

VERTAISOHJAUS MIELENTERVEYSKUNTOUTUJEN

LIKUNTATOIMINNASSA:

Sisällönanalyttinen tutkimus Mielenterveysyhdistys Kello ry:n vertaisohjaajien motiiveista, merkityksistä ja toimintaedellytyksistä

Tiina Riihinen

Liikunnan yhteiskuntatieteiden

pro gradu -tutkielma

Kevät 2015

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Tiina Riihinen (2015). Vertaisohjaus mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnassa: Sisällönanalyttinen tutkimus Mielenterveysyhdistys Kello ry:n vertaisohjaajien motiiveista, merkityksistä ja toimintaedellytyksistä. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma. 103 s., 2 liitettä.

Mielenterveyden ongelmat ovat yleinen ilmiö nyky-yhteiskunnassa. Liikunta ja vertaistuki vaikuttavat myönteisesti mielenterveyskuntoutumiseen. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ja ymmärtää mielenterveyskuntoutujien liikunnan vertaisohjauksen motiiveja, merkityksiä ja toimintaedellytyksiä. Tutkimuskohteena ovat jyväskyläläisen Mielenterveysyhdistys Kello ry:n vapaaehtoisten vertaisohjaajien kokemukset. Kello ry on yksi Mielenterveyden keskusliitto ry:n paikallisyhdistyksistä. Keskusliitto vastaa paikallisyhdistystensä liikuntavas- taavien kouluttamisesta.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys muodostuu seuraavista osioista: liikunnan merkitys mielenterveyskuntoutumisessa, järjestöpohjainen liikunta osana mielenterveyskuntoutujien liikuntatarjonnan kokonaisuutta sekä vertaisuuteen perustuvan vapaaehtoistoiminnan käsitteiden määrittely ja katsaus vapaaehtoistoiminnan motiivitutkimukseen. Tutkimuksen filosofisen taustan muodostavat Lauri Rauhalan holistinen ihmiskäsitys ja fenomenologis- hermeneuttinen ihmiskäsitys. Tutkimus toteutettiin laadullisena tapaustutkimuksena. Aineisto kerättiin Mielenterveysyhdistys Kello ry:n viiden vertaisohjaajan teemahaastatteluilla. Litte- roitu haastatteluaineisto analysoitiin ja tulkittiin hermeneuttista sisällönanalyysiä soveltaen.

Vertaisohjaajien motiiveista voi erottaa toimintaan ryhtymisen ja toiminnassa pysymisen mo- tiivit. Toimintaan ryhdytään yleensä oman kiinnostuksen, uutuuden tavoittelun ja toisen suosi- tuksen yhteistuloksena. Tulokset toiminnassa pysymisen motiiveista osoittavat liikunnan ver- taisohjaajien motiivien ja merkitysten yhteen kietoutumisen. Ohjaajien motiivi- ja merkityspe- rusta on yksilöllinen ja monipuolinen. Keskeisiä motiiveja ja merkityksiä yhdistäviä luokkia ovat liikunta itsessään, elämäntapa ja identiteetti, sosiaalinen pääoma sekä voimaantumisen. Toimintaedellytysten teeman auttavat ja haittaavat tekijät jakaantuvat yhdistyksen ulkopuoli- siin tekijöihin, yhdistyksen sisäisiin tekijöihin sekä ohjaajien henkilökohtaisiin sisäisiin teki- jöihin. Auttavina tekijöinä korostuvat henkilökohtaiset tekijät: sisäinen motivaatio ja koke- musasiantuntijuus. Vertaisohjausta haittaavia tekijöitä ovat ennen kaikkea yhdistyksen resurs- sien riittämättömyys, mutta myös arvostuksen puute. Lisärahoitusta ja -koulutusta tarvittai- siin.

Tutkimuksen tuloksia voivat hyödyntää sekä Mielenterveyden keskusliitto että paikalliset mielenterveysyhdistykset. Uudenlaista näkökulmaa voivat saada myös muut mielenterveys- kuntoutujien liikunnan parissa toimivat tahot, kuten kuntien liikuntatoimet tai sairaanhoitopiiri- rit. Hyötyä tutkimuksesta voi olla kaikille niille yhdistyksille tai muille toimijoille, jotka suunnittelevat vertaisuuteen perustuvan toiminnan aloittamista.

Avainsanat: mielenterveyskuntoutujat, liikunta, motivaatio, vapaaehtoistyö, vertaistuki, poti- lasyhdistykset

ABSTRACT

Tiina Riihinen (2015). Peer Mentoring in Physical Exercise in the case of Psychiatric Rehabilitation Clients: A Content Analysis of Motives, Meanings and Prerequisites from the Perspective of Peer Mentors at Kello ry. Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Social Sciences of Sport, 103 p., 2 appendices.

Mental health issues are known to be common in contemporary society. As a solution, physical exercise and peer support are assumed to have a positive effect on mental health rehabilitation. The purpose of this study is to describe and understand motives, meanings and prerequisites of peer mentoring regarding physical exercise in the context of mental health rehabilitation. The study discusses experiences of volunteer peer mentors at Kello ry in Jyväskylä. Kello ry is a local association of the Finnish Central Association for Mental Health, which also trains psychiatric rehabilitation clients to become sports representatives at local associations.

The theoretical framework of the study covers the following sections: the role of exercise in mental health rehabilitation, non-governmental organizations providing sports services for mental health clients, voluntary peer-related activity and an overview of previous research on the motives of volunteering. The philosophical foundation of the study embraces Lauri Rauhala's holistic conception of man and hermeneutic-phenomenological conception of science. The material of this qualitative case study was collected through five theme interviews with peer mentors in Kello ry. Participant descriptions were analyzed and interpreted by applying hermeneutic content analysis.

The motives of peer mentors can be divided into motives for beginning and motives for continuing the action. Peer mentors usually get involved in volunteering because of their own interest, novelty seeking, and of someone else's recommendation. The study indicates that the motives and meanings of peer mentors are unique and versatile. The motives and meanings are categorically interconnected. The main categories for continuing activities are exercise in itself, lifestyle and identity, social capital, and empowerment. The prerequisites of peer mentoring incorporate factors that either facilitate or hinder action. Both kinds of influences can be classified into organizational external, organizational internal and personal internal factors. When considering the facilitating factors, two personal factors are emphasized: intrinsic motivation and expertise by experience. The foremost hindering factors include a lack of financial resources, yet also a lack of appreciation. Thus funding and further education concerning the subject are needed.

The results are beneficial for the Finnish Central Association of Mental Health and local mental health associations. The study offers a new perspective also to other formal instances that provide exercise for mental health clients, such as municipal agencies in charge of sports and exercise activities, or hospital districts. Moreover, the present study is of interest to all non-governmental, third sector organizations and associations that are planning actions based on voluntary peer mentoring.

Key words: psychiatric rehabilitation clients, physical exercise, motivation, volunteer work, peer support, patient associations

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	1
2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUMINEN JA LIIKUNTA	4
2.1 Mielenterveys ja mielenterveyden ongelmat	4
2.2 Kuntoutuksen lähtökohdat ja mielenterveyskuntoutumisen prosessi	6
2.2.1 Kuntoutusparadigman muutos	7
2.2.2 Kuntoutuksen ihmiskäsitys	8
2.2.3 Mielenterveyskuntoutus	10
2.2.4 Mielenterveyskuntoutuksen palvelujärjestelmä	12
2.3 Liikkumisen merkitys mielenterveyskuntoutujille	13
2.4 Mielenterveyskuntoutujien liikuntapalvelut	17
3 JÄRJESTÖT MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIEN LIIKUTTAJINA	23
3.1 Järjestöt osana kolmatta sektoria	23
3.2 Mielenterveyden keskusliitto ry liikunnan kansalaistoimijana	25
4 VERTAISUUS VAPAAEHTOISTOIMINNASSA – KÄSITTEITÄ JA MOTIIVEJA	30
4.1 Käsitteet	30
4.2 Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan motiivit	40
5 TUTKIMUSTEHTÄVÄT JA TUTKIMUSKOHDDE	43
6 TUTKIMUKSEN METODOLOGIA JA TOTEUTTAMINEN	45
6.1 Tieteenfilosofiset lähtökohdat	45
6.2 Tutkimusstrategia ja aineistonkeruumenetelmä	48
6.3 Tutkimuksen kulku	50
6.4 Aineiston analyysi ja tulkinta	52
7 HAASTATTELUJEN ANTI HENKILÖITTÄIN	58

8 VERTAISOHJAUKSEN MOTIIVIT JA MERKITYKSET	65
8.1 Alkuisysäys vertaisohjaajuudelle – uteliasta uuden etsintää ja luontaista jatkoa yhdistystoiminnalle	65
8.2 Motiivit ja merkitykset – liikuntaa, refleksiivistä yksilöllisyyttä ja voimaantumista sosiaalisessa ympäristössä	66
8.2.1 Liikunta itsessään	68
8.2.2 Elämäntapa ja identiteetti	69
8.2.3 Sosiaalinen pääoma	70
8.2.4 Voimaantuminen	71
8.3 Tulosten peilaus aiempiin tutkimuksiin vapaaehtoistoiminnan motiiveista	72
9 VERTAISOHJAUKSEN TOIMINTAEDELLYTYKSET	75
9.1 Vertaisohjausta auttavat tekijät	75
9.2 Vertaisohjausta haittaavat tekijät	77
9.3 Toiminnan kehittäminen – lisäresursseja ja koulutusta	79
9.4 Yhteenvetoa vertaisohjauksen toimintaedellytyksistä	82
10 POHDINTA	84
10.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	84
10.2 Tulosten hyödynnettävyys	88
10.3 Jatkotutkimussuositukset	90
LÄHTEET	91
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Mielenterveyden ongelmat ja häiriöt ovat Suomessa merkittävä haaste – sekä yksilön ja hänen lähipiirinsä inhimillisen kärsimyksen vuoksi että yhteiskunnallisesti kansanterveyden ja -talouden kannalta. Mielenterveyden häiriöt aiheuttavat Suomessa paljon sairauspoissaolokustannuksia. Vuonna 2006 Kela korvasi 4,1 miljoonaa sairauspäivärahaa mielenterveyden häiriöiden vuoksi (Raitasalo & Maaniemi 2007, 14). Yksittäisistä sairauksista työkyvyttömyyseläkkeiden yleisin peruste on masennus. Mielenterveyden häiriöt yhdessä tuki- ja liikuntaelinten sairauksien kanssa kattavat yli puolet kaikista työkyvyttömyyseläkkeiden syistä. (Pensola, Gould & Polvinen 2010.) Mielenterveyden häiriöt työkyvyttömyyden syynä korostuvat erityisesti nuoremmissa ikäryhmissä (Kuntoutusselonteko 2002).

Mielenterveyden ongelmien taustat ja ilmenemismuodot ovat moninaiset. Myös sairaudesta kuntoutuminen on yksilöllinen prosessi, joka koskettaa ihmistä kokonaisvaltaisesti. Liikuntaa voidaan käyttää osana mielenterveyspotilaiden kokonaishoitoa sekä kuntoutumisen apuvälineenä. Sopivan liikunnan avulla on mahdollista vahvistaa ihmisen kokonaistoimintakykyä ja lisätä voimavaroja psyykkisen toimintakyvyn, fyysisen kunnon ja sosiaalisen osallistumisen kohentuessa.

Liikuntalain mukaan kuntien tulee järjestää liikuntapalveluita sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmille (Liikuntalaki 2015, § 5). Mielenterveyskuntoutujat voidaan lukea erityisliikunnan eli soveltavan liikunnan piiriin, koska liikunnan järjestäminen heille vaatii erityistä osaamista ja soveltamista. Kuntien erityisliikuntatarjonnassa painottuu kuitenkin fyysisistä vammoista tai somaattisista sairauksista kärsivien liikunta, kun taas mielenterveyskuntoutujille sopivaa liikuntaa ei välttämättä ole riittävästi tarjolla. Kuntien yhteistyö mielenterveysalan järjestöjen ja yhdistysten kanssa mielenterveyskuntoutujien liikunnan järjestämisessä on olennaista, mutta nykyisellään vielä vaatimatonta. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan tulee olla matalan kynnyksen toimintaa, joka voi toteutua esimerkiksi sellaisessa liikuntaryhmässä, jota ohjaa vertainen, itsekkin kuntoutumisprosessin läpikäynyt henkilö. Mielenterveyskuntoutujien vertaisliikunta ei hyödytä ainoastaan liikuntaryhmään osallistuvia, vaan myös ryhmän ohjaajaa.

Vertaisohjattu liikuntatoiminta on tärkeä osa mielenterveyskuntoutujien liikuntatarjonnan kokonaisuutta. Mielenterveyden keskusliitto ry, Euroopan suurin mielenterveysalan valtakunnallinen potilasjärjestö, on keskeinen mielenterveyskuntoutujien liikunnan organisoija kolman-

nella sektorilla. Mielenterveyden keskusliitto on soveltavan liikunnan kattojärjestö Soveli ry:n jäsen ja vuodesta 1996 liitto on ollut valtionapukelpoinen liikuntajärjestö (MTKL 2014b). Muista mielenterveyskuntoutujille liikuntaa järjestävistä tahoista Mielenterveyden keskusliitto ja sen paikallisyhdistykset erottuvat kuntoutujien ottamisella mukaan yhdistyksen liikunnan ohjaamiseen ja organisoimiseen.¹ Vertaisohjaajan vetämä liikunta voi madaltaa liikuntaan osallistumisen kynnyksiä, kun ohjaaja ja ryhmäläiset ovat samankaltaisessa elämäntilanteessa. Ohjaajalla on kokemukseen perustuvaa tietoa siitä, mitä mielenterveyskuntoutuminen on ja miten se vaikuttaa liikkumiseen.

Tämän pro gradu -tutkielman empiirisessä osassa kuvaan liikunnan vertaisohjausta Mielenterveyden keskusliiton Jyväskylän paikallisyhdistyksessä, Mielenterveysyhdistys Kello ry:ssä. Tarkoituksena on selvittää liikunnan vertaisohjauksen motiiveja, merkitystä ja edellytyksiä liikuntavastaavien näkökulmasta. Yhtä vertaisliikunnassa aktiivista paikallisyhdistystä tarkastelemalla on mahdollista tuottaa tietoa vertaisohjauksen motivaatioperustasta sekä vertaisliikunnan hyvistä toimintaedellytyksistä ja toimivista käytännöistä. Tiedosta voivat hyötyä sekä Mielenterveyden keskusliitto paikallisyhdistyksineen että muut mielenterveys- ja liikunta-alan toimijat. Tutkimuksen tavoitteena on samalla lisätä vertaisohjauksen arvostusta.

Tutkimusaineiston keräsin viiden vertaisohjaajan teemahaastatteluilla. Haastateltavista kolme oli mielenterveysyhdistys Kello ry:n varsinaisia liikuntavastaavia, yksi apuohjaaja ja yksi tutkimushetkellä toisessa paikallisyhdistyksessä toimiva liikuntavastaava, joka kuitenkin osallistui myös Kello ry:n liikuntatoimintaan. Litteroidun haastatteluaineiston analysoin hermeneuttisen sisällönanalyysin menetelmiä soveltaen.

Tutkimukseni teoreettisessa osuudessa (luvut 2–4) osoitan esiymmärrystäni mielenterveyskuntoutujien liikunnasta ja vapaaehtoisuuteen perustuvasta vertaistoiminnasta, jota liikunnan vertaisohjaus Mielenterveysyhdistys Kello ry:ssä edustaa. Toisessa luvussa taustoitan empiiristä teemahaastattelututkimustani ensinnäkin mielenterveyskuntoutumisen käsitteen avaamisella sekä aiemmilla tutkimuksilla liikkumisen merkityksestä ja liikunnan myönteisten vaikutusten edellytyksistä mielenterveyskuntoutujille. Lisäksi luon katsauksen mielenterveyskuntoutujien liikuntapalvelurakenteen kokonaisuuteen, liikuntapalveluiden muutokseen ja nykyti-

¹ Myös Suomen Mielenterveysseura on jo vuosia kouluttanut vapaaehtoisia hyvinvointivastaavia paikalliseuroihinsa järjestämään monimuotoista hyvinvointitoimintaa, jonka yhtenä teemana on liikunta (Suomen Mielenterveysseura s.a.).

laan. Kolmannessa luvussa paikannan yhdistysmuotoista liikuntatoimintaa ja erityisesti Mielenterveyden keskusliiton roolia osana mielenterveyskuntoutujien liikuntapalveluiden kokonaisuutta. Neljännessä luvussa täydennän teoreettista viitekehystä vapaaehtoistoiminnan ja vertaisuuden käsitteillä sekä vapaaehtoistyötä tekevien motiivien aiemmalla tutkimuksella. Vapaaehtoistyötä tekevien motiivitutkimusta löytyy runsaasti (esim. Yeung 2002, 2005; Nylund 2000; Pessi & Oravasaari 2010), mutta mielenterveyskuntoutujien liikunnan parissa toimivien vapaaehtoisten vertaisohjaajien näkökulmasta aihetta ei ole tutkittu.

Tutkimukseni empiirisessä osassa (luvut 5–9) esitän tutkimustehtäväni, tutkimukseni metodologisen perustan ja käytännön toteuttamisen sekä tulokset vertaisohjauksen motiiveista, merkityksistä ja toimintaedellytyksistä. Pohdinnassa (luku 10) käsittelen tutkimukseni luotettavuutta ja eettisyyttä sekä tulosten hyödynnettävyyttä. Lisäksi esitän suosituksia jatkotutkimukseen. Teoria ja empiria eivät ole tutkimuksessani toisistaan irrallisia kokonaisuuksia, vaan ne limittyvät toisiinsa teoriaohjaavan sisällönanalyysin periaatteita mukaillen (ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 117).

2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUMINEN JA LIIKUNTA

Liikunnan avulla on mahdollista saada aikaan myönteisiä muutoksia mielenterveyskuntoutujan hyvinvoinnissa. Kaikki liikunta on pääsääntöisesti hyväksi, mutta omatoimiseen liikuntaan verrattuna ohjattuihin liikuntapalveluihin osallistuminen lisää varmemmin kuntoutujan sosiaalisia kontakteja ja mahdollistaa vertaistuen. Ryhmän tuki liikunnan aloittamisessa voi jatkossa innostaa liikuntaharrastukseen ryhmän ulkopuolellakin.

Ensin on syytä määritellä salutogeenistä eli terveyslähtöistä mielenterveyden käsitettä ja sen vastakohtaa, mielenterveyden ongelmaa tai häiriötä, jotta on mielekästä tarkastella liikkumisen merkitystä osana mielenterveyskuntoutumisen prosessia. Häiriöiden luokitteluun ei ole tässä yhteydessä tarpeen paneutua yksityiskohtaisesti. Tutkimukseni tarkoituksena ei ole lähestyä mielenterveyskuntoutujien liikunnan vertaisohjausta diagnoosikeskeisestä häiriönäkökulmasta, vaan kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen ja kuntoutumisen lähtökohdista (ks. luvut 2.2.2 ja 6.1).

2.1 Mielenterveys ja mielenterveyden ongelmat

Mielenterveys on laaja ja muuttuva käsite, jolle ei ole yhtä universaalisti hyväksyttyä määritelmää. Sen olemusta ei Lehtosen ja Lönnquistin (2007, 28) mukaan voida koskaan tarkoin tietää. Maailman terveysjärjestö WHO:n (2014) mukaan mielenterveys ei ole vain sairauden puuttumista, vaan täydellinen henkisen hyvinvoinnin tila terveyden fyysisen ja sosiaaliseen ulottuvuuden rinnalla. WHO:n terveyden ja mielenterveyden käsitettä voi kritisoida siitä, että se vastaa heikosti todellisuutta. WHO:n mukaan terveys edellyttää *täydellistä* hyvinvointia, mikä ei kuitenkaan käytännössä ihmisillä toteudu. Ajoittaisista masennusoireista huolimatta ihminen voi kokea itsensä mieleltään terveeksi, eikä hän myöskään täyttäisi masennuksen diagnostisia kriteereitä. Toisaalta taas esimerkiksi kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastava henkilö voi maniavaiheessa kokea olevansa kaikin puolin elämänsä kunnossa, vaikka hänellä on diagnostisten kriteereiden mukaisesti mielenterveyden häiriö.

Mielenterveys voidaan käsittää psyykkisiä toimintoja ylläpitäväksi voimavaraksi, jota ihminen jatkuvasti sekä käyttää että varastoi ja ohjailee sen avulla elämäänsä (Lehtonen & Lönnquist 2007, 26). Tämän määritelmän mukaan mielenterveys on yksilöllinen ja dynaaminen voimavara, jonka avulla ihminen selviää elämänsä hankalista tilanteista ja joka osaltaan ohjaa

ihmisen toimintaa. Hyvän mielen terveyden tunnusmerkkeihin kuuluvat muun muassa ihmisen suhteiden muodostamiskyky ja -halu, kyky empatiaan ja rakkauteen, henkilökohtainen tunneilmaisu, kyky työhön, sosiaaliseen osallistumiseen ja oman edun valvontaan, menetysten, muutosten ja ahdistuksen sietäminen, todellisuudentaju, luovuus sekä elämän mielekkyyden ja kokemusmaailman aitouden säilyttäminen (Lehtonen & Lönnquist 2007, 28–29). Hyvä mielen terveys koostuu psyykkisistä, sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyvistä ja kognitiivisista eli tiedollisista tekijöistä.

Mielen terveyden häiriöllä tarkoitetaan kliinisesti merkittävää, häiriön diagnostiset kriteerit täyttävää tilaa. Häiriö ilmenee yksilön käyttäytymisessä tai psyykkisenä oirekokonaisuutena. Jotta ongelma diagnosoidaan varsinaiseksi häiriöksi, siihen liittyy aina merkittävää toimintakyvyn laskua, subjektiivista kärsimystä tai selvästi suurentunut kuoleman, kivun tai toiminnan vajavuuden riski tai vapauden menetys. (Lönnquist & Lehtonen 2007, 15–16.)

Mielen terveyden häiriö on yläkäsite, jonka alle lukeutuu monia erilaisia psykiatrisia häiriöitä (Lönnquist & Lehtonen 2007, 14). On kuitenkin muistettava, että terveen ja häiriintyneen mielen raja on aina suhteellinen. Mielen terveyden häiriöt ovat monitekijäisiä sairauksia, joissa osassa perinnöllisyyden osuus on suurempi kuin toisissa, mutta yleensä häiriön synnyssä mukana ovat perimä, ympäristö, yhteiskunta ja yksilölliset tekijät monimutkaisessa vuorovaikutuksessa (Lehtonen & Lönnquist 2007, 27–28). Diagnoosit kriteereineen luovat hoitohenkilökunnalle suuntaviivoja, mutta ihminen ei ole yhtä kuin diagnoosinsa. Saman psykiatrisen diagnoosin alle mahtuu valtava joukko erilaisia ihmisiä yksilöllisine piirteineen ja oireineen ja toisaalta eri diagnoosinimityksen saaneiden henkilöiden ongelmien perimmäisessä luonteessa voi olla yhteneväisyyttä. Koska häiriöt ovat biologisten, psykologisten, sosiaalisten, yhteiskunnallisten ja kulttuuristen syytekijöiden vuorovaikutuksellisia kokonaisuuksia, on psykiatriassa hoidossakin tärkeää ylläpitää biopsykososiaalista häiriömallia sekä integroitua ja kokonaisvaltaista ihmiskuvaa (Lönnquist & Lehtonen 2007, 16–17).

Mielen terveyden ongelmat ovat Suomessa ja muualla merkittävä kansanterveydellinen ja -taloudellinen haaste puhumattakaan siitä, millaista inhimillistä kärsimystä ne aiheuttavat sairastuneelle itselleen ja hänen läheisilleen. Länsimaisten väestötutkimusten mukaan koko elämänsä aikana jonkin mielen terveyden häiriön kokee jopa noin joka kolmas länsimaiden kansalainen. Varsinaisten mielisairauksien, kuten psykoosien, osuus kaikista mielen terveyden häiriöistä on kuitenkin pienehkö, sillä psykooseja arvioidaan esiintyvän noin kahdella prosentilla väestöstä. Eri häiriöiden yhteisesiintyvyys on tyypillistä. Esimerkiksi masennustilojen

yhteydessä muut häiriöt ovat yleisiä. Myös esimerkiksi alkoholiongelmista kärsivistä noin puolella on lisäksi jokin muu mielenterveyden häiriö. (Lönnquist 2005, 179–180.) Pidän alkoholismia mielenterveyden häiriöiden kaltaisena ilmiönä, koska se kuuluu psykiatrisessa tautiluokituksessa (DSM-V 2013) päihdeongelmien ja riippuvuuksien luokkaan (*substance-related and addictive disorders*).

Erityisesti masennusta eli depressiota pidetään merkittävänä kansansairautena yleisyytensä ja aiheuttamiensa vakavien haittojen vuoksi. Se on myös yleisin mielenterveyden häiriö nuorilla. (Lönnquist 2005, 180.) Terveys 2011 -seurantatutkimuksen tulokset antavat viitteitä suomalaisväestön mielenterveyden kehittymisestä myönteiseen suuntaan, sillä psyykkinen kuormittuneisuus ja alkoholihäiriöt näyttivät vähentyneen vuoteen 2000 verrattuna. Lisäksi työuupumuksen voidaan tietyllä varauksella nähdä hieman vähentyneen. Masennushäiriön yleisyydessä ei sen sijaan havaittu muutosta aikaisempaan. (Terveys 2011 -tutkimus.)

Väestötutkimusten mukaan suomalaisesta aikuisväestöstä noin viisi prosenttia kärsii diagnosoitavissa olevista masennustiloista ja jopa 20 prosenttia tai enemmän ilmoittaa ajoittain kokevansa häiritseviä depressiivisiä oireita (Nupponen 2011). Masennusta esiintyy eri muodoissaan lievistä oireista aina vakaviin masennustiloihin. Masennuksen lääkehoito ja muu hoito ovat kehittyneet, mutta haasteena on edelleen yksittäisen masennusjakson hoidon tehokkuuden turvaaminen sekä pitkäaikainen oireiden uusiutumisen ehkäiseminen. (Lönnquist 2005, 180.) Lisäksi masennus on sekä miehillä että naisilla yksittäisistä sairauksista yleisin työkyvyttömyyseläkkeen peruste (Pensola, Gould & Polvinen 2010, 7). Erityisesti nuorilla masennuksen perusteella myönnetyt sairauspäivärahat sekä sairauden lopulta aiheuttama työkyvyttömyys ovat 2000-luvulla lisääntyneet. Korkeat luvut voivat tosin osittain selittyä korvausjärjestelmien ja diagnoosien kirjaamisen menettelyiden muutoksilla, avunhakemiskynnyksen madaltumisella sekä mielenterveyden häiriöiden diagnostiikan herkistymisellä. (Raitasalo & Maaniemi 2011, 7.)

2.2 Kuntoutuksen lähtökohdat ja mielenterveyskuntoutumisen prosessi

Kuntoutus on prosessi, joka monialaisena ja suunnitelmallisena toimintana tähtää muutokseen ihmisen toimintakyvyssä tai tasapainoon ihmisen ja ympäristön välillä. Kuntoutuksen tavoitteena on toimintakyvyn, itsenäisen selviytymisen sekä hyvinvoinnin ja työllisyyden edistämi-

nen. Kuntoutuksen ytimessä on kuntoutujan auttaminen oman elämäntilanteensa hallitsemisessa. (Kuntoutusselonteko 2002.)

Suosin käsitettä *kuntoutuminen* kuntoutus-käsitteen sijaan, koska kuntoutumiseen liitetään vahvemmin kuntoutujan oma aktiivisuus, kun taas kuntoutuksen käsitteellä on ulkopuolisemman toiminnan sävy (ks. Talo, Wikström & Metteri 2001, 56). Kuntoutus-käsitteellä tarkoitan erityisesti niitä ammatillisia toimenpiteitä, joita kuntoutujaan kohdistetaan hänen yksilöllisen kuntoutumisprosessinsa edistämiseksi. Käytän kuntoutuksen käsitettä myös silloin, kun viittaamissani lähteissä on sitä systemaattisesti käytetty.

Mielenterveyskuntoutumisella tarkoitan sitä yksilöllistä kokonaisvaltaista prosessia, jota henkilö itse aktiivisesti käy läpi ympäristön ja yhteiskunnan tuen avulla ja joka vaikuttaa yksilön voimavaroja eheyttävästi. Liikuntatoiminnan mahdollistamisen näen yhtenä yhteiskunnan tarjoamana tukimuotona yksilön kuntoutumisprosessissa. Kuntoutumista ei pidä ymmärtää suoraviivaiseksi prosessiksi, jossa edetään koko ajan parempaan suuntaan, vaan prosessiin kuuluvat myös tasannevaiheet ja takapakit (Koskisuu 2007, 12).

2.2.1 Kuntoutusparadigman muutos

Invalidihuoltolain mukaan 1940-luvulla kuntoutuksen lähtökohtana oli sairaus tai vamma, joka oli aiheuttanut pysyvän vajavuustilan. Esimerkiksi mielenterveyden häiriöt kroonisina tiloina eivät kuulunut tuolloin lainkaan kuntoutuksen piiriin. Sairaus- ja vammakäsityksen laajentuessa invalidihuoltolakia väljennettiin 1970-luvulla, jolloin myös mielenterveyden häiriöt hyväksyttiin kuntoutuksen perusteeksi. Kuntoutuksen paradigma on pitkään ollut vajavuuskeskeinen, jolloin työ- ja toimintakyvyn ongelmat on nähty yksilöllisinä vajavuuksina, joiden aiheuttamia haittoja on asiantuntijoiden suunnittelemissa toimenpiteillä pyritty korjaamaan. Hoitavat ja valmentavat toimenpiteet ovat kohdistuneet yksilöön. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 43, 49.)

Terveystieteidenhuollon, vammaispalvelun, sosiaalivakuutuksen ja työhallinnan lakisääteinen kuntoutustoiminta käynnistyy yhä pääosin todetun sairauden, vamman tai vajaakuntoisuuden perusteella. Vajavuuskeskeisen toimintamallin rinnalle on kuitenkin noussut uusi kuntoutusparadigma, joka tunnetaan valtaistavana tai ekologisena paradigmatena. Paradigma korostaa sekä kuntoutujan omaa aktiivista osallistumista, vaikutusmahdollisuuksia ja voimavaroihin suuntautumista että yksilön ja ympäristön suhdetta. Sosiaaliset ja kontekstuaaliset tekijät tulee pa-

radigman mukaan ottaa paremmin huomioon yksilön ongelmien perustaa ja ratkaisumahdollisuuksia pohdittaessa. (Kuntoutuksen tutkimuksen kehittämissuunnitelma 2004, 21, 24–25.) Varhaiskuntoutusta yksilö- ja yhteisötoimenpiteineen kohdistetaan ennaltaehkäisevästi myös oireileviin henkilöihin, joilla ei ole vielä varsinaista sairautta, ja esimerkiksi työyhteisöihin, joita uhkaa toimintakyvyn ja hyvinvoinnin heikkeneminen (Järvikoski & Härkäpää 2008, 56).

Kuntoutuksen yhtenä keskeisenä päämääränä pidetään ihmisen toimintakyvyn paranemista, myönteisiä muutoksia toimintakyvyssä. Toimintakyky on laaja kattokäsite, jonka alle mahtuu monia ulottuvuuksia. Toimintakyvyllä, kuten terveydelläkin, nähdään kirjallisuuden perusteella olevan vähintään kolme ulottuvuutta: fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen. Toimintakyvyn ulottuvuudet ovat toisaalta ihmisen eri olemuspuolten erillisiä kuvaajia, jolloin esimerkiksi liikkumisrajoitteet eivät välttämättä alenna psyykkistä tai sosiaalista toimintakykyä, mutta toisaalta myös yhteen kietoutuvia, jolloin muutokset esimerkiksi fyysisessä toimintakyvyssä voivat vaikuttaa myös psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn.

Kuntoutustyössä voidaan hyödyntää kansainvälistä ICF-mallia (International Classification of Functioning, Disability and Health), joka on Maailman terveysjärjestö WHO:n toimintakykyä ja toiminnanrajoitteita käsitteellistävä malli. Mallissa toimintakykyä kuvataan elinjärjestelmien toimintoina ja rakenteina, suorituksina ja laajempaan osallistumiseen. Vaikka lähtökohtana mallissa onkin lääketieteellinen sairaus tai vamma, ovat toimintakykyyn vuorovaikutuksellisessa suhteessa myös erilaiset ympäristö- ja yksilötekijät. Mallissa korostetaan dynaamista vuorovaikutusta eri osatekijöiden välillä. Terveydentila tai sairaus vaikuttavat päivittäisistä toiminnoista suoriutumiseen ja osallistumiseen sekä päinvastoin. Samalla tavalla tilannetekijät muokkaavat ruumiin toimintoja ja osallistumista, mutta myös toiminnalla on vaikutusta ympäristöön ja yksilöllisiin ominaisuuksiin. (Järvikoski & Karjalainen 2008, 82–83.)

2.2.2 Kuntoutuksen ihmiskäsitys

Kuntoutuksen nykykäsityksen perustana on kokonaisvaltainen, holistinen ihmiskäsitys, jonka uranuurtaja Suomessa on Lauri Rauhalalla (2005) on kolmijako ihmisen olemassaolon perusmuodoista, joissa kaikissa ihmisen olemassaolo todellistuu. Kolmijaon muodostavat tajunnallisuus, kehollisuus ja situationaalisuus. Tajunnallisuus tarkoittaa psyykkis-

henkistä olemassaoloa, kehollisuus olemassaoloa orgaanisena tapahtumana ja situationaalisuus olemassaoloa suhteina todellisuuteen. Monopluralistisissa eli holistisissa ihmiskäsityksissä nähdään ihmisen olemassaolon perusluonteinen erilaisuus ykseydessä: olemassaoloa ei voida palauttaa yhdestä olomuodosta toiseen. (Rauhala 2005, 26–27, 32.) Kukin olemassaolon perusmuoto on huomioitava omista lähtökohdistaan ihmisen kokonaisuutta kuitenkin unohtamatta.

Rauhalan (2005) kolmijaon olemassaolon ensimmäinen perusmuoto on tajunnallisuus, jonka perusrakenne on mielellisyys. Mielellisyys ilmenee tai se koetaan jossakin tajunnan tilassa eli elämyksessä. Elämyksiä ovat esimerkiksi havainto- ja tunne-elämykset. Toinen olemassaolon perusmuodoista, kehollisuus, koostuu ihmisen aineellis-orgaanisesta puolesta, jossa ei ole mitään symbolista, vaan kehollisuus ja orgaaniset tapahtumat ovat pelkästään konkreettisia. Vain tajunnallisuus voi antaa tulkintoja kehollisuuden tapahtumille. Kolmijaon kolmas perusmuoto on situationaalisuus, joka tarkoittaa ihmisen kietoutuneisuutta maailmaan situaationsa eli elämäntilanteensa kautta. Ihmisten situaatioissa on aina samankaltaisuutta esimerkiksi samanlaisen yhteiskunnan, maantieteellisen sijainnin, kulttuurin sekä samanlaisen arvo- ja normi-ilmaston jakavien ihmisten kesken, mutta erilaiset yksilölliset situaatiotekijät, kuten puoliso, lapset, koti, työ ja ystävät, tekevät situaatiosta ainutlaatuisen. Osaan situaation komponenteista ihmisellä on itsellään mahdollisuus omien valintojensa kautta vaikuttaa, kun taas osa situaatiotekijöistä määräytyy automaattisesti ja kohtalonomaisesti jo hedelmöityshetkellä. (Rauhala 2005, 33–35, 38, 40.)

Rauhalan (2005) mukaan mielenterveyden ongelmia ei tulisi käsitellä sairauksina, vaan epäsuotuisana yksilöllisenä maailmankuvana, jota ihmisen on terapeutin avulla mahdollista korjata. Kuntoutumista voidaan pitää kasvu- ja oppimisprosessina, maailmankuvaan sisältyvien merkityssuhteiden muutoksena. (Rauhala 2005, 93, 170–173.) Koska Rauhalan eksistentiaalisen fenomenologian ihmiskäsitys on ennen kaikkea filosofinen, ei siitä voida suoraan johtaa käytänteitä mielenterveyskuntoutukseen.

Mielenterveyskuntoutuminen on kokonaisvaltaista. Vaikka mielenterveyden ongelmat ovat luonteeltaan ennen kaikkea tajunnallisuuteen liittyviä, voidaan kehon kautta esimerkiksi liikunnan avulla vaikuttaa mieltä hoitavasti. Kehollisuuden ja tajunnallisuuden lisäksi kuntoutuksessa on Rauhalan kolmijaon mukaan huomioitava myös situationaalisuus. Situationaalisuuden ja erityisesti yksilöllisten situaatiotekijöiden tunnistaminen kuntoutumisprosessin tukemisessa on olennaista, jotta kuntoutustoimenpiteitä osataan

kohdentaa oikein ja joustavasti. Mielensterveyskuntoutajat eivät ole homogeeninen ryhmä, vaan jokainen kuntoutuja on ainutlaatuinen yksilö. Koska ihmisen eri olemuspuolet kietoutuvat holistisen ihmiskäsityksen mukaan yhteen (Rauhala 2005; 2009), myös esimerkiksi koti- ja työolojen tyyppisiin situaatiotekijöihin kohdistetut toimenpiteet voivat vaikuttaa mielensterveyden voimavaroja eheyttävästi. Toisaalta situaatiota ei kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen mukaan tule nähdä ulkokohtaisena, ihmisestä erillisenä osana, vaan niin sanotut ympäristötekijätkin ovat osa ihmisen kokonaisuutta.

2.2.3 Mielensterveyskuntoutus

Mielensterveyskuntoutus toimintana on laaja ja osittain epäselväkin käsite, joka muuttuu ajan, kulttuurin ja yhteiskunnan muutosten mukana. Mielensterveyskuntoutus nähdään usein kokonaisvaltaisena prosessina, joka tähtää yksilön fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten voimavarojen kehittämiseen (Riikonen, Nummelin & Järvikoski 1996, 14; Riikonen 2008, 158–159).

Suppean mielensterveyskuntoutuksen käsityksen mukaan kuntoutus on oire- ja diagnoosilähtöistä psykiatrasta kuntoutusta verrattuna laajempaan kuntoutuskäsitykseen. Laajassa kuntoutuskäsityksessä korostuvat yksilölliset voimavarat sekä yksilön ja ympäristön suhteet. Kuntoutumisen tavoitteina ovat myönteiset muutokset sekä yksilössä, että hänen suhteessaan ympäristöönsä, muihin ihmisiin ja yhteiskuntaan. (Koskisuu 2004, 10–11, 23–24.) Laajan kuntoutuskäsityksen mukaan yksilön paremman toimintakyvyn mahdollistaminen perustuu myös ympäristöön kohdistuviin toimenpiteisiin osana yksilön kuntoutumisprosessia. Myös Riikonen ja Järvikoski (2001) muistuttavat, että kuntouttavaa toimintaa voidaan tarkastella joko lääketieteellisesti määritellyn sairauden, vamman tai vian aiheuttaman toimintakyvyn alenemisen korjaamisena, haittojen vähentämisenä ja toimintakyvyn heikentymien ehkäisynä (suppea kuntoutuskäsitys) tai vaihtoehtoisesti ei-sairauslähtöisestä näkökulmasta (laaja kuntoutuskäsitys). Hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja osallisuuden laskun taustalla ei aina välttämättä ole sairaus, vaan myös esimerkiksi subjektiiviset kärsimykset, syrjäytymisen uhka tai heikko yhteiskunnallinen asema voivat heikentää psyykkistä toimintakykyä. (Riikonen & Järvikoski 2001, 163.) Vaikka kuntoutustyössä tarvitaan spesifiä oire- ja diagnoosilähtöisyyttä antamaan suuntaa kuntoutukselle ja helpottamaan auttajien välistä vuorovaikutusta, on kuntoutujan elämäntilannetta tarkasteltava aina myös laajemmassa sosiaalisessa kontekstissaan.

Yhteiskuntakeskeisestä näkökulmasta mielenterveyskuntoutuksen keskeisenä lähtökohtana on työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja kohentaminen, mutta inhimillisen elämänlaadun parantamisen tavoitteitakaan ei ole unohdettu (Pylkkänen 2008, 168, 170). Nykyisen kuntoutuja- ja voimavarakeskeisen paradigman mukaan myös mielenterveyskuntoutumista tulisi tarkastella kuntoutujakeskeisenä, asiakaslähtöisenä vuorovaikutuksena ja yhteistyönä, eikä pelkästään asiantuntijakeskeisenä kuntoutujaa objektisoivana toimintana. Voimavarakeskeisyydessä korostuu ajatus kuntoutujasta itseään koskevaan kuntoutussuunnitteluun osallistuvana subjektina. (Riikonen ym. 1996, 12–14.) Voimaannuttaminen on Euroopan mielenterveyden toimintasuunnitelmassa keskeinen julkilausuttu arvo oikeudenmukaisuuden, turvallisuuden ja vaikutavuuden rinnalla. Voimaannuttamisen arvoa suunnitelmassa heijastaa seuraava visio: *”Kaikilla ihmisillä, joilla on mielenterveysongelma, on koko elämän jatkuva itsemääräämisoikeus. Heillä on mahdollisuus ottaa vastuuta omaan elämäänsä, mielenterveyteensä ja hyvinvointiinsa vaikuttavista päätöksistä ja osallistua niiden tekemiseen.”* (Euroopan mielenterveyden toimintasuunnitelma 2013, 3.) Luvussa 4.1 käsittelen voimaantumisen käsitettä, jolloin voimaannuttamisen käsitteen tarkoituksenmukaisuus asettuu kriittiseen valoon. Jos voimaantumista pidetään ennen kaikkea henkilökohtaisena, ihmisestä itsestään kumpuavana ilmiönä, onko toisen ihmisen voimaannuttaminen ylipäänsä mahdollista?

Mielenterveyden keskusliiton kuntoutusajattelussa asiantuntijuutta ei rajata ammatilliseen asiantuntijuuteen, vaan keskiössä on kuntoutuja oman elämänsä asiantuntijana. Jokaisella kuntoutujalla on elämästään ainutlaatuista tietoa ja tuntemusta, jotka yhdistettyinä toisten kuntoutujien kokemukselliseen tietoon ja ammattiapuun luovat hedelmällisen perustan kuntoutumiselle. (Koskisuus 2007, 11.) Esimerkiksi Mielenterveyden keskusliiton TRIO-projektissa lähtökohtana oli mielenterveyskuntoutuksen kehittäminen ja kuntoutumisen tukeminen kolmea erilaista asiantuntijuutta yhdistämällä. TRIO:ssa asiantuntemusta tunnustettiin olevan kuntoutujalla, ammattilaisella ja koulutetulla kuntoutuja-asiantuntijalla. (Koskisuus 2007, 9; Hietala-Paalasmaa 2007, 29.)

On hyvä muistaa, että kuntoutumista voi tapahtua monissa eri konteksteissa – toisinaan myös ilman ammatillisia kuntoutusinterventioita. Muutokset ajatuksissa, tunteissa, asenteissa ja toimintatavoissa edellyttävät vuorovaikutusta oman itsen ja toisten kanssa. Yksilöllistä kuntoutumisprosessia voivat tukea esimerkiksi vertaiset, omaiset, ystävät, verkostot ja erilaiset kokemukset. (Koskisuus 2007, 11–12.) Otollisissa olosuhteissa, kuten vertaisuuden sävyttämässä yhteisöissä voi tapahtua kuntoutumista, vaikka se ei olisikaan yhteisöjen

päätehtävänä. Hyvärin (2001) mukaan kuntoutumista ei itseisarvoisessa yhteisöllisyydessä tarvitse pitää sairaudesta paranemisena tai poikkeavuudesta pois pääsemisenä. Kuntoutuminen voidaan tulkita yhteisön avittamaksi identiteettiprojektiksi ja itselle sopivan elämäntavan löytämiseksi. Yhteisöissä on mahdollista hakea uutta suuntaa elämälleen, kehittää itseään, kartuttaa taitojaan sekä osallistua ja tehdä työtä toisten hyväksi. (Hyväri 2001, 178.)

Tutkimuksessani sitoudun laajaan kuntoutuskäsitykseen, koska kuntoutuksen nykyisenä paradigmana on juuri valtaistava tai ekologinen malli (ks. esimerkiksi Kuntoutuksen tutkimuksen kehittämisohjelma 2004, 3). Laaja kuntoutuskäsitys on myös paremmin linjassa tutkimukseni holistisen ihmiskäsityksen kanssa. Kuntoutujan näen pikemminkin aktiivisena, valtaistuvana asiakkaana kuin passiivisena kuntoutustoimenpiteiden vastaanottajana. Ulkopuolista moniammatillista asiantuntijuutta ja tukeakin kuntoutumisprosessissa toki tarvitaan, mutta kuntoutujalla itsellään on tavoitteellisenä, omaa elämäänsä hallitsevana subjektinaan oikeus päästä mukaan oman kuntoutumisensa suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Kuntoutustoimintaa en rajaa vain lääketieteen määrittämän sairauden aiheuttamien yksilön vajavuuksien korjaamiseen, vaan pidän kuntoutusta tarpeellisena myös sosiaalisten ja psykososiaalisten riskitekijöiden perusteella. Yksilöllisten voimavarojen vahvistamisen lisäksi ymmärrän ympäristöolosuhteiden kehittämisen merkityksen osana kuntoutusta.

2.2.4 Mielenterveyskuntoutuksen palvelujärjestelmä

Mielenterveyskuntoutuksen palvelujärjestelmä on muun kuntoutussysteemin tavoin epäyhte-näinen. Lähtökohtaisesti mielenterveyskuntoutus on kuntien sosiaali- ja terveystoimen yhteis-tä vastuualuetta. Psykoosikuntoutus on pääosin kuntien julkisen terveydenhuollon vastuulla. Myös persoonallisuushäiriöiden ja addiktioiden kuntoutuksesta vastaa kuntien sosiaali- ja ter-veydenhuolto. Ahdistus- ja masennushäiriöiden kuntoutuksessa Kela on puolestaan keskeinen psykoterapian rahoittaja. (Pylkkänen 2008, 175–176.) Mielenterveyden häiriöiden hoidossa ja kuntoutuksessa keskeisenä muotona on usein pidetty juuri psykoterapiaa. Kelan korvaama psykoterapia muuttui vuoden 2011 alusta lakisääteiseksi, jolloin oikeus psykoterapiaan on kaikilla 16–67-vuotiailla henkilöillä, joiden tavoitteena on parantaa mielenterveyden häiriön takia heikentynyttä työ- tai opiskelukykyään. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 237.)

Kunnan ei välttämättä tarvitse itse järjestää mielenterveyspalveluja, vaan se voi ostaa niitä muilta tahoilta. Mielenterveyskuntoutuksen alueella toimii paljon sekä kolmannen sektorin toimijoita että yksityisiä palveluntuottajia yhteistyössä kuntien, Kelan ja Raha-automaattiyhdistyksen kanssa. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 236.) Keskeisiä kolmannen sektorin toimijoita ovat Mielenterveyden keskusliitto ry:n ohella esimerkiksi klubitalot, Suomen Mielenterveysseura, Omaiset mielenterveystyön tukena ry sekä sosiaalipsykiatriset yhdistykset kuten Sopimusvuori ry (Salenius 2009, 21–23).

2.3 Liikkumisen merkitys mielenterveyskuntoutujille

Liikkumisella voidaan muun muassa lieventää mielenterveyspotilaiden oireita, vähentää lääkityksen tarvetta sekä vahvistaa itsetuntoa, sosiaalisia kontakteja ja terveitä piirteitä (Luotoniemi 1986, 40). Fyysisen kunnon ja terveyden kohentumisen lisäksi liikunnan avulla voidaan siis vaikuttaa myös mielenterveyskuntoutujien psyykkiseen hyvinvointiin ja ehkäistä mahdollisesta sosiaalisesta syrjäytymisestä koituneita haittoja. Oikein toteutettuna liikunta voi edistää yksilön kokonaisvaltaista kuntoutumista. Liikunta on edullinen hoitokeino ja sen vaikutukset yksilön tilan kohentumisen kautta vaikuttavat edelleen myönteisesti kansanterveyteen ja -talouteen.

Liikunnan myönteiset vaikutukset mielenterveyteen eivät ole yksiselitteisiä. Liikunnan hyvinvointivaikutusten mekanismit voivat olla sekä lääketieteellisiä että psykososiaalisia, mutta todennäköisesti moni asia vaikuttaa useimmissa tapauksissa yhtä aikaa (Ojanen & Liukkonen 2013, 247). Fysiologisissa malleissa liikunnan myönteisiä vaikutuksia selitetään ainakin kehon endorfiinien ja aivojen tiettyjen välittäjäaineiden lisääntymisellä (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 191). Liikunnan mielialaa kohottavan vaikutuksen keskeinen psykologinen selitystekijä puolestaan on hallinnan kokemus. Liikuntasuoritusten paraneminen kohentaa itsetuntoa ja lisää hallinnan kokemusta. Alkuvaiheissa itsehallinnan tunne vahvistuu jo siksi, että kykenee säännöllisesti osallistumaan liikuntaryhmään, jossa vaaditaan myös hieman ponnistelua. (Ylén & Ojanen 1999, 11–12.)

Liikunnalla on useiden tutkimusten mukaan osoitettu olevan suotuisa vaikutus mielenterveyden häiriöiden, erityisesti masennustilojen hoidossa, vaikka liikunnan vaikutusmekanismit mielenterveyden ongelmiin (ks. Partonen 2005) tai optimaaliset liikunta-annokset ja -muodot eivät olekaan vielä aukottomasti tiedossa. Blumenthalin ja kollegoiden (2012) mukaan liikun-

ta näyttäisi olevan psykologisten hoitomuotojen ja lääkehoidon veroinen menetelmä depression hoidossa. Myös Cooneyn ja kollegoiden (2013) meta-analyysi osoitti, että liikuntainterventio hieman vähentää depressiivisiä oireita, mutta heidän mukaansa on vielä epävarmaa, onko liikunta todella yhtä tehokasta depression hoidossa kuin perinteiset psykoterapia- ja lääkehoitomuodot. Depression Käypä hoito -suosituksissa (Depressio 2013) yksilö- tai ryhmäliikuntaa suositellaan osaksi depression kokonaihoitoa lääkehoidon ja psykoterapian rinnalle. Lisää tutkimusta tarvitaan muun muassa liikuntainterventioiden lukumäärästä, kestosta ja pidempiaikaisista vaikutuksista, sekä siitä, minkä tyyppisestä liikunnasta on eniten hyötyä. Tutkimuksissa on tarkasteltu erityisesti kestävyystyypistä liikuntaa, mutta jonkin verran näyttöä on myös voimaharjoittelusta (Blumenthal ym. 2012). Myös ahdistuneisuushäiriöiden hoidossa liikunnan hyödyntämisestä on saatu lupaavia tuloksia, vaikka tutkimusta onkin vähemmän kuin liikuntainterventioista masennuksen hoidossa (Nupponen 2011). Liikunnan käytöstä muiden mielenterveysongelmien hoidossa on tällä hetkellä vähemmän tutkimustietoa.

Liikunta olisi tärkeää depressiosta ja muista mielenterveyden ongelmista kärsiville myös fyysisten terveys- ja kuntovaikutustensa vuoksi. Depressio lisää riskiä moniin fyysisiin sairauksiin ja voi pahentaa niitä. Toisaalta krooninen fyysinen sairaus voi myös altistaa depressionille ja pahentaa oireita. Depressio ja fyysinen sairaus yhdessä laskevat toimintakykyä rajummin kuin sairaudet yksinään. Lievien ja keskivaikeiden masennusoireiden yhteydessä suositellaan yhtenä matalaintensiteettisenä psykososiaalisena hoitomuotona ryhmämuotoista fyysisen aktiivisuuden ohjelmaa. (NICE clinical guideline 2009, 4, 9.) Ryhmämuotoisella ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys mielenterveyskuntoutujien liikuntaan aktivoinnissa, koska ryhmässä on helpompi varmistaa liikkumisen turvallisuus, riittävä intensiteetti ja säännöllisyys (Richardson ym. 2005). Vaikka jo yksikin liikuntakerta kohottaa autonomisen hermoston aktiivituessa elimistön vireystilaa ja mielialaa (Leppämäki 2009), on liikunnan säännöllisyys ja jatkuvuus pidempiaikaisten hyötyjen saavuttamiseksi ja esimerkiksi depression uusiutumisen ehkäisemiseksi tärkeää. Lisäksi ryhmäliikunta Richardsonin ja kollegoiden (2005) mukaan vähentää mielenterveyskuntoutujille tyyppillistä sosiaalista eristäytymistä, sillä liikuntaryhmässä pääsee kokemaan sosiaalista vuorovaikutusta toisten kanssa. Toisaalta joillekin sopii paremmin omatoimisesti tehtävä liikunta. Pitkäaikaisilla omatoimisen fyysisen aktiivisuuden edistämisen interventioilla on useita etuja: kustannukset ovat matalat, liikuntapaikkaan ei tarvitse erikseen lähteä ja liikkumisen voi joustavasti liittää oman arjen toimintoihin sopivaksi. (Richardson ym. 2005.)

Liikunta mielenterveyspotilaiden avohoidon tukena -projektissa ilmeni, että fyysinen kunto ja psyykkinen hyvinvointi eivät lisääntyneet samassa suhteessa. Fyysisen kunnan kohotessa psyykkinen hyvinvointi ei välttämättä parantunut, vaan ahdistuneisuus saattoi jopa lisääntyä. Toisaalta psyykkinen hyvinvointi saattoi parantua, vaikka fyysisessä kunnossa ei kohenemista tapahtunutkaan. Koetun kunnan (yksilön subjektiivinen mielikuva omasta suorituskyvystään) kohoaminen oli sen sijaan selvästi yhteydessä psyykkisen hyvinvoinnin paranemiseen. Psyykkisen hyvinvoinnin lisäämiseksi mielenterveyskuntoutujien liikunnassa on kiinnitettävä erityisesti huomiota liikunnan sopivaan annosteluun ja omaehtoisuuteen. Jotta fyysisen kunnan paranemiseen tarvittavaa liikuntaa voidaan mielenterveyspotilaiden keskuudessa toteuttaa psyykkisiä hyvinvointivaikutuksia menettämättä, on liikunnan oltava ensisijaisesti nautittavaa ja hauskaa. (Ylén & Ojanen 1999, 29–30.)

Ojanen kumppaneineen (2001a) esittää edellytyksiä liikunnan positiivisten vaikutusten toteutumiseksi. Ehtoina ovat liikuntavajaus, hyvinvointivajaus, myönteiset odotukset, omaehtoisuus, koettu panostus ja mielihyvä. Liikuntavajauksella liikunnan hyvinvointivaikutusten ehtona tarkoitetaan sitä, että jos liikuntaa jo harrastetaan paljon, ei lisäliikunta välttämättä enää tuo lisää hyvinvointia. Hyvinvointivajaus ei täyty, jos ihminen kokee jo voivansa hyvin. Tällöin liikunnan lisääminen ei enää huomattavasti nosta jo korkealla olevaa hyvinvoinnin tasoa. (Ojanen ym. 2001a, 204–205.) Myönteiset odotukset, omaehtoisuus, koettu panostus ja mielihyvä voidaan nähdä tajunnallisuuden elementteinä, joihin voidaan vaikuttaa myös sopivilla ulkoisilla toimenpiteillä.

Liikuntaan liittyvät myönteiset odotukset yleensä täyttyvät, koska liikunnan terveyttä edistävät vaikutukset ovat yleisesti tunnettuja ja suomalaisessa kulttuurissa liikunta on arvoasteikolla korkealla. Henkilökohtaiset kielteiset kokemukset, kuten huonot koululiikuntamuistot voivat kuitenkin laskea myönteisiä odotuksia. (Ojanen ym. 2001a, 204.) Odotukset, olivatpa ne myönteisiä tai kielteisiä, ovat tajunnallisuudessa olevia sisäisiä rakennelmia (Rauhala 2005), mutta ympäristöllä on mahdollisuus muokata, vahvistaa ja muuttaa niitä. Myönteisiä odotuksia liikuntaa kohtaan on mahdollista synnyttää, jos liikuntaryhmän ilmapiiri on kannustava, liikuntamuoto on mieluisa ja jos kielteisiä kokemuksia pääsee työstämään puhumalla ja uusien parempien kokemusten saamalla.

Omaehtoiseen liikkumiseen motivointiin tulisi mielenterveyskuntoutujien liikunnassa kiinnittää enemmän huomiota (Ruuskanen 2006, 49). Varsinkin liikunnan aloittamiseen tarvitaan kuitenkin usein ulkokohtaista ohjausta (Ojanen ym. 2001a, 205), mutta sisäisen

motivaation herääminen on tärkeää myös liikunnan jatkamisen kannalta. Liikkumiseen motivoinnissa on tapauskohtaisesti huomioitava kuntoutujan yksilöllisyys: jos on koko elämänsä ollut liikunnallisesti passiivinen, ei omaehtoisuus synny helposti, vaan ainakin aluksi tarvitaan ulkoista ohjausta. Jos taas ihminen on tottunut liikkumaan omin ehdoin, voivat ryhmäliikunnan kaavamaisuus ja kannustaminen ärsyttää ja jopa heikentää motivaatiota.

Yksi liikunnan myönteisten vaikutusten ehdoista, riittävä panostus liikuntaan, on haaste mielenterveyskuntoutujien liikunnassa. Ojanen ja kumppaneiden (2001a) projektin ryhmät samoin kuin Suomen Mielenterveysseuran liikuntahankkeiden ryhmät (Ruuskanen 2006, 31) kokoontuivat pääsääntöisesti kerran tai korkeintaan kaksi kertaa viikossa yleensä tunnin kerrallaan. Tätä ei välttämättä voida pitää riittävänä panostuksena liikuntaan, paitsi jos liikkuminen lähtötilanteessa on ollut olematonta (Ojanen ym. 2001a, 205). Jos liikunta on niin vähäistä tai epäsäännöllistä, että se ei juuri aiheuta fysiologisia vaikutuksia, jotka tajunnallisuus tulkitseisi mielihyväksi, jäävät liikunnan vaikutukset heikoiksi. Myös tässä situaatiotekijät, esimerkiksi aikaisempi liikunnallinen tausta, vaikuttavat siihen, kuinka paljon liikuntaa tarvitaan, jotta siihen koetaan panostettavan. Entinen kilpaurheilija tuskin kokee parin viikkotunnin liikuntamäärää tyydyttävänä panostuksena, kun taas aikaisemmin fyysisesti passiivinen saattaa tulkita saman liikuntamäärän suureksi panostukseksi, joka lisää mielihyvää. Koettua panostusta voidaan mahdollisesti lisätä, jos ihmisiä saadaan kannustettua myös omatoimiseen, ohjatun ryhmän ulkopuolella tapahtuvaan liikkumiseen.

Mielihyvän kokemus on tärkeä edellytys sille, vaikuttaako liikunta hyvinvointia lisäävästi. Positiiviset, mielihyvää tuottavat kokemukset kannustavat jatkamaan liikunnan harrastamista. Tutkimusten mukaan mielenterveyskuntoutujien kokemukset liikunnasta ovat pääosin myönteisiä, vaikkakin esimerkiksi intensiteetiltään liian rankkaa tai erityistaitoja vaativaa liikuntaa kartetaan. (Ojanen ym. 2001a, 205.) Mielihyvän kokemisessa ovat läsnä tajunnallisuus, joka tekee tulkintoja liikunnan kehollisuuteen aiheuttamista fysiologisista vaikutuksista, sekä situaatio, joka saa aikaan yksilöllisiä tulkintoja liikunnasta mielihyvän lisääjänä tai vähentäjänä.

2.4 Mielensterveyskuntoutujien liikuntapalvelut

Mielensterveystyö sai Suomessa alkunsa sairaaloissa tapahtuvasta mielisairaanhoidosta. Avohoidon resurssit lisääntyivät 1970-luvulla, jolloin mielensterveystyö laajentui korjaavasta lääkehoidosta avohoitovaihtoehtoihin sekä ehkäisevään ja rakentavaan mielensterveystyöhön. (Mielensterveystyön komiteanmietintö 1984, 1, 3.) Myös mielensterveyskuntoutujien liikuntatoiminnan juuret ovat psykiatrisissa sairaaloissa. Noin 15 psykiatrista sairaalaa palkkasi 1960-luvulla liikunnanohjaajan. Liikuntatoiminnan laajentuminen jatkui 1970-luvulla sairaaloiden liikunnanohjaajien määrrien kaksinkertaistuessa ja ohjaajien välisten yhteyksien lujittuessa. Liikuntatoiminnan ottaminen psykiatrisiin sairaaloihin perustui kahteen lähtökohtaan: liikuntaa käytettiin toisaalta kuntoutumisen välineenä ja toisaalta tasa-arvoajattelun mukaisesti myös laitospotilaille tuli taata oikeus vapaa-ajan toimintoihin. Vaikka sairaaloiden liikunnanohjaajien määrä on 1980-luvun kulta-ajoista laskenut sairaalapaikkojen vähentymisen ja avohoitopainotteisuuden myötä, on liikunta kuitenkin vakiintunut osaksi psykiatristen sairaaloiden toimintaa. (Koivumäki 2006, 30–31.) Liikuntatoimintaa Suomen psykiatrisissa sairaaloissa on tarkastellut pro gradu -tutkielmassaan Saari (1986).

Avohoidon yleistymisen myötä laitostuneita sairaalapotilaita pyrittiin valmentamaan itsenäiseen elämään laitoksen ulkopuolella. Valmiuksia pyrittiin kasvattamaan useilla elämänalueilla kuten asumisen ja työn suhteen. (Mielensterveystyön komiteanmietintö 1984, 20.) Samoihin aikoihin psykiatristen sairaaloiden liikuntatoiminnan laajentuessa alettiin myös kuntien liikuntatoimen erityisliikunnan piirissä huomioida mielensterveyskuntoutujien liikunta. Avohoidon yleistyminen 1970-luvulta lähtien tarkoitti mielensterveyskuntoutujien liikuntatoiminnan vastuun siirtymistä yhä enemmän myös kunnille. (Koivumäki 2006, 30–31.) Tärkeä edistys erityisryhmien liikunnassa oli liikuntalakiin tehty muutos, joka vuodesta 1984 lähtien oikeutti kaikki yli 10 000 asukkaan kunnat palkkaamaan valtionosuusrahoituksella erityisliikunnanohjaajan (Piispanen & Koivumäki 2010, 74). Laajamittainen kunnallisten erityisliikunnanohjaajien palkkaaminen 1980-luvun puolivälistä lisäsi myös mielensterveyskuntoutujien kunnallista liikuntatoimintaa, vaikka erityisliikunnanohjaajien pääkohderyhmänä ovatkin ikäihmiset ja eri tavalla vammaiset ihmiset (Koivumäki 2006, 30, 33).

Erityisryhmien liikunnan komiteanmietinnössä erityisryhmien liikunta on määritelty seuraavasti:

”Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista” (Erityisryhmien liikunta 2000-toimikunta).

Erityisryhmien liikunnasta käytetään myös käsitettä erityisliikunta tai kansainvälisesti käytettyä soveltavan liikunnan (*adapted physical activity*) käsitettä. Erityisryhmien liikunnassa painottuu terveyttä ja toimintakykyä edistävä liikunta, jonka tavoitteena on helpottaa liikkujan mahdollisimman itsenäistä selviytymistä arjessa. (Erityisryhmien liikunnan kehittämisohjelma 2003–2005, 5.) Käsite *kaikille avoin liikunta*, jota on alettu suosia 2000-luvulla, korostaa jokaisen ihmisen tasa-arvoista mahdollisuutta osallistua liikuntaan haluamallaan tavalla ominaisuuksistaan ja kyvyistään riippumatta. Kaikille avoimen liikunnan taustalla on inklusioajattelu, jonka mukaan erityistarpeita omaavia ei tarvitse sijoittaa omiin erillisiin palvelujärjestelmiinsä, vaan kaikilla on täysivaltainen oikeus ja mahdollisuus osallistua yleisiin palveluihin ja kuulua yhteisöön. Tasavertaisen osallistumisen takaaminen edellyttää ympäristön esteettömyyttä ja yksilöllisiä tukitoimia. (Rintala ym. 2012, 13, 217–218.)

Laskutavasta riippuen 20–25 prosenttia suomalaisista tarvitsee soveltavaa liikuntaa (ks. esim. Ala-Vähälä 2010). Erityisryhmien liikunnan määritelmään kuuluvat erityisesti vammaiset henkilöt, pitkäaikaissairaat ja iäkkäät yli 65-vuotiaat henkilöt. Ikä ei kuitenkaan pelkästään ole erityisliikuntapalveluun kuuluvuuden kriteeri, ellei se aiheuta huomattavaa toimintakyvyn laskua. (Liikuntatieteellinen seura 2012.) On syytä huomata erityisryhmien päällekkäisyys, toisiinsa limittyminen: moni erityisryhmiin kuuluvista lukeutuu myös toiseen erityisryhmään (Ala-Vähälä 2010, 7–8).

Liikuntalain mukaan liikuntaedellytysten luominen on pääasiassa valtion ja kuntien tehtävä. Kuntatasolla tasapuolisten edellytysten luominen tapahtuu liikuntalain mukaan *”kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät”* (Liikuntalaki 1998, § 2). Mielenterveyskuntoutujien liikunnan huomiointi perustuu terveyttä edistävän liikunnan vaatimukseen, erityisryhmien liikuntaan panostamiseen sekä paikalliseen ja alueelliseen yhteistyöhön kansalaistoimintaa harjoittavien yhdistysten, seurojen ja järjestöjen kanssa.

Uudistetussa vuonna 2015 voimaan tulleessa liikuntalaissa kuntien tehtäviä ei lisätty, vaan kuntien päätehtävänä on edelleen luoda kuntalaisille liikuntaedellytyksiä. Uusi liikuntalaki

tunnustaa liikuntaa edistettävän parhaiten kunnan eri toimialojen yhteistyönä. Liikuntaedellytysten kirjoitusmuotoja on täsmennetty ja jäsenelty liikunnan peruspalveluluonteen vahvistamiseksi. Lain mukaan kunnan tulee järjestää liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa huomioiden eri kohderyhmät, tukea kansalaistoimintaa, rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja, kehittää paikallista, kuntien välistä ja alueellista yhteistyötä sekä huolehtia tarvittaessa muista paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin sopivista toimintamuodoista. Eri kohderyhmiin kuuluvat myös soveltavan liikunnan ryhmät. Kunnan tulee myös kuulla kuntalaisia heitä koskevissa liikuntaan liittyvissä keskeisissä päätöksissä sekä arvioida asukkaidensa liikunta-aktiivisuutta. (Hallituksen esitys eduskunnalle liikuntalaiksi 2014, 26–28.)

Kuntien liikuntalain mukainen erityisryhmien liikunnan toimintaedellytysten turvaaminen keskittyy usein fyysisen vamman tai pitkäaikaissairauden aiheuttamien liikuntarajoitteiden huomioimiseen, jolloin psyykkisistä sairauksista kärsivien liikuntasovellukset jäävät usein taka-alalle (Ojanen ym. 2001a, 206). Tasa-arvoisten liikuntamahdollisuuksien turvaaminen kuuluisi liikuntalain hengessä myös kaikille niille, jotka eivät syystä tai toisesta pysty osallistumaan yleiseen urheiluseuratoimintaan tai yksityisen sektorin tarjoamiin liikuntapalveluihin. Vaikka päätoimisia erityisliikunnanohjaajia kunnissa on 2000-luvulla ollut noin 100 ja erityisliikuntaryhmiä yhteensä lähes 3 000, näyttää mielenterveyskuntoutujille tarkoitettujen liikuntaryhmien määrä kuitenkin Ala-Vähälän (2010) raportin mukaan vielä vähäiseltä. Pikkarainen (2003) paneutui pro gradu -tutkielmassaan mielenterveysasiakkaisiin kuntien erityisliikunnassa. Tutkimuksensa perusteella Pikkarainen arvioi Suomessa olleen vuonna 2003 noin 100 kunnallista mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmää pääasiassa niissä kunnissa, joissa oli erityisliikunnanohjaaja. Kuntaliiton tietojen mukaan 2000-luvun alkuvuosina myös niissä kunnissa, joissa erityisliikunnanohjaajaa ei ole, olisi kuitenkin ollut yhteensä hieman yli sata liikuntaryhmää, jolloin mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmien yhteismäärä kunnissa olisi ollut tällöin noin 200–250 (Koivumäki 2006, 33).

Liikuntalaki on tavoitteellinen puitelaki, jolloin se ei suoranaisesti velvoita kuntia mihinkään. Edes soveltava liikunta ei ole kuntalaisen subjektiivinen oikeus, vaikka laki sanookin liikuntaedellytysten turvaamisen eri kohderyhmille olevan kuntien keskeinen tehtävä. Talousvaikeuksissa olevien kuntien resurssit harvoin mahdollistavat riittävän erityisliikuntatarjonnan, vaikka kuntakohtaisia eroja onkin. Jo vuonna 2003 laadittu pro gradu -tutkielma mielenterveysasiakkaista kuntien erityisliikunnassa osoitti kuntien liikuntatoimen

resurssien riittämättömyyden mielenterveyskuntoutujien liikunnan kysynnän kattamisessa (Pikkarainen 2003). Samanlaiseen johtopäätökseen tultiin *Liiku mieli hyväksi 2006–2009* -hankkeen jälkeen: kunnan paikallinen liikuntatoimi ei yksin pysty huolehtimaan mielenterveyskuntoutujien liikuttamisesta (Mäkipaakkanen & Turhala 2010).

Ojasen ja kollegoiden (2001a) *Liikunta mielenterveyspotilaiden avohoidon tukena* -projektin johtopäätöksinä suositeltiin kunnille eri hallinnonhaarojen välisen yhteistyön lisäämistä. Muita kunnille annettuja suosituksia olivat rakennettujen liikuntatilojen vuorojen jakaminen yhä enemmän harrasteliikkuville ja erityisryhmille, koulujen liikuntatilojen parempi hyödyntäminen ja koululiikunnan kehittäminen omaehtoisen liikunnan innon viriämiseen. (Ojanen ym. 2001a, 212–213.) Projektin päätavoitteena oli arvioida ja kehittää kokonaisvaltaisen liikunnan toimintamalleja ja -ohjelmia mielenterveyskuntoutujien psykososiaalisen tilan, elämänlaadun ja -hallinnan parantamiseen avohoidossa. Yleisinä tavoitteina olivat toimintamallien kansanterveyttä edistävät vaikutukset, mallien taloudellisuus eli olemassa olevia resursseja vastaava toteutus, ohjelmien toteutettavuus avohoidossa sekä yhteistyön lisääminen eri hallinnonalojen kesken. (Ojanen ym. 2001b, 158.) Yhteistyön merkitystä kunnan liikuntatoimen, paikallisten urheiluseurojen, paikallisten mielenterveysalan yhdistysten ja -järjestöjen sekä sosiaali- ja terveystoimen välillä on edelleen korostettava ja tehostettava. Ala-Vähälän (2010, 14) mukaan eri toimijoiden välinen yhteistyö erityisliikunnassa toteutuu parhaiten suuremmissa kunnissa, joissa liikuntatoimi on yleensä eriytynyt omaksi alakseen, mikä myös lisää yhteistyön tarvetta.

Yleinen liikuntatarjonta ei Ojasen ja kollegoiden (2001a) mukaan kovin hyvin tavoita mielenterveyspotilaita. Liikuntatoiminnan mahdollistavien organisaatioiden lista on pitkä: urheiluseuratoiminta, kuntien liikuntatoimen tilat ja ryhmät, yksityisen sektorin maksulliset palvelut, asukasyhdistysten järjestämät vuorot, työpaikkaliikunta, kuntien erityisliikuntatoiminta, hoito- ja kuntoutusyksiköiden tarjoama liikunta, mielenterveysjärjestöjen järjestämä liikunta ja fysioterapeuttinen kuntoutus. Tutkimusprojektin mielenterveyspotilaat eivät kuitenkaan pystyneet omatoimiseen, ei-organisoidun liikunnan lisäksi hyödyntämään kuin lähinnä hoito- ja kuntoutusyksiköiden sekä mielenterveys- ja potilasyhdistysten liikuntapalvelutarjontaa. Urheiluseuratoiminta on keskittynyt pääasiassa kilpailutoimintaan. Kuntien järjestämille yleisille liikuntavuoroille voi mielenterveyskuntoutujilla olla suuri kynnys lähteä ja työpaikkaliikunnan piiristä moni mielenterveysongelmista kärsivä on poissa. Kuntien erityisliikuntatarjonta on usein rajallinen, eikä mieluista ryhmää välttämättä löydy. Erityisliikuntapalvelut painottuvat

fyysisistä vammoista ja somaattisista pitkäaikaissairauksista kärsiville, eivätkä välttämättä huomioi psyykkisistä ongelmista kärsivien tai kuntoutuvien erityistarpeita. (Ojanen ym. 2001a, 206–207.) Mielenterveysyhdistys Kello ry:n puheenjohtaja pohtii, että erityisliikunnan puolella ei täysin hahmoteta sitä, miten mielenterveyskuntoutujat pitäisi kohdata ja minkälaisia heidän ongelmansa tai rajoitteensa todellisuudessa ovat. Mielenterveyskuntoutujien erityisliikuntaryhmät eivät välttämättä aidosti ole matalan kynnyksen ryhmiä, vaikka ammattiohjaaja ajattelisikin liikunnan olevan matalan kynnyksen liikuntaa. (Kello ry:n puheenjohtaja, henkilökohtainen tiedonanto 21.2.2014.) Yhdistysten vertaisohjatuissa liikuntaryhmissä kynnyksien lienee matalampi, koska ohjaajalla on omakohtaista kokemusasiantuntijuutta mielenterveyskuntoutumisesta.

Mielenterveyskuntoutujien järjestöpohjainen liikuntatoiminta on melko nuorta, mutta 2000-luvulla Suomen Mielenterveysseuran liikuntahankkeet ovat lisänneet myös järjestöjen roolia mielenterveyskuntoutujien liikunnan tarjoajina. Mielenterveysseuran yhteistyökumppaninsa (mukana myös Mielenterveyden keskusliitto) kanssa toteuttamat hankkeet ovat osaltaan kohentaneet mielenterveyskuntoutujien liikuntapalveluita. Samalla hankkeiden voidaan katsoa parantaneen kuntoutujien elämänlaatua ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Hankkeista ensimmäinen oli *Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishanke 2003–2005*, jossa mukana oli 11 pilottikuntaa. Hankkeen päätavoitteena oli lisätä mielenterveyskuntoutujien liikuntatoimintaa laajan yhteistyöverkoston avulla kokeilukunnissa. Kehitettyjä ja toimivia liikunnan järjestämismalleja pyrittiin levittämään myös hankekuntien ulkopuolelle erityisesti jatkohankkeen yhteydessä. Jatkohankkeessa *Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009* oli ensimmäisen hankkeen kuntien lisäksi mukana uusia kuntia. Hankkeen tavoitteena oli laajentaa, kehittää ja vakiinnuttaa mielenterveyskuntoutujien liikuntatoimintaa ja tehostaa eri sektorien välistä yhteistyötä liikuntapalvelujen järjestämisessä. Lisäksi pyrkimyksenä oli lisätä hankkeen tunnettavuutta ja tuottaa oppimateriaaleja liikunnan ja mielenterveyden yhteyksistä sekä liikunnan toteuttamismalleista. Hankkeessa haluttiin huomioida kuntakohtaiset tavoitteet ja tarpeet, hankkeen valtakunnallisia linjauksia unohtamatta. Tavoitteena oli laatia kuntien kanssa vuosittaiset mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämisohjelmat ja sisällyttää terveystoimintaa kuntien mielenterveyspoliittisiin ohjelmiin. Liikuntatoimintaa toteutettiin kuntien liikunta-, sosiaali- ja terveystoimen, mielenterveysjärjestöjen sekä muiden paikallisten yhteistyökumppaneiden kanssa Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Opetusministeriön rahoituksella. (Turhala 2006; Mäkipaakkanen & Turhala 2010.)

Hankekunnissa mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminta lisääntyi merkittävästi. Jatko-hankkeen loppuraportin mukaan (Mäkipaakkanen & Turhala 2010, 61) tärkeimpänä onnistu-misena pidettiin sitä, että kuntiin saatiin säännöllistä ja ohjattua liikuntatoimintaa. Hank-keiden aikana kunnissa toimi yhteensä noin 300 liikuntaryhmää ja lisäksi järjestettiin koulu-tuksia ja liikuntatapahtumia yli 200. Toiseksi tärkeimmäksi seikaksi kuntien itsearviointien mukaan koettiin yhteistyö ja verkostoituminen. Kolmanneksi tärkeimpänä tekijänä pidettiin kohderyhmän tavoittamista ja motivoitumista liikuntatoimintaan. (Mäkipaakkanen & Turhala 2010, 33, 61–62.)

Keskeisinä haasteina ja kehittämiskohteina hankekunnat näkivät resurssien vähäisyyden, työ-ryhmän sitoutumattomuuden sekä kohderyhmän tavoittamisen ja motivoinnin haasteellisuus-ten. Syrjäkylillä ja haja-asutusalueilla asuvien kuntoutujien pääsy liikuntapaikkoihin ja tapah-tumiin oli haasteellista. Pitkät etäisyyden eivät mahdollistaneet aktiivista kulkutapaa eikä hankeraha yleensä riittänyt kuljetusten järjestämiseen. Varsinkin suuremmilla paikkakunnilla paikallisen julkisuuden saamisessa oli vaikeuksia. Yhteistyössä ja verkostoitumisessa koettiin myös olevan kehittämisen varaa. Vaikeana pidettiin mielenterveyskuntoutujien liikunnan liit-tämistä kunnan hyvinvointistrategioihin. Kuntapäätäjiä tulisi tehokkaammin saada aktivoitu-maan ja sitoutumaan mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnan edistämiseen. Määräaikai-nessa hankkeessa resurssit saattavat vielä riittää ja yhteistyö ja verkostoituminen onnistua, mutta hankerahoituksen loputtua pidempiaikainen sitoutuminen ja toiminnan jatkuminen on haaste. (Mäkipaakkanen & Turhala 2010, 60–62, 76–79.) Määräaikaisiin kehittämishankkei-siin kunnissa kyllä suhtaudutaan avoimesti ja myönteisesti, mutta pitkäjänteisempi sitoutumi-nen edes strategiatasolla on jo huomattavasti vaikeampaa. Huolestuttava tulos useissa hanke-kunnissa oli, että sosiaali- ja terveystoimi ei ollut tarpeeksi kiinnostunut hankkeesta. Ylipään-sä halukkuus sitoutua mielenterveyskuntoutujien liikunnan edistämiseen oli kyseisessä hallin-tokunnassa vähäistä. (Mäkipaakkanen & Turhala 2010, 90.) Sosiaali- ja terveystoimi on kui-tenkin olennaisessa roolissa mielenterveyskuntoutujien tavoittamisessa ja heidän ohjaamises-saan sopivan liikuntaryhmän piiriin.

Mielenterveysalan järjestöjen tarjoama liikuntatoiminta on vielä verrattain nuorta. Alan järjestöt ovat tulleet kuntoutujien liikunnan organisoijiksi vasta psykiatristen sairaaloiden ja kuntien liikuntatoimen jälkeen pääasiassa 1990-luvulla. (Koivumäki 2006, 30–35.) Nykypäivänä kolmannen sektorin vapaaehtoistyöpanos mielenterveyskuntoutujien liikuttamisessa on merkittävä.

3 JÄRJESTÖT MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN LIIKUTTAJINA

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen keskeisimpiä tehtäviä ovat jäsenistön edunvalvonta, vapaaehtoistoiminnan ja vertaistoiminnan mahdollistaminen, tutkimus- ja kehittämistoiminta, hyvinvointipalveluiden tuottaminen, kansainvälinen toiminta sekä yhteistyö. Järjestöjen paikallisyhdistystoiminta tarjoaa jäsenille ja muille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille mahdollisuuden osallistumiseen ja tukee oman vertaisryhmän etujen ajamisessa. (Dufva 2003, 16.)

Soveltavan liikunnan tuottajina järjestöillä on tärkeä rooli. Järjestöillä on usein vuosien tai jopa vuosikymmenten kokemus pitkäaikaissairaiden tai vammaisten ja heidän omaistensa kanssa työskentelystä sekä asiantuntemusta siitä, kuinka kohderyhmän erityistarpeet tulee huomioida liikunnan suunnittelussa ja toteuttamisessa (Koivuniemi & Taulu 2013, 34).

3.1 Järjestöt osana kolmatta sektoria

Kolmannen sektorin käsitteellä viitataan yleensä voittoa tavoittelevan yritystoiminnan ja julkisen vallan ylläpitämisen toiminnan väliin jäävään toimintaan. Käsitettä ja sen suhteita muihin lähikäsitteisiin on tutkimukseni kannalta tärkeää avata tarkemmin ainakin kahdesta syystä. Ensinnäkin järjestöt ovat keskeinen osa niin sanottua kolmatta sektoria. Toiseksi vapaaehtoistoimintaa, jonka erityismuotoon tutkimukseni kohdistuu, pidetään kolmannen sektorin keskeisenä piirteenä.

Perinteisen yhteiskuntakokonaisuuden kolmijaon mukaan ensimmäisellä sektorilla tarkoitetaan yksityistä sektoria tai markkinoita, toisella sektorilla julkista sektoria eli valtiota ja kolmannella sektorilla järjestösektoria eli kansalaisyhteiskuntaa. Yhä useammin nykyisin puhutaan myös neljännessä sektorista, jolla viitataan kotitalouksiin ja lähiyhteisöihin. Jotkut tutkijat näkevät, että nelijakokaan ei riitä yhteiskunnan hallinnan muotojen kattamiseen. Myös sektoreiden järjestyslukuista kiistellään. Kolmannelle sektorille ei ole tyhjentävää määritelmää, vaan määrittely- ja rajauskriteerit vaihtelevat. Jo kolmatta sektoria kuvaavien käsitteiden runsaus tutkimuskirjallisuudessa viittaa siihen, ettei yksimielisyyttä kolmannen sektorin olemuksen tavoittamisessa ole saavutettu. Kolmatta sektoria on maasta ja tieteenalasta riippuen kutsuttu esimerkiksi voittoa tavoittelemattomaksi, riippumattomaksi, vapaaehtoiseksi, aatteelliseksi, ei-julkiseksi, epäviralliseksi, hyväntekeväisyydeksi, sosiaalitaloudeksi, verovapaaksi, kansanliikkeeksi ja kansalaisyhteiskunnaksi. (Helander 1998, 23–35.) Eskola ja Kurki (2001,

11) muistuttavat, että kolmannen sektorin toiminta ei perustu pelkästään vapaaehtoistyöhön, vaan kyseisellä loholla tehdään myös palkkatyötä. Tutkimuksessani vertaisohjaus toteutuu kuitenkin juuri vapaaehtoistointana.

Matthies (1996) käyttää kolmannen sektorin sijaan välitason ja välittävien organisaatioiden käsitettä kuvaamaan valtion, markkinoiden ja kotitalouksien välisiä organisaatioita. Välitasoa ei perinteisen sektorijattelun tapaan nähdä omana riippumattomana sektorinaan, jolla olisi pysyviä rakenteellisia tunnusmerkkejä, vaan sille on tyypillistä dynaaminen vuorovaikutus eri sektoreiden kesken ja sektoreiden vaikutteiden yhdistely. (Matthies 1996, 12–13.) Matthiesin, Kotakarin ja Nylundin (1996) toimittaman kirjan nimi 'Välittävät verkostot' kuvaa osuvasti sektorirajat ylittävän välitason toimintaa ja toisaalta myös sitä inhimillistä välittämistä ja huolenpitoa, jota välitason organisaatiot usein esimerkiksi vapaaehtoistoinnalla tarjoavat.

Järjestöillä voidaan tarkoittaa ainakin rekisteröityjä yhdistyksiä, säätiöitä, liittoja ja yleishyödyllisiä yhdistyksiä (Dufva 2003, 14). Yhdistys voidaan määritellä seuraavasti: ”*useamman kuin kahden henkilön vapaaehtoinen yhteenliittymä, joka muodostuu jonkin yhteiseksi koetun intressin ajamiseksi*” (Siisiäinen & Luomala 2002, 9). Yhdistystoiminta on muodollisesti organisoitua toimintaa, johon kuitenkin kuuluu vapaaehtoisuus ja toiminnan riippumattomuus valtiosta. Pää tavoitteena yhdistyksillä ei yritysten tavoin ole taloudellisen hyödyn tuottaminen, vaan toiminta tähtää ensisijaisesti jäsenten yhteisten intressien saavuttamiseen. (Siisiäinen 1996, 33.)

Järjestötoiminnan yhteydessä on syytä tarkastella lyhyesti sosiaalisen pääoman käsitettä, joka on keskeinen pääoman muoto taloudellisen ja kulttuurisen pääoman rinnalla sosiologisessa keskustelussa. Panoksensa sosiaalisen pääoman käsitteeseen ovat tuoneet muun muassa Coleman ja Bourdieu 1980-luvulla sekä Putnam 1990-luvulla (Ruuskanen 2002).

Sosiaalinen pääoma viittaa yksilöiden keskinäisiin yhteyksiin, sosiaalisiin verkostoihin sekä niistä kumpuaviin vastavuoroisuuden ja luottamuksen normeihin. Sosiaalinen pääoma vaikuttaa fyysisen ja humanisen pääoman tavoin sekä yksilöiden että ryhmien tuottavuuteen. Sosiaalinen pääoma on Putnamin mukaan samanaikaisesti yksilön hyvää ja julkisen hyvää. (Putnam 2000, 19–20.) Burt (1992) puolestaan näkee sosiaalisen pääoman yksilön käytössä olevana voimavarana. Sosiaalisten suhteiden avulla yksilö kykenee hyödyntämään taloudellista ja inhimillistä pääomaansa. (Burt 1992, 10.)

Siisiäisen (2002, 97) mukaan vapaaehtoiset yhdistykset ovat modernin yhteiskunnan tärkein sosiaalisen pääoman luomisen keino. Siisiäisen (2000) järjestöllisen pääoman käsitteessä sosiaalinen pääoma on keskeinen osatekijä, mutta järjestölliseen pääomaan sisältyy myös taloudellinen ja kulttuurinen aspekti. Järjestöllistä pääomaa voidaan tarkastella sekä yksilön että systeemin kautta. Yhdistysjäsenyys kasaa luottamukseen perustuen yksilölle resursseja liittämällä yksilötoimijoita organisoiduksi voimaksi. Yhteiskunnan kokonaistasolla järjestöllisen pääoman katsotaan myös tuottavan luottamusta. (Siisiäinen 2000, 144–145.)

Putnamin (2000) tutkimustulosten mukaan yhdistysaktiivisuus ja samalla myös sosiaalinen pääoma ovat Yhdysvalloissa laskeneet jo vuosikymmenten ajan. Suomessa ei ole 1990-luvun ja 2000-luvun alun näkymien perusteella nähtävissä vastaavanlaista yleistä yhdistyslaitoksen kriisiytymistä tai rappeutumista (Siisiäinen 2002, 104, 108). Siisiäinen ja Kankainen (2009) korostavat yhdistyslaitoksen olevan edelleen keskeinen kollektiivinen instituutio Suomessa. Kansalaisten intressien ja etujen ajaminen lepää suurelta osin yhdistyksiin keskittyvän vapaaehtoistoiminnan varassa. (Siisiäinen & Kankainen 2009, 134.)

Yhdistystoiminnan sisällä on kuitenkin tapahtunut voimakasta eriytymistä ja pirstoutumista politiikan ja kulttuurin erkaantuessa toisistaan. Vapaamuotoisemmat, vastavuoroisuuteen perustuvat elämäntyyli- ja harrastusyhdistykset näyttävät kasvattaneen suosiotaan, kun taas hierarkkisesti organisoituneiden järjestöjen, kuten puoluepoliittisten yhdistysten, voidaan sanoa olevan kriisissä. (Siisiäinen 2002, 108–109.) Uudet yhdistykset ovat vähemmän tekemisissä kunnallisen tai valtiollisen järjestelmän kanssa murtaen vanhaa kansalaisyhteiskunnan perinnettä. Tyypillisimminkin uusia yhdistyksiä syntyy kulttuurin, liikunnan ja muun virkistämisen alueelta. Tällaisten elämäntyyli- ja harrastusyhdistysten jäsenyys sekä yhdistystoimintaan ja vapaaehtoistyöhön osallistuminen tuntuvat kiinnostavan suomalaisia. (Siisiäinen & Kankainen 2009, 103, 123.) Liikuntatoiminta myös niissä yhdistyksissä, joiden pääasiallisena tarkoituksena ei ole liikunta tai urheilu, voi houkuttaa uusia toimijoita ja erityisesti nuoria mukaan yhdistystoimintaan.

3.2 Mielen terveyden keskusliitto ry liikunnan kansalaistoimijana

Mielen terveyden keskusliitto ry on vuonna 1971 perustettu mielen terveyspotilaiden ja kuntoutujien sekä heidän läheistensä itsenäinen kansalaisjärjestö. Liitolla on yhteensä 190 jäsenyhdistystä, joista paikallisyhdistyksiä on 170 ja loput ovat valtakunnallisia ja alueellisia

yhdistyksiä. Henkilöjäseniä liitolla on yli 22 000. Mielenterveyden keskusliiton tavoitteena on parantaa mielenterveysongelmien hoitoa ja kuntoutusmahdollisuuksia. Hyvässä hoidossa asiakas on keskiössä kokonaisvaltaisena subjektina. (MTKL 2014a.) Hoidon ja kuntoutuksen asiakaslähtöisyyttä ja yksilön kokonaisuuden huomiointia korostaa myös yleinen kuntoutuksen nykyparadigma (ks. luku 2.2 alalukuineen).

Mielenterveyden keskusliitto pyrkii vaikuttamaan yhteiskunnan asenteisiin ja päätöksentekoon, vahvistamaan ihmisten tasavertaisuutta sekä lisäämään psyykkisten sairauksien ymmärtämistä ja hyväksymistä. Liitto tukee jäsentensä yhteiskunnallisen vaikuttamisen mahdollisuuksia ja tarjoaa jäsenilleen palveluita, jotka edistävät heidän osallistumistaan aktiivisina kansalaisina. Liiton ja sen jäsenyhdistysten toiminta on avointa kaikille. Myös sellaisten mielenterveyskuntoutujien ja heidän läheistensä asioita ajetaan, jotka eivät ole jäseniä. Liiton ja sen jäsenyhdistysten toiminta perustuu vapaaehtoiseen vertaistukitoimintaan, jossa hyödynnetään kokemusperäistä tietoa. (MTKL 2014a.) Vertaistuki tasa-arvoisena kokemusten jakamisena toimii voimavarana kaikissa liiton ryhmätoiminnoissa kuntoutuskursseista liikuntaryhmiin (MEL 2014, 4). Omakohtaisesta kokemuksesta kumpuavan asiantuntemuksen nähdään olevan liiton sosiaalista pääomaa, jota tarjotaan myös yhteiskunnalliseen päätöksentekoon (MTKL 2014a).

Mielenterveyden keskusliitossa liikunnan ymmärretään kohentavan niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin hyvinvointia. Tavoitteena on lisätä kuntouttavan liikunnan roolia avohoidossa, aktivoida kuntoutujia omaehtoisen terveyttä edistävän liikunnan pariin sekä tutustuttaa kuntoutujia eri liikuntalajeihin. Liikuntatoimintaa suunnittelemaan ja koordinoimaan on asetettu pääosin kuntoutujapohjainen liikuntatyöryhmä, jolloin jäsenistön tarpeet ja toiveet tulevat huomioituiksi jo suunnitteluvaiheessa. (MTKL 2014b.)

Mielenterveyden keskusliiton liikuntatoiminta on verrattain nuorta. Vuonna 1994 tehdyn selvityksen lopussa todettiin, että liiton tulee pikimmiten aloittaa liikuntaan ja terveyskasvatukseen liittyvä koulutus (ks. Holm 1994, 15). Vuonna 1995 liitto käynnistikin liikunnan vertaisohjaajakoulutuksen. Ensimmäinen liikuntavastaavien kurssi järjestettiin Kiljavalla maaliskuussa 1995. (MEL 2014, 4.)

Vertaisohjauksella ja vertaisliikuntaryhmillä voidaan tukea mielenterveyden ongelmista kärsivien henkilöiden liikunnan järjestämistä heidän omista lähtökohdistaan. Kokemustiedon jakaminen ja vastavuoroinen tuki mahdollistuvat vertaisliikuntaryhmissä (Heimo-Vuorimaa 2008, 137). Kansanterveys- ja vammaisyhdistysten vertaisryhmien liikunta on kaivattua mata-

lan kynnyksen toimintaa, joka voi tavoittaa sellaisia henkilöitä, jotka eivät muuten liiku. Vertaisliikuntatoiminta voi sekä vahvistaa vanhojen jäsenten sitoutumista yhdistyksen toimintaan että houkuttaa uusia jäseniä. (Hölsömäki 2008, 14, 16.) Liikuntatoimintaa voi sen kehittyessä käyttää myös yhdistyksen varainhankintaan tarjoamalla tulevaisuudessa palveluja myös yhdistyksen jäsenistön ulkopuolisille henkilöille (Heimo-Vuorimaa & Hölsömäki 2008, 77).

Alkuvaiheessa Mielenterveyden keskusliiton liikuntatoiminnan rahoitus oli lähinnä pienehköjen Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelman tukisummien varassa. Vuoden 1996 lopussa perustettiin liiton pääosin kuntoutujapohjainen liikuntatoimikunta, joka aloitti varsinaisesti toimintansa vuoden 1997 alkupuolella. Samalla lisäresursseja liikuntatoiminnan kehittämiseen saatiin, kun liitto oli vuonna 1996 hyväksytty valtionapukelpoiseksi liikuntajärjestöksi. (MEL 2014, 4–5.)

Liitto järjestää vuosittain kaksi valtakunnallista liikuntatapahtumaa, yleisurheilun mestaruuskilpailut sekä Mestaruusturnauksen. Yleisurheilun mestaruuskilpailut on pidetty vuodesta 1996 lähtien, kun taas Mestaruusturnausten järjestäminen on aloitettu vuonna 2002. Mestaruusturnauksen lajeina ovat perinteisesti olleet lentopallo ja salibandy, mutta vuonna 2013 lentopallo vaihtui futsaliksi. (MTKL 2014b.)

Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistykset ovat yhdistysten toimialaluokituksen mukaan sosiaali- ja terveysalan yhdistyksiä. Alaluokitukseltaan yhdistykset kuuluvat sairauteen ja vammaan liittyviin potilasyhdistyksiin. Toisaalta mielenterveysalan yhdistykset voidaan myös lukea terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen sekä syrjäytymisen ehkäisemiseen liittyvien yhdistysten joukkoon. (Peltosalmi & Siisiäinen 2010, 12, 21–22.)

Säännöllisen ohjatun liikunnan käytännön toteutuksesta vastaavat pääosin liiton paikallisyhdistykset. Mielenterveysyhdistysten oma liikuntatoiminta on keskiössä rakentavan ja ehkäisevän mielenterveystyön osa-alueilla. Yhdistysten liikuntatoiminnan keskeisenä tarkoituksena on tarjota kunto- ja virkistysliikuntaa jäsenilleen. (Holm 1994, 4, 15.) Paikallisyhdistyksen liikuntaryhmiin osallistuminen voi kuntoutujalle olla paljon muutakin kuin fyysisen kunnan kohottamista. Paikallisyhdistys voi toimia mielenterveyskuntoutujalle tärkeänä sosiaalisena kohtaamispaikkana, jossa saa vertaistukea sellaisilta ihmisiltä, jotka ovat tai ovat olleet samankaltaisessa elämäntilanteessa. Toiminnassa painottuukin iloa ja mielihyvää tuottava sekä sosiaalista kanssakäymistä edistävä liikunta (MTKL 2014b).

Vuonna 1994 selvitettiin kyselytutkimuksella keskusliiton jäsenyhdistysten liikuntatoimintaa. Kyselylomake lähetettiin liiton 89 silloiselle jäsenyhdistykselle, joista 49 vastasi kyselyyn.

Kyselyyn vastanneista yhdistyksistä 37 prosenttia järjesti säännöllistä kuntoliikuntaa vähintään kerran viikossa ja enintään kuusi kertaa kuukaudessa. Yhdistyksistä 26 prosenttia järjesti omien kriteereidensä mukaan epäsäännöllistä liikuntaa (vaihteluväli 1–10 kertaa kuukaudessa). Säännöllistä tai epäsäännöllistä liikuntaa järjesti yhteensä 63 prosenttia vastanneista yhdistyksistä. Jäsenten keskinäistä yhdistyksen organisoidun liikunnan ulkopuolista liikkumista ei laskettu yhdistyksen liikuntatoiminnaksi. (Holm 1994, 5–6.)

Uinti ja lentopallo olivat 1990-luvun alkuvuosina suosikkilajeja säännöllistä liikuntatoimintaa järjestävissä yhdistyksissä, kun taas kävely ilmoitettiin eniten harrastetuksi liikuntalajiksi epäsäännöllisen liikunnan yhdistyksissä. Noin puolessa yhdistyksistä liikunnanohjaajana toimi yhdistyksen jäsen. Muita liikunnanohjaajia olivat kunnan liikunnanohjaaja tai erityisliikunnanohjaaja, sairaanhoitaja, mielenterveystyöntekijä ja -ohjaaja, kansalaisopiston ohjaaja, mielenterveystoimiston erikoissairaanhoitaja, kuntoutuskodin hoitaja, kuntohoitajaopiskelija tai palkattu ohjaaja. (Holm 1994, 7–8.)

Tärkeimmiksi esteiksi liikuntatoiminnan ja terveyskasvatuksen lisäämiseksi mainittiin vetäjien ja yhdistysaktiivien passiivisuus ja osaamattomuus sekä jäsenistön tietämättömyys liikunnan ja terveyden merkityksestä kokonaisvaltaiselle kuntoutumiselle. Myös maksullisuus ja liikunnan niveltymättömyys avohoitoon mainittiin. Toisaalta monella yhdistyksellä oli innokkuutta perustaa liikuntaryhmiä ja kouluttaa jäseniään ryhmien ohjaajiksi. (Holm 1994, 12, 15.) Tärkeää olisi löytää paikallisyhdistyksistä liikunta-asioista kiinnostuneita vastuuhenkilöitä, jotka innostaisivat muita liikuntatoimintaan (Kuusela 2008, 25).

Verrattuna 1990-luvun puoliväliin mielenterveysyhdistysten liikuntatoiminta on laajentunut huomattavasti. Vuonna 2013 Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistyksissä oli 198 liikuntaryhmää, joissa oli yhteensä noin 1 500 osallistujaa. Liiton järjestämiin liikuntakoulutuksiin osallistuu vuosittain noin 50 henkilöä ja urheilukilpailuihin noin 500 henkilöä. Vuonna 2013 paikallistason liikuntaryhmien ohjaajista 103 oli yhdistysten vertaistoimijoita eli liikuntavastaavia ja 94 liikunta- tai terveysalan ammattilaisia. (Koivuniemi & Taulu 2013, 22.) Ryhmistä siis noin puolet toimi vertaispohjalta ja puolet ammattilaisten vetäminä.

Paikallisyhdistykseen on saatu perustettua uusia liikuntaryhmiä erityisesti liikunnan vertaisohjaajien voimin. Samalla on onnistuttu aktivoimaan uusia mielenterveyskuntoutujia liikunnan pariin. Liikunta houkuttelee eri-ikäisiä, mutta samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä mukaan yhdistystoimintaan. Nuorten mielenterveyskuntoutujien saaminen mukaan yhdistystoimintaan lienee osittain liikuntatarjonnan ansiota. Paikallisyhdistyksissä liikuntatarjon-

nan kirjo on monipuolinen. Lajeina ovat muun muassa vesijumppa, salibandy, kävely, tanssi ja erilaiset jummat. (MTKL 2014b.)

4 VERTAISUUS VAPAAEHTOISTOIMINNASSA – KÄSITTEITÄ JA MOTIIVEJA

Vertaistoiminta on yksi vapaaehtoistoiminnan muodoista (Laimio & Välimäki 2011, 11) ja sosiaali- ja terveysjärjestöjen toiminnan ydintä (Kuuskoski 2003, 30). Kansanterveys- ja vammaisjärjestöissä liikunta nähdään yhtenä tärkeänä vertaistoiminnan muotona (Koivuniemi & Taulu 2013, 11). Luvussa 4.1 määrittelen vapaaehtoistoiminnan, vertaisuuden ja vertaistoiminnan käsitteitä sekä näihin liittyvää voimaantumista ja kokemusasiantuntijuutta suhteuttaen käsitteitä empiirisen tutkimukseni kontekstiin. Lisäksi luonnehdin tutkimukseni keskeistä käsitettä, liikunnan vertaisohjausta, jota ei käsitteenä ole kirjallisuudessa aiemmin analysoitu. Luvussa 4.2 paneudun vapaaehtois- ja vertaistoiminnan motiiveista tehtyyn aiempaan tutkimukseen.

4.1 Käsitteet

Vapaaehtoistoiminta. Vapaaehtoistoimintaa ja vapaaehtoistyötä käytetään usein synonyymeina, vaikka käsitteillä on vivahte-eroja. Vapaaehtoistoinnasta puhuttaessa halutaan usein korostaa palkkatyön ja vapaaehtoistyön eroa, kun taas työ-sanana käyttäminen yhdyssanan määriteosana painottaa vapaaehtoistyön arvoa. Puhun mieluummin vapaaehtoistoinnasta kuin vapaaehtoistyöstä, koska tutkimukseni keskiössä on vertaistoiminta vapaaehtoistoiminnan osa-alueena, eikä vertaistoiminnastakaan käytetä vertaistyön termiä.

Seuraavassa vapaaehtoistyön määritelmässä korostuu toiminnan auttamislunne. Vapaaehtoistojen keskeisinä motiiveina mainitaan ensinnäkin avuksi oleminen, mutta myös oppimisen kokemukset.

”Vapaaehtoistyö on osallistumista vuorovaikutukseen perustuvaan organisoituun auttamis- ja tukitoimintaan, joka tähtää henkisen ahdingon lievittämiseen tai elinoloihin liittyvän puutteen korjaamiseen. Vapaaehtoistyötä ei tehdä taloudellisena yritystoimintana, palkkatyönä eikä erityisenä harjoitteluna, vaan tehtävään valmennusta saaneen auttajan motiivi pohjautuu ajatukseen, että hän voi olla avuksi ja oppii jotakin tärkeää. Myös tällaiseen toimintaan liittyvät tukitehtävät kuuluvat vapaaehtoistyön piiriin.” (Eskola & Kurki 2001, 10.)

Ojasen (2001) mukaan palvelu ja vapaaehtoistyö ovat ihmisen kaipaamaa toimintaa, joissa hyvän auttamisen lähtökohtina ovat aito kohtaaminen, sitoutuminen, nöyryys ja ”pyhä huolet-

tomuus”. Pyhällä huolettomuudella viitataan siihen, että auttajan tulee vapautua paineista ja saada tuloksia aikaan autettavassa. Olennaista on aito, vapaaehtoinen ihmisten välinen kohtaaminen. (Ojanen 2001, 18.) Ojasen näkemystä tulkiten vapaaehtoistyötä voidaan samanaikaisesti pitää sekä oikeutena että velvollisuutena.

Kansalaisareena ry:n (2011) vapaaehtoistoiminnan määritelmässä korostuu toiminnan vapaaehtoisuus, palkattomuus ja yleishyödyllisyys. Lisäksi ehtona on, että toiminnan hyöty kohdistuu muulle kuin lähipiiriin kuuluvalle toiselle henkilölle, yhteisölle tai ympäristölle. Tällöin perheen, sukulaisten tai ystävien piirissä tehtävä toiminta, kuten omaishoito, rajautuu vapaaehtoistoiminnan piiristä pois. Määritelmä korostaa myös vapaaehtoistoiminnan aktiivista toiminta- ja tekemislunnetta, jolloin hyväntekeväisyyteen lahjoittamista ei katsota vapaaehtoistoiminnaksi. (Kansalaisareena ry 2011.)

Yksi tyhjentävä vapaaehtoistoiminnan määritelmä ei tekisi oikeutta toiminnan moninaisuudelle. Vapaaehtoistoiminta voidaan määritellä palkattomaksi yleishyödylliseksi toiminnaksi, joka perustuu toimijoiden vapaaseen tahtoon ja on useimmiten organisoitunut jonkin tahon avustuksella. (Nylund & Yeung 2005, 15, 17.) Nylundin ja Yeungin (2005) toimittamassa kokoomateoksessa liikunnan vapaaehtoisuus on rajattu vapaaehtoistoiminnan ulkopuolelle, mutta lisätutkimus liikunnan vapaaehtoisuuden kytköksistä muuhun vapaaehtoistoimintaan olisi tutkijoiden mukaan tervetullutta. Liikunta näyttää muun muassa Yeungin (2002) laajan suomalaisen vapaaehtoistoiminnan tutkimuksen mukaan olevan suosituin vapaaehtoistoiminnan muoto. Tutkimuksessani liikunnan vapaaehtoisuutta tarkastellaan – ei perinteisessä kontekstissaan urheiluseuratoiminnassa – vaan osana vertaistoimintaa sosiaali- ja terveysalan mielen-terveysyhdistyksessä.

Perinteiset vapaaehtoistoiminnan määritelmät korostavat autettavana olevaa ja altruistista auttamista, kun taas uudemmissa määritelmissä on otettu huomioon myös vapaaehtoistoimijoiden muut motiivit ja toiminnan organisointi. Vapaaehtoistoiminnan taustaorganisaatioiden kirjo on laaja. Ääripäitä ovat järjestö- tai julkistaustainen muodollinen toiminta ja ilman taustaorganisaatiota toteutuva vapaa kansalaislähtöinen toiminta (Laimio & Välimäki 2011, 16–17). Vaikka vapaaehtoistyö on järjestötoiminnan ydintä, ei toiminta nykyisin määrity pelkästään yhdistysten jäseniksi sitoutumisen kautta. Organisoidun järjestö- ja yhdistyspohjaisen vapaaehtoistoiminnan rinnalle on noussut epämuodollista, organisoimatonta vapaaehtoistoimintaa. Yhä useammin vapaaehtoistoimintaa syntyy esimerkiksi internetissä ja erilaisina vapaamuotoisina tempauksina tai liikkeinä. Pelkästä avun tarvitsijan näkökulmasta ja vapaaeh-

toistyöstä auttamisvelvollisuutena on siirrytty tarkastelemaan vapaaehtoismijaa osallistumisoikeuksineen ja vaikuttamismahdollisuuksineen. Vapaaehtoistyö voidaan nähdä kansalaisoikeutena ja mahdollisuutena vaikuttaa omaan elämään ja yhteiskuntaan. (Laimio & Välimäki 2011, 9, 14–16.)

Pessi (ent. Yeung) ja Oravasaari (2010) esittävät kolme erilaista paradigmaa, joiden kautta vapaaehtoismintaa voidaan tarkastella. Ensimmäinen paradigma on perinteinen non-profit-paradigma, jonka keskiössä on altruistinen, palkaton palvelutyö. Kansalaisyhteiskunnan paradigma puolestaan korostaa altruismin ohella tai tilalla keskinäistä vertaistukea yhteisissä asioissa. Tähän paradigmaan sisältyy myös kaikenlainen aktivismi. Kun non-profit-paradigman organisatorinen konteksti rajoittuu lähinnä muodollisiin järjestöihin, toteutuu vapaaehtoisminta kansalaisyhteiskunnan paradigman mukaan myös epämuodollisissa ryhmittymissä. Toimijoilla on tarkasti rajattujen roolien sijaan enemmän vapauksia tuoda toimintaan omia ideoitaan ja intressejään sekä mahdollisuus ottaa enemmän vastuuta toiminnan kokonaisuudesta. Viimeisin vapaaehtoisminnan hahmottamisen paradigma on vakavasti otettavan eli hyödyllisen vapaa-ajan paradigma. Tässä paradigmassa toiminnan motivaatiossa painottuvat sisäiset asiat, kuten uuden oppiminen, jolloin toimintamuotokin on melko tarkkaan rajattu. Hyödyllisen vapaa-ajan paradigman mukainen vapaaehtoisminta keskittyy erityisesti urheiluun, taiteeseen tai kulttuuriin. (Pessi & Oravasaari 2010, 10–11.)

Perinteisen tiiviin yhteisöllisyyden heikentyminen on vaikuttanut myös vapaaehtoismintaan. Harju (2005) kutsuu uudenlaista yhteisöllisyyttä yksilölliseksi yhteisöllisyydeksi tarkoittaen sellaista yhteisöllisyyttä, jossa on tilaa ihmisten yksilöllisyydelle, moniarvoisuudelle sekä monikulttuurisuudelle ja jossa hyväksytään yhteisöllisyyden monenlaiset muodot. Yhteisöllisyys perustuu usein mielikuviin ja muihin symboleihin, haluan samaistua tiettyihin elämäntyyliin. Vapaaehtoisminta yksilöllisen yhteisöllisyyden todellisuudessa keskittyy ensisijaisesti oman elämän viihtyvyyden alueelle itselle tärkeiden asioiden pariin. (Harju 2005, 73–75.) Vapaaehtoisminnan motiivitutkimusten perusteella (Yeung 2002) kuitenkin tiedetään, että auttamisen halu on edelleen vapaaehtoismijoiden tärkein yksittäinen motiivi. Toisaalta on myös syytä ottaa huomioon ihmisten inhimillinen taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia myös anonyymeissä kyselytutkimuksissa. Auttamisen halu vapaaehtoisminnan päävaikuttimena koettaneen jalompana kuin esimerkiksi oman itsen kehittämisen tai identiteetin vahvistamisen tavoitteet.

Vertaisuus ja vertaistoiminta. Käsitteenä vertaistoiminta on yleistynyt 1990-luvun puolivälisistä erityisesti vammais-, potilas-, omais- ja mielenterveysjärjestöissä. Vertaistoiminnalla viitataan samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien tai samankaltaisia kokemuksia jakavien ihmisten keskinäiseen tukeen, apuun ja kokemusten vaihtoon. (Laimio & Karnell 2010, 13.) Vertaistoiminnan arvopohja rakentuu tasa-arvoisuudesta, avoimuudesta ja toisen ihmisen kunnioittamisesta (Kuuskoski 2003). Mielenterveyden keskusliitossa vertaistoiminta on määriteltä seuraavasti: ”*omaehtoista, yhteisöllistä tukea niiden ihmisten kesken, joita yhdistää jokin sosiaalisen tuen tarvetta lisäävä kohtalonyhteys*” (Vuorinen 2001, 14).

Vertaisuuteen sisältyy käsitys siitä, että vertaisen osaaminen tai tieto perustuu omakohtaiseen kokemukseen (Laimio & Karnell 2010, 16). Mielenterveyden keskusliitto ry:n mukaan vertaisuudessa keskeistä on yhteisöllisyys, yhdessä eläminen ja kokeminen, eikä vertaisuus välity ilman kommunikaatiota. Mielenterveyskuntoutujien vertaisuus on ei-ammattillista toimintaa, joka perustuu samankaltaisiin kokemuksiin psyykkisen sairauden aiheuttamasta tuskasta ja leimautumisesta. (MTKL 2014a.) Vertaisuus mahdollistaa vertaistuen saamisen ja antamisen. Mahdollisimman tasavertainen vuorovaikutus vertaisten kesken luo parhaimmillaan ilmapiirin, joka toisaalta antaa kuntoutujalle kokemuksen olevansa poikkeuksellisen ehdoitta hyväksytty, mutta joka toisaalta rohkaisee muutokseen (Hietala-Paalamaa 2007, 29). Mielenterveyden keskusliitto kutsuu vertaistukea ”*omaehtoiseksi, yhteisölliseksi tueksi sellaisten ihmisten kesken, joita yhdistää samankaltainen elämäntilanne*” (MTKL 2014a). Määritelmä on lähes identtinen vertaistoiminnan määritelmän kanssa.

Vertaisuuden lähikäsitteenä voidaan nähdä kokemustieto, joka kehittyy juuri omakohtaisten kokemusten läpikäynnin kautta (ks. myös kokemusasiantuntijuuden käsite myöhemmin tässä luvussa). Kokemustieto syntyy elettyjen tapahtumien käsittelystä, mutta vertaistuki edellyttää myös kokemusten vastavuoroista eläytyvää jakamista. (Hyväri 2005, 224–225.) Vertaisryhmille yhteistä on kokemuksen ja kokemustiedon hyödyntäminen ja jakaminen yhdenvertaisessa kanssakäymisessä. Ryhmien toiminta, tavat, tavoitteet, kokoonpanot ja toiminnan kesto kuitenkin vaihtelevat. (Kuuskoski 2003, 31.) Teknologisen kehityksen myötä erityisesti virtuaalisten vertaisryhmien määrä on kasvussa (Nylund 2005, 201–202). Teknologia on luonut toteutumiskohteita vertaistukiryhmien kokemuksiin ja identiteettityöhön perustuvalle symboliselle yhteisöllisyydelle (Harju 2005, 73).

Vertaistoiminta toteutuu ryhmässä. Ryhmä muodostuu joukosta yksilöitä, jotka ryhmän jäseninä jakavat yhteisen tavoitteen, heillä on keskinäistä vuorovaikutusta ja käsitys siitä, ketkä

ryhmään kuuluvat (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 270). Vertaisryhmä on käsitteenä vertaistukiryhmää laajempi, sillä vertaisryhmässä toiminnan ydin ei välttämättä ole vastavuoroinen tuki, vaan siinä toiminta voi perustua esimerkiksi saman ikäisyydelle tai samaa työtä, ammattia tai elämäntapaa harjoittavien yhteisöllisyydelle (Hyväri 2005, 215). Vilén kollegooneen (2002) kuitenkin luonnehtii vertaisryhmää, joiden jäsenillä on yhteinen ongelma, tavoitteeltaan tukea antavaksi ja muutoksessa tukevaksi. Ryhmäjaottelun lähtökohtana on hoito, johon yleensä aina liittyy jonkinlainen keskustelu. Edes toiminnallisissa ryhmähoidon menetelmissä keskustelua ei voi kokonaan sivuuttaa. Hoitavassa ryhmässä toiminnan tarkoituksena on virittää ryhmän jäsenten välille keskustelua uusien ajatusten ja näkemysten jakamiseksi. (Vilén ym. 2002, 269–270, 272.) Vuorovaikutus muiden kanssa on keskeinen voimaantumista synnyttävä tekijä. Sanalliseen viestintään perustuvaa keskustelua ei ole kuitenkaan syytä nähdä ainoana ryhmässä voimaantumista aikaansaavana tekijänä, sillä esimerkiksi liikunnassa nonverbaalinen kommunikaatio nähdään yhtenä liikunnan oheisilmiönä, joka vaikuttaa mielialaa kohottavasti (Ylén & Ojanen 1999, 11).

Ikonen (2012) on aikuiskasvatustieteen pro gradu -tutkielmassaan tutkinut vertaistukitoimijoiden toiminnalleen antamia merkityksiä, kokemuksia vertaistukihenkilönä toimimisesta suhteessa omaan jaksamiseen sekä kokemuksia vertaisohjaajakoulutuksesta. Tutkimus oli osa Etelä-Savon Sosiaali- ja terveystieteiden järjestöjen tuki ry:n organisoimaa VETO-vertaistuen kehittämisprojektia ja sen vertaisohjaajakoulutusta. Haastatteluinformaateiksi oli valittu 12 vertaisohjaajakoulutukseen osallistunutta vapaaehtoista vertaistukitoimijaa Mikkelin seudun eri potilasyhdistyksistä (esim. Mikkelin MS-yhdistys ry). Tutkimuksen yhtenä tarkoituksena oli selvittää, kuinka vertaisohjaajat kokivat vertaistukitoiminnan, millaisia odotuksia ja tavoitteita heillä oli toiminnan suhteen sekä mitä haasteita he kokivat toiminnassa olevan. (Ikonen 2012, 46–48.) Tästä löytyy yhtymäkohta omaan tutkimukseeni, jonka tarkoituksena on päästää Mielenterveysyhdistys Kello ry:n liikunnan vertaisohjaajien ääni kuuluville. Ikonen tutkimuksessa haastatteluaineiston teoriaohjaavan sisällönanalyysin perusteella vertaistuki määrittyi oman kokemusasiantuntijuuden ja ryhmään kuulumisen tärkeyden kautta. Vertaistukitoimijat kokivat ryhmän mahdollistavan samassa elämäntilanteessa olevien tapaamisen ja vastavuoroisen toiminnan. Tukihenkilöt kokivat saavansa itse vähintään yhtä paljon, mitä antoivat. Toiminta koettiin ennen kaikkea voimaannuttavana, ei niinkään voimavaroja kuluttavana. (Ikonen 2012, 90.) Voimaantumisen käsitettä tarkastelen sivuilla 36–38.

Vertaisryhmän ja vertaistukiryhmän käsitteitä lähellä on oma-apuryhmän (*self-help group*) käsite, jota käytetään erityisesti amerikkalaisessa tutkimuksessa. Modernin oma-aputoiminnan katsotaan alkaneen AA-liikkeestä (Nylund 2000, 29). Suomessa oma-apuryhmiä on tutkinut muun muassa Nylund (1996, 1997, 1999, 2000), joka määrittelee oma-apuryhmän seuraavasti: *"oma-apuryhmän muodostavat henkilöt, joilla on jokin yhteinen ongelma tai jotka ovat samanlaisessa elämäntilanteessa. Heillä on halu jakaa kokemuksiaan muiden kanssa, ja tällä tavoin pyrkiä keskinäisesti ratkaisemaan tai lieventämään henkilökohtaista ongelmaansa tai elämäntilannettaan."* (Nylund 1996, 194.) Oma-apuryhmä voidaan nähdä eräänlaisena ongelmanratkaisuryhmänä, jossa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat yksilöt kokoavat voimansa ratkaistakseen ongelmansa tai oppiakseen elämään tyydyttävämpää elämää tilanteestaan huolimatta. Nylund (1999) rajaa oma-apuryhmien piiristä pois perheenjäsenten ja muiden läheisten ihmisten keskinäisen avun ja tuen. Tyypillisesti oma-apu toteutuu organisoituihin kolmannen sektorin oma-apuryhmissä, joissa keskinäinen tuki välittyy ennestään toisilleen tuntemattomien ihmisten kohtaamisissa (Nylund 1999, 116).

Sisällöllisesti oma-apuryhmän ja vertaistukiryhmän käsitteet ovat lähellä toisiaan. Oma-apuryhmä nimenä on hieman harhaanjohtava, koska se assosioituu vahvasti yksilölliseen itsehoitoon. Vertaisryhmän ja vertaistukiryhmän nimitykset kuvaavat paremmin ryhmän jäsenten keskinäistä vastavuoroista tukea. Vertaisryhmissä tarkoituksena ei ole keskittyä pelkästään omaan tilanteeseensa, vaan jakaa ja vaihtaa kokemuksia muiden kanssa. (Nylund 2005, 196–198, 203.)

Nylund ei pidä oma-apuryhmiä (vrt. esim. Matthies 1996) osana vapaaehtoistoimintaa, vaikka on samaa mieltä siinä suhteessa, että oma-apuryhmätkin perustuvat vapaaehtoiseen osallistumiseen. Nylundin mukaan keskinäinen tuki vastavuoroisena antamisena ja saamisena eroaa kuitenkin niin selvästi vapaaehtoistoiminnan auttamisluonteesta, ettei sitä voida pitää uutena vapaaehtoistoiminnan muotona. Suomalaisia oma-apuryhmiä ja vapaaehtoistoimintaa tutkituaan Nylund havaitsi, että oma-apuryhmät ovat toimintatavoiltaan ennen kaikkea ”meille” -tyyppisiä ryhmiä, joissa tuki toteutuu horizontaalaisella tasolla vastavuoroisuuteen perustuen. Vapaaehtoistoiminnan yhdistykset puolestaan edustavat ”minä-teille” -tyyppistä toimintaa, jossa apua annetaan vertikaalisesti, auttajat ja autettavat selkeästi erottaen. (Nylund 2000, 35–37.)

Kartoituksensa perusteella Nylund on jaotellut oma-apuryhmät intressi- ja ongelmakeskeisesti kahdeksaan luokkaan: työttömien ja ylivelkaisten ryhmät, omais- ja läheisryhmät, psykososi-

aalisten sairauksien ryhmät, riippuvuusryhmät, perhe- ja ihmissuhderyhmät, somaattisten sairauksien ryhmät, naisryhmät ja kohtaupaikat. Jaottelu on tehty ryhmän itselleen antaman nimen perusteella sekä ryhmän perustamisen syiden mukaan. Nylund pitää oma-apuryhmää yläkäsitteenä, joka kattaa keskinäisen tuen ja avun muodot sekä tukiryhmän ja vertaisryhmän nimitykset. (Nylund 1997, 16–17.) Oma-apuryhmiä voi typologisoida myös niiden taustaorganisaatioiden mukaan kansalaistaustaisiksi, järjestötaustaisiksi ja julkistaustaisiksi. Näiden lisäksi on välittäjätaustaisia ryhmiä, joissa mukana ovat sekä kolmannen sektorin että julkisen sektorin toimija. (Nylund 1999; 2000, 40.) Kansalaistaustaiset ryhmät toimivat itsenäisesti, irrallaan julkisesta sektorista ja järjestöistä, vaikka yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa tehdään varsinkin tilojen saamisen takia. Näiden ryhmien toiminta on usein satunnaista. Ilman taustayhteisöä toimivia kansalaistaustaisia oma-apuryhmiä oli 10 prosenttia Nylundin (1997) kartoituksen 177 ryhmästä, mutta näitä ryhmiä on kyselylomakkeilla vaikea tavoittaa. (Nylund 1999, 121–122.) Kansalaistaustaisia oma-apuryhmiä voisi arvella olevan enemmän kuin miltä Nylundin tutkimuksen perusteella näyttäisi. Lisäksi teknologian kehittyminen on tuonut vertaistuen myös internetiin, jossa virtuaalisten vertaisryhmien määrä on kasvussa (Nylund 2005, 201–202). Julkistaustaisia oma-apuryhmiä Nylund ei myöhemmissä kirjoituksissaan pidä oma-apuryhminä, vaan ammattilaisten vetäminä tukiryhminä (Nylund 2000). Ryhmäläisten keskinäinen vertaisuus painottuu etenkin kansalaistaustaisissa ja järjestötaustaisissa ryhmissä.

Nylund on luokitellut oma-apuryhmiä myös sen mukaan, suuntautuvatko ne sisäänpäin (yksilösuuntautuneet) vai ulospäin (empowerment-suuntautuneet). Yksilösuuntautuneet ryhmät tähtäävät henkilökohtaiseen kasvuun ja elämänlaadun parantamiseen sekä identiteetin ja itsetunnon vahvistamiseen. Muutoksia haetaan vastavuoroista tukea ja kokemuksia jakamalla. Empowerment-suuntautuneissa ryhmissä on sekä yksilöllistä että sosiaalista orientaatiota. Niiden tavoitteena on oma-avun lisäksi muuttaa ja parantaa sosiaali- ja terveyspalvelukäytänteitä, ajaa ja valvoa jäsentensä etuja, ennaltaehkäistä sosiaalisia ongelmia sekä edistää hyvinvointia. (Nylund 2000, 86–87.)

Voimaantuminen. Voimaantumisen (*empowerment*) käsitettä käytetään tutkimuksessa eri yhteyksissä ja eri tieteenaloilla (muun muassa kasvatustiede, hoitotiede, yhteisöpsykologia, sosiologia ja liike-elämän kirjallisuus). Toiset puhuvat voimaantumisen sijaan valtaistumisesta, johon liittyy vallan antaminen toiselle. (Siitonen 1999, 82, 84.) Valtaistumisen näen voimaan-

tumista vahvemmin ylhäältä päin ohjattuna kontrolloituna toimintana, jossa päätösvaltainen ratkaisee vallan luovuttamisen ihmiselle itselleen.

Voimaantumista vammaisten naisten vertaisryhmissä tutkineen Wilska-Seemerin (2005, 257) mukaan voimaantuminen viittaa yksilöstä itsestään lähtevään henkilökohtaiseen ja sosiaaliseen kasvuun. Wilska-Seemerin näkemys voimaantumisesta linkittyy Zimmermannin (1995) psykologisen voimaantumisen (*psychological empowerment*) käsitteeseen, joka kattaa psykologisen, sosiaalisen ja käyttäytymisen voimaantumisen. Yksilötason voimaantumisen ohella myös organisaatiot ja yhteisöt voivat voimaantua, mutta psykologinen voimaantuminen on nimenomaan ihmisten yksilöllistä voimaantumista. Zimmermann muistuttaa, että yksilötason lähestymistavasta huolimatta psykologisen voimaantumisen prosessia ei tule pitää vain yksilön sisäisenä ilmiönä. Voimaantumisprosessissa on olennaista myös aktiivinen suuntautuminen yhteisölliseen toimintaan sekä ymmärrys sosiopoliittisesta ympäristöstä. Yksilön tavoitetietoisessa toiminnassa on kompetenssin tunteen lisäksi keskeistä oppia ymmärtämään itsen ulkopuolisia voimavaroja, jotka edistävät yksilön tavoitteiden saavuttamista. Toisaalta myös toimintaa vaikeuttavien ulkoisten esteiden havaitseminen on tärkeää. (Zimmermann 1995, 581–582.) Voimaantumista voivat edesauttaa oivallukset siitä, mihin asioihin ihmisellä on kussakin tilanteessa itse mahdollisuus vaikuttaa ja mitkä asiat puolestaan rajautuvat omien vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolelle.

Siitonen (1999) pitää empowerment-käsitteen ja siitä usein käytetyn voimaantumisen-suomennoksen ydinkäsitteenä sisäistä voimaantumista. Hän on väitöskirjassaan perusteellisen empowerment- ja -voimaantumiskirjallisuuteen perehtymisen jälkeen päättänyt seuraavaan voimaantumisen käsitteen määritelmään:

”Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi: voimaa ei voi antaa toiselle. Se on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, jota ei tuota tai aiheuta toinen ihminen. Voimaantuminen on prosessi tai tapahtumasarja, jonka kannalta toimintaympäristön olosuhteet (esim. valinnanvapaus ja turvalliseksi koettu ilmapiiri) voivat olla merkityksellisiä, ja tämän vuoksi voimaantuminen voi olla jossain tietyssä ympäristössä todennäköisempää kuin toisessa.” (Siitonen 1999, 93.)

Ylläolevasta lainauksesta käy ilmi, että vaikka voimaantuminen on Siitosen mukaan yksilöstä lähtevä prosessi, voivat ympäristöolosuhteet kuitenkin auttaa tai haitata voimaantumista. Rauhalan holistisen ihmiskäsityksen kontekstista tulkiten sisäinen tunne voimasta voidaan nähdä tajunnallisuuden elementtinä, johon ihmisen situaatiotekijät vaikuttavat. Situaatiota

ovat esimerkiksi perheenjäsenet tai kuntoutusyhteisö ja laajemmin nähden myös esimerkiksi kulttuuriin liittyvät tekijät.

Kokemusasantuntijuus. Kokemustieto on oman tai läheisen sairastumisen myötä omaksuttua tietoa mielenterveyden ongelmista ja kuntoutumisesta (MTKL 2014a). Kokemusasantuntijuus liittyy psykonomia-aatteeseen, jonka muita kulmakiviä ovat itsehoitoideologia ja vertaistuki. Psykonomian aatesisältö toimii mielenterveyskuntoutujien yhdistystoiminnan ponttime-
na. Kokemusasantuntijuus perustuu omakohtaisen kokemuksen kautta hankittuihin tietoihin ja taitoihin. Se on erilaisista aineksista rakentunut syvälinen ja omakohtainen ymmärrys mielenterveydestä, kuntoutumisesta ja vapaaehtoisesta mielenterveystyöstä. Omaa elämäkokemusta jäsentävä asiantuntijuus on kehittynyt mielenterveyteen liittyvien koulutusten ja kirjallisuuden lukemisen myötä, yhdistysten vertaistukitoiminnasta sekä toisten kokemuksista oppien. (Heikkinen 1996, 9, 98.) Myös Hietanen ja Rissanen (2015, 14) painottavat kokemusasiantuntijuuden vaativan pelkän omakohtaisen kokemuksen lisäksi teoreettista tietoa sekä eri valmiuksia ja taitoja kehittävää koulutusta. Epävirallista kokemusasiantuntijuutta on kuitenkin kaikilla mielenterveyden ongelmia ja kuntoutumista läpikäyneillä henkilöillä. Toisaalta kokemusasiantuntijuuden voidaan nähdä rakentuvan ja kehittyvän muun muassa vertaisten vuorovaikutuksellisessa toiminnassa, mutta toisaalta, jotta on ylipäänsä mahdollista puhua vertaisuudesta ja vertaistuesta, täytyy toimijoilla olla taustalla jo omakohtaista kokemuksellista tietoa. Ikosen (2012, 91) mukaan oman kokemuksen puuttuminen muuttaa vertaistukitoiminnan pelkäksi tukihenkilötoiminnaksi.

Kokemusasiantuntijuus on toimijoita arvostava ja voimaannuttava vastaus hyvinvointipalveluiden monipuolistamisen pyyntöihin. Yksi jälkimodernisaation myönteisistä anneista on asemaan perustuvan asiantuntijuuden kyseenalaistaminen. Esimerkiksi vertaistoiminnan kehittämässä tarvittava tieto on sen luonteista, että sen tuottamisessa yhteys elettyyn elämään ja käytäntöön on keskeisen tärkeä, toisin kuin esimerkiksi lääketieteessä, jossa vaaditaan pitkää teoreettista koulutusta ja tietoa täysin objektiivisista ilmiöistä. (Nyman 2008, 228.) Oleellista olisi pystyä yhdistämään ammatillisen työn ja vapaaehtoisuuteen perustuvan vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan anti (Hietanen & Rissanen 2015, 17). Ammatillisen tietämisen ja kokemustiedon suhde tulisi ymmärtää dialogiseksi. Aito dialogi vaarantuu, jos kokemuksellisuutta pidetään vain ammatillista tietoa täydentävänä lisäarvona. (Hyväri 2001, 286–288.)

Käsitteet tässä tutkimuksessa. Tutkimuksessani kiinnostuksen kohteena on vapaaehtoistoiminnan erityismuoto, vapaaehtoinen vertaisohjaus, joka toteutuu kolmannen sektorin yhdistystaustaisena toimintana Mielenterveysyhdistys Kello ry:n liikuntaryhmissä. Vertaisliikuntaa en näe aivan vertaistukitoiminnan tai oma-apuryhmätoiminnan kaltaisena ilmiönä. Vaikka vertaisliikuntaryhmät mahdollistavat vastavuoroisen vertaistuen, eivät tuki ja apu toiminnallisissa liikuntaryhmissä ole yhtä keskeisiä elementtejä kuin keskustelupainotteisissa vertaistukija oma-apuryhmissä. Oma-apuryhmistä vertaisliikuntaryhmät eroavat toisestakin syystä: vaikka sekä ohjaaja että ryhmäläiset ovat vertaisia, samankaltaisia mielenterveyskuntoutumisen kokemuksia omaavia henkilöitä, on ohjaaja kuitenkin se, joka suunnittelee ryhmässä tapahtuvan liikunnan ja vastaa liikkumisen toteuttamisesta ja sujumisesta. Ryhmässä on siis vertaisuuteen kuuluvan horisontaalisuuden lisäksi myös vertikaalisuutta ja ylhäältä alaspäin suuntautuvaa toimintaa.

Vertaisohjauksella on tutkimuksessani kahtalainen merkitys. Ensimmäinen vertaisohjauksessa ohjaajaa ja ohjattavia yhdistää mielenterveyskuntoutumisen prosessi, vaikka taustat, ongelmat ja nykytilanne voivatkin olla erilaisia. Vertaisohjattu liikuntatoiminta tunnustaa kokemustiedon ja -asiantuntijuuden täyden arvon. Liikuntavastaava toimii ryhmässä kokemusasiantuntijana, sillä hänellä on sekä omakohtaista kokemusta mielenterveyskuntoutumisesta että yleensä myös Mielenterveyden keskusliiton ohjaajakoulutuksen tuomaa tietoa. Kuitenkin sekä ohjaaja että liikkujat ovat keskenään tasavertaisia ja kukin oman elämänsä parhaita asiantuntijoita.

Toiseksi vertaisohjaus voidaan nähdä jäsen-jäsenelle -toimintana, jossa ohjaaja yhdistyksen jäsenenä suunnittelee ja ohjaa liikuntaa vertaisilleen jäsenille. Vaikka Mielenterveysyhdistys Kello ry:n liikuntaryhmiin osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä, ovat osallistujat kuitenkin usein yhdistyksen jäseniä.

Vertaisohjatussa liikuntatoiminnassa voimaantumista voi tapahtua sekä ohjaajassa että ryhmäläisissä. Liikunnallinen toiminta ja vuorovaikutus vertaisten kanssa toimivat yksilöllisen voimaantumisprosessin kasvualustana. Tajunnallisuudessa tapahtuneet suotuisat muutokset edistävät myös ulkoisesti havaittavaa voimaantumista, joka ilmenee käyttäytymisen ja sosiaalisuuden tasoilla.

4.2 Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan motiivit

Sanakirjamääritelmän mukaan motiivi on teon tai toiminnan vaikutin, peruste, tavoite tai pyrkimys. Motivaatiolla tarkoitetaan päämäärään suuntautuvaa eli tavoitteista käyttäytymistä ohjaavien motiivien kokonaisuutta. (Sivistyssanakirja 2002, 321.)

Suurin osa motiivitutkimuksesta on psykologian alalta ja yleisesti motiiveilla viitataan niihin ulkoisiin ja sisäisiin tekijöihin, jotka saavat ihmisen toimimaan (Yeung 2005, 84). Ulkosyntyinen motivaatio ei kumpua toiminnan ilosta itsestään, vaan halu toimia perustuu itse toiminnan ulkopuolisiin palkintoihin (Vallerand 2004, 428). Ulkoisia palkitsevia motivaatiotekijöitä ovat esimerkiksi palkka, kannustus, palaute, ulkopuolinen tuki ja osallistumismahdollisuudet (Laimio & Välimäki 2011, 22).

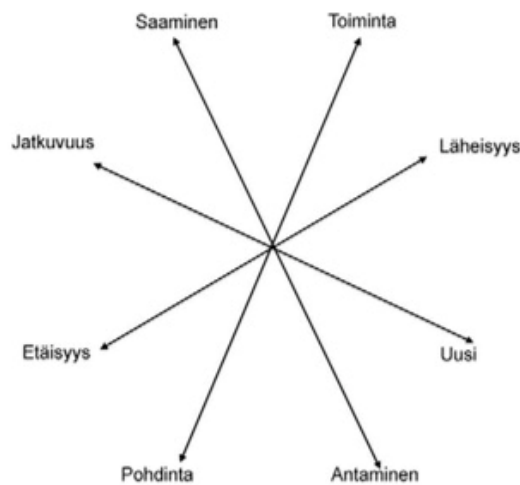
Sisäsyntyisen motivaation käsite liitetään amerikkalaiseen tutkijaan Edward L. Deciin, joka 1970-luvulla kritisoi behaviorismin ajatusta siitä, että ihmisiä voitiin motivoida toimimaan ennen kaikkea ulkoisten palkintojen voimalla. Sisäsyntyisellä motivaatiolla Deci tarkoittaa sitä, että henkilö tekee jotakin siksi, että toiminta on itsessään palkitsevaa. Tällaista sisäisesti motivoitunutta toimintaa kutsutaan myös autonomiseksi toiminnaksi. Ulkosyntyisen motivaation käsite säilyi myös Decin teoriassa. Ulkosyntyinenkin motivaatio ja toiminta voivat vähitellen muuttua autonomiseksi, jos henkilö saa palkintoja toiminnastaan, haluaa kohottaa itsearvostustaan ja viimeisessä vaiheessa alkaa itse arvostaa toimintaa sekä sen seurauksia. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 16–17.)

Decin ja Ryanin itsemääräämisteoriassa sisäsyntyisen motivaation keskiössä on kolme universaalista perustarvetta: autonomia, kompetenssi eli pätevyys ja läheisyys (ks. esim. Deci & Ryan 2000). Vapaaehtoistyössä näyttäisivät korostuvan sisäiset motivaatiotekijät, jotka liittyvät itsensä toteuttamiseen sekä oppimisen, kehittymisen ja pätemisen haluun. Toiminta itsessään on iloa tuottavaa, eikä useinkaan perustu ulkoisiin palkkioihin. (Laimio & Välimäki 2011, 22.) Sisäisestä motivaatiosta kumpuavan toiminnan ulkoinen palkitseminen voi Decin ja kollegoiden meta-analyysin (1999) mukaan heikentää sisäistä motivaatiota.

Vapaaehtoistoiminnan motiivit voidaan karkeasti jakaa altruistisiin ja individualistisiin motiiveihin. Nylund (2000) tutki suomalaisten vapaaehtoistyöntekijöiden motiiveja osana pohjoismaista vertailevaa tutkimusta. Motiivien selvittämisessä käytettiin alun perin amerikkalaista Claryn ja kollegoiden kehittämää motiivikyselylomaketta. Altruistisia motiiveja kyselyssä

edusti arvomotiivi. Individualistisia motiiveja olivat oppimis- ja arvostusmotiivit, sosiaaliset motiivit sekä uramotiivit. Nylund tuli tutkimuksessaan siihen tulokseen, että suomalaista vapaaehtoissectoria ei niinkään kuvaa dikotominen individualismi-altruismi -ajattelu, vaan motivaatio on pikemminkin sekoitus individualismia, altruismia ja yhteisyyttä. (Nylund 2000, 116, 121–123.)

Yeung (2005) on rakentanut timanttimalin vapaaehtoistoiminnan motivaatiosta analysoimalla fenomenologisesti kirkon vapaaehtoistoiminnassa mukana olevien 18 henkilön haastattelut. Timanttimalissa on neljä motivaation ulottuvuutta: saaminen – antaminen, jatkuvuus – uuden etsiminen, etäisyys – läheisyys ja pohdinta – toiminta. Vapaaehtois motivaatio voi mallin mukaan suuntautua joko itseen päin, kohti sisäisempiä teemoja (saaminen, jatkuvuus, etäisyys ja pohdinta) tai itsestä ulospäin (antaminen, uuden etsintä, läheisyys ja toiminta). Yksilöiden vapaaehtois motivaatiossa on usein elementtejä useammasta jatkumosta ja myös saman jatkumon molemmista suunnista. (Yeung 2005, 104–122.) Kuvio 1 havainnollistaa vapaaehtoistoiminnan motivaation timanttimalia.



KUVIO 1 Vapaaehtoistoiminnan timanttimali (ks. Yeung 2005, 107).

Pessi ja Oravasaari (2010) hyödynsivät vapaaehtoistoimijoiden motivaation tutkimuksessaan vapaaehtoistoiminnan timanttimalia. He esittivät vastaajille timanttimalin neljä ulottuvuutta esimerkeillä havainnollistaen ja pyysivät heitä arvioimaan numeerisesti kunkin ulottuvuuden tärkeyttä vapaaehtoistoiminnan motivaatiossaan. Lisäksi vastaajia pyydettiin pohtimaan ja

kuvaamaan omaa vapaaehtoistoimintaansa kaikkien ulottuvuuksien näkökulmista. Eri ulottuvuuksien mukaisen pohdinnan lisäksi vastaajille esitettiin avoin kysymys koskien sitä, miksi he ovat lähteneet mukaan vapaaehtoistoimintaan. (Pessi & Oravasaari 2010, 17–18.)

Timanttimallin ulottuvuuksista vapaaehtoistoiminnan motivaatio painottui vahvimmita lähtien auttamiseen, toiminnallisuuteen ja jatkuvuuden etsintään. Kaksi kolmesta tutkimuksen vapaaehtoistoimijasta koki auttamisen erittäin tärkeäksi motiiviksi toiminnassaan. Auttamisen, toiminnallisuuden ja jatkuvuuden rinnalla lähes yhtä keskeisinä motiiveina pidettiin pohdinnallisuutta, läheisyyttä, uuden etsintää ja saamista. Etäisyys motiivina oli harvinaisempi. Vapaaehtoistoiminnan motivaatio on kuitenkin kyseisen tutkimuksen mukaan äärettömän monipuolista ja sisältää piirteitä kaikkien neljän jatkumoulottuvuuden molemmista päistä. Avoumissa vastauksissa ilmeni erityisesti kolme keskeistä teemaa toimintaan lähtemisen motiiveina: halu auttaa, oma kokemus (esim. sairaus) ja vertaistuki sekä murros elämässä (esimerkiksi eläkkeelle jääminen). Auttamishalu osoittautui tärkeimmäksi motiiviksi, mikä on muiden vapaaehtoistoiminnan tutkimusten kanssa yhteneväinen tulos. Pidempiaikaiseen toimintaan sitoutumiseen vastaajia motivoivat erityisesti toiminnan mielekkyys, sosiaaliset suhteet ja myönteinen palaute. (Pessi & Oravasaari 2010, 145, 147, 190.)

Vapaaehtoistoiminnan tavoin myös vertaistoiminnan motiivit ovat moninaiset ja niitä voidaan tarkastella sekä ohjaajan että osallistujan näkökulmasta. Tutkimukseni vertaisohjauksen ilmiötä pidän vapaaehtoistoiminnan erityismuotona, jossa vertaisuus on vahvasti läsnä. Tyypillisiä vertaistoiminnan motiiveja ovat Laimion ja Karnellin (2010) mukaan esimerkiksi sosiaalisten suhteiden ja tekemisen kaipuu sekä auttamisen halu. Joskus motivaatio voi olla lähtöisin auttamisvelan tunteesta. Edellisten lisäksi vertaistoiminnan motiiveja voivat olla halu jakaa kokemustietoa ja oppia uutta sekä omia arvoja vastaavaan yhteisöön kuuluminen. (Laimio & Karnell 2010, 19.)

Vertaistoiminnan motiivien rinnalla voidaan puhua myös toiminnan merkityksistä toiminnassa mukana oleville. Jyrkämän (2010, 26) mukaan ryhmämuotoisen vertaistoiminnan keskeisiä merkityksiä ryhmiin osallistuville ovat kokemusten jakaminen ja vaihto, identiteetin selkiytyminen ja vahvistuminen, voimaantuminen, yhteisöllisyys, ystävyys ja kansalaistoiminta.

5 TUTKIMUSTEHTÄVÄT JA TUTKIMUSKOHDE

Tutkimukseni tarkoituksena on kuvata ja ymmärtää mielenterveyskuntoutujien liikunnan vertaisohjauksen motiiveja, merkityksiä ja toimintaedellytyksiä ohjaajien näkökulmasta. Tutkittavana ovat Mielenterveysyhdistys Kello ry:n viiden vertaisohjaajan kokemukset. Tutkimustehtävät ovat:

- 1. Mikä sai vertaisohjaajat lähtemään vertaisohjaukseen ja mikä heitä motivoi toiminnassa?*
- 2. Mitä vertaisohjaus ohjaajille merkitsee?*
- 3. Mitkä asiat auttavat ohjaajia vertaisohjaustoiminnassa?*
- 4. Mitkä asiat haittaavat ohjaajia vertaisohjaustoiminnassa ja kuinka toimintaa voisi heidän mielestään kehittää?*

Mielenterveysyhdistys Kello ry on vuonna 1973 rekisteröity jyvaskyläläinen mielenterveysyhdistys. Yhdistyksen tarkoituksena on tukea ja edistää mielenterveyttä sekä yhdistää ja aktiivoida Jyväskylän ja sen lähikuntien alueella asuvia mielenterveyskuntoutujia sekä heidän läheisiään. Toiminnan ytimessä on vertaistuki. (Mielenterveysyhdistys Kello ry s.a.)

Helmikuussa 2015 yhdistyksen jäsenmäärä oli 146 henkilöä, mutta esimerkiksi vuonna 2014 toimintaan osallistui noin 350 eri henkilöä (Kello ry:n puheenjohtaja, henkilökohtainen tiedonanto 13.2.2015). Toimintaan osallistuminen ei siis vaadi yhdistyksen jäsenyyttä, jolloin kynnys tulla mukaan lienee matalampi kuin jäsenyyttä edellytettäessä.

Yhdistyksen jäsenten ikäjakauma on laaja. Jäsenistöstä löytyy ihmisiä 15-vuotiaista aina 80-vuotiaisiin asti. Aktiivisesti toimintaan osallistuvat ovat 18–50-vuotiaita. Yhdistyksen järjestämä liikunta houkuttelee varsinkin nuoria. Liikuntaryhmiin osallistuvat ovat pääasiassa 15–35-vuotiaita, vaikka jokunen vanhempikin liikkuja on mukana. (Kello ry:n puheenjohtaja, henkilökohtainen tiedonanto 13.2.2015.)

Helmikuussa 2014 Kello ry:n viikko-ohjelmassa oli liikuntaryhmiä kuutena päivänä viikossa eri puolilla Jyväskylän kaupunkia. Ryhmiin osallistuminen on joko täysin maksutonta tai vähintäänkin edullista. Suurin osa liikuntaryhmistä on yhdistyksen vertaisohjaajien vetämiä. Yhtä kuntojumpparyhmää ohjaa kansalaisopiston liikunnanopettaja ja vesijumpparyhmiä vetää

kaupungin liikunnanohjaaja. Ulkopuolisenkin ohjaajan vetämät ryhmät ovat osallistumismaksultaan normaalia edullisempia. Vertaisohjatut ryhmät ovat osallistujille maksuttomia poikkeuksena viikonlopun virka-ajan ulkopuolinen sählyryhmä, johon osallistumisesta veloitetaan euron maksu tilavuokraa kattamaan. Muina aikoina Jyväskylän kaupunki ei peri Kello ry:ltä maksuja liikuntatilojen käytöstä. Lisäksi Kello ry:n käytössä ovat kaupungin liikuntavälineet ja mikäli yhdistys on suunnittelemassa jonkin liikuntatapahtuman järjestämistä, hoituvat liikuntatila ja -välineet yleensä myös tähän tarkoitukseen. Kaikki vertaisohjatut liikuntaryhmät ovat näkyvillä Jyväskylän kaupungin liikuntapalveluiden internetsivuilla *Mieli Virkeäksi liikunta* -otsikon alla. (Kello ry:n puheenjohtaja, henkilökohtainen tiedonanto 21.2.2014.)

Ulkopuolista rahoitusta toimintaansa Kello ry saa Jyväskylän kaupungilta toiminta- ja kohdeavustuksina sekä valtionavustuksia hanketukina. Kokonaistoimintaansa yhdistys sai vuonna 2013 kaupungilta yleisavustusta 2 600 euroa, mikä oli ennätysellisen iso summa. Nykyisen puheenjohtajan aloittaessa toimintansa yhdistyksessä vajaa kymmenen vuotta sitten oli kyseinen avustus vain tuhannen euron luokkaa. (Kello ry:n puheenjohtaja, henkilökohtainen tiedonanto 21.2.2014.)

Vuonna 2013 Kello ry sai Jyväskylän kaupungilta myös liikunnan toiminta-avustusta 600 euroa. Samana vuonna yhdistys sai kulttuuripalveluiden kansalaistoiminta-avustusta nukketheateriprojektiin 870 euroa sekä nuorisotoiminnan kohdeavustusta 500 euroa. (Jyväskylän kaupunki 2015.) Valtionavustuksista Kello ry:n liikuntatoimintaan on haettu ja saatu vuodesta 2008 lähtien KKI-hanketukea. Yhtenä vuonna yhdistys sai myös seuratoiminnan kehittämistukea ollen ensimmäinen kyseistä tukea saanut sosiaalialan järjestö. (Kello ry:n puheenjohtaja, henkilökohtainen tiedonanto 21.2.2014.) KKI-hanketuki on tarkoitettu liikuntaa aloittelevien, terveytensä kannalta vähän liikkuvien, työikäisten säännöllisen liikunnan tukemiseen (KKI-hanketuki 2014). Seuratoiminnan kehittämistuen eli seuratuken tarkoituksena on puolestaan vahvistaa seuratoiminnan laatua ja auttaa seuroja lisäämään eri-ikäisten liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia (OKM 2014).

6 TUTKIMUKSEN METODOLOGIA JA TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni metodologisia lähtökohtia ensin laajemmassa filosofisessa kontekstissaan. Sitten kuvaan tutkimukseni menetelmiä ja käytännön toteuttamista: teema-haastattelua aineistonkeruumenetelmänä, tutkimuksen kulkua sekä haastatteluaineiston analyysitapaa.

6.1 Tieteenfilosofiset lähtökohdat

Muita tieteitä kuin filosofiaa harjoittava tutkija ei ole filosofi, eikä hänen sitä tarvitse yrittää ollakaan. Siitä huolimatta hän voi soveltaa filosofisia ajattelutapoja. (Perttula 2012, 319.) Koska ymmärrän metodologian Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 184) tarkoittamassa laajassa merkityksessään tutkimukseen valikoituneiden menetelmien taustalla olevien oletusten ja lähtökohtien pohdintana, en voi sivuuttaa tieteenfilosofista erittelyä ja pohdintaa. Filosofisina pääsisältöinä metodologiassa voidaan pitää ontologiaa, oppia olemisen tavasta, sekä epistemologiaa eli tieto-oppia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 13). Ontologiseen erittelyyn kuuluu ihmistieteellisessä tutkimuksessa ihmiskäsityksen määrittely, kun taas epistemologisessa tarkastelussa keskitytään kysymyksiin tietämisen mahdollisuudesta, luonteesta ja tiedon muodostamisesta sekä käytännössä tutkimuksen metodien pätevyydestä (Hirsjärvi ym. 2009, 130). Ihmiskäsityksen lähtökohtana on tutkimusperinteen näkemys siitä, millainen ihminen on tutkimuskohteena. Tieto-opillisesti puolestaan kysytään, millaista tietoa kohteesta voidaan saada ja millä tavoin tietoa voidaan hankkia. (Laine 2001, 26.)

Intentionaalisuus, pyrkimys ymmärtää ihmisen toiminnan päämääriä, on laadullisen tutkimusmenetelmän tiedonintressin ydin. Ymmärtämisen edellytyksenä ovat ihmisen toiminnalleen antamat merkitykset, jotka ilmenevät haluina, uskomuksina, käsityksinä, arvoina ja ihanteina. (Vilkkä 2005, 50.) Hermeneuttinen eli praktinen tiedonintressi habermasilaisittain liittyy kulttuuri-ilmiöiden merkitysten ymmärtämiseen sekä ihmisten itseymmärryksen lisäämiseen kommunikaation ja traditionvälityksen kautta (Niiniluoto 1980, 71). Laineen (2001, 28) mukaan ihmisen suhde todellisuuteen näyttäytyy juuri merkitysten kautta. Vilkkä (2005, 135) muistuttaa, että asiat ja esineet itsessään eivät sisällä merkitystä, vaan merkityksellisyys syntyy joko ihmisten yksityiseen kokemukseen liittyvän merkityksenannon kautta tai yhteisön kollektiivisessa merkityksenannossa. Laine (2001) pitää tärkeänä, että tutkija erottaa merki-

tysten tutkimuksessa kokemukset ja käsitykset. Kokemukseen liittyvät merkitykset ovat oma-kohtaisia, kun taas käsitykset eivät välttämättä ole muotoutuneet omakohtaisen kokemuksen kautta, vaan ne heijastavat myös yhteisön perinteitä ja tyypillisiä ajattelutapoja. (Laine 2001, 36–37.) Usein kuitenkin myös yksilön subjektiivisten merkityksenantojen nähdään rakentuvan yhteisön jäsenten kulttuurin varaan (Laine 2001, 28; Moilanen & Räihä 2001, 46).

Merkitykset rakentuvat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa kielen avulla, eikä yhtä objektiivista todellisuutta tai ehdotonta totuutta tällöin ole. Olettaen tiedon ja todellisuuden olevan sosiaalisesti konstruoitua, ei tutkijakaan voi olla täysin ulkopuolinen tarkkailija, vaan hän on osa tutkimusprosessia. (Varto 1992, 26; Hirsjärvi & Hurme 2001, 17–18.) Jo tutkimusaiheen ja näkökulman valinnan voidaan ajatella olevan tutkijan osallistumista tutkimuskohteensa todellisuuteen. Aineiston keruuvaiheessa tutkijan vaikutus on entistä ilmeisempi. Hirsjärven ja Hurmeen (2001, 23) mukaan esimerkiksi haastatteluissa tieto rakentuu haastattelijan ja tutkimuskohteen vuorovaikutuksessa ja myös kyselylomake usein heijastaa tutkijan omia oletuksia. On kuitenkin muistettava, että tutkijalla ei ole oikeutta tehdä mielivaltaisia tulkintoja kohteestaan, vaan hänen on tunnistettava omat oletuksensa ja käsityksensä sekä pyrittävä tutkimusaineistonsa avulla heijastamaan tutkittavien elämismaailmaa mahdollisimman aidosti.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuskohdetta lähestytään mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, jolloin kohde nähdään aina ainutlaatuisena (Hirsjärvi ym. 2009, 164). Tutkimukseni taustalla on Rauhalan² holistinen eli kokonaisvaltainen ihmiskäsitys, johon myös nykyiset kokonaisvaltaisen kuntoutumisen ja mielenterveyskuntoutumisen käsitykset perustuvat (ks. luku 2.2.2).

Tutkimuksessani on aineksia hermeneuttis-fenomenologisesta ihmiskäsityksestä, jonka keskiössä ovat ihmisten toiminnalleen ja kokemuksilleen antamat merkitykset. Lähtökohtana on ihmisen tajunnallisuus, ihmisen elämismaailman merkitykset (Varto 1992, 23, 30) – Laineen (2001, 36–37) termin kokemuksen liittyvät merkitykset, sekä näiden merkitysten tulkinta ja ymmärtäminen hermeneuttisen tutkimusperinteen mukaisesti. Hermeneuttinen fenomenologinen perinne juontaa juurensa Martin Heideggeriin. Puhdas fenomenologia puolestaan pidättyy tulkinnasta. Luonnollisen asenteen sulkeistamisen avulla on mahdollista vapautua kä-

2 Rauhala edustaa eksistentiaalisen fenomenologian perinnettä, jota voidaan tieteenteoreettisesti tulkita syvähermeneuttisesti, tekstin merkityksen syvätasolla tiedostamattoman käsite huomioiden (Latomaa 2009, 49). Tutkimuksessani en tavoittele syvähermeneuttista tulkintaa, vaan Perttulan (2009) tavoin pysyn merkitysten pintatasolla tietoisten kokemusten tutkimuksessa.

sitteellisistä ja muista ennakkoasenteista ja näin päästä ”asioihin itseensä”. (Giorgi 1997, 241.) Kokemuksen ymmärrän Perttulan (2009, 116–117) tavoin merkityssuhteena, johon kuuluu sekä tajuava subjekti tajunnallisen toimintansa kanssa että kohde, johon tajunnallinen toiminta suuntautuu.

Aineiston analyysiä toteutan yhdysvaltalaisen laadullisen tutkimuksen sisällönanalyttisiä periaatteita soveltaen (ks. Tuomi & Sarajärvi 2009), mutta tulkinnallisten johtopäätösten luominen aineiston systemaattisen analyysin jälkeen edellyttää myös hermeneuttista otetta. Fenomenologiseen asennoitumiseen pyrin erityisesti aineistoni analyysin alussa, jossa sulkeistamisen³ avulla pyrin irrottautumaan luonnollisesta, ennakko-oletusteni ja merkitysteni kyllästämästä asenteesta. On kuitenkin syytä korostaa, että en käytä varsinaista fenomenologista metodologia aineistoni analyysissä. Teemahaastatteluaineistoni ei mahdollista fenomenologista analyysia, sillä jo tutkimustehtävissäni olen määritellyt ne sisällöt, jotka minua liikunnan vertaisohjauksessa kiinnostavat. En siis pysty aineistollani tavoittamaan vertaisohjausilmiön olemusta sinänsä, eikä se tämän tutkimuksen tarkoituksena olekaan.

Olen tietoinen fenomenologisen ja hermeneuttisen tutkimusotteen yhdistämisen jännitteistä. Vaikka näiden kahden filosofisen suuntauksen historiassa on yhtymäkohtia, ovat ne kuitenkin perustavanlaatuisesti myös erilaisia. Fenomenologian pyrkimyksenä on löytää asioiden olemus, kun taas hermeneutiikassa merkitykset muodostuvat kielen ja tulkinnan kautta. (ks. Kakkori 2009, 3.) Haastatteluaineistoni analyysin kuvauksen yhteydessä kerron tarkemmin fenomenologis-hermeneuttisia aineksia hyödyntävästä analyysimenetelmästäni.

Yksittäistapauksista johdettujen yleistysten sijaan pyrin ymmärtämään tutkimukseeni osallistuvien liikuntavastaavien liikunnan vertaisohjaukseen liittyvää merkitysmaailmaa. Vain muutamaa yksilöä tutkimalla on mahdollista sanoa ilmiöstä jotakin yleisempääkin, jos merkityksillä katsotaan olevan myös yhteisöllinen perustansa. Yksittäisten ihmisten kokemuksista voi löytyä yhteisiä piirteitä, samankaltaisuutta muiden kanssa. On kuitenkin muistettava, että täysin identtisetkin kielelliset ilmaukset samankaltaisuuksista huolimatta heijastavat aina yksilöllistä tajunnallisuutta.

Viiden yksittäisen liikuntavastaavan vertaisohjaukseen liittyvien motiivien, merkitysten ja toimintaedellytysten jäljittäminen toimii yhtenä esimerkikuvauksena siitä, millaisena ver-

3 Reduktion eli sulkeistamisen käsite on peräisin Edmund Husserlilta, jota pidetään fenomenologisen filosofian isänä (ks. esim. Giorgi 1997, 239; Kakkori & Huttunen 2010, 2).

taisohtaus voi ohjaajille näyttäytyä. En pyri tutkimuksellani luomaan vertaisohjauksen motiivien, merkitysten ja toimintaedellytysten pelkistettyä keskiarvokuvausta, vaan pidän kokemusten mahdolliset vastakkaisuudet ja erot vahvasti esillä. Modernille hermeneutiikalle tyypillistä tutkimuksessani on se, että en tavoittele vertaisohjauksen universaalia olemusta, vaan tulkitsen ja ymmärrän vertaisohjausta asettamieni tutkimuskysymysten kautta (ks. Kakkori 2009, 15–16). Ymmärtämiseni lähtökohdilla, olemisellani maailmassa, on keskeinen merkitys siinä, millaisiksi tulkintani ja ymmärrykseni muodostuu. Holistinen ihmiskäsitys pätee – ei pelkästään suhtautumisessani tutkittaviini – vaan myös itseeni tutkimuksen tekijänä. Analysoin ja tulkitsen ainutlaatuisten yksilöiden luomaa tutkimusaineistoani omasta ainutlaatuisesta todellisuussuhteestani käsin.

6.2 Tutkimusstrategia ja aineistonkeruumenetelmä

Tutkimusstrategia on tutkimusmenetelmää laajempi käsite, jolla tarkoitetaan tutkimuksen menetelmällisiä ratkaisuja kokonaisuutena. Karkean jaon mukaan strategiat voidaan jakaa kehelliseen tutkimukseen, survey-tutkimukseen ja tapaustutkimukseen. Tutkimusstrategia sekä strategian yksittäiset tutkimusmenetelmät, aineistonkeruu- ja analyysimenetelmät, valitaan tutkimuksen tehtävänasettelun mukaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 132.) Metodologian tehtävänä on Tuomen ja Sarajärven (2009, 13) mukaan arvioida tutkimusmenetelmien järkevyyttä suhteessa asetettuihin tutkimustehtäviin. Tutkimuksen luotettavuuden arviointi on myös suuressa määrin metodologista pohdintaa.

Tutkimukseni on strategialtaan tapaustutkimus, koska se keskittyy yhden Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistyksen rajattuun kohdejoukkoon: yhdistyksen liikuntavastaaviin. Tutkimukseltani kuitenkin puuttuu tapaustutkimukselle tyypillinen kenttätömenetelmällisyys ja monien eri metodien käyttö aineistonkeruussa (ks. Hirsjärvi ym. 2009, 134–135), koska aineisto kerättiin järjestetyissä haastattelutilanteissa.

Vaihtoehtona yhden yhdistyksen liikuntavastaaviin kohdennetulle tapaustutkimukselle olisi ollut survey-tyyppinen kyselylomaketutkimus, joka olisi suunnattu niille Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistyksille, joissa tiedettiin olevan vertaisvetoista liikuntatoimintaa. Mielenterveyden keskusliiton tietojen (Hokkanen, henkilökohtainen tiedonanto 25.11.2013) mukaan yhdistysten yhteensä noin 200 liikuntaryhmästä puolet toimii vertaisohjausperiaatteella ja aktiivisesti toimivia liikuntavastaavia eli liikunnan vertaisohjaajia oli tutkimuksen

suunnitteluajankohtana noin 50. Suurimmassa osassa yhdistyksiä liikuntavastaavia on vain yksi, mutta joissakin myös kaksi tai useampia, kuten Jyväskylän tapauksessa. Hyvin suunnitellun ja esitestatun kyselylomakkeen avulla voidaan aika- ja kustannustehokkaasti saada laajaa kohdejoukkoa koskevaa luotettavaa ja pätevää tietoa. Jos ilmiötä ei kuitenkaan vielä ole liiemmin tutkittu, eivät tutkijan laatimat kysymykset, valmiit monivalintavaihtoehdot tai asteikolliset väittämät välttämättä tavoita ilmiön ydintä ja vastaajan todellista ajatus- ja kokemusmaailmaa. Tätä puutetta voidaan yrittää korjata käyttämällä avoimia kysymyksiä monivalintakysymysten rinnalla, mutta vastaamisaktiivisuus avoimiin kysymyksiin on monesti heikkoa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74). Tutkimuksessani haastattelua puolsi se, että aihe on vielä melko kartoittamaton, jolloin kyselylomakkeen valmiiden vastausvaihtoehtojen laatimiseen ei ole riittävästi aineksia. Mielenterveyden keskusliitto myös arveli vastaamisaktiivisuuden jäävän heikoksi etenkin niissä yhdistyksissä, joissa ei ole päätoimista henkilökuntaa.

Koska tutkimustehtävissäni korostuvat kohdehenkilöiden henkilökohtaiset motiivit, kokemukset ja niihin liittyvät merkitykset vertaisliikuntavastaavana olemisesta, sekä heidän omat näkemyksensä toimintansa edellytyksistä, on tutkimusmenetelmän mahdollistettava tutkittavien oman äänen vapaa kuuluminen. Alasuutarin (2011, 83) mukaan merkitysrakenteita, ihmisten asioiden jäsentämistä ja hahmottamista selvittäessä tutkittavien ei tule joutua valitsemaan vastauksiaan tutkijan jäsentämistä vastausvaihtoehdoista, vaan heidän on annettava puhua asiasta omin sanoin. Motiiveja, kokemuksia ja merkityksiä ei ole mielekästä pelkistää tutkijan ennalta määrittämiin kyselylomakkeella mitattaviin muuttujiin.

Hirsjärvi ja Hurme (2001, 42) luonnehtivat haastattelua keskusteluksi, jolla on ennalta määrätty informaation keräämisen tarkoitus. Menetelmänä teemahaastattelu, jossa käsitellään tiettyjä teema-alueita kuitenkin tiukkaa järjestystä ja kysymysmuotoja noudattamatta (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48), sopi tutkimukseni tarkoitukseen. Teemahaastattelurungon (Liite 2) loin tutkimukseni tehtävänasettelun perusteella. Samalla halusin antaa haastateltaville vapautta valita, mitä asioita he kulloisenkin teema-alueen sisällä halusivat nostaa esille. Keskustelun ylläpitämiseksi kirjasin teemahaastattelurunkoon myös tarkempia kysymyksiä, joita käytin, jos vapaamuotoinen kertominen laajemmasta teema-alueesta näytti olevan haastateltavalle vaikeaa.

Haastattelun keskeisimpinä etuina kvantitatiiviseen kyselytutkimukseen nähden voidaan pitää haastattelun joustavuutta, sillä haastattelutilanteessa sekä haastateltava että haastattelija voivat esittää täsmennyksiä ja lisäkysymyksiä. Myös asioiden käsittelyjärjestystä voidaan tarvittaes-

sa muuttaa. Haastatteluun valituksi tulleet harvemmin kieltäytyvät, kun taas lukuisten kyselylomakkeiden rasittamat henkilöt ovat helposti haluttomia vastaamaan taas uuteen kyselytutkimukseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74–75.) Joissakin kyselylomaketutkimuksissa kato saattaa olla suurta (Hirsjärvi ym. 2009, 195), jos vastaaja jättää lomakkeen kesken kokiessaan sen liian pitkäksi tai vaikeaselkoiseksi tai ei viitsi aloittaaakaan lomakkeen täyttämistä. Uusintakysely nostaa yleensä jonkin verran vastausprosenttia. Haastattelussa on tutkittavia sen sijaan helpompi motivoida myös haastattelun aikana. On kuitenkin muistettava, että haastattelutavalla on missä tahansa vaiheessa tutkimuseettinen oikeus keskeyttää haastattelu, jolloin tutkijan on varottava siirtymästä motivoinnista ja suostuttelusta epäeettiseen painostukseen. Tutkimuksessani kaikki valitut henkilöt suostuivat haastatteluun ja jatkoivat sen loppuun asti.

Vaikka haastattelussa tutkijan ja tutkittavan välittömällä vuorovaikutuksella on etunsa, ei tilanne kuitenkaan ole ongelmaton. Tutkittava saattaa arastella tutkijan läsnäoloa, jolloin kysymyksiin ei ehkä haluta vastata kuin lyhyesti ja tutkimuskysymysten kannalta olennaisia asioita saatetaan jättää kertomatta. Vaikka anonyymiin posti- tai verkkokyselyyn on usein helppo jättää vastaamatta, voi siinä toisaalta tutkijan etäisyys parantaa mahdollisuuksia saada totuudenmukaisempia vastauksia, kuin haastattelutilanteessa, jossa tutkijan läsnäolon vaikutusta ei voi sivuuttaa. Vaikka haastattelin tutkimuksessani mielenterveysyhdistyksen vertaistoimijoita, en kysynyt haastatteluissa arkaluontoisia asioita ohjaajien mahdollisiin sairauksiin tai kuntoutumiseen liittyen.

6.3 Tutkimuksen kulku

Mielenterveyden keskusliiton edustajien kanssa vuoden 2013 loppupuolella käymieni keskustelujen pohjalta ja tutkimusekonomian huomioon ottaen päädyin valitsemaan tutkimuskohteekseni yhden yhdistyksen, jyväskyläläisen Mielenterveysyhdistys Kello ry:n. Keskusliiton edustajilta sain tietää, että yhdistyksessä on jo vakiintunutta vertaisohjattua liikuntatoimintaa ja useampia vertaisohjaajia. Uskoin, että mikäli saisin kaikki yhdistyksen vertaisohjaajat sitoutettua haastatteluun, saisin arvokasta aineistoa vastaamaan tutkimuskysymyksiini vertaisohjauksen motiiveista, merkityksistä ja toimintaedellytyksistä. Yhdessä yhdistyksessä tehdyt haastattelut olivat myös tutkimusekonomisesti toteutettavissa.

Vuoden 2013 lopussa otin yhteyttä yhdistyksen puheenjohtajaan ja kysyin alustavasti heidän halukkuuttaan osallistua tutkimukseen. Puheenjohtaja, joka on itse yksi liikuntavastaavista,

suhtautui myönteisesti ideaan. Vuoden 2014 tammikuussa lähetin yhdistykselle liikuntavastaaville tarkoitetun saatekirjeen sekä suostumuslomakkeen haastatteluita varten. Sovimme puheenjohtajan kanssa tapaamisen yhdistyksen tiloihin helmikuun puolivälin jälkeen. Tapaamisessamme kerroin suullisesti tutkimuksen tarkoituksesta ja suunnittelemani haastatteluita. Lisäksi kerroin, että haastateltavien oikeita nimiä ei tutkimusraportissa paljasteta. Samalla kuitenkin korostin, että henkilöiden anonymiteettiä ei tämän kaltaisessa tapaustutkimuksessa ole mahdollista täydellisesti taata. Nimenmuutoksista huolimatta haastateltavat saattavat olla tunnistettavissa, koska tutkimuksen informanteina toimivat vain yhden tietyn yhdistyksen liikuntavastaavat.

Alun perin olin suunnitellut haastattelevani vain yhdistyksen varsinaisia liikuntavastaavia, joita luulin olevan neljä. Yksi oli kuitenkin jäänyt pois tehtävistä, joten puheenjohtajan suositusten perusteella valitsin kolmen varsinaisen liikuntavastaavan lisäksi yhden tuuraaja-apuohjaajan. Heidän lisäksi haastateltavaksi valikoitui eräissä toisessa keskisuomalaisessa mielenterveysyhdistyksessä toimiva liikuntavastaava, jolla on kokemusta myös Kello ry:ssä vertaisohjaajana toimimisesta. Yhdistyksen puheenjohtaja pääliikuntavastaavana oli avainhenkilö, joka tunsi hyvin liikuntavastaavansa ja muut liikuntatoiminnassa mukana olevat henkilöt. Hänellä oli tietoa siitä, keillä oli kokemusta ja sanottavaa vertaisohjauksesta. Joustin siis alkuperäisestä suunnitelmastani arvostaen puheenjohtajan aloitteellisuutta ja avuliaisuutta haastateltavien rekrytoinnissa.

Puheenjohtajan (Jyrki) haastattelu toteutettiin 21.2.2014. Markuksen, Leenan, Leon ja Paulin haastattelut pidettiin 25.2.2014. Ennen haastatteluja informoin haastateltaviani suullisesti tutkimuksesta. Markus ja Leo olivat lukeneet saatekirjeen ja allekirjoittaneet suostumuslomakkeen jo haastattelupäivää edeltävällä viikolla. Leena ja Pauli lukivat kirjeen ja allekirjoittivat lomakkeen ennen haastattelun alkua. Yhdistyksen puheenjohtajan lisäksi olin siis tavannut kaksi haastateltavaani etukäteen ja yhden kanssa olin päässyt keskustelemaan puhelimesta ennen tapaamistamme. Näillä etukäteistutustumisilla oli varmasti molemminpuolista jännitystä vähentävä vaikutus nauhoitetuissa haastattelutilanteissa.

Kaikki haastattelut toteutettiin Kello ry:n tiloissa, paikassa, joka oli kaikille haastateltaville tuttu ja miellyttävä. Samalla pääsin näkemään yhdistyksen viikkotoimintaa pääpaikassaan, sillä toiseen haastattelupäivään osui kaksi kertaa viikossa järjestettävä Kello-ilta, joka oli alkamassa haastattelujen päätyttyä. Kello-iltoina paikalle kokoontuu jo iltapäivästä yhdistyksen

jäseniä vapaamuotoiseen yhdessäoloon tai jonkin teeman ympärille rakennettuun illanviettoon.

Haastattelujen kesto oli 25–75 minuuttia. Toisena haastattelupäivänä tunsin haastattelujen alussa itseni jonkin verran jännittyneeksi, mutta mitä pidemmälle päästiin, sitä luontevammaksi tilanne muuttui. Myös osassa haastateltavia havaitsin aluksi pientä luonnollista jännittämistä ja varautuneisuutta. Keskustelun edetessä ja vapautuessa palasimme tarvittaessa vielä haastattelun alun teemoihin.

6.4 Aineiston analyysi ja tulkinta

Aineiston analyysiä ja tulkintaa ei voi pitää toisistaan irrallisina vaiheina. Tutkimuksessani alustavaa tulkintaa ja esiyymmärryksen tarkentumista tapahtui jo aineiston keruuvaiheessa. Teemahaastattelurunkoa laatiessani esimerkiksi olin vertaisohjauksen toimintaedellytyksiksi intuitiivisesti ajatellut ennen kaikkea erilaisia taloudellisia tukia ja etuuksia: yhdistyksen sisäistä tukea sekä kunnan ja Mielenterveyden keskusliiton roolia. Esiyymmärryksen toimintaedellytyksistä laajeni heti ensimmäisen haastattelun yhteydessä. Toimintaedellytysten teema sai monipuolisempia sisältöjä keskustellessani haastateltavien kanssa vertaisohjausta auttavista ja estävistä tekijöistä sekä kehittämissuhteista.

Laadullisessa analyysissä havainnot pyritään pelkistämään mahdollisimman suppeaksi havaintojen joukoksi. Pelkistäminen tapahtuu kiinnittämällä huomiota vain määritellyn näkökulman kannalta olennaisiin asioihin aineistossa sekä etsimällä yksittäisistä raakahavainnoista yhteisiä piirteitä ja yhdistämällä näitä havaintoja. Aineistosta tuotetut havainnot eivät vielä itsessään ole tutkimustuloksia, vaan vasta johtolankoja varsinaiselle tulkinnalle, jota tehdään myös aiempaan tutkimukseen ja kirjallisuuteen nojaten. (Alasuutari 2011, 40, 46, 78.) Pelkistämistä ei laadullisessa tutkimuksessa tule käsittää harvinaisten havaintojen eliminoimiseksi, vaan yhteisten piirteiden havaitsemisen ohella erilaisuus on aineiston ja tulevan tulkinnan rikkaus.

Tutkimukseni teemahaastatteluaineiston analyysiä voidaan jossakin määrin pitää teoriaohjaavana sisällönanalyysinä, joka alkaa aineistolähtöisesti, mutta jossa teoria toimii kiinnittymis- ja vertailupohjana aineiston abstrahointivaiheessa. Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan yhdysvaltalaisessa laadullisen tutkimuksen perinteessä ei ole teoriaohjaavan sisällönanalyysin käsitettä, mutta aluksi teoriaohjaava sisällönanalyysi muistuttaakin aineistolähtöistä analyysiä.

Teoriaohjaavassa analyysissä päättelyn logiikka on sekä induktiivista, yksityisestä yleiseen etenevää, että abduktiivista, jossa yhdistyvät aineistolähtöisyys ja ilmiöstä aiemmin sanottu. Teoreettiset kytkennät toimivat teoriaohjaavan analyysin apuna ja voivat avata uusia ajatusuria, mutta tarkoituksena ei ole testata tiettyä valmista, ennalta määrättyä teoriaa tai käsitejärjestelmää, kuten teorialähtöisessä analyysissä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–97, 117.)

Sisällönanalyysillä on tarkoitus tuottaa tiivistetty ja yleinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103). Milesin ja Hubermanin (1994) mukaan aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on kolme päävaihetta: aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston ryhmittely eli klusterointi sekä abstrahointi eli käsitteellistäminen, jossa luodaan ala- ja yläkategorioita ja yhdistäviä luokkia. Varsinaisten tulosten ja johtopäätösten teko, mahdollisimman uskottavien tulkintojen esittäminen analysoidusta aineistosta, edellyttää kuitenkin ymmärryksen syventämistä hermeneuttisesti. Merkitysten avautumiseen tarvitaan hermeneuttista ymmärtämistä ja tulkintaa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 34–35). Tulkinta ja ymmärtäminen eivät perustu tutkijan kohteensa samaistumiseen, vaan tutkijan on koko ajan pysyttävä tutkimuskohteestaan erillisenä. Ymmärrys lisääntyy jatkuvien aineistosta tehtävien tulkintojen ja uudelleentulkintojen myötä. Tutkijalla on jo ennen aineistonkeruuta aiheesta tietty esiymmärrys, ennakkokäsitykset ja -luulot, jotka tulee ensin tiedostaa ja sen jälkeen ottaa niihin etäisyyttä. (Gadamer 2004, 38.) Ymmärtämisen kompastuskivenä on usein inhimillinen taipumus tulkita toisen elämismaailmaa sen mukaan, kuinka itse kokee ja ymmärtää maailmaa. Hermeneuttisen lukuohjeen mukaan tutkijan on aina pidettävä mielessä, että se, mitä pyritään ymmärtämään, on aina toisen elämismaailmaa. Vaikka toisen maailma samoihin ilmiöihin ja kulttuuriin kiinnittyessään saattaa monin tavoin muistuttaa omaamme, on se silti aina toisen kokonainen merkitysyhteytensä. Toisen täydellinen ymmärtäminen on mahdotonta. Tutkimuksessa on kuitenkin aina pyrittävä esittämään toisen elämismaailman merkityskokonaisuus sellaisenaan, eikä niin, että se on muuttunut tutkijan luomaksi merkitysyhteydeksi. (Varto 2005, 89–91.) Hieman ristiriitaiselta edellä sanottuun verrattuna tuntuu samassa lähteessä esitetty toteamus siitä, että tutkija voi tehdä tulkintoja ja lisätä ymmärrystä vain oman merkitysmailmansa dynaamisissa rajoissa (Varto 2005, 97). Vaikka tutkimuskohde on tutkijasta riippumaton, autonominen, ei se vielä itsessään paljasta tutkimuksessa merkityksiä. Merkitysten auki kirjoittamiseen tarvitaan tulkitsevaa tutkijaa.

Gadamerin mukaan hermeneutiikkaa ei pidä ottaa pelkkänä metodioppina, vaan ennen kaikkea ihmisen luontaisena kykynä. Ymmärtämisen rajallisuus perustuu ihmisen olemassaolon

rajallisuuteen ja historiallisuuteen. Aikaan, paikkaan ja traditioon liittyvä esiymmärrys muodostaa horisontin, josta käsin tulkintoja tehdään. Gadamer näkee hermeneuttisen kehän avoimena kehänä, joka on kaiken ymmärtämisen perusta ja jossa ymmärtämistä tapahtuu aina mennyttä ja nykyistä toisiinsa suhteuttamalla. (Kakkori & Huttunen 2010, 7–8.) Eteneminen kohti uskottavaa tulkintaa tapahtuu kehämäisesti. Tutkija käy vuoropuhelua aineiston ja oman ymmärryksensä kanssa. Analyysissään tutkija kulkee tutkimuskohteen ympäri kehää, jossa ymmärrys laajenee, tarkentuu tai korjaantuu tutkijan käytyä välillä kehän ulkopuolella lisäämässä tietoaan tutkittavasta asiasisällöstä muiden lähteiden avulla. (Vilka 2005, 146–147, 150.) Tämän näkemyksen mukaan analyysi ei voi olla puhtaasti aineistolähtöistä, koska tulkinta ja ymmärryksen lisääntyminen tapahtuvat vuorovaikutuksessa aineiston ja tutkijan aikaisemman tiedon kanssa. Oman aineistoni kohdalla tulin jo tehneeksi tulkintoja sisällönanalyysin eri vaiheissa pelkistäessäni ja ryhmitellessäni haastattelujen ilmaisuja ja yhdistäessäni luokkia laajemmiksi kokonaisuuksiksi.

Viiden vertaisohjaajan haastatteluista kertyi litteroitua aineistoa hieman vajaat 50 sivua. Aluksi luin kaikki viisi haastattelua läpi saadakseni yleiskuvan koko aineistosta ja haastattelumateriaalin riittävydestä tutkimustehtävien kannalta. Koska tutkimukseni tavoitteena oli tapaustutkimusmaisesti perehtyä rajatusti yhden mielenterveysyhdistyksen vertaisohjaajien kokemuksiin, en tässä tapauksessa pitänyt aineiston kylläntymistä aineiston riittävyden kriteerinä.

Etsin haastattelu kerrallaan teksteistä ne alkuperäisilmaukset, jotka koskivat haastattelun teemoja: vertaisohjauksen motiiveja, merkityksiä ja toimintaedellytyksiä. Jo ensimmäistä haastattelua lukiessani huomasin, että haastatteluteemoiksi valitut motiivit, merkitykset ja toimintaedellytykset eivät ole pelkästään erillisiä kokonaisuuksia, vaan niissä on tiettyä yhteenkietoutuvuutta ja päällekkäisyyttä. Alkuperäisilmausujen keräämisen jälkeen pelkistin ilmaisut. Esimerkiksi alkuperäisilmaus vertaisohjauksen merkityksistä ”*Se on kun on eläkkeellä, niin tuota kuulua johonkin yhteisöön ja porukkaan. Se on merkittävä asia elämässä, että kuuluu johonkin*”, pelkistyi muotoon *yhteisöön kuuluminen*. Liitin kaikista viidestä haastattelusta keräämäni teemojen mukaiset alkuperäisilmaukset ja niistä pelkistetyt ilmaisut yhdeksi 15-sivuiseksi tiedostoksi. Nämä vaiheet vastasivat Milesin ja Hubermanin (1994) aineiston pelkistämistä. Pelkistettyjä ilmaisuja löytyi 130 kappaletta.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineiston pelkistämisen jälkeen siirrytään ryhmittelemään pelkistettyjä ilmaisuja alaluokkiin, joita taas ryhmitellään yläluokiksi. Yläluokista ede-

tään pääluokkiin ja pääluokista voidaan edelleen muodostaa yhdistäviä luokkia, kokoavia käsitteitä. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä teoreettiset käsitteet tuodaan analyysiin mukaan empiirisen aineiston abstrahointivaiheessa, yhdistävien luokkien muodostamisvaiheessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109, 117.) Aineistoni analyysissä tämä ryhmittelyvaihe oli harkintaa vaativa, ei-lineaarinen prosessi. Yhä uudestaan ja uudestaan yritin saada pelkistettyjen ilmausten paljoudesta rakennettuja laajempia kokonaisuuksia muodostavia luokkia. Tässä vaiheessa huomasin esiymmärrykseni haittaavan aineistossa pitäytymistä. Ilmausten luokitusyrityksissä ajauduin herkästi luomaan liian laajoja luokkia ikään kuin sivuuttaen alemmat kategoriat. Minulla oli jo analyysin tässä vaiheessa tarve tuoda abstraktit käsitteet keskustelemaan oman empiirisen aineistoni kanssa. Tuloksettomien yritysten ja turhautumisten jälkeen ymmärsin, että voidakseni todella lisätä ymmärrystä vertaisohjauksesta ja tehdäkseni oikeutta tutkimukseni informanteille, minun oli ensin keskityttävä pelkästään aineistooni, siihen, mitkä asiat sieltä kunkin haastateltavan kohdalta nousivat. Empirian ja teorian vuoropuhelun aika olisi vasta myöhemmin, käytyäni jokaisen viiden haastattelun annin yksi kerrallaan huolellisesti läpi.

Vaikka olin yksilö kerrallaan poiminut haastatteluteksteistä teemoja vastaavat ilmaukset, olin hieman liian innokkaasti synteesiä havitellessani niputtanut haastateltavien ainutlaatuisuuden yhdeksi aineistoksi. Täytyy muistaa, että tutkimukseni on tapaustutkimus, joka filosofisilta lähtökohdiltaan nojaa Rauhalan (2005) holistiseen ihmiskäsitykseen ihmisestä tajunnallisena, kehollisena ja situationalisena olentona. Jokainen haastateltavani on vertaisohjauksen omalla laillaan ymmärtävä subjekti. Kokemukset vertaisohjauksesta ovat jokaisen yksilön tajunnallisuuden ja elämäntilanteen merkityksellistämisiä. Perttulan (2009) mukaan kokemus on tajunnallinen tapa liittää merkityksiä niihin todellisuuksiin eli elämäntilanteisiin, joihin ihminen on suhteessa. Jo ennen tutkimuksen aloittamista tutkijan tulee miettiä, haluaako hän tutkia juuri yksittäisten tutkimukseen osallistuvien kokemuksia vai heidän kauttaan yleisempää kokemuksen tapaa. Samasta ilmiöstähän voi kuvata sekä yksilökohtaista että kaikkien tutkimukseen osallistuvien perusteella rakentunutta yleistä ymmärrystä. Perttulan toteamus kokemuksen luonteesta sellaisena, mitä elämäntilanne ihmiselle tarkoittaa, ohjasi minua tutkimaan ensisijaisesti yksittäisten vertaisohjaajien kokemia motiiveja, aiheen merkitystä elämässä ja vertaisohjaajana toimimisen edellytyksiä. (Perttula 2009, 149, 154.) Siksi otin sisällönanalyysissäni askeleen taaksepäin jättäen kaikkia tutkittavia koskevien laajempien teemojen etsimisen tuonnetuksi ja keskityin jokaisen yksittäisen vertaisohjaajan haastatteluaineistoon perusteellisesti, mutta tutkimuskysymysten kannalta relevantisti. Pitäytymällä mahdollisimman pit-

kään tiukasti aineistossa, sulkeistamalla syrjään teoreettisen lukeneisuuteni vireille laittamat liian aikaiset tulkintayritykset sekä luomalla tarkat, mutta tiiviit yksilökuvaukset, koen pystyväni tekemään riittävästi oikeutta haastateltavieni ainutlaatuisuudelle. Seitsemännessä luvussa esitän kuvaukset jokaisesta tutkittavasta erikseen keskittyen heidän kokemuksiinsa omista vertaisohjauksen motiiveistaan, merkityksistään ja toimintaedellytyksistään. Kuvauksissa tavoittelen deskriptiivisyyttä eli pyrin minimoimaan tulkinnat ja herkistyn kuuntelemaan haastateltavieni ääntä. Hallitsemalla tulkinnallisuutta tutkija avautuu ilmiölle ja välttää sulkeutumisista ennalta olettamiinsa käsityksiin (Perttula 2000, 429).

Tulkinnallisuudella on kuitenkin keskeinen osuus työni myöhemmässä vaiheessa. Perttula siteeraten ”*pyrkimys deskriptiivisyyteen luonnehtii empiiristä tutkimusvaihetta, mutta sen jälkeen tutkija luo empiiristen tulosten ja olemassa olevan tiedon välille dialogia, joka auttaa ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä laajemmin. Dialogin rakentaminen on deskriptiota tukevien tulkinnallisten kehysten etsimistä tutkittavalle ilmiölle.*” (Perttula 2000, 440.) Perttula pitää empiirisen aineiston ja aiempien teorioiden välisen vuoropuhelun luomista läpeensä tulkinnallisena. Tulkinta säilyttää kuitenkin yhteytensä ilmiöön, mikäli dialogia rakennetaan empiiriseen deskriptioon tukeutuen. On mahdollista ja suotavaakin, että myös kuvaavassa fenomenologisessa tutkimuksessa on mukana tulkintaa, mutta vasta empiirisen osan jälkeisessä vaiheessa. (Perttula 2009, 148; 2000, 440.)

Tulkintaa seuraa ymmärtäminen, kun tutkija yhdistää tulkinnan osat ja tasot kokonaisuudeksi, merkitysyhteydeksi. Tutkimuskohteen ymmärtäminen on näin ollen sen mielen haltuunottoa tulkinnan ja uuden koherentin kokonaisuuden luomisen kautta. (Varto 2005, 99.) Tutkimukseni tuloslukuissa 8 ja 9 esittelen sisällönanalyttisesti muodostamani kokonaisuudet vertaisohjauksen motiiveista, merkityksistä ja toimintaedellytyksistä. Tutkimustuloksissa on aina mukana tulkintaa, sillä ilmausten ryhmittelyn ja kategorioiden muodostamisen suorittaa tutkittavista erillinen tutkija omana kehollisena, tajunnallisena ja situationalisena olentonaan. Tuloslukuissa tuon keskusteluun aikaisempien tutkimusten tuloksia ja teoreettisia käsitteitä, sillä tulosten väistämätön tulkinnallisuus ponnistaa juuri aiemmasta lukeneisuudestani yhdistyneenä oman empiirisen tutkimukseni antiin. Uusintahaastattelukierros vertaisohjaajien parissa ja uusien aihetta sivuavien lähteiden lukeminen olisi varmasti tuonut ymmärrykseeni taas jotain uutta, vaikka tällainen ymmärtämisen näennäinen lisääntyminen ei Gadamerin (ks. Kakkori & Huttunen 2010, 7) mukaan merkitsisikään välttämättä ymmärryksen laajenemista, paremmin ymmärtämistä, vaan ainoastaan eri lailla ymmärtämistä. Valmiit ”tulokset” ovat osoitus kir-

joittamishetkellä vallitsevasta ymmärryksestäni koskien vertaisohjauksen motiiveja, merkityksiä ja toimintaedellytyksiä Mielenterveysyhdistys Kello ry:n vertaisohjaajien näkökulmasta. Ymmärrykseni on rakentunut empiirisen aineistoni puitteissa – aineistohavainnoista muodostettujen kokonaisuuksien suhteuduttua aiempiin psykologisiin ja sosiologisiin käsitteisiin.

7 HAASTATTELUJEN ANTI HENKILÖITTÄIN

Haastateltavien yksilökuvauksissa keskityn vertaisohjauksen motiiveihin, merkityksiin ja toimintaa auttaviin tekijöihin. Sitaatit olen pitänyt lähes sanataarkkoina, mutta luettavuussyistä olen jättänyt joitakin spontaaneja täytesanoja pois.

Jyrki

Jyrki, 52, on yhdistyksessä sekä vertaisohjaaja että muiden liikuntavastaavien päällikkö. Hän toimii myös yhdistyksen puheenjohtajana. Hän muistelee käyneensä Mielenterveyden keskusliiton liikuntavastaavakoulutuksen joko vuonna 2007 tai 2008, jota ennen hänellä oli jo ryhmä ohjattavanaan. Peruskoulutuksen lisäksi Jyrki on käynyt kaikki mahdolliset keskusliiton järjestämät kurssit tanssista vesiliikuntaan. Jyrkillä on monipuolisesti kokemusta eri lajien ohjaamisesta: hän ohjaa muun muassa sählyä, salibandyä, eri lajikokeiluista koostuvaa Kokeilun kuntoon -ryhmää, luontoretkiryhmää ja maastoratsastusta. Ryhmien ohjaamisen ohella Jyrki ehtii myös liikkua luonnossa itseksensä.

Kysymykseen, mikä sai Jyrkin alun perin ryhtymään ohjaajaksi ja lähtemään liiton liikuntavastaavakoulutukseen, ei ole yksiselitteistä vastausta. Tullessaan puheenjohtajaksi yhdistykseen sai Jyrki samalla tietää myös siitä, mitä liittotasolla tapahtuu. ”*Emmä osaa sanoa miksi mä sit lähin, ehkä mielenkiinnosta, niinku lomalle tai jotain.*” Liikuntavastaavien kurssille lähteminen oli siis Jyrkille jonkinlainen irtiotto arjesta.

Tällä hetkellä Jyrkiä motivoi vertaisliikuntaryhmän ohjauksessa ensinnäkin se, että siinä pääsee itse liikkumaan vapaaehtoistyöaikana. Hän pelasi pitkään jääkiekkoa ja kaukalopalloa, kunnes niihin tuli monen vuoden tauko. Tauon jälkeen Jyrki löysi sählyn ja ”*sitä vaan narahti siihen*”. Nyt hän on kerännyt ympärilleen sen verran porukkaa, että pelaaminen onnistuu. Myös se, että saa ihmisiä liikkeelle ja näkee joidenkin joskus jopa kuntoutuvan, on Jyrkistä motivoivaa. ”*Siitä on vaan tullu elämäntapa tai silleen*”.

Jyrki ei koe olevansa niinkään perinteinen liikuntavastaava, sillä hän katsoo toimintaa ennen kaikkea ammatillisesta näkökulmasta, toisten vertaisohjaajien ohjaajan roolista:

”Mä aattelen tästä mun kontekstista näitä muita ohjaajia, niin miten se voimaannuttaa näitä tyyppjeä, kun ne saa oikeesti vastuuta ja niitä arvostetaan, että ne osaa.”

Jyrki sanoo poltteensa vertaisohjaukseen tulevan ammatillisesta oppimisesta myös siinä suhteessa, että hän on lukenut paljon mielenterveyskuntoutujien liikkumiseen ja liikuttamiseen liittyvää tutkimuskirjallisuutta ja ammatillista tekstiä.

Muiden vertaisohjaajien esimiehenä toimiminen merkitsee Jyrkille haastetta ohjaajien motiivoinnissa. Yksi parhaimmaksi havaituista keinoista ylläpitää motivaatiota on se, että ohjaajat vetävät ryhmiä sellaisissa lajeissa, joista itse pitävät.

Kärsivällisyys, sinnikkyys ja usko toiminnan kannattavuuteen auttavat vertaisohjaajana toimimisessa. On vain tehtävä asioita ja yritettävä uudelleenkin, vaikka joskus tuntuisi, ettei mitään tapahdu. Toisaalta välillä on parempi antaa asioiden jonkin aikaa vain olla. Kysyttyäni Jyrkiltä, mitkä asiat rahallisten tekijöiden lisäksi helpottavat vertaisohjaajana toimimista, sain havainnollistavan vastauksen:

”Pitkä pinna. Pitkä pinna ja iso sydän (hymyä ja naurahdus, haastattelijan huom.) Eli kärsivällisyyttä tarvii. Sit semmosta tekemistä tarvii, tarvii vaan tehdä. Aina ei välttämättä tapahdu mitään, mutta sitä pitää vaan tehdä asioita. Joskus pitää pistää poikkiki, jos ei toimi. Mut se kun pistää poikki, ei tarkota sitä, ettei koskaan tehtäs enää uudestaan. Kun liian monesti on niin, ettei kannata tehdä, koska kolme vuotta sitten ei tapahtunu mitään. Aina kannattaa välillä kokeilla asioita ja sitten se lähtee jos lähtee. Mut kuitenkin se usko siihen, että kyllä se siitä menee.”

Jyrki kertoo esimerkin siitä, miten eräässä heidän ryhmässään kävi syksyn alussa vain muutama ihminen, mutta vähitellen sinne on tullut lisää väkeä, kun ei ole luovutettu. Toisaalta ohjaajan on myös tärkeä ymmärtää, että kaikkia ei saa liikkumaan, vaikka kuinka yrittäisi ja tekisi asioita oikein. Vertaisohjaajana toimiminen on jatkuvaa tasapainoilua sinnikkään ja luovuttamattoman toiminnan ja oman rajallisuutensa ymmärtämisen välillä.

”Pitää oivaltaa, et turha hakata päätä seinään. Joskus taas on pakko hakata päätä seinään. Pitää oppia millon kannattaa ja millon ei kannata. Itensä sietäminen, se ei välttämättä oo itsestään kiinni, että hommat ei toimi, vaan että jos joku ei liikaha, niin sää et voi sille yhtään mittään. Sen motivaation pitää kuitenkin aina lähtee ihmisistä itestään.”

Leena

Leena on 46-vuotias eläkeläinen, joka toimii vesivoimistelun vertaisohjaajana eräässä toisessa keskisuomalaisessa mielenterveysyhdistyksessä, mutta hänellä on kytköksiä myös Kello ry:hyn. Kello ry:n luontoretket vuosia sitten antoivat hänelle alun perin sysäyksen lähteä vertaisohjaajatoimintaan. Mukavien vertaisten tapaaminen ja kuntoutumisen vauhdittuminen

luontorekillä liikunnan ja vertaisten parissa sai Leenan innostumaan liikunnasta ja ohjaamaan lähtemisestä. Mielenterveyden keskusliiton koulutuksesta Leena on käynyt liikuntavastaavien perus- ja jatkokurssit sekä vesitreenin vertaisohjaajakoulutuksen.

Ohjaajana toimiessaan Leena pystyy omien osallistumiskokemustensa myötä ymmärtämään heitä, jotka eivät vielä ole toimintakyvyiltään niin hyvässä kunnossa. Hän pystyy antamaan tilaisuuden kuntoutumiseen ja liikunnan ilon löytämiseen niille, jotka eivät vielä ole pitkällä kuntoutumisessaan. Vertaisliikuntaryhmän ohjaamisessa Leenaa motivoi liikunta sinänsä, tunne yhteenkuuluvuudesta vertaisena ohjatessa ja omakohtaisen kuntoutumisen myötä tullut halu jakaa muille sitä, mitä on itsekin saanut. Liikunnan vertaisohjaus merkitsee hänelle sekä mahdollisuutta kuntoutua, ylläpitää kuntoa ja auttaa jaksamisessa liikunnan avulla että vertaisten kohtaamista ja yhdessä toimimista. Eläkkeellä ollessaan Leenalle on tärkeää kuulua kuitenkin johonkin yhteisöön. Hän kokee vertaisuuden voimaannuttavana:

”Joitakin muitakin liikunnallisia harrastuksia olen niin sanotusti ei-mielenterveyskuntoutujien seurassa harrastanut. Olen kyllä pystynyt olemaan hyvin niissäkin mukana. Mutta se yhteenkuuluvuus. Liikunnan harrastaminen mielenterveyskuntoutujien parissa tuo eri lailla voimaa. Meitä yhdistää tämä mielenterveyden sairaus, vaikka se onkin jokaisella hyvin erilainen.”

Vaikka on haastavaa suunnitella sellaisia vaihtelevia, mielenkiintoa ylläpitäviä tunteja, joista eri kuntoiset ryhmäläiset saavat kaikki jotain, kokee Leena haastavuuden innostavana. Hän kokee toiminnan itselleen luonteenomaisena, mielekkäänä ja hyvää mieltä tuovana. Ilahduttavaa Leenasta on sen näkeminen, kuinka omalla ohjaustoiminnallaan ja kaikki tasavertaisesti kohtaamalla pystyy tuomaan liikunnan iloa sellaisillekin kuntoutujille, joilla aluksi on ollut huomattavia rajoitteita.

Tärkeänä edellytyksenä vertaisohjaajana toimimiselle Leena näkee sen, että vaikka ohjaamisesta ei saakaan palkkaa, niin matkakorvaukset kuitenkin maksetaan. Samassa yhteydessä hän mainitsee myös ohjaajille tarkoitetun piristävän virkistystoiminnan. Muita keskeisiä auttavia tekijöitä hänelle ovat toiminnan mielekkyys ja sopiva määrä. Ohjausta ei pidä olla liikaa, vaan sen pitää olla suhteutettuna omiin voimavaroihin – toiminnan ei tule olla voimavaroja kuluttavaa, vaan *”semmosta joka on mielekästä ja mielenkiintosta ja josta saa omaan jaksamiseen ja omaan kunnossa olemiseen.”*

Markus

Markus on tutkimuksen vertaisohjaajista nuorin, 34-vuotias. Hän kävi Mielenterveyden keskusliiton liikuntavastaavakoulutuksen 4–5 vuotta sitten ja on siitä asti toiminut Kello ry:ssä liikuntavastaavana ohjaten sählyä, kuntosalia ja jalkapalloa. Ennen liikuntavastaavaksi ryhtymistä Markus oli ollut Kello ry:n toiminnassa mukana jo muutaman vuoden. Markus kertoo yhdistyksen olleen hänelle hyvin tärkeä paikka myös kuntoutumisprosessin kannalta. Kun Markukselle ehdotettiin liikuntavastaavakoulutusta, päätti hän tarttua tilaisuuteen, sillä hänen kuntoutumisensakin oli hyvässä vauhdissa. Muutenkin aktiivisena ihmisenä koulutus toi myös mukavaa lisätoimintaa hänen arkeensa.

Markus toimii vertaisohjaajana ensinnäkin siksi, koska ohjaajana hän pääsee itsekin tekemään. Liikunta on hänelle erityisen mieluista tekemistä. Markus ei käy töissä, mutta vertaisohjaajana toimiminen tuo hänelle ohjelmaa päivälle, rytmiä ja mielekkyyttä arkeen. Vertaisliikunnassa Markusta motivoivat myös sosiaaliset seikat: ryhmässä tapaa erilaisia ihmisiä, joista on tullut hänelle myös ystäviä ja joilta saa hyvää palautetta. Ryhmäläisten onnistumisen ilon ja viihtymisen näkeminen palkitsee. Markus kokee vertaisohjauksen olevan hyväntekeväisyyttä, jossa voi tuntea itsensä tarpeelliseksi ja josta saa paljon iloa myös itselleen.

”Hyväntekeväisyytähän tää periaatteessa on. Mut kyllä siitä itelleenkin saa myös. Semmosta hyvää mieltä. Tuntee itekki että on tärkeä, kun tekee tämmöstä.”

Riittävä kuntoutuminen on vertaisohjauksen edellytys. Kello ry:n avulla tapahtunut kuntoutuminen on mahdollistanut Markukselle vertaisohjaajana toimimisen. Huonompina päivinä vertaisohjaus edellyttää armollisuutta itseä kohtaan:

”Joskushan on tietysti silleen että ei itekään tykkäis yhtään pelata eikä mitään. Mut sit kun sinne menee, nii ei siellä oo pakko juosta ihan hiki hatussa.”

Henkilökohtaisten tekijöidensä lisäksi Markusta auttavat vertaisohjaustoiminnassa yhdistyksen muut ohjaajat, joiden kyydillä pääsee liikuntapaikalle ja jotka tarvittaessa myös sijaistavat. Varsinkin Leo on ollut usein avuksi.

Leo

Leo on Kello ry:n 43-vuotias apuohjaaja, joka tarvittaessa sijaistaa liikuntavastaavia. Hän ei ole vielä käynyt keskusliiton liikuntavastaavakoulutusta, mutta suunnitteilla se on. Vaikka Leo ei ole vielä kovin pitkään ollut apuohjaajan toimestaan Kello ry:ssä, on hänellä kuitenkin pitkä yhdistystausta toisessa yhdistyksessä. Kello ry:n toiminnassa hän on nyt ollut muutaman vuoden mukana ottaen osaa niin hallitustyöskentelyyn kuin liikuntaryhmiinkin. Vertaisohjaukseen lähteminen oli Leolle pitkän yhdistystaustansa vuoksi luontaista. Ohjatessaan hän saa samalla itse liikuntaa ja Kellon toiminnan kautta liikuntaan on tullut siitä aiemmin puuttunut säännöllisyys. Liikunta itsessään on lisännyt positiivisuutta Leossa ja tekeminen tuo hyvää oloa. Leo kokee auttamisen halun olevan luonnollinen osa häntä itseään. Hän käyttää vertais-tuen käsitettä tarkoittamaan sitä, kun auttaessa toisia saa itselleenkin paljon.

”Kai se on sellasta auttamisen halua tai se on osa niinku minua. Tavallaan se antaa niin paljon itelle kun pystyy auttaan muita. Eiks se oo sitä vertaistukee? Et siinä samalla saa ite ku pystyy auttaan toisia.”

Vaikka Leo ei ole vielä käynyt liiton koulutusta, on hän kuitenkin jo oppinut vertaisohjausta sekä tekemällä että toisten ohjeiden avulla. Tietyt henkilökohtaiset ominaisuutensa Leo kokee hyödyllisiksi vertaisohjaustoiminnassa. Hän on ihmisenä avoin ja tulee hyvin toimeen toisten ihmisten kanssa. Auttavana tekijänä hän mainitsee myös työkokemuksensa lähihoitajana. Mielenterveyden keskusliiton vuosittain järjestämät liikunnalliset tapahtumat tuovat mukavaa vaihtelua arkeen ja oheistapahtumineen ovat myös sosiaalisen kanssakäymisen areena. Leon mielestä turnaukset ja kilpailut ovat myös ikään kuin palkinto siitä, että on jaksanut käydä liikkumassa.

Pauli

Pauli on toiminut Kello ry:n vertaisohjaajana useita vuosia – jo ennen liikuntavastaavakoulutuksen käymistä. Tällä hetkellä hän ohjaa yhdistyksessä sulkapalloryhmää. Sulkapalloharrastuksensa lisäksi Pauli käy vaihtelevasti lenkillä ja asumisyksikkönsä maksuttomalla kuntosalilla. Vertaisohjaajuus kiinnosti Paulia, koska hän halusi saada säännöllistä liikuntaa elämänsä. Tällä hetkellä sulkapallo-ohjaus kerran viikossa tuo mukavaa jäsennystä ja säännöllisyyttä viikkoon. Koulutukseen Pauli lähti toisten myönteisten kokemusten perusteella ja yhdistyksen puheenjohtajan suosituksesta.

Sulkapallotreenien ohjaamisessa Paulia palkitsee ryhmäläisten jaksamisen ja onnistumisen kokemusten havaitseminen. Vertaisohjaajana toimiminen merkitsee hänelle tsempparina olemista, uusien ystävien saamista ja vastuunottoa. Oma liikunta on Paulille ohjatessa toissijaisista: ”Aina välttämättä omat pelilliset taidot siinä ei kehity niin hirveesti, mutta se ei kuitenkaan oikeestaan se omien pelillisten kykyjen tai taitojen hirveä kehittäminen oo siinä se pääasia.” Hän kokee ohjaajana olevansa ensisijaisesti ryhmäläisiään varten. Liikkumisen kynnys on laitettava mahdollisimman matalaksi, jolloin ryhmäläiset voivat tuntea saavansa liikunnan kin kautta otetta elämäänsä:

”Ite oon ainaki yrittäny pitää sen ihan olemattoman kynnyksen ryhmänä. Että tehdä se liikkuminen ihmisille mahdollisimman helpoksi. Että mielenterveyskuntoutujat ite saa siitä ryhmästä jotain, joka auttaa heitä ihan konkreettisesti fyysisen liikunnan kautta saavuttamaan jotakin otetta siitä elämästä ja arjesta ja kehittämään niitä elämänhallintataitoja.”

Pauli korostaa myös liikkujien pidempiaikaisen motivaation tukemisen tärkeyttä:

”Koska jatkuvuus on aika tärkeä tekijä. Siis ei minun jatkuvuus, vaan se joka siinä sitten pelaa, niin näkee, että tää on ihan kivaa ja hauskaa. Jää myönteinen kokemus ja sit ehkä uskaltaa joskus myöhemmin tulla uudestaan.”

Matalan kynnyksen liikuntaryhmissä osallistujille tarjotaan onnistumisen elämyksiä. Myönteiset kokemukset motivoivat ensikertalaisia tulemaan uudestaan ja kokeneempia liikkujia jatkamaan harrastustaan. Ryhmän ohjaajalla on keskeinen rooli myönteisen ilmapiirin luomisessa. Pauli kuvaakin itseään tsemppariksi.

Pauli nostaa liikuntatiloihin liittyen esiin näkemyksensä siitä, että tasavertainen liikuntatilojen käyttö on kaupungilta arvostuksen osoitus vertaisohjaustyötä kohtaan. Julkinen arvostus voidaan nähdä vertaisohjausta auttavana tekijänä, ellei jopa toiminnan yhtenä edellytyksenä.

”Et jos aatellaan vaikka monitoimitaloo. Se on liikunnallisena palvelujen järjestäjänä Jyväskylässä sen verran keskeisessä asemassa, että se on kaupungilta ehkä jonkinlaisesta arvostuksen osottamista tätä meidän työtä kohtaan, et me saadaan käyttää tämmösiä julkisia tiloja, mitä muutkin käyttää.”

Yhdistyksen taholta saadusta tuesta kysyttäessä Pauli kertoo saavansa Kellon jäsenenä tietoa yhdistyksen toiminnasta, johon hän saa vapaasti osallistua. Tällä hetkellä hän ei kuitenkaan koe ehtivänsä hyödyntämään Kellon palveluita yhtä hyvin kuin ennen. Mielenterveyden keskusliiton osalta tuki koostuu Paulin mielestä esimerkiksi liikuntavastaavien kurssien järjestämisestä.

Vertaisohjausta tukevina tekijöinä Pauli korostaa ryhmäläisten kehittymiseen liittyviä seikkoja, joista ohjaajakin voi tuntea iloa. Hän kokee ryhmäläisten myönteisten kokemusten tuovan myönteisyyttä myös ohjaajalle. Paulin mielestä on ilahduttavaa havaita ryhmäläisten etenemistä sekä liikunnallisesti että erityisesti kuntoutumisessa.

”Et itelleki jää semmonen positiivinen jälkimaku aina ryhmän jälkeen siitä, että nyt on ollu taas porukkaa innokkaasti pelaamassa ja kaikki on saanu jotain siitä. Tietysti on sekin, että jos huomaa, että joku henkilö erityisesti on kehittyny siellä pelillisiltä taidoiltaan, tai ei välttämättä pelillisiltä taidoiltaan, vaan yleensä se, että se psyykinen vointi on myös selvästi korjaantunu. Näkee, että se ihminen on menny eteenpäin.”

8 VERTAISOHJAUKSEN MOTIIVIT JA MERKITYKSET

Vertaisohjauksen motivaatioperustasta erotin haastatteluaineistostani toimintaan ryhtymisen ja toiminnassa pysymisen motiivit. Ensimmäisessä alaluvussa esitän tulokset vertaisohjaajien toimintaan ryhtymisen motiiveista. Toisessa alaluvussa käsittelemme vertaisohjaustoiminnassa jatkamisen motiiveja ja samalla toiminnan merkitystä tutkittavien henkilöiden elämässä. Merkityksiä ei haastateltavien vastauksista seuraaviin teemahaastattelukysymyksiin: Mitä liikunnan vertaisohjaus merkitsee sinulle? Millaisia kokemuksia liikunnan vertaisohjaus on sinulle antanut? Millä tavoin vertaisohjaajana toimiminen tukee arkielämääsi?

Toimintaa motivoivat tekijät ja merkitykset näyttävät liittyvän yhteen, sillä motiivien ja merkitysten pääluokkia tarkastelemalla löysin yhdistäviä luokkia, jotka kuvaavat vertaisohjauksen motivaatio- ja merkityserustaa. Kaikki yhdistävät luokat eivät ole alemmista luokista uudelleen nimettyjä luokkia, vaan esimerkiksi *liikunta itsessään* ilmeni sekä motiivi-ilmausten että merkitys-ilmausten kohdalla niin keskeisenä, että en voinut liittää sitä jonkin sisällöllisesti laajemman käsitteen sisään. Vaihtoehtona olisi ollut tarkastella liikuntaa elämäntavallisena valintana ja identiteetin rakentumisen välineenä, mutta tällöin liikunnan itseisarvo vertaisohjaajille olisi jäänyt liaksi sivuun. Liikunnalla on tutkimukseni vertaisohjaajille välineellistä arvoa, mutta myös liikunnan itseisarvoisuus on vahvasti läsnä ohjaajien kokemuksissa.

8.1 Alkusysäys vertaisohjaajuudelle – uteliasta uuden etsintää ja luontaista jatkoa yhdistystoiminnalle

Mielenterveyden keskusliiton liikuntavastaavakoulutukseen lähteminen ja vertaisliikuntaryhmän ohjaajaksi ryhtyminen tapahtui yleensä haastateltavien oman kiinnostuksen ja jonkun toisen tiedotuksen, ehdotuksen tai suosituksen tuloksena. Oma kiinnostus kurssia ja ohjaustoimintaa kohtaan syntyi monenlaisista intresseistä, joista voi erottaa ainakin oman kuntoutumisen merkityksen, luontaisen jatkon yhdistystoiminnalle sekä halun saada lisääktiivisuutta arkeen.

Haastateltavista kolme kuvasi Kello ry:tä heille kuntoutumisprosessin vauhdittumisen kannalta keskeiseksi paikaksi. Toimintaan osallistumisen myötä heidän vointinsa kohentui niin pal-

jon, että vertaisohjaajaksi ryhtyminen oli mahdollista. Leo kiteyttää omat vertaisohjaajaksi ryhtymisen motiivinsa:

”Pyydettiin ja kai se jotenkin on luontaista. Mää oon tykänny toimii tässä yhdistyksessä. Mullahan on itellä hirveen pitkä yhdistystausta, että tavallaan mä oon löytäny tästä sen, tai tää sopii mulle tosi hyvin tää yhdistys, kun mullakin on ollu vähän mielen-terveyden kanssa ongelmia. Sit se oli jotenkin luontaista.”

Leon kommentissa ohjaajaksi ryhtyminen näyttäytyy luontaisena jatkona omaksi kokemansa yhdistyksen toiminnassa mukana olemiselle.

Vertaisohjaus kiinnosti myös säännöllisyytensä ja toiminnallisuutensa vuoksi. Liikunta koettiin mielekkääksi aktiviteetiksi. Kello ry:n myötä moni ohjaajista sai liikkumiseensa toivotun säännöllisyyden. Säännöllisyyden ja toiminnan kaipuusta kertovat seuraavat lainaukset:

”Kun tässä kuitenkin on tälleen aktiivinen, niin halus jotain lisää.” (Markus)

”Kyllä mulla itekkin oli semmonen pieni kutina siinä ja halus itseksi saada jotain säännöllistä liikuntaa jossain.” (Pauli)

Sitoutuessaan ryhmän ohjaamiseen ohjaaja ei voi kevein perustein jäädä pois, vaan hänen on oltava paikalla, vaikka aina ei liikkuminen huvittaisikaan. Tämä kehittää vastuunottoa.

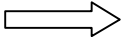
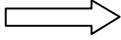
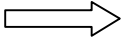
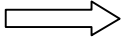
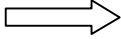
8.2 Motiivit ja merkitykset – liikuntaa, refleksiivistä yksilöllisyyttä ja voimaantumista sosiaalisessa ympäristössä

Sisällönanalyysin perusteella vertaisohjaajia motivoi toiminnassaan oma liikunta, ystävien näkeminen, mielekkään sisällön saaminen arkeen, ammatillinen oppiminen, palaute sekä auttamisen ilo. Auttamisen ilon rinnalla voi yhden ohjaajan kohdalla puhua myös jonkinlaisesta auttamisvelan tai kiitollisuuden velan tunteesta: *”Siinä motivoi se, että on ite kuntoutunut näinkin hyvään kuntoon, niin antaa sitä, mitä on ite saanut, niin muille.”* (Leena)

Toiminnan merkitysten analysoinnissa keskeisiksi luokiksi muodostuivat puolestaan yhdessä-olo, toisten hyväksi toimiminen, arjen säännöllinen ja mielekäs rytmittyminen, omien voimavarojen lisääntyminen, oppimiskokemukset sekä mielekäs liikunta.

Motiivien ja merkitysten pääluokkia yhdistämällä muodostin seuraavat neljä luokkaa: liikunta itsessään, elämäntapa ja identiteetti, sosiaalinen pääoma ja voimaantuminen. Taulukko 1 havainnollistaa ryhmittelyn logiikkaa.

TAULUKKO 1 Motiivien ja merkitysten luokittelu

PÄÄLUOKKA		YHDISTÄVÄ LUOKKA
Oma liikunta (motiivi) Mielekäs liikunta (merkitys)		LIIKUNTA ITSESSÄÄN
Ammatillinen oppiminen (motiivi) Oppimiskokemukset (merkitys) Mielekäs sisältö arkeen (motiivi) Arjen säännöllinen ja mielekäs rytmittyminen (merkitys)		ELÄMÄNTAPA JA IDENTITEETTI
Ystävien näkeminen (motiivi) Yhdessäolo (merkitys) Palaute (motiivi)		SOSIAALINEN PÄÄOMA
Auttaminen ilo (motiivi) Toisten hyväksi toimiminen (merkitys) Voimavarojen lisääntyminen (merkitys)		VOIMAANTUMINEN

Motiivien ja merkitysten yhdistäviä luokkia – liikuntaa itsessään, elämäntapaa ja identiteettiä, sosiaalista pääomaa ja voimaantumista – ei ole syytä pitää toisistaan riippumattomina erillisinä luokkina, vaan niistä löytyy yhteenkietoutuvutta. Seuraavaksi tarkastelen yhdistäviä luokkia yksi kerrallaan, mutta osoitan samalla niiden osittaisen päällekkäisyyden.

8.2.1 Liikunta itsessään

Kaikki viisi haastateltavaani toivat esille oman mielekkään liikunnan keskeisenä vertaisohjauksen motiivinaan ja merkityksenään. Jokainen heistä pitää liikkumisesta ja ohjatessa pääsee itsekkin liikkumaan samalla, vaikka ryhmäläiset ovatkin etusijalla. Liikunta on kehollista toimintaa, mutta kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen mukaisesti (ks. Rauhala 2005) kehollisuus kietoutuu yhteen ihmisen tajunnallisuuden ja elämäntilanteen kanssa.

Liikunnan myönteiset vaikutukset hyvinvointiin ovat ehdollisia. Liikunnan hyvinvointivaikutusten edellytyksiä tarkastelin luvussa 2.3. Haastatteluhetkellä kellään vertaisohjaajista ei enää ollut liikuntavajausta, sillä kaikki liikkuivat säännöllisesti ja aktiivisesti useamman kerran viikossa. Toisaalta osa heistä ei ennen vertaisliikunnan aloittamista liikkunut säännöllisesti, vaan liikunta oli pikemminkin satunnaista ja terveyden kannalta riittämätöntä. Koska liikuntaa kertyy sekä ohjatessa että omin päin harrastettaessa ohjaajille viikon aikana paljon, voidaan tätä pitää riittävänä panostuksena. Ohjaajat joutuvat panostamaan tietysti myös liikunnan suunnitteluun ja tuntien läpiviemiseen. Koska liikunta on kuitenkin omaehtoista ja mielihyvää tuottavaa, koetaan se panostuksen arvoiseksi. Kello ry:n periaatteena on, että liikuntavastaavat vetävät sellaisia liikuntaryhmiä, joita itse haluavat. Tämä autonomisuuden ylläpitäminen tukee ohjaajien sisäistä motivaatiota ja jaksamista (ks. myös Deci & Ryan 2000). Myönteiset kokemukset liikunnasta perustuvat monella vertaisohjaajista juuri Kello ry:n liikuntaryhmiin, joissa heidän kuntoutumisensakin on vauhdittunut.

Liikuntaa ei mielenterveyskuntoutujienkaan tapauksessa tulisi pitää tärkeänä vain sen instrumentaalisen kuntouttavan ja kokonaisvaltaista terveyttä tukevan arvonsa vuoksi. Liikunta tulisi mieltää jokaiselle ihmiselle kuuluvaksi itseisarvoiseksi perusoikeudeksi, jolla epäilemättä on myös hyödyllisiä vaikutuksia.

8.2.2 Elämäntapa ja identiteetti

Identiteetin keskeisiä puolia ovat samuus ja itseys. Samuus on ajallisesti jatkuvaa ja ryhmään jäsentymiseen liittyvää, kun taas itseys korostaa identiteetin ainutlaatuisuutta. Samuus ja itseys ovat vastavuoroisessa suhteessa toisiinsa, jolloin molemmat auttavat toistensa rakentumista. (Niemelä 2002, 77.) Tyypillistä modernille ajalle on, että identiteetti tuodaan tietoisuuden tasolle, muovataan tehtäväksi ja itserefleksiivisen toiminnan tavoitteeksi. Identiteetin rakentamista voidaan pitää sekä yksilöiden että instituutioiden velvollisuutena. (Bauman 1996, 163.) Jälkmodernissa moniarvoistuneessa ajassa, jossa traditionaalisten instituutioiden valta yksilöiden identiteettien muovaajana on heikentynyt, suuren painoarvon saavat yksilölliset valinnat. Itseys identiteetin puolista korostuu.

Giddens (1991) pitää identiteettiä ja itseyttä refleksiivisenä projektina. Hänellä painottuu identiteetin tarinallisuus: *”to keep a particular narrative going”*. Identiteetti on vähemmässä määrin annettua ja suuremmissa määrin refleksiivisesti luotua ja ylläpidettyä. Elämäntyyli näyttäytyy yksilön toimialojen kokonaisuutena ja elämäntyyllilliset valinnat toimivat narratiivisen identiteetin rakennusaineina. (Giddens 1991, 32, 52, 81.) Valinnat eivät tapahdu tyhjiössä, vaan sosiaalisesti ja poliittisesti virittyneessä tilassa (Hyväri 2001, 86).

Bauman (1996, 197) puhuu minän koostamisesta, jolla hän haluaa korostaa toiminnan jatkuvaa keskeneräisyyttä. Kun elämänprojekti edellyttää pysyvyyttä ja päämäärää, ei minän koostamisella ole lopullista tavoitetta. Minän koostaminen ei ole pelkästään rakentamista, vaan myös purkamista, jolloin toimijan muuttuvaa identiteettiä ei ole mielekästä kuvata ”kehittyväksi”. Vaikka minän koostaminen onkin Baumanin mukaan alati muuttuva prosessi, on ihmisruumis kuitenkin identiteettien pysyvä ja konkreettinen materiaallinen perusta. (Bauman 1996, 200–201.)

Vertaisohjaus on ohjaajien valinta. Toiminta on osa heidän elämänkokonaisuuttaan ja samalla se mahdollistaa identiteetin työstämisen. Vertaisohjaus elämäntapana ja identiteetin rakentajana on moniaineksinen, heterogeeninen ilmiö. Toiselle toiminnan motiivi- ja merkityspäristä on rakentunut voimakkaasti ammatillisen oppimisen kautta, kun toiselle toiminta on muodostunut mielekkääksi osaksi arjen rutiineita. Yksi puolestaan kokee auttamisen ilon osaksi itseään. Toisten hyväksi tehtävää toimintaa voidaan Hyvärin (2001, 158) mukaan pitää myös itseilmaisuna tai itsen auttamisena.

Kolmannen sektorin alueelta saatu kokemuksellinen vertaistuki helpottaa oman identiteetin työstämisessä. Oma-apu- ja vertaistukiryhmien vastavuoroinen tuki kietoo yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden yhteen. (Niemelä 2002, 89–90.) Mielenterveyskuntoutujien vertaisohjatussa liikuntaryhmässä ohjaajakin pääsee refleктоimaan omaa nykyhetken identiteettiään, jossa lie-nee aineksia myös sairastumisesta, kuntoutumisprosessista sekä liikunnan ja vertaisohjauksen merkityksestä omassa elämässään. Baumanlaisittain katsottuna minän koostamiseen kuuluu myös purkamista. Ohjaajalla on toiminnallisissa liikuntaryhmissä toisaalta mahdollisuus luopua joistakin sairauteen liittyvistä identiteetin osista, jotka eivät enää ole ajankohtaisia, mutta toisaalta myös mahdollisuus hyväksyä ne osaksi omaa elämäntarinaansa.

Miksi sitten liikunnan voi nähdä keskeisenä identiteetin työstämisen apuvälineenä? Keho liikkeen tuottajana ja samalla ihmisen pysyvänä konkreettisenä perustana (ks. Bauman 1996; Rauhala 2005) edustaa muuttuessaankin tiettyä samuutta, joka pysyy läpi elämänvaiheiden. Tällöin keho itsessään sekä kehollinen toiminta – liikunta mukaan lukien – muodostuu identiteetin keskeiseksi osaksi.

8.2.3 Sosiaalinen pääoma

Yhdistyksillä on edelleen keskeinen rooli yhteiskunnan sosiaalisen pääoman luomisessa ja säilyttämisessä (Siisiäinen 2002, 97). Liikunnan vertaisohjaus mielenterveysyhdistyksessä ei palkattomuudestaan johtuen kerrytä ohjaajille taloudellista pääomaa, kun taas sosiaalisen pääoman saaminen on ilmeistä.

Vertaistukiryhmien yhteisöllisyys eroaa perinteisestä luonnollisiin yhteisöihin perustuvasta yhteisöllisyydestä. Luonnollisia yhteisöjä ovat esimerkiksi suku- ja perheyhteisöt, joihin kuu-lutaan automaattisesti, omista valinnoista riippumatta. Vertaistukiryhmissä yhteisöllisyys sen sijaan syntyy tavoitetietoisien toiminnan ja omien valintojen kautta. Yhteisöllisyys rakentuu jonkin yhdistävän tekijän ympärille ja muodostuu jäsenille itseisarvoiseksi. (Hyväri 2001, 167; 2005, 226.) Mielenterveyskuntoutujien yhdistysmuotoisessa liikuntatoiminnassa liikkujia yhdistää mielenterveyteen liittyvät pulmat sekä niiden hyväksyminen, voittaminen ja kuntoutumisprosessin läpikäyminen. Ryhmässä voi puolin ja toisin antaa sekä saada vertaistukea. Sosiaalista pääomaa heijastavat motiivit, uusien ystävien saaminen, nykyisten ystävien ta-paaminen, yhteenkuuluvuus vertaisten kanssa sekä kannustava palaute ovat keskeisiä tutki-muksen liikuntavastaavia toiminnassa pitäviä kannustimia. Sosiaalista pääomaa pidän ensisi-

jaisesti ohjaajien yksityisenä voimavarana, mutta toisaalta sen voi valjastaa myös yhteiseen hyvään hyödyntämällä mielenterveyskuntoutujien kokemuksellista tietoa ja vertaisten parissa kehittyntä asiantuntemusta ammatillisen tiedon rinnalla.

Kello ry:n vertaisliikuntaryhmissä näen myös vastayhteisöllisyyden piirteitä. Vastayhteisöllisyys on vallitseville yhteisömuodoille, kuten hoitoyhteisöille, luotu vaihtoehto. Vastayhteisöllisyydessä toiminta ja voimavarat saavat erityishuomion, kun taas sairaus siirretään marginaaliin. Yhteisöissä jäsenien on mahdollista tehdä identiteettityötä käyttämällä yhteisöä peilinä, mutta toisaalta myös yhteisöt ovat yksilöllisen ja yhteisöllisen identiteettityön tulosta. (Hyväri 2001, 167, 221–222.) Leena sanoi haastattelussa ymmärtävänsä omakohtaisten kokemustensa avulla heitä, jotka eivät ole vielä kovin pitkällä kuntoutumisessa. Lisäksi hän muistutti, että on hyvin latistavaa ja sairautta tukevaa, jos ryhmässä tehtävä liikunta on aivan liian helppoa tai kevyttä vain siksi, että kyseessä on mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmä. Tällä tavoin marginaalisuutta vahvistetaan kielteisellä tavalla. Toiminnallisessa vertaisliikuntaryhmässä on tilaisuus vaihtaa kokemuksia, mutta toisaalta on myös sallittua olla puhumatta ja keskittyä pelkästään liikkumiseen.

8.2.4 Voimaantuminen

Zimmermannin (1995) psykologisen voimaantumisen käsite kattaa voimaantumisen psyykkiset, sosiaaliset ja käyttäytymisen tasolla ilmenevät ulottuvuudet. Vertaisohjaajilla voimaantumista voi nähdä tapahtuvan kaikilla näillä tasoilla. Vertaisohjaajana vastuun ottaminen ja saaminen luo pystyvyyden ja elämänhallinnan tunnetta. Vastuun ottaminen itsestä ja toisista tekee ihmisestä täysivaltaisen sekä autonomiaan kykenevän yksilön lisäten elämän mielekkyyttä (Hyväri 2001, 278).

Vaikka voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, jossa voimaa ei voi toiselle suoraan antaa, on vertaisohjaajien toimintaympäristö kuitenkin voimaantumista edistävä tekijä. Sosiaalisen pääoman yhteydessä (ks. luku 8.2.3) mainittu vastayhteisöllisyys voi edistää sekä ohjaajien että ryhmäläisten voimaantumista, koska yhteisössä tullaan tasavertaisesti hyväksytyksi sellaisena kuin on. Toiminta ja voimavarat tuodaan sairauden sijaan keskiöön.

Toisten hyväksi toimiminen ja avuksi olemisen tunteesta saatu ilo lisäävät sisäistä voiman tunnetta. Edistyksen havaitseminen ryhmäläisten psyykkisessä voinnissa ja fyysisessä jaksamisessa on keskeinen voimaantumisen tunnetta vahvistava tekijä. Vertaisohjaaja voi kuntou-

tumisprosessissa jo pitkällä olevana henkilönä toimia kannustavana esimerkkinä kuntoutujille, mikä myös voimaannuttaa ohjaajaa itseään.

8.3 Tulosten peilaus aiempiin tutkimuksiin vapaaehtoistoiminnan motiiveista

Luvussa 4.2 käsittelin vapaaehtoistoiminnan motivaatiotutkimusta sisä- ja ulkosyntyisen motivaation kautta, altruististen ja individualististen motiivien erotteluna sekä motivaation timanttimallia hyödyntäen. Tutkimuksessani vertaisohjaajat näyttäisivät toimivan pääasiassa sisäisesti motivoituneina, sillä jokaiselle ohjaajalle liikunta tuottaa iloa. Palkitsevaa on myös olla avuksi ja hyödyksi ryhmälleen sekä huomata kehittyneensä. Ohjaajat ovat tekemisen myötä kehittyneet esimerkiksi tuntien suunnittelussa ja ryhmäläisten yksilöllisessä huomioidmisessa. Jossain määrin ulkosyntyinenkin motivaatio on läsnä: vaikka ohjaajat eivät saa työstään palkkaa, on kannustus ja hyvä palaute vertaisilta motivoivaa. Vaikka ulkoisten palkkioiden on tutkittu heikentävän sisäistä motivaatiota, on syytä huomioida, että ulkoinen myönteinen palaute lisää koetun pätevyyden tunnetta, joka puolestaan vahvistaa sisäistä motivaatiota. Sisäisen motivaation vahvistumisen edellytyksenä on, että henkilö itse kokee suorituksestaan saamansa hyvän palautteen oikeutettuna. (Deci & Ryan 2000, 233.)

Nylund (2000) käytti suomalaisten vapaaehtoistyöntekijöiden motiivien tutkimuksessaan motiivien jaottelua altruistisiin ja individualistisiin motiiveihin. Kuten Nylundin tutkimuksessa, ei tässäkään tutkimuksessa voi vertaisohjaajien motivaatiota lokeroida jompaankumpaan kategoriaan, vaan motivaatiossa esiintyy sekä individualismia että altruismia. Altruismi ilmenee selvimmin ohjaajien halussa toimia toisten hyväksi. Tärkeäksi motivoivaksi tekijäksi koettiin muiden auttaminen, joka samalla antaa myös itselle paljon. Auttamisen ilon altruismiin sekoittuu siis myös individualistisia piirteitä. Vertaisohjauksen individualistispainotteisina motiiveina voidaan pitää liikuntaa mielekkäänä tekemisenä sekä uuden oppimisen ja voimaantumisen kokemuksia. Yhteisyytemotiiveita puolestaan ovat yhteisöön kuuluminen ja yhdessä toimiminen. Vapaaehtoistoiminnan uudempien paradigmojen, kuten kansalaisyhteiskunnan ja vakavan vapaa-ajan paradigmojen, (ks. Pessi & Oravasaari 2010, 10–11) voidaan nähdä antaneen luvan harjoittaa vapaaehtoistoimintaa muidenkin tavoitteiden ja motiivien ohjaamana kuin pelkästään altruistisin palvelu- ja hyväntekeväisyystoiminnan perustein.

Tutkimukseni tuloksia on kiinnostavaa peilata myös Yeungin (2005) kehittämään motivaation timanttimalliin (ks. Kuvio 1). Saaminen–antaminen -akselilla vertaisohjaajien motiivit sijoit-

tuvat pikemminkin keskelle. Vertaistukeen liittyy ajatus samanaikaisesta saamisesta ja antamisesta. Vertaistuki nähdään voimavarana kaikissa Mielenterveyden keskusliiton ryhmätöihinnoissa (MEL 2014, 4). Vertaisohjaajien haastattelut osoittivat, että oman mielekkääksi koetun liikunnan lisäksi motivaatiota pitää yllä myös toisten hyväksi toimiminen – ryhmäläisten kehittymisen ja kuntoutumisen havaitseminen sekä onnistumisen elämysten mahdollistaminen.

Jatkuvuus–uuden etsintä -ulottuvuuden suhteen vertaisohjaajien motiiveista löytyi säännönmukaisuus: toimintaan ryhtymisessä korostuivat uuden etsintään liittyvät motiivit, kun taas toiminnassa pysymisessä painottui jatkuvuus. Uusi kiinnostavalta vaikuttava toiminta aloitetaan usein kokeilunhalusta, mutta uutuudenviehätyksen jälkeen motivoiviksi elementeiksi nousevat pikemminkin toiminnan niveltyminen mielekkääksi osaksi arkea ja omaa identiteettiä. Jatkuvuutta ei tarvitse pitää staattisen muuttumattomana tilana, vaikka vertaisohjauksen myötä arkeen tulisikin säännönmukaisuutta ja rytmiä. Jatkuvuuteen sisältyy mahdollisuus kehittymisestä ja kasvusta. Pidempiaikainen toiminta itselle merkityksellisen asian ja vertaisten parissa mahdollistaa itsereflektion ja oppimisen sekä edesauttaa voimaantumista.

Pessin ja Oravasaaren (2010) tutkimuksessa etäisyys–läheisyys -jatkumon etäisyyttä pidettiin melko harvinaisena vapaaehtoistoiminnan motiivina. Tutkimuksessani vertaisohjaajien motivaatiosta on myös vaikea löytää etäisyyteen viittaavia merkityksiä. Läheisyys sen sijaan on keskeinen vertaisohjaajia motivoiva tekijä. Vertaisohjaus sosiaalisena pääomana ilmeni kaikkien haastateltujen puheessa jollakin tavalla. Yhteenkuuluvuus, yhteishenki, erilaisten ihmisen kohtaaminen ja vertaistuki voidaan nähdä tärkeänä kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevana sosiaalisena pääomana.

Motivaation pohdinta–toiminta -ulottuvuutta tarkastellessa voi huomata, että tutkimukseni vertaisohjaajien motiivit viittasivat pohdintaa vahvemmin toimintaan. Liikkuminen itsessään oli jokaisen ohjaajan tärkeä ohjaustoimintaa tukeva tekijä. Liikunta on vahvasti kehollista tekemistä, toimintaa, joka kuitenkin voi tukea myös psyykkistä hyvinvointia. Suurin osa ohjaajista on vasta kuntoutumisensa myötä löytänyt kipinän liikkumiseen. Osa taas on aiemminkin harrastanut jonkin verran liikuntaa, mutta vasta Kello ry ja vertaisohjaus on tuonut siihen säännöllisyyden. Jyrkillä taas on kilpaurheilutausta joukkuelajissa, vaikka pelaamisessa on ollut useiden vuosien taukojakin. Tällä hetkellä häntä motivoi ohjaajana toimimisessa liikkuminen harrastusmielessä, *”kun ei ihan kilpaa viitti enää pelata”*.

”Kun siellä ei tarvi oikeesti höpöttää, siellä vaan juostaan sen pallon perässä. Taukoja pietään, mut sielläkään ei tarvi lähtee höpöttelemään tai pätemään millään tavalla, puhutaan jos puhutaan. Näissä on monia elementtejä kuiteski.” (Jyrki)

Jyrkin edellinen toteamus vertaisliikuntaryhmän luonteesta tuo ilmi, että toiminta eli liikkuminen on keskiössä. Vaikka liikunta fyysisen kunnon ja terveyden edistäjänä korostuukin, ei muita aspekteja ja pohdinnallisuuttakaan pidä unohtaa: *”Me tehään muutakin ku nostatetaan kunto tai terveyttä. Siellä tapahtuu paljon asioita.”* (Jyrki)

Kello ry:n liikuntaryhmät kokoontuvat yleensä puolitoista tuntia kerrallaan, jotta myös keskustelulle ja muulle sosiaaliselle kanssakäymiselle jää riittävästi aikaa. Sosiaaliseen osallistumiseen ei kuitenkaan painosteta, vaan jokainen saa oman tilanteensa mukaan ja omassa tahdissaan liittyä keskusteluun. Myös sitä kunnioitetaan, jos haluaa jättäytyä kokonaan sanallisen vuorovaikutuksen ulkopuolelle.

9 VERTAISOHJAUKSEN TOIMINTAEDELLYTYKSET

Pyrin vertaisohjauksen toimintaedellytysten hahmottamiseen selvittämällä haastateltavien näkemyksiä vertaisohjaustoimintaa auttavista ja haittaavista tekijöistä. Lisäksi olin kiinnostunut haastateltavien vertaisohjaustoimintaa koskevista kehittämissuhteista. Auttavista ja haittaavista tekijöistä rakentui sisällönanalyysin perusteella kolme pääluokkaa, jotka ovat ulkoiset tekijät, yhdistyksen sisäiset tekijät sekä henkilökohtaiset sisäiset tekijät. Toimintaedellytysten kokonaisuus muodostuu ennen kaikkea auttavista tekijöistä, sillä joistakin ongelmista ja haittaavista tekijöistä huolimatta kaikki haastateltavat pystyvät toimimaan vertaisohjaajina.

Esittelen ensin vertaisohjausta auttavat tekijät. Haastateltavien kuvaamia haittoja ja ongelmia sekä heidän antamia kehittämissuhteita käsittelemän tämän jälkeen omina alalukuina ja palaan näihin lisäksi pohdinnassa.

9.1 Vertaisohjausta auttavat tekijät

Vertaisohjaajia auttavia yhdistyksen ulkoisia tekijöitä ovat koulutukset ja turnaukset, tilat ja välineet, rahalliset avustukset sekä arvostus. Auttavia toimijoita ovat ennen kaikkea Mielen-terveyden keskusliitto ry ja Jyväskylän kaupunki.

Mielen-terveyden keskusliiton vertaisohjauksen tuki koostuu liikuntavastaavien kouluttamisesta. Myös turnausten järjestäminen mainittiin hyödyllisenä. Osassa haastatteluja tiedustelin erikseen Mielen-terveyden keskusliiton roolia ja merkitystä vertaisohjauksessa, kun taas jotkut toivat liittoa oma-aloitteisesti esille.

Tilat yhdistyksen liikuntavuoroille saadaan Jyväskylän kaupungilta maksutta ja myös liikuntavälineet ovat käytettävissä. Yksi liikuntavastaavista piti tilapolitiikkaa varovaisesti Kellon toiminnan arvostuksen osoituksena.

Yhdistyksen vertaisliikuntatoiminnan kokonaisuuden kannalta raha on yksi toiminnan tukipilareista. Kello ry:n liikuntatoimintaan saadut ulkoiset rahalliset avustukset eivät kuitenkaan yksittäistä liikuntavastaavaa ohjaustoiminnan arjessa juuri kosketa. Liikuntavastaavat Jyrkiä lukuun ottamatta toimivat yleensä lähinnä ryhmänsä perusasioiden parissa. Pauli kuvaa käytännössä vertaistoiminnan porrasteisuutta, josta hän on lukenut myös Mielen-terveyden keskusliiton lehtisestä:

”Ja siinä oli alin taso jotenkin näin et se vertaisohjaaja toimii tämmösten perusasioitten kanssa. Korkein taso siellä oli se, että vertaistoimija on aika näkyvä toimija siinä yhdistyksessä sillä tavalla, että hän hoitaa esimerkiksi tän yhdistyksen ulkopuolisen kentän välisiä suhteita. Et mähän en toimi sillä lailla vielä ollenkaan. Mä oon aika paljon keskittynyt järjestön sisällä toimimiseen, perusasioiden perusr ryhmän kanssa toimimiseen. Tää on sit tää meidän Jyrki, keskittynyt pääsääntöisesti, yhdistyksen johtajan roolissa, yhdistyksen ulkopuolisen maailman kanssa toimintaan. Järjestelyt ja tämmöset ja yhteydenotot ja neuvottelut ja sellaset.”

Yhdistyksen sisäiset vertaisohjaajia auttavat tekijät muodostuvat kolmesta alakokonaisuudesta: rahallisista korvauksista, muista liikuntavastaavista ja yhdistystoiminnan mielekkyydestä. Vaikka liikuntavastaavat eivät saa toiminnastaan palkkaa, maksetaan heille kuitenkin yleensä korvauksia matkakuluista. Esimerkiksi polttoainekuluja korvataan ja yksi vertaisohjaajista kertoi saaneensa linja-autolippukortin.

Toiset liikuntavastaavat voivat auttaa ohjaustoiminnassa usealla tavalla. Heiltä voi saada tuurapua, kyydin sekä ohjeita ja neuvoja omaan ohjaamiseen esimerkiksi sijaistaessa. Yhdistyksen periaatteena on, että liikuntaryhmässä on aina kaksi ohjaajaa, jolla varmistetaan kummankin ohjaajan jaksaminen.

Vertaisohjaajat Kello ry:n jäseninä saavat halutessaan osallistua kaikkeen muuhunkin toimintaan, jota yhdistyksessä on. Kello ry on toiminut erityisesti Leenalle, Markukselle ja Leolle kuntoutumisen kannalta merkityksellisenä paikkana. Heidän kuvauksistaan paistaa toiminnallisuuden ja vertaistuen voima kuntoutumista eteenpäin vievänä elementtinä.

Henkilökohtaiset sisäiset tekijät muodostavat vertaisohjauksen auttavien tekijöiden kolmannen pääluokan. Auttavia tekijöitä etsiessäni ilmauksia kertyi eniten tähän luokkaan. Ilmausten ryhmittelyssä päädyin seuraaviin pääluokkiin: oma jaksaminen ja kuntoutuminen, toiminnan mielekkyys, ryhmäläisten viihtyminen ja kehittyminen, henkilökohtaiset ominaisuudet sekä oppimiskokemukset. Näistä luokista muodostin kaksi henkilökohtaisia sisäisiä tekijöitä yhdistävää luokkaa: sisäinen motivaatio ja kokemuksen tuoma ymmärrys, jotka myös tukevat toinen toistaan.

Ilman motivoituneita ohjaajia ei vertaisohjaustoiminta keskeytyksittä jatkuisi. Decin ja Ryanin (2000) itsemääräämisteorian mukaan sisäisessä motivaatiossa keskeisiä perustarpeita ovat koettu pätevyys eli kompetenssi, autonomia ja yhteenkuuluvuus. Näiden tarpeiden tyydyttyminen edistää tutkimusten mukaan psykologista hyvinvointia. Optimaaliset olosuhteet sisäiselle motivaatiolle ovat sellaiset, jossa erityisesti autonomian ja kompetenssin tarpeet

tyytyttyvät, mutta yhteenkuuluvuudellakin on merkitystä erityisesti sisäisen motivaation säilyttämisen kannalta (Deci & Ryan 2000, 235). Parhaimmillaan vertaisena ohjaaminen tyydyttää kaikkia kolmea sisäisen motivaation kannalta keskeistä tarvetta: kompetenssia, autonomiaa ja yhteenkuuluvuutta. Samalla toiminta edistää ohjaajien psykologista hyvinvointia.

Ohjaajan autonomia konkretisoituu siinä, kun hänellä on itse valta päättää, mitä ryhmiä hän haluaa ohjata ja kuinka usein. Mielekkääksi koetun liikunnan parissa toimiminen pitää yllä ohjausmotivaatiota. Sellainen liikunta, josta ohjaaja pitää, on todennäköisesti myös hänen vahvuutensa, jolloin tunne kompetenssista säilyy.

Toiminnan mielekkyyttä ja motivaation säilymistä tukee ohjaajan näkökulmasta myös ryhmäläisten myönteisten kokemusten ja kehittymisen havaitseminen. Ryhmäläisten viihtymisen aistiminen vahvistanee ohjaajan kompetenssin tunnetta ja yhteenkuuluvuutta. Ryhmäläisten myönteinen sanallinen ja sanaton palaute lisää ohjaajan pätevyyden tunnetta. Hän voi palautteen perusteella kokea tekevänsä asioita oikein. Toisaalta ohjaajaa auttaa armollisuus itseään kohtaan. On tärkeää oppia ja hyväksyä, että asioiden toimimattomuus ei aina ole itsestä kiinni.

Oman kokemuksen kautta kehittynyt ymmärrys on henkilökohtaisten auttavien tekijöiden toinen keskeinen yhdistävä luokka. Tällaisesta ymmärryksestä voi käyttää myös nimitystä kokemusasiatuntijuus. Erilaisten oppimiskokemusten kautta tietotaito ohjaamisesta ja ihmisten kohtaamisesta lisääntyy. Kokemusta on voinut kertyä sekä opiskelusta ja työstä että oman harrastustoiminnan ja henkilökohtaisen elämän kautta. Oman kokemuksen kautta kehittynyttä ymmärrystä on myös itsetuntemus ja kokemus siitä, onko riittävän kuntoutunut ohjaajana toimimiseen – tieto omista voimavaroista ja jaksamisesta.

9.2 Vertaisohjausta haittaavat tekijät

Ulkoisiksi haittaaviksi tai ongelmallisiksi tekijöiksi osoittautuivat arvostuksen puute ja riittämätön rahallinen tuki. Taloudelliset resurssit luetaan toisaalta myös yhdistyksen sisäisiin vertaisohjausta haittaaviin tekijöihin.

”Tässä ois oikeesti mahdollisuudet tehdä vaikka mitä, mutta kun resurssit ei riitä.”
(Jyrki)

Vaikka Kello ry saakin sekä kokonaistoimintaansa että vertaisliikunnan järjestämiseen ulkopuolista rahallista tukea, pitää osa vertaisohjaajista tukea liian vähäisenä. Rahallisen tuen vä-

häisyyteen liittyy vertaisohjauksen arvostuksen puute. Jyrki ilmaisee närkeästyksensä vertaisohjauksen heikon ulkoisen arvostuksen puolesta:

”Kaupungin palaverissa niin rupes nyppimään taas, kun siellä ne ammattititit ei oikein arvosta tätä vertaisohjaajuutta.”

Jyrki kokee myös lievää hyväksikäytön tunnetta vertaisohjaajien puolesta:

”Se menee nyt tällä hetkellä siinä rajoilla, että pietäänkö meidän vertaisohjaajia halpatyövoimana. Me tehdään erityisliikunnan kanssa niin vakavasti sitä työtä.”

Myös Pauli ottaa esille Kello ry:n toiminnan resurssit ja toiveen ulkopuolisten toimijoiden kiinnostumisesta heidän yhdistyksensä toiminnasta ja sen tukemisesta:

”Ehkä ensimmäinen asia ois se, että ihmiset tän meidän yhdistyksen ulkopuolella, jotka ei varsinaisesti kuulu mielenterveystoiminnan sektorin piiriin, niin jotenkin kiinnostuis ulkopuolelta tän meidän yhdistyksen toiminnasta. Asia on näin, että nää meidän yhdistyksen varat ja resurssit ei oo mitenkään päätähuimaavia. Me joudutaan loppujen lopuks toimimaan aika pienen budjetin varassa. Et sen pohjalta joudutaan ponkasemaan ja polkemaan, polkasemaan ylös aika nopeestikin jäsenten tarpeita tyydyttäviä toimia.”

Yhdistyksen sisäisiä vertaisohjausta haittaavia tekijöitä ovat rahallisten resurssien vähäisyyden lisäksi naisohjaajien puute ja palautteensaannin vähäisyys. Varsinkin Pauli toivoo lisää kriittistä palautetta toiminnasta:

”Ja sit siinä on semmonen ongelma, jonka olen tässä jo maininnut, että helposti jäädään toistamaan niitä vanhoja, hyviksi koettuja toimintamuotoja. Ja kun ihmiset ei anna meille mitään kritiikkiä tästä välttämättä aina, niin me ei nähdä siinä tilanteessa niitä omia kehittämisen paikkoja.”

Rakentava kritiikki voisi auttaa yhdistystä ja vertaisohjaajia kehittämään toimintaansa entistä paremmaksi, mutta toisaalta kannustava palaute antaa ohjaajille onnistumisen kokemuksia ja innostaa heitä jatkamaan hyvää toimintaansa. Myönteisen palautteen palkitsevuudesta puhuivat Leena ja Markus, mutta myös Pauli, vaikka kaipasikin lisäksi kehittymistä tukevaa kriittistä palautetta. Haastatteluaineistoa lukiessani huomasin, etten ollut varmistanut Paulilta, toivooko hän rakentavaa kritiikkiä nimenomaan ryhmiin osallistuvilta mielenterveyskuntoutujilta vai pikemminkin ulkopuolisilta asiantuntijoilta. Toiminnan kehittämis ehdotuksista puhuttaessa Pauli ainakin viittaa ulkopuolisten neuvojen tarpeellisuuteen (ks. luku 9.3).

Henkilökohtaisilla tekijöillä oli suuri merkitys vertaisohjausta auttavina elementteinä, kun taas henkilökohtaisten esteiden tai haittojen merkitys oli analyysin mukaan huomattavasti vähäisempi. Henkilökohtaisista haittaavista tekijöistä erottui yhdellä vertaisohjaajalla asuminen kaukana ja toisella amatööriydestä johtuva epävarmuus ohjaajana. Kaukana asuminen vaikeuttaa jonkin verran Markuksen pääsyä liikuntapaikoille, mutta toisaalta kyyti yleensä järjestyä. Varsinainen este syrjässä asuminen ei siis ole. Pauli puolestaan kokee jonkinlaista pelkoa siitä, että vertaisohjaajat liikunta-alan amatööreinä toimiessaan saattavat tehdä pedagogisia tai muunlaisia virheitä.

9.3 Toiminnan kehittäminen – lisäresursseja ja koulutusta

Yhdistys pystyy melko pienin rahallisin resurssein ja muutaman vertaisohjaajan voimin tarjoamaan monipuolista liikuntatoimintaa jäsenilleen ja muille mielenterveyskuntoutujille. Ryhmien vetäjiä – etenkin naisohjaajia – tarvittaisiin kuitenkin lisää. Koska liikuntaa järjestetään lähes jokaisena viikonpäivänä ja tavoitteena on saada aina kaksi ohjaajaa yhteen ryhmään, olisi ohjaajia syytä olla nykyistä enemmän. Liikuntaryhmissä käy enemmän miehiä kuin naisia, joten naisia houkuttelevan liikuntatoiminnan kehittäminen olisi tarpeellista. Myös nykyistä suurempi rahallinen tuki vahvistaisi ja monipuolistaisi yhdistyksen liikuntatoimintaa entisestään. Liikuntatoiminnan kehittäminen ja lisääminen helpottuisi, mikäli olisi mahdollista palkata joku töihin: *”Että jos tähän panostas kaheksan tuntia päivässä, niin ihmisiä liikkuis moninkertaisesti enemmän”*, Jyrki pohti.

Mielenterveyden keskusliiton vajaan viikon mittaisessa liikuntavastaavakoulutuksessa käydään läpi eri lajeja ja niiden ohjaamista sekä teoriassa että käytännön ohjausharjoitusten kautta. Pauli huomautti koulutuksen antavan vain perusteet, jotka nekin käytiin melko nopeasti läpi. Amatööripohjalta toimiminen ilmenee Paulin mukaan epävarmuudessa liikunnan toteuttamisen suhteen ja pedagogisten taitojen kehittymättömyydessä. Liikunta-alan asiantuntijoiden antama lisäkoulutus ja kertaus olisi tarpeellista. *”Niin ihan mielellään joskus ottais vastaan niinku ulkopuolistakin konsultointia, et sais ehkä viisaampienkin ihmisten tietoa.”* Paulin kokemuksen mukaan ulkopuolista palautetta toiminnasta kaivattaisiin:

”Tää on tää klassinen esimerkki, kun itse toimii jonkin asian sisällä, niin sitä ei hahmota samalla tavalla kuin se, joka kattoo sitä toimintaa niinku ulkoapäin. Et joku semmonen, joka kattos tätä meidän toimintaa ulkoapäin, näkis ehkä tässä semmosia asioita, mitkä vois pistää pöydälle keskusteluun. Et missä ois semmosta kehittämisen

paikkaa. Et se on vähän semmonen puute tässä, kun me ollaan amatöörejä, niin se voi olla, että tehään semmosia virheitäkin, jotka saattaa ammatti-ihmisten näkökulmasta olla tosi rankkojakin.”

Yhdistyksen ulkopuolinen apu ei Paulin mukaan automaattisesti heikentäisi vertaisuuden merkitystä ja arvoa:

”Jos me saatais kaupungilta jotain konsultointiapua silleen, et se sopis meidän tän yhdistyksen sabluunaan, niin heikentäiskö se millään tavalla sitä vertaisohjaajavetäjän roolia?”

Näkemyks osoittaa, että vertaisuutta ja koulutuksen tuomaa ammattilaisuutta ei ole syytä ajatella toisilleen vastakkaisina tai kilpailevina asiantuntijuuden lajeina, vaan ammattilaisten opit liikunnasta ja sen ohjaamisesta voidaan yhdistää vertaisohjaajan mielenterveyskuntoutumisen kokemusasiantuntijuuteen. Vertaisohjaajan mielenterveyskuntoutumiseen liittyvän kokemuksellisen ymmärryksen arvo ei heikkene, vaikka hän saisikin liikunnan ohjaamiseen liittyvää lisäkoulutusta liikunta-alan asiantuntijoilta. Etenkin jos kokemusasiantuntijuuden katsotaan omakohtaisen kokemuksen lisäksi rakentuvan myös teoreettisesta tietämyksestä ja koulutusten avulla omaksutuista taidoista ja valmiuksista (ks. Heikkinen & Rissanen 2015), voi ulkopuolisten ammatillisten neuvojen katsoa vain rikastuttavan vertaisohjaajan asiantuntijuutta. Ryhmä voisi ulkopuolisesta lisäkoulutuksesta huolimatta säilyttää vertaisuuden sävyttämän luonteensa ja ilmapiirinsä.

Myös Mielenterveyden keskusliiton vertaisohjaajakoulutusten sisältöön kohdistettiin muutamia kehittämistoiveita ja -ehdotuksia. Lajikeskeisyyden rinnalle voisi tuoda lisää keskustelua ja pohdintaa. Koulutuksiin olisi hyvä sisällyttää muun muassa keskustelua siitä, kuinka liikuntavastaavat tulevassa työssään pystyvät motivoimaan ryhmäläisiä liikkumisessa.

”Että olis jotain eväitä, ettei kävis niin, että väsähtää sen takia, että ei oo ymmärrystä siitä, että kaikki ei oo mahdollista.” (Jyrki)

Jyrkin sitaatti viestittää, että motivointikeinojen jakamisen lisäksi koulutuksissa voitaisiin panostaa vielä enemmän vertaisohjaajien jaksamisen tukemiseen. Oman rajallisuutensa ymmärtäminen ja hyväksyminen ohjaajana liittyy ymmärrykseen ryhmäläisten sisäisen motivaation ensisijaisuudesta. Aina, vaikka ohjaaja kuinka eri keinoilla yrittäisi motivoida ryhmäläistään liikkumaan, ei sisäistä motivaatiota välttämättä syystä tai toisesta synny, jolloin ryhmäläinen saattaa jäädä liikuntaryhmästä pois. Pois jääneen elämäntilanne voi olla sellainen, että säännöllinen liikunta ei hänelle sillä hetkellä ole mahdollista, vaikka se voisikin olla kuntouttavaa

ja terveellistä, tai hän ei ehkä koe minkäänlaista ryhmämuotoista liikuntaa omakseen. On ohjaajan voimavaroja ja itseluottamusta kuluttavaa, jos hän kokee vian olevan itsessään. Siksi ohjaajakoulutuksessa tulisikin keskustella siitä, kuinka kannattaisi suhtautua siihen, jos joku ei haluakaan käydä liikkumassa.

Vertaisohjaaja voi omien kokemustensa perusteella pystyä helpommin järjestämään mielen-terveyskuntoutujille sopivaa aidosti matalan kynnyksen liikuntaa. Valo ry (2013) on listannut matalan kynnyksen liikunnan tunnuspiirteitä lasten ja nuorten liikunnan osalta, mutta näen niiden olevan sovellettavissa myös aikuisten liikuntaan. Vähintään yhden seuraavista tunnus-merkeistä tulee täytyä, jotta toimintaa voidaan pitää matalan kynnyksen liikuntana: toiminta on edullista tai maksutonta, liikunta järjestetään lähellä arkiympäristöä, liikunta on monipuolista, hauskaa ja vapaamuotoista, liikunnan avulla lisätään liikunnan perustietoja ja -taitoja sekä liikuntaa järjestetään yhdessä ja erikseen, yhdistäen tai eriyttäen. (ks. Valo ry 2013, 8.) Jyrki otti haastattelun lopussa esille matalan kynnyksen liikunnan paradoksin:

”Erityisliikunnan puolella ei oikein hahmoteta sitä, miten mielenterveyskuntoutajat pitäisi kohdata, minkälaisia heidän ongelmansa ovat, eikä välttämättä ole ymmärrystä ihmisten rajoitteista. Se ei ole vielä matalan kynnyksen liikuntaa, että ammattiohjaaja ajattelee sen olevan matalan kynnyksen liikuntaa ja ylipirteä ohjaaja voi jopa masentaa entisestään.”

Koska kuntien tarjoama erityisliikunta tai soveltava liikunta on perinteisesti keskittynyt fyysisten vammojen tai sairauksien vaatimiin liikkumisen sovelluksiin, lienevät mielenterveyskuntoutujien liikunnan parhaat käytänteet vasta hakemassa muotoaan. Tässä kehittämistyössä on olennaista kuulla kuntoutujien omia näkemyksiä sekä perehtyä mielenterveyden ja sen ongelmien tutkimukseen. Ilman tällaista herkistymistä mielenterveyskuntoutujille on liikuntalan ammattilaisten järjestämä liikunta vaarassa jäädä näennäiseksi matalan kynnyksen liikunnaksi.

Vaikka vertaisohjattu liikunta mielletään matalan kynnyksen liikunnaksi, ei se kuitenkaan aivan automaattisesti ja ehdoitta sitä ole. Kello ry:n liikuntavastaavien valinnassa ollaan tarkkoja, jotta ohjaajan vääränlainen asenne ei säikäytä ryhmäläisiä, vaan kynnys tulla ryhmään pysyy matalana.

”Meillä on tarkkaa sitten se liikuntavastaavien valinta, että me ei huolita ketä tahansa. Siihen on ollu joitain halukkaita, mutta tietyt asenteet pitää olla kohdallaan. Siellä on nyt yks kaveri, joka haluais vetää sählyä, mutta se ei nyt kyllä kykene siihen. Se on vähän liian kovilla. Se vähän komenteleekin ihmisiä. Kyllä me ollaan tarkkoja siinä. Että pysyy oikeesti matalan kynnyksen liikuntana, ettei tuu mitään paineita.” (Jyrki)

Leena muistuttaa osuvasti, ettei mielenterveyskuntoutujia pidä kannustaa alisuorituksiin, vaikka kynnyks liikuntaan tuleekin pitää matalana. Hänen mukaansa sellainen ajattelutapa, jossa mielenterveyskuntoutujien oletetaan tarvitsevan vain hyvin matalatehoista ja eivaltavoitteellista liikuntaa, on latistavaa ja jopa sairautta tukevaa. Ryhmäläisten yksilöllinen huomiointi, liikuntatunnin rakentaminen kaiken kuntoisia palvellen on tavoiteltava haaste. Eriyttäminen kuuluu myös jo aiemmin mainitun matalan kynnyksen liikunnan tunnuspiirteisiin (ks. Valo ry 2013). Luomalla ryhmäläisille tasavertaiset mahdollisuudet ylittää omaan parhaimpaan suoritukseen voi lisätä osallistujien itsehallinnan ja pystyvyyden tunteita. Koettu panostus, yksi Ojasen (2001) listaamista liikunnan myönteisten vaikutusten ehdoista, voi toteutua, jos liikunta antaa sopivasti haastetta kaiken tasoisille. Toisaalta jollekin jo se, että ylipäänsä pystyy säännöllisesti osallistumaan liikuntaryhmän toimintoihin, voi aluksi olla hallinnan kokemuksia lisäävää panostusta (Ylén & Ojanen 1999, 11–12).

9.4 Yhteenvetoa vertaisohjauksen toimintaedellytyksistä

Vertaisohjauksen toimintaedellytykset muodostuvat motivoituneista ja tehtävään sopivista ohjaajista, riittävästä taloudellisista resursseista sekä liikuntapaikkojen ja -välineiden saamisesta. Yhdistyksen on itse mahdollista vaikuttaa kaikkiin näihin edellytyksiin, mutta myös ulkopuolinen tuki on edellytysten vahvistamisessa tärkeää.

Ohjaajien motivaation ja kokemusasiantuntijuuden tukemista voidaan pitää monen eri toimijan pitkäjänteisenä tehtävänä. Yhdistyksen sisäinen tuki – ohjaajien keskinäinen vastavuoroinen tuki ja mahdollisuus ohjata juuri sellaista liikuntamuotoa, mistä pitää – on tärkeä ja ohjaajia lähellä oleva tekijä. Kuitenkin myös yhdistyksen ulkopuoliset toimijat, kuten Mielenterveyden keskusliitto erityisesti kouluttajan roolissa sekä Jyväskylän kaupunki tilojen ja rahoitusten tarjoajana voivat toimia vertaisohjaajien motivaation tukena. Ulkopuolisten toimijoiden vertaisohjaajia arvostava ja kannustava asenne yhdistettynä ammatillisen asiantuntijatiedon välittämiseen lujittaa yhdistyksen vertaisohjaajien haluja ja kykyjä toimia ohjaajana.

Ulkoisen rahoituksen sekä tilojen ja välineiden saanti liikuntatoimintaan perustuu siihen, että yhdistyksessä on liikunta-asioista kiinnostunut ja aktiivinen ihminen, joka on perehtynyt erilaisten avustusten ja tukien hakuprosesseihin. Pauli kutsuu Kello ry:n puheenjohtajaa Jyrkiä yhdistyksen moottoriksi. Liikuntamyönteinen Jyrki on nähnyt paljon vaivaa rahoituskanavien

löytymisessä, eikä hänen merkitystään liikuntavastaavien rekrytoinnissa sovi unohtaa. Liikunnasta kiinnostuneet vastuhenkilöt paikallisyhdistyksessä voivat välittää liikuntainnostusta myös muille yhdistystoiminnassa mukana oleville (Kuusela 2008, 25).

10 POHDINTA

Tutkimukseni tarkoituksena oli kuvata ja ymmärtää vertaisohjauksen motiiveja, merkityksiä ja toimintaedellytyksiä Mielenterveysyhdistys Kello ry:n vertaisohjaajien näkökulmasta. Tutkimukseni aineisto muodostui viiden vertaisohjaajan litteroiduista haastatteluista, jotka analysoin sisällönanalyttisiä periaatteita soveltaen. Ymmärtämisen edellytyksinä olivat sekä aineiston analyysi että hermeneuttinen tulkinta. Tulkintaan vaikutti teoreettinen esiymmärrykseni. Teoreettinen viitekehyseni (luvut 2–4) toimi esiymmärrykseni osoittajana.

Analyysini ja tulkintani jälkeinen keskeinen johtopäätös on, että vertaisohjaajien motivaatio- ja merkityserusta on yksilöllinen ja moniulotteinen. Liikunta itsessään osoittautui vertaisohjaajien keskeiseksi motiiviksi ja toiminnan merkityksellistäjäksi. Vertaisohjaus merkitsi ohjaajille myös yhteisöön liittymisen valinnan kautta tullutta sosiaalista pääomaa, identiteetin ja elämäntarinan koostamisen materiaalia sekä voimaantumista.

Toimintaedellytyksinä painottuivat ohjaajiin itseensä liittyvät tekijät, joita haastateltavat puheenjohtajaa lukuun ottamatta toivat spontaaneimmin esille. Henkilökohtaisia sisäisiä edellytyksiä olivat sisäinen motivaatio ja oman kokemuksen kautta kehittynyt ymmärrys, jota voi kutsua myös kokemusasiantuntijuudeksi. Kokemusasiantuntijuus oli tässä tutkimuksessa heterogeeninen ilmiö, koska se sai jokaisella haastateltavalla eri tavoin painottuvia sisältöjä. Yksittäisten liikuntavastaavien näkökulmasta ulkoiset resurssit eivät näyttäytyneet henkilökohtaisiin tekijöihin verrattuna yhtä merkittävänä toimintaedellytyksinä.

10.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuuden arviointi määrällisessä positivistisessä orientoituneessa tutkimusperinteessä perustuu ennen kaikkea tutkimuksen reliabiliteetin ja validiteetin arviointiin. Laadulliseen ihmistutkimukseen eivät reliabiliteetin ja validiteetin käsitteet kovin hyvin istu ja esimerkiksi Latomaa (2009) puhuu mieluummin ymmärtävän psykologian tutkimuksen luotettavuudesta ja uskottavuudesta. Luotettavuudella hän tarkoittaa käytetyn tutkimusmenetelmän luotettavuutta. Tarkasteluun asetetaan se, kuinka hyvin käytetyllä tutkimusmenetelmällä on onnistuttu tavoittamaan tutkimuskohde – ilmauksen merkityssisältö ja sitä kautta ilmauksen tuottaneen tutkittavan kokemus. Väitteiden uskottavuutta puolestaan arvioidaan niiden perusteltavuuden avulla. (Latomaa 2009, 76, 81–83.) Eskolan ja Suorannan (1999) tavoin

ajattelen, että luotettavuuden pääasiallinen kriteeri on tutkija itse koko tutkimusprosessinsa varrella. Muiksi luotettavuuden kriteereiksi kirjoittajat lukevat uskottavuuden, tulosten siirrettävyyden, pysyvyyden ja vahvistuvuuden. (Eskola & Suoranta 1999, 211–213.) Tulosten siirrettävyyteen ja pysyvyyteen ei laadullisessa tapaustutkimuksessa päästä, vaan tulosten voidaan todeta pätevän vain tässä nimenomaisessa kontekstissa tutkielman tekijän tulkitsemana. Vaikka tulokset eivät ole yleistettävissä, ei se tarkoita sitä, etteikö niiden merkitystä voisi pohtia myös tutkimusaluetta laajemmassa kontekstissa.

Laadullinen tutkimus sanoutuu irti tiedon korrespondenssiteoriasta, jonka mukaan väite on totta, jos se vastaa aistein havaittavaa todellisuutta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 135). Ihmisten kokemusten tai käsitysten kaltaiset laadulliset ilmiöt eivät ole objektiivisesti mitattavissa. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 140) painottavat tutkimuksen arviointia kokonaisuutena, sen sisäisen johdonmukaisuuden näkökulmasta. Viime kädessä tutkimuksen johdonmukaisuuden ja yleisen onnistumisen arviointi jää lukijalle. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta (Hirsjärvi ym. 2009, 232). Tutkimusraporttia kirjoittaessani olen pyrkinyt perustelemaan teoreettiset ratkaisuni ja selventämään lukijalle empiirisen analyysini periaatteita ja etenemistä. Haastateltavieni puheen suorat lainaukset on tarkoitettu sekä elävöittämään tekstiä että ennen kaikkea osoittamaan lukijalle, mihin tulkintani perustan. Autenttisten sitaattien avulla lukija pystyy arvioimaan tulkintojeni uskottavuutta.

Teemahaastattelukysymykset olivat selkeitä ja ne rohkaisivat haastateltavia kertomaan omista kokemuksistaan. Ennalta määritteliäni teemojen perusteella oli myös luontevaa alkaa analysoida ja tulkita haastattelujen sisältöjä. Kokemattomuuteni haastattelijana vaikutti siihen, että en haastattelutilanteissa aina ymmärtänyt tarttua haastateltavien puheen selvennystä tai tarkennusta vaativiin kohtiin. Haastattelutekniikan kehittymistä olisi voinut auttaa sekä testihaastattelu että haastattelujen jakaantuminen useammalle kuin kahdelle päivälle. Kattavampi aineisto olisi antanut vieläkin hedelmällisemmät lähtökohdat tulkinnoille.

Jollakin teemahaastattelua vapaammalla aineistonkeruumuodolla (syvähaastattelu 'vertaisohjaus' väljänä teemana tai tarina 'vertaisohjaajuus elämässäni') ja kokemuksiin syvällisemmin puretuvalla fenomenologisella analyysillä olisin saattanut vielä tarkemmin tavoittaa tutkittavien vertaisohjaajien kokemusmaailmaa. Esimerkiksi Perttulan (2009; 2012) sovellus Giorgin fenomenologisen psykologian perusmenetelmästä yhdistettynä Rauhalan (2005; 2009) näkemykseen kokemuksen rakenteesta olisi voinut olla tutkimustehtävieni kannalta varteenotettava vaihtoehto. Fenomenologinen analyysimenetelmä vaatii kuitenkin valtavasti opettelua ja

harjaantumista, eikä siten välttämättä ole pro gradu -tutkielman vaatimuksiin suhteutettuna tarkoituksenmukainen. Opinnäytetyössä erittäin haastavan metodin haltuunotto aikapuitteet huomioiden olisi todennäköisesti verottanut panostusta työn muihin osioihin.

Jos nyt, yhden tutkimuksen verran oppineena, aloittaisin saman tutkimuksen alusta, kirjaisin teemahaastattelurunkoon lisää taustakysymyksiä haastateltavista. Tutkimusta ohjaavan kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen näkökulmasta haastateltavien elämäkokonaisuuden hahmottaminen jäi tutkimuksessani hieman puutteelliseksi. Haastatteluilla tai muilla laadullisilla tiedonkeruumenetelmillä vertaisohjausta epäsuoremmin lähestymällä voisi saada tietoa siitä, kuinka suuri merkitys vertaisohjaustoiminnalla ohjaajien elämässä ja kuntoutumisessa todellisuudessa on ollut ja on. Koska tutkimusintressinäni oli nimenomaan vertaisohjaus, jonka motivaatioperustaa ja merkitystä kysyin haastateltavilta suoraan, on syytä ottaa huomioon tulosten mahdollinen vinouma vertaisohjauksen merkitystä liioittelevana.

Tutkimuksen arvioinnissa on luotettavuusarvioinnin lisäksi huomioitava tutkimuksen eettiset kysymykset. Ihmisen itsemääräämisoikeuden ja yksityisyyden kunnioittaminen ovat ehdottomia vaatimuksia tieteellisessä tutkimuksessa. Itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseksi tutkimukseen valituille tulee antaa riittävästi tietoa tutkimuksesta, jotta he voivat päättää, haluavatko he osallistua tutkimukseen vai eivät. Osallistumisen tulee aina olla vapaaehtoista. Yksityisyyden kunnioittaminen perustuu siihen, että ihmisellä on oikeus itse määrittää, mitä tietoja hän tutkimuskäyttöön antaa. Tutkijan on myös huolehdittava siitä, että valmiista tutkimustekstistä ei yksittäinen tutkittava ole tunnistettavissa. (Kuula 2011, 61, 64, 87.)

Tutkimusprosessini aikana huomioin tutkittavieni itsemääräämisoikeuden ja yksityisyyden. Tutkimukseen kutsutuille annettiin saatekirje (ks. Liite 1), jossa kerrottiin lyhyesti tutkimuksen tarkoituksesta, toteutuksesta, haastatteluaineiston käsittelystä sekä tulosten raportoinnista. Näin varmistettiin, että kaikki saivat riittävästi informaatiota tutkimuksesta ennen suostumistaan haastatteluihin. Saatekirjeessä muistutettiin tutkimuksen tapaustutkimusluonteeseen liittyvästä riskistä. Vaikka tutkittavien nimet muutettiin eikä tutkimusraportissa paljastettu muita heidän anonymiteettiään vaarantavia tietoja, oli tunnistettavuusriski kaikesta huolimatta olemassa. Tämä tehtiin selväksi kaikille viidelle vertaisohjaajalle. Vielä ennen haastatteluja keräsin tärkeimmät asiat jokaisen haastateltavan vertaisohjaajan kanssa ja kaikki suostuivat haastatteluun vapaaehtoisesti tietoisina tutkimuksen tarkoituksesta ja luottamuksellisuudesta sillä varauksella, että tapaustutkimuksessa tutkittavien anonymiteettiä ei pystytä täysin varmasti takaamaan. Olin ennen haastatteluja yhteydessä myös Jyväskylän yliopiston Tutkimus-

eettiseen toimikuntaan, koska halusin varmistua tutkimuksen eettisyydestä. Toimikunnan mukaan tutkimuksen eettiselle ennakoarvioinnille ei kuitenkaan ollut tarvetta.

Tutkittavieni ainutlaatuisuutta, jokaisen yksilöllisten näkemysten ja kokemusten arvoa, halusin kunnioittaa tietyillä filosofisilla ja metodologisilla sitoumuksillani. En pitänyt empiiristä aineistoani yhtenä isona tekstimassana, vaan haastateltavieni yksityisyyden salassapidosta huolimatta halusin säilyttää heidän yksilöllisyytensä. Yksilöllisyyden huomioimisystistä aloitin aineiston analyysin raportoinnin kuvaamalla jokaisen vertaisohjaajan kokemia motiiveja, merkityksiä ja toimintaedellytyksiä erikseen. Teoreettisiin käsitteisiin pohjautuvaa tulkintaa-kin tein, mutta samanaikaisesti pidin huolen siitä, että pysyin uskollisena haastateltavilleni. Osoitin, mitkä asiat kumpuavat juuri tästä ainutlaatuisesta viiden vertaisohjaajan haastatteluaineistostani, vaikka samalla esitinkin yhtymäkohtia ja eroavaisuuksia aiempiin tutkimuksiin ja käsitteisiin. Vaikka ulkoa päin tuotujen teoreettisten assosiaatioiden avulla saatetaan päästä rikkaaseen analyysiin, on tämä tutkittavia loukkaava menettelytapa, eivätkä tulkinnat ja ymmärrys tällöin perustu tutkittaviin. Klassisen hermeneutiikan mukaan mieli on löydettävä itse tulkinnan kohteesta, eikä sitä saa sinne kuljettaa. (Varto 2005, 91–92.) Näkemyksen mukaan teorialähtöisyyttä voidaan ihmistutkimuksessa pitää eettisesti kestävämmänä.

Eettiseen toimintaan miellän kuuluvaksi myös sen, kuinka toimin tutkimusraporttini valmistamisen jälkeen. Yhdellä haastateltavista oli huoli siitä, onko hänen tai muiden vertaisohjaajien näkemyksillä todellisuudessa mitään merkitystä ja jääkö tutkielmani vain pölyttymään yliopiston arkistoihin. Lupasin tällöin hänelle, että tutkielma tulee julkiseksi Jyväskylän yliopiston kirjaston JYKDOK-tietokantaan ja lisäksi aion lähettää sen Mielenterveyden keskusliiton nykyiselle liikuntasihteerille. Liiton liikuntasihteeriksi vaihtui tutkimusprosessini aikana, mutta myös nykyinen liikuntasihteeriksi on tietoinen valmistuvasta tutkimuksestani ja haluaa saada sen liittoon tutustuttavaksi. Myös Suomen Mielenterveysseuralle lähetän valmiin työn, sillä heidänkin toimintaansa kuuluu mielenterveyskuntoutujien liikunta. Seuran internet-sivuilla on perinteisesti julkaistu mielenterveyskuntoutujien liikuntaan liittyviä opinnäytetöitä.

Pro gradu -prosessini aikana oli vaiheita, jolloin vakaana tavoitteenani oli ainoastaan saattaa työ hyväksyttynä päätökseen. Loppusuoralla havahduin kuitenkin siihen, että jo tutkimukseni aineiston tuottaneiden vertaisohjaajien tähden minun oli tehtävä parhaani ja tuottaa mahdollisimman laadukas laadullinen tutkimus – olin sen informanteilleni velkaa. Pidän tutkijana parhaansa tekemistä, halua lisätä ymmärrystä haastatteluaineistoa perusteellisesti analysoimalla ja varovaisesti tulkitsemalla, tutkittavia kunnioittavana eettisenä tekona.

10.2 Tulosten hyödynnettävyys

Tutkimustani vertaisohjauksen motiiveista, merkityksistä ja toimintaedellytyksistä voivat hyödyntää Mielenterveyden keskusliitto koulutustensa sisältöjen suunnittelussa ja kehittämisessä sekä muut mielenterveysyhdistykset liikuntatoimintansa organisoimisessa. Myös muut kuin mielenterveysalan potilasjärjestöt ja -yhdistykset, jotka ovat kiinnostuneita vertaisohjautun liikunnan aloittamisesta, voivat hyötyä tuloksistani. Tulosten perusteella on mahdollista antaa suosituksia myös kuntien liikuntatoimille.

Vaikka tarkoituksena ei ollut tutkia vertaisohjaajien kokemuksia Mielenterveyden keskusliiton järjestämistä liikuntavastaavien kurseista, toivat haastateltavat kuitenkin näkemyksiään esille. Kurssit koettiin pääosin hyödyllisinä ja inspiroivina. Tosin vajaan viikon kestäväällä sisällöltään laajalla kurssilla ehdittiin käymään läpi vain perusteita. Ohjaajat hyötyisivät jatkossa säännöllisin väliajoin järjestetystä kertaus- ja täydennyskoulutuksesta.

Yhdistystoimijoiden sitoutuminen toimintaan on ajankohtainen haaste kaikessa yhdistystoiminnassa. Vähemmän organisoidut vapaa-ajanviettotavat ja kaupallisuus ovat osittain syrjäyttäneet aktiivisen yhdistystoimintaan osallistumisen. Mielenterveysyhdistykset erilaisine toimintamuotoineen ovat kuitenkin keskeinen konkreettinen vertaistuen välittymisen ja omana itsenään hyväksytyksi tulemisen paikka. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan suhteen ei missään muualla ole mahdollista kokea samanlaista yhteenkuuluvuutta ja voimaantumista kuin vertaisten parissa vertaisohjatussa liikuntaryhmässä. Toki kuntoutumisen myötä on mahdollista ja tärkeääkin harrastaa liikuntaa myös omatoimisesti ja ehkä myös ohjatusti jossakin muussa ryhmässä, mutta varsinkin kuntoutumistaipaleen alussa on yhdistysmuotoinen vertaisohjattu liikunta usein korvaamatonta.

Toiminnan jatkuvuuden kannalta on olennaista tukea vertaisohjaajien motivaatiota, sillä ilman ohjaajia menettävät kaikki muutkin toiminnan edellytykset – kuten rahalliset avustukset ja liikuntatilojen tarjoaminen – merkityksensä. Sisäisen motivaation vahvistamisessa keskeistä on varmistaa ennen kaikkea autonomian ja kompetenssin tarpeiden, mutta myös yhteenkuuluvuuden tarpeen, tyydyttyminen. Käytännössä liikuntavastaavien jaksamista ja ohjausmotivaation säilymistä voi tukea muun muassa huolehtimalla siitä, että ohjaajilla on itsellään riittävästi päätösvaltaa. Heidän tulee antaa ohjata sellaisia lajeja, joista he itse ovat eniten kiinnostuneita ja joita he kokevat parhaiten osaavansa. Kiinnostus lopahtaa nopeasti, jos liikuntamuoto ei ole mieluinen. Pienet ulkoiset palkinnot voivat toimia työn arvostuksen

osoittajina ja kannustimina. Toisinaan ohjaajille voi järjestää erillistä pientä virkistystoimintaa. Olennaisinta kuitenkin on, että vertaisohjaustoiminta itsessään on palkitsevaa.

Ohjaajien motivaatio ja asennoituminen vaikuttaa myös siihen, minkälainen viesti ryhmäläisille välittyy liikunnasta. Motivoitunut ja innostunut ohjaaja voi esimerkiksi osoittaa sen, että liikunta on mukavaa. Toisaalta ohjaaja on ryhmäläisille elävänä mallina siitä, että kuntoutuminen ja voimaantuminen on mahdollista.

Järkevästi toteutettuna yhdistysten vertaisohjattu liikunta vaikuttaa myönteisesti sekä liikunta-ryhmäläisiin että ohjaajiin, mutta usein se vähentää myös kaupungin liikuntatoimen kustannuksia. Paulin puheesta huokuu altruismi yhteiskunnallisessa merkityksessä, kaupungin taloutta kohtaan:

”Ja sitte tietysti myönteisenä asiana tähän sanon vielä sen, että koska me tehdään tätä täysin vapaasti, vapaaehtaisesti, me ei saada tästä mitään palkkaa, niin mun käsittääkseni tässä on vielä jonkinlainen säästö sitten kaupungille siitä.”

Kaupunki säästää, jos sen ei tarvitse järjestää kaikkia soveltavan liikunnan ryhmätoimintoja itse. Varsinkin niissä kunnissa, joissa ei ole erityisliikunnanohjaajaa, olisi mielenterveyskuntoutujien liikuntapalveluiden turvaamiseksi syytä hyödyntää seudun yhdistysten osaamista. Kokemuksellinen tieto mielenterveyden ongelmista ja kuntoutumisesta auttaa matalan kynnyksen liikuntatoiminnan organisoimisessa. Pienistä yhdistyksistä ei välttämättä löydy entuudestaan juuri liikuntatoimintaan orientoituneita toimijoita, jolloin on hyvä suositella Mielenterveyden keskusliiton liikuntavastaavien koulutusta tai tarjota itse perehdytystä liikunnan ohjaamiseen.

Kaupungin ja mielenterveysyhdistysten liikuntatoimijoiden yhteistyöpalavereissa on kaupungin edustajien muistettava säilyttää arvostava ja kunnioittava asenne yhdistystoimijoita kohtaan. Vähättelevä ja toimijoiden osaamista aliarvioiva asenne heikentää yhdistystoimijoiden motivaatiota vapaaehtoistyöhön.

10.3 Jatkotutkimussuositukset

Tutkimuksessani mielenterveyskuntoutujien liikunnan vertaisohjauksen näkökulma oli ohjaajissa, jotka kaikki olivat jo niin hyvin kuntoutuneita, että ohjaajana toimiminen ylipäänsä on mahdollista. Seuraavaksi olisi perusteltua tutkia vertaisohjattuun liikuntaan osallistuvien motivaatioperustaa ja vertaisliikunnan merkitystä kuntoutumisprosessin varhaisvaiheissa.

Jatkossa mielenkiintoista olisi myös mielenterveyskuntoutujien vertaisohjattuun liikuntaan osallistuvien identiteettikokemusten ja identiteettiin omaksuttujen merkitysten muutosten tutkiminen. Myös mielenterveyskuntoutujien kokemuksia vertaisohjatusta liikunnasta verrattuna ei-vertaisohjattuun liikuntaan olisi syytä tutkia. Tuloksia olisi mahdollista hyödyntää sekä vertaisohjatun että liikunta-alan ammattilaisten ohjaaman liikunnan kehittämisessä.

Tutkimukseni antoi oman panoksensa vapaaehtois- ja vertaistoimijoiden motiivien tutkimukseen sekä vähemmän tutkittuun toimintaedellytysten teemaan. Laadullisella metodologialla sain muodostettua aiheesta tuloskokonaisuuksia, jotka olisi jatkotutkimuksessa mahdollista purkaa määrällisesti lähestyttäviksi tutkimuskysymyksiksi.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Ala-Vähälä, T. 2010. Raportti kuntien erityisliikunnan tilanteesta 2009. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:17. Viitattu 25.4.2014.
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/tr17.pdf?lang=fi>
- Bauman, Z. 1996. Postmodernin lumo. Tampere: Vastapaino.
- Blumenthal, J., Smith, P. & Hoffman, B. 2012. Is exercise a viable treatment for depression? ACSM's Health & Fitness Journal 16 (4), 14–21.
- Burt, R. 1992. Structural holes. The social structure of competition. Cambridge: Harvard University Press.
- Cooney, G. M., Dwan, K., Greig, C. A., Lawlor, D. A., Rimer, J., Waugh, F. R., McMurdo, M. & Mead, G. E. 2013. Exercise for depression. Cochrane database of systematic reviews 2013, 9. Art. No.: CD004366. DOI: 10.1002/14651858.CD004366.pub6.
- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. 1999. A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. Psychological Bulletin 125 (6), 627–668.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of Behavior. Psychological Inquiry 11 (4), 227–268.
- Depressio 2013. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 15.5.2014. www.kaypahoito.fi.
- DSM-V 2013. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5. painos. Washington D.C.: American Psychiatric Association.
- Dufva, V. 2003. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus kuvassa. Teoksessa J. Niemelä & V. Dufva (toim.) Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus uudella vuosituohannella. Juva: PS-kustannus, 11–29.

- Erityisryhmien liikunnan kehittämisohjelma 2003–2005. Opetusministeriön julkaisuja 2003:12. Viitattu 25.4.2014.
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2003/liitteet/opm_101_opm12.pdf?lang=fi.
- Erityisryhmien liikunta 2000-toimikunta. Komiteanmietintö 1996: 15. Helsinki: Opetusministeriö.
- Eskola, A. & Kurki, L. 2001. Johdannoksi. Teoksessa A. Eskola & L. Kurki (toim.) Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino, 7–12.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3. painos. Tampere: Vastapaino.
- Euroopan mielenterveyden toimintasuunnitelma 2013. WHO Regional office for Europe. Viitattu 10.12.2014.
http://www.thl.fi/documents/10531/115966/Euroopan_mielenterveyden_toimintasuunnitelma_LOPULLINEN.pdf.
- Gadamer, H-G. 2004. Hermeneutiikka. Ymmärtäminen tieteissä ja filosofiassa. Tampere: Vastapaino.
- Giddens, A. 1991. Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age. Cambridge: Polity Press.
- Giorgi, A. 1997. The theory, practice, and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure. *Journal of Phenomenological Psychology* 28 (2), 235–260.
- Hallituksen esitys eduskunnalle liikuntalaiksi 2014. Viitattu 2.2.2015.
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/vireilla_liikunta/liikuntalaki/Liitteet/HE_liikuntalaki_eduskunnalle.pdf.
- Harju, A. 2005. Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana. Teoksessa M. Nylund & A. B. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 58–80.
- Heikkinen, J. 1996. Psykonomia. Turku: Suomen psykonomiopiston tuki ry.
- Heimo-Vuorimaa, L. 2008. Vertaisryhmässä on poweria. Teoksessa H. Hölsömäki (toim.)

- Yhdessä liikkeelle. Yhdistykset ja kunnat liikunnan kumppaneina. Helsinki: Edita, 116–146.
- Heimo-Vuorimaa, L. & Hölsömäki, H. 2008. Näin muutamme liikuntakulttuuria yhdessä. Teoksessa H. Hölsömäki (toim.) Yhdessä liikkeelle. Yhdistykset ja kunnat liikunnan kumppaneina. Helsinki: Edita, 74–108.
- Helander, V. 1998. Kolmas sektori. Käsitteistä, ulottuvuuksista ja tulkinnoista. Helsinki: Gaudeamus.
- Hietala, O. & Rissanen, P. 2015. Kokemusasiantuntija – hoidon ja avun kohteesta omien kokemusten jakajaksi sekä palveluiden kehittäjäksi. Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Helsinki: Kuntoutussäätiö & Mielenterveyden keskusliitto.
- Hietala-Paalamaa, O. 2007. TRIO-projektin kehittämistyön ydin: AVIS-malli. Teoksessa O. Hietala-Paalamaa, R. Narumo, & K. Yrttiaho (toim.) Kuntoutuja, ammattilainen, vertainen. Mielenterveyskuntoutuksen kolme asiantuntijaa. TRIO-projektin arviointi- ja loppuraportti. Mielenterveyden keskusliitto, 25–34. Viitattu 8.5.2015. http://mtkl.fi/wp-content/uploads/2014/04/Trio_raportti2007.pdf.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hokkanen, A. 2013. Henkilökohtainen tiedonanto 25.11.2013.
- Holm, A. 1994. ”Tarttis tehdä jotain!” Liikunnalla lisää toimintakykyä. Selvitys liikunta- ja terveyskasvatustoiminnasta mielenterveysyhdistyksissä. Riihimäki: Mielenterveyden keskusliitto ry.
- Hyväri, S. 2001. Vallattomuudesta vastuuseen. Kokemuksen politiikan sankaritarinoita. Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisu 3 /2001. Helsinki: Tietosanomat.
- Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa M. Nylund & A. B. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 214–235.
- Hölsömäki, H. 2008. Johdanto. Teoksessa H. Hölsömäki (toim.) Yhdessä liikkeelle. Yhdistykset ja kunnat liikunnan kumppaneina. Helsinki: Edita, 12–19.

- Ikonen, M. 2012. ”Niin kuin ihminen ihmiselle, ja puolin toisin antaa.”
Vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneiden näkemyksiä vertaistuesta ja kokemuksia koulutuksesta. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
Viitattu 6.3.2015.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40604/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201212203386.pdf?sequence=1>.
- Jyrkämä, O. 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin. Teoksessa T. Laatikainen (toim.)
Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 9–19.
- Jyväskylän kaupunki 2015. Kulttuuri-, liikunta-, nuoriso- ja kansalaistoiminnan avustukset.
Viitattu 7.4.2015. <http://www.jyvaskyla.fi/avustukset>.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2008. Kuntoutuskäsityksen muutos ja asiakkuuden muotoutuminen. Teoksessa P. Rissanen, T. Kallanranta & A. Suikkanen (toim.)
Kuntoutus. Helsinki: Duodecim, 51–62.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Näkökulmia kuntoutukseen ja kuntoutustieteeseen. Helsinki: WSOY.
- Järvikoski, A. & Karjalainen, V. 2008. Kuntoutus monitieteisenä ja -alaisena prosessina.
Teoksessa P. Rissanen, T. Kallanranta & A. Suikkanen (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Duodecim, 80–93.
- Kakkori, L. 2009. Hermeneutiikka ja fenomenologia – hermeneuttis-fenomenologisen tutkimusotteen sisäisestä problematiikasta. Viitattu 24.2.2015.
http://www.academia.edu/3184453/Hermeneutiikka_ja_fenomenologia_hermeneuttis-fenomenologisen_tutkimusotteen_sisaisesta_problematiikasta.
- Kakkori, L. & Huttunen, R. 2010. Fenomenologia, hermeneutiikka ja fenomenografinen tutkimus. Viitattu. 27.2.2015. <http://users.utu.fi/rakahu/fenomenografia2011.pdf>.
- Kansalaisareena ry 2011. Kansallista ja kansainvälistä verkostoa palveleva vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen informaatio- ja kehittämiskeskus. Viitattu 15.5.2014. http://www.kansalaisareena.fi/Kansalaisareena_ja_vapaaehtoistoiminta.pdf.
- Kello ry:n puheenjohtaja 2014. Henkilökohtainen tiedonanto 21.2.2014.

- Kello ry:n puheenjohtaja 2015. Henkilökohtainen tiedonanto 13.2.2015.
- KKI-hanketuki 2014. Viitattu 19.3.2015. <http://www.kkiohjelma.fi/hanketuki/kki-hanketuki>.
- Koivumäki, K. 2006. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan tilanne Suomessa. Teoksessa S. Turhala & S. Kettunen (toim.) Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämistä. Mielenterveyskuntoutujien kehittämishanke. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura, 30–35.
- Koivuniemi, K. & Taulu, A. 2013. Kansanterveys- ja vammaisjärjestöt liikuntatoimijoina. Selvitys kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen liikuntatoiminnan toteuttamisesta, rahoituksesta ja tulevaisuuden näkymistä. Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö LIKES ja Soveltava Liikunta Soveli ry. Soveltavan liikunnan julkaisuja 1. Viitattu 8.5.2015. <http://www.soveli.fi/julkaisut/raportit-ja-selvitykset/>.
- Koskisuus, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita.
- Koskisuus, J. 2007. Mitä TRIO on? Teoksessa O. Hietala-Paalasmaa, R. Narumo & K. Yrttiaho (toim.) Kuntoutuja, ammattilainen, vertainen. Mielenterveyskuntoutuksen kolme asiantuntijaa. TRIO-projektin arviointi- ja loppuraportti. Mielenterveyden keskusliitto, 9–14. Viitattu 8.5.2015. http://mtkl.fi/wp-content/uploads/2014/04/Trio_raportti2007.pdf.
- Kuntoutuksen tutkimuksen kehittämisohjelma 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2003:19. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 16.5.2014. <http://pre20090115.stm.fi/pr1076939223163/passthru.pdf>.
- Kuntoutusselonteko 2002. Valtioneuvoston selonteko eduskunnalle. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2002:6. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kuusela, K. 2008. Soveltava liikunta muuttuvissa kunnissa. Teoksessa H. Hölsömäki (toim.) Yhdessä liikkeelle. Yhdistykset ja kunnat liikunnan kumppaneina. Helsinki: Edita, 20–27.
- Kuuskoski, E. 2003. Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa J. Niemelä & V. Dufva (toim.) Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella

- vuosituhannella. Juva: PS-kustannus, 30–39.
- Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa T. Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö AS-PA, 25–50.
- Laimio, A. & Välimäki, S. 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyy. Jyväskylä: Keski-Suomen Sosiaaliturvayhdistys.
- Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 26–43.
- Latomaa, T. 2009. Ymmärtävä psykologia: Psykologia rekonstruktivisena tieteenä. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 17–88.
- Lehtonen, J. & Lönnquist, J. 2007. Mielenterveys. Teoksessa J. Lönnquist, M. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) Psykiatria. Helsinki: Duodecim, 26–32.
- Leppämäki, S. 2009. Liikunta ja mielenterveys. Pajulahden seminaari 25.5.2009. Opetusmoniste.
- Liikuntalaki 1998. 1054/18.12.1998.
- Liikuntalaki 2015. 390/10.4.2015.
- Liikuntatieteellinen seura 2012. Viitattu 25.4.2014. <http://lts.fi/soveltava-liikunta>.
- Luotoniemi, M. 1986. Liikunta ja mielenterveys. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Lönnquist, J. 2005. Mielenterveyden ongelmat. Teoksessa A. Aromaa, J. Huttunen, S. Koskinen & J. Teperi (toim.) Suomalaisten terveys. Helsinki: Duodecim, 178–184.
- Lönnquist, J. & Lehtonen, J. 2007. Psykiatria. Teoksessa J. Lönnquist, M. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) Psykiatria. Helsinki: Duodecim, 14–25.
- Matthies, A-L. 1996. Hyvinvoinnin sekatalous ja suomalaiset välittävät organisaatiot.

- Teoksessa A-L. Matthies, U. Kotakari & M. Nylund (toim.) Välittävät verkostot. Jyväskylä: Vastapaino, 11–29.
- Matthies, A-L., Kotakari, U. & Nylund, M. 1996. (toim.) Välittävät verkostot. Jyväskylä: Vastapaino.
- MEL 2014. Mielelle energiaa liikunnasta. Loppuraportti 1/2004. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto.
- Mielenterveystyön komitean mietintö 1984: osa 1. Mielenterveystyön kehittämisen perustelut. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Mielenterveysyhdistys Kello ry s.a. Viitattu 20.3.2014. mtykellory.net.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. 1994. Qualitative data analysis. California: Sage.
- Moilanen, P. & Räihä, P. 2001. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 44–67.
- MTKL 2014a. Viitattu 25.4.2014. www.mtkl.fi/liitto.
- MTKL 2014b. Viitattu 7.4.2015. <http://mtkl.fi/palvelut/liikunta>.
- Mäkipaakkanen, T. & Turhala S. 2010. Liiku mieli hyväksi -hankkeen loppuraportti. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- NICE clinical guideline 2009. NICE clinical guideline CG91. Depression in adults with a chronic physical health problem: treatment and management. Viitattu 19.3.2014. <http://www.nice.org.uk/guidance/cg91/resources/guidance-depression-in-adults-with-a-chronic-physical-health-problem-pdf>.
- Niemelä, J. 2002. Identiteettityö, sosiaalinen pääoma ja marginaalista murtautuminen. Teoksessa P. Ruuskanen (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus, 76–93.
- Niiniluoto, I. 1980. Johdatus tieteenfilosofiaan. Käsitteen- ja teorianmuodostus. Helsinki: Otava.
- Nupponen, R. 2011. Masennus ja ahdistuneisuus. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori, & T.

- Vasankari (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim, 176–184.
- Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 2002. Modernin motivaatiopsykologian teoria ja mittaaminen. Teoksessa J-E. Nurmi & K. Salmela-Aro (toim.) Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 10–27.
- Nylund, M. 1996. Suomalaisia oma-apuryhmiä. Teoksessa A-L. Matthies, U. Kotakari & M. Nylund (toim.) Välittävät verkostot. Tampere: Vastapaino, 193–205.
- Nylund, M. 1997. Oma-apuryhmät vapaaehtoisuuden ja julkisen välimaastossa. Oma-aputoiminnan valtakunnallinen kehittämisselvitys 1994–96. Helsinki: Kansalaisareena.
- Nylund, M. 1999. Oma-apuryhmät välittäjinä arjessa. Teoksessa L. Hokkanen, P. Kinnunen & M. Siisiäinen (toim.) Haastava kolmas sektori. Pohdintoja tutkimuksen ja toiminnan moninaisuudesta. Jyväskylä: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto, 116–134.
- Nylund, M. 2000. Varieties of mutual support and voluntary action. A study of Finnish self-help groups and volunteers. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.
- Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemuksen ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa M. Nylund & A. B. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 195–213.
- Nylund, M. & Yeung, A. B. 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa M. Nylund & A. B. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 13–38.
- Ojanen, M. 2001. Länsimainen ihminen on kulttuurinsa vanki. Teoksessa M. Ojanen, H. Svennevig, M. Nyman & J. Halme (toim.) Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 153, 9–37.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2013. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 236–258.
- Ojanen, M., Svennevig, H. & Nyman, M. 2001a. Ihmisarvoiseen elämään. Johtopäätökset ja

suositukset. Teoksessa M. Ojanen, H. Svennevig, M. Nyman & J. Halme (toim.) Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 153, 191–215.

Ojanen, M., Svennevig, H. & Nyman, M. 2001b. Oikein toteutettu liikunta tukee kuntoutusta. Liikunta mielenterveyspotilaiden avohoidon tukena -projekti. Teoksessa M. Ojanen, H. Svennevig, M. Nyman & J. Halme (toim.) Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 153, 157–189.

OKM 2014. Viitattu 7.4.2015. www.minedu.fi/liikunta.

Partonen, T. 2005. Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 508–512.

Peltosalmi, J. & Siisiäinen, M. 2010. Yhdistysten toimialan mukainen luokittelumalli 2. Patentti- ja rekisterihallituksen julkaisuja 1/2010.

Pensola, T., Gould, R. & Polvinen, A. 2010. Ammatit ja työkyvyttömyyseläkkeet. Masennukseen, muihin mielenterveyden häiriöihin sekä tuki- ja liikuntaelinten sairauksiin perustuvat eläkkeet. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:16. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Perttula, J. 2000. Kokemuksesta tiedoksi. Fenomenologisen metodin uudelleen muotoilua. Kasvatus 31 (5), 428–442.

Perttula, J. 2009. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 115–162.

Perttula, J. 2012. Mikä tekee kokemuksen tutkimuksesta fenomenologista? Fenomenologisen ajatteluni kehityspolkuja. Teoksessa L. Kiviniemi, P. Sandelin & T. Suorsa (toim.) Kokemuksen tutkimus III. Teoria, käytäntö, tutkija. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 319–336.

Pessi, A. B. & Oravasaari, T. 2010. Kansalaisjärjestöyön ytimessä. Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminnasta. Avustustoiminnan raportteja 23. Helsinki: Yliopistopaino.

Piispanen, T. & Koivumäki, K. 2010. Erityisliikunnanohjaajajärjestelmän synty –

- Laadukasta liikuntaa jo yli 25 vuoden ajan. *Liikunta & Tiede* 47 (5), 72–75.
- Pikkarainen, L. 2003. Mielenterveysasiakkaat kuntien erityisliikunnassa. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Putnam, R. 2000. *Bowling alone: the collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster.
- Pylkkänen, K. 2008. Muut kuin psykoottiset häiriöt. Nuoret aikuiset ja työikäiset. Teoksessa P. Rissanen, T. Kallanranta & A. Suikkanen (toim.) *Kuntoutus*. Helsinki: Duodecim, 167–182.
- Raitasalo, R. & Maaniemi, K. 2007. Mielenterveyden häiriöiden aiheuttamat haitat jatkavat kasvuaan. *Sosiaalivakuutus-lehti* 6/2007, 14–17. Viitattu 15.5.2014.
http://www.kela.fi/documents/10180/12149/sosiaalivakuutus_6_2007.pdf.
- Raitasalo, R. & Maaniemi, K. 2011. Nuorten mielenterveyden häiriöiden aiheuttamat sairauspoissaolot ja työkyvyttömyys vuosina 2004–2009. *Nettityöpapereita* 23. Kelan tutkimusosasto. Viitattu 14.5.2014. www.kela.fi/tutkimus.
- Rauhala, L. 2005. *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rauhala, L. 2009. Henkinen ihmisessä. Teoksessa L. Rauhala (toim.) *Henkinen ihminen. Henkinen ihmisessä & Ihmisen ainutlaatuisuus*. Helsinki: Gaudeamus, 7–136.
- Richardson, C., Faulkner, G., McDevitt, J., Skrinar, G., Hutchinson, D. & Piette, J. 2005. Integrating physical activity into mental health services for persons with serious mental illness. *Psychiatric Services* 56 (3), 324–331.
- Riikonen, E. 2008. Mielenterveysongelmat. Teoksessa P. Rissanen, T. Kallanranta & A. Suikkanen (toim.) *Kuntoutus*. Helsinki: Duodecim, 158–166.
- Riikonen, E. & Järvikoski, A. 2001. Mielenterveysongelmat. Teoksessa T. Kallanranta, P. Rissanen, & L. Vilkkumaa (toim.) *Kuntoutus*. Helsinki: Duodecim, 162–172.
- Riikonen, E., Nummelin, T. & Järvikoski, A. 1996. Mielenterveyskuntoutuksen kehitystarpeet. *Stakes* 16/1996. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. *Soveltava liikunta*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168.

- Ruuskanen, P. 2002. Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Teoksessa P. Ruuskanen (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus, 5–27.
- Saari, A. 1986. Kuvaus liikuntatoiminnasta ja sen ongelmista maamme psykiatrisissa sairaaloissa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Salenius, P. 2009. Mielenterveyskuntoutujien klubitalo. Kuntoutujien osallisuuden kokemukset, vertaistuki ja identiteetin muotoutuminen klubitaloyhteisössä. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Seuratuki 2009. Viitattu 19.3.2015.
http://www.seuratuki.fi/@Bin/127602/Aikuiset_2009.pdf.
- Siisiäinen, M. 1996. Yhteiskunnalliset liikkeet, yhdistykset ja hyvinvointivaltio. Teoksessa A-L. Matthies, U. Kotakari & M. Nylund (toim.) Välittävät verkostot. Jyväskylä: Vastapaino, 33–48.
- Siisiäinen, M. 2000. Järjestöllinen pääoma Suomessa. Teoksessa K. Ilmonen (toim.) Sosiaalinen pääoma ja luottamus. Jyväskylä: SoPhi, 144–169.
- Siisiäinen, M. 2002. Yhdistyslaitos vuosituhannen vaihteessa. Teoksessa P. Ruuskanen (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus, 94–111.
- Siisiäinen, M. & Kankainen, T. 2009. Järjestötoiminnan kehitys ja tulevaisuudennäkymät Suomessa. Teoksessa T. Kankainen, H. Pessala, M. Siisiäinen, L. Stranius, H. Wass & N. Wilhelmsson (toim.) Suomalaiset osallistujina. Katsaus suomalaisen kansalaisvaikuttamisen tilaan ja tutkimukseen. Helsinki: Oikeusministeriö, 90–137.
- Siisiäinen, M. & Luomala, A. 2002. Kolmas sektori, yhdistykset ja innovaatiot. Teoksessa M. Siisiäinen (toim.) Yhdistykset kolmannen sektorin toimijoina. Tutkimus jyväskyläläisistä yhdistyksistä. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto, 7–16.
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Kasvatustieteen väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto. Viitattu 30.3.2015.
<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>.
- Sivistyssanakirja 2002. Nykysuomen opas. Juva: WSOY.
- Soveli 2009. Viitattu 19.3.2015. <http://www.soveli.fi/?x103997=115269>.

- Suomen Mielenterveysseura s.a. Viitattu 7.1.2015. www.mielenterveysseura.fi.
- Talo, S., Wikström, J. & Metteri, A. 2001. Kuntoutuminen monitieteisenä ja -tasoisena prosessina. Teoksessa T. Kallanranta, P. Rissanen, & L. Vilkkumaa (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Duodecim, 55–71.
- Terveys 2011 -tutkimus. Teoksessa S. Koskinen, A. Lundquist & N. Ristiluoma (toim.) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Raportti 68/2012. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.5.2014.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Turhala, S. 2006. Hankkeen käytäntöjä ja pilottikunnissa syntyneitä toimintamalleja. Teoksessa S. Turhala & S. Kettunen (toim.) Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämistä. Mielenterveyskuntoutujien kehittämishanke. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura, 50–63.
- Vallerand, R. 2004. Intrinsic and extrinsic motivation in sport. Encyclopedia of Applied Psychology 2, 427–435. Viitattu 9.4.2015.
<http://www.er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/papers/128.pdf>.
- Valo ry 2013. Ideaopas matalan kynnyksen liikuntakerhotoimintaan. Viitattu 20.3.2015.
<http://www.sport.fi>.
- Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Varto, J. 2005. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Viitattu 24.2.2015.
http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto_laadullisen_tutkimuksen_metodologia.pdf.
- Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY.
- Vilkku, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Virtanen, A. & Näsi, S. 2003. Aatteesta ja rahasta – näkökulmia yhdistysten toimintaan ja talouteen. Teoksessa S. Hänninen, A. Kangas & M. Siisiäinen (toim.) Mitä yhdistykset välittävät. Tutkimuskohteena kolmas sektori. Jyväskylä: Atena.
- Vuorinen, M. 2001. Sosiaalinen tuki terveyden edistäjänä. Teoksessa I. Aalto & S. Kiljala

- (toim.) Toisin tehden. Uusia tuulia mielenterveystyöhön. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto, 14–16.
- WHO 2014. Mental health: a state of well-being. Viitattu 14.5.2015. www.who.fi.
- Wilska-Seemer, K. 2005. Voimaantuminen vammaisten naisten vertaisryhmissä. Teoksessa M. Nylund & A. B. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 255–273.
- Yeung, A. B. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – ihanteita vai todellisuutta? Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: YTY.
- Yeung, A. B. 2005. Tutkimustyökaluja vapaaehtoistoiminnan mysteeriiin. Teoksessa M. Nylund & A. B. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 83–103.
- Ylén, H. & Ojanen, M. 1999. Liikunta on hyväksi – jos siltä tuntuu. Liikunta mielenterveyspotilaiden avohoidon tukena -projekti: ensimmäisen tutkimuskauden tuloksia. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 145.
- Zimmermann, M. A. 1995. Psychological empowerment: issues and illustrations. *American Journal of Community Psychology* 23 (5), 581–589.

LIITTEET

LIITE 1 Tiedote tutkimuksesta ja suostumuslomake

Arvoisat Kello ry:n liikuntavastaavat

5.2.2014

Teen Jyväskylän yliopistossa liikunnan yhteiskuntatieteiden opinnäytetyötäni vertaisohjauksesta mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnassa. Tutkimuksen ohjaajana toimii tutkija-tohtori Antti Laine. Tämän opinnäytetyötutkimuksen tarkoituksena on selvittää liikunnan vertaisohjauksen motiiveja, merkitystä ja toimintaedellytyksiä yhdistyksen liikuntavastaavien näkökulmasta. Tutkimuksen kohteeksi on valittu Kello ry, koska yhdistyksessänne on jo vakiintunutta vertaisvetoista liikuntatoimintaa, useampia liikuntavastaavia ja useita liikuntaryhmiä.

Tutkimus on tarkoitus toteuttaa haastattelemalla yhdistyksenne liikuntavastaavia. Haastattelut toteutetaan Jyväskylässä talvella 2014 haastateltaville parhaiten sopivana ajankohtana. Aikaa haastatteluun on hyvä varata vähintään tunti, mutta muutoin siihen ei tarvitse valmistautua. Ystävällisesti pyydän Kello ry:n liikuntavastaavia osallistumaan haastatteluun. Jokaisen kokemukset ja mielipiteet ovat ainutlaatuisia ja arvokkaita.

Nauhoitettua ja tekstiksi muutettua haastatteluaineistoa käytetään vain tämän tutkimuksen tarpeisiin. Saatua haastatteluaineistoa säilytetään opinnäytetyöntekijän hallussa ja se hävitetään tutkimusraportin valmistuttua. Tutkimusraportissa haastateltavien henkilöllisyyttä ei paljasteta, vaan nimet muutetaan. Koska kyseessä on yhteen Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistykseen (Kello ry) kohdistuva tutkimus, jonka kohdejoukko koostuu pelkästään tämän yhdistyksen liikuntavastaavista, voivat haastateltavat kuitenkin periaatteessa olla tunnistettavissa, vaikka henkilötiedot tutkimusraportista häivytetäänkin. Kaikkien tutkimukseen osallistuvien oikeutena on tietää tämä tunnistettavuusmahdollisuus.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, luottamuksellista ja tutkittavilla on milloin tahansa oikeus kieltäytyä tutkimuksesta tai jättää vastaamatta joihinkin haastattelukysymyksiin. Haastateltavilla on yliopiston puolesta voimassa tapaturmavakuutus haastattelun ajan sekä niihin välittömästi liittyvien matkojen ajan. Jos Teille tulee mieleen kysymyksiä tutkimukseen liittyen, annan mielelläni lisätietoja.

Pyydän vielä liikuntavastaavia allekirjoittamaan allaolevan suostumuslomakkeen. Kiitos paljon!

Talvisin terveisin,

Tiina Riihinen (opinnäytetyöntekijä)

Punasuonkatu 11 C 10

42100 Jämsä

puh. 0404163888

tiina.k.riihinen@student.jyu.fi

Tutkijatohtori Antti

Laine (työn ohjaaja)

Jyväskylän yliopisto/

liikuntakasvatuksen laitos

puh. 0408053958

antti.laine@jyu.fi

Olen tutustunut tämän tutkimuksen tarkoitukseen sekä minulta kerättävien tietojen säilytystapaan ja tutkimustulosten raportointiin. Olen myös tarvittaessa saanut lisätietoja tutkimuksesta. Osallistun haastatteluun, joka käsittelee liikunnan vertaisohjauksen teemoja.

Päiväys

Haastateltavan allekirjoitus

Päiväys

Tutkijan allekirjoitus

LIITE 2 Teemahaastattelurunko

Haastattelurunko liikuntavastaaville

Taustatiedot:

Ikä:

Sukupuoli:

Koska olet käynyt Mielenterveyden keskusliiton liikuntavastaavakoulutuksen?

Kuinka kauan olet ollut yhdistyksessä vertaisohjaajana?

Mitä ryhmiä ohjaat?

Harrastatko muuta liikuntaa ohjaamiesi ryhmien ulkopuolella?

Vertaisohjauksen motiivit

Miksi sinua alun perin innosti lähtemään liikuntavastaavakoulutukseen ja ryhtymään liikunnan vertaisohjaajaksi paikallisyhdistyksessä?

Mikä motivoi sinua toimimaan vertaisliikuntaryhmän ohjaajana?

Merkitykset

Mitä liikunnan vertaisohjaus merkitsee sinulle?

Mitä kokemuksia liikunnan vertaisohjaus on antanut sinulle?

- Myönteiset kokemukset ja mahdolliset kokemasi ongelmat?

Millä tavoin vertaisohjaajana toimiminen tukee arkielämääsi?

- Miten vertaisohjaus on tukenut kuntoutumistasi?

Toimintaedellytykset

Mitkä tekijät auttavat sinua vertaisohjaajana?

- Yhdistyksen sisäinen tuki?
- Keskusliiton tuki?
- Kunnan tuki?

Mitkä tekijät haittaavat toimintaasi vertaisohjaajana?

Miten haluaisit kehittää yhdistyksesi liikuntatoimintaa jatkossa?