

## Kun kohtaamispaikka suljettiin. Kävijöiden ja työntekijöiden kokemuksia koronapoikkeustilan vaikutuksista

Sari Jurvansuu, Teemu Kaskela & Jouni Tourunen

Julkaistu 14.4.2021

### Tiivistelmä

Psykkisten sairauksien kanssa elävien hyvinvoinnista on kannettu huolta koronapoikkeustilan aikana. Moni kuntoutuja saa toipumiseen ja arjen sujumiseen tukea matalan kynnyksen kohtaamispaikoissa. Artikkelin perustuu tapaustutkimukseen mielenterveyskuntoutujille suunnatusta kohtaamispaikasta vuoden 2020 koronakriisin aikana. Artikkelissa kuvaamme koronapoikkeustilan vaikutuksia matalan kynnyksen kohtaamispaikan toimintaan sekä toiminnan muutosten vaikutuksia kävijöiden arkeen ja koettuun hyvinvointiin.

Artikkeli on osa etnografista tutkimusta, joka toteutettiin pääkaupunkiseudulla sijaitsevassa kohtaamispaikassa vuoden 2020 helmi-syyskuun välisenä aikana. Tutkimuksen aikana kohtaamispaikka ensin suljettiin ja sitten avattiin rajoitetusti. Artikkelin perustuu kohtaamispaikan kävijöille (n=9) ja työntekijöille (n=3) elo- ja syyskuussa 2020 tehtyihin haastatteluihin.

Kohtaamispaikan sulkeutuminen lisäsi monen kävijän yksinäisyyttä, ahdistusta, itsetuhoisia ajatuksia ja omaan psykkiseen sairauteen liittyviä pelkoja. Arjesta katosivat mielekäs tekeminen ja turvaa tuovat rutiinit. Monen vointi huononi ja kuntoutumisprosessi vaarantui. Toisaalta jotkut kokivat elämäntilanteensa normalisoituneen suhteessa muuhun väestöön. Kohtaamispaikkatoimintaa korvaavat sähköiset tukimuodot tavoittivat kävijöitä heikosti ja moniin kävijöihin yhteys katkesi täysin.

Kuntoutujille suunnatuilla matalan kynnyksen kohtaamispaikoilla on tärkeä asema palvelujärjestelmässämme. Niiden tarjoamaa kasvokkain kohtaukseen perustuvaa tukea on vaikea korvata sähköisillä etäpalveluilla. Mielenterveyskuntoutujien tukipalvelujen kehittäminen poikkeusoloissa on tärkeää vaikeuksien kasautumisen ja eriarvoisuuden lisääntymisen ehkäisemiseksi.

### Ydinviestit

- Matalan kynnyksen palvelujen sulkeminen poikkeusoloissa vaarantaa kävijöiden hyvinvoinnin ja arjessa selviytymisen sekä lisää vaikeuksien kasautumisen riskiä.
- Mielenterveyskuntoutujien arjesta puuttuvat usein työn, perheen, sosiaalisten verkostojen ja virtuaalisen yhteydenpidon valmiudet, jotka voivat pehmentää eristäytymisen kielteisiä vaikutuksia.
- Sähköisten etäpalvelujen lisäksi on tarpeen kehittää tavoittamisen ja tukemisen keinoja, joilla säilytetään yhteys kuntoutujiin ja estetään vaikeissa elämäntilanteissa kaikkien palvelujen ulkopuolelle jääminen.

### Johdanto

Mielenterveyspalvelujärjestelmäämme on kehitetty viime vuosikymmeninä avohoitopainotteisemmaksi ja psykiatrian osastohoitoa on vähennetty merkittävästi. Samalla huolta on kannettu siitä, saavatko mielenterveyskuntoutujat riittävästi avomuotoisia palveluja ja tukea arjessa selviytymiseen. Vakaviin mielenterveyden sairauksiin liittyy usein muita vaikeuksia, kuten syrjäytymistä sosiaalisista suhteista, opiskeluista ja työelämästä, köyhyyttä, hoidon puutteita, asumiseen liittyviä epäkohtia sekä ennakkoluuloja ja stigmaa. Kuntoutumista kannattelevaa arjen tukea tarjotaan matalan kynnyksen palveluissa kuten kohtaamispaikoissa ja päivätoimintakeskuksissa. Niitä voidaan pitää keskeisinä osallisuustyön paikkoina (Isola ym. 2017), sillä ne tarjoavat mielekästä tekemistä, sosiaalisia suhteita, virkistystoimintaa, vapaaehtoisena ja vertaistukijana toimimisen mahdollisuuksia, kuntouttavaa työtoimintaa, apua tuki- ja hakemusasioissa, ruokailumahdollisuuksia ja ohjausta julkisiin palveluihin. Kolmannen sektorin tarjoamia kohtaamispaikkoja on maassamme paljon, mutta niihin kohdistuva tutkimus on ollut vähäistä.

Maailmanlaajuisen koronaepidemian myötä tutkimus kohtaamispaikkojen toiminnasta ja niiden merkityksestä kävijöiden hyvinvoinnille ja arjesta selviytymiselle on noussut yhä tärkeämmäksi. Maaliskuun 16. päivänä vuonna 2020 hallitus asetti Suomen poikkeustilaan viruksen leviämisen hallitsemiseksi. Poikkeustilaan liittyvät toimet rajoittivat merkittäväällä tavalla ihmisten yhdessäoloa, liikkumista ja työnteon muotoja. Sosiaalinen elämä typtyi, kun harrastus- ja ajanviettopaikat suljettiin, fyysisten kontaktien määrää suositeltiin rajoitettavan minimiin ja oppilaitoksissa ja työpaikoilla siirryttiin mahdollisuuksien mukaan etätyöskentelyyn. Poikkeustilan pelättiin vaikuttavan kielteisesti väestön hyvinvointiin. Palvelujen saanti vaikeutui samalla kun virukseen liittyvät pelot ja fyysisiin kohtaamisiin kohdistuvat rajoitukset nostivat kynnystä hakeutua avun piiriin psyykkisissä ja somaattisissa ongelmissa (THL 2020). Tilanteen psyykinen kuormittavuus näkyi kuukausien kuluessa esimerkiksi mielenterveysalan kriisipuhelimissa, joissa yhteydenottojen määrän uutisoitiin kasvaneen huomattavasti poikkeustilan myötä (YLE 20.8.2020). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos raportoi loppuvuonna FinSote-tutkimuksessaan (THL 2020) väestön voimistuneista eristäytyneisyyden kokemuksista. Tutkimukseen vastanneista joka kolmas kertoi yksinäisyyden kokemuksen kasvaneen epidemian aikana.

Mielenterveyskuntoutujien hyvinvointi herätti erityistä huolta. Kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet, että epidemiaksi puhjenneet tartuntataudit altistavat mielenterveyden ongelmille ja toisaalta mielenterveysongelmista kärsivät ovat koronakriisin kaltaisissa epävarmoissa tilanteissa alttiita ahdistukselle ja masennuksen uusiutumiselle (Brooks ym. 2020; Rajkumar 2020; Salari ym. 2020). Erityisesti vakavien mielenterveyden sairauksien on havaittu voimistavan pandemian kielteisiä vaikutuksia (Frank ym. 2020; myös Muruganandam ym. 2020). Costan ja kumppaneiden tutkimuksessa (2020) psyykkisten sairauksien kanssa elävien pandemiaan liittyvät huolet koskivat esimerkiksi sosiaalista eristäytyneisyyttä, tarvittavien lääkitysten loppumista ja palvelujen saantia.

Monet kuntoutujille suunnatut lähipalvelut kuten terapiapalvelut, vertaisryhmät ja matalan kynnyksen kohtaamispaikat suljettiin tai toimintaa muutettiin sähköisiksi etäpalveluiksi. Mielenterveys- ja päihdejärjestöjen matalan kynnyksen palvelujen työntekijöiden näkemyksiä poikkeustilan mahdollisista vaikutuksista kyseisten palvelujen asiakaskuntaan kartoitettiin haastattelututkimuksessa heti poikkeustilan alettua. Työntekijät ennakoivat poikkeustilan lisäävän asiakkaidensa yksinäisyyttä, pelkotiloja, epävarmuutta ja mielenterveyden vaikeuksia. Päivärytmin ja -rutiinien muuttuessa lääkkeiden oton pelättiin unohtuvan ja tätä kautta psykoosi- ja itsemurhariskin kasvavan. (Kaskela ym. 2020)

Lisää tutkittua tietoa on kaivattu koronapoikkeustilan vaikutuksista niiden ihmisten hyvinvointiin, joiden elämäntilannetta kuormittaa psyykinen sairaus (esim. Holmes ym. 2020; Kaufman ym. 2020). Heitä on usein vaikea tavoittaa perinteisin väestötason hyvinvointikyselyin, mutta järjestöjen toiminnan kautta saadaan kontakti myös tähän väestöryhmään, jolla on elämässään usein kasautuneita terveyteen, sosiaaliseen osallisuuteen ja palvelujen saantiin liittyviä vaikeuksia (Pitkänen ym. 2016 ja 2017). Koronapoikkeustila loi ennakoimattoman koetilanteen, jossa kohtaamispaikkojen merkityksen tarkastelu sai uutta terävyyttä: Mitä jää puuttumaan, kun kohtaamispaikan kaltaiset matalan kynnyksen palvelut suljetaan? Millaisia vaikutuksia sillä on kävijöiden arkeen ja hyvinvointiin? Artikkelissa tarkastelemme näitä kysymyksiä tapaustutkimuksena mielenterveyskuntoutujille suunnatusta kohtaamispaikasta.

### Aineisto ja menetelmät

Tutkimus on osa päihde- ja mielenterveysjärjestöjen yhteistä tutkimusohjelmaa (MIPA 2.0), jossa tarkastellaan järjestöjen matalan kynnyksen palveluja etnografisen tutkimuksen keinoin. Tavoitteena on selvittää näiden palvelujen tarjoaman osallisuuden mahdollisuuksia ja esteitä sekä tuottaa näin uutta tietoa toimintojen kehittämiseksi. Yksi tutkimuskohteistamme oli pääkaupunkiseudulla sijaitseva mielenterveyskuntoutujien kohtaamispaikka, jossa aloitimme havainnointiaineiston keruun vuoden 2020 helmikuussa. Koronapandemia muutti tutkimushankkeen kulkua. Kohtaamispaikka suljettiin maaliskuussa valtioneuvoston ja aluehallintoviranomaisten ohjeistusten mukaisesti, jolloin tutkimushanke keskeytyi hetkeksi.

Jatkoimme aineistonkeruuta kohtaamispaikassa elokuussa 2020. Kävijöitä ja työntekijöitä haastatteleamalla pystyimme myös kartoittamaan heidän kokemuksiaan koronapoikkeustilasta ja ajasta, jolloin kohtaamispaikka oli ensin suljettuna ja sitten avattiin erilaisin rajoittein. Artikkelin aineisto koostuu pääosin haastatteluista, jotka teimme kohtaamispaikassa elo-syyskuussa 2020. Lisätietoa toiminnan muutoksista saimme kohtaamispaikan kävijöiden, ohjaajien ja opiskelijoiden kanssa tutkimushankkeen yhteydessä käydyistä epävirallisista keskusteluista. Haastattelimme yhdeksää kävijää ja lisäksi teimme kolme työntekijähaastattelua. Haastateltavat kävijät olivat yhtä lukuun ottamatta miehiä, iältään 30-70-vuotiaita ja lähes poikkeuksetta työelämän ulkopuolella. Teemahaastattelujen yhtenä osa-alueena kysyimme koronapoikkeustilan ja kohtaamispaikan sulkemisen ja sen rajoitusten vaikutuksista haastateltavien elämään. Haastattelut nauhoitettiin haastateltavien luvalla ja litteroitiin

sanatarkasti. Työntekijähaastatteluissa kartoitimme koronapoikkeustilan rajoitustoimien aiheuttamia muutoksia toimintaan ja työntekijöiden näkemyksiä muutosten vaikutuksista kävijöiden elämäntilanteeseen. Näitä haastatteluja teimme myös turvavälein toteutettuina ”kävelyhaastatteluina”, joten niistä kirjoitettiin muistiinpanot heti haastattelun jälkeen.

Analyysi on aineistolähtöinen. Kuvaamme ensinnäkin kronologisesti kohtaamispaikan toiminnan muutoksia sekä keinoja, joilla kävijöiden hyvinvointia pyrittiin tukemaan koronapoikkeustilan aikana, mukaan lukien tähän liittyneet rajoitteet ja haasteet. Kävijöiden haastatteluista etsimme poikkeustilan ja kohtaamispaikan toiminnan muutosten sosiaalisia, terveydellisiä ja palvelujen saantiin liittyviä vaikutuksia. Toisaalta etsimme myös myönteisiä vaikutuksia ja tekijöitä, jotka olivat tukeneet raskaassa tilanteessa selviytymistä. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä kohtaamispaikkatoiminnan merkityksistä kävijöiden elämässä ja palvelujärjestelmässä.

Tarkastelemaamme kohtaamispaikkaa ylläpitää paikallinen mielenterveysyhdistys ja sen toimintaa rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA). Toimintaan osallistuminen ei matalan kynnyksen periaatteen mukaisesti edellytä diagnoosia tai lähetettä, vaan se on kaikille avointa. Kohtaamispaikka on auki aamusta iltapäivään ja sen toiminta koostuu vapaasta oleskelusta kaikille yhteisessä olohuoneessa ja aamupäivisin järjestettävästä talkootoiminnasta. Talkootoimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja talkootehtävien (ruokakaupassa käynti, ruuanlaitto, erilaiset siivous- ja ylläpitotehtävät) suorittamista vastaan kohtaamispaikassa saa lämpimän ruoan.

## Tulokset

### Uudet tavat tukea kävijöitä kohtaamispaikan sulkeuduttua

Kohtaamispaikka suljettiin maaliskuun puolivälissä 2020 koronapoikkeustilaan liittyvien ohjeistusten vuoksi. Samalla lopetettiin muut yhdistyksen tarjoamat toiminnot, kuten retket ja iltaisin järjestettävät ryhmätoiminnot, joihin moni kohtaamispaikan kävijöistä myös osallistui. Päätös sulkemisesta tehtiin nopeasti, eikä työntekijöillä tai kävijöillä ollut juuri aikaa valmistautua siihen. Kohtaamispaikkaa ylläpitävän yhdistyksen työntekijät olivat huolissaan kävijöiden hyvinvoinnista poikkeustilan aiheuttaman eristäytyneisyyden aikana ja halusivat luoda uusia toimintatapoja yhteyden ylläpitämiseen ja yhdessäolon jatkamiseen. Työntekijät ja vapaaehtoiset perustivat puhelinringin, jonka jäsenet soittelivat kävijöille säännöllisin väliajoin kyselläkseen kuulumisia. Kävijöitä tavoitettiin kuitenkin rajallisesti. Kohtaamispaikan toimintaan voi osallistua jättämättä nimimerkkiä tarkempia henkilötietoja, joten suurelle osalle kävijöistä ei ollut yhteystietoja, lukuun ottamatta säännöllisimmin toimintaan osallistuvia ja yhdistyksen vapaaehtoistehtävissä toimivia. Puhelinyhteydet olivat kuitenkin olleet tärkeitä esimerkiksi seuraavalle haastattelulle kävijälle:

*”Mulle soiteltiin perään. Se oli hieno juttu, et joka viikko tuli joku soitto tai parikin. Huomas sen, et joku välittää täältä. Ettei ollut sillee, et kun talo menee kiinni, niin sit*

*kukaan ei välitä mitään. Kyl ne soitot ratkaisi silloin aika paljon, koska se oli kuitenkin tosi raskasta aikaa olla kotona neljän seinän sisällä.”*

Yhdistys perusti myös virtuaalisen kohtaamispaikan, jonka tarkoitus oli pitää yhteyttä kävijöihin ja mahdollistaa vapaa keskustelu ja kuulumisten vaihtaminen. Alustaksi valittiin yhdistyksessä toteutetun hankkeen kautta työntekijöille tutuksi tullut sovellus, joka oli verkkopelaamisen kautta tuttu myös osalle kävijöistä. Tärkeänä pidettiin myös sitä, että se mahdollisti vahvemman anonymiteetin kuin monet muut sovellukset. Yhdistyksen työntekijät toimivat arkipäivisin virtuaalikohtaamispaikan moderaattoreina ja keskustelun virittäjinä ja ylläpitäjinä, muina aikoina keskustelua käytiin osallistujien kesken. Viikkojen kuluessa virtuaalialustalle perustettiin osallistujien toiveiden mukaisesti erilaisia teemallisia ryhmiä (ruoanlaitto, valokuvaus yms.) ja lopulta myös videoyhteyksin toimivia ryhmiä. Videoyhteyden koettiin säilyttävän jotain kohtaamisten kasvokkaisuudesta - ”ainakin näkee toisten naaman”.

Työntekijöiden mukaan virtuaalikohtaamispaikka ei tavoittanut osallistujia toivotusti. Haastattelemamme kävijät olivat käyneet tutustumassa virtuaalipalveluun, mutta he näkivät sen käytölle monenlaisia esteitä, kuten esimerkiksi laitteiden ja tietoteknisen osaamisen puutteet. Pääasiallinen este liittyi usein kuitenkin palvelun koettuun mielekkyyteen:

*”Mun mielestä se on, jos mä nyt ihan rehellisyyden nimissä sanon, niin ihan yhtä tyhjän kaa mulle itelle. Kyllä mulle on se naamatusten keskustelu se pointti. Eikä sitä välttämättä aina tarvi ees ite keskustella, vaan kuuntelee, kun toiset keskustelee. Jotenkin se on niin semmosta passiivista se tekstien kirjottelu.”*

Parhaimmillaan haastatellut kuvasivat virtuaalikohtaamispaikkaa sanonnoilla kuten ”oli edes jotain”. Sen toimintaan osallistuminen auttoi päivärytmin ylläpidossa, antoi syyntä nousta aamulla sängystä ja suorittaa virtuaaliryhmissä sovittuja tehtäviä kuten ulkoilua, ruoanlaittoa tai valokuvaamista:

*”Sekin oli tyhjää parempi. Ja on aamulla syy nousta ylös ja lähteä liikkeelle, ettei sitten vetelehti puolille päiville.”*

## Koronapoikkeustilan vaikutuksia kävijöiden hyvinvointiin

Kävijät kuvasivat koronapoikkeustilalla ja kohtaamispaikkatoiminnan rajoitteilla olleen monenlaisia kielteisiä vaikutuksia elämäänsä. Moni kertoi kokeneensa itsensä entistä yksinäisemmäksi kohtaamispaikan sulkeuduttua. Yksinäisyyden tunnetta voimisti se, että haastateltavista valtaosa asui yksin ja monen arki ja sosiaaliset suhteet kiertyivät kohtaamispaikan toiminnan ympärille. Tilannetta pahensi myös muiden sosiaalisten tapahtumien ja vuorovaikutuksen väheneminen minimiin. Poikkeustilan aiheuttama yksinäisyys ja eristäytyneisyys olivat voimistaneet monen kohdalla pelkoa psyykkisen sairauden uusiutumisesta tai pahenemisesta. Itse koronavirukseen ja siihen sairastumiseen liittyviä pelkoja ei haastatteluissa tuotu esiin.

*”Se voi olla, et kun on tämmöst taustaa niin kuin meil kaikilla on, mutta se, jolla on ennestään sitä taustaa, niin se koronasulku aika otti viel kovemmin, koska siinä ensin alkoi pelätä, että masentuu. Koronaa mä en oo pelännyt koskaan, mutta mä oon pelännyt masennusta, ja se on tietenkin sitten avittanut siihen masennukseen.”*

Moni kuvasi psyykkisen hyvinvointinsa huonontuneen. Masennuksen ja ahdistuksen kerrottiin palanneen tai pahentuneen. Eräs haastateltavista kuvasi tilannettaan poikkeustilan aikana sanomalla *”kyllä mä masennuin niin pahasti kuin olla ja voi”*. Kotoa poistumisen ja muiden ihmisten seuran koettiin helpottavan ahdistusta ja auttavan irtaantumaa sairauteen liittyvistä peloista. Nyt tällainen arjen turvapaikka poistui:

*”Ja auta armias millasta niillä on ollut, jotka on ollu täällä ja kertanut et nyt masentaa tai ahdistaa, sit tulee se sulku päälle, jotka ei pääse kokonaan irti siitä, kun on muitten joukossa. Niin mitä sitten, kun semmonen joutuu eristetyks, senhän täytyy olla oikein maanpäällinen helvetti.”*

Kuten yllä olevassa sitaatissa, monet peilasivat omaa vointia muiden kävijöiden kanssa käytyihin keskusteluihin. Jaettuihin kokemuksiin kuului itsetuhoisten ajatusten voimistuminen:

*”Ahdistus ja etenkin masennus vaan kasvoi ja kasvoi, ja tuntien itteni, mä en ollut kovin kaukana taas itsemurha-ajatuksesta. Ja täällä on jotkut puhunut, että ensimmäinen ajatus aamulla on ollut, että tänään mä teen sen, tänään mä lopetan itteni. Et niin pitkälle mul ei mennyt. Mutta mä tiedän, et on ihmisii, joilla on viel vaikeempaa kuin mulla, heillä on täytynt olla jotain aivan karmeeta.”*

Alla olevassa sitaatissa haastateltava kuvaa kohtaamispaikan toiminnasta saatujen hyötyjen nollautuneen poikkeustilan aikana.

*”Eihän se (poikkeustila) kivaa tietenkään ollut. Et palattiin vähän niin kuin lähtöruutuun, ja sieltä sitten on pikkuhiljaa taas kavuttu takaspäin. Et tosiaan sillon, ku ei ollu yhtään mitään paikkaa mihin mennä, niin eihän se tee kenellekään hyvää.”*

Haastatteluissa tuotiin esiin myös palvelujen saamisen ongelmia ja keinoja, joilla psykososiaalisen tuen puutteisiin oli itse yritetty vastata. Hoitosuhde psykiatrian poliklinikalle oli joillain kävijöillä katkolla, joillain kävijöillä se perustui puhtaasti puhelinkontaktiin ja joillain hoito pelkistyi lääkitykseen, mikä ei tuonut tarvittavaa tukea arkeen. Alla siteerattu haastateltava kertoi reagoineensa voinnin huononemiseen ja itsemurha-ajatuksiin muuttamalla itse lääkitystään, toinen haastateltava sanoi jättäneensä lääkityksensä kokonaan pois.

*”Se oli siis ihan käsittämätöntä se. Sillon jumittui himaan, ja mä jouduin nostaan mun (lääkitystä) ihan varmuuden vuoks. Alkoi oleen aamut niin kauheita, et ensimmäisenä kun heräs, niin tuli mieleen se et kaikki on jotenkin loppu, kun (kohtaamispaikka) oli kiinni ja*

*kaikkee. Et pitäis tehdä itsari. Sit mä huomasin, et psyyke alkaa heiketä sen verran, et vois vaikka joutuu laitokseen, niin mä sitten nostin psyykelääkkeitä vähäsen, et sain vähän normaalimmat aamut.”*

Muita kohtaamispaikan sulkeutumisen vaikutuksia kävijöiden arkeen olivat arjen rytmin katoaminen, ruokailun yksipuolistuminen talkooruokailun puuttuessa ja liikunnan väheneminen. Korvaavan tekemisen keksiminen oli ollut vaikeaa, aika oli kulunut lähinnä televisiota katsellen tai sanomalehtiä lukien. Kun kohtaamispaikassa käymiseen ja kotoa poistumiseen tuli pidempi katkos, kasvoivat myös sosiaaliset pelot ja kynnyks palata mukaan sosiaaliseen toimintaan. Joillain haastattelemissamme kävijöillä vointi oli pysynyt niin hyvänä, että ulkoilu, arkisten askareiden hoitaminen, ruuanlaitto ja virtuaalikohtaamispaikan askartelu- ja taidetoiminta olivat ylläpitäneet hyvinvointia. Erään kävijän arkea olivat kannatelleet kohtaamispaikkaa ylläpitävän yhdistyksen vapaaehtoistehtävät. Haastatteluissa kerrottiin myös kohtaamispaikan kautta saaduista ystäväistä, joiden kanssa saatettiin poikkeustilan aikana nähdä tai jutella puhelimitse. Tämä oli kuitenkin harvinaista. Kävijät eivät tuoneet haastatteluissa esiin korona-ajan vaikutuksia toimeentuloonsa tai työtilanteeseensa, luultavimmin koska he olivat lähes poikkeuksetta työelämän ulkopuolella. Alla haastateltujen kuvauksia arjestaan poikkeustilan aikana:

*”Oli ihan tylsää. Kyl ne aina sitten (yhdistyksestä) soitti, että miten menee tai tälle näin. Kyl mä sit kävin aina ulkoilemas kuitenkin ja kotona tein ruokaa. Et ihan tylsää, kun minnee ei saanu mennä ollenkaan.”*

*”No mitäs, olin vaan [naurahtaa]. Onneks mul on ollu varaa pitää toi Hesarin tilaus, niin siinä lueskelin Hesaria aamusta ja sitten vähän siinä lämmittää valmista ruokaa ja sen jälkeen ulkoilemaan ja sit kattoo et tulisko sieltä tv:stäkin jotain. Että ei vielä. No sit täytyy vaan aina keksiä jotain.”*

Kuntoutujilla on kohtaamispaikkatoiminnan suhteen myös erilaisia tarpeita, mikä näkyi haastatteluissa. Toisille oli paikan sulkeutuessa vaikeaa yksinäisyys, toisille tekemisen puute ja arjen yksitoikkoisuus. Kaksi haastateltavaa sanoi poikkeustilan vaikuttaneen elämäänsä vain vähän, jos ollenkaan. Yksi haastateltavista kertoi voineensa poikkeustilan aikana tavallista paremmin. Hän katsoi rajoitustoimien tuoneen muulle väestölle samanlaisia yksinäisyyden, eristäytyneisyyden ja toimeettomuuden kokemuksia, jotka usein leimaavat kuntoutujien elämäntilanteita. Näin se oli normalisoinut hänen näkemystään omasta arjestaan: *”nyt tää oma elämä tuntuu normaalimmalta, kun kaikki muutkin elää samalla tavalla”*.

## Toimintaan palaaminen vaikeaa kohtaamispaikan taas avauduttua

Kohtaamispaikka avattiin uudelleen erilaisin rajoittein juhannuksena. Alussa kokoonnuttii yhdessä kohtaamispaikan pihalla kerran viikossa lyhyeksi ajaksi pienellä, etukäteen mukaan ilmoittautuneella ryhmällä. Osallistujien edellytettiin käyttävän kasvomaskeja, jotka annettiin heille yhdistyksen puolesta. Vähitellen kokoontumisaikoja pidennettiin ja kohtaamispaikan sisätilat avattiin. Elokuun alusta

pakollisesta maskin käytöstä luovuttiin, ja talkootoiminta palautettiin ohjelmaan syyskuun alusta. Poikkeustilan aikana osa muista kohtaamispaikoista ja päiväkeskuksista jakoi kävijöille ruokakasseja tai -annoksia pientä maksua vastaan. Tutkimuksemme kohtaamispaikassa näin ei toimittu, sillä ruuan vastikkeellisuudesta haluttiin pitää kiinni. Monia kävijöitä ruokailumahdollisuuden puuttuminen harmitti. Eräs työntekijä kertoi poikkeustilan myötä tajunneensa, kuinka usein hän halua ihmisiä työssään. Myös asiakkaat olivat kertoneet hänelle halausten suuresta merkityksestä. Usein asiakkaiden arjesta puuttuu tällainen fyysinen läsnäolo. Suuri muutos palveluissa koski myös vertaistuen ohentumista. Epävirallinen kasvokkaisten vertaiskokemusten jakaminen loppui kohtaamispaikkojen sulkeuduttua. Myös jalkautuvaa työtä tekevässä päihdejärjestössä oli päätetty, että vertaiset eivät enää osallistu työhön, sillä monet heistä kuuluvat koronaviruksen riskiryhmiin. Kasvokkaisia vertaisryhmiä muutettiin verkkoryhmiksi, jotka harvoin tavoittivat yhtä paljon osallistujia kuin aikaisemmin.

Toimintaan liittyvät rajoitukset paljastivat erilaisia osallistumisen kynnyksiä. Toimintaan ilmoittautuminen etukäteen oli osalle kävijöistä hankalaa. Työntekijät kertoivat huomanneensa, että toimintaan halutaan osallistua vapaasti ja spontaanisti. Kävijät eivät halunneet tuottaa järjestäjille pettymystä, jos vointi ei mahdollistanutkaan osallistumista sovittuna ajankohtana. Joillekin sähköinen ilmoittautuminen oli vaikeaa tietoteknisen osaamisen ja tarvittavien laitteiden puutteen takia, puhelinsoitolla ilmoittautumiseen liittyi sosiaalisen vuorovaikutuksen pelkoja. Myös hankalaksi koettu maskipakko saattoi työntekijöiden mukaan saada kävijöitä jäämään pois toiminnasta.

Kohtaamispaikan avauduttua kävijät palasivat sen toimintaan hitaasti. Elo-syyskuussa osallistujia oli päivittäin 10-20. Toimintaan palasivat lähinnä pidempiaikaiset vakiokävijät, joiden arjessa yhdistyksen toiminnalla oli suuri merkitys. Työntekijä kuvasi heitä niiksi, jotka normaalioloissakin *”tulevat tänne heti aamulla, kun ovet avataan ja lähtevät iltapäivällä, kun suljetaan”*. Satunnaisempien kävijöiden tilannetta eräs työntekijä kuvasi näin: *”yhteys osallistujiin on suurelta osin menetetty”*. Näiden kävijöiden hyvinvointi herätti suurta huolta sekä työntekijöissä että muissa kävijöissä.

Yhdistys joutui arvioimaan, mikä on oikea tapa toimia jatkuneissa poikkeusoloissa. Moni kävijä ilmaisi haastatteluissa pettymystään kohtaamispaikan sulkemiseen poikkeustilan aikana. Tilanne herätti yhdistyksessä ristiriitaisia tunteita: kävijät toivoivat kohtaamispaikan auki pitämistä ja toisaalta valtiovalta ja aluehallintoviranomaiset palvelujen sulkemista. Työntekijän sanoin *”toisaalta kehotetaan välttämään fyysisiä kontakteja ja täällä me kutsutaan ihmisiä kohtaamisiin”*. Moni kohtaamispaikan kävijöistä kuuluu koronaviruksen riskiryhmään, koska heillä oli kroonisia perussairauksia, raskaita lääkityksiä, moni tupakoi, elämäntavat olivat liikunnan ja ravinnon suhteen puutteelliset ja hygienia- ja turvaväliohjeistusten noudattaminen vaikeaa. Viruksen mahdollinen leviäminen yhteisössä aiheutti huolta. Toisaalta eräs työntekijä kuvasi kohtaamispaikassa eletävän eräänlaisessa kuplassa, koska ihmiset eivät juuri liiku, matkustele tai *”rymyä ravintoloissa”*, joten riski viruksen leviämiseen nähtiin suhteellisen pieneksi.



Artikkelin kirjoittamisen aikana maaliskuussa 2021 kohtaamispaikka on edelleen kiinni koronaepidemiaan liittyvien rajoitusten vuoksi. Erilaisia etäryhmiä on paljon ja ne ovat tavoittaneet osallistujia enenevässä määrin. Tämä on vaatinut yhdistyksen työntekijöiltä paljon kannustusta ja opastusta. Yhdistys on myös antanut tarvittavia laitteita käyttöön heille, joilla niitä ei ole. Lisäksi yhdistys järjestää ulkona maskillisia, turvavälillisiä pienryhmätoimintoja ennakkoon ilmoittautuneille ja tarjoaa mahdollisuuksia yksilölliseen tukeen tähtääviin puheluihin työntekijöiden kanssa. Suuri osa entisistä kävijöistä on kuitenkin edelleen tavoittamatta.

### Johtopäätökset

Artikkelissa kuvasimme, miten kevään ja kesän 2020 koronapoikkeustila ja sen jälkeinen aika vaikuttivat mielenterveyskuntoutujille suunnatun kohtaamispaikan toimintaan ja miten koronapoikkeustila ja kohtaamispaikan toiminnan muutokset vaikuttivat kävijöiden arkeen ja hyvinvointiin. Tapaustutkimus korosti matalan kynnyksen palvelujen suurta merkitystä kävijöille. Monen kävijän arki rakentuu kohtaamispaikan toiminnan ympärille ja sen sulkeutuminen jätti heidät vaille sosiaalisia kontakteja ja mielekästä tekemistä sekä vaikeutti merkittäväällä tavalla heidän kuntoutumistaan ja arjen hallintaansa. Moni poikkeustilan kielteinen vaikutus on kohdistunut väestöön laajemminkin, mutta mielenterveyskuntoutujien psyykinen joustavuus kohdata yllättäviä muutoksia on usein sairauden takia alentunut ja arki tyhjentynyt monenlaisista merkityksistä. Monella heistä ei ole työhön liittyvää yhteisöllisyyttä ja toimeliaisuutta, perhettä, sosiaalisia verkostoja tai virtuaalisen yhteydenpidon valmiuksia pehmentämässä eristäytymisen kielteisiä vaikutuksia.

Kohtaamispaikan sulkeuduttua kävijöiden kokemukset yksinäisyydestä ja eristäytyneisyydestä lisääntyivät. Näitä kokemuksia on jo muutenkin keskimääräistä enemmän psyykkisen sairauden kanssa elävillä. Yksinäisyys onkin todettu keskeiseksi mielenterveysyhdistysten toimintaan osallistumisen syyksi (Hokkanen 2014, 27) ja sen lieventyminen kohtaamispaikkojen toiminnan pääasialliseksi vaikutukseksi (Tykkyläinen ym. 2020). Kohtaamispaikan sulkeutumisen tuottamassa yksinäisyydessä kasvoivat psyykkisen sairauden uusiutumiseen ja pahenemiseen liittyvät pelot ja huoli hoidon saamisesta, mitkä on todettu keskeisiksi kuntoutujien koronapandemiaan liittyviksi huoliksi (esim. Costa ym. 2020). Monen kävijän kohdalla pelot olivat toteutuneet, vointi huonontunut ja pahimmillaan itsetuhoiset ajatukset voimistuneet. Tähän yhdistyi huolestuttavalla tavalla vaikeus saada tarvittavaa psykososiaalista tukea karsittujen hoitokontaktien kautta sekä omatoimiseen lääkitysten ottoon ja muuttamiseen liittyviä tekijöitä (myös Rains ym. 2020).

Kohtaamispaikan toimintaan liittyvien rutiinien puuttuessa päivistä hävisivät ennakoitavuus ja rytmi (myös Jurvansuu ym. 2020; Rains ym. 2020), joiden on todettu edesauttavan mielenterveyskuntoutujien arkista osallistumista (Yilmaz ym. 2009). Kun päivästä katosi syy poistua kotoa kohtaamispaikan tarjoamaan turvalliseksi koettuun ympäristöön (myös Elstad & Eide 2017), jäljelle jäi eristäytyminen kotiin, jossa olo oli usein yksinäinen, turvaton ja ahdistunut (myös Tucker 2010). Samalla kynnyksellä muuhun sosiaaliseen kanssakäymiseen kasvoi. Tämä saattaa osaltaan vaikeuttaa kuntoutujien

palaamista kohtaamispaikan tyyppisten palvelujen piiriin niiden taas avautuessa ja pitkittää tarvittavan psykososiaalisen tuen saamista.

Etäpalvelut ovat nousseet koronapoikkeustilan aikaan yhä tärkeämpään rooliin, mutta niissä on rajoitteensa. Sähköisin keinoin tarjottu tuki ja kohtaamispaikkaan säilynyt yhteys olivat olleet kävijöille raskaassa tilanteessa tärkeitä (myös Costa ym. 2020), mutta heillä oli suuri kaipuu fyysiseen yhdessäoloon (myös Pitkänen ym. 2020). Kasvokkaiset tapaamiset on todettu mielenterveyskuntoutujille etäpalveluja toimivammaksi palvelumuodoiksi, sillä heillä saattaa olla vuorovaikutukseen ja sosiaalisten tilanteiden lukemiseen liittyviä hankaluuksia, joita tuen tyypistyminen sähköiseen muotoon pahentaa (Lindholm 2020). Koronapoikkeustilan aikana yhteys moneen kohtaamispaikan kävijään katkesi. Uusien tukimuotojen ulkopuolelle jäivät ne, joilla ei ollut tarvittavia välineitä tai osaamista sähköisten palveluiden käyttöön tai niiden vaatimia sosiaalisia taitoja (myös Jurvansuu ym. 2020). Tämä kertoo myös siitä, että kohtaamispaikka ei määrity täsmäpalveluksi tiettyyn ennalta rajattuun palvelutarpeeseen, vaan paikaksi, jossa voi tulla inhimillisesti ja kasvokkain kohdatuksi.

Osalla väestöstä hyvinvoinnin arvioidaan parantuneen koronaepidemian aikana (esim. Eronen ym. 2020, 65–66). Syitä tähän voivat olla esimerkiksi parantuneet etätömahdollisuudet sekä työn, perheen ja vapaa-ajan parempi yhteensovittaminen ja arjen rauhoittuminen (esim. Helfer & Pitkänen 2020). Haastattelemamme mielenterveyskuntoutajat olivat pääosin yksinasuvia, perheettömiä ja työelämän ulkopuolella, joten tällaiset myönteiset vaikutukset olivat jääneet heidän kohdallaan toteutumatta. Vähäiset myönteiset vaikutukset liittyivät kokemukseen elämäntilanteen normalisoitumisesta suhteessa muuhun väestöön, tunteeseen siitä, että ollaan ”samassa veneessä” (myös Rains ym. 2020). Kävijöiden hyvinvointia olivat poikkeustilan aikana osaltaan kannatelleet muun muassa puhelin- ja verkkokontaktit yhdistyksen työntekijöihin, kohtaamispaikan kautta saadut ihmissuhteet ja yhdistyksen vapaaehtoistoimintaan osallistuminen.

Koronaepidemia ja siihen liittyvät rajoitustoimet näyttävät vaikuttaneen eri väestöryhmiin eri tavoin, mikä herättää huolta kasvavasta yhteiskunnallisesta polarisaatiosta. Koronakriisi näyttää heikentäneen erityisesti niiden ihmisten hyvinvointia, jotka ovat olleet jo ennen epidemiaa eri tavoin vaikeissa tilanteissa, kuten juuri päihde- ja mielenterveyskuntoutajat, heikossa työmarkkina-asemassa olevat sekä ihmiset, joiden terveys ja toimintakyky ovat alentuneet, taloudelliset resurssit huonot ja sosiaaliset verkostot heikot (Eronen ym. 2020; Kestilä ym. 2020; Kivipelto ym. 2020; Pitkänen ym. 2020; THL 2020; ETENE 2020; VN 2020). Matalan kynnyksen palveluilla on roolinsa sosioekonomisten terveys- ja hyvinvointierojen kaventumisessa (Leeman & Hämäläinen 2015). Niiden sulkeutuminen poikkeustilan aikana vaikutti monin tavoin kielteisesti monien tarkastelemamme kohtaamispaikan kävijöiden hyvinvointiin. Tapaustutkimuksemme valaisee osaltaan ongelmia, joita järjestöjen tarjoaman kuntouttavan päivätoiminnan sulkeutuminen saattaa aiheuttaa vakavia mielenterveyshäiriöitä sairastaville ihmisille (myös Partanen & Suvisaari 2020). Poikkeustilan jatkuessa siihen liittyvät pitkän aikavälin vaikutukset jäävät nähtäviksi. Matalan kynnyksen palvelujen jatkuvuus ja niiden yhteyden säilyminen asiakkaisiin on tärkeä varmistaa epidemiatilanteen pitkittyessä. Tarvitaan uudenlaisia keinoja

tehdä sosiaalipsykiatrian professori Sami Pirkolan haastattelussaan toivomaa asiakkaisiin päin kurottavaa mielenterveystyötä (Tolonen 2020). Vaikeassa elämäntilanteessa olevien henkilöiden jäädessä kaiken arjen tuen ulkopuolelle useiden kuukausien ajaksi riskinä on, että heidän ongelmansa monimutkaistuvat ja tulevat myöhemmin esiin aiempaa vaikeammassa muodossa.

### Kirjoittajat

Sari Jurvansuu, YTM, tutkija, A-klinikkasäätiö, Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelma (MIPA 2.0) [sari.jurvansuu@a-klinikka.fi](mailto:sari.jurvansuu@a-klinikka.fi)

Teemu Kaskela, YTM, tutkija, A-klinikkasäätiö, Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelma (MIPA 2.0) [teemu.kaskela@a-klinikka.fi](mailto:teemu.kaskela@a-klinikka.fi)

Jouni Tourunen, dosentti, tutkimuspäällikkö, A-klinikkasäätiö, Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelma (MIPA 2.0) [jouni.tourunen@a-klinikka.fi](mailto:jouni.tourunen@a-klinikka.fi)

Avainsanat: Koronapoikkeustila, kohtaamispaikka, mielenterveys, mielenterveyskuntoutuja, matala kynnys, hyvinvointi, etäpalvelut

ISSN: 2343-3876

Copyright: © Jurvansuu, Kaskela & Tourunen. Julkaisu on vapaasti käytettävissä ja levitettävissä, kunhan kirjoittajat ja alkuperäinen lähde mainitaan.

## Lähteet

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. & Rubin, G. J. (2020): The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet (British edition)*, 395(10227): 912-920. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Costa, M., Pavlo, A., Reis, G., Ponte, K. & Davidson, L. (2020): COVID-19 Concerns Among Persons With Mental Illness. *Psychiatric Services* 71 (11): 1188-1190.

Elstad, A. & Eide, A.H. (2017): Social participation and recovery orientation in a "low threshold" community mental health service: An ethnographic study. *Cogent Medicine* 4 (1): 1362840.

Eronen, A., Hiilamo, H., Ilmarinen, K., Jokela, M., Karjalainen, P., Karvonen, S., Kivipelto, M., Koponen, E., Leemann, L., Londén, P. & Saikku, P. (2020): Sosiaalibarometri 2020. SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry: Helsinki. <https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2020/07/SOSTE-Sosiaalibarometri-2020.pdf>

ETENE Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta (2020): COVID-19-epidemian eettinen arviointi. Etene-julkaisuja 47. Sosiaali- ja terveysministeriö: Helsinki. [https://etene.fi/documents/1429646/44956485/ETENE\\_Covid-19-epidemia+eettinen+arviointi.pdf](https://etene.fi/documents/1429646/44956485/ETENE_Covid-19-epidemia+eettinen+arviointi.pdf)

Frank, A., Hörmann, S., Krombach, J. ym. (2020): COVID-19 Concerns and Worries in Patients with Mental Illness. *Psychiatrische Praxis* 47 (5): 267–272. DOI: 10.1055/a-1179-4230

Helfer, A. & Pitkänen, T. (2020). Mistä voimia pitkittyneeseen poikkeustilaan? *Tiimi* 5/2020: 26-27.

Hokkanen, L. (2014): Mielenterveysaktiivien toiminta: Kysely Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistysten aktiivitoimijoille. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 65. [https://lauda.ulpland.fi/bitstream/handle/10024/61830/Mielenterveysaktiivien\\_toiminta\\_pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://lauda.ulpland.fi/bitstream/handle/10024/61830/Mielenterveysaktiivien_toiminta_pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Holmes, E.A., O'Connor, R.C., Perry, V.H. ym. (2020): Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry* 2020; published online April 15, 2020. DOI:10.1016/s2215-0366(20)30168-1

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (2017): Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. *Työpäperi* 33/2017. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Jurvansuu, S., Kaskela, T. & Tourunen, J. (2020a): Lähipalveluista etäpalveluihin. Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen työntekijöiden kokemuksia koronapoikkeustilan aikana. *Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia* 3/2020: 1-11.

Kaskela, T., Jurvansuu, S. & Tourunen, J. (2020): Miten korona on vaikuttanut päihde- ja mielenterveysjärjestöjen matalan kynnyksen toimintaan? *Blogiteksti*. Alkoholi-, huume- ja

rajapelitutkimuksen seura. <https://ahrseura.wordpress.com/2020/05/19/miten-korona-on-vaikuttanut-paihde-ja-mielenterveysjarjestojen-matalan-kynnyksen-toimintaan/>

Kaufman, K.R., Petkova, E., Bhui, K.S. & Schulze TG (2020): A global needs assessment in times of a global crisis: world psychiatry response to the COVID-19 pandemic. Br J Psychiatry Open. DOI: <https://doi.org/10.1192/bjo.2020.25>

Kestilä, L., Härmä, V. & Rissanen, P. (2020). Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen: Asiantuntija-arvio, syksy 2020. THL Raportti 14. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140661/URN\\_ISBN\\_978-952-343-578-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140661/URN_ISBN_978-952-343-578-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Kivipelto, M., Karjalainen, P., Partanen, A. & Skogberg, N. (2020): Sosiaalisesti vaikeassa tilanteessa olevien työikäisten hyvinvointi. Teoksessa Laura Kestilä, Vuokko Härmä, Pekka Rissanen (toim.): Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantuntija-arvio, syksy 2020. THL Raportti 14: 56-63. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140661/URN\\_ISBN\\_978-952-343-578-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140661/URN_ISBN_978-952-343-578-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. (2015): Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla [www.thl.fi/sokra](http://www.thl.fi/sokra).

Lindholm, C. (2020): Korona pahensi mielenterveyskriisiä. Haastattelu verkkosivulla 18.8.2020. Tutkimus/Tampereen yliopisto. <https://www.tuni.fi/fi/ajankohtaista/korona-pahensi-mielenterveyskriisia>

Muruganandam, P., Neelamegam, S., Menon, V., Alexander, J. & Chaturvedi S.K. (2020): COVID-19 and Severe Mental Illness: Impact on patients and its relation with their awareness about COVID-19. Psychiatry Research 291. doi:10.1016/j.psychres.2020.113265

Partanen, A. & Suvisaari, J. (2020): Päihde- ja mielenterveyspalvelut. Teoksessa Laura Kestilä, Vuokko Härmä, Pekka Rissanen (toim.) Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantuntija-arvio, syksy 2020. THL Raportti 14: 89-94. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140661/URN\\_ISBN\\_978-952-343-578-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140661/URN_ISBN_978-952-343-578-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Pitkänen, T. & Tourunen, J. (2016): Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen toimintoihin osallistuneiden kansalaisten hyvinvointi kahden kyselytutkimuksen perusteella. Teoksessa: Murto Jukka & Pentala, Oona (toim.): Osallistuminen, hyvinvointi ja sosiaalinen osallisuus – ATH-tutkimuksen tuloksia. THL Työpapereita 38/2016: s. 20-25. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131489/URN\\_ISBN\\_978-952-302-757-2.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131489/URN_ISBN_978-952-302-757-2.pdf?sequence=1)

Pitkänen, T., Elovainio, M., Jokelainen, S. & Tourunen, J. (2017): Ihmisten äänellä: Järjestöjen tavoittamien kansalaisten hyvinvoinnin vajeet ja palvelun tarpeet. A-klinikkasäätiön raporttisarja 65. [https://a-klinikkasaaatio.fi/sites/default/files/2019-12/raporttisarja\\_65.pdf](https://a-klinikkasaaatio.fi/sites/default/files/2019-12/raporttisarja_65.pdf)

Pitkänen, T., Helfer, A., Laine, R. & Uusimäki, V. (2020): Poikkeustila on lisännyt huolia ja yksinäisyyttä. Tiimi 4/2020: 26-27.

Rains, S.L., Johnson, S., Barnett, P. ym. (2020): Early impacts of the COVID-19 pandemic on mental health care and on people with mental health conditions: framework synthesis of international experiences and responses. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* (2020). DOI: <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01924-7>

Rajkumar, R.P. (2020): COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian journal of psychiatry* 52, 102066. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>

Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S. & Khaledi-Paveh, B. (2020): Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Global Health*. 16(1):57. doi: 10.1186/s12992-020-00589-w. PMID: 32631403; PMCID: PMC7338126.

THL (2020): Koronan vaikutukset vaihtelevat alueittain – eroja myös ikääntyneillä sekä toimintarajoitteisilla verrattuna muuhun väestöön. Kansallisen FinSote-tutkimuksen ennakkotuloksia syksyllä 2020. (Haettu 4.3.2021)  
[http://terveytemme.fi/finsote/korona2020/doc/FinSote\\_koronan\\_vaikutukset\\_syksy2020.pdf](http://terveytemme.fi/finsote/korona2020/doc/FinSote_koronan_vaikutukset_syksy2020.pdf)

Tolonen, A. (2020): Mielenterveyskuntoutujalle korona on kova paikka: "Pelkään henkeni puolesta" – osa terapiasta ja ryhmistä etänä tai peruttu, hoito voi ruuhkautua. YLE uutiset. <https://yle.fi/uutiset/3-11286491>

Tucker, I. (2010): Mental health service user territories: Enacting 'safe spaces' in the community. *Health* 14 (4): 434–448.

Tykkyläinen, S., Repo, J. & Peltö-Huikko, A. (2020): Selvitys kohtaamispaikkatoiminnasta. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskuskuksen tilaama tutkimus. (Haettu 4.3.2021)  
<https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoiNzBjNDU0ODEtNWJkNy00YjEwLWJlNTU0OTY5NjcxZDY4OTM1IiwidCI6ImY1OTJjYjVmlWI4YmMtNDFiOS05MDFmLTlhOTlhYjg0YWZhNiIsImMiOj9>

VN (2020): Hyvinvoinnin ja tasa-arvon vahvistaminen koronakriisin aikana ja sen jälkeen. Valtioneuvoston julkaisu 2020:19 Sosiaali- ja terveysministeriö, työ- ja elinkeinoministeriö, Helsinki. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162283/VN\\_2020\\_19.pdf?sequence=1&isAll%20owed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162283/VN_2020_19.pdf?sequence=1&isAll%20owed=y) Luettu 11.6.2020.

Yilmaz, M., Josephsson, S., Danermark, B. & Ivarsson, A-B. (2009): Social processes of participation in everyday life among persons with schizophrenia. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* 4: 267-279.

Yle 20.8.2020/Tiina Merikanto: Korona ahdistaa suomalaisia valtavasti – Psykiatri: Koronan suurin terveysvaikutus tulee siitä, miten reagoimme epidemiaan. <https://yle.fi/uutiset/3-11499787>