



**Diak**

**Marika Olkkonen**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK)  
Opinnäytetyö, 2020

**KÄVELYJALKAPALLO TOIPUMISORIENTAATION  
TOTEUTTAJANA**

---

## TIIVISTELMÄ

Marika Olkkonen

Kävelyjalkapallo toipumisorientaation toteuttajana

36 s., 3 liitettä

Kevät 2020

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, kuinka hyvin päihde- ja mielenterveyskuntoutujat kokevat toipumisorientaation toteutuvan kävelyjalkapallon pelaamisessa ja miten sosiaalinen liikunta tukee heidän toipumistaan. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Kävelyfutis -hankkeen kanssa, jonka tavoitteena on parantaa päihde- ja mielenterveyskuntoutujien sosiaalisen liikunnan mahdollisuuksia. Hanke toimii kävelyjalkapallon markkinoijana ja lajin eteenpäin viejänä. Yhteistyön tarkoituksena oli auttaa hanketta perustelemaan kävelyjalkapallon hyödyllisyyttä päihde- ja mielenterveyskuntoutuksessa toipumisorientaation kautta sekä lisätä lajin näkyvyyttä.

Opinnäytetyö toteutui laadullisena tutkimuksena, jossa menetelmänä käytettiin teema-haastattelua. Kohderyhmäksi valikoitui kävelyjalkapallo ja sisäjalkapalloa (futsal) harrastavat päihde- ja mielenterveyskuntoutujat, sekä kuntoutuksen ohjaajat/kävelyjalkapallon valmentajat. Teemahaastatteluja ja kyselyjä toteutui kolme. Yksi oli 12 hengen ryhmähaastattelu päihde- ja mielenterveyskuntoutujille ja heidän ohjaajilleen. Kaksi oli sähköpostilla tehtyä kyselyä, joista toinen kohdistui kävelyjalkapallon valmentajille ja toinen päihdekuntoutujista koostuvalle futsal -joukkueelle. Aiheesta ei ole aiempia tutkimuksia, joten aiheeseen liittyvä teoreettinen tieto käsittelee päihde- ja mielenterveysongelmia, liikunnan merkitystä mielen hyvin vointiin sekä toipumisorientaation- ja kävelyjalkapallon käsitteitä.

Kaikki haastatteluista saadut vastaukset olivat yhteneväisiä keskenään kävelyjalkapallon pelaamisen positiivisista vaikutuksista mielen hyvinvointiin. Tutkimuksen tuloksista selvisi, että tärkeimpinä asioina koettiin yhteisöllisyys, itsekunnioituksen lisääntyminen, identiteetin muuttuminen vähemmän sairauskeskeiseksi, positiivisempi näkemys tulevaisuudesta, motivaatio muutokseen sekä mielekkään tekemisen kautta tullut voinnin paraneminen niin henkisesti kuin fyysisesti.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että kävelyjalkapallo on toimiva toteutusmuoto toipumisorientaatiolle päihde- ja mielenterveyskuntoutuksessa. Kävelyjalkapallon pelaamisessa toteutuu kaikki toipumisorientaation osa-alueet; liittyminen, toivo ja optimismi tulevaisuudesta, identiteetti, elämän merkityksellisyys ja voimaantuminen sekä sillä on hyviä vaikutuksia ihmisen henkisen hyvinvoinnin tukijana ja positiivisen mielenterveyden lisääjänä.

Asiasanat: Päihdekuntoutus, Mielenterveyskuntoutus, Toipuminen, Liikunta

## ABSTRACT

Marika Olkkonen

Walking football as a recovery-oriented method

36 p., 3 appendices

Spring 2020

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Social Services

Bachelor of Social Services

The aim of this thesis was to find out how people going through mental health and substance abuse rehabilitation experience walking football as a recovery method and furthermore, what potential benefits social activities give them. The thesis was done in collaboration with “Kävelyfutis” -project, which aspires to improve the presence and visibility of social exercise and activities in recovery orientation and promote walking football as a rehabilitation tool for mental health and substance abuse problems.

This thesis was executed as a qualitative research using thematic interviews as data collection method. Target group consisted of active players of walking football and futsal, both those in mental health and substance abuse rehabilitation, and supervisors and coaches of walking football. Altogether, three interviews were carried out. One group interview with 12 participants including rehabilitation patients and their supervisors, and two email questionnaires, one aimed at walking football coaches and one aimed at a rehabilitation patient futsal team. No previous studies have been done on the topic, hence the theoretical information focuses on mental health and substance abuse problems, effects of exercise on mental health, as well as concepts surrounding recovery orientation and walking football.

As results, all interview responses uniformly showed positive effects of walking football on mental wellbeing. The results revealed that the sense of community and belonging, increased self-respect, decreased identification with illness-centred self-image, more positive outlook on the future, and overall positive change in mental and physical wellbeing were considered as the most important outcomes of the walking football project.

As conclusion, walking football is an effective method for recovery orientation in mental health and substance abuse rehabilitation, and supports mental wellbeing. Walking football encompasses all five recovery orientation domains; connectedness, hope and optimism about the future, identity, meaning in life, and empowerment.

Key words: Mental health rehabilitation, Substance abuse rehabilitation, Recovery, Exercise

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSKUNTOUTUMINEN	5
2.1	Päihdeiden käyttö.....	5
2.2	Mielenterveyshäiriöt ja positiivinen mielenterveys.....	6
2.3	Kuntoutus.....	7
2.4	Toipumisorientaatio (CHIME).....	8
3	SOSIAALINEN LIIKUNTA PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSEN TUKENA	11
3.1	Liikunta ja osallisuus vahvistamassa positiivista mielenterveyttä.....	11
3.2	Kävelyjalkapallo.....	13
4	MENETELMÄT	15
4.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	15
4.2	Teemahaastattelu.....	15
4.3	Teoriaohjaava sisällönanalyysi.....	16
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	17
5.1	Yhteistyökumppanina Kävelyfutis-hanke.....	17
5.2	Opinnäytetyön suunnittelu.....	17
5.3	Aiheen rajaus asiantuntijahaastattelun avulla.....	18
5.4	Kohderyhmä ja tutkimusympäristö.....	19
5.5	Aineiston keruu.....	19
5.6	Aineiston analysointi.....	21
6	TULOKSET	23
6.1	Liittyminen C.....	23
6.2	Toivo ja optimismi tulevaisuudesta H.....	23
6.3	Identiteetti I.....	24
6.4	Elämän merkityksellisyys M.....	24
6.5	Voimaantuminen E.....	25
6.6	Mielelleni parasta pelaamisessa.....	25
6.7	Yhteenveto.....	26
6.8	Video.....	27
7	JOHTOPÄÄTÖKSET, POHDINTA JA ARVIOINTI	28
7.1	Opinnäytetyöprosessin onnistuminen.....	28
7.2	Tavoitteen toteutuminen.....	29
7.3	Luotettavuus ja laatu.....	29
7.4	Pohdinta.....	30
	LÄHTEET	32
	LIITE 1. Ryhmähaastattelun teemat	37
	LIITE 2. Sähköpostikysely päihdekuntoutujille	38
	LIITE 3. Sähköpostikysely ohjaajille/valmentajille	40

# 1 JOHDANTO

Suomessa oli vuonna 2017 perusterveydenhuollon avohoidon päihdetyössä 35 361 asiakasta ja päihdehuollon erityispalveluissa 63 131 asiakasta (Suomen virallinen tilasto). Psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa hoidettiin yhteensä 195 406 potilasta ja avohoidossa käyntejä oli 2,255 miljoonaa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastot ja data). Päihde- ja mielenterveysongelmat ovat yleisiä ja ne ovat usein yhteydessä toisiinsa. Tutkimusten mukaan noin 80 prosentilla päihdehäiriöistä kärsivillä potilaista ilmenee myös jokin mielenterveyden häiriö. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveyden edistäminen.) Mielenterveyden häiriötä sairastavista kuitenkin vain puolet saa tarvitsemaansa hoitoa (Suomen mielenterveysseura. Mielenterveys Suomessa).

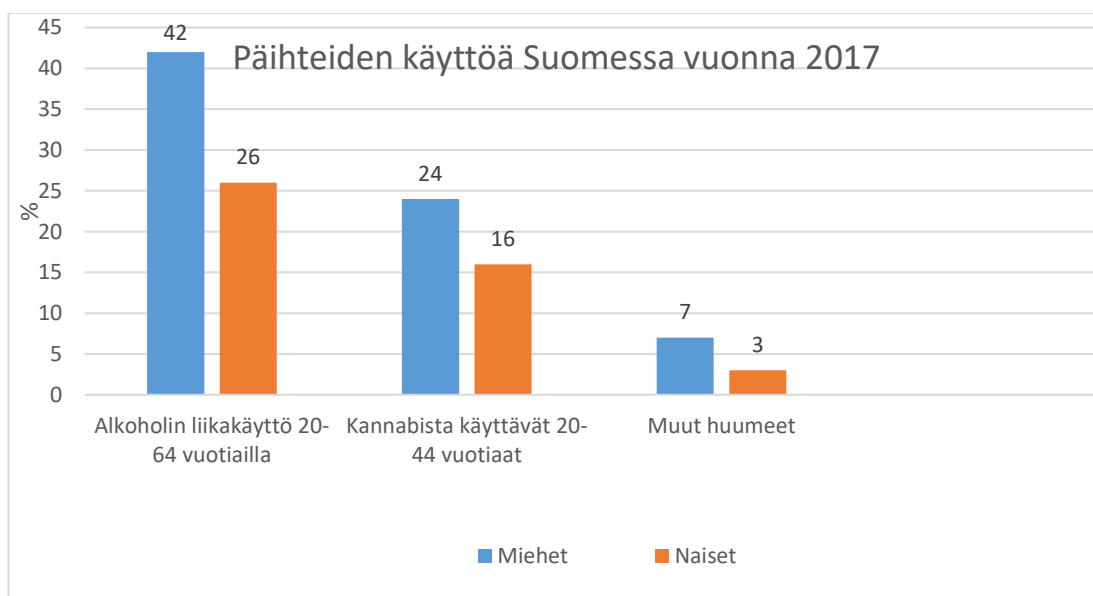
Toipumisorientaatio on päihde- ja mielenterveyskuntoutuksen uusi suunta, jossa painottuvat kuntoutujan omat voimavarat, osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemukset, toivo sekä positiivinen mielenterveys (Anthony 2013, 4). Toipumisorientoitunut työote on jo käytössä joissain asumisyksiköissä ja laitoksissa päivittäisessä kuntoutuksessa, mutta sen lisäksi toipumisorientaation toteuttaminen sosiaalisen liikunnan avulla mahdollistaisi useamman toipujan tavoittamisen. Liikunta ja osallisuus tukevat toipumista, mutta päihde- ja mielenterveys palveluissa olevat osallistuvat muita harvemmin harrastustoimintaan ja liikuntaharrastuksiin. Palveluita tulisikin kehittää niin, että yhä useammalla heistä olisi mahdollisuus osallistua niihin helposti. (Kaskela ym. 2014.) Englannissa vuonna 2011 kehitetty kävelyjalkapallo on sosiaalisen liikunnan muoto, joka sopii lajitaustaa tai ikää katsomatta kaikille. Kävelyjalkapallo on uusi laji Suomessa, mutta sen tunnettavuus kasvaa koko ajan ja laji on yleistymässä erityisesti sosiaali- ja terveystalouden parissa. (Kävelyfutis.)

Selvitän opinnäytetyössäni, miten kävelyjalkapallo toteuttaa toipumisorientaatiota ja tukee kuntoutujan toipumista. Teorian lisäksi haastattelin pelaajia ja asiantuntijoita saadakseni selville heidän näkemyksensä harrastuksen vaikutuksista toipumiseen. Tulosten avulla on tarkoitus lisätä ymmärrystä sosiaalisen liikunnan merkityksestä positiivisen mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä, sekä perustella kävelyjalkapallon hyötyjä päihde- ja mielenterveyskuntoutuksessa toipumisorientaation kautta.

## 2 PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSKUNTOUTUMINEN

### 2.1 Päihteiden käyttö

Päihteet käsittävät kemialliset aineet ja yhdisteet sekä luonnon tuotteet, joita käytetään päihtymis-, piristys- tai huumaustarkoitukseen. Päihdetilastollisen vuosikirjan 2018 mukaan Suomessa alkoholin liikkakäyttöä esiintyy 20–64-vuotiaiden miesten keskuudessa 42 prosentilla ja saman ikäisistä naisista 26 prosentilla. (Kuvio 1.) Alkoholin runsaan kulutuksen lisäksi suomalaisten huumeiden käyttö ja kokeilu ovat lisääntyneet 1990-luvulta alkaen. Suomessa yleisimmin käytetty huume on kannabis, jonka kokeilut ovat vuodesta 1992 nelinkertaistuneet 6 %:sta 24 %:iin. Stimulanttien eli esimerkiksi ekstaasin, amfetamiinin tai kokaiinin kokeilut ovat myös yleistyneet, kuitenkin jääden alle 10 prosenttiin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus. Tilastot ja data. Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet., Kuvio1.)



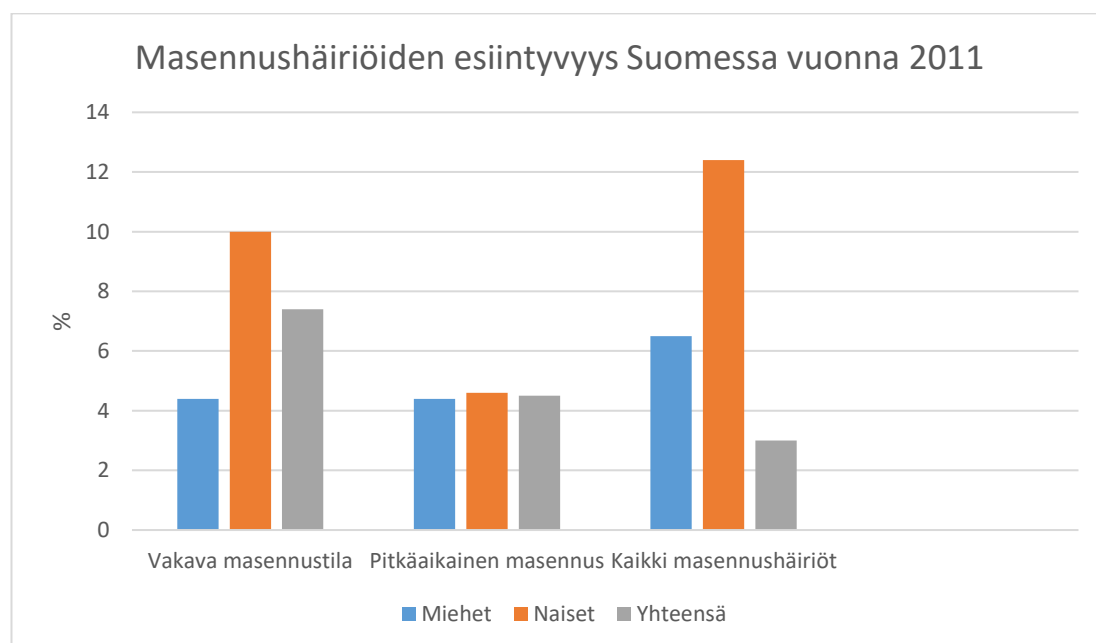
Kuvio 1. Päihteiden käyttö Suomessa vuonna 2017

Päihteiden riippuvuuskäyttöön liittyy usein vaurioita sosiaalisissa suhteissa, mielessä ja tunteissa sekä elimistössä. Käyttö muuttuu pakonomaiseksi ja motiivi ainekeskeiseksi esimerkiksi tapa- tai viihdekäytön sijasta. (Saarelainen, Stengård, Vuori-Kemilä 2003, 34-35.) Päihteiden käyttöön liittyy usein myös käyttäytymis- ja

mielenterveyshäiriöitä (Kuoppasalmi, Heinälä, Lönnqvist 2011, 406). Tutkimusten mukaan noin 80 prosentilla päihdehäiriöistä kärsivillä potilaista ilmenee myös jokin mielenterveyden häiriö. Päihteiden käyttö itsessään aiheuttaa psyykkistä pahoinvointia ja vastaavasti psyykinen pahoinvointi voi altistaa päihdehäiriön kehittymiselle. (THL. Mielenterveyden edistäminen. Mielenterveys.) Koska huumeiden käyttö edelleen on lisääntymässä, siitä aiheutuvat haitat ja käyttäjien palveluntarpeet ovat myös lisääntymässä (Päihdetilastollinen vuosikirja 2018).

## 2.2 Mielenterveyshäiriöt ja positiivinen mielenterveys

Mielenterveyden häiriöitä kuvaavat kliinisesti merkitsevät psyykkiset oireet, jotka yhdessä muodostavat erilaisia oireyhtymiä (Lönnqvist & Lehtonen 2011, 12). Mielenterveyden häiriöitä ovat esimerkiksi mielialahäiriöt, ahdistuneisuushäiriöt, psykoosit ja syömishäiriöt. Suomessa yleisin mielialahäiriö on masennus (Kuvio 2). Muita tavallisia mielenterveyshäiriöitä ovat esimerkiksi kaksisuuntainen mielialahäiriö sekä skitsofrenia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Mielenterveyshäiriöt.)



Kuvio 2. Masennushäiriöiden esiintyvyys Suomessa vuonna 2011 (Partanen ym. 2015)

Mielenterveyden häiriötä sairastava ihminen kokee kärsimystä tai psyykkistä vajaakuntoisuutta oireistaan. Ne voivat rajoittaa toiminta- ja työkykyä tai osallistumis- ja selviytymismahdollisuuksia. Vakavimmillaan oireet voivat jopa vammauttaa lähes täysin ja sulkea ihmisen yhteiskunnan ja sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle. (THL. Mielenterveyden edistäminen. Mielenterveys.)

Usein mielenterveys yhdistetään mielenterveyshäiriöiden puuttumiseen, vaikka se on paljon enemmän. Mielenterveys voidaan ajatella voimavarana, jolla pidetään yllä psyykkisiä toimintoja. WHO määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa yksilö ymmärtää kykynsä ja selviää tavanomaisista haasteista arjessa, sietää stressiä sekä kykenee työskentelemään tuottavasti ja antamaan oman panoksensa yhteiskunnalle. (Mielenterveystalo. Tietoa mielenterveydestä.)

Positiivinen mielenterveys on uudenlainen määrittely mielenterveydestä, joka sisältää käsityksen aktiivisesta, muuttuvasta ja muuttavasta ihmiskuvasta. Se on keskeinen käsite mielenterveyden edistämisen viitekehyksessä, joka perustuu vahvasti terveyttä tukeviin tekijöihin sairautta aiheuttavien tekijöiden sijasta. (Toivio & Nordling 2013, 65–66.) Kaikissa positiivisen mielenterveyden määritelmässä painottuvat henkilön psyykkiset voimavarat, oman elämään vaikuttamisen mahdollisuus, toiveikkaus, positiiviset sosiaaliset suhteet sekä myönteinen minäkäsitys ja usko kehittymisen mahdollisuuteen. (Nordling 2015, 22.) Korostamalla positiivista mielenterveyttä pyritään pois sairaus- ja ongelmakeskeisestä ajattelusta, jolloin se on enemmän kuin mielenterveyshäiriöiden puuttuminen: se on voimavara, jota voi hyödyntää ja sitä tulee kehittää. Positiivista mielenterveyttä voidaan näin myös pitää mielen hyvinvointina. Pääasiassa esimerkiksi väestötutkimuksissa on tutkittu mielenterveyttä häiriö- ja oiremittarien avulla, mutta esimerkiksi Isossa-Britanniassa kehitetty Warwick Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS) -mittari tuo mahdollisuuden liittää myös mielenterveyden positiivinen ulottuvuus tulevaisuudessa osaksi tutkimuksia. (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin, 2016.)

### 2.3 Kuntoutus

Kuntoutus on pitkään nähty asiantuntijalähtöisenä ja kuntoutujan vajavuuskeskeisenä toimintana. 1970-luvulta pikkuhiljaa sen rinnalle on noussut kuntoutujan



henkilökohtaiset mieltymykset, tarpeet ja tavoitteet huomioonottavampi näkökulma, jossa korostuu kuntoutujan elämän mielekkyyttä hänellä olevista haasteista huolimatta. (Järvikoski 2011, 49-50.) Kuntouttavalla toiminnalla pyritään lisäämään ihmisen toimintakykyä ja sosiaalista selviytymistä. Perinteisesti kuntoutus mielletään fyysiseen yhteyteen, mutta se on suunnitelmallinen ja monialainen toimintakokonaisuus, joka sisältää myös paljon muuta kuin fyysikaalista tai lääkinnällistä kuntouttamista. (Järvikoski 2011, 8–10.)

Mielenterveyden järkkyyessä ihmisen toimintavalmius ja hyvinvointi heikkenee, jolloin kuntoutus auttaa vakauttamaan ihmisen arkea. Mielenterveyskuntoutuksen eri muotoja voidaan toteuttaa laitospuitteissa, avohoidossa tai kotona ja ne voivat sisältää esimerkiksi keskustelua, arkielämäntaitojen opettelua, erilaisia harjoitteita tai liikuntaa. (Mielenterveystalo. Tietoa mielenterveyskuntoutuksesta.) Päihdekuntoutusta on saatavilla muun muassa A-klinikoilta, mielenterveyspalveluista, päihdepsykiatrisista yksiköistä sekä avohuollon yksiköistä. Päihdekuntoutuksen menetelmät, kuten katkaisuhoido, asumisen tuki ja neuvonta, erilaiset terapiat, itsehoito ja vertaistuki sopivat myös erilaisten riippuvuusongelmista kärsivien kuntoutukseen. (Terveystieteiden tutkimuskeskus. Päihdehoito, kuntoutus ja arjen tuki.)

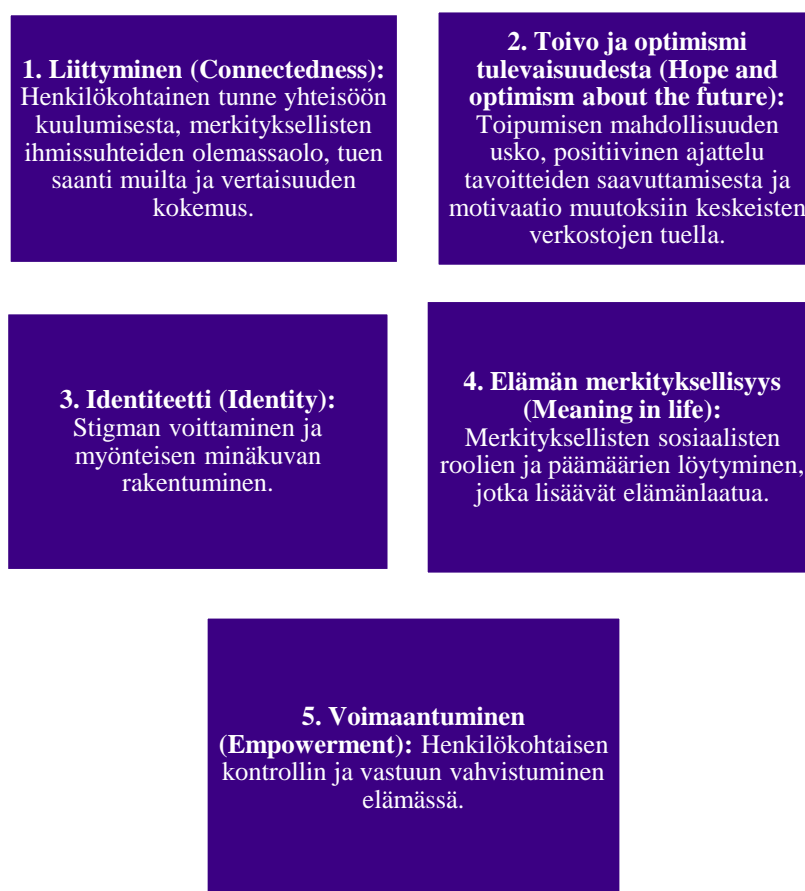
#### 2.4 Toipumisorientaatio (CHIME)

Kliinisenä käsitteenä toipuminen tarkoittaa sairauden oireiden vähenemistä tai niiden loppumista. Toipumisorientaatio on kuitenkin laaja-alaisempi käsite. (Nordling, Järvinen & Lähteenlahti 2015, 133.) Se on viitekehys ajattelulle ja toiminnalle, joissa painottuvat kuntoutujan omat voimavarat, osallisuus, toivo, merkityksellisyys ja positiivinen mielenterveys. Toipumisorientaation tarkoituksena on auttaa kuntoutujaa rakentamaan ja elämään mielekästä elämää sairauksistaan tai heikkouksistaan huolimatta. Toipumisorientaatio-ajattelussa nähdään toipumisen henkilökohtaisena, subjektiivisena prosessina, joka rakentuu kuntoutujan omien toiveiden, tarpeiden ja tavoitteiden mukaan ja jonka parhaana asiantuntijana toimii kuntoutuja itse. (Anthony 2013, 4.)

Toipumisorientaation käsite on yleistymässä mielenterveys- ja päihdetyössä. Se on palvelunkäyttäjän näkökulmasta alkunsa saanut käsite, joka eroaa perinteisestä

uskomuksesta sairauden hoidon ja kuntoutumisen kulusta. Toipumisorientaatio haastaa palveluntarjoajat uudistamaan aatemaailmaansa ja toimintatapansa, toteuttamaan yksilölähtöisempää hoitoa ja tarkastelemaan omaa rooliaan toipumisen edistäjänä enemmänkin rinnalla kulkijana, tukijana tai esimerkiksi valmentajana. (Le Boutillier ym. 2011.) Vaikka kuntoutujan omia valintoja ja ratkaisuja korostetaan, ei ammattilaisen asiantuntijuutta ja työpanosta väheksytä. Vaihtoehtojen ja parhaiden ratkaisujen etsimiseen ja valintojen seurauksien pohtimiseen kuntoutuja tarvitsee ammattilaisen tukea. Kuntoutujan valintoja tulee voida kritisoida, jos ne mahdollisesti aiheuttavat vahinkoa kuntoutujalle tai muille ihmisille. Valintojen täytyy olla eettisesti hyväksyttäviä. (Nordling ym. 2015, 137.)

Toipumisorientaatio-ajattelu voidaan jakaa viiteen osa-alueeseen. Esimerkiksi Petros ym. (2015) ja Leamy ym. (2011) käyttävät osa-alueista lyhennettä CHIME: Connectedness, Hope and optimism about the future, Identity, Meaning in life and Empowerment (Kuvio 3.)



Kuvio 3. CHIME

Petroksen ja kumppaneiden (2015) tutkimuksessa selvisi myös, että edellä mainittujen osa-alueiden lisäksi toipumisprosessin kannalta merkittäviä ovat myös muiden tukeminen sekä vastavuoroisuus. Hyödyksi olemisen kokemus, vuorovaikutustaitojen paraneminen ja oppimiskokemusten saaminen ovat tärkeitä ja voimauttavia asioita toipujalle.

### 3 SOSIAALINEN LIIKUNTA PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSEN TUKENA

#### 3.1 Liikunta ja osallisuus vahvistamassa positiivista mielen­terveyttä

Liikunnan vaikutus fyysiseen hyvinvointiin on kiistatonta, mutta myös psyykkisen hyvinvoinnin vaikutuksia on todennettavissa, vaikka se on vaikeampaa (Huovinen, Rintala & Niemelä 2012, 190). Tutkimuksia liikunnan käytöstä mielen­terveysongelmien hoitokeinona on tehty melko runsaasti, mutta tulosten todentaminen on vaikeampaa. Liikunnan on kuitenkin kiistattomasti todettu tuottavan myönteisiä mielialavaikutuksia yleisellä tasolla. (Fogelholm, Vuori, Vasankari. 2011, 179–181.) Liikunta kohen­taa mielen­terveyttä ja vaikuttaa positiivisesti vireystilan lisäksi muun muassa masen­nukseen, ahdistukseen, itseluottamukseen ja stressin sietoon. Mielen­terveyteen posi­tiivisesti vaikuttaakseen liikunnan tulee olla omaehtoista ja mielekästä ja siinä on hyvä olla myös jokin tavoite. Ohjattu, ryhmässä tapahtuva sekä myönteisiä odotuksia tuova liikunta edistää sitoutumista ja osallisuuden kokemista. Liikunnassa tärkeää onkin so­siaalinen vuorovaikutus, jos tavoitellaan mielen hyvinvoinnin lisäämistä. (Huovinen ym. 2012, 190–192.)

Osallisuutta voi tarkastella monenlaisista näkökulmista. Tässä asiayhteydessä tulkit­sen osallisuutta joukkueliikunnan kautta. Isola ym. (2017) käsittävät osallisuuden (in­volvement) kuvaavan yksilön mukanaoloa yhteisöllisesti tärkeissä prosesseissa ja kiin­nittymistä yhteisöön. Se on liittymistä, suhteissa olemista, kuulumista ja yhteisöllisyyttä. Kiilakosken, Gretschelin ja Nivalan (2012) mukaan osallisuus toteutuu yksilön ja yhteisön välisessä suhteessa. Tällöin osallisuus tarkoittaa yhteisön jäsenenä olemista sekä toimimista; yksilö saa yhteisöön kuulumisen kokemuksen. Mattila-Aalto (2009) esittää osallisuuden syrjäytymisen, osattomuuden ja ulkopuolisuuden vastakohtana, ja osattomuuden synonyymina käytetään termiä ”osallistumattomuus”. Kaikki edelliset käsittävät osallisuuden kuulumisena jonkinlaiseen yhteisöön, osallistumisena ja sosi­aalisen yhteydenä toisiin ihmisiin. Yhteisöllisyyttä pidetäänkin välttämättömyytenä ihmisen sosiaalisuudelle ja vuorovaikutuksen kehittymiselle. Se tuo ihmiselle osalli­suuden, kuulluksi tulemisen ja yhteenkuuluvuuden tunteen. Yhteisöllisyys myös luon­nollisesti lisää verkostoitumista ja sosiaalisen pääoman kasvua. (Väyrynen ym. 2017, 7–8.) Sosiaaliseen liikuntaan, kuten kävelyjalkapalloon osallistuminen mahdollistaa

yksilölle yhteisöön kuulumisen tunteen. Osallistuminen ryhmän toimintaan voi auttaa yksilöä ajattelemaan itsestään ja mahdollisuuksistaan muissakin yhteyksissä positiivisemmin.

Kaskelan ym. (2014) julkaisussa ilmenee, että liikunnan ja yhteisöllisyyden vaikutukset ihmisen mielen hyvinvointiin on kiistatonta ja vertaistuen merkitystä ei tulisi vähätellä. Päihdehoidon kynnyksellä olevat osallistuivat muita harvemmin harrastustoimintaan, ja mielenterveyshoidon kynnyksellä olevien osallistuminen kohdistui muita vähemmän liikuntaharrastuksiin. Osallistuminen painottui järjestötoimintaan, josta etsittiin apua ja vertaistukea. Lisäksi korostuivat halu ”auttaa muita ihmisiä” ja ”kuulua johonkin ryhmään”. Osallistumisen esteiksi paljastui terveysongelmat ja tiedonpuute. Tutkimuksessa pohdittiin järjestöjen suurta merkitystä matalan kynnyksen harrastustoiminnan tarjoajana ja kuinka sitä tulisi kehittää niin, että yhä useammalla päihde- ja mielenterveyskuntoutujalla olisi mahdollisuus osallistua liikunta- ja harrastustoimintaan.

Joukkueurheilussa yhdistyy liikunta sekä osallisuus, jolloin voi puhua sosiaalisesta liikunnasta. Siinä osallistujat tarvitsevat toisiaan ja toimivat ryhmässä. Parhaimmillaan ryhmäytyminen luo osallistujalle tilan, jossa hän voi olla oma itsensä, ilmaista tunteitaan ja ajatuksiaan sekä turvallisesti epäonnistua ja tehdä myös virheitä. (Suomen mielenterveysseura. Kehittämistoiminta. Joukkuehenki ja yhdessä olo.) Erilaisten aktiiviteettien kautta ihminen saa sisältöä elämäänsä, vaikuttamisen kokemuksen ja mahdollisesti myös lisää uskoa omaan toimintamahdollisuuksiinsa. Mahdollisuudet solmia sosiaalisia suhteita kasvavat ja mielekäs tekeminen rakentaa kokemusta oman ajankäytön arvosta. (Isola ym. 2018, 43.)

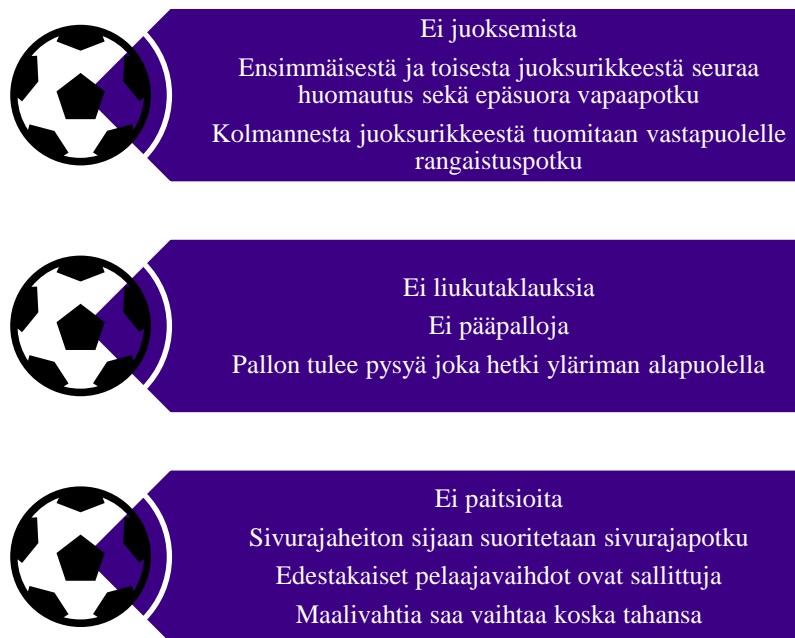
Mason ja Holt (2015) tutkivat vakavien mielenterveysongelmia sairastavien nuorten hyvinvoinnin parantamista ja heidän sosiaalisen eristäytymisensä vähenemistä jalkapalloprojektin avulla. Keskeisiksi tuloksiksi teemahaastatteluissa tuli sosiaalisen maailman avautuminen, vertaistuki, osallisuus, voimaantuminen ja itseluottamuksen kehittyminen sekä hyvän olon tunne liikunnasta. Vertaisessaan ryhmässä pelatessa osallistujat kokivat turvallisuutta olla oma itsensä ja oppivat ilmaisemaan ja hyväksymään itseään. Varsinkin ennen sairautta pelanneille jalkapallo palautti mieleen ennen sairastumista koetut nautinnon ja positiivisuuden tunteet omasta itsestään. Esiin nousi vahvasti myös jalkapalloryhmässä käymisen mielekkyys ja tyytyväisyys sen tuomiin

tuloksiin verrattuna muihin terapiaryhmiin, joissa he olivat käyneet. Jalkapalloryhmän koettiin muissa ryhmissä koetun ongelmakeskeisyyden sijaan tarjoavan mahdollisuuden muutokseen ja kehitykseen positiivisessa ilmapiirissä.

### 3.2 Kävelyjalkapallo

Kävelyjalkapallo on Iso-Britanniassa vuonna 2011 kehitetty jalkapallon muoto, joka sopii sen helppouden, yksinkertaisuuden ja turvallisuuden vuoksi lajitaustasta tai iästä riippumatta lähes kaikille. Sääntöjä on muutettu tavallista jalkapalloa yksinkertaisemmiksi, kontaktia ei saa ottaa ja eteneminen saa tapahtua ainoastaan kävelen (Kuvio 4). Syke pysyy pelattaessa matalana, joten osallistujien fyysisen kunnon ei tarvitse olla erityisen korkealla. Kävelyjalkapallo on sosiaalista ajanvietettä, jossa ihmisen kokonaisvaltainen toimintakyky, mukaan lukien fyysinen ja psyykinen hyvinvointi, paranevat liki huomaamatta. (Kävelufutis.)

Kävelyjalkapallon säännöt pääpiirteittäin:



Kuvio 4. Kävelyjalkapallon säännöt (Kävelufutis)

Kävelyjalkapallo on hyvää vauhtia yleistymässä myös Suomessa, missä tällä hetkellä toimii lähes kaksikymmentä virallista kävelyjalkapallojoukkuetta. Helsingissä

elokuussa 2019 järjestetty jo kolmas Kukunori Cup keräsi osallistujia 12 joukkuetta ja 116 pelajaa, jotka olivat yhteensä viidestätoista eri organisaatiosta. (Kävelyfutis.)

Kävelyjalkapallon vaikutusta ihmisten hyvinvointiin on alettu kartoittaa hyvin tuloksin. Kävelyfutis-hankkeen kesällä 2019 teettämään kyselyyn vastasi 57 pelaajaa 13 eri joukkueesta ympäri Suomea. Tärkeimpiä asioita vastausten mukaan olivat uudet pelikaverit, kunnon kohotus ja kuntourheilun lisääntyminen sekä raittiuden tukeminen. Tiedusteltaessa kävelyjalkapallon vaikutuksista itsetuntoon vastauksista ilmeni, että uskallus ihmisten kohtaamiseen (yli 90 % vastaajista), merkityksellisten ihmissuhteiden määrä (80 %) sekä usko omaan kykyihin (84 %) on lisääntynyt. (Kävelyfutis.)

## 4 MENETELMÄT

### 4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää

1. Kuinka hyvin toipumisorientaation osa-alueet (CHIME) toteutuva kävelyjalkapallon pelaamisen kautta sitä harrastavien ja ohjaavien henkilöiden mielestä.
2. Miten sosiaalisen liikunnan koetaan tukevan päihde- ja mielenterveys kuntoutujan toipumista.

Tavoitteena on, että tutkimustuloksia voidaan hyödyntää kävelyjalkapallon markkinoinnissa ja siten edistää lajin tunnettavuutta. Tavoitteena on myös tuoda esiin toipumisorientaation hyödynnettävyys päihde- ja mielenterveyskuntoutuksen välineenä sosiaalisen liikunnan avulla.

### 4.2 Teemahaastattelu

Laadullista tutkimusta käytetään silloin kun pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä ja saada siitä syvälinen käsitys (Kananen 2014, 16–17). Laadullisessa tutkimuksessa yleisimmin käytetyt aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja tieto (Sarajärvi & Tuomi 2009, 71), kun taas määrällisessä tutkimuksessa aineisto kerätään usein strukturoidulla kyselyllä, jolloin ilmiön hyvä tunteminen on luotettavuuden kannalta välttämätöntä (Kananen 2015, 73-74).

Toipumisorientaation ja kävelyjalkapallon yhteydestä ei ole aiempia tutkimuksia ja molemmat ovat uusia Suomessa, joten tulosten kannalta oleellisin aineisto on pelaajien kokemuksissa. Saavuttaakseni tavoitteeni, eli saadakseni käsityksen siitä, miten ihmiset kokevat asioita ja miltä heistä tuntuu, päädyin laadulliseen tutkimukseen. Myöskään otoskoko lajin vähäisen harrastajamäärän vuoksi ei olisi tuonut luotettavaa tulosta määrällisessä tutkimuksessa.



Teemahaastattelu on Suomessa suosituin tapa kerätä laadullista aineistoa. Teemahaastattelua voidaan kuvailla myös eräänlaiseksi keskusteluksi, jossa haastattelija pyrkii saamaan selville häntä kiinnostavat asiat haastattelun teemaa koskien (Hakala ym. 2010, 26-27). Halusin selvittää miten ihmiset kokevat asioita ja metodologisesti teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja asioista ja niiden merkityksistä heille (Sarajärvi & Tuomi 2009, 75), joten päädyin käyttämään menetelmänä teemahaastattelua. Vaikka teemahaastattelu onkin kovin avoin haastattelu, ei siinä voi kysellä ihan mitä tahansa. Periaatteessa teemat määrittävät tutkittavan asian viitekehyyseen, eli asiasta jo tiedettyyn (Sarajärvi & Tuomi 2009, 75). Tässä opinnäytetyössä haastattelut sekä kyselyt teemoitettiin toipumisorientaation osa-alueiden eli CHIMEN mukaisesti.

#### 4.3 Teoriaohjaava sisällönanalyysi

Laadullisen tutkimuksen tulkintaan ei ole tarkkoja sääntöjä. Näin ollen sen suunnittelu tuntui haasteelliselta. Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä jonka avulla voidaan tehdä monenlaista tutkimusta. Laadullista analyysiä voidaan tehdä aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoriaohjaavasti. Aineistolähtöisessä analyysissä tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus ajatuksella, että aiemmilla tiedoilla tai teorioilla aiheesta ei ole tekemistä tutkimuksen lopputuloksen kanssa. Teorialähtöisessä analyysissä tutkittava ilmiö määritellään jo olemassa olevan teorian mukaisesti ja usein pyritään testaamaan sitä eikä niinkään luomaan mitään uutta. Teoriaohjaavassa analyysissä jo olemassa oleva teoria toimii apuna analyysin tekemisessä ja siinä on aikaisemman tiedon vaikutuksia, mutta sen merkitys ei ole teorian testaamisessa, vaan enemmänkin uusien näkökulmien luomisessa (Saarijärvi & Tuomi 2009, 95–98).

Koska tämän opinnäytetyön aineiston keruu perustuu jo olemassa olevan teorian teemoihin, mutta itse ilmiötä ”Kävelyjalkapallo toipumisorientaation toteuttajana” ei ole aiemmin tutkittu, koen teoriaohjaavan sisällönanalyysin olevan tarkoituksenmukaisin ja luotettavin tapa analysoida haastattelujen tuloksia.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 5.1 Yhteistyökumppanina Kävelyfutis-hanke

Tein opinnäytetyöni yhteistyössä Kukunori Ry:n Kävelyfutis-hankkeen kanssa. Yhteistyömme tarkoituksena on perustella kävelyjalkapallon hyödyllisyys päihde- ja mielenterveyskuntoutuksessa toipumisorientaation kautta sekä lisätä lajin näkyvyyttä.

Kukunori ry- kulttuurin ja mielenterveyden liitto on vuonna 2012 perustettu kansalais- ja ihmisoikeusjärjestö, jonka tavoitteena on kehittää uusia tapoja tehdä mielenterveys-työtä ja lisätä mielen hyvinvointia. Kukunori Ry pyrkii kehittämään uusia toimintoja tasa-arvon ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi (Kukunori).

Kävelyfutis on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) rahoittama kolmevuotinen (2018-2020) yksi Kukunori Ry:n hankkeista. Hankkeen tavoitteena on parantaa päihde- ja mielenterveyskuntoutujien sosiaalisen liikunnan mahdollisuuksia saattamalla yhteen urheiluseuroja ja sosiaali- ja terveysalan järjestöjä. Hankkeen tavoitteena on myös tarjota sosiaalista ajanvietettä ja vähentää yksinäisyyttä tuomalla yhteen eri taustaisia harrastajia. Toimintaan osallistuakseen, ei tarvita aiempaa urheilukokemusta. Harrastustoimintaa ohjaavat lajiin perehtyneet aktiivit joita Kävelyfutis kouluttaa läpi hankkeen. Hanke pyrkii juurruttamaan kävelyjalkapallon osaksi Suomen palloilukulttuuria ja tekeekin tiivistä yhteistyötä Suomen Palloliiton kanssa. (Kävelyfutis.)

### 5.2 Opinnäytetyön suunnittelu

Oma kiinnostukseni liikunnan ja mielen hyvinvoinnin yhteydestä sai minut ottamaan yhteyttä Kävelyfutis-hankkeeseen, josta olin kuullut aiemmin. Hanke oli kiinnostunut yhteistyöstä kanssani ja sovimme tapaamisen. Haastattelin hankkeen päällikköä kävelyjalkapallon asiantuntijan roolissa. Hänen kanssaan keskustelimme teemoista ”kävelyjalkapallo”, ”joukkueliikunta” ja ”positiivinen mielenterveys”. Yhteistyökumppanini toi esiin kiinnostuksensa toipumisorientaatiota kohtaan ja tarpeen markkinoida kävelyjalkapalloa toipumisorientaatio-perustellusti.

Keskustelujemme aikana ilmeni, että Klubitaloilla kävelyjalkapalloa harrastetaan paljon. Joukkueet koostuvat pääasiassa mielenterveyskuntoutujista, joten he olisivat hyvä kohderyhmä haastatteluille. Pohdimme yhdessä, että myös kuntoutujien ohjaajien näkökulmasta olisi mielenkiintoista kuulla kävelyjalkapallon vaikutuksista toipujaan, joten myös heitä valikoitui kohderyhmään. Opinnäytetyöprosessin aikana sain kuulla päihdekuntoutujista muodostuvasta futsal (sisäjalkapallo) joukkueesta, jotka olivat kiinnostuneita osallistumaan opinnäytetyöhöni siitä kuullessaan. Vaikka laji on eri, toteutuu siinä samat sosiaalisen liikunnan ja matalan kynnyksen periaatteet kuin kävelyjalkapallossa, joten otin heidät myös mukaan kohderyhmään.

Päätimme yhteistyökumppanini kanssa prosessin edetessä, että toteutamme opinnäytetyöni tuloksista myös videon, jonka avulla on tarkoitus tavoittaa ihmisiä ymmärtämään kävelyjalkapallon hyödyt positiivisen mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä ja päihde- ja mielenterveyskuntoutujien toipumisen tukijana. Videon avulla Kävelyfutis-hanke voi markkinoida lajia sosiaali- ja terveystieteiden toimijoille ja perustella kävelyjalkapallon hyötyjä päihde- ja mielenterveyskuntoutuksessa toipumisorientaation kautta. Video suunniteltiin toteutettavan yhdessä minun sekä hankkeen työntekijöiden kesken; minä olisin mukana videon suunnittelussa ja hanke tuottaisi valmiin videon.

### 5.3 Aiheen rajaaminen asiantuntijahaastattelun avulla

Sain hankkeelta tietooni, että hyvä haastateltava kävelyjalkapallon ja toipumisorientaation yhteyden asiantuntijana olisi Heikki Hyvönen, joka on tuonut kävelyjalkapallon Suomeen, sekä toiminut toipumisorientaation lähettiläänä ja toteuttajana päihde- ja mielenterveyskuntoutuksen asumisyksiköissä. Tavoitteena oli hänen avullaan saada monipuolisempi ja tarkempi käsitys aiheesta ja apua opinnäytetyöni aiheen rajaukseen. Sain nopealla aikataululla sovittua haastattelun hänen kanssaan.

Haastatteluun valmistautuessa tein tukilistan teemoista ja kirjasin ylös joitakin täsmäkysymyksiä, joita minulle oli opinnäytetyöprosessin aikana herännyt. Haastattelun alkaessa ilmaisin kiinnostukseni kävelyjalkapallon ja toipumisorientaation yhteen soveltamisesta. Kerroin rehellisesti olevani solmussa ajatusteni kanssa ja kaipaavani vinkkejä, miten saisin aiheesta järkevän kokonaisuuden opinnäytetyöhöni. Keskustelu lähti

hyvin käyntiin ja pysyi aiheessa. Haastattelijana johdattelin keskustelua hieman ja esitin tarkentavia kysymyksiä teemojen sisällä. Keskustelu oli luonteeltaan sujuvaa koko haastattelun ajan. Olimme molemmat tiiviisti ja innokkaasti mukana. Ainoana haasteena huomasin sen, että emme olleet etukäteen sopineet haastattelun kestoa, joten huomasin hieman hermoilevani siitä, vienkö asiantuntijan aikaa liikaa, tai ehdinkö käydä kaikki minua askarruttavat asiat läpi, ennen kuin hän ilmoittaa ajan loppuvan. Loppujen lopuksi haastattelu päättyi minun aloitteestani ja aikaa meni noin tunti. Kaikki haastattelun osa-alueet saatiin käytyä läpi.

Asiantuntijahaastattelun lopputuloksena sain selkeän kuvan siitä, miten kävelyjalkapallo voisi toteuttaa toipumisorientaatiota ja miten lähden rakentamaan teoreettista viitekehystä näiden käsitteiden ympärille. Olin kerännyt haastattelusta muistiinpanoja paperille, jonka purin välittömästi haastattelun jälkeen aihealueittain pidemmäksi yhtenevämmäksi tekstiksi. Sain purun jälkeen hyvän rungon opinnäytetyöni teoreettisiin lähtökohtiin ja suunnitelman tekoon sekä uusia näkökulmia aiheen lähestymistapoihin.

#### 5.4 Kohderyhmä ja tutkimusympäristö

Kohderyhmänä on sosiaalista liikuntaa harrastavat päihde- ja /tai mielenterveyskuntoutujat, sekä kuntoutuksen ohjaajat/kävelyfutis valmentajat. Jokainen haastatteluihin osallistunut on pelannut joko kävelyjalkapalloa tai futsalia henkilökohtaisesti, osana kuntouttavaa toimintaa. Tutkimusympäristö valikoitui haastateltavien toiveiden mukaisesti, joten se toteutui sekä verkossa (sähköpostikyselyt 2kpl), että Itä-Helsingin klubitalolla (12 henkilön ryhmähaastattelu).

#### 5.5 Aineiston keruu

Laadullista tutkimusta voi luonnehtia prosessiksi, jossa aineistoon liittyvät näkökulmat ja tulkinnat kehittyvät prosessin edetessä (Aaltola & Valli 2010, 70). Prosessin aikana keräsin tietoa aiheesta teoreettisen viitekehyksen lisäksi haastattelemalla, havainnoimalla ja itse kävelyjalkapalloa pelaamalla; kävin erään ryhmän mukana harjoituksissa. Kenttätyö ja ilmiössä fyysisesti mukana oleminen auttoi minua ymmärtämään kävelyjalkapallon merkityksellisyys päihde- ja mielenterveyskuntoutujan toipumisessa.

Päätin teemoittaa sekä ryhmähaastattelun, että sähköpostikyselyt samalla tavalla viitaten toipumisorientaation osa-alueisiin (CHIME): liittyminen, toivo ja optimismi, identiteetti, elämän tarkoitus sekä voimaantuminen. Näin johdonmukaisuus raportin teoreettiseen viitekehykseen säilyisi ja aineiston analysointi olisi selkeää. Ennen haastattelujen toteuttamista pohdimme yhteistyötahoni kanssa tutkimusluvan tarpeellisuutta, mutta päädyimme siihen, ettei sitä tarvita. Ilmoitin haastattelujen käyttötarkoituksen haastateltaville saatekirjeellä haastattelua pyytäessä sähköpostilla sekä varmistin luvan nauhoittamiseen vielä haastatteluvaiheessa. Toteutin opinnäytetyöni haastattelut anonyymisti. Osallistujat saivat halutessaan kertoa taustojaan, mutta niitä ei kysytty tai dokumentoitu. Haastattelut kohdennettiin tiettyihin joukkueisiin, joten statukset ”mielenterveyskuntoutuja, päihdekuntoutuja, ohjaaja ja valmentaja” ovat valideja ilman niiden erikseen tilastoimista. Teemahaastattelut olivat vapaaehtoisia ja kenenkään ei tarvinnut vastata tai puhua jollei se tuntunut mielekkäältä.

Ryhmähaastattelua varten otin yhteyttä Itä-Helsingin klubitalon johtajaan. Sovimme haastattelua varten ajan, jolloin paikalla olisi useamman joukkueen pelaajia. Ryhmähaastattelu toteutui teemahaastatteluna (LIITE 1.), johon osallistui 12 henkilöä. Haastattelu tapahtui Itä-Helsingin klubitalolla. Haastateltavat olivat eri Klubitalojen kävelyjalkapallon pelaajia sekä ohjaajia, joilla kaikilla oli kokemus kävelyjalkapallon pelaamisesta. Joukko muodostui kahdesta sosiaalialan opiskelijasta, kahdesta ohjaajasta sekä kahdeksasta mielenterveyskuntoutujasta. Olin alustanut haastatteluni johtajan kanssa sähköpostien välityksellä, joissa ilmeni haastattelun luonne ja käyttötarkoitus.

Vaikka teemat olivat etukäteen määritelty, en tarkkoja muotoja tai järjestystä kysymyksille suunnitellut. Minulla oli tukilista käsiteltävistä asioista ja pidin huolta, että kaikki tema-alueet käytiin läpi. Osallistujat olivat motivoituneita osallistumaan haastatteluun ja pitivät tärkeänä, että juuri he saavat kertoa näkökulmansa kysymyksiin. Etenimme aiheissa teemojen mukaisesti ja esitimme tarkentavia kysymyksiä puolin ja toisin. Keskustelua syntyi paljon ja se pysyi hyvin teemojen sisällä. Haastattelu kesti tunnin ja se nauhoitettiin osallistujien luvalla.

Päihdekuntoutujien futsal -joukkueen kyselyä varten otin yhteyttä kyseisen futsal joukkueen johtajaan. Olimme yhteydessä puhelimitse, jolloin kerroin opinnäytetyöstäni, sekä haastattelun käyttötarkoituksesta. Hän piti aihetta tärkeänä ja koki toiminnan sopivan hyvin opinnäytetyöni aiheeseen. Hänen toiveestaan toteutettiin

sähköpostikysely (LIITE 2.). Kyselyn kysymykset oli teemoitettu samoin, kuin ryhmähaastattelu. Vastaajana kyselyyn toimi joukkueen johtaja, joka oli haastatellut pelaajia ja kirjannut myös heidän vastauksensa kyselyyn.

Lähetin sähköpostikyselyn (LIITE 3.) päihde- ja mielenterveyskuntoutuksen työntekijöille/ kävelyjalkapallon valmentajille. Kysyin heidän näkökulmaansa kävelyjalkapallon vaikutuksista pelaajien toipumisprosessiin ja positiiviseen mielenterveyteen samoin teemoin. Sain haastateltavien henkilöiden yhteystiedot Kävelyfutis-hankkeelta, kaikki olivat heidän yhteistyökumppaneitaan. Lähetin kyselyjä seitsemän kappaletta, ensimmäisellä kerralla en saanut yhtään vastausta. Laitoin toiset sähköpostit 3 viikon päästä ensimmäisistä, jossa pyysin ystävällisesti vastausta, ja tein saatekirjeestä lyhyemmän ja ytimekkäämmän, jolloin sain vastauksia yhden. Tähän yhteen kyselyyn oli kuitenkin kattavasti vastattu ja siitä ilmeni samoja asioita kuin muista tekemistäni haastatteluista niin päätin sen riittävän.

## 5.6 Aineiston analysointi

Aloitin aineiston käsittelyn nauhoitetun ryhmähaastattelun litteroinnilla heti haastattelun jälkeisenä päivänä. Litteroinnilla tarkoitetaan erilaisten tallenteiden kirjoittamista tekstimuotoon (Kananen 2014, 101). Litterointi vei reilusti enemmän aikaa, kuin olin suunnitellut. Tämän jälkeen etsin litteroidusta tekstistä ne osiot, jotka olivat olennaisia opinnäytetyöni tavoitteiden kannalta ja poistin epäolennaiset asiat, kuten erinäiset välikommentit tai keskustelut, jotka eivät liittyneet haastatteluun.

Seuraavassa vaiheessa luokittelin jäljelle jääneen tekstin teoriaohjaavasti toipumisorientaation osa-alueiden alle. Sähköpostikyselyjen vastaukset olivat valmiina teemojen alla, joten liitin ne jo luokiteltuun tekstiin sellaisenaan, sillä halusin mukailla ryhmähaastattelussa käyttämäni litterointia ja tuoda esiin suoria lainauksia haastatteluista. Teoriaohjaavan luokittelu oli hyvä valinta, sillä sen avulla sain kaikki haastattelut purettua samojen teemojen alle, jolloin selkeys, laatu ja luotettavuus säilyi.

Teoriaohjaavasti luokiteltua aineistoa kertyi yhteensä 16 sivua ja se oli selkeästi analysoitavissa. Tarkastelin kunkin toipumisorientaation osa-alueen alle tulleita vastauksia ja etsin niistä yhteneväisyyksiä osa-alueen teemaan ja teoriaan verraten. Vaikka

vastauksia oli paljon jokaisen teeman alla, olivat kaikki käyttökelpoisia ja yhteneväisiä tukemaan toipumisorientaation teoriaa kävelyjalkapallon/sosiaalisen liikunnan näkökulmasta. Käsittelin jokaisen vastauksen erikseen, miettien miten se toteutuu kyseessä olevassa teemassa.

Sain haastatteluihini vastauksia yhteensä 14 ihmiseltä. Pysin raporttiin jättämään suorana lainauksena aina teemaa kuvailevammat ja elävöittävimät vastaukset. Yleisimmät vastaukset tiivistin koosteeksi jokaisen osa-alueen tuloksiin, jotka esittelen seuraavassa pääluvussa. Luvun lopussa esittelen keskeiset tulokset vielä taulukossa, jossa käy ilmi, miten toipumisorientaation osa-alueet toteutuvat kävelyjalkapallon pelaamisessa.

## 6 TULOKSET

### 6.1 Liittyminen

C

Kaikissa haastatteluissa tuli ilmi joukkueessa pelaamisen lisänneen yhteisöllisyyttä ja uusien ihmissuhteiden syntymistä. Kaikille avoin toiminta ja ympäristön avoimuus koettiin mielekkääksi. Joukkueen koettiin olevan helppo alusta tutustua toisiin matalalla kynnyksellä ja paineettoman yhteisen tekemisen myötä. Pelaaminen luo positiivista painetta onnistua ja onnistumisten myötä tuntee itsensä tärkeäksi. Toisten tukeminen ja kannustaminen ilmenee vahvana, eikä ketään arvostella.

Oon saanu paljon lisää kavereita, on ollut tosi kivaa ja hyviä tyyppejä löytynyt.

Emmä ainakaan oo kokenu muuta, kuin positiivista painetta, sitä haluu onnistua ja näyttää et on tärkeä. Kyllä se tuo tunnetta, että on osa jotakin, kun muut kannustaa.

Pelaaminen luo positiivista painetta onnistua ja onnistumisten myötä tuntee itsensä tärkeäksi. Toisten tukeminen ja kannustaminen ilmenee vahvana, eikä ketään arvostella. Useat kokivat joukkueen sisällä toisistaan aidosti välittämisen ja vertaisuuden tunteita. Yhteiset tapahtumat ja pelimatkat nousi esiin yhteisöllistävänä tekijänä. Rohkeuden ottaa kontaktia muihin koettiin lisääntyneen, ja muutamat olivat myös omalla ajallaan tehneet asioita yhdessä.

Jo pelkästään se et lähen mukaan kannustamaan, on ollu mulle iso ja voimauttava juttu, niinku hyvä päivä tullu siitä... ja hyvä mieli.

Selvästi kynnys ottaa kontaktia muihin on madaltunut. Jo se, että kentällä huutaa et syötä tänne, on hyvä alku mistä on sitten selvästi helpompi jatkaa muille puhumista.

### 6.2 Toivo ja optimismi tulevaisuudesta

H

Fyysisen kunnon lisääntymistä pidettiin tärkeänä. Sen lisäksi, että se auttaa jaksamaan arjessa, myös se, että on tehnyt yksittäisen liikuntasuorituksen, saa olon ylpeäksi. Lajitaustaa omaavat kokivat pelaamisen luovan yhteyden tunteisiin ennen sairastumista. Nämä tunteet koettiin voimauttavana ja luovan uskoa mielekkäämpään tulevaisuuteen.



Treenien jälkeen parasta, kun voi miettiä et nyt mä oon liikkunu tehokkaasti sen tunnin.

Pelatussa tulee samoja fiiliksiä mitä oli ennen sairastumista, kun pelasin aktiivisesti futista. Kyllä se vähentää sitä sairaudentuntoa ja luo uskoa kivaan elämään.

Pelaamisen ja joukkueeseen kuulumisen kerrottiin tuovan positiivisia tunteita ja mielen olevan hyvä treenien jälkeen. Yhteisöllisyys ja vastuu hoitaa ”oma tonttinsa” harastuksen sisällä saivat pelaajat motivoitumaan muutokseen. Tulevaisuuden näkymien sanottiin muuttuneen positiivisemmiksi.

Toipumisen ja tulevaisuuden näkyvät ovat parantuneet, koska saa kuulua joukkueeseen. Yhteen kuuluminen ja yhteisöllisyys lisää tuntemusta, että elämä kantaa.

### 6.3 Identiteetti

#### I

Kaikki haastateltavat kokivat itsetunnon ja minäkuvan kehittyneen positiivisempaan suuntaan. Onnistumiset ja kehittyminen pelaajana edistävät minäkuvan rakentumista vähemmän sairauskeskeiseksi ja stigma pienenee. Pelaaminen tuo myös mukavia puheenaiheita arkeen ja näin nostaa oman arvon tunteita myös kentän ulkopuolella.

Ja onhan se niin kun tulee niitä onnistumisen tunteita niin kokee että pysyy johonkin, on niinku hyvä fiilis itsestään. Oon muutakin kuin sairaus. Ehkä ajattelee, että muutkin sitten näkee sen.

Kiva että voi puhua siitä, että treenaa ja saa paljon kannustusta läheisiltä. Esimerkiksi ku soitellaan ni aina sanoovat, et hyvä, kun olit treeneissä. Semmonen niinku ylpeys tulee.

### 6.4 Elämän merkityksellisyys

#### M

Joukkueessa pelaamisen koettiin tuovan vastuuta yhteisöstä, jolloin oma rooli tuntuu tärkeältä. Usein kentällä syntyy jokaiselle oma roolinsa pelaajana, mutta myös sosiaalisten roolien huomattiin kehittyneen. Harjoituksiin tuovat sopivasti mukavaa tekemistä ja rytmitystä arkeen. Mielekkääseen tekemiseen sitoutumista pidettiin helppona tapana kuntouttaa itseään.

On tää lisännyt tunnetta siitä et oon tärkeä. Joukke koostuu kuitenkin yksilöistä ja jokainen on siinä tosi tärkeä.

Niinku mielentervysoongelmissa on usein se et on vaikee niinku saaha ittensä liikkumaan tai mitenkään säännölisesti mitään tekemään. Tässä se kaikki tulee niinku vähä huomaamatta ja se ku on vielä kivaa.

## 6.5 Voimaantuminen

E

Pelaamisesta puhumista pidettiin henkilökohtaisessa elämässä voimauttavana. Harrastukseen sitoutuminen tuo kontrollia elämään ja joukkueliikunnan tuomat vaikutukset auttavat fyysisen jaksamisen lisäksi myös keskittymiseen, henkiseen tasapainoon, sekä vastuun ottoon myös muilla elämän alueilla.

Pelaaminen on tuonut ainakin mulle uutta rytmiä viikkoon niin se on semmosta kontrollia tuonut.

Vastuunottoni on parantunut, koska joukkue toiminnassa on ajateltava yhteistä hyvinvointia ennen henkilökohtaista mielipidettä. On myös saanut opetella sietämään asioita mistä ei niin kauheasti tykkää. Esim. toiset ihmiset ymmärtävät sitoutumisen hyvinkin eri tavalla kuin minä.

Kävelyjalkapallon vähä tunteminen Suomessa ja siinä ns. asiantuntijana ja edelläkävijänä olemista pidettiin ylpeyden aiheena ja vastuuntunnon kasvattajana. Lajin arvostuksesta halutaan huolehtia ja siitä voi ylpeänä kertoa muille.

Onhan se, kun saa kertoa kavereille, että oon asiantuntija tämmösessä lajissa mitä ei suomessa vielä oikeen tunneta.

Niin, ollaan vähän kuin edelläkävijöitä jossai hienossa uudessa jutussa. Kyllä siitä itsetunto nousee ja uskaltaa sitten ottaa ehkä enemmän vastuta muutenkin.

## 6.6 Mielelleni parasta pelaamisessa

Annoin avoimen vastausmahdollisuuden haastateltaville siitä, mitä he pitivät parhaana asiana pelaamisessa oman mielen hyvinvointia ja psyykkistä toimintakykyä ajatellen. Uusien ihmissuhteiden syntyminen ja yhteisöön kuuluminen nousivat selkeästi tärkeimmiksi asioiksi pelaamisessa. Vertaistuelle sekä positiiviselle yhdessä tekemiselle

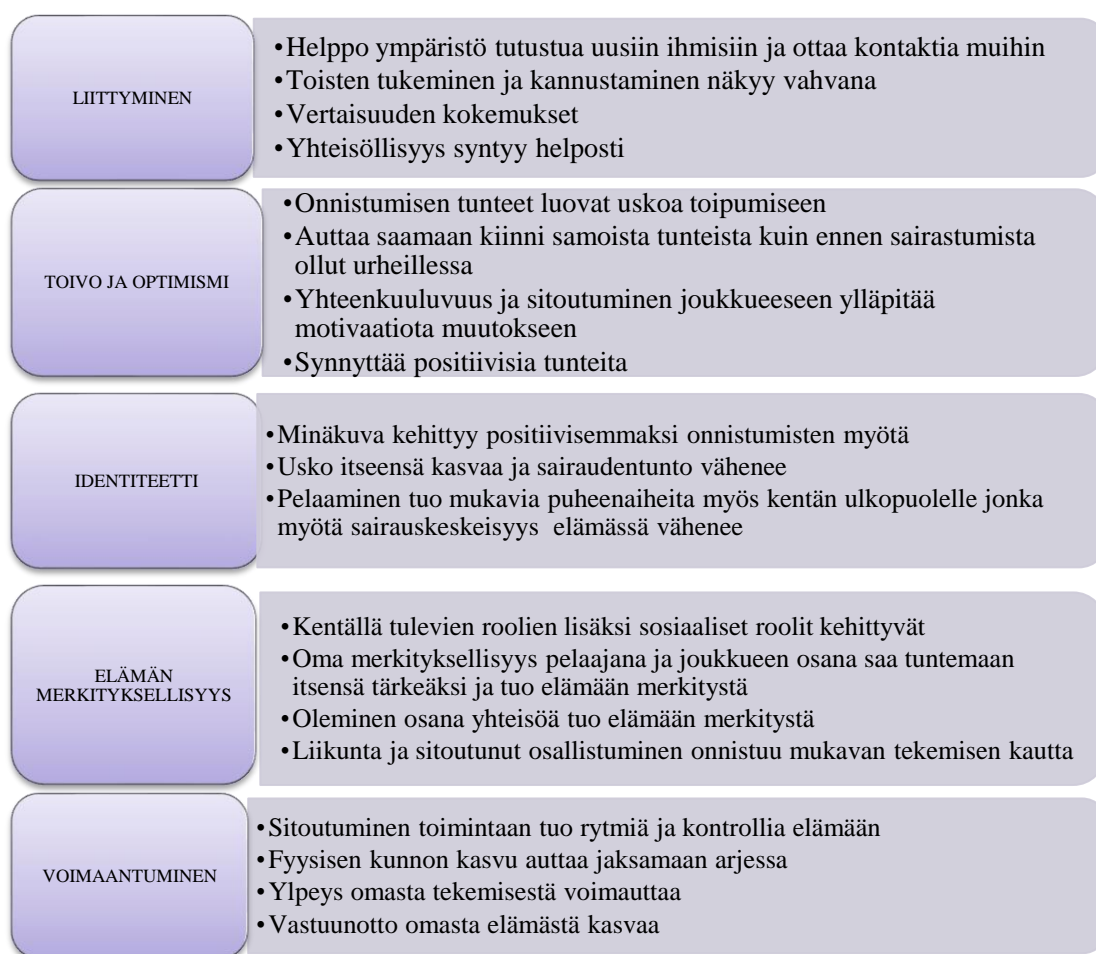
painotettiin arvoa. Pelaamisen tuomat onnistumisen tunteet sekä muistot ja tunteet aikaan ennen sairastumista oli monille tärkeää. Fyysisen kunnon parantuminen ja ylläpito oli myös usealle merkityksellistä.

Pelaaminen on tuonut elämääni sisältöä mm. tunteen, että kuulun joukkueeseen ja olen sen tasavertainen jäsen. Elämäntaidot myös paranevat joukkueurheilussa, koska aina ei peli kulje, niin kuin itse toivoisi. Ei itsellä, eikä muilla. Kärsivällisyyttä, sitoutumista, ennakkoluulottomuutta, hyväksymistä ja välittämistä tämä pelaaminen on ainakin kehittänyt.

Se että tekee samaa juttua kuin lapsena ja nuorena ja saa yhteyden aikaan ennen sairastumista on voimauttanut mua eniten.

## 6.7 Yhteenveto

Tulosten pääkohdat ilmenevät toipumisorientaation teemojen mukaan seuraavassa kuviossa (Kuvio 5).



Kuvio 5. Miten kävelyjalkapallo toteuttaa toipumisorientaatiota

## 6.8 Video

Aineiston analysoinnin jälkeen pidimme Kävelyfutis-hankkeen kanssa palaverin, jossa kävimme tulokset läpi. Yhteistyökumppanini oli tyytyväinen tuloksiin ja halusi käyttää niitä sosiaali- ja terveysalan toimijoille suunnatussa kävelyjalkapallon markkinointiin ja esittelyyn tehtävässä videossa. Suunnittelimme videon käsikirjoituksen sellaiseksi, jossa tulisi lyhyesti ja ytimekkäästi esitellä kävelyjalkapallo ja perusteltua sen erinomaisuus päihde- ja mielenterveyskuntoutuksessa toipumisorientaation kautta. Itse en osallistunut tulosten lisäksi videon tekemiseen, vaan hanke suunnitteli visuaalisen ilmeen ja tuotti valmiin videon minun tekstieni pohjalta. Video on nähtävillä hankkeen Facebook sivuilla [www.facebook.com/kavelyvutis](http://www.facebook.com/kavelyvutis), sekä Youtubessa osoitteessa <https://www.youtube.com/watch?v=IRB7WnYFz0Q>

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET, POHDINTA JA ARVIOINTI

### 7.1 Opinnäytetyöprosessin onnistuminen

Koko opinnäytetyöni prosessi on ollut mielenkiintoinen ja silmiä avaava kokemus. Käymäni keskustelut kävelyjalkapallon sekä toipumisorientaation asiantuntijoiden kanssa sai minut innostumaan aiheesta ja ymmärtämään sen tärkeyden. Pidänkin yhtenä merkittävimmistä asioista opinnäytetyötä suunniteltaessa, että aihe on kiinnostava ja siitä on henkilökohtaisella tasolla jotain ammennettavaa myös itselleen. Ilman kiinnostustani liikunnan ja mielen hyvinvoinnin yhteydestä, olisi koko prosessi tuntunut varmasti uuvuttavammalta.

Ennen opinnäytetyöni konkreettista aloittamista, kävin pelaamassa kävelyjalkapalloa mielenterveyskuntoutujista koostuvan joukkueen treeneissä. Tämä oli mahtava kokemus, joka sai aiheen tuntumaan läheiseltä ja inspiroiduin lajin oivallisuudesta mielen hyvinvoinnin ja kuntoutumisen tukemisena. Minua auttoi paljon myös kohderyhmäni aito innostus ja erityisesti ylpeys aiheesta, näin haastattelut sujuivat helposti lähes omalla painollaan. Sain kaikista haastatteluista valtavasti uutta näkemystä ja ymmärrystä ilmiöön.

Koko prosessin ajan sain tukea yhteistyökumppaniltani. Lukuisat yhteiset palaverit, jotka usein päätyivät syvällisiin keskusteluihin liikunnan ja sosiaalisen kanssakäymisen tärkeydestä kuntoutumisessa, sekä siitä, miten yksinkertaisesti ihmisille saisi tarjottua enemmän apua, jos rakenteita ja ennakkoluuloja muutettaisiin, siivittivät työskentelyäni aina uuteen lentoon. Vaikka tein opinnäytetyöni yksin, en kokenut yksinäisyyttä sitä tehdessä. Aiheesta keskustelut sekä ammattilaisten, että ystäväieni kanssa toi aina uutta näkökulmaa aiheeseen. Haasteellisuuteni kirjoittaa tieteellistä tekstiä on ollut prosessin vaikein osuus. Ohjaavan opettajan, sekä koulun tarjoamien opinnäytetyön pajojen, että kampuksen kirjaston työntekijöiden apu on ollut korvaamatonta. Kokonaisuutena pidän prosessia onnistuneena ja olen tyytyväinen lopputulokseen.

## 7.2 Tavoitteen toteutuminen

Opinnäytetyöni alkuvaiheessa pohdin kuinka kävelyjalkapallo ja toipumisorientaatio mukautuvasivat yhteen, miten saisin järkevän kokonaisuuden luotua näiden kahden uuden ilmiön yhdistämisestä. Kysyin kävelyjalkapallon Suomeen tuoneelta toipumisorientaation asiantuntijalta Heikki Hyvöseltä, että miten kävelyjalkapallo ja toipumisorientaatio liittyvät toisiinsa ja sain välittömän vastauksen, että ”Kävelyjalkapallohan on toipumisorientaation puhdas toteutusmuoto!”. Hän toi esiin, että kuntoutuja kokee pelatessaan onnistumisia ja joukkoon kuulumista, vertaisryhmissä stigma vähenee ja myönteisempi minäkuva rakentuu. Pelaaja kokee joukkueessa itsensä tarpeelliseksi ja se ylläpitää motivaatiota jatkaa pelaamista. Onnistumiset ja mielihyvä tekemisestä luo uskoa toipumiseen ja positiivista ajattelua tavoitteiden saavuttamisesta. Mielekkään tekemisen kautta tullut voimaantuminen edesauttaa elämän hallinnan kehittymistä myös muilla elämän osa-alueilla. Hänen mukaansa nimenomaan edellinen on keskeistä toipumisorientaatioajattelussa, ja niin edelleen myös kävelyjalkapallossa. (Henkilökohtainen tiedonanto Heikki Hyvönen.)

Kaikki tämä on osoittautunut täysin paikkaansa pitäväksi myös tähän opinnäytetyöhön kerätyn aineiston mukaan. Tavoitteeni oli selvittää, miten kävelyjalkapallo toteuttaa toipumisorientaatiota, ja tulokset puhuvat puolestaan; kaikki toipumisorientaation osa-alueet toteutuvat pelaamisessa.

## 7.3 Luotettavuus ja laatu

Laadullisessa tutkimuksessa eri lähteistä kerätty tieto, eli aineistotriangulaatio lisää tutkimuksen luotettavuutta. Mitä useampi lähde tuottaa samoja tuloksia, saadaan vahvistusta esitetyille tulkinnalle ilmiöstä. (Kananen 2014, 152.) Tässä opinnäytetyössä on haastateltu pelaajia; sekä päihde- että mielenterveyskuntoutujia, kuntoutujan ohjaajia, valmentajia sekä toipumisorientaation ja kävelyjalkapallon asiantuntijoita. Haastattelujen määrää voidaan pitää riittävänä, kun saturaatio (kylläntyminen) on saavutettu. Sillä tarkoitetaan, että eri lähteistä saadut tutkimustulokset alkavat toistua. (Kananen 2014, 153–154.) Kun olin taustatyön ja aiheajauksen tekemieni asiantuntijoiden haastattelujen lisäksi toteuttanut 12 henkilön ryhmähaastattelun, sekä saanut kahteen sähköpostihaastatteluun vastauksen, totesin että kylläntymispiste on saavutettu.

Haastattelujen yhteneväisten tulosten ja käyttötarkoituksen vuoksi, en kokenut tarkoituksenmukaiseksi erotella vastaajien statusta. Kaikkia vastaajia yhdistää pelaajatausta, sekä kuntoutumisen näkökulma, joko kuntoutujana, tai kuntoutujan ohjaajana.

Kaikki haastattelujen tulokset tukivat toisiaan ja toipumisorientaation osa-alueet täyttivät sosiaalisen liikunnan näkökulmasta. Myös olemassa olevaan teoriaan liikunnan ja mielen hyvinvoinnin yhteyteen nojaten saamani tulokset vaikuttavat luotettavalta. Pohdin jälkikäteen kysymysten asettelun vaikutuksia vastauksiin. Johdattelivatko ne vastaajia kertomaan vain positiivisia kokemuksia? Ryhmähaastattelussa, missä olin kasvokkain haastateltavien kanssa, painotin, että mielelläni kuulisin myös poikkeavia tai kielteisiä mielipiteitä ja kokemuksia, mutta silti en saanut sellaisia. Sähköpostitse lähetetyissä kyselyissä tätä mahdollisuutta ei ollut ja jälkikäteen mietin, olisiko kysymysten asettelu ollut järkevää mieltä eri tavalla. Näistä asioista huolimatta mielestäni opinnäytetyöni tuloksia voidaan pitää laadullisesti hyvinä. Tulosten käytettävyys perusteltaessa sosiaalisen liikunnan tärkeyttä osana päihde- ja mielentervekkuntoutusta tai esimerkiksi kolmannen sektorin palveluja suunniteltaessa, on perusteltua.

#### 7.4 Pohdinta

Tätä opinnäytetyötä tehdessäni, moni asia on vaikuttanut omaan ammatilliseen kasvuuni. Omalta osaltaan opinnäytetyöprosessin aikana ollut päihdetyön harjoittelu kolmannen sektorin palvelussa, on myös tuonut näkökulmia työni aiheeseen. Tutustuessani sosiaalialan hanketyöhön, olen ymmärtänyt kolmannen sektorin tärkeyden tässä pirstaleisessa ja paikoitellen vaikeasti saavutettavissa olevassa palvelujärjestelmäsämme. Olen myös päässyt läheisesti tutustumaan päihde- ja mielenterveyspalvelujen asiakkaisiin ja kuullut heidän omia näkemyksiään palveluista ja niiden järjestämisestä. Heidän aito innostumisensa liikunnasta ja sosiaalisesta toiminnasta yllätti minut positiivisesti. Usein törmäsin siihen, että kiinnostusta liikunnallisiin kuntoutusmuotoihin olisi, mutta niitä on harmittavan vähän tarjolla, tai niistä ei tiedetä.

Suurimpana ammatillisena kasvuna kohdallani tämän opinnäytetyön myötä, pidän sitä, että ymmärrän pienten asioiden merkityksen päihde- ja mielenterveystyössä nyt paremmin. Yhdessä tekeminen matalalla kynnyksellä on tärkeää ja mikä tärkeintä; sellaista on usein järjestettävissä, kun vain saa työyhteisön asenteet uuden luomiseen

kuntoon. Esimerkiksi Kävelyfutis tarjoaa valmiita paketteja organisaatioille aloittaa kävelyjalkapallon harrastaminen. Harmittavan usein organisaatioiden ensimmäinen ajatus vain on, että ”Onhan meillä jo vaikka mitä toimintaa” tai ”Ei meillä ole aikaa tällaiseen”, vaikka todellisuudessa jo yksi tunti viikossa riittäisi toiminnan aloittamiseen. Siksi koenkin opinnäytetyöni aiheen tärkeäksi ja toivottavasti jopa vaikuttavaksi, jos tämän avulla yksikin uusi organisaatio/palvelun tarjoaja ymmärtäisi sosiaalisen liikunnan erinomaisuuden mielen hyvinvoinnin tukemisessa, ja aloittaisi esimerkiksi kävelyjalkapallon tarjoamisen asiakkailleen.

Prosessin aikana olisin kaivannut aiempia tutkimuksia toipumisorientaation toteuttamisesta liikunnan avulla, mutta en löytänyt yhtäkään, sillä aihetta ei ole tutkittu lainkaan. Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan, sekä esimerkiksi Masonin ja Holtin (2015) tutkimuksen mukaan usea päihde- tai mielenterveyskuntoutuja kokee sosiaalisen liikunnan olevan tehokas ja mielekäs hoito-/kuntoutusmuoto, joten miksi sitä ei tarjottaisi automaattisesti osana järjestelmää? Tulevaisuudessa olisikin hyvä tutkia enemmän sosiaalisen liikunnan vaikutuksia sekä avo- että laitoshoidossa päihde- ja mielenterveyskuntoutuksessa. Olisi mielenkiintoista nähdä tuloksia, kun vertailtaisiin perinteisiä ryhmäterapioita liikunnan avulla toteutettuun ryhmäterapiaan.

Opinnäytetyöni tulosten myötä uskallan väittää kävelyjalkapallon olevan toimiva toipumusmuoto toipumisorientaatiolle. Sillä on selkeästi hyviä vaikutuksia ihmisen henkisen hyvinvoinnin tukijana ja positiivisen mielenterveyden lisääjänä. Kävelyjalkapalloa ja muuta sosiaalista liikuntaa tulisi tarjota päihde- ja mielenterveyskuntoutujille matalalla kynnyksellä toipumisen tukemiseksi enemmän.



## LÄHTEET

- Aaltola, J. & Valli, R. (2010). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: II, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (3. uud. ja täyd. p.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Anthony, W. (2013). Recovery from Mental Illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990s. Saatavilla 30.11.2018.  
<https://www.psykiatri-regionh.dk/centre-og-social-tilbud/kompetencecentre/Rehabilitering-og-recovery/Om-rehabilitering-og-recovery/Documents/Recovery%20from%20mental%20illnes.pdf>
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., LT, Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. (2016). Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Suomen lääkirlehti 24/2016. Saatavilla 12.12.2019 <https://www.julkari.fi/handle/10024/130901>
- Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (2011). *Terveysliikunta* (2. uud. p.). Helsinki: Duodecim.
- Hakala, J. T., Eskola, J., Vastamäki, J., Siekkinen, K., Åhlberg, M., Ropo, E., . . . Valli, R. (2010). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: I, Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (3. uud. ja täyd. p.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Huovinen, T., Niemelä, S. & Rintala, P. (2012). *Soveltava liikunta*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Isola, A., Kaartinen, H., Leemann, L., & Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (2017) Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpäperi 33/2017. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Saatavilla 3.12.2018  
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Isola, A., Leemann, M., Kukkonen, M., Puromäki, H., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (2018) Työelämän ulkopuolella olevien osallisuus ja hyvinvointi. Kyselytutkimuksen tuloksia. Työpäperi 17/2018. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) Saatavilla 3.12.2018

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136551/URN\\_ISBN\\_978-952-343-119-5.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136551/URN_ISBN_978-952-343-119-5.pdf?sequence=1)

- Järvikoski, A. (2011). *Kuntoutuksen perusteet: Näkökulmia kuntoutukseen ja kuntoutustieteeseen* (5. uud. p.). Helsinki: WSOYpro
- Kananen, J. (2014). Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. (2015). Opinnäytetyön kirjoittajan opas: Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu
- Kaskela, T., Pitkänen, T., Tourunen, J., Valkonen, J., Härkönen, J., Suvisaari, J., Wahlbeck, K. & Kaikkonen R. (2014) Järjestö- ja harrastustoimintaan osallistuminen ja päihde- ja mielenterveysongelmat – ATH-tutkimuksen tuloksia. Työpaperi 37/2014. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) Saatavilla 6.5.2019 [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/120418/URN\\_ISBN\\_978-952-302-393-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/120418/URN_ISBN_978-952-302-393-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kiilakoski, T., Gretschel, A. & Nivala, E. (2012). Osallisuus, kansalaisuus ja hyvinvointi. Teoksessa A, Gretschel. & T, Kiilakoski. (toim.) *Demokratiaoppitunti. Lasten ja nuorten kunta 2010-luvun alussa*. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura julkaisuja 118. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 9-33.
- Kukunori. Saatavilla 3.12.2018 <http://kukunori.fi/>
- Kuoppasalmi, K., Heinälä, P. & Lönnqvist, J (2011) Päihdehäiriöt. Teoksessa J, Lönnqvist. & V, Aalberg. (2011). *Psykiatria* (9. uud. p.). (s?) Helsinki: Duodecim.
- Kävelyfutis. Saatavilla 15.11.2018 <http://xn--kvelyfutis-q5a.fi/>
- Le Boutillier, C., Chevalier, A., Lawrence, V., Leamy, M., Bird, V., Macpherson, R., Williams, J. & Slade, M. (2015). Staff understanding of recovery-oriented mental health practice: a systematic review and narrative synthesis. *Implementation Science*. Vol. 10, No 87, 1-14. Saatavilla 6.5.2019 <https://implementationscience.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13012-015-0275-4>
- Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: Systematic review and narrative synthesis. *The British Journal of Psychiatry*, 199, 445–

452. Saatavilla 30.11.2018

<https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/conceptual-framework-for-personal-recovery-in-mental-health-systematic-review-and-narrative-synthesis/9B3B8D6EF823A1064E9683C43D70F577/core-reader>

Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. (2011) Psykiatria ja mielenterveys. Teoksessa J, Lönnqvist. & V, Aalberg. *Psykiatria* (9. uud. p.). (s. 12-27). Helsinki: Duodecim.

Mason, J. & Holt, R. (2012) A role for football in mental health: the Coping Through Football project. *The Psychiatrist*, 36 (8), 290-293 Saatavilla 1.12.2018  
<https://www.cambridge.org/core/journals/the-psychiatrist/article/role-for-football-in-mental-health-the-coping-through-football-project/855F2FAD0512C486FAB0F07FFD9FA998>

Mattila-Aalto, M. 2009. Kuntoutusosallisuuden diagnoosi. Tutkimus entisten rappioikäisten kuntoutumisen muodoista, mekanismeista ja mahdollisuuksista. Helsinki: Kuntoutussäätiön tutkimuksia 81/2009. Saatavilla 14.11.18

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/23386/kuntoutu.pdf?sequence=2>

Mielenterveystalo. Aikuiset. Omahoito ja oppaat. Oppaat. Tietoa mielenterveyskuntoutuksesta. Monenlaista kuntoutusta. Saatavilla 15.5.2019

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_kuntoutuksesta/Pages/monenlaista\\_kuntoutusta.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/monenlaista_kuntoutusta.aspx)

Mielenterveystalo. Tietoa mielenterveydestä. Saatavilla 12.12.2019

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/sanasto/Pages/default.aspx>

Nordling, E. (2015). Liikunta vahvistaa positiivista mielenterveyttä. *Liikunta ja tiede*. 52(4), 21-25.

Nordling, E., Järvinen, M. & Lähteenlahti, Y. (2015). Toipumisorientaatio hoidon ja kuntoutuksen viitekehyksenä. Teoksessa A, Partanen., J, Moring., V, Bergman., J, Karjalainen., M, Kesänen., J, Markkula., M, Marttunen., S, Mustalampi., E, Nordling., T, Partonen., P, Santalahti., P, Solin., T, Tuulos. & S, Wuorio. (toim.) *Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015: Miten tästä eteenpäin?* Työpäperi 20/2015. Terveiden ja

hyvinvoinninlaitos. Saatavilla 29.10.2018.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-538-7>

- Partanen, A., Moring, J., Bergman, V., Karjalainen, J., Kesänen, M., Markkula, J., Marttunen, M., Mustalampi, S., Nordling, E., Partonen, T., Santalahti, P., Solin, P., Tuulos, T. & Wuorio, S. (toim.) (2015) Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015: Miten tästä eteenpäin? Työpaperi 20/2015. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Saatavilla 13.12.2019  
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129592/URN\\_ISBN\\_978-952-302-538-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129592/URN_ISBN_978-952-302-538-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Petros, R., Solomon, P., Linz, S., DeCesaris, M., Hanrahan, N. (201) Autovideo-  
 graphy: The Lived Experience of Recovery for Adults with Serious Mental  
 Illness. *Psychiatric Quarterly*, 87 (3), 417-426. Saatavilla 1.12.2018  
<http://web.a.ebscohost.com.anna.diak.fi:2048/ehost/detail/detail?vid=3&sid=0095b3f5-469f-4b77-a9b5-05e6f27f22da%40sdc-v-sessmgr05&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=116815728&db=aph>
- Päihdetilastollinen vuosikirja 2018. Alkoholi ja huumeet. Terveyden ja hyvinvoinnin  
 laitos. Saatavilla 20.8.2019 [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137332/SVT\\_P%c3%a4ihdetilastollisen%20vuosikirja%202018%20%2822.1.2019%29%20web.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137332/SVT_P%c3%a4ihdetilastollisen%20vuosikirja%202018%20%2822.1.2019%29%20web.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Saarelainen, R., Stengård, E. & Vuori-Kemilä, A. (2003). Mielenterveys- ja päihde-  
 työ (3. uud. p.). Helsinki: WSOY.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (6. uud.  
 laitos.). Helsinki: Tammi.
- Suomen mielenterveysseura. Kehittämistoiminta. Joukkuehenki ja yhdessä olo.  
 Saatavilla 21.11.2018  
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/lapset-ja-nuoret/liikunta-ja-valmennus/joukkuehenki-ja-yhdess%C3%A4olo>
- Suomen mielenterveysseura. Mielenterveys suomessa. Saatavilla 6.5.2019  
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/yhteiskunta/suomalaisten-mielenterveys-ei-ole-kohentunut-fyysisen-terveyden-tahtiin>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Aiheet. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Päihde-  
 hoito. Päihdeongelmien tunnistaminen ja hoito. Päihdehoito, kuntoutus  
 ja arjen tuki. Saatavilla 15.5.2019 <https://thl.fi/sv/web/alkoholi->

[tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/paihdeongelmaisten-palvelut/paihdehoito-kuntoutus-ja-arjen-tuki](https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/keinoja-mielenterveyden-edistamiseen/time-out-aikalisa-elama-raiteilleen/aikalisaohjaajien-materiaalipaketti/mielenterveys)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveyden edistäminen. Mielenterveys. Saatavilla 30.11.2018

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/keinoja-mielenterveyden-edistamiseen/time-out-aikalisa-elama-raiteilleen/aikalisaohjaajien-materiaalipaketti/mielenterveys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Mielenterveyshäiriöt. Saatavilla 12.12.2019 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päihdetutkimus. Saatavilla 6.5.2019

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/paihdetutkimus/tutkimustuloksia>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastot ja data. Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet. Saatavilla 13.12.2019 <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/paihteet/huumeet/suomalaisten-huumeiden-kaytto-ja-huumeasenteet>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastot ja data. Tilastot aiheittain. Erikoissairaanhoidon palvelut. Psykiatrinen erikoissairaanhoido 2017. Saatavilla 20.8.2019 <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/erikoissairanhoidon-palvelut/psykiatrinen-erikoissairanhoido> Toivio, T. & Nordling, E. (2013). *Mielenterveyden psykologia* (3. uud. p.). Helsinki: Edita.

Väyrynen, S., Kostamo-Pääkkö, K. & Ojaniemi, P. (2017). *Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä* (kolmas uud. p.). Helsinki: Unipress.

## LIITE 1. Ryhmähaastattelun teemat

1. Liittyminen; Henkilökohtainen tunne yhteisöön kuulumisesta, merkityksellisten ihmissuhteiden olemassaolo, tuen saanti muilta ja vertaisuuden kokemus.

Onko kävelyjalkapallo lisännyt yhteisöllisyyttä, ihmissuhteiden syntymistä, toistensa tukemista tai vertaisuutta?

2. Toivo ja optimismi tulevaisuudesta: Toipumisen mahdollisuuden usko, positiivinen ajattelu tavoitteiden saavuttamisesta ja motivaatio muutoksiin keskeisten verkostojen tuella.

Onko toipumisen ja tulevaisuuden ajatukset tulleet positiivisemmiksi? Motivaatio muutokseen kasvanut?

3. Identiteetti: Stigman voittaminen ja myönteisen minäkuvan rakentuminen.

Onko pelaaminen auttanut oman minäkuvan rakentumisessa positiivisemmaksi ja vähemmän sairauskeskeiseksi?

4. Elämän merkityksellisyys: Merkityksellisten sosiaalisten roolien ja päämäärien löytäminen, jotka lisäävät elämänlaatua.

Onko omanarvon ja merkityksellisyyden tuntemukset lisääntyneet? Onko syntynyt uusia sosiaalisia rooleja?

5. Voimaantuminen: Henkilökohtaisen kontrollin ja vastuun vahvistuminen elämässä.

Onko myös henkilökohtaisen kontrolli ja vastuunottokyky muussa elämässä lisääntynyt?

6. Muita merkittäviä huomioita mielen hyvinvointia ja psyykkistä toimintakykyä ajatellen? Mikä on kaikkein parasta pelaamisessa?

## LIITE 2. Sähköpostikysely päihdekuntoutujille

Hei!

Olen Marika, Sosionomiopiskelija Helsingin Diak-ammattikorkeakoulusta. Yhteistyössä Kävelyfutis-hankkeen kanssa tutkin opinnäytetyössäni, miten joukkueurheilun harrastaminen toteuttaa toipumisorientaatiota, lisää positiivista mielenterveyttä ja toimii toipumisen tukena päihde- ja mielenterveys kuntoutumisessa.

Toipumisorientaatio on päihde- ja mielenterveyskuntoutuksen uusi suunta. Se on viitekehys ajattelulle ja toiminnalle, joissa painottuvat kuntoutujan omat voimavarat, osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemukset, toivo sekä positiivinen mielenterveys.

Tällä toipumisorientaation mukaan teemoitetulla kyselyllä haluaisin saada selville, miten mielestäsi sosiaalinen liikunta vaikuttaa mielen hyvinvointiin ja mitkä asiat nousevat esiin pelaamisen tuomista vaikutuksista toipumisen tukena?

Toivoisin sinun kuvailevan yleisimpiä havaintojasi seuraaviin kysymyksiin täysin omin sanoin, välttämättä kyllä/ei vastauksia.

1. Liittyminen; Henkilökohtainen tunne yhteisöön kuulumisesta, merkityksellisten ihmissuhteiden olemassaolo, tuen saanti muilta ja vertaisuuden kokemus.

Onko pelaaminen lisännyt yhteisöllisyyttä, ihmissuhteiden syntymistä, toistensa tuemista tai vertaisuutta?

2. Toivo ja optimismi tulevaisuudesta: Toipumisen mahdollisuuden usko, positiivinen ajattelu tavoitteiden saavuttamisesta ja motivaatio muutoksiin keskeisten verkostojen tuella.

Onko toipumisen ja tulevaisuuden ajatukset tulleet positiivisemmiksi? Motivaatio muutokseen/puhtaana pysymiseen kasvanut?

3. Identiteetti: Stigman voittaminen ja myönteisen minäkuvan rakentuminen.

Onko pelaaminen auttanut oman minäkuvan rakentumisessa positiivisemmaksi ja vähemmän päihdekeskeiseksi?

4. Elämän merkityksellisyys: Merkityksellisten sosiaalisten roolien ja päämäärien löytäminen, jotka lisäävät elämänlaatua.

Onko omanarvon ja merkityksellisyyden tunteukset lisääntyneet? Onko syntynyt uusia sosiaalisia rooleja?

5. Voimaantuminen: Henkilökohtaisen kontrollin ja vastuun vahvistuminen elämässä. Onko pelaamisen myötä myös henkilökohtainen kontrolli ja vastuunottokyky muussa elämässä lisääntynyt?

6. Muita merkittäviä huomioita pelaamisen vaikutuksista päihitteettömyyttä, mielen hyvinvointia ja psyykkistä toimintakykyä ajatellen? Mikä on parasta pelaamisessa?

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja täysin anonymisti ja ne puretaan teemoinnain opinnäytetyöni raporttiini. Vastaukset voit kirjoittaa suoraan tähän sähköpostiin ja lähettää sen takaisin minulle tai luoda uuden tiedoston ja lähettää sen marika.olkkonen@student.diak.fi.

Olen todella kiitollinen jokaisesta vastauksesta.

Toivon sinulle kaikkea hyvää sekä ilon ja onnistumisen hetkiä futiksen parissa!

Ystävällisin terveisin,

Marika Olkkonen

Sosionomiopiskelija

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Helsinki



### LIITE 3. Sähköpostikysely ohjaajille/valmentajille

Hei kävelyfutiksen ohjaaja/valmentaja!

Olen Marika, Sosionomiopiskelija Helsingin Diak-ammattikorkeakoulusta. Yhteistyössä Kävelyfutis-hankkeen kanssa tutkin opinnäytetyössäni, miten kävelyjalkapallo toteuttaa toipumisorientaatiota ja lisää positiivista mielenterveyttä. Opinnäytetyöni valmistuttua, koostan raportin, sekä videon, joiden avulla toivottavasti moni muukin ymmärtää kävelyjalkapallon hyödyt ja innostuu mukaan!

Toipumisorientaatio on päihde- ja mielenterveyskuntoutuksen uusi suunta. Se on viitekehys ajattelulle ja toiminnalle, joissa painottuvat kuntoutujan omat voimavarat, osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemukset, toivo sekä positiivinen mielenterveys.

Tällä toipumisorientaation mukaan teemoitetulla kyselyllä haluaisin saada selville, miten mielestäsi kävelyjalkapallon pelaaminen vaikuttaa pelaajien mielen hyvinvointiin ja mitkä asiat nousevat esiin pelaamisen tuomista vaikutuksista ohjattaviisi?

Toivoisin sinun kuvailevan yleisimpiä havaintojasi niihin täysin omin sanoin, välttäen kyllä/ei vastauksia.

1. Liittyminen; Henkilökohtainen tunne yhteisöön kuulumisesta, merkityksellisten ihmissuhteiden olemassaolo, tuen saanti muilta ja vertaisuuden kokemus.

Onko kävelyjalkapallo lisännyt yhteisöllisyyttä, ihmissuhteiden syntymistä, toistensa tukemista tai vertaisuutta?

2. Toivo ja optimismi tulevaisuudesta: Toipumisen mahdollisuuden usko, positiivinen ajattelu tavoitteiden saavuttamisesta ja motivaatio muutoksiin keskeisten verkostojen tuella.

Onko toipumisen ja tulevaisuuden ajatukset tulleet positiivisemmiksi? Motivaatio muutokseen kasvanut?

3. Identiteetti: Stigman voittaminen ja myönteisen minäkuvan rakentuminen.

Onko pelaaminen auttanut oman minäkuvan rakentumisessa positiivisemmaksi ja vähemmän sairauskeskeiseksi?

4. Elämän merkityksellisyys: Merkityksellisten sosiaalisten roolien ja päämäärien löytäminen, jotka lisäävät elämänlaatua.

Onko omanarvon ja merkityksellisyyden tuntemukset lisääntyneet? Onko syntynyt uusia sosiaalisia rooleja?

5. Voimaantuminen: Henkilökohtaisen kontrollin ja vastuun vahvistuminen elämässä. Onko pelaajilla myös henkilökohtaisen kontrolli ja vastuunottokyky muussa elämässä lisääntynyt?

6. Muita merkittäviä huomioita mielen hyvinvointia ja psyykkistä toimintakykyä ajatellen? Mikä on parasta pelaamisessa?

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja täysin anonymisti. Vastaukset voit kirjoittaa suoraan tähän sähköpostiin ja lähettää sen takaisin minulle. Vastaukset tulevat sekä opinnäytetyöni raporttiin, että soveltuvilta osin videoon.

Olen todella kiitollinen jokaisesta vastauksesta.

Toivon sinulle kaikkea hyvää sekä ilon ja onnistumisen hetkiä kävelyjalkapallon parissa!

Ystävällisin terveisin,

Marika Olkkonen

Sosionomiopiskelija

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Helsinki