omiin työskentelytapoihin

Kurssille valittiin kahdeksan osallistujaa, joista kaksi keskeytti. Kaikki osallistujat olivat naisia ja noin viidenkymmenen vuoden ikäisiä. Kurssi oli avomuotoinen ja kokoontumisia oli iltaisin kerran viikossa yhteensä 11 kertaa. Kurssin teemoja olivat muun muassa: 1) oman tilanteen kartoitus ja henkilökohtaiset tavoitteet; 2) mitä stressi ja työuupumus ovat; 3) stressin hallinta, työn rajaaminen ja murehtimisen vähentäminen; 4) rentoutuminen ja omat rentoutumiskeinot; 5) vuorovaikutus työpaikalla ja konflikteista selviytyminen; 6) omat akuutit kysymykset; 7) työmotivaatio, omat arvot ja uskomukset; 8) voimavarat, selviytymiskeinot ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen; 9) työn ja muun elämän yhteensovittaminen sekä 10) ikääntyminen ja työelämä.

Osallistujien syinä ryhmään hakeutumiselle olivat uupuminen, stressi ja halu kehittyä ihmisenä. Tätä ryhmää leimasi alussa se, että odotukset eivät olleet kovin korkealla. Enemmänkin ryhmään tultiin avoimin mielin ja haluttiin katsoa, mitä uusia asioita elämänhallintaan opitaan. Ryhmässä oli myös osallistujia, joilla oli aiempaa kokemusta hieman vastaavista ryhmistä. Alun kokemukset olivat osallistujilla myös suhteellisen ristiriitaisia. Eräs osallistuja koki, että jo ensimmäiset kerrat ovat olleet onnistuneita. Kokoontumista seurannut päivä oli ollut selkeästi helpompi, kun oli saanut edellisenä iltana purkaa pahaa oloaan. Toinen osallistuja taas luuli olevansa aivan alussa väärässä ryhmässä, koska muut osallistujat vaikuttivat niin hyväkuntoisilta. Oli myös mielipiteitä, että toisten ongelmien kuunteleminen on raskasta.

Ryhmän pelisäännöt olivat alusta saakka selvät. Ryhmään oli helppo osallistua. Ilmapiiriin vaikutti selkeästi se, että osa osallistujista oli erittäin avoimia persoonia. Toisten kokemuksia pystyttiin varsin avoimesti kommentoimaan ja jokainen osallistuja koki saavansa paljon tilaa. Oli myös vapaus poistua, jos tuntui pahalta. Osallistujat saivat tarvittaessa olla myös hiljaa. Joskus puheliaisuus myös koettiin hieman negatiiviseksi asiaksi.

”Näin puheliaita naisia olisi voinut vähän toppuutella. Olisi ehditty enemmän.”

Kurssin menetelmät ja sisältö eivät alussa olleet osallistujien mielestä kovin monipuolisia ja he odottivat vaihtelevampia työtapoja pelkän puhumisen sijaan. Aika tahtoi loppua kesken, koska puhetta riitti paljon. Ensimmäisten kertojen jälkeen haluttiin lisää kirjallisuutta työskentelyn tueksi, toimintaa talon ulkopuolella ja monipuolisempia rentoutumisharjoituksia. Kurssin päätyttyä menetelmiin ja sisältöön oltiin kuitenkin tyytyväisiä. Eniten osallistujia jäi harmittamaan ryhmän kesto. Se olisi saanut olla pidempi. Internaattimuotoiseen kurssiin ryhmäläisillä ei olisi ollut halua osallistua. Kurssipaikkaa Pasilassa pidettiin sijainniltaan hyvänä, mutta tilana se ei ollut optimaalinen.

”Uupumus on iso asia, tämä on absoluuttisesti liian lyhyt aika. Nyt pitäisi alkaa uusi kymmenen kerran sessio, jossa saataisiin muutosta oikeasti aikaiseksi.”

”Tässä voisi olla vielä puolen vuoden päästä yksi kokoontuminen. Emme ole täällä hirveästi tehneet toiminnallisia asioita. Mutta emme ole niitä enää kaivanneetkaan.”

”Kerran viikossa olleet tapaamiset ovat rytmittäneet hyvin viikkoa. Olisin jo liian vanha osallistumaan internaattimuotoiseen ryhmään.”

”Kokoontumispaikka oli kuuma ja sen valaistus oli huono. Tila voisi olla myös hieman viihtyisämpi.”

Ohjaajien toimintaan oltiin tyytyväisiä, arvosanat olivat erittäin hyvät. Osa ohjaajiin kohdistuvasta kritiikistä kulminoituu ryhmän puheliaisuuteen. Ohjaajilta olisi kaivattu keskustelujen rajaamista. Osallistujilla oli paikoin sellainen tunne, että ohjaajilla olisi ollut vielä enemmänkin annettavaa, jos olisi ollut enemmän aikaa.

”Kun olis rajattu meidän runsassanaisuutta, olisimme päässeet aiheissa syvemmälle. Vähän on myös juoruiltu. Kasvu vaatii olennaisiin asioihin menemistä. Toisaalta ohjaajat ovat kyllä antaneet meille myös ajattelemisen aihetta.”

Ryhmästä saadut hyödyt olivat osallistujien mukaan selkeät. Heti muutaman ensimmäisen kerran jälkeen osallistujat kokivat olevansa kokoontumiskertaa seuranneena päivänä arkielämässä selkeästi puheliaampia ja iloisempia. Vertaistukea kehittävänä seikkana mainittakoon ryhmän homogeenisyys. Kaikki olivat naisia ja suunnilleen saman ikäisiä. Keskeisin hyöty ryhmäläisillä oli kuitenkin se, että he oppivat kurssin kautta paremmin rytmittämään työntekoaan. Lisäksi oma positiivinen itsekkyyks ja määräämisvalta oli vertaistuen kautta parantunut myös työpaikalla.

”Olen saanut täältä sen hyödyn, että ei ole tullut työssä enää plussatunteja ja lisäksi olen nukkunut paremmin. Tiedän nyt sen, että oman hyvinvoinnin eteen täytyy tehdä töitä.”

”Kun työkaverit nyt töissä kiukuttelee, on mulla kasvanut terve itsekkyyks siinä, että jumankauta mua ei enää jyrätä. Olen päässyt pois kiltin tytön roolista.”

Osallistujien kehittämis ehdotuksissa korostui se, että kurssia voisi tavalla tai toisella jatkaa. Sen voisi tehdä joko avotapaamisina tai sitten kokoavan internaattimuotoisen viikonlopun avulla. Lisäksi kurssilaiset kantoivat huolta siitä, että kyseessä on ryhmämalli, joka suunnitelmien mukaan tullaan lopettamaan.

4.2.4 Löydä oma tarinasi -ryhmä 16-20-vuotiaille

Kurssin kohderyhmänä olivat 16-20 – vuotiaat tukea kaipaavat, yksinäisyyttä, masennusta tai sosiaalista jännittämistä kokevat nuoret. Kurssin tavoitteena oli tarjota nuorille mahdollisuus pohtia, saada tukea ja uusia näkökulmia omaan elämäntilanteeseensa ja jaksamiseensa, saada kokea vertaistukea ja sosiaalista kanssakäymistä yksinäisyyden vähentämiseksi. Tavoitteena oli myös tarjota nuorille tietoa mielialaan vaikuttavista tekijöistä ja masennuksesta. Lisäksi nuoret tutustuivat uusiin arkea vahvistaviin ratkaisumalleihin ja selviytymiskeinoihin. Nuoria tuettiin omien voimavarojen tunnistamisessa ja vahvistamisessa.

Kurssi kesti noin kaksi ja puoli kuukautta. Siinä oli avotapaamisia kerran viikossa yhteensä yhdeksän kertaa. Lisäksi järjestettiin yksi seurantatapaaminen hieman yli kuukauden päästä viimeisestä viikkotapaamisesta. Tapaamisen kesto oli kaksi ja puoli tuntia. Kurssilla oli kuusi osallistujaa, kaksi miestä ja neljä naista. Kurssilla läpikäytyjä teemoja olivat seuraavat: 1) elämäntilanne, elämää ja jaksamista kuormittavat ja kantavat tekijät; 2) masennus ja mieliala, psyykkisen jaksamisen tukeminen; 3) tunteet; 4) itsetunto ja omat voimavarat; 5) yksinäisyys, sosiaalinen minäni ja tukiverkostoni; 6) omat toiveet, unelmat ja suunnitelmat; 7) toiminnallinen päivä; 8) ihmissuhteet, seurustelu, ongelmat ja vuorovaikutus; 9) jatkotuen tarve ja eri tahot, joiden puoleen voi kääntyä tukea tarvittaessa; 10) seurantapäivä.

Kurssille osallistuneet nuoret odottivat saavansa vastauksia masennuksen ja yksinäisyyden ongelmiin. Nuoret olivat kärsineet koulukiusaamisesta ja osalla oli ollut myös päihdeongelmia. Suhteessa aiempiin vastaaviin kurseihin, oli tälle kurssille osallistuneet nuoret varsin nuoria. Kurssilaiset kokivat saaneensa hyvin ennakkotietoa ryhmän sisällöistä ja tavoitteista. Infopaketti oli kattava ja toimintatavat vastasivat sitä hyvin. Ennen kurssille osallistumista nuoret eivät tienneet Suomen Mielenterveysseuran toiminnasta mitään.

Vastauksia haluttiin saada nimenomaan toisilta samankaltaisten ongelmien kanssa painivilta ja samanikäisiltä nuorilta. Lisäksi ryhmä odotti sitä, että kurssilla pystyy puhumaan avoimesti hyvin hankalistakin asioista. Erityisesti haluttiin puhua sellaisista asioista, joista ei voi keskustella oman kaveripiirin kanssa. Jo ensimmäisten kertojen jälkeen oli selvää, että ryhmä ei tuominnut, vaan tuki kaikkia osallistujia, jotta he pystyivät avautumaan. Toki ensimmäisten kertojen aikana vallitsi osallistujien keskuudessa varsin varautunut tunnelma ja jännitys. Ilmapiiri kuitenkin vapautui asteittain ja puhumisesta tuli avoimempaa. Tähän keskeisenä tekijänä oli tieto siitä, että osallistujiin ja ohjaajiin pystyi luottamaan. Pelisäännöissä oli sovittu yhdessä, ettei mikään tieto leviä ryhmän ulkopuolelle.

Kurssin menetelmät ja sisältö saivat kiitosta. Osallistujat olivat tyytyväisiä kurssin osallistujamäärään. Lisäksi kiiteltiin sitä, että kumpikin sukupuoli oli edustettuina. Hyvänä käytäntönä pidettiin myös sitä, että kurssikertaa edeltävänä iltana jokaiselle lähetettiin ohjaajan toimesta tekstiviesti. Tämä muistutti ryhmän kokoontumisesta ja samalla myös teki varman tunteen siitä, että huomenna todellakin kokoontutaan. Ryhmä koki, että avokuntoutus on heille sopivampi muoto kuin internaattikuntoutus. Tämä paljolti siksi, että internaatit pitäisi järjestää viikonloppuisin.

”Internaatit eivät olisi kivoja, koska niissä pitäisi olla viikonloppuina. Mulle viikonloput on rauhoittumisen aikaa. Lisäksi internaatit olis ahdistavia, koska joutuisi

olemaan uusien ja outojen ihmisten kanssa sellaisissa paikoissa, joista olis vaikea päästä pois.”

Myös aloitusajankohtaa (klo 18.00) pidettiin hyvänä, koska myöhäinen aloitus mahdollisti sen, ettei kurssille tarvitse tulla suoraan koulusta. Positiivista oli myös se, että kurssi järjestettiin Pasilassa hyvien liikenneyhteyksien päässä. Yhden kurssikerran kesto voisi olla osallistujien mielestä välillä hieman pidempi, koska keskustelut loppuivat usein kesken.

”Joskus voitaisiin istua vähän pidempään. Tulee usein kiire sanoa kaikki, mitä haluaa. Tai sitten jää sellainen olo, ettei saa vain kaikkea tarvittavaa sanotuksi. Aikaa voisi olla vaikkapa puoli tuntia enemmän.”

Ohjaajat saivat nuorilta paljon kiitosta. Heidän mielestään oli hyvä, että kurssilla oli sekä mies- että naisohjaaja. Ohjaajat loivat omalla toiminnallaan rennon ja keskusteluja helpottavan tunnelman, vaikka puhuttiin aroista ja vakavista asioista. Vapaaehtoisuus, turvallisuus ja luottamus olivat ohjaajien ja ohjattavien välillä keskeisiä vuorovaikutusta kuvaavia termejä. Ohjaajat pyrkivät koko ajan tasa-arvoiseen asemaan nuorten kanssa. Tämä oli nuorten mielestä hyvä ohjauksellinen valinta. Tämä osaltaan varmasti myös lisäsi nuorten osallisuutta ja edisti kuntoutumista. Seuraavassa kommentissa kiteytyy hyvin ryhmäläisten ajatukset ohjaajien toimintaa kohtaan.

”Ohjaajien ihmistä armahtava asenne oli hyvä. Upeita ihmisiä maailman hyväksi! Lämpimiä, kannustavia, innostavia ja mukavia. Kysyvät hyviä kysymyksiä ja elivät hyvin ryhmän mukana.”

Kurssille osallistumisesta oli nuorille heidän omien mielipiteidensä mukaan selvää hyötyä. Jo ensimmäisten kertojen jälkeen he kokivat, että ovat istunnon loputtua paremmalla tuulella ja positiivisemmalla mielellä. Tämä tunne kestää myös seuraavaan päivään. Lisäksi osallistujien toiveikkuus tulevaisuudesta lisääntyi, ahdistus väheni, heistä tuli mielestään avoimempia ja rennompia sekä he alkoivat uskoa itseensä. Tämä liittyi osittain siihen, että ryhmä oli erittäin taidokas tuottamaan tarinoita tai pukemaan sisäisen ahdistuksen ja ongelmien syyt sanoiksi. Osallistujat yllättivät välillä jopa itsensä.

”Mä osallistuin jopa enemmän kuin etukäteen ajattelin, vaikka asioiden jakaminen muiden kanssa on mulle vaikeaa. Tulin ehkä hieman rohkeammaksi ja itsetuntemukseni tuntui vahvistuneen.”

”Olen tyytyväinen itseeni, muutamat (turhat) selostukset olisi voinut jättää pois.”

”Osallistuin aktiivisesti keskusteluun ja huomasin jonkin verran myös kannustavani muita.”

Osallistumisen keskeisin hyöty oli se, että nuoret huomasivat sen tosiseikan, etteivät ole ongelmineen yksin, vaan löytyy muita samanikäisiä ja täsmälleen samoista ongelmista kärsiviä kohtalotovereita. Vertaistuen merkitys konkretisoitui ryhmän toiminnassa erittäin hyvin. Nuoret pystyivät keskenään rakentamaan selviytymisstrategioita tavalla, johon ammattiauttajat eivät kenties pystyisi antamaan juurikaan lisäarvoa.

”Tällasia vastaavia ryhmiä ei ole missään muualla. Samaa tukea en olisi saanut muualta, koska kavereilla ei ole samoja tilanteita. Jos omille kavereille on yrittänyt puhua näistä asioista, niin ne vaihtaa puheenaihetta. Ei ole hyvä, jos tää paska kasautuu sisään.”

Ryhmä ei nostanut esiin kovin montaa kehittämissuositusta. Jotkut toivoivat, että tapaamisia olisi voinut olla pari enemmän. Kuten jo edellä totesimme, yhden tapaamisen kesto olisi voinut olla vähän pidempi. Lisäksi toivottiin sitä, että aktiviteetteja voisi siirtää enemmän myös Mielenterveysseuran tilojen ulkopuolelle ja etukäteen voisi vielä entistä konkreettisemmin kuvailla kurssin sisältöä ja menetelmiä.

4.2.5 Mielen voimaa

Kurssin kohderyhmänä olivat 18-29 –vuotiaat nuoret, jotka kokevat alakuloa, väsymystä, yksinäisyyttä, ahdistusta tai jännittämistä ja haluavat tulla pohtimaan elämäntilannettaan toisten samanikäisten kanssa. Kurssin tavoitteina oli ehkäistä masennusta, ahdistuneisuutta ja yksinäisyyttä sekä lievittää sosiaalista jännittämistä ja vahvistaa sosiaalisia taitoja. Lisäksi haluttiin vahvistaa nuorten itsetuntemusta ja elämänotetta sekä tukea heidän voimavarojaan ja selviytymistään. Eri keinoin myös pyrittiin lisäämään nuorten elämäniloa ja kehittämään uusia virkistytymisen keinoja.

Kurssi oli internaattimuotoinen ja järjestettiin Etelä-Suomessa sijaitsevalla urheiluopistolla. Ensimmäinen neljän päivän jakso järjestettiin kevätkesällä 2010 ja toinen kolme päivää kestävä jakso elokuun lopulla 2010. Alun perin kurssilla oli yhdeksän osallistujaa, neljä miestä ja viisi naista. Osallistujista yksi poistui kesken ensimmäisen jakson ja toiselta jaksolta jäi vielä pois kaksi. Kurssin menetelminä käytettiin keskusteluja, luovia toimintoja ja myös liikuntaa sekä ulkoilua. Kurssi rahoitettiin lahjoitusvaroilla.

Osallistujilla oli monia syitä siihen, miksi he hakeutuivat kurssille. Näistä mainittakoon yksinäisyys, burn out –tilanteen aikaansaama akuutti avun tarve, ahdistus ja sen luoma pelko tulevaisuudesta, yleinen voimattomuus ja sosiaalisten tilanteiden jännitys. Eniten kurssilaiset odottivat saavansa vertaistukea ja halusivat vaihtaa kokemuksia. Lisäksi he odottivat oppivansa käsittelemään omia uupumuksen tunteita ja saavansa kurssilta uusia ystäviä. Kaiken kaikkiaan odotukset olivat ryhmässä varsin realistisia, kurssin ei odotettu ratkaisevan kaikkia ongelmia.

Kurssin sisällöstä kaikilla osallistujilla ei ollut selkeää käsitystä ennen ensimmäisen jakson alkua. Tiedettiin, mihin ollaan tulossa, mutta tavoitteet olisi kurssilaisten mukaan voinut kertoa paljon selkeämmin. Osallistujien kertoman mukaan kurssin ohjelma tuli heille noin viikkoa etukäteen ja siinä oli käyty kurssin sisältö läpi vain pääkohdittain. Todellisuudessa ohjelma lähetettiin osallistujille pari viikkoa ennen kurssia. Vaikka pelisäännöt sovittiin kurssin alussa, kaikille osallistujille ei ollut täysin selvää, mistä voidaan puhua ja mistä ei. Heillä ei omien sanojensa mukaan ollut käsitystä siitä, mitä luottamus kurssilla oikeasti merkitsee. Kurssin intensiivisyys ja sisällön rankkuus tulivat myös osin yllätyksenä. Myös ohjaajat pitivät kurssin ensimmäisen jakson alkua haasteellisena muutaman osallistujan huonon psyykkisen kunnon suhteen. Seuraavat kommentit kertovat varsin hyvin ensimmäisen jakson kokemuksista.

”Jos saisi karsittua ryhmäläisten tavoitteita jo hiukan etukäteen, niin itse kurssilla ei menisi siihen aikaa ainakaan niin paljon. Muutoksia voi tietysti aina tulla ilmoittautumisen ja kurssin alkamisen välillä.”

”Ehkä pitäisi enemmän kertoa siitä, ettei tänne pitäisi tulla lomailemaan vaan aika rankkaan mielen huuhteluun.”

Toiselle jaksolle oli helpompaa tulla kuin ensimmäiselle, koska osallistujat, ohjaajat ja paikka olivat tuttuja. Ensimmäinen jakso olisi osallistujien mukaan mennyt hukkaan ilman jatkoa. Lisäksi

osallistujat jäivät kaipaamaan myös mahdollista kolmatta jaksoa tai jotain muuta jatkotapaamista. Myös ohjaajat olivat sitä mieltä, että tälle ryhmälle kolmas jakso olisi ollut hyödyksi. Toisella jaksolla myös ilmapiiri parani osallistujien mielestä selkeästi. Luottamus oli vahvaa, eikä kukaan jättänyt puhumatta aroista asioista luottamuksen puutteen takia. Keskustelujen rooli oli keskiössä, eikä toiminnallisia osuuksia ehditty tehdä niin paljon kuin oli alun perin suunniteltu. Toisella jaksolle oli myös järjestetty enemmän liikuntaa, koska sitä oli ensimmäisen jakson jälkeen toivottu. Tutustuminen toisiin kuitenkin ehkä aiheutti sen, ettei toisella jaksolla liikunta enää niinkään kiinnostanut. Kaiken kaikkiaan osallistujat olivat ryhmässä hyödynnettyihin menetelmiin kuitenkin hyvin tyytyväisiä. Ehkä osin yllättäen kaikkein merkittävimmäksi ohjelmanumeroksi koettiin se, kun ryhmä sai tehdä yhdessä ruokaa ja käydä myös hakemassa kaupasta tarvittavat elintarvikkeet.

”Ruoan tekeminen oli tosi kivaa. Siinä sai toteuttaa itseään ja toimia myös ryhmässä. Tärkeätä oli oma valta ja aloitteellisuus. Tehtiin oman osaamisen mukaan, eikä oltu ohjaajien ohjattavana.”

Toteutustapana internaatti saa osallistujilta pelkkää kiitosta. Leirimuotoinen vertaiskuntoutus nähtiin paljon toimivammaksi kuin avokuntoutus. Myös ryhmän koko oli osallistujien mielestä sopiva, joskin harmittavana pidettiin muutaman osallistujan poisjäämistä. Urheiluopistoa pidettiin erittäin hyvänä paikkana kurssin toteutukselle. Sen rauhallinen ja luonnon läheinen sijainti tukivat toipumista. Ainoa häiritsevä seikka oli opistolla olleet muut ihmiset.

Ohjaajien kokemus näkyi kurssilaisille erittäin positiivisena asiana. Myös ohjaajien erilaisuus nähtiin pelkästään hyväksi. Ohjaajat antoivat osallistujille hyvin tilaa ja vapautta sekä ottivat hyvin huomioon heidän toiveensa. Osallistujien vastauksista heijastui kuitenkin jonkin verran se, että he olisivat kaivanneet enemmän vapaa-aikaa. Lisäksi kurssilaiset olivat varsin yksimielisiä siitä, että ohjaajat olivat asioista hetkittäin eri mieltä. Mutta kuten totesimme, tämä erilaisuus voidaan nähdä positiivisena asiana. Seuraavassa muutamia kommentteja ohjaajien toiminnasta.

”Pääosin ohjaajien yhteistyö oli sujuvaa ja hedelmällistä. Meidän tarpeita pyrittiin pitkälle huomioimaan.”

”Ohjaajilla oli ajoittain erimielisyyttä, mutta toimiva kokonaisuus.”

”Ohjaajat eivät huomioineet sitä aina tarpeeksi, että avautuminen toisille ja toisten kanssa oleminen ovat tosi kuluttavia asioita. Väsymys kuuluu asiaan.”

Osallistujien odotukset täyttyivät kuitenkin hyvin. Jo ensimmäisen jakson jälkeen vertaistuen merkitys oli konkretisoitunut koko ryhmälle. Alun merkittäviä hyötyjä olivat kokemusten jakaminen, uusien ystävien saaminen, itsetunnon kohoaminen, uusien ideoiden saaminen omien ongelmien käsittelyyn ja oman itsensä hyväksyminen sellaisena kuin on. Toisen jakson jälkeen oli varsin selvää, että monien hyötyjen ja positiivisten kokemusten uskottiin jäävän pysyviksi. Vertaistoiminta ja ryhmään osallistuminen oli avannut nuorille monia uusia tapoja käsitellä vaikeita asioita. Vertaistuki ei toteutunut vain keskustelujen avulla, vaan myös erilaisten pelien ja leikkien kautta. Erityisesti se konkretisoitui yhteisesti suunnitellun ja tehdyn aterian kautta. Välillä osallistuminen oli joillakin vaikeaa. Tähän vaikutti osin väsymys. Eräät henkilöt eivät täysin saavuttaneet vertaisuuden tunnetta, koska he eivät täysin samaistuneet kaikkien osallistujien tilanteisiin. Osallistujat aikovat nähdä keskenään myös tulevaisuudessa, joten vertaistukea halutaan jatkaa omalla ajalla ja vapaaehtoisesti. Kurssilta saatujen hyötyjen pysyvyys askarrutti ohjaajia. Elämänote on heidän mukaansa osallistujilla selkeästi lisääntynyt, mutta luotettavampi vastaus pysyvään hyötyyn saadaan vasta vuoden tai kahden päästä.

”Tämän kurssin hyöty ei jää lyhytaikaiseksi. Meidän keskinäisestä hyvästä ilmapiiristä tuli tosi iso asia. Kaveruus ja sosiaaliset suhteet jäivät kestäväksi. Täällä on saanut kuulla muita ihmisiä ja saanut niin paljon uusia näkökulmia sekä ajatuksia, ettei kaikkea ole edes heti pystynyt tajuamaan.”

”Haluan oikeasti uskoa, että tämä kurssi loi paremman itseluottamuksen ja uskon, että tää muodostaa pysyvämpiä jälkiä. Toki kaikki vaatii jatkossakin jatkuvaa ponnistelua, että pystyy ylläpitämään tätä varmuuden tunnetta.”

”Tämä oli tiivis paketti, josta sai paljon irti.”

”Tunsin välillä, että on hankalaa samaistua osaan tämän ryhmän tilanteista.”

Osallistujilla oli myös lukuisia kehittämissuhteita. Ensinnäkin, tietoa kurssin sisällöstä tulisi jakaa etukäteen toteutunutta enemmän ja laajemmin. Myös menetelmiä voisi selostaa kurssilla paremmin. Kaikki tehtävät eivät täysin auenneet osallistujille, niiden tavoitetta ja tarkoitusta ei selostettu nuorten mukaan ihan aina yksityiskohtaisesti. Nuoret myös halusivat kolmatta intensiivijaksoa ja lisää toiminnallisia osuuksia. Loppujen lopuksi kuitenkin suurin huoli tulevaisuudesta oli se, että jatkuuko Mielen voimaa –kurssit enää tulevaisuudessa. Toisin sanoen, kurssilaiset kokivat saaneensa niin paljon kurssista hyötyä, että halusivat samoja positiivisia kokemuksia myös muille nuorille. Tässä keskeisinä tekijöinä olivat juuri osaavat ohjaajat ja hyvin toteutunut vertaistuki. Eräiden nuorten sanoin:

”Meitä jäi eniten mietityttämään ryhmän jälkeen se, että kun sanottiin että nämä kurssit loppuvat. Voiskohan niiden jatkuvuuteen mitenkään vaikuttaa? Toivottavasti vastaavat kurssit jatkuvat myös tulevaisuudessa.”

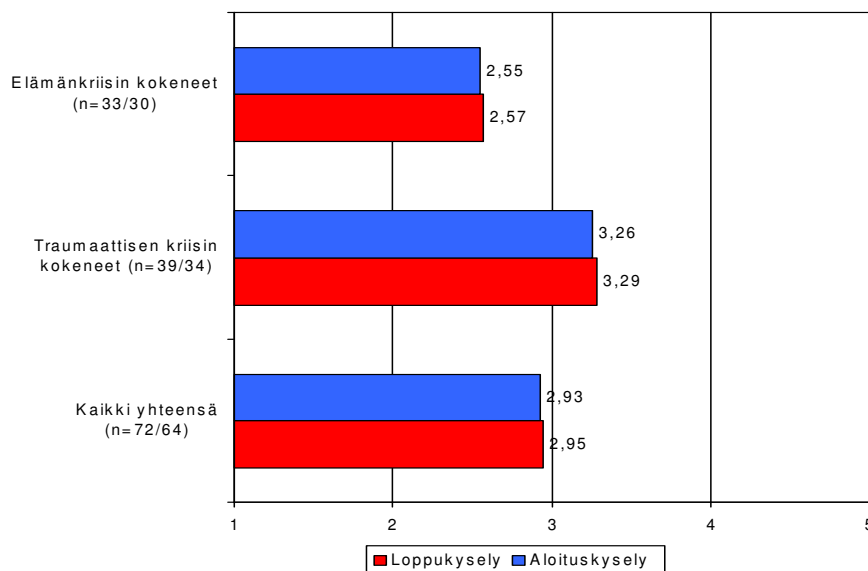
5 Kyselyaineiston kertomaa

Tässä luvussa esitetään määrälliset tulokset varhaiskuntoutusryhmiin osallistuneiden aloitus- ja loppukyselyistä. Tuloksia raportoitaessa hyödynnetään jaottelua traumaattisen kriisin kokeneisiin sekä elämäkriisin kokeneisiin. Lisäksi kysymyksissä, joissa vastaajia pyydettiin arvioimaan odotuksia osallistumisen vaikutuksista (aloituskysely) sekä osallistumisen vaikutuksia (loppukysely), on hyödynnetty jaottelua internaatti- ja avoryhmiin osallistuneet. Vähäisestä vastaajamäärästä sekä verrokkiryhmän puutteesta johtuen kyselytulosten pohjalta ei voida vetää pitkälle meneviä johtopäätöksiä varhaiskuntoutuksen vaikutuksista. Kyselytuloksia tuleekin tarkastella suhteessa laadullisen aineiston pohjalta esitettyihin havaintoihin.

5.1 Fyysinen terveydentilanne

Koettu fyysinen terveydentilanne

Varhaiskuntoutusryhmiin osallistuneet kokivat oman fyysisen terveytensä yksittäisellä kysymyksellä mitattuna ”kohtalaisen hyväksi” niin aloitus- kuin loppukyselyissäkin. Tarkasteltaessa vastauksia kokonaisuutena voidaan kuviosta 1 havaita, että aloitus- ja loppukyselyiden vastausten välillä ei ole juurikaan eroja. Traumaattisen kriisin kokeneet arvioivat fyysisen terveytensä jonkin verran paremmaksi kuin elämäkriisin kokeneet sekä aloitus-⁴ että loppukyselyissä⁵. Kuviossa on 1 on esitetty keskiarvojen avulla varhaiskuntoutusryhmiin osallistuneiden arviot omasta fyysisestä terveydentilastaan aloitus- ja loppukyselyissä.



Kuvio 1. Kyselyvastaajien arvio omasta fyysisestä terveydestä, ka. asteikolla 1-5⁶

⁴ Tilastollisesti merkitsevä ero ($p \leq 0,05$)

⁵ Tilastollisesti merkitsevä ero ($p \leq 0,05$)

⁶ 1=Huono - 5=Erinomainen

Varhaiskuntoutusryhmiin osallistuneiden koettua fyysistä terveydentilaa pyrittiin kyselyissä selvittämään myös kahden erillisen väittämätönnä avulla. Molemmat tatteristot sisälsivät neljä väittäää.

Ensimmäisessä tatteristossa vastaajia pyydettiin arvioimaan asteikolla 1-5⁷, ”kuinka hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa teidän kohdallanne?” Taulukosta 3 voidaan havaita, että aloituskyselyissä suurin osa vastaajista suhtautui positiivisesti väittämään, ”olen vähintään yhtä terve kuin muutkin tuntemani ihmiset”. Fyysistä terveyttään piti erinomaisena aloituskyselyissä hieman yli 40 % ja loppukyselyissä noin puolet vastaajista. Taulukosta 4 voidaan puolestaan havaita, että aloitus- ja loppukyselyissä hieman alle viidennes kaikista vastaajista koki sairastuvansa jonkin verran helpommin kuin muut ihmiset. Aloituskyselyiden perusteella reilu neljännes ja loppukyselyn perusteella hieman alle viidennes vastaajista uskoi, että heidän fyysinen terveytensä tulee heikkenemään. Loppukyselyiden vastausten perusteella elämänkriisin kokeneet uskoivat jonkin verran voimakkaammin fyysisen terveytensä heikkenemiseen kuin traumaattisen kriisin kokeneet.

Taulukko 3. ”Pitää enimmäkseen tai ehdottomasti paikkansa” vastausten %-osuudet omaa terveydentilaa koskeviin väittämiin⁸

Ryhmä	Kysymys			
	”Olen vähintään yhtä terve kuin kaikki muutkin tuntemani ihmiset”		”Terveyteni on erinomainen”	
	Aloituskysely	Loppukysely	Aloituskysely	Loppukysely
Elämänkriisin kokeneet	53,3 % (n=16)	63,4 % (n=18)	35,7 % (n=10)	36 % (n=9)
Traumaattisen kriisin kokeneet	61,5 % (n=24)	69,7 % (n=23)	50 % (n=19)	61,8 % (n=21)
Kaikki yhteensä	58 % (n=40)	67,2 % (n=41)	43,9 % (n=29)	50,8 % (n=30)

Taulukko 4. ”Pitää enimmäkseen tai ehdottomasti paikkansa” vastausten %-osuudet omaa terveydentilaa koskeviin väittämiin⁹

Ryhmä	Kysymys			
	”Minusta tuntuu, että sairastun jonkin verran helpommin kuin muut ihmiset”		”Uskon, että terveyteni tulee heikkenemään”	
	Aloituskysely	Loppukysely	Aloituskysely	Loppukysely*
Elämänkriisin kokeneet	12,9 % (n=4)	17,9 % (n=5)	34,4 % (n=11)	30,8 % (n=8)
Traumaattisen kriisin kokeneet	23,1 % (n=9)	14,7 % (n=5)	23,7 % (n=9)	9,1 % (n=3)
Kaikki yhteensä	18,6 % (n=13)	16,1 % (n=10)	28,6 % (n=20)	18,6 % (n=11)

⁷ 1=Pitää ehdottomasti paikkansa, 2=Pitää enimmäkseen paikkansa, 3=En osaa sanoa, 4=Enimmäkseen ei pidä paikkansa, 5=Ehdottomasti ei pidä paikkansa. Tuloksia analysoidessa muuttujan arvot 1-2 sekä arvot 4-5 on yhdistetty omiksi luokiksi.

⁸ Taulukossa esitettyjen lukujen välillä ei ole tilastollisesti merkitseviä eroja.

⁹ Taulukkoon on merkattu tähdellä (*) tilastollisesti merkitsevä ero ($p \leq 0,05$) ryhmien loppukyselyiden välillä.

Toisessa väittämätöissä vastaajilta kysyttiin, ”onko teillä viimeisen 4 viikon aikana ollut fyysisen terveydentilanne takia alla mainittuja ongelmia työssänne tai muissa tavanomaisissa päivittäisissä tehtävissänne”. Vastausvaihtoehdot väittämiin olivat ”kyllä” ja ”ei”. Taulukosta 5 voidaan havaita, että aloitus- ja loppukyselyissä noin 40 % vastaajista koki vähentäneensä työhön tai muihin tehtäviin käyttämäänsä aikaa. Hieman alle 60 % vastaajista koki saaneensa aikaiseksi vähemmän kuin halusi. Aloituskyselyiden perustella hieman yli ja lopetus-kyselyiden perusteella hieman alle puolet vastaajista koki terveydentilansa asettaneen heille rajoituksia työ- tai muissa tehtävissä sekä töistä tai tehtävistä suoriutumisen tuottaneen heille vaikeuksia.

Taulukko 5. Kyllä-vastausten %-osuudet väittämiin: Onko teillä viimeisen 4 viikon aikana ollut fyysisen terveydentilanne takia alla mainittuja ongelmia työssänne tai muissa tavanomaisissa päivittäisissä tehtävissänne?

Ryhmä	Väittämä							
	”Vähensitte työhön tai muihin tehtäviin käyttämäänsä aikaa”		”Saitte aikaiseksi vähemmän kuin halusitte”		”Terveydentilanne asetti teille rajoituksia joissakin työ- tai muissa tehtävissä”		”Töistänne tai tehtävistänne suoriutuminen tuotti vaikeuksia (olette joutunut esim. ponnistelemaan tavallista enemmän)”	
	Aloituskysely	Loppukysely	Aloituskysely	Loppukysely	Aloituskysely	Loppukysely	Aloituskysely	Loppukysely
Elämäntilanteeseen kokeneet	38,7 % (n=12)	34,6 % (n=9)	60 % (n=18)	60,7 % (n=17)	53,1 % (n=17)	55,2 % (n=16)	60 % (n=18)	48,1 % (n=13)
Traumaattiseen tilanteeseen kokeneet	41 % (n=16)	39,4 % (n=13)	56,4 % (n=22)	51,5 % (n=17)	50 % (n=20)	33,3 % (n=11)	52,5 % (n=21)	42,4 % (n=14)
Kaikki yhteensä	40 % (n=28)	37,4 % (n=22)	58 % (n=40)	55,7 % (n=34)	51,4 % (n=37)	43,5 % (n=27)	55,7 % (n=39)	47,3 % (n=26)

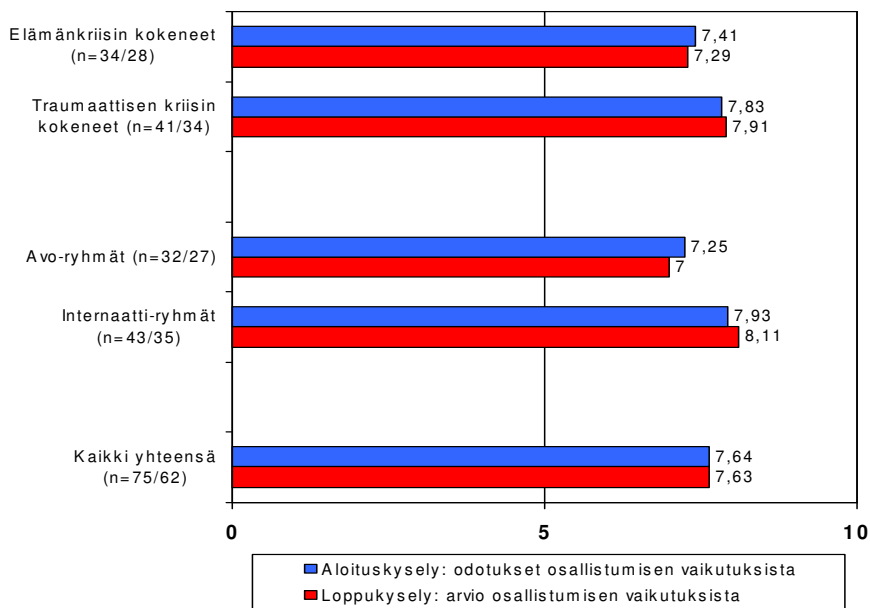
Odotukset ja arvio osallistumisen vaikutuksista terveydentilaan

Varhaiskuntoutusryhmiin osallistuneilta kysyttiin aloituskyselyssä, missä määrin odotatte ryhmään osallistumisen vaikuttavan omaan terveydentilaanne. Loppukyselyssä osallistujia pyydettiin puolestaan arvioimaan, missä määrin osallistuminen on vaikuttanut omaan fyysiseen terveydentilaan. Molemmissa kysymyksissä asteikko oli 0-10¹⁰.

Aloituskyselyiden perusteella vastaajat odottivat ryhmään osallistumisen vaikuttavan positiivisesti, mutta ei kuitenkaan kovin merkittävästi, omaan fyysiseen terveydentilaan. Kyselytulosten valossa osallistujien odotukset ja kokemukset osallistumisen vaikutuksista näyttäisivät kohdanneen erittäin hyvin. Internaatti-ryhmiin osallistuneet kokivat osallistumisen vaikuttaneen omaan fyysiseen terveydentilaan hieman avo-ryhmiin osallistuneita positiivisemmin¹¹. Kuviossa 2 on esitetty ryhmäkohtaisten vastausten keskiarvojen avulla vastaajien odotukset ja arvio ryhmään osallistumisen vaikutuksista omaan fyysiseen terveydentilaan.

¹⁰ 0=Erittäin kielteisesti, 5=Ei vaikutusta, 10=Erittäin positiivisesti

¹¹ Tilastollisesti merkitsevä ero (p ≤ 0,05)



Kuvio 2. Kyselyvastaajien odotukset ja arvio ryhmään osallistumisen vaikutuksista omaan terveydentilaan, ka. asteikolla 0-10¹²

5.2 Psykkinen hyvinvointi

Koettu psykkinen hyvinvointi

Varhaiskuntoutusryhmiin osallistuneiden arvioita omasta psykkinisestä hyvinvoinnista selvitettiin aloitus- ja loppukyselyissä kahden väittämätariston avulla. Ensimmäinen tarteristo sisälsi kuusi kysymystä, joissa vastausvaihtoehdot olivat asteikolla 1-6¹³.

Taulukosta 6 voidaan havaita, että elämäkriisin kokeneiden ryhmissä oli aloituskyselyiden perusteella suhteessa enemmän hyvin hermostuneita kuin traumaattisen kriisin kokeneiden ryhmissä. Traumaattisen kriisin kokeneiden ryhmissä hyvin hermostuneiden osuus oli loppukyselyissä puolestaan vähäisempi kuin aloituskyselyissä. Samoin niiden vastaajien, jotka ovat tunteneet mielialan niin matalaksi, ettei mikään ole voinut heitä piristää. Alakuloiseksi ja apeaksi itsensä tunteiden osuudet näyttäisivät vähentyneen ryhmien edetessä, mutta tilastollisesti merkitseviä eroja tässä kohden ei ilmennyt.

Kyselyvastausten perusteella tyneksi ja rauhalliseksi, onnelliseksi ja tasapainoiseksi itsensä tunteiden osuus on lisääntynyt ryhmien edetessä. Elämäkriisin kokeneiden ryhmissä erot olivat näiltä osin aloitus- ja loppukyselyiden välillä tilastollisesti merkitseviä. Traumaattisen kriisin kokeneiden osalla onnelliseksi ja tasapainoiseksi itsensä kokeneita oli ryhmien loppuvaiheissa suhteessa enemmän kuin aloitusvaiheissa.

Taulukkoon 6 ja on koottu ”huomattavan/suurimman osan aikaa tai koko ajan” vastanneiden %-osuudet negatiivisesti latautuneisiin ja taulukkoon 7 positiivisesti latautuneisiin kysymyksiin.

¹² 0=Erittäin kielteisesti, 5=Et vaikutusta, 10=Erittäin positiivisesti

¹³ 1=Koko ajan, 2=Suurimman osa aikaa, 3=Huomattavan osan aikaa, 4=Jonkin aikaa, 5=Vähän aikaa, 6=Et lainkaan. Tuloksia analysoitaessa muuttujan arvot 1-3 sekä 4-5 on yhdistetty omiksi luokiksi.

Taulukko 6. ”Huomattavan/suurimman osan aikaa tai koko ajan” vastanneiden %-osuudet kysymyksiin: Oletteko viimeisen 4 viikon aikana...¹⁴

Ryhmä	Kysymys					
	”Ollut hyvin hermostunut”		”Tuntenut mielialanne niin matalaksi, ettei mikään ole voinut teitä piristää”		”Tuntenut itsenne alakuloiseksi ja apeaksi”	
	Aloituskysely *	Loppukysely	Aloituskysely	Loppukysely	Aloituskysely	Loppukysely
Elämäkriisin kokeneet	35,5 % (n=11)	14,3 % (n=4)	20 % (n=6)	13,8 % (n=4)	50 % (n=16)	24,1 % (n=7)
Traumaattisen kriisin kokeneet	20,5 % ** (n=8)	6,1 % (n=2)	23,1 ** (n=9)	9,1 % (n=3)	28,9 % (n=11)	12,5 % (n=4)
Kaikki yhteensä	27,1 % (n=19)	9,8 % (n=6)	21,7 % (n=15)	11,3 % (n=7)	38,6 % (n=27)	18 % (n=11)

Taulukko 7. ”Huomattavan/suurimman osan aikaa tai koko ajan” vastanneiden %-osuudet kysymyksiin: Oletteko viimeisen 4 viikon aikana...¹⁵

Ryhmä	Kysymys					
	”Tuntenut itsenne tyyneksi ja rauhalliseksi”		”Ollut onnellinen”		”Ollut tasapainoinen”	
	Aloituskysely	Loppukysely	Aloituskysely	Loppukysely	Aloituskysely	Loppukysely
Elämäkriisin kokeneet	31,1 % ** (n=9)	72,4 % (n=21)	18,5 % ** (n=5)	50 % (n=14)	35,5 % ** (n=11)	63 % (n=17)
Traumaattisen kriisin kokeneet	51,3 % (n=20)	70,6 % (n=24)	22,5 % ** (n=9)	58,8 % (n=20)	38,5 % ** (n=15)	67,6 % (n=23)
Kaikki yhteensä	43,3 % (n=29)	71,4 % (n=45)	20,9 % (n=14)	58,4 % (n=34)	37,1 % (n=26)	65,6 % (n=40)

Toisessa väittämätöissä varhaiskuntoutusryhmiin osallistuneilta kysyttiin, ”onko teillä viimeisen 4 viikon aikana ollut tunne-elämään liittyvien vaikeuksien (esim. masentuneisuus tai ahdistuneisuus) takia alla mainittuja ongelmia työssänne tai muissa tavanomaisissa päivittäisissä tehtävissänne”. Vastausvaihtoehdot väittämiin olivat ”kyllä” ja ”ei”.

Aloituskyselyiden perusteella hieman yli puolet ja loppukyselyiden perusteella hieman alle kolmannes kaikista vastaajista ilmoitti vähentäneensä työhön tai muihin tehtäviin käytettyä aikaa viimeisen neljän viikon aikana. ”Kyllä” –vastausten osuus oli loppukyselyissä aloituskyselyitä vähäisempi myös väittämien ”saitte aikaiseksi vähemmän kuin halusitte” ja ”ette suorittanut töitänne tai muita tehtäviänne yhtä huolellisesti kuin tavallisesti” kohdalla. Traumaattisen kriisin kokeneiden osalla erot aloitus- ja loppukyselyiden vastausten välillä olivat kunkin kolmen väittämän osalta tilastollisesti merkitseviä.

¹⁴ Taulukkoon on merkattu tähdellä (*) tilastollisesti merkitsevä ero ($p \leq 0,05$) ryhmien aloituskyselyiden välillä ja kahdella tähdellä (**) tilastollisesti merkitsevät erot ($p \leq 0,05$) ryhmän aloitus- ja loppukyselyiden välillä.

¹⁵ Taulukkoon on merkattu kahdella tähdellä (**) tilastollisesti merkitsevät erot ($p \leq 0,05$) ryhmän aloitus- ja loppukyselyiden välillä.

Taulukko 8. Kyllä-vastausten %-osuudet kysymykseen: Onko teillä viimeisen 4 viikon aikana ollut tunne-elämään liittyvien vaikeuksien (esim. masentuneisuus tai ahdistuneisuus) takia alla mainittuja ongelmia työssänne tai muissa tavanomaisissa päivittäisissä tehtävissänne?¹⁶

Ryhmä	Väittämä					
	"Vähensitte työhön tai muihin tehtäviin käyttämäänne aikaa"		"Saitte aikaiseksi vähemmän kuin halusitte"		"Ette suorittanut töitänne tai muita tehtäviänne yhtä huolellisesti kuin tavallisesti"	
	Aloituskysely	Loppukysely	Aloituskysely	Loppukysely	Aloituskysely	Loppukysely
Elämäncrisiin kokeneet	48,4 % (n=15)	28,6 % (n=8)	72,7 % (n=24)	60,7 % (n=17)	58,1 % (n=18)	48,3 % (n=14)
Traumaattisen kriisin kokeneet	62,5 % ** (n=25)	29,4 % (n=10)	79,5 % ** (n=31)	47,1 % (n=16)	60,5 % ** (n=23)	26,5 % (n=9)
Kaikki yhteensä	56,3 % (n=40)	29 % (n=18)	76,4 % (n=55)	53,2 % (n=33)	59,4 % (n=41)	36,5 % (n=23)

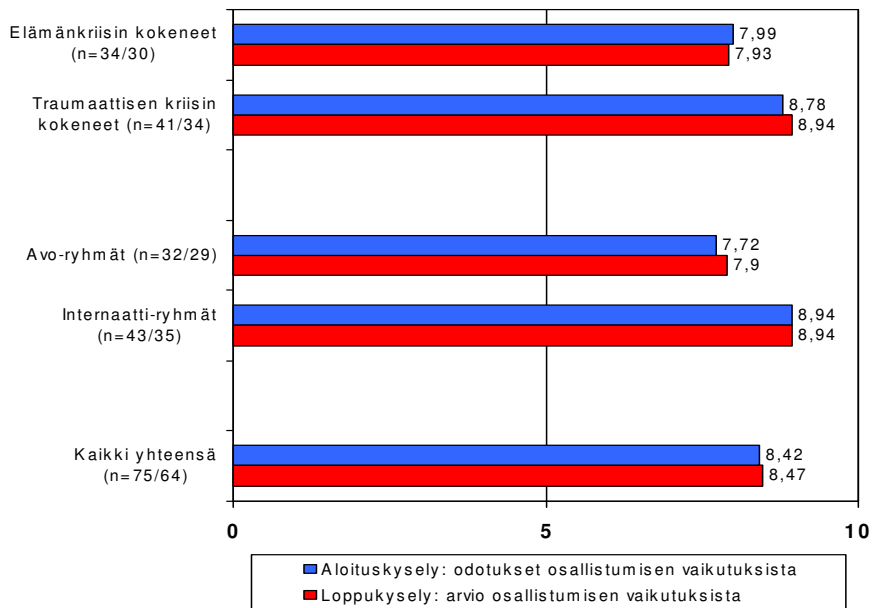
Odotukset ja arvio osallistumisen vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin

Kyselyvastausten perusteella varhaiskuntoutusryhmiin osallistuneet odottivat osallistumisen vaikuttavan varsin positiivisesti oman psyykkiseen hyvinvointiin. Kokonaisuutena katsottuna osallistujien odotukset ja kokemukset osallistumisen vaikutuksista kohtasivat tältä osin erittäin hyvin. Aloituskyselyiden perusteella traumaattisen kriisin kokeneet odottivat ja loppukyselyiden perusteella he myös kokivat osallistumisen vaikuttaneen jonkin verran positiivisemmin psyykkiseen hyvinvointiin kuin elämäncrisiin kokeneet¹⁷. Samoin internaatti-ryhmiin osallistuneiden odotukset ja kokemukset osallistumisen vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin olivat positiivisempia kuin avo-ryhmiin osallistuneilla¹⁸. Kuviossa 3 on esitetty ryhmäkohtaisten vastausten keskiarvojen avulla vastaajien odotukset ja arvio ryhmään osallistumisen vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin.

¹⁶ Taulukkoon on merkattu kahdella tähdellä (**) tilastollisesti merkitsevät erot ($p \leq 0,05$) ryhmän aloitus- ja loppukyselyiden välillä.

¹⁷ Tilastollisesti merkitsevä ero ($p \leq 0,05$) sekä aloitus- että loppukyselyissä.

¹⁸ Tilastollisesti merkitsevä ero ($p \leq 0,05$) sekä aloitus- että loppukyselyissä.



Kuvio 3. Kyselyvastaajien odotukset ja arvio ryhmään osallistumisen vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin, ka. asteikolla 0-10¹⁹

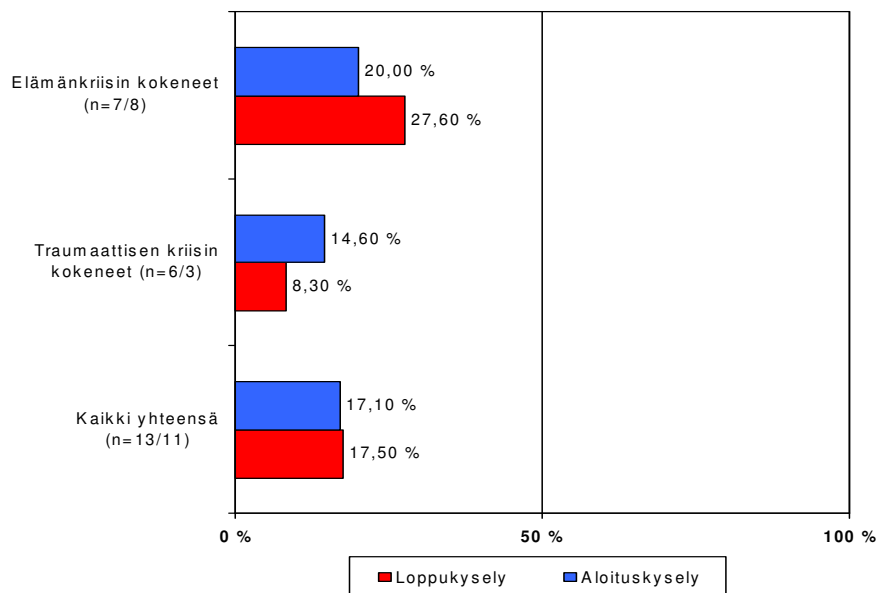
5.3 Sosiaalinen toimintakyky

Koettu sosiaalinen toimintakyky

Varhaiskuntoutusryhmiin osallistuneiden arvioita omasta sosiaalisesta toimintakyvystä selvitettiin kyselyissä kahden erillisen, mutta sisällöltään lähes identtisen kysymyksen avulla. Ensiksi vastaajia pyydettiin arvioimaan asteikolla 1-5²⁰, missä määrin fyysinen terveydentilanne tai tunne-elämän vaikeudet ovat viimeisen 4 viikon aikana häirinneet heidän tavanomaista (sosiaalista) toimintaa perheen, ystävien, naapureiden tai muiden ihmisten parissa. Sekä aloitus- että loppukyselyiden perusteella hieman alle viidennes vastaajista vastasi kyseiseen kysymykseen ”melko tai erittäin paljon”. Ryhmien vastausten välillä ei ilmennyt tilastollisesti merkitseviä eroja.

¹⁹ 0=Erittäin kielteisesti, 5=Ei vaikutusta, 10=Erittäin positiivisesti

²⁰ 1=Ei lainkaan, 2=Hieman, 3=Kohtalaisesti, 4=Melko paljon, 5=Erittäin paljon. Tuloksia analysoitaessa muuttujan arvot 2-3 sekä 4-5 on yhdistetty omiksi luokiksi.

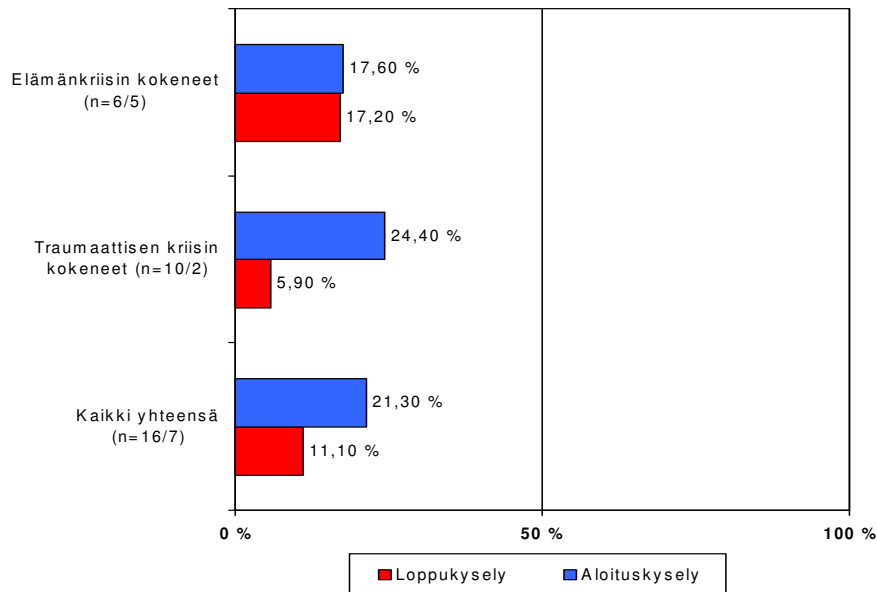


Kuvio 4. Melko tai erittäin paljon” vastanneiden %-osuudet kysymykseen: Missä määrin fyysinen terveydentilanne tai tunne-elämän vaikeudet ovat viimeisen 4 viikon aikana häirinneet tavanomaista (sosiaalista) toimintaanne perheen, ystävien, naapureiden tai muiden ihmisten parissa?

Toisessa kysymyksessä vastaajia pyydettiin puolestaan arvioimaan asteikolla 1-5²¹, kuinka suuren osan ajasta heidän fyysinen terveydentilanne tai tunne-elämän vaikeudet ovat viimeisen 4 viikon aikana häirinneet tavanomaista sosiaalista toimintaa (ystävien, sukulaisten, muiden ihmisten tapaaminen)? ”Suurimman osan aikaa tai koko ajan” vastanneita oli aloituskyselyissä noin viidennes ja loppukyselyissä reilut 10 %. Ero ei kuitenkaan ole tilastollisesti merkitsevä. Traumaattisen kriisin kokeneiden osalla ”suurimman osan aikaa tai koko ajan” vastanneiden osuus oli loppukyselyssä selvästi aloituskyselyä vähäisempi²².

²¹ 1=Koko ajan, 2=Suurimman osan aikaa, 3=Jonkin aikaa, 4=Vähän aikaa, 5=EI lainkaan. Tuloksia analysoitaessa muuttujan arvot 1-2 sekä 3-4 on yhdistetty omiksi luokiksi.

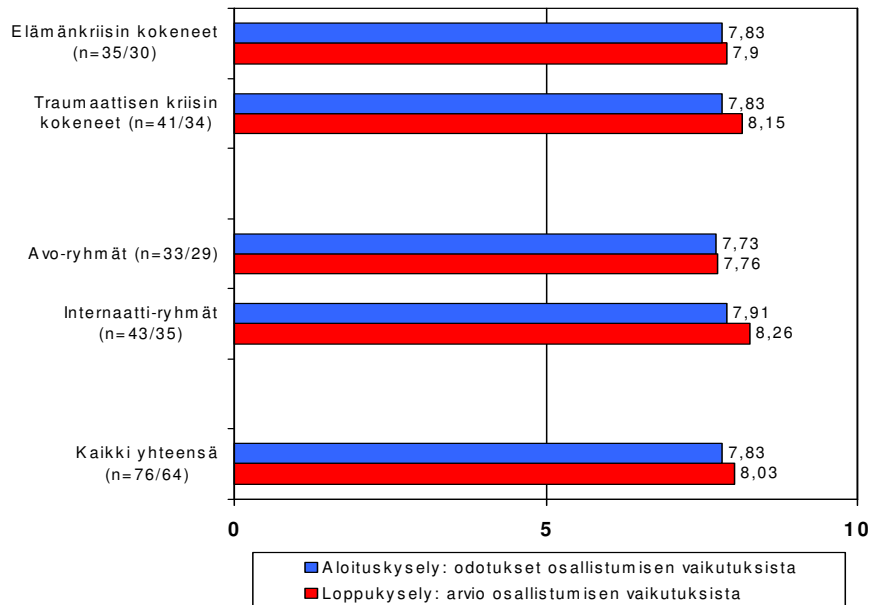
²² Tilastollisesti merkitsevä ero ($p \leq 0,05$)



Kuvio 5. Suurimman osan aikaa tai koko ajan” vastanneiden %-osuudet kysymykseen: Kuinka suuren osan ajasta fyysinen terveydentilanne tai tunne-elämän vaikeudet ovat viimeisen 4 viikon aikana häirinneet tavanomaista (sosiaalista) toimintanne perheen, ystävien, naapureiden tai muiden ihmisten parissa?

Odotukset ja arvio osallistumisen vaikutuksista sosiaaliseen toimintakykyyn

Varhaiskuntoutusryhmiin osallistuneiden arviot ja odotukset osallistumisen vaikutuksista sosiaaliseen toimintakykyyn eivät olleet kyselyvastausten perusteella aivan yhtä positiivisia kuin psyykkisen hyvinvoinnin osalta. Kokonaisuutena katsottuna kyselyvastaajien arviot ja odotukset osallistumisen vaikutuksista näyttäisivät kuitenkin kohdanneen varsin hyvin. Ryhmäkohtaisten vastausten keskiarvojen välillä ei ilmennyt tilastollisesti merkitseviä eroja. Kuviossa 6 on esitetty ryhmäkohtaisten vastausten keskiarvojen avulla vastaajien odotukset ja arvio ryhmään osallistumisen vaikutuksista sosiaaliseen toimintakykyyn.



Kuvio 6. Kyselyvastaajien odotukset ja arvio ryhmään osallistumisen vaikutuksista sosiaalisen toimintakykyyn, ka. asteikolla 0-10²³

5.4 Yleinen vireystila

Koettu yleinen vireystila

Varhaiskuntoutusryhmiin osallistuneiden arvioita omasta vireystilasta selvitettiin kyselyissä neljän kysymyksen avulla. Vastausvaihtoehdot kysymyksiin olivat asteikolla 1-6²⁴. Kyselyvastausten perusteella usein itsensä ”elinvoimaiseksi” ja ”innokkaaksi tarttumaan uusiin asioihin” kokeneiden osuudet ovat kasvaneet ryhmien edetessä. Erot ryhmäkohtaisissa vastauksissa aloitus- ja loppukyselyiden välillä eivät kuitenkaan olleet tilastollisesti merkitseviä.

”Uupuneiksi ja voimattomiksi” sekä ”väsyneeksi” itsensä kokeneiden osuudet ovat vastaavasti vähentyneet ryhmien edetessä. Elämänkriisin kokeneiden osalla ”uupuneiksi ja voimattomiksi” itsensä kokeneiden osuus oli ryhmien loppuvaiheessa selvästi aloitusvaiheita vähäisempi.

Taulukkoon 9 ja on koottu ”huomattavan/suurimman osan aikaa tai koko ajan” vastanneiden %-osuudet positiivisesti latautuneisiin ja taulukkoon 10 negatiivisesti latautuneisiin kysymyksiin.

²³ 0=Erittäin kielteisesti, 5=EI vaikutusta, 10=Erittäin positiivisesti

²⁴ 1=Koko ajan, 2=Suurimman osa aikaa, 3=Huomattavan osan aikaa, 4=Jonkin aikaa, 5=Vähän aikaa, 6=EI lainkaan. Tuloksia analysoitaessa muuttujan arvot 1-3 sekä 4-5 on yhdistetty omiksi luokiksi.

Taulukko 9. ”Huomattavan/suurimman osan aikaa tai koko ajan” vastanneiden %-osuudet kysymykseen: Oletteko viimeisen 4 viikon aikana...

Ryhmä	Kysymys			
	”Tuntenut olevanne täynnä elinvoimaa”		”Tarttunut innokkaasti uusiin asioihin”	
	Aloituskysely	Loppukysely	Aloituskysely	Loppukysely
Elämäncrisiin kokeneet	25 % (n=7)	42,9 % (n=12)	21,4 % (n=6)	28,6 % (n=8)
Traumaattisen kriisin kokeneet	28,9 % (n=11)	55,9 % (n=19)	39,5 % (n=15)	52,9 % (n=18)
Kaikki yhteensä	27,3 % (n=18)	50 % (n=31)	31,8 % (n=21)	41,9 % (n=26)

Taulukko 10. ”Huomattavan/suurimman osan aikaa tai koko ajan” vastanneiden %-osuudet kysymykseen: Oletteko viimeisen 4 viikon aikana...²⁵

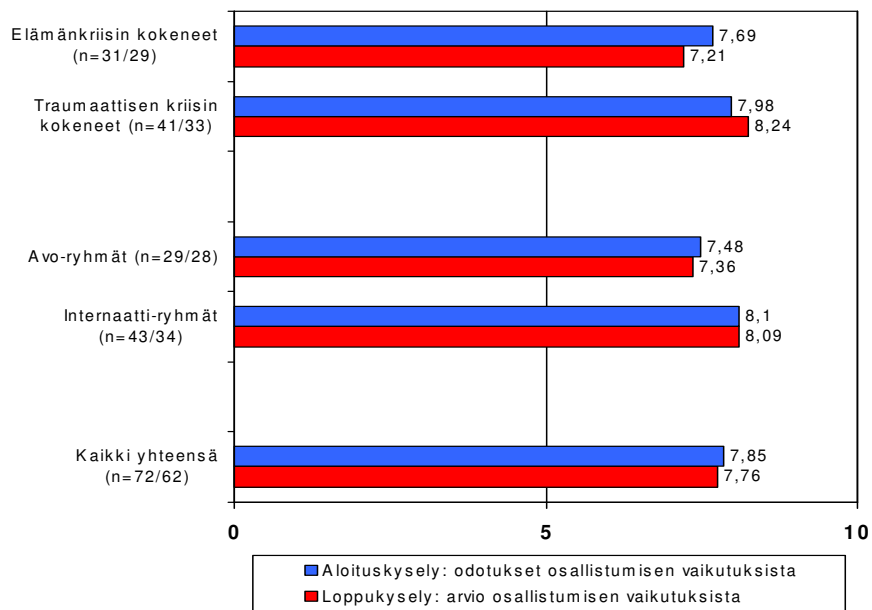
Ryhmä	Kysymys			
	”Tuntenut itsenne uupuneeksi ja voimattomaksi”		”Tuntenut itsenne väsyneeksi”	
	Aloituskysely	Loppukysely	Aloituskysely	Loppukysely
Elämäncrisiin kokeneet	55,2 % ** (n=16)	25 % (n=7)	53,6 % (n=15)	44,8 % (n=13)
Traumaattisen kriisin kokeneet	44,7 % (n=17)	24,8 % (n=8)	41,5 % (n=17)	27,3 % (n=9)
Kaikki yhteensä	49,3 % (n=33)	24,6 % (n=15)	46,4 % (n=32)	35,5 % (n=22)

Odotukset ja arvio osallistumisen vaikutuksista yleiseen vireystilaan

Kyselyvastausten perusteella varhaiskuntoutusryhmiin osallistuneiden odotukset ja arviot osallistumisen vaikutuksista omaan yleiseen vireystilaan kohtasivat varsin hyvin. Odotukset ja arviot osallistumisen vaikutuksista olivat tältä osin kohtalaisen positiivisia. Traumaattisen kriisin kokeneet pitivät osallistumisen vaikutuksia yleiseen vireystilaan loppukyselyiden perusteella jonkin verran elämäncrisiin kokeneita positiivisempina²⁶. Muilta osin kuviossa 7 esitettyjen ryhmäkohtaisten vastausten keskiarvojen välillä ei ilmennyt tilastollisesti merkitseviä eroja.

²⁵ Taulukkoon on merkattu kahdella tähdellä (**) tilastollisesti merkitsevä ero ($p \leq 0,05$) ryhmän aloitus- ja loppukyselyiden välillä.

²⁶ Tilastollisesti merkitsevä ero ($p \leq 0,05$)



Kuvio 7. Kyselyvastaajien odotukset ja arvio ryhmään osallistumisen vaikutuksista yleiseen vireystilaan, ka. asteikolla 0-10²⁷

²⁷0=Erittäin kielteisesti, 5=EI vaikutusta, 10=Erittäin positiivisesti

6 Yhteenveto ja johtopäätökset

Tässä luvussa esitetään yhteenvetäen keskeisimmät johtopäätökset arvioinnin tulosten pohjalta:

- Varhaiskuntoutusryhmiin osallistuneet olivat arvioinnin tulosten perusteella tyytyväisiä ryhmissä hyödynnettyihin menetelmiin, ryhmien sisältöihin sekä toimeenpanoon.
 - Mikä toimii:
 - Ryhmien ohjaajien ammattitaitoa ja toimintatapoja pidettiin osallistuneiden keskuudessa hyvin korkeatasoisina. Ohjaajien toiminnassa keskeistä on ollut heidän onnistunut toimintansa työparina. Ohjaajaparien keskinäinen työnjako näyttää arvioinnin tulosten valossa olleen lähes joka kurssilla onnistunutta.
 - Kurssien ohjelmat oli suunniteltu hyvin. Niissä oli tarpeeksi tilaa myös osallistujien omille toiveille. Osallistujien positiivisia kokemuksia ryhmien toiminnasta selittää osittain se, että osallistujat pääsivät itse vaikuttamaan ryhmien sisältöjen lopulliseen muotoon.
 - Osallistujien valinnat onnistuivat lähes kaikissa ryhmissä varsin hyvin. Osallistujat jakoivat samantyyppisen kriisin ja täten vertaistuki mahdollistui.
 - Missä kehitettävää:
 - Monessa ryhmässä osallistujat kaipasivat lisää toiminnallisia menetelmiä tai aktiviteetteja. Näistä mainittakoon mm. taideterapia ja monipuolisemmat liikunnalliset osiot.
 - Internaattiryhmien kohdalla on todettava se, että varsinkin ensimmäisten jaksojen aikana osallistujat kokivat sisällöt varsin rankoiksi. Tämän johdosta osallistujat olivat ensimmäisten päivien aikana väsyneitä. Arviointitiimin näkemys on, että ensimmäisten päivien rankkuuteen tulisi jatkossa kiinnittää enemmän huomiota. Rankkuutta voisi vähentää toiminnalla, joka vie ajatukset hetkeksi pois koetusta tragediasta. Kurssien alkuvaiheessa tulisi olla vielä selkeämpi orientaatiovaihe, missä ohjelmaa ei ole rakennettu intensiiviseksi ja päivän kestoikin olisi lyhyempi.
 - Muutamalla internaattikurssilla ilmeni joitakin puutteita ennakkotiedottamisessa. Myös internaattijaksojen välillä tapahtuvaan tiedottamiseen tulee jatkossa kiinnittää huomiota.
 - Lisäksi tulisi kiinnittää huomiota henkilöihin, jotka kokevat syviä kriisejä ja kohtaavat surun yllättäen. Jatkossa tulisi kehittää yhteistyötä viranomaisten (erityisesti poliisi ja terveyden- sekä sairaanhoidon henkilökunta) kanssa, jotta viranomaiset osaisivat suositella Suomen Mielenterveysseuran kursseja heti tragedian jälkeen. Tällöin monet saisivat kenties apua nopeammin.

- Varhaiskuntoutusryhmiin osallistumisella ei näyttäisi olevan merkittäviä vaikutuksia osallistujien koettuun fyysiseen terveydentilaan. Ryhmiin osallistuneet kokevat oman fyysisen terveytensä yleisesti ottaen kohtalaisen ”hyväksi”.
 - Traumaattisen kriisin kokeneet arvioivat oman fyysisen terveytensä sekä alku- että loppukyselyjen perusteella jonkin verran elämäkriisin kokeneita paremmaksi.
 - Elämäkriisin kokeneet uskovat jonkin verran traumaattisen kriisin kokeneita voimakkaammin, että heidän terveytensä tulee heikkenemään. Tätä selittänee ainakin osittain se, elämäkriisin kokeneissa on mukana kaksi ikäihmisten ryhmää.
 - Internaattiryhmiin osallistuneet kokevat ryhmään osallistumisen vaikuttaneen hieman positiivisemmin omaan fyysiseen terveydentilaan kuin avoryhmiin osallistuneet.
 - Kyseiset havainnot nousivat esille sekä laadullisesta että määrällisestä aineistosta.
- Arvioinnin tulosten valossa voidaan todeta, että varhaiskuntoutusryhmiin osallistumisella on ollut positiivisia vaikutuksia osallistujien psyykkiseen hyvinvointiin. Koetut vaikutukset ovat tältä osin olleet osallistujien odotuksia positiivisemmat.
 - Kyselytulosten perusteella traumaattisen kriisin kokeneet pitävät osallistumisen vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin hieman positiivisempina kuin elämäkriisin kokeneet.
 - Traumaattisen kriisin kokeneiden osalla yleinen hermostuneisuus sekä tuntemukset matalasta mielialasta ovat vähentyneet vertaisryhmiin osallistumisen aikana. Vastaavasti onnellisuuden ja tasapainoisuuden kokemukset ovat lisääntyneet.
 - Onnellisuuden, tasapainoisuuden sekä rauhallisuuden tuntemukset ovat lisääntyneet myös elämäkriisin kokeneiden keskuudessa ryhmiin osallistumisen aikana.
- Varhaiskuntoutusryhmiin osallistuminen on vaikuttanut positiivisesti osallistuneiden sosiaaliseen toimintakykyyn.
 - Traumaattisen kriisin kokeneiden osalla sosiaalinen aktiivisuus näyttäisi lisääntyneen ryhmiin osallistumisen myötä. Esimerkkeinä tästä toimivat mm. ryhmäläisten aikaisempaan aktiivisempi osallistuminen vapaa-ajan harrasteisiin, koettu avoimuuden lisääntyminen, pelkotilojen koettu väheneminen ihmissuhteita rakentaessa sekä aikaisempaa parempi työssäjaksaminen.
- Varhaiskuntoutusryhmiin osallistumisella näyttäisi olevan positiivisia vaikutuksia myös osallistuneiden yleiseen vireystilaan.
 - Monessa ryhmässä osallistujat kokivat kokoontumista seuranneina päivinä olevansa henkisesti vireämpiä. Useimmilla vertaisryhmiin osallistuneilla myös usko ja luottamus tulevaisuutta kohtaan ovat lisääntyneet ryhmien aikana.
 - Kyselytulosten perusteella traumaattisen kriisin kokeneet pitävät osallistumisen vaikutuksia yleiseen vireystilaan hieman positiivisempina kuin elämäkriisin kokeneet.

- Kokonaisuutena katsottuna koetut hyödyt varhaiskuntoutusryhmiin osallistumisesta näyttäytyvät erittäin merkittävänä. Ryhmiin osallistuminen on selkeästi vaikuttanut osallistujien elämänlaatuun positiivisesti.
- Ryhmien keskeisin anti osallistujille on ollut mm:
 - Vertaistuen omakohtainen kokeminen sekä laaja konkretisoituminen.
 - Ongelmien ja menetysten sanallinen käsittely. Se, että kuulee muiden selviytyvän ”vastaavasta” kokemuksesta, tuo jaksamista ja uskoa tulevaisuuteen.
 - Suurin osa haastatelluista henkilöistä totesi, että vastaava apua/tukea ei olisi saatu miltään muulta taholta. Jo pelkästään kurssille/ryhmään pääseminen on koettu erittäin merkittäväksi asiaksi.
 - Ryhmän ”perheet, joissa toinen puoliso on tehnyt itsemurhan” osalla merkittävää on ollut se, että ainakin osin kurssin ansiosta perheistä on tullut tiiviimpiä ja usko perheenä selviämiseen ja kasvamiseen on kasvanut.
- Varhaiskuntoutusryhmiin osallistuneiden kokemuksia osallistumisen hyödyistä näyttäisi selittävän voimakkaammin koettu kriisi kuin kuntoutuksen muoto (internaatti- vs. avomuotoinen kuntoutus).
- Kokonaisuudessaan voidaan todeta, että nyt arvioinnin kohteena ollut Suomen Mielenterveysseuran varhaiskuntoutustoiminta laajentaa osaltaan kolmannella sektorilla tehtävää osallistavaa kuntoutustyötä. Suomen Mielenterveysseuran varhaiskuntoutustoiminta luo lisäarvoa suomalaiseseen mielenterveyskuntoutukseen ja erityisesti sosiaaliseen varhaiskuntoutukseen sekä surutyön helpottamiseen. Arvioinnissa tarkasteltuja varhaiskuntoutusryhmiä voidaan kutsua sosiaaliseksi varhaiskuntoutukseksi seuraavien seikkojen valossa:
 - Kyseessä on varhainen sekundaaripreventio. Kuntoutus-osallisuuden käsite voidaan nähdä varsin laajana. Kuntoutuminen tapahtuu paitsi ammattikoulutuksen saaneiden ohjaajien toimesta; pitkälti myös toisten kuntoutujien vertaistuen avulla.
 - Tarkoituksena ei olekaan tehdä ammatillista kuntoutusta tai lääkinnällistä kuntoutusta, vaan sosiaalista varhaiskuntoutusta, jonka keskeisenä työotteena on vertaistuen ohjattu hyödyntäminen.
 - Kuntoutujat hakevat ja tulevat kursseille vapaaehtoisesti.

Lähteet

Ala-Kauhaluoma, M. Kymmenen vuotta kehittämistyötä. Euroopan unionin työllistymistä tukevien hankkeiden kansallisen perinnön arviointia. Hallinnon tutkimus 25 (2006): 3.

Heiskala, Risto (2006) Kansainvälisen toimintaympäristön muutos ja Suomen yhteiskunnallinen murros. Teoksessa Risto Heiskala & Eeva Luhtakallio (toim.) Uusi jako. Miten Suomesta tuli kilpailukyky-yhteiskunta? Gaudeamus. 14-43.

Hietala-Paalamaa, Outi & Vuorela, Mika (2004) Työtoimintaa mielenterveysyhdistyksissä. Kuntoutus 3/2004, 29-41.

Hyväri, Susanna (2005) Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 214-235.

Jalava, Janne (2008) Tavoitteena työssä jaksamisen tukeminen ja sairauspoissaolojen hallinta. Varhaisen reagoinnin ja tuen malli kommunikatiivisena kuntoutusinnovaationa. Kuntoutus 1/2008, 3-20.

Jalava, Janne (2008b) Kuntoutuskumppanuuden mahdollisuudet ja haasteet – Systemiteoreettinen lähestymistapa. Janus 4/2008, 280-294.

Järvikoski Aila, Puumalainen Jouni, Karjula Jouko & Tuunainen Kirsti (1988) Työssä esiintyvät ongelmat, työsuorituskyky ja varhaiskuntoutuksen tarve eräissä valtionhallinnon yksiköissä. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 21/1988.

Järvikoski, Aila & Vilkkumaa Ilpo. (1995) Kuntoutus hyvinvointivaltiossa. Kuntoutussäätiö.

Karinen, Merja (2010) Mielenterveyskuntoutujan oikeusturvasta. Teoksessa Marja Pajukoski (toim.) Pääseekö asiakas oikeuksiinsa? Sosiaali- ja terveydenhuollon ulkopuoliset tekijät – työryhmä. Raportti III. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 19/2010. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Kelan kuntoutustilasto 2008. Helsinki: Kansaneläkelaitos, 2009.

Kittilä, Riitta (2008) Sosiaali- ja terveysjärjestöt. Teoksessa Rissanen, Paavo; Kallanranta, Tapani & Suikkanen, Asko (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Duodecim, 709-719.

Kuntoutuskomitean mietintö (1966) KM: A8.

Kuntoutusselonteko. Valtioneuvoston selonteko eduskunnalle. Julkaisuja 2002:6. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Mattila-Aalto, Minna (2009) Kuntoutusosallisuuden diagnoosi. Tutkimus entisten rappiokäyttäjien kuntoutumisen muodoista, mekanismeista ja mahdollisuuksista. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 81/2009. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

Nylund, Marianne (2005) Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 195-213.

Pensola, Tiina & Gould, Raija (2009) Ammatit ja masennusperusteiset työkyvyttömyyseläkkeet. Eläketurvakeskuksen keskustelualoitteita 2009:7. Helsinki: Eläketurvakeskus.

Pensola, Tiina; Gould, Raija & Polvinen, Anu (2010) Ammatit ja työkyvyttömyyseläkkeet. Masennukseen, muihin mielenterveyden häiriöihin sekä tuki- ja liikuntaelinten sairauksiin perustuvat eläkkeet. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:16. Helsinki: STM.

Sipilä, Jorma (1985) Sosiaalipolitiikan tulevaisuus. Helsinki: Tammi.

Suikkanen, Asko & Lindh, Jari (2007) Rehabsaurus – lajinsa viimeinen? Keskustelun avauksia kuntoutuksen tulevaisuuden haasteisiin. Kuntoutus 2/2007, 4-8.

Suomen virallinen tilasto eläkkeensaajista 2008. Eläketurvakeskus ja Kansaneläkelaitos 2010.

Talo, Seija; Wikström, Juhani & Metteri, Anna (2003): Kuntoutuminen monitieteisenä ja –tahoisena toimintana. Teoksessa Tapani Kallanranta, Paavo Rissanen & Ilpo Vilkkumaa (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Duodecim, 55-71.