

**MIELENTERVEYSKUNTOUTUJEN OSALLISUUDEN KO-
KEMUKSET RYHMÄTOIMINNASSA HENKI JA ELÄMÄ-
HANKKEESSA**

Henki ja elämähanke

Annamari Sopanen

Opinnäytetyö
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi AMK

2024

Sosiaalialan koulutus
Sosionomi (AMK)

| | | | |
|--------------------------------|---|--------------|------|
| Tekijä | Annamari Sopanen | Vuosi | 2024 |
| Ohjaaja(t) | Laura Jokela, Leila Nisula | | |
| Toimeksiantaja | Henki ja elämähanke | | |
| Työn nimi | Mielenterveyskuntoutujien osallisuuden kokemukset ryhmätoiminnassa Henki ja elämähankkeessa | | |
| Sivu- ja liitesivumäärä | 39 + 2 | | |

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää mielenterveyskuntoutujien osallisuuden kokemusten syntymistä Green Care-toimintaa kehittävän Henki ja elämähankkeen ryhmätoiminnassa. Tavoite työssä on myös selvittää, miten osallisuus tulee esille ryhmään osallistuneiden toiminnassa sekä millaiset asiat vahvistavat osallistuneiden sosiaalista kanssakäymistä ja kokemusta kuulumisesta ryhmään.

Opinnäytetyön merkitys alalle on tärkeää, koska tässä työssä selvitetään mielenterveyskuntoutujan osallisuuden kokemusta ja miten osallisuuden kokemuksen kasvu vaikuttaa mielenterveyskuntoutujan selviytymiseen arjessa ja kuntoutumisessa.

Opinnäytetyöni on laadullinen toimintatutkimuksen kaltainen työ. Aineiston keruu tapahtui aidossa toimintaympäristössä vuorovaikutteisesti. Aineiston keruumenettelmänä käytin teemahaastattelua ja aineiston analyysissä käytin teemoittelua.

Tulokset selvittivät vahvasti, että osallisuuden kokeminen on rinnastettavissa kuntoutujan parempaan toimintakykyyn ja vahvempaan osallisuuden kokemiseen. Myös vertaisuuden kokeminen sekä yhteisöllisyys ovat vahvistivat osallisuuden kokemuksia. Ryhmässä toimiminen aktivoi kuntoutujan psyykkistä tilanetta ja kehitti sosiaalisuutta.

Opinnäytetyön johtopäätöksinä esiin nousivat kuntoutujan kokema osallisuus vuorovaikutuksena muiden ryhmäläisten kanssa. Osallisuuden ilmeneminen eri tavoin oli jokaiselle ryhmäläiselle hänelle ominaista. Ryhmässä toimiminen vahvisti ryhmään osallistujan uusilla sosiaalisilla taidoilla ja mahdollisti uusien ystävyyssuhteiden syntyvän.

Avainsanat osallisuus, osallistaminen, sosiaalisuus, sosiaalistaminen, vertaisuus, yhteisöllisyys

Social services
Bachelor of social services

| | | | |
|--------------------------|--|------|------|
| Author | Annamari Sopenen | Year | 2024 |
| Supervisor | Laura Jokela, Leila Nisula | | |
| Commissioned by | Spirit and Life project | | |
| Subject of thesis | Experiences of participation of a mental health rehabilitants in the group activities in the Spirit and Life project | | |
| Number of pages | 39 + 2 | | |

The aim of the thesis is to find out the emergence of the experience of participation of mental health rehabilitants in the group activities of the Spirit and Life project that develops Green Care activities. The aim of the work is also to clarify how inclusion comes to the fore in the activities of the participants in the group and what kinds of things strengthen the participants' social interaction and experience of belonging to the group.

The significance of the thesis for the field is great, because this work investigates the experience of participation of a mental health rehabilitant and how the increase in the experience of participation affects the mental health rehabilitant's survival in everyday life and rehabilitation.

This thesis is a qualitative work similar to action research. Data collection took place in an authentic operating environment interactively. As a data collection method, thematic interviewing was used, and in the analysis of the data thematization was used.

The results made it clear that experiencing participation can be equated with better functioning and a stronger experience of participation. Also the experience of equality and the sense of community strengthened the experience of participation. Working in a group activated the rehabilitant's psychical situation and developed sociability.

The conclusions of the thesis were the involvement experienced by the rehabilitant as an interaction with other group members. The manifestation of participation in different ways was characteristic of each group member. Working in a group strengthened the group participant with new social skills and enabled creation of new friendships.

Key words inclusion, sociability, socialization, peering, community, customer involvement

SISÄLLYS

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | JOHDANTO | 6 |
| 2 | MIELENTERVEYSKUNTOUTUMINEN JA TOIPUMISORIENTAATIO | 8 |
| 3 | OSALLISUUS JA SEN VAHVISTUMINEN | 11 |
| 3.1 | Osallisuuden kokeminen..... | 11 |
| 3.2 | Osallisuuden kokeminen Green Care-toiminnassa..... | 13 |
| 3.3 | Sosiaalipedagoginen näkökulma osallisuuteen | 15 |
| 3.4 | Asiakasosallisuus sekä sosiaalisten taitojen kehittyminen..... | 17 |
| 4 | OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS..... | 19 |
| 4.1 | Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset..... | 19 |
| 4.2 | Laadullinen toimintatutkimus | 19 |
| 4.3 | Kehittämiskokemuksien osallisuutta tukevassa puutarharyhmässä | 22 |
| 4.4 | Aineiston kerääminen | 23 |
| 4.5 | Aineiston analyysi..... | 24 |
| 4.6 | Eettiset kysymykset ja luotettavuus | 25 |
| 5 | OPINNÄYTETYÖN KEHITTÄMISPROSESSI JA TULOKSET | 27 |
| 5.1 | Osallisuutta vahvistavien ryhmien prosessi | 27 |
| 5.2 | Osallisuutta vahvistavat menetelmät | 28 |
| 5.3 | Osallisuuden kokemukset ja vertaistuki ryhmässä | 30 |
| 5.4 | Ryhmässä ilmenneet haasteet osallisuuden kokemiselle | 30 |
| 6 | JOHTOPÄÄTÖKSET | 32 |
| 7 | POHDINTA..... | 34 |
| | LÄHTEET..... | 35 |
| | LIITTEET | 39 |

ALKUSANAT

Kiitokset opinnäytetyöohjaajalleni Laura Jokelalle kärsivällisestä ohjauksesta. Kiitokset Leila Nisulalle napakoista neuvoista opinnäytetyön työstämisen alussa. Kiitokset myös Henki ja elämä-hankkeen hanketyöntekijöille Sanna Viinoselle sekä Marjukka Rasalle, jotka mahdollistivat opinnäytetyön tekemisen. Kiitokset muille hankkeen työntekijöille tuesta.

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni käsittelee mielenterveyskuntoutujan osallisuuden kokemista ja kokemusta ryhmätilanteessa Henki ja elämähankkeessa, joka oli Green Care-hanke. Osallisuuden tunteen kasvu on kytköksissä mielenterveyskuntoutujan paranemisprosessin kanssa. Siinä myös sosiaalisuus ja sen jokaisen henkilökohtaisesti ilmentäminen on hyvä ottaa huomioon. Osallisuuden tunne mielenterveyskuntoutujalla ei synny aina helpolla. Siihen tarvitaan tietty kuntoutumisen etenemisen vaihe ja uskallus sosiaalisuuteen toisten kuntoutujien kanssa.

Esimerkiksi työtoiminta mielenterveyskuntoutujalla on hyvä tapa ryhmässä tehdä asioita ja samalla se kehittää kuntoutujan sosiaalisia taitoja. Siksi sosiaaliset taidot ja yhteyden tunne sekä osallisuus pääsee kehittymään kuntoutujalla ryhmätoiminnan avulla. Aihe on kiinnostanut minua pitkään ja toisessa ammattikorkeakouluopintojen Ammatillisen osaamisen syventämisen- harjoittelussa osallisuus mielenterveyskuntoutujalla oli kehittämistehtävänä, joten siitä oli hyvä jatkaa opinnäytetyössä.

Opinnäytetyön tarkoitus on selventää mielenterveyskuntoutujan osallisuuden kokemusta ryhmätilanteessa. Mielenterveyskuntoutuja ei ehkä pysty aina sanoittamaan omia tuntemuksiaan ja tunnelmiaan. Ryhmän tarkoitus oli auttaa kuntoutujaa tässä asiassa. Ohjaajan roolissa oleminen kiinnosti minua. Myös on hyvä huomata etenkin kuntoutumisprosessissa se, että kuntoutuja tulee ymmärretyksi ja kuntoutuminen lähtee käyntiin ja että se myös etenee. Ryhmätoiminnan aikana ryhmäläisten osallistumisella ja osallistamisella oli tärkeä sija ryhmädynamiikan aikaansaamisessa. Haastattelu kartoitti myös ryhmäläisten keskinäistä toimintaa ja yhteistyötaitoja.

Haastattelut suoritin Henki ja elämähankkeessa, jonka tavoite on edistää työelämän ulkopuolella olevien työikäisten mielenterveyskuntoutujien toipumaan saattamista luontoperustaisten ja -voimaisten menetelmien avulla. Hankkeen toimintamallit ovat luontovoimaiset, ekopsykologiset-, eläinavusteiset-, taiteen- ja kulttuurin menetelmät sekä vertaisuus, myös toipumaan saattaja- toimintamalli, joka

perustuu sosiaalipedagogiseen ajattelu- ja toimintatapaan. (Henki ja elämähanke 2021.)

2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUMINEN JA TOIPUMISORIENTAATIO

Mielenterveyskuntoutuminen voi olla kuntoutumista luontolähtöisin menetelmin. Siitä on saatu lupaavia tuloksia. Eräs esimerkki Green Care-hankkeista on Luontoa elämään -hanke, joka rahoitettiin Euroopan sosiaalirahaston Kestävää kasvua ja työtä -ohjelmasta vuosina 2014–2020. Hankkeen päätavoite oli estää syrjäytymistä, etenkin nuoret, pitkäaikaistyöttömät, ja päihde- ja mielenterveyskuntoutujat olivat tärkeä asiakaskunta hankkeessa. Hankkeen tavoite oli myös kehittää luontoon liittyviä yksilö- ja ryhmäkuntoutuksen toimintamalleja. (Leppänen 2017, 9.)

Luontoa elämään -hankkeessa kuntoutustoiminnan mallin taustalla oli kuntoutusparadigma, joka tarkoitti osallisuutta vahvistavia sekä luontoon tukeutuvia tekijöitä (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 22).

Luontoon tukeutuvan kuntoutuksen paradigmassa voidaan nähdä yksilökeskeisen ajattelun sekä luonnon tarjoaman hyvinvoinnin ja luontotoiminnan. Kuntoutustarpeen aiheuttaja on ollut esimerkiksi tuen tarve arjenhallinnalle ja osallisuuden vahvistumiselle. Asiakkaalla on oikeus luontoon ja samalla luontoyhteyden vahvistumiselle. Kuntoutumiskäynnistymisperuste on muutoshalu elämän arkeen. Kuntoutus on koettu mielekkäänä suhteessa omiin elämän tavoitteisiin, arjen hallintaan sekä osallisuuteen. Asiakas on näin voinut valita merkitykselliseksi kokemansa luontotoiminnan. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 22.)

Tavoite kuntoutumisessa on ollut elämän mielekkyys, vahvistunut osallisuus ja arjen hallinta. Toiminta luonnossa on tarjonnut tähän elvyttävät ja myönteiset kokemukset. Kuntoutuskeinot, niitä ovat kuntoutujalle olleet yhteisöön liittyminen, omien vahvuuksien käyttö sekä uusien taitojen hankkiminen. Muita keinoja ovat sosiaalisten roolien mahdollistuminen ja osallisuuden kokeminen, tasa-arvo ja yhteisöllisyys. Luonto on tarjonnut mahdollisuuden kuntoutujalle luontoavusteisen toiminnan sekä luonnon hyvinvointivaikutukset. Kaiken tämän lisäksi luonnossa toiminnan tuloksena ovat muodostuneet yhteisvaikutukset sekä toiminnallisen identiteetin kehittyminen. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 22.)

Toiminnan painopiste on verkostoituneissa, monialaisissa paikallisissa palveluissa ja yhteisöissä. Luontoympäristö tarjoaa mahdollisuuksia seinättömissä palveluissa toimijoiden yhteistyössä. Asiakkaana olevan rooli on olla oman elämänsä ja elämäntapahtumiensa arvostettu subjekti. Luontotoiminta tarjoaa asiakkaalle tasa-arvoisen ja vastuullisen toimijan. Kuntoutuksen toiminta-alueena on yksilön tilanne ja luontotoiminta tarjoaa siihen luontoympäristössä mahdollisuudet sekä luontoyrittäjien tarjoamat toimintaympäristöt. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 22.)

Recovery-toimintaorientaatiohanke oli valtakunnallinen mielenterveyden toipumisorientaatiohanke, joka toimi vuosina 2018–2022. Hanke suunniteltiin Lapin yliopistossa ja osatoteuttajaksi mukaan suunnitteluun tulivat Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus, Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, Lapin sairaanhoitopiiri, Pirkanmaan sairaanhoitopiiri, Mielenterveyden keskusliitto FinFami sekä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Hanke oli Euroopan sosiaalirahaston Kestävää kasvua ja työtä 2014–2020 Suomen rakennerahasto-ohjelman mukainen hanke. Hankkeen tavoitteena oli edistää sosiaalista osallisuutta ja torjua köyhyyttä sekä parantaa työelämän ulkopuolella olevien työ- ja toimintakykyä. (Martin 2022, 8.)

Recovery-toimintaorientaatio-hankkeessa on tarkasteltu mielenterveyspalveluita ja hanketta suunniteltaessa on kiinnitetty huomiota suomalaisissa mielenterveyspalveluissa havaittuihin moninaiisiin haasteisiin. Näitä haasteita ovat esimerkiksi palveluiden organisaatiokeskeisyys sekä saavutettavuus, oikea kohdentuminen ja palveluiden tulosten ongelmallisuus. Lisäksi hankkeen piirissä huomio kiinnitettiin mielenterveyden haasteiden leimaavuuteen ja yhdenvertaisuutta heikentäviin osallisuusvajaisiin. Hankkeen lähtökohdaksi valittiin toipumisorientaatio, jonka tehtävä on uudistaa käsityksiä mielenterveydestä, kuntoutumisesta, toipumisesta, ihmisyydestä sekä asiantuntijuudesta. Hankkeen tarkoitus oli myös vahvistaa palveluiden yhteyttä ihmisten arkeen, verkostoihin ja yhteisöihin. (Martin 2022, 8.)

Toipumisorientaatioon liittyy monitieteinen ajattelu sekä toiminnan viitekehys, joihin vaikuttavat erityisesti psykologiset ja sosiaalitieteelliset teoriat (Nordling &

Rissanen 2020, 8). Aadam ja Petrakis (2020, 8) korostavatkin toipumisorientaatioissa ja sen mukaisessa toiminnassa eettisesti tarkasteltuina periaatteina yksilön autonomian ja itsemääräämisen kunnioittamista, oikeudenmukaista kohtelua, hyvää tarkoittavaa toimintaa ja haitallisten toimintojen välttämistä.

Toipumisorientaatio ja siihen perustuvan toiminnan ja sen mukaisesti palveluiden perusarvoja ovat asiakaslähtöisyys, yksilöllisten tarpeiden huomioiminen, ratkaisukeskeisyys, voimavarojen tunnistaminen sekä asiakkaan voimaantuminen ja toimijuuden tukeminen (Kankaanpää & Kurki 2013, 8).

Nordlingin (2018, 8) mukaisesti toipumisorientaatioissa mielenterveyspalveluiden viitekehyksenä painottuvatkin voimavarojen ohella osallisuus, toivo, tulevaisuuden optimismi, elämän merkityksellisyys sekä positiivisena koettu mielenterveys, joka tarkoittaa mielenterveyden tarkastelua laajempänä kokonaisuutena, hyvinvoinnin resurssina eikä vain mielenterveyden häiriöön puuttumisena.

Toipumisorientaatioissa ja sen omaksumisessa mielenterveyspalveluita ohjaavaksi viitekehykseksi edellyttää muutosta sekä palveluorganisaatioissa että mielenterveystyötä tekevien ammattilaisten keskuudessa. Muutokset edellyttävät ammattilaisten ajattelutavan, asenteiden ja toiminnan uudelleen organisoimista. (Kallio & Kuosmanen 2020, 8). Toipumisorientaatio haastaakin työntekijöitä aitoon dialogiin asiakkaiden kanssa sekä tasavertaiseen kohtaamiseen. Tärkeää on myös työntekijän siirtyminen asiantuntijan roolista kohti mentorin roolia. (Martin 2022, 8.)

Henki ja elämähankkeessa asiakkaiden taustat kuntoutumisen suhteen olivat erilaisia mielenterveydellisistä syistä. Asiakasprofiilina hankkeessa oli eläkeläisiä, jotkin kuntoutujat kävivät töissä, asiakkaina olivat myös kuntoutujat, jotka pyrkivät työelämään tai opiskelemaan. Myös Henki ja elämähankkeessa painotettiin kuntoutujan positiivisena kokemaansa mielenterveyttä ja tätä tunnetta tuettiin. Toisten kuntoutujien tuki oli myös tärkeä huomioida kuntoutumisen onnistumisessa. Myös asiakkaiden tasavertainen kohtaaminen haastoi työntekijöitä. Kuntoutujan osallisuuden tunteella ja sen syntymisellä oli vankka sija hankkeen toiminnassa.

3 OSALLISUUS JA SEN VAHVISTUMINEN

3.1 Osallisuuden kokeminen

Voidaan todeta, että osallisuus on moninainen ja vaikea käsite. Osallisuutta määrittävät monet eri käsitteet. Osallisuuteen kuuluvat termit liittyminen (involvement), suhteessa oleminen (relatedness), kuuluminen (belonginess), tunteminen yhteisyyttä (togetherness). Osallisuus on myös yhteensopivuutta (coherence) sekä mukaan ottamista (inclusion). Osallisuuskäsite pitää sisällään termin osallistuminen (participation) ja siihen liittyen vaikuttamisen (representation) ja demokratian. Osallisuus on kaiken tämän lisäksi järjestämistä ja johtamista (governance). Osallisuuden abstraktisuus ja sen monitahoinen sisältäminen altistavat sen kielelliselle kamppailulle, mutta samalla juuri näiden termien ansiosta se pystyy rakentamaan hallinnonalojen, oppiaineiden ja metodologioiden ylittävän ymmärryksen. (Isola ym. 2017, 3.)

Euroopan sosiaalirahasto toimintalinja viiteen kuuluva sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke on Sokra ja siinä ymmärretään osallisuuden kuulumisen sellaiseen kokonaisuuteen, jossa se pystyy liittymään erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin ja elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin. Osallisuus nähdään sellaisena, että se on vaikuttamista oman elämän kulkuun, mahdollisuuksiin, toimintoihin, palveluihin ja yhteisiin asioihin joissakin tapauksissa. (Isola ym. 2017, 3.)

Hyvinvoinnin lähteinä pidetään aineellisia mahdollisuuksia, kuten esimerkiksi kohtuullinen toimeentulo, asuminen, koulutus ja harrastustarvikkeet. Hyvinvoinnin lähteet voivat olla myös aineettomia, kuten luottamus ja luovuus. Hyvinvoinnin lähteinä mainitaan tekstissä aineellisen ja aineettoman väliin sijoittuvia asioita, kuten luonto, taide ja kulttuuri. Verovaroin maksetut ja tarpeenmukaisia palveluita ovat päihde- ja mielenterveyspalvelut, kuntoutus, sosiaalityö ja päivähoito tai esimerkiksi yksityiseltä sektorilta ostetut palvelut. (Isola ym. 2017, 3.)

Aikaisempien teorioiden ja tutkimusten perusteella voidaan päätellä niin, että tahdova mieli ja tavoitteellinen toimijuus rakentuvatkin ulkoisten ja sisäisten mahdollisuuksien vuorovaikutuksena. Sisäisistä mahdollisuuksista voidaan mainita hankittu koulutus ja oppiminen, synnynnäinen lahjakkuus, elämänhistoria ja temperamentti. Koska osallisuus siis on jotain sellaista, mikä tapahtuu ihmisten välillä katseissa, liikkeissä, kosketuksessa ja kielessä, sen mittaaminen on haastavaa. (Isola ym. 2017, 3.)

Erilaisia mittareita osallisuuden tunteen syntymiseen ja sen kehittymiseen ihmisellä on jo olemassa. Sen laajuutta voidaan myös määrittää. Osallisuus-aiheen tutkimusta on jo tehty paljon, mutta se ei mielestäni ole vielä vanha tutkimusalue. Osallisuuskäsite kuitenkin liitetään usein mielenterveysasiakkaan kuntoutumiseen.

Osallisuuteen kuuluu tiiviisti toiminnallisuus. Mielenterveyskuntoutuja tarvitsee usein toimintaansa ohjausta. Kuntoutuja kokee tärkeäksi ryhmässä olemisen, hyväksytyksi tulemisen ja mukana olemisen. (Jääskeläinen 2017a, 157–160.)

Arja Jääskeläisen (2017b, 137–141) mukaan työtoiminta vahvistaa osallisuuden tunnetta suuresti. Työhön osallistuminen jo itsessään antaa osallisuuden tunteen. Työskennellessään kuntoutuja antaa oman panoksensa työyhteisöön. Työ voidaan nähdä osallistumisena toimintaan osallistumalla johonkin. Osallisuus ilmenee myös ryhmään kuulumisen ja siinä toimimisen ansiosta. Kuntoutuja kokee yhteyttä toisiin, läsnä olemista, kuulumista ryhmään tai yhteisöön. Kaikki tämä on yhdessä tekemistä. Osallisuus on myös vaikuttamista. Vaikuttaminen voi tapahtua myös lähiympäristössä ja jopa yhteiskunnassa.

Hyvinvoinnin alue ja siinä voimaantumistutkimus liittyy mielenterveyskäsitteen ihmisten keskinäiseen auttamiseen, empatiaan, luotettavuuteen, itseluottamukseen, ihmissuhteiden laatuun sekä osallistumiseen arjen toiminnoissa. Tässä yhteiskunnallisessa näkökulmassa ohjataan ajattelemaan ihmisten hyvinvointia, eikä sairautta, toimintakykyä eikä vajavuutta sekä myös ihmisen vahvuuksia eikä heikkouksia. Voimaantumistutkimuksessa on keskitytty tunnistamaan ihmisen kykyä, taitoja ja kehityspotentiaalia. (Perkins & Zimmerman 1995, 569.)

Yhteiskunnallinen osallisuus (social inclusion) ja sen vastinpari on syrjäytyminen (social exclusion), näillä molemmilla on monta ulottuvuutta kuten esteettömyys, yhteisyysuhteet ja voimaantuminen. Yhteisyysuhteet muodostuvat edelleen tunnesiteistä, ihmisten huomioonottamisesta sekä yhteisvastuusta. Osallisuus liittyykin läheisesti yhteiskunnalliseen koheesioon ja osallisuus on myös tasa-arvoa edistävän politiikan tuotos. (Jeannotte 2008, 2–3.)

Lukuisten tutkimusten avulla on tunnistettu positiivinen riippuvuussuhde sosiaalisen pääoman ja mielenterveyden välillä. Sosiaalinen pääoma omaa vastaavan, myönteisen riippuvuuden monien muiden mielenterveyteen liittyvien tekijöiden kanssa. On huomattu, että yhteisöissä, joissa sosiaalinen pääoma vahvistuu, sosiaalinen turvallisuus ja sen taso paranee, yksinäisyys ja eristyneisyys vähenee, rikollisuus vähenee, koulusuoritukset sekä koulutustaso parantuvat ja myös ovat parempia verrattuna alhaisemman pääoman yhteisöissä. (Hänninen 2016, 83.)

3.2 Osallisuuden kokeminen Green Care-toiminnassa

Green Care-toiminnassa on tuen elementtinä ja tuen tavoite on vahvistaa kuntoutujan toimijuutta. Siksi, koska luontohoivassa asiakkaat ovat haavoittuvaisessa asemassa, mikä merkitsee useissa tapauksissa myös puutteita niissä taidoissa, joita vahva toimijuus edellyttää. Green Care-toiminnassa on myös otettu käyttöön osallisuuden vahvistamista ja luontoon tukeutuvaa kuntoutumismallia, jossa kuntoutuja osallisuuden tunne nähdään osallisuutena yhteiskuntaan, yhteisöön ja luontoon sekä myös edelleen itsemääräämisoikeutena, valinnan vapautena ja kontrollin tunteen vahvistamisena kuntoutumisprosessissa. Green Care-toiminnassa osallisuus linkittyy vahvasti yhteen eri Green Care-elementteihin eli yhteisöihin ja on tällöin vahvasti keskeinen osa menetelmää. Myös osallisuuden kokeminen ja sen tavoite voi olla toiminnan tavoite. Ekopsykologiaa lainaten olemme osa luontoa ja luonto on osa meitä. Luonnon tarjoama osallisuus on vahvana kytköksissä paitsi vastuun kantamiseen luonnossa sekä asiakkaan itsensä hyväksymiseen. Green Care-toiminta perustuu siihen, että osallisuuden kokeminen liitetään vahvasti luontoon. Tällöin osallisuuden kokeminen mahdollistaa mo-

net asiat kuten yhteydet muihin toiminnassa oleviin ihmisiin, asiakkaisiin ja työntekijöihin. Myös eläimet ovat tärkeässä roolissa Green Care-toiminnassa ja nekin muodostavat yhteisön. (Mouhi 2017, 27–28.)

Asiakkaat kokevat luonnon monimerkityksellisenä. Luonto merkitsee asiakkaalle esimerkiksi voimien ja motivaation antajaa. Luontoa kunnioitetaan ja suojellaan sekä luonto antaa siellä tekemisen mahdollisuuden. Luonto elementtinä on sellainen, että siellä pystytään rauhoittumaan ja hiljentymään. Luonto mahdollistaa sen aistimisen eri aistein. (Jääskeläinen 2017c, 127–129.)

Yksi hanke-esimerkki Green Care -menetelmien käyttäjänä on Kulttuurit yhteisellä polulla eli KUPO-hanke. Sen päätoteuttajana toimi Lapin ammattikorkeakoulu ja sen päätavoitteena oli vahvistaa eri kulttuuritaustaisten ja syrjäytymisvaarassa olevien, erityistä tukea tarvitsevien asiakkaiden toimintaedellytyksiä, sosiaalista pääomaa, osallisuutta ja toimijuutta. Kupo-hanke toimi vuosina 2019–2022. Kupo hanke toimi yhteisöllisillä, luontolähtöisillä menetelmillä niin, että kaksisuuntainen kotoutuminen, integraatio ja hyvät etniset suhteet edistyivät ja paranivat. Tarkoitus oli myös rikastaa ja lisätä vaihtoehtoja sosiaaliseen kuntoutumiseen ja kotouttamispalveluiden tarjontaan asiakkaiden osallisuuden, hyvinvoinnin ja kotoutumisen tueksi palvelujärjestelmässä osatoteuttajien myötä. (Lapin AMK 2020.)

Toimintamalleina Kupo-hankkeessa olivat luontolähtöiset hyvät työkäytännöt ja mallit, kuten luontosuhteen kehittyminen, luontotyöpajat, ohjatut työtoimintakoikeilut ja luontolähtöinen vertaisryhmätoiminta. Hankkeen piirissä olevilla ihmisillä oli usein vähän toiminta-areenoita tavata vastavuoroisesti eri kulttuuritaustaisia ihmisiä. Tämä ajanjakso, jonka ihminen viettää palveluiden piirissä oli oivallinen hetki johdattaa hänet vuorovaikutussuhteisiin erilaisten ihmisten kanssa sekä tuntemaan luonnon hyvinvointivaikutuksia, oppimalla kestävän kehityksen periaatteet sekä löytämällä erilaisia tapoja soveltaa niitä elämässään. (Lapin AMK 2020.)

Kupo-hankkeessa palveluntuottajien täytyi monipuolistaa ja kehittää palveluiden tarjontaa uudistuvassa sote-palveluiden tarjontaa uudistuvassa sote-palvelujärjestelmässä, jotta haavoittuvassa ja usein marginaalisessa asemassa olevat asiakasryhmät saisivat paremmin uusia toimintamahdollisuuksia ja -vapauksia (Lapin AMK 2020).

Nykyisin on myös erilaisia keinoja ja tulokulmia, joita käytetään niin, että osallisuuden prosessi saadaan kuntoutujalla käyntiin ja sosiaalisuus muiden ryhmäläisten kanssa onnistuu ja kasvaa. Tärkeää onkin huomata, että kuntoutuja saadaan esimerkiksi ryhmätoiminnan ansiosta innostumaan ryhmän aiheesta. Luo- via menetelmiä ovat esimerkiksi luontolähtöiset menetelmät ja pelillisuus. Myös tarinallisuus on yksi asiakkaan aktivointivointi keino ja tarinallisuus voi olla kulttuurinen tai kollektiivinen tarina. Tarinan ei aina tarvitse olla aina teksti, se voi olla esimerkiksi liike, kehollinen tarina.

3.3 Sosiaalipedagoginen näkökulma osallisuuteen

Sosiaalipedagogiikassa voidaan tarkastella myös ihmisen ja yhteisön välistä suhdetta. Näitä lähestytäänkin osallisuuden käsitteellä. Hyvä on huomata kuitenkin, että osallisuuden toteutumisen kannalta yhteisöltä edellytetään jotain eli osallisuus ei toteudu millaisessa yhteisössä tahansa. (Nivala & Ryyänen 2019, 138.)

Sosiaalipedagogiikassa osallisuus ymmärretään suhteena. Osallisuus kuvaakin ihmisen ja yhteisön välistä suhdetta ja sen tavoiteltavaa luonnetta. Osallisuuden toteutuminen on ihmisen ja yhteisön välisessä suhteessa silloin, kun ihminen on osa yhteisöä. Suhteen muodostumiseen liittyy kolme osa-aluetta, jotka ovat johonkin kuuluminen, osallistuminen sekä kuulumisen tunne. Näitä kaikkia kolmea tarvitaan, että osallisuuden tunne syntyy ihmisellä. (Nivala & Ryyänen 2013, 25–28.)

Sosiaalipedagogiikassa osallisuuden perusta rakentuu merkityksellisistä sosiaalisista suhteista, joiden pohjalta voi kehittyä tunne yhteisöön kuulumisesta. Voidaan huomata, että osallistuminen tarkoittaa ihmisen toiminnallista läsnäoloa inhimillisesti koetuissa suhteissa. (Quintana 2005, 184.) Osallistuminen yhteisössä

sen toimintaan luo mahdollisuuksia suhteita rakentavaan vuorovaikutukseen sekä yhteistoimintaan. Osallistuminen ja sen merkitys osallisuuden edellytyksenä perustuu ensisijaisesti sen vuorovaikutukselliseen ja uusia suhteita luovaan luonteeseen. (Nivala 2008, 303–308.)

Osallisuuden toteutuminen tarvitsee ihmiseltä osallistumista ja kuulumista. Osallisuus edellyttää aina ihmisen ja yhteisön tasapainoista suhdetta, demokraattista yhteisöä, jossa yhteisöön kuuluva jäsen saa osallistua mielekkäillä tavoilla ja myös tulla vuorovaikutuksessa nähdyksi, kuulluksi ja tunnustetuksi ainutlaatuisena ja arvokkaana yksilönä osana yhteisöä. (Nivala & Ryyänen 2013, 27–28.)

Osallisuuden käsite on erityisesti suomalainen käsite. Esimerkkinä on englanninkielinen vastine ja siitä on vaikea löytää sanaa, joka kattaa ne eri merkitykset, joita suomalaisessa keskustelussa osallisuuteen liittyy. Ruotsin kielen sana *delaktighet* tulee käsitteenä lähelle osallisuutta, ja myös ruotsalaisessa sosiaalipedagogisessa keskustelussa käsite on keskeinen. (Gustavsson 2008, 24–28) Englannin kielessä joudutaan käyttämään ainakin kahta sanaa yhdessä. Näillä sanoilla, jotka ovat osallistuminen (*participation*) ja kuuluminen (*belonging*), saadaan kuvattua sosiaalipedagoginen osallisuuskäsite. (Nivala & Ryyänen 2019, 140.)

Kuuluminen on etenkin prosessi. Siinä kehittyy tunne yhteydestä johonkin, esimerkiksi kulttuuriin, ihmisiin, paikkoihin sekä materiaalsiin objekteihin. Se on etenkin yksilöllinen tunne. Se on kiinnittymistä ja paikantumista suhteessa ympäristöön. Kuuluminen johonkin voi olla arjessa tiedostamatonta ja huomaamatonta, mutta se muuttuu hyvin tietoiseksi, jos se joutuu uhatuksi tai sitä häiritään. (May 2013, 3, 93–94.)

Kuuluminen aikaansaa voimakkaita tunteita, kuten esimerkiksi iloa, onnellisuutta, tyytyväisyyttä ja täyttymyksen kokemusta. Kuulumattomuuden tunne taasen aiheuttaa masennusta, ahdistusta ja toivottomuutta. (Nivala & Ryyänen 2019, 142.) Yhteisössä jäsenellä on oikeus omaan identiteettiin, oikeus tulla nähdyksi ja oikeus tärkeäksi kokemisesta osana yhteisöä omana itsenään. Yhteisöltä edellytetään tietynlaisen tilan antamista ja luomista. Moninaisuuden hyväksyminen

yhteisöltä on myös tärkeä asia sekä hyväksyvä ja turvallinen ilmapiiri. (Hanhi-vaara 2006, 32–36.)

3.4 Asiakasosallisuus sekä sosiaalisten taitojen kehittyminen

Myös asiakasosallisuutta voidaan tässä opinnäytetyössä sivuta. Osallisuuskyselely ja puutarharyhmätoiminta voivat kertoa asiakkaan osallisuuden kokemuksesta ja laajemmin siitä, miten ryhmäläinen on otettu huomioon myös hankkeen toiminnan kehittämisessä. Kuntoutujan sosiaalisten taitojen kehittyminen näkyy myös siinä, että asiakasosallisuus esimerkiksi hankkeessa toteutuu. Kun sosiaalisuuden taidot kuntoutujalla ovat paremmat, hän voi ilmaista myös kehittämisideoita palautteena paremmin hankkeen käyttöön. Henkeen työskentelyssä on tärkeää kerätä palautetta asiakkailta.

Asiakas otetaan tasavertaiseksi toiminnan kehittäjäksi -> kerätään palautetta-> vuorovaikutus -> yhdessä kehittäminen -> osallisuus strategiana -> osallisuus toimintakulttuurina -> tehokkaat palvelut (Niskala 2019).

Osallisuudella tarkoitetaan myös syrjäytymisen vastakohtaa. On kolme termiä; osallisuus, osallistuminen ja osallistaminen. Asiakasosallisuus tarkoittaa asiakkaan kokemusta yhteenkuuluvuudesta sekä tunne aidosta osallistumisesta esimerkiksi ryhmässä. (Antila 2016.)

Antilan (2016) opinnäytetyön tarkoitus oli juuri ottaa käyttöön uusi, asiakasosallisuutta korostava kehittäjäasiakastoimintamalli Sovatek-säätiön ja Jyväskylän Kattulähetyksen työvalmennuspalveluiden kehittämiseen. Tarkoitus oli myös osallistaa työvalmentautujia mukaan työvalmennuspalvelun kehittämiseen ja koota kehittäjäasiakasryhmä ja aloittaa sen toiminta. Apuna käytettiin aluksi myös Kykyviisaria, joka testaa osallistujien alussa olevat toiminnalliset resurssit, jaksamisen ja kyvyt. Teemana tässä tutkimuksessa oli sosiaalinen kuntoutus ja psykososiaalinen tukeminen. Asiakkailta kerättiin Kehittäjä-asiakaspäiviltä eli asiakasfoorumista kehittämis ehdotuksia ja kokemuksia suullisesti ja kirjallisesti esimerkiksi asiakaskyselyinä ja palautelappuina. (Antila 2016.)

Antilan (2016) opinnäytetyössä sosiaalinen kuntoutus oli osasisältönä. Sosiaalisella kuntoutuksella pyritään parantamaan sosiaalista toimintakykyä tarkoituksena selviytyä arkipäiväisistä toiminnoista ja vuorovaikutussuhteista sekä oman elin- ja toimintaympäristön rooleista. Näitä arkipäivän selviytymistä tukevia toimia ovat esimerkiksi asumista, liikkumista ja yleistä osallistumista mahdollistavat seikat. Myös huolehtiminen toimeentulosta ja sosiaalisten verkostojen luominen on tärkeää. (Antila 2016.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoite on kuvata Henki ja elämähankkeen ryhmätoimintoihin osallistuneiden kuntoutujien kokemuksia osallisuudesta.

Tutkimuskysymykset ovat:

- 1) Miten osallisuus tulee esille ryhmään osallistuneiden toiminnassa?
- 2) Millaiset asiat vahvistivat osallistuneiden sosiaalista kanssakäymistä ja kokemusta kuulumisesta ryhmään?

4.2 Laadullinen toimintatutkimus

Työn lähtökohtana on toiminnallinen tutkimus. Opinnäytetyö on myös laadullinen tutkimus, jossa käytetään asiakkaan osallisuuden määrittämisessä teemahaastattelua.

Tutkimus tapahtuu aidossa ympäristössä ja aineisto kerätään asianomaisilta tutkittavilta vuorovaikutteisesti. Tutkijan rooli on olla toimija, aineiston kerääjä. Tutkimusaineisto koostuu monilähteisistä asioista, joita ovat esimerkiksi teksti, kuvat ja haastattelut. Aineisto analysoidaan induktiivisesti, rekursiivisesti ja interaktiivisesti. Nämä termit tarkoittavat käytännöstä teoriaan, palauttavasti ja vuorovaikutteisesti. Huomio laadullisessa tutkimuksessa on asiakkaan kokemus, tutkittavien näkökulma, merkitys ja näkemys. Tavoite on kokonaisvaltainen ymmärrys tutkitavasta ilmiöstä. (Creswell 2007, 34.)

Toimintatutkimus ei välttämättä ole varsinainen tutkimusmenetelmä vaan lähestymistapa tutkimuksen tekoon. Toimintatutkimuksessa yhdistetään käytännön kehittämistyö ja tutkimus. Toimintatutkimuksessa sitä on ohjaamassa halu tietää, miten asiat voisi tehdä paremmin ja sen avulla pyritään löytämään tietoa, joka palvelisi erilaisten käytänteiden kehittämistä. Myös tutkija ei ole ulkopuolinen ha-

vainnoija, vaan on osallistumassa aktiivisesti tehden muutokseen tähtääviä väliintuloja, joita kutsutaan muutosinterventioiksi. Toimintatutkimuksessa vallitsee sosiaalinen elementti eli ihmisten yhteistoiminta. Toimintatutkimusta luonnehtii se, että teoriaa ja käytäntöä ei pidä käsitellä toisistaan erillisenä asiana vaan saman asian eri puolina. Ajatus toimintatutkimuksessa lähtee siitä, että teoria on sisällä käytännössä ja päinvastoin. Samaten hiljainen tieto nousee vahvasti esiin ja keskustelun kohteeksi. (Heikkinen 2018, 215–216.)

Toimintatutkimuksessa ja sen varsinaisena perustajana pidetään amerikkalaista sosiaalipsykologia Kurt Lewinia 1950-luvulta. Myös Wlfred Carr:n ja Stephen Kemmis:n julkaisemassa pääteoksessaan *Becoming critical* (1986) kriittisen teorian lähestymistapa painottaa ihmisen vapautumisen, valtaistumisen ja osallisuuden ideat eli englanniksi emancipation, empowerment ja participatory action research. Etenkin kansainvälisillä foorumeilla tutkimuskirjallisuudessa on ilmennyt uusi tutkimussuuntaus, joka on nimeltään joko practitioner research, practice oriented research tai practice basec research. Tämä suuntaus on ollut käytössä etenkin kansainvälisten ammattikorkeakoulujen foorumeilla. (Heikkinen 2018, 217–219, Carr & Kemmis 1986.)

Toimintatutkimukselle tärkeitä, keskeisiä piirteitä ovat esimerkiksi, että elementtinä muotoillaan tarkka kysymys, jolle halutaan toiminnan kautta löytää vastaus. Tutkimus ongelma rajataan tarkasti ja se saa muotonsa huolellisesti tehtynä eli tutkimuksen tehtävä määritellään. Aina ei ilmene tutkimuskysymykselle tarkkaa muotoa, vaan tutkimuksen tehtävä vain määritellään. Tavallisesti tutkimuksen ytimen voi kiteyttää kysymykseen, kuinka asiat ovat. Toimintatutkimuksessa etsitään vastausta siihen, kuinka asiat tulisi olla. (Heikkinen 2018, 220.)

Toimintatutkimuksen tarkoitus on siinä, että reflektoidessaan ihminen tarkastelee omia uskomuksiaan, ajatustapaansa ja kokemuksiaan. Ihminen tavallaan etäännyttyy itsestään ja tarkkailee omia toimintatapojaan ja ajattelua uusista näkökulmistaan. Näin ihminen pyrkii saamaan ymmärrystä, miksi hän ajattelee niin ja miksi toimii niin kuin toimii. Toimintatutkimuksessa pyritään pääsemään uudenlaisen toiminnan ymmärrykseen sekä siten toiminnan kehittämiseen. (Heikkinen 2018, 222.)

Toimintatutkimuksen prosessin päämääränä on yhteisöllisyys ja voidaan puhua osallistavasta toimintatutkimuksesta. Tähän voidaan kuitenkin liittää myös lähestymistapa, jossa keskitytään enemmänkin yksilön itsereflektiiviseen toimintaa. (Heikkinen 2018, 226.)

Toimintatutkimuksen areenana ja toimintaympäristönä toimi Henki ja elämähanke. Hankkeen lähtökohtana oli Green Care-ajatus, tämän ajatusmaailman vaikuttavuudesta on saatu hyvää näyttöä aiemmissa hankkeissa. Henki- ja elämä – Luonto toipumisen lähteenä- hankkeella oli tavoite edistää työelämän ulkopuolella olevien työkäisten mielenterveyskuntoutujien toipumaan saattamista luontoperustaisten ja -voimaisten menetelmien avulla. Hankkeen toteutus tapahtui Oulun, Kemi-Tornion ja Rovaniemen alueella eri järjestöiden ja kevytyrittäjien toimintaympäristöissä. (Henki ja elämähanke 2021.)

Hankkeen toimintamallit ovat luontovoimaiset, ekopsykologiset-, eläinavusteiset-, taiteen- ja kulttuurin menetelmät sekä vertaisuus, myös toipumaan saattaja- toimintamalli, joka perustuu sosiaalipedagogiseen ajattelu- ja toimintatapaan (Henki ja elämähanke 2021).

Henki ja elämähankkeella on tavoitteena asiakkaan kuntoutuminen niin, että hankkeen toiminnot vahvistaisivat asiakkaan voimaantumista, pystyvyyden tunnetta, toimijuutta, osallisuutta ja resilienssiä eli selviytymis- ja sopeutumiskykyä. Asioiden kokemuksellisuus on tärkeä asia ja sillä tavoitellaan hyvinvoinnin vahvistumista ja tämän kautta osallistujien sosiaalista kuntoutumisen polkua kohti työelämää. (Henki ja elämähanke 2021.)

Hankkeessa on myös tavoite kehittää, kokeilla sekä tärkeänä tekijänä arvioida luontovoimaisia toimintatapoja ja -malleja. Kun nämä toimivat, ne ovat vaikutukseltaan sellaisia, että osallistujien toipumisprosessit käynnistyvät ja etenevät. Mielenterveysasioista on tullut yhteiskunnassa haaste nyt 2020-luvulla. Työelämässä sen ulkopuolella on 40 prosenttia kuntoutujia ja heillä on vakava mielenterveysongelma. Myös työssä käyvien mielenterveyssyistä johtuvat poissaolot ovat kasvussa. (Henki ja elämähanke 2021.)

Henki- ja elämähankeessa on otettu huomioon myös paikanhenki-menetelmä sekä positiiviset tunnemuistot, kokemuksellinen hyvinvoinnin tunteminen on tärkeää. Hankkeen toimintaa ohjaa myös salutogeneesi-toipumisorientaatio-ajattelu sekä työskentelyssä sosiaalipedagoginen työote. Salutogeneesi on toipumisorientaatiossa oleva asiakkaan oma kokemus toivottavasta tulevaisuudesta sekä mielekkästä elämästä. Sosiaalipedagoginen työskentelytapa ja sen ydin on tasavertainen dialogi ja rinnalla kulkeminen. (Henki ja elämähanke 2021.)

Kestävä kehitys on otettu huomioon monelta eri osa-alueelta. Näitä ovat esimerkiksi ekologinen kestävyys, Natura 2000-ohjelman kohteet, taloudellinen kestävyys sekä paikallisen elinkeinorakenteen kestävä kehittäminen. Muita kestävän kehityksen osa-alueita ovat aineettomien tuotteiden ja palveluiden kehittäminen, sosiaalinen- ja kulttuurinen kestävyys ja yhteiskunnallinen ja kulttuurinen yhdenvertaisuus. (Henki ja elämähanke 2021.)

4.3 Kehittämisen prosessi osallisuutta tukevassa puutarharyhmässä

Yhteiskehittämisellä tarkoitetaan sosiaalista prosessia, joka edellyttää ihmisen osallistumista ja vuorovaikutusta. Yhteiskehittämisessä asiakkaat nähdäänkin tasavertaisina kehittäjinä yhdessä ammattilaisten kanssa, jolloin lähtökohtana voi olla intressien erilaisuus ja dialogivuorovaikutus. Yhteiskehittämisessä ja sen onnistumisessa on tärkeää erottaa viisi keskeistä elementtiä eli saatu ja koettu hyöty, yhdessä toimiminen, toiminnasta saatu lisäarvo sekä toiminnan eteneminen. Näistä saatu hyöty liittyy siihen, miten asetetut tavoitteet on saavutettu ja miten sitten on havaittu toiminnan kautta, että onko syntynyt uutta tietoa ja parempia toimintoja. Yhdessä toimiessa on ratkaisevaa ryhmän ilmapiiri, onnistumisen kokemukset ja sitä kautta toiminnan kokeminen voimaannuttavaksi tapahtumaksi. Olennaista kohtaamisissa on dialoginen ja tasavertainen vuorovaikutus, joka sitouttaa osallistujat prosessiin. Yhteiskehittämisessä valittujen menetelmien tulisi olla valittu päämäärän mukaan ja luovasti, eri roolit tulisi jakautua valitun menetelmän mukaan ja toiminnan painopiste tulisi olla yhteisvastuullista. Toiminnan toteuttamisessa hyvät ennakoivalliset sopivat toimintaympäristö edistää ryhmässä työskentelyä. (Sippola 2020.)

Kehittämisprosessi opinnäytetyössäni on sitä, miten mielenterveyskuntoutujaan saadaan yhteys sulkemalla pois sitä haittaavia tekijöitä. Hyvä yksilökemia-asia on yksi huomattava seikka yhteyden luomisessa mielenterveyskuntoutujaan. Mutta on muitakin asioita, joita olen opinnäytetyötä tehdessä miettinyt. Käytän tässä kehittämisprosessissa hyväksi myös kokemustoimijakoulutusta, jonka koulutuksen olen käynyt ja toiminut kokemustoimijana. Tärkeää on saada kuntoutuja osallistumaan ryhmässä, mikä edesauttaa osallisuuden tunteen syntymisessä. Kuntoutuja alkaa ehkä miettimään, miten hän tulee ymmärretyksi ja tämä lisää sosiaalisuuden taitoja. Osallisuuden tunteen kasvu kuntoutujalla vie eteenpäin myös kuntoutumista, voimaantumista sekä näiden ansiosta kuntoutuja saa avaimet parempaan elämänlaatuun. Osallisuuden kasvu ja sosiaalisuuden kehittyminen ovat mielestäni hyvin tiukasti sidoksissa toisiinsa. Ne kulkevat kuntoutumisessa käsi kädessä.

4.4 Aineiston kerääminen

Opinnäytetyön käytännön vaihe toteutui ryhmätilanteina, joita pidin kaksi kertaa sovittuina aikoina. Aihe oli puutarhatoiminta ja siihen liittyi Green Care-ajatus eli luonto eheyttää, parantaa ja hoitaa kuntoutujaa. Ryhmäkertojen jälkeen haastattelin teemahaastattelun avulla osallisuuden kokemisen ja osallisuuden tunteen ilmenemistä ryhmäkertojen aikana. Tarkoitus oli luoda ryhmätilanteesta turvallinen olotila niin, että myös yksilöteemahaastattelussa kuntoutujan oli hyvä olla. Aineiston kerääminen tapahtui kahden puutarharyhmäkerran jälkeen teemahaastatteluna, jonka tein yksilöhaastatteluna.

Teemahaastattelu sopii laadulliseen eli kvalitatiiviseen tutkimukseen. Laadullinen tutkimus merkitsee tässä tutkimuksessa kerättävän aineiston muotoa. Teemahaastattelulla tarkoitetaan aineistonkeruumenetelmätapaa, jossa haastattelija miettii valmiiksi joukon haastatteliteemoja, eräänlaisia keskustelun otsikoita. Teemahaastattelussa pyrkimys on käydä haastateltavan kanssa suhteellisen vapaamuotoista keskustelua, kuitenkin niin, että haastattelija tai oikeastaan teemat, ohjaavat tätä keskustelua. Jokainen sama teema käydään jokaisen haastateltavan kanssa läpi. (Eskola 2007, 33.)

Teemahaastattelua käytettäessä pitää siinä olla samat osaset, elementit kuin muissakin tutkimuksissa. Näitä osasia ovat teoria, aikaisemmat tutkimukset selvitys oman työn tekemisestä, tulokset ja lopuksi pohdinta. (Eskola 2007, 36.)

Opinnäytetyön teemahaastattelu oli jaettu neljään eri teemaan. Teemat olivat Green Care-toiminta, sosiaaliset suhteet, arjen tuki ja osallisuus. Tein haastattelun kännykkään tallentamisen avulla. Litteroin haastattelut kännykkänauhoituksesta kirjoittaen paperille. Mitään videointia en käyttänyt. Haastattelu kesti ryhmäläisillä 12–17 minuuttia, riippuen siitä, miten paljon asioita ryhmäkerrat olivat herättäneet ja tuoneet osallistujalle mieleen. Ryhmä koostui kolmesta ryhmäläisestä. Teemahaastattelun kysymykset koskettivat myös paljon ohjaajan toimintaa ryhmäkerroilla ja sitä, miten ohjaaja osasi huomioida kaikki ryhmäläiset ja ottaa heidän yksilöpersoonansa huomioon.

4.5 Aineiston analyysi

Moni ryhmään osallistujan sitaatti ja teemahaastattelun vastaukset kysymyksiin (liite 1.) antoi edellytykset tutkimuksen onnistumiseen. Litteroinnin jälkeen aloin poimia sitaateista tarkkoja ryhmäläisen lauseita ja ajatuksia, miten ryhmään osallistuja oli vastannut teemahaastattelun kysymyksiin. Käytin hyväksi värikoodausta, jotka ilmensivät asioita, joita valitsin ilmentämään osallisuutta ryhmässä, vertaisuutta, ohjaajan toimintaa ryhmässä ja haasteita, jotka olivat esteenä osallisuuden kokemiselle.

Tässä opinnäytetyössä voidaan puhua löyhästi mukailien keskusteluanalyysistä, joka kohdistuu arkipuheeseen. Tavoite on myös ymmärtää ihmisten, ryhmäläisten arkitoimintaa. Keskusteluanalyysissä keskeisiä periaatteita ovat puhujien keskenään luovat yhteiset vuorovaikutussuhteet. Puhumisessa keskeistä on intersubjektiiivinen ymmärtäminen, mikä tarkoittaa osallistujien yhteistä suuntautumista tilanteessa. Jokainen puheen yksityiskohdista on tärkeää. Keskusteluanalyysi keskittyy kerättyyn aineistoon eikä siksi tulkintoja yleensä haeta aineiston ulkopuolelta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 227.)

4.6 Eettiset kysymykset ja luotettavuus

Eettisiä keskeisenä pidettyjä valinnan paikkoja tulee eteen etenkin epistemologisissa ratkaisuisissa eli miten tutkimusta toteutetaan tutkimustiedon saamiseksi. Juuri aineiston hankinta on usein monen tekijän osalta eettisesti kriittinen vaihe. Toiminnan tarkoitus on hyvä avata perusteellisesti tutkimuksessa osallistuneille henkilöille. Siksi luottamus on hyvin tärkeä säilyttää aineiston keruun eri vaiheissa. (Pohjola 2007, 19–20.)

Myös tämän opinnäytetyön kirjoitusprosessissa on otettava huomioon eettiset näkökohdat. Tarkkuus ja täsmällisyys, esimerkiksi lähdeaineistojen oikeellisuus ja lainattujen tekstien referoinnin oikeellisuus ovat avainasemassa opinnäytetyön suunnittelussa, tekemisessä ja työn onnistumisessa. Tietoperustan kirjoittamisessa tärkeää on huomioida, että asiayhteydet ja lähde sekä viittaukset ovat oikeellisia ja eettisesti perusteltuja.

Aineiston hankinta on ehkä kaikista kriittisin asia eettisesti ajatellen. Miten asiakkaiden anonymiteetti säilytetään kaikissa vaiheissa. Puutarharyhmässä kaikki tiedosti, ettei toisten asioita kerrota ryhmän ulkopuolella. Teemahaastattelu oli yksilöhaastattelu ja taltioin ne kännykän avulla. Ne tulee poistaa ja tuhota kun opinnäytetyöprosessin kirjoitusvaihekin on tehty. Pyysin kaikkien ryhmäläisten allekirjoittamaan Suostumus haastatteluun -kaavakkeen (Liite 2.), jossa myös tarkasti sovittiin asiat, joihin ryhmäläisillä on oikeus koskien aineiston keruuta, käsittelyä ja tuloksien kirjoittamista opinnäytetyöhön.

Voidaan puhua hyvästä tieteellisestä käytännöstä ja siihen mahdollisesti kohdistuneesta loukkausepäilyistä. Ohje on vaikutuksiltaan sellainen, että ohje on tarkoitettu vapaaehtoiseen sitoutumiseen sekä se, että sitä on kuitenkin noudatettava. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 4–5.)

Tärkeä sääntö, jota pitää myös noudattaa eli tutkimustulosten on oltava uskottavia siten, että tutkimus on suoritettu niin, että se on tehty hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Tutkimuksen teossa tarvitaankin rehellisyyttä,

yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Tutkimuksen teossa kohdistuvat hyvän tieteellisen käytännön loukkaukset ovat vilppi tieteellisessä toiminnassa sekä piittämättömyys hyvästä tutkimuseettisistä käytänteistä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–10.)

Opinnäytetyön aiheen valinnassa oli tärkeää huomioida se, että se kosketti mielen-terveyskuntoutujia ja he ovat haavoittuvassa asemassa olevia ihmisiä. Kuitenkin osallistuminen ryhmätoimintaan oli vapaaehtoista ja selvitin tarkasti aineiston käyttötarkoituksen ja miten käsittelen aineistoa. Tarkoitus aineiston keruulla oli olla myös aktivoiva ja että ryhmätoiminnot toisivat uusia ulottuvuuksia kuntoutujan elämään. Ammatillinen ote piti olla ryhmien vetämisessä, mutta omaan myös tiedot ja taidot kokemustoimijana toimimisesta. Puolueettomuus ja kuntoutujien tasavertainen kohtaaminen oli edellytys opinnäytetyöaineiston keruuprosessissa. Opinnäytetyön kirjoitusprosessiin kysyin ryhmätoimintoihin osallistuneilta lupaa aineiston ja haastattelujen käyttömuodosta. Asiakkaan anonymisyys piti säilyä kirjoitusprosessissa.

5 OPINNÄYTETYÖN KEHITTÄMISPROSESSI JA TULOKSET

5.1 Osallisuutta vahvistavien ryhmien prosessi

Ryhmätoiminta alkoi syksyllä 2022 ja ryhmäkerrat käsittelivät aiheeltaan puutarha-asioita ja kasvien ekologiaa. Tein toista opintoihin liittyvää Ammatillisen osaamisen syventämisen -harjoittelua Henki ja elämähankkeessa ja suunnittelin ryhmätoiminnan silloin. Tästä tulikin ryhmään osallistujilta palautetta, että ryhmät olivat syksyllä, vaikka kevät on parasta kasvun aikaa. Tähän ryhmäytymiseen ja osallisuuden kokemiseen tein pienimuotoisen teemahaastattelun, jonka pidin ryhmäkertojen jälkeen. Osallisuus ja Green Care -toiminta ryhmäläisen kokemana olivat vallitsevat teemat ryhmätoiminnan toteutuksessa ja toteutumisessa.

Puutarharyhmäkertoja oli järjestettynä kaksi. Ryhmään kuului kolme kuntoutujaa. Ryhmään sitoutumista ja osallisuutta kartoitettiin ryhmäkertojen jälkeen teemahaastattelulla, jossa osallisuusaiheisilla kysymyksillä (Liite 1.) oli vankka tarkoitus ilmentää ryhmän toimintaa ja yhteistyökykyä. Kysymysten tarkoituksena oli etenkin kartoittaa kuntoutujan Green Care-tietämystä, ryhmään sopeutumista, sosiaalisia taitoja ja osallisuuden kokemista ryhmän aikana. Ennen varsinaista ryhmän puutarhaosiota, otin esiin osallisuuskortit ja ryhmäläiset saivat kertoa omasta taustastaan yleisesti ja miten päivä oli lähtenyt käyntiin. Ryhmäytyminen ja toisiin tutustuminen lähti näin alkuun.

Ensimmäisellä kerralla istutettiin herneitä ja kuntoutujat pystyivät alkamaan seuraamaan niiden kasvua. Ennen istutusta kerroin herneen merkityksestä maataloudessa, herneiden alkuperästä ja herneiden ekologiasta ja käytännön istutustyöstä. Myös kesäisestä puutarhapalstatoiminnasta oli kuvia, joita näytin ja kerroin kesän tapahtumista puutarhapalstalla.

Toinen ryhmäkerta oli syksyn kukan krysanteemin ympärille muodostunut ryhmäkerta. Ensin kuitenkin herättelin kuntoutujat sitoutumaan ryhmäkertaan, ja osallisuuskortit olivat tässäkin kerrassa käytössä. Osallisuuden merkitys tuli esille hyvin näiden korttien ansiosta. Olin ostanut krysanteemeja jokaiselle osallistujalle

ja niiden alkuperä ja ekologia kiinnosti kuntoutujia. Myös krysanteemien suku-
tausta ja mykerökukkaisuus tuli esille ja tiedoksi kuntoutujille. Toisen ryhmäker-
ran lopuksi sovittiin osallisuushaastattelusta, jonka tulisin järjestämään jokaiselle
osallistujalle henkilökohtaisesti erikseen.

Ryhmäläiset auttoivat ja tukivat toisiaan. Keskustelu virisi heidän keskellensä ja
sosiaalisuus nousi esille. Ohjaajana pyrin olemaan myötätuntoinen ja kannus-
tava. Ryhmässä tuli esille ryhmäläisten myönteisyys toisiaan kohtaan. Toimijuus
eli kuntoutujan näkeminen aktiivisena toimijana oli nähtävissä ryhmätyöskente-
lyssä. Myös ohjaajana sain myönteistä palautetta ja kehittämiskohteita omaan
työskentelyyn.

Omien voimavarojen tunnistaminen ja itsensä tunteminen näkyi kaikkien ryhmä-
läisten toimimisessa ryhmätilanteessa. Mihinkään ei pakotettu ja asioista keskus-
teltiin. Jokaiselle ryhmäläiselle annettiin tilaa olla oma itsensä tiedostaen omat
psykkiset rajoitteensa.

Kehitysasioiksi tässä työssä korostui se, miten kuntoutuja pystyi toimimaan aktii-
visena ja vertaisena ryhmässä huomioiden muut ryhmäläiset. Sekä, miten osalli-
suus ja sosiaalisuus ilmeni tässä ryhmässä ja miten osallisuutta mahdollisesti voi
kasvattaa tällaisessa ryhmätoiminnassa.

5.2 Osallisuutta vahvistavat menetelmät

Green Care -menetelmä ja Green Care- ajatus oli tärkeässä roolissa ryhmätoi-
minnassa sekä haastattelussa. Green Care pohjautuu siihen, miten luonto voi
hoitaa ja parantaa sekä eheyttää osallistujaa. Ohjaajana minulla oli vastuu siitä,
miten onnistuin siirtämään Green Care- ajatusta ja -tietoa ryhmäläisille. Myös
mielenterveyskuntoutujien kanssa tehdyistä Green Care- ryhmätoiminnoista on
yleisesti saatu positiivista palautetta ja positiivisia vaikutuksia kuntoutujille.

Neuvominen oli sosiaalinen tilanne ja tästä ryhmäläisten välille syntyi yhteishenki. Yhdessä toimiminen oli selvä asia kaikille ryhmäläisille ja se näkyi jo ensimmäisellä kerralla. Hyväksyvän ilmapiirin luominen ryhmään oli minulla ohjaajana ehdoton asia.

Ryhmätilanteesta olemisesta ja siihen liittyen osallisuuden tunteen kehittämisessä, näkisin sen asian, miten kuntoutuja tulee kohdatuksi heti ensimmäisellä kerralla. Siihen mielestäni pitäisi panostaa. Tärkeää tässä opinnäytetyössä on myös saada tietoa siitä, miten sosiaalistuminen ja osallisuuden tunne saadaan kasvamaan mielenterveyskuntoutujalla. Luottamuksellinen suhde ohjaajaan on tärkeää.

Osallisuuskortit olivat hyvä apu ryhmäytymisessä ja ehkä jännityksen poistajina ryhmään osallistujilla. Jokainen ryhmäläinen sai sanoa esimerkiksi sen, miten päivä oli lähtenyt käyntiin ja mitä odotuksia ryhmään tullessa oli ollut. Koitin ohjaajana olla tasapuolinen ja kannustava, myös ryhmäläisten kanssakäymistä innostava. Tiivis yhteys ryhmäläisiin oli tärkeää ihan osallisuuden tunteen kasvun kannaltakin. Jokaisen ryhmäläisen pyrin huomioimaan henkilökohtaisesti. Panostin siihen, että ryhmäläiset alkoivat kommunikoida keskenään heti ryhmän alussa, vaikka jokainen kuntoutuja sai olla oma itsensä.

Ohjaajan roolissa oleminen oli opettavaista. Eri näkökantojen huomioiminen ja yllättävien tilanteiden kanssa piti osata luovia. Ryhmäläiset opettivat monia hyviä asioita ohjaajalle. Esimerkiksi johdonmukaisuus ja se, että mitä lupasi ja sanoi, piti myös toteuttaa.

Toimijuus ja vuorovaikutus ryhmäläisten kesken toteutui mielestäni ryhmässä. Tärkeätä olisikin huomioida, että mielenterveyskuntoutuja on aktiivinen toimija ja pystyvä ihminen omista rajoitteistaan huolimatta.

Uuden oppimisessa halusin tarjota ryhmäläisille uudenlaisia kokemuksia. Myös mielessäni oli tarkoitus kehittäväällä otteella tunnustella, minkälainen vuorovaikutus mielenterveyskuntoutujan kanssa on toimiva ja että onnistunut kohtaaminen syntyy ohjaajan ja ohjattavan välille.

5.3 Osallisuuden kokemukset ja vertaistuki ryhmässä

Ryhmän ilmapiiri oli avoin ja ryhmäläisten toiminnassa näkyi positiivinen asenne. Ryhmäläisten osallisuuden kokemus näkyi myös tätä kautta. Haastattelussa ilmeni myös, että ryhmässä oli yhteenkuuluvuuden tunne ja myös, että ryhmän alussa tuli tunne, että oli tervetullut. Osallisuuden kokeminen ryhmäläisillä ilmeni monin eri tavoin. Toisen ryhmäläisen neuvominen luontevasti onnistui hyvin. Vaikka kaikki ryhmäläiset eivät tunteneet toisiaan, vastauksissa ilmeni kuulumien ryhmään, rohkeus keskustella ja että ryhmässä muodostui yhteishenki. Ryhmässä toimiminen on mielenterveyskuntoutujalla avain osallisuuden henkilökohtaiseen tuntemiseen. Myös se, miten hyvin ohjaajalla on ymmärrystä ottaa kuntoutuja huomioon ryhmätilanteessa, on tärkeää. Näistä kaikista seikoista voidaan huomioida osallisuuden kokeminen jokaisen ryhmäläisen omalla tavalla kokemanä.

Yksi ryhmäläinen koki, että oli hyväksytty tulla ryhmään myöhässä, eikä se estänyt hänen toimintaansa ryhmässä. Avoimesti ryhmäläinen myös kertoi omasta tunteestaan, mitä odotti ryhmältä ja hän halusi todella istuttaa herneitä ja seurata niiden kasvua.

Vertaistuella on tärkeä merkitys mielenterveyskuntoutujalla syntynyttä osallisuutta huomioiden. Herneiden kylvö ryhmässä koettiin yhteisenä asiana. Myös ryhmäläisten toiminta yhdistyksessä kohdistuu yhdessä tekemiseen. Vertaisuudessa ollaan sosiaalisessa kanssakäymisessä samanlaisessa tilanteessa olevan kanssa. Esimerkiksi mielenterveyskuntoutuja voi olla vertainen toisen mielenterveyskuntoutujan kanssa. Ryhmäläisten välille syntyi vertaisuutta ja jokainen ryhmäläinen otettiin mukaan joukkoon. Jokainen ryhmäläinen otti toisensa huomioon ja vaikka ryhmäkertoja oli vain kaksi, tutustuminen onnistui silti.

5.4 Ryhmässä ilmenneet haasteet osallisuuden kokemiselle

Ryhmään osallistujat kokivat haasteellisena esimerkiksi, että uusi tilanne ryhmään tulossa kyselyttää ja uudet ihmiset jännittävät. Osallistujalla oli jonkinlainen

epävarmuustilanne ryhmäjaksojen alussa. Ryhmäkertoja oli vain kaksi niin ryhmään hitsautuminen yhteen ei onnistunut. Myös jollakin ryhmäläisellä oli tietoisuus siitä, että oma psyykinen tilanne vaikuttaa ja sekin mahdollisesti oli epävarmuustekijä kuntoutujan tullessa ryhmään ja osallisuuden kokemiseen.

Ehkä teemahaastattelun vastauksesta yllättävästi nousi esiin se, että Green Care-ajatuksena luonto hoitaa, parantaa ja eheyttää ei aina toimi. Tämä siitä syystä, että luonto voi olla joissakin tapauksissa pelottava. Tällä voi olla suuri merkitys kuntoutujan kokemaan osallisuuteen, vaikka ryhmässäkin. Esimerkiksi metsä voi olla pelottava pimeällä.

Myöskään ryhmän hitsautuminen ei onnistunut, koska ryhmäkertoja oli vain kaksi. Yksi ryhmäläinen sanoi, että ei ollut välttämättä kiinnostunut puutarha-asiasta, mutta tuli kuitenkin. Ryhmäkertojen jälkeen hän sanoi, että voisi laittaa pienen puutarhan, jos asuisi esimerkiksi rivitalossa. Olin pedantti yhden ryhmäläisen mielestä, mutta kuitenkin näkisin, ettei se haitannut ryhmän toimintaa ja omaa työskentelyäni. Oikeastaan vastaus tulikin yllätyksenä minulle. Toinen kerta oli enemmän krysanteemeista kertomista ja silloin ei tehty käytännön asioita niin paljon kuin ensimmäisellä kerralla. Tästä tuli ryhmäläisiltä palautetta.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Green Care-menetelmällä on saatu hyviä tuloksia kuntoutujien voimaantumisessa ja kuntoutumisessa. Luonnon parantava ja eheyttävä vaikutus on huomattu jo kauan aikaa sitten. Tutkimus luontolähtöisestä toiminnasta kuntoutumiselle on saanut jalansijaa ja tuloksia on voitu alkaa hyödyntämään esimerkiksi eläinperusteisessa toiminnassa. Hevonen, maatalon muut eläimet ja koira on nähty tärkeänä tekijänä mielenterveysasiakkaiden kuntoutumisessa. Luontolähtöisiin menetelmiin voidaan lukea mitä moninaisempia muitakin kuntoutumismuotoja.

Tärkeää on kuntoutujan ensimmäinen vaikutelma ryhmän toiminnassa ja etenkin, miten ryhmäläinen kokee ohjaajan ja ryhmän sisällön aivan aluksi. Ensi vaikutelma ryhmäläisillä on tärkeää. Ryhmässä jokainen persoona on omanlaisensa ja tässä opinnäytetyössä ryhmä koostui kolmesta kuntoutujasta, joten ryhmäläisten huomioiminen oli helpompaa. Ohjausorientaatio eli juuri ohjauksen eri tapojen huomioiminen ja niiden toimivuus käytännössä on tärkeä huomata.

Osallisuuden kokemisen haasteet ilmenivät kuitenkin monin eri tavoin. Esimerkiksi kuntoutujan sen hetkinen psyykinen tilanne vaikuttaa, miten hän kokee ryhmässä toimimisen. Jännittäminen on yksi tekijä, mikä tuo osaltaan haasteita ryhmässä työskentelyyn.

Opinnäytetyön tuloksista selviää osallisuuden kokeminen ja myös sen kokemuksen kokematta jääminen ryhmäläisillä eri tavoin. Ryhmäläisen persoona vaikuttaa myös ja erilaiset mielenkiinnon kohteet. Kuitenkin kaikilla oli halu oppia herneiden kylvö. Sosiaalisuus ryhmäläisten välillä kasvoi, kun tuli tuntuma siitä, että oltiin samaa joukkoa. Vertaisuuden tunteminen toteutui ryhmäläisillä, mutta haasteita myös ilmeni ryhmässä. Näkisin, että tässä ryhmässä kuntoutujat löysivät avaimia sosiaalisuuteen ja osallisuuden tunteen tuntemiseen.

Oma vastuuni ohjaajana ryhmäytymisessä ja ryhmän toiminnassa oli tärkeällä sijalla. Miten pystyin huomioimaan ryhmäläisten henkilökohtaiset tarpeet ja auttaa heitä pulmatilanteissa.

Yhteisöllisyys on tärkeä asia ryhmän osallisuutta tarkasteltaessa. Yhteisöllisyys syntyy silloin, kun esimerkiksi kokoonnutaan ja toimitaan yhdessä. Yhteisöllisyyteen rinnastaisin sosiaalisuuden ja sen kehittymisen sekä tietenkin osallisuuden kokemuksiin. Tässä opinnäytetyössä yhteisöllisyys myös on tärkeä teema ja se liittyy vahvasti tämän työn teoriataustaankin. Yhteisöllisyyttä käsitellään esimerkiksi sosiaalipedagogisesti, Green Care-toiminnassa ja osallisuusteemassa vahvasti.

7 POHDINTA

Mielestäni on tärkeää tiedostaa asioita, miten osallisuuden tunne syntyy ja miten se vie mielenterveyskuntoutujan terveydentilaa eteenpäin, kohti toipumista ja voimaantumista. Myös sosiaalisten taitojen kehittyminen auttaa osallisuuden tunteen kasvamisessa tai kääntäen toisinpäin osallisuuden tunne ihmisessä kasvaa sosiaalisten taitojen kehittyessä. Ensikohtaaminen ja siihen panostaminen mielenterveyskuntoutujan kanssa on tärkeää. Ryhmässä toimiminen ja mielekäs tekeminen auttaa kuntoutujaa ja parantaa toimintakykyä.

Vuorovaikutussuhde asiakkaaseen voi helposti syntyä esimerkiksi jotain yhdessä tekemällä tai löytää joku muu yhteinen mielenkiinnon kohde. Tärkeää on myös luoda asiakkaalle turvallinen olotila ja luottamuksen tunteen syntyminen. Ohjaaja voi suuresti vaikuttaa osallisuuden tunteen mahdollistamiseen sekä sen mahdollistumiseen. Myös kuntoutujan on kannettava oma vastuunsa omassa kuntoutumisprosessissa.

Kehittämistyönä tässä opinnäytetyössäni näkisin ryhmän sisäisen toiminnan, miten ohjaaja osaa auttaa sekä miten ryhmäläiset voivat auttaa toisiaan ryhmän toiminnoissa. Ryhmän dynamiikan positiivisena ylläpitäminen on tärkeää.

Kyllä mielestäni tässä osallisuustutkimuksessa osallisuus ilmeni monin eri tavoin ja hyvin vahvastikin. Myös ryhmäläisten tuki toisiinsa näkyi ryhmän toiminnassa, toista kannustettiin ja autettiin mahdollisuuksien mukaan. Sosiaalisuudella on tärkeä merkitys tässä ryhmässä ja vaikka kaikki ryhmäläiset eivät tunteneetkaan toisiansa, oli yhteisymmärrys ryhmässä huomion arvoista.

LÄHTEET

Aadam, B & Petrakis, M. 2020. Ethics, values and recovery in mental health social work practice; Teoksessa Martin, M & Soronen, K. (toim.) 2022. Toipumisorientaatio mielenterveyspalveluissa. Lapin yliopiston julkaisuja C. Työpaperi 8. Viitattu 14.11.2023 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-321-1>

Antila, A. 2016. Yhdessä kohti osallisuutta; Kehittäjäasiakastoiminnan kokeilu Kunnolla Töihin-hankkeessa, Opinnäytetyö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.2.2022 <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201603153171>

Carr, W & Kemmis, S. 1986. Becoming critical, education, knowledge and action research. London, Falmer

Creswell, J. W. 2007. Research design: Qualitative & quantitative approaches. Thousand Oaks, Ca, Sage Publications, Teoksessa Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä, Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja: 234

Eskola, J. 2007. Teemahaastattelututkimuksen toteuttaminen. Teoksesta; Viinämäki, L & Saari, E. (toim.) 2007. Polkuja soveltavaan yhteiskunnalliseen tutkimukseen, Kustannusosakeyhtiö Tammi, Jyväskylä

Gustavsson, A. 2008. Vår tids socialpedagogik. Teoksessa; Molin, M., Gustavsson, A & Hermansson, H-E. (toim.): Meningskapande och delaktighet. Om vår tids socialpedagogik. Göteborg: Daidalos, 9–43

Hanhivaara, P. 2006. Maailmaa syleilevä osallisuus - osallisuuden suhde kouluun. Nuorisotutkimus 24: 3, 29–28, Teoksessa, Nivala, E & Ryyänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa, Gaudeamus Oy

Heikkinen, L., T., H. 2018. Toimintatutkimus: kun käytännöt ja tutkimus kohtaavat; Teoksesta Valli, R (toim.) 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1; Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle; PS-Kustannus, Keuruu

Henki- ja elämä Hankekuvaus, 2021. Viitattu 5.9.2022 eura2014.fi/rrtiepa/projekti.php?projektikoodi=S22284

Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Kirjayhtymä Oy

Hänninen, E. 2016. Klubitalot Mielenterveyspolitiikan uudistajina. Teoksessa Esko Hänninen (toim.) 2016. mieleni minun tekevi, Mielenterveyskuntoutujan Klubitalot 20 vuotta Suomessa, Kirjoittajat ja Suomen Klubitalot ry

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leeman, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari & Ketotokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33, THL. Viitattu 24.11.2023 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jeannotte, M.S. 2008. Promoting social integration – a brief examination of concepts and issues. Presentation in an expert meeting on July 8–10, Helsinki, Finland. Teoksessa Esko Hänninen (toim.) 2016. mieleni minun tekevi, Mielen-terveyskuntoutujan Klubitalot 20 vuotta Suomessa, Kirjoittajat ja Suomen Klubitalot ry

Jääskeläinen, A. 2017a. Osallistujien toimintakyvyn ja osallisuuden muutokset Kykyviisarilla ja osallisuushaastattelulla mitattuina. Teoksessa Leppänen, T & Jääskeläinen, A. (toim.) Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen – teemajulkaisu 3/3. Sarja B. Tutkimusraportit ja kokoomateokset 24/2017. Lapin ammattikorkeakoulun julkaisuja

Jääskeläinen, A. 2017b. Osallisuuden määrittelyä. Teoksessa Leppänen, T & Jääskeläinen, A. (toim.) Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen – teemajulkaisu 3/3. Sarja B. Tutkimusraportit ja kokoomateokset 24/2017. Lapin ammattikorkeakoulun julkaisuja

Jääskeläinen, A. 2017c. Luonto hankeosallistujien elämässä. Teoksessa Leppänen, T & Jääskeläinen, A. (toim.) Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen – teemajulkaisu 3/3. Sarja B. Tutkimusraportit ja kokoomateokset 24/2017. Lapin ammattikorkeakoulun julkaisuja

Kallio, L & Kuosmanen, L. 2020. Yksilöllistä toipumista toipumisorientaation avulla. Tiimi 3/2020; Teoksessa Martin, M & Soronen, K. (toim.) 2022. Toipumisorientaatio mielenterveyspalveluissa. Lapin yliopiston julkaisuja C. Työpaperi 8. Viitattu 14.11.2023 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-321-1>

Kankaanpää, S & Kurki, M. 2013. Recovery-ajattelu; Teoksessa Martin, M & Soronen, K. (toim.) 2022. Toipumisorientaatio mielenterveyspalveluissa. Lapin yliopiston julkaisuja C. Työpaperi 8. Viitattu 14.11.2023 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-321-1>

Lapin AMK. 2020. Kupo-hanke kuvaus, Viitattu 17.10 2023 <https://www.lapinamk.fi/fi/Yrityksille-ja-yhteisoille/Tutkimus,-kehitys-ja-innovaatiot/Hyvinvointipalveluiden-osaamisala/KUPO>

Leppänen, T. 2017. Luontoa elämään -hanke. Teoksessa Leppänen, T & Jääskeläinen, A. (toim.) Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen – teemajulkaisu 3/3. Sarja B. Tutkimusraportit ja kokoomateokset 24/2017. Lapin ammattikorkeakoulun julkaisuja

Martin, M. 2022. Johdatus toipumisorientaatioon mielenterveyspalveluissa; Teoksessa Martin, M & Soronen, K. (toim.). Toipumisorientaatio mielenterveyspalveluissa. Lapin yliopiston julkaisuja C. Työpäpaperi 8. Viitattu 14.11.2023 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-321-1>

May, V. 2013. Connecting self to Society: Belonging in a Changing World. Basingstoke: Palgrave Macmillan, Teoksessa; Nivala, E & Ryyänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa, Gaudeamus Oy

Mouhi, T. 2017. Toimijuus ja osallisuus valtaistumisen ja voimaantumisen väli-
neenä Green Care-toiminnassa; Teoksessa Leppänen, T & Jääskeläinen, A. (toim.) Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen – teemajulkaisu 3/3. Sarja B. Tutkimusraportit ja kokoomateokset 24/2017. Lapin ammattikorkeakoulun julkaisu

Niskala, A. 2019. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus, Viitattu 15.2.2022 www.ekollega.fi

Nivala, E. 2008. Kansalaiskasvatus globaalin ajan hyvinvointiyhteiskunnassa. Kansalaiskasvatuksen sosiaalipedagoginen teoriakehys. Kuopio: Snellman-instituutti, Teoksessa; Nivala, E & Ryyänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa, Gaudeamus Oy

Nivala, E & Ryyänen, S. 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja 14, 9–41, Teoksessa; Nivala, E & Ryyänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa, Gaudeamus Oy

Nivala, E & Ryyänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa, Gaudeamus Oy

Nordling, E. 2018. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? Duodecim 134 (15); Teoksessa Martin, M & Soronen, K. (toim.) 2022. Toipumisorientaatio mielenterveyspalveluissa. Lapin yliopiston julkaisuja C. Työpäpaperi 8. Viitattu 14.11.2023 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-321-1>

Nordling, E & Rissanen, P. 2020. Mielenterveystyö uudistuu; toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat. Terveiden ja hyvinvointilaitoksen työpäpaperi 40/2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki; Teoksessa Martin, M & Soronen, K. (toim.) 2022. Toipumisorientaatio mielenterveyspalveluissa. Lapin yliopiston julkaisuja C. Työpäpaperi 8. Viitattu 14.11.2023 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-321-1>

Perkins, D. D & Zimmerman, M. A. 1995. Empowerment theory, research and application. American journal of Community Psychology, 23 (5) Teoksessa Esko Hänninen (toim.) 2016. Mieleni minun tekevi, Mielenterveyskuntoutujan Klubitalot 20 vuotta Suomessa, Kirjoittajat ja Suomen Klubitalot ry

Pohjola, A. 2007. Eettisyyden haaste tutkimuksessa, Teoksessa Viinamäki, L & Saari, E (toim.) Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen; kustannusosakeyhtiö Tammi

Quintana Cabanas, J., M. 2005. La educacio'n en valores y otras cuestiones pedagógicas. Barcelona:PPU, Teoksessa; Nivala, E & Ryyänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa, Gaudeamus Oy

Sippola, S. 2020. Asiakasraati asiakkaan tiedon välittäjänä- asiakasraatitoiminnasta nousseen tiedon huomioiminen sosiaalityön kehittämisessä, Pro Gradututkielma, Turun yliopisto, Sosiaalityö. Viitattu 15.2.2022 https://www.utu-pub.fi/bitstream/handle/10024/150045/Sippola_Suvi_opinnayte.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tolvanen, T. & Jääskeläinen, A. 2016. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 1. Lapin ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raportit ja selvitykset 19/2016; Teoksessa, Leppänen, T & Jääskeläinen, A. (toim.) 2017. Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen – teemajulkaisu 3/3. Sarja B. Tutkimusraportit ja kokoomateokset 24/2017. Lapin ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa; Opetus- ja kulttuuriministeriö

LIITTEET

Liite 1. Osallisuuskysely

Liite 2. Tutkittavien informointi- ja suostumuskaavake

Osallisuuskysely teemahaastatteluna (teemana ryhmään kuulumisen ja toiminnan tuloksena syntynyt osallisuus) avoimia kysymyksiä, useampi teema

1. teema, Green Care-toiminta

Miten Green Care-teema toteutui ryhmän toiminnassa ja osasiko ohjaaja tuoda sitä esille?

2. teema, sosiaaliset suhteet

Miten ohjaajaa otti vastaan ryhmän alussa?

Millaiset vuorovaikutustaidot ohjaajalla oli?

Millä tavalla koit ohjaajan toiminnan ryhmän tasapuolisuuden huomioimisessa? Mitä kehitettävää ryhmän ohjaajalla olisi toiminnassaan?

3. teema, arjen tuki

Minkälaisia tunteita sinulla oli ennen ryhmää? Jännittikö?

Miten toisten ryhmään osallistuneihin tutustuminen onnistui? Tuliko jostakin ryhmäläisestä tunne, että voisi tutustua paremmin? Kerrotko?

Miten koit ryhmässä toimimisen? Miten kuvailisit ryhmän henkeä ja hitsautuiko ryhmä yhteen?

Minkälaisia uusia asioita ja virikkeitä sait arkeesi?

4. teema, osallisuus

Mikä ja minkälainen oli ryhmään kuulumisen oma osallisuuden (oma toiminta ja vaikuttaminen) kokemus?

Miten ohjaajan empaattisuus näkyi ryhmätoiminnassa, vai oliko sitä ollenkaan? Osasiko hän tilanteissa kertoa asian ymmärrettävästi?

Minkälainen kokemus sinulla oli ryhmän ilmapiiristä, oliko helppo olla oma itsensä ryhmän toiminnassa?

Miten osasit ilmaista itseäsi ja tunsitko, että on rohkeutta siihen ryhmätilanteessa?

Minkälainen osallisuuden kokemus sinulla jäi ryhmätoiminnasta, oliko omalle osallisuudelle tilaa?

Tutkittavan informointi ja suostumus opinnäytetyön puutarharyhmän jälkeiseen osallisuushaastatteluun Henki ja elämähankkeessa

- Tutkimuksen aihe ja tavoite

Tutkimus liittyy Henki ja elämähankkeeseen, joka on Green Care-hanke. Tutkimuksen aihe on mielenterveyskuntoutujan osallisuuden kokemus ryhmätilanteessa. Tavoite on kartoittaa asiakkaan osallisuuden kokemusta ja sitä, mitkä tekijät vaikuttavat mahdollisesti osallisuuden tunteen muutokseen osallistujan elämässä.

- Aineistonkeruun toteuttaminen

Osallisuutta kartoitetaan yksilöhaastatteluna ja aineisto kerätään teema-haastattelun avulla osallistavan puutarharyhmän jälkeen.

- Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista
- Ryhmään osallistujalla on mahdollisuus keskeyttää osallistuminen niin halutessaan
- Tutkimusaineiston käsittely on luottamuksellista
- Tutkittavien yksityisyys tutkimusjulkaisussa on turvattu
- Tutkimusaineiston jatkokäyttö ja arkistointi tapahtuu turvallisia toimenpiteitä noudattaen, anonymiteetti julkaistavassa opinnäytetyössä otetaan huomioon.

Opinnäytetyön tekijä on Annamari Sopanen

Oulussa

Allekirjoitus