



Ihminen ihmiselle - Toipumisorientaatioryhmän ohjaaminen Sopimuskeskus ry:n henkilöstölle

Hannu Warttinen

2022 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Ihminen ihmiselle - toipumisorientaatioryhmän ohjaaminen So-
pimuskoti ry:n henkilöstölle**

Hannu Wartainen
Sosionomi, AMK
Opinnäytetyö
Toukokuu 2022

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa keskusteluryhmä toipumisorientaatiosta Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry:n henkilöstölle. Ajatus keskusteluryhmästä syntyi yhteistyössä Sopimuskoti ry:n henkilöstön kanssa. Keskusteluryhmän tavoitteena oli pystyä antamaan uusia ajatuksia toipumisorientaatiosta Sopimuskoti ry Klondyketalon henkilöstölle.

Teoreettisen tiedon perusteella luotiin keskusteluryhmän teoriaosuudet PowerPointilla, jotka toimivat keskusteluryhmän runkona. Nämä luodut teoriaosuudet myös jäivät ryhmän osallistujille tuotoksena.

Keskusteluryhmä kokoontui Sopimuskoti ry:n tiloissa ja tapaamiskertoihin osallistui 4-6 henkilöä. Keskusteluryhmä toteutettiin 04.07.-05.05.2022 aikavälillä neljänä tunnin mittaisena tapaamisena.

Opinnäytetyön arviointi perustuu jokaisen tapaamiskerran yhteydessä saatuun suulliseen palautteeseen, sekä viimeisellä tapaamiskerralla kerättyyn kirjalliseen palautteeseen. Ryhmältä saadun palautteen perusteella keskusteluryhmä oli menestys, sillä osallistujat saivat paljon uutta ajateltavaa ja pystyivät refleктоimaan omaa tietoaan liittyen toipumisorientaatioon. Ryhmä myös saavutti itse asettamansa tavoitteet. Kehitysideana olisi ryhmän pituuden lisääminen, sillä yhden tunnin mittaiset sessiot olivat liian lyhyitä keskusteluryhmälle.

Hannu Wartainen

Human to human - Conducting a recovery orientation group for Sopimuskoti ry personnel

Year	2022	Pages	29
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to form a conversational group about the recovery-model for the workforce of Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry. The idea about the conversational group stemmed from co-operation with the workers of Sopimuskoti ry. The aim of the conversational group was to give new thoughts about the recovery-model for the workers of Sopimuskoti ry at Klondyketalo.

The theoretical aspect of the conversational group was based on the theoretical knowledge gathered into a PowerPoint, which served as a guideline for the conversational group. The theoretical basis was later distributed to the group members.

The conversational group gathered at the premises of Sopimuskoti ry and there were 4-6 attendees per group gathering. The conversational group was conducted between 07.04. - 05.05.2022 in four different hour-long meetings.

The evaluation of the thesis was based on verbal feedback that was gathered during each group session, as well as the written feedback gathered at the final gathering of the group. Based on the feedback the group was a success, as the participants received a lot of new thoughts and managed to reflect on their own knowledge of the recovery-model. The group also achieved the goals it had set for itself. As a development idea it would be beneficial to increase the session length for a conversation group, as an hour proved to be too short.

Keywords: Recovery orientation, recovery, group

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Keskusteluryhmän teoreettiset lähtökohdat	7
2.1	Toipuminen	7
2.2	Toipumisorientaatio	7
2.3	Toipumisorientaation periaatteet	9
3	Opinnäytetyön toteutus	11
4	Opinnäytetyön prosessi.....	12
4.1	Toimeksiantaja	12
4.2	Toipumisorientaatioryhmän suunnittelu	12
5	Toipumisorientaatioryhmän toteutus.....	13
5.1	Ensimmäinen tapaaminen: Toipuminen 07.04.2022.....	14
5.2	Toinen tapaaminen: Toipumisorientaation arvot ja periaatteet 14.04.2022	15
5.3	Kolmas tapaaminen: Toipumisorientaatio omassa työssä 28.04.2022	16
5.4	Neljäs tapaaminen: Ryhmän yhteenveto 05.05.2022	17
6	Toipumisorientaatioryhmän arviointi ja johtopäätökset	18
6.1	Opinnäytetyön idean arviointi.....	19
6.2	Opinnäytetyön toteutustavan arviointi	20
6.3	Opinnäytetyön prosessin raportoinnin ja kieliasun arviointi	20
7	Opinnäytetyön eettisyys.....	21
8	Pohdinta	21
	Lähteet.....	23
	Kuviot	27
	Taulukot	27
	Liitteet	28

1 Johdanto

Toipumisorientaatio on ollut hyvin kasvava suuntaus mielenterveys- ja päihdetyöskentelyssä. Se haastaa mielenterveystyön ammattilaisia ajattelemaan toimintamallejaan uudestaan, sekä haastaa heidät olemaan osallisena asiakkaan kuntoutuksessa tavalla, joka ei välttämättä vastaa aiempaa ajatusta kuntoutumisesta. (Korkeila 2016; Nordling 2018.)

Palveluntuottajat järjestävät koulutuksia työntekijöilleen, jotta nämä pystyisivät saamaan lisää osaamista laadukkaiden palveluiden tuottamiseen kuntoutujille. Näin on toimittu myös Sopimuskoti ry:ssä (Eskelinen & Saarikivi, 201).

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli toipumisorientaatioryhmän järjestäminen Sopimuskoti ry:n henkilöstölle. Ryhmä järjestettiin keskustelevana ryhmänä, johon osallistui Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry:n henkilöstöä Klondyketalon eri toimipisteistä. Nämä toimipisteet olivat Työkeskus Sapluuna, Ruokala Sopuska, Päivätoimintakeskus Villa ja Hallinto. Osallistujia oli toiminnanjohtajasta toiminnanohjaajaan.

Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry on yksityinen sosiaalipalveluiden tuottaja, joka järjestää kuntoutus- ja tukitoimintaa avohoidossa oleville mielenterveyskuntoutujille Keravalla. Toimintaan lukeutuu niin työtoimintaa, tuetun asumisen toimintoja, kuin myös päivätoimintaa. (Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry 2020.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli uusien ajatusten antaminen työntekijöille siitä, kuinka pystyisi hyödyntämään toipumisorientaation periaatteita omassa työskentelyssä ja näin ollen reflektoida aiemmin opittua tietoa toipumisorientaatiosta yhdessä keskusteluryhmänä.

Keskusteleva ryhmä keskittyi toipumiseen, toipumisorientaation arvoihin ja periaatteisiin, sekä kuinka toipumisorientaatio ilmenee omassa työskentelyssä. Ryhmään oli luotu teoreettinen tietopohja, joka auttoi keskustelun avauksessa ja ohjauksessa.

Tässä opinnäytetyöraportissa käyn läpi keskusteluryhmän teoreettiset periaatteet, joissa tutustun toipumisorientaation, sekä siinä oleviin arvoihin ja periaatteisiin. Tämän jälkeen siirryn opinnäytetyön toteutukseen ja prosessiin, jolla opinnäytetyö tehtiin. Näiden jälkeen kuvailen keskustelevan toipumisorientaatioryhmän tapaamiskertoja, sekä opinnäytetyössä olevia arviointeja ja johtopäätöksiä, sekä siihen kuuluvia eettisiä ongelmia. Lopetan opinnäytetyöni pohdintaan.

2 Keskusteluryhmän teoreettiset lähtökohdat

Näissä luvuissa käsittelen teoreettisia lähtökohtia, jotka olen valinnut keskusteluryhmään. Ryhmän eri tapaamisten aiheiksi tulivat toipuminen, niin henkilökohtainen- kuin kliininen, sekä toipumisorientaation arvot ja periaatteet. Kerron luvussa myös lyhyesti toipumisorientaation historiasta.

2.1 Toipuminen

Toipuminen ei ole käsitteenä yksiselitteisesti määriteltävissä mielenterveytyössä. Toipumista on lähestytty niin kliinisen toipumisen, henkilökohtaisen toipumisen ja myös palvelu näkökulmasta tapahtuvan toipumisen kautta. (Nordling & Rissanen 2020, 9; Nordling 2018, 1477.)

Palveluiden kannalta katsottaessa toipuminen määritellään sillä, pääseekö ihminen palveluista eteenpäin tai palveluiden piiriin (Nordling 2018, 1477). Tähän liittyy myös vahvasti kustannukselliset päämäärät, sekä niihin liittyvät kriteerit (Nordling & Rissanen 2020, 9).

Kliininen toipuminen on hyvin usein sidoksissa palveluiden kannalta katsottavaan toipumiseen (Nordling & Rissanen 2020, 9). Kliinisessä toipumisessa painottuu ihmisen toiminta- ja työkyky, sekä oireiden väheneminen tai kokonaan pois meneminen (Korkeila 2016; Roberts & Boardman 2018).

Toipumisorientaation kannalta tärkein toipuminen, jota pyritään tukemaan, on henkilökohtainen toipuminen. Henkilökohtaisessa toipumisessa on kyse pitkäaikaisesta prosessista, jolla ei ole ennalta sovittua päämäärää. Henkilökohtainen toipuminen keskittyy katsomaan toipumista prosessina, jossa pyritään elämään mielekästä, toivon täyteistä, elämää. Henkilökohtainen toipuminen on hyvin yksilöllistä ja jokaiselle erilainen. (Korkeila 2016; Nordling 2016b.)

Henkilökohtainen toipuminen voi myös tapahtua ilman, että mitkään kliinisen toipumisen elementit olisivat läsnä. Tämä tarkoittaa sitä, että vaikka ihminen ei olisi parantunut oireista tai saanut takaisin työkykyään, hän voi kokea olevansa matkalla henkilökohtaiseen toipumiseen. (Nordling 2016a; Vihervuori 2021, 9.)

Tämä voi myös tapahtua toisin päin. Ihminen voi olla kliinisesti toipunut, mutta ei henkilökohtaisella tasolla. Tämä tarkoittaa sitä, että vaikka sairauden oireet ovat vähentyneet tai poistuneet kokonaan ja ihminen on valmis siirtymään takaisin työelämään, hän ei silti koe elävänsä merkityksellistä elämää. (Korkeila 2018.)

2.2 Toipumisorientaatio

Toipuminen käsitteenä on ollut olemassa jo 1800-luvulta lähtien, mutta suuremmissa käytöissä ja tutkimuksissa tullut esiin vasta 1970-luvulla (IMHCN 2022). Toipumisorientaatiossa

esiintyy monia eri sosiaalityön teorioita aina asiakasosallisuudesta psykososiaaliseen työhön. (Nordling & Rissanen 2020, 7-8). Suomi on ollut kohtuullisen myöhään liikenteessä toipumisorientaatiota ajatellen, vaikka sen tarve on ollut hyvin tiedossa jo vuosikymmeniä.

Kellokosken ylihoitaja Anna Pakalén toi yhteisöllisyyttä, vahvistamista ja merkityksellisyyttä hoitotyöhön jo 1930-luvulla. Tämä toteutui antamalla potilaiden olla töissä talleilla ja maateollisuudessa, sekä julistamalla koko Kellokosken alue potilaiden ulkoilualueeksi. (Mäkinen 2018.) Ensimmäiset antipsykoottiset lääkkeet kehitettiin 1950-luvulla, joka mullisti mielenterveyshoitoa lopullisesti. Ensimmäinen virallinen antipsykoottinen lääke oli klooripromatsiini, kauppanimikkeeltään Largactil, ja on käytössä vielä tänäkin päivänä muiden lääkkeiden mukana. (Haddad, Kirk & Green 2016.)

Suomessa toipumisorientaatio yleistyi vasta 2010-luvulla, kun sosiaali- ja terveysministeriön asettama Mieli 2009-työryhmä alkoi työstämään linjausta mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseen. Mieli-suunnitelmassa oli neljä avaintemaa, jotka olivat palvelujen järjestäminen toimivaksi kokonaisuudeksi, asiakkaan aseman vahvistaminen palvelujärjestelmässä, ohjauskeinojen kehittäminen ja mielenterveys- ja päihdeongelmien ennaltaehkäisyn painottaminen. (THL 2022.)

Toipumisorientaatio auttaa mielenterveyskuntoutujia keskittymään muuhunkin, kuin vain elossa pysymiseen. Se auttaa asettamaan uusia tavoitteita ja liikkumaan eteenpäin elämässä. Toipumisorientaatiossa painotetaan sitä, että vaikka ihminen ei välttämättä voi täysin kontrolloida oireitaan, se ei tarkoita sitä, etteikö pystyisi olla kontrollia omasta elämästään. (Jacob 2015.)

Toipumisorientaatio on ollut työorientaationa jo pitkään englanninkielisissä maissa, mutta hoidon toteutuminen toipumisorientaation periaatteiden mukaisesti voi silti laahustaa perässä. Hoidossa voidaan muun muassa luoda suojelevia kuplia asiakkaille, jossa he eivät voi satuttaa itseään ja jossa ei ole riskejä. Positiivinen riskien otto tosin auttaa henkilökohtaisessa kasvussa ja näin ollen toipumisessa. (Slade 2010.)

Toipumisorientaatio perustuu neljään perusarvoon, jotka ovat osallisuus, henkilösuuntautuneisuus, itsemääräämisoikeus ja mahdollisuus kasvuun. Osallisuudessa asiakas pystyy osallistumaan täysivaltaisesti oman hoitonsa suunnitteluun ja toteutukseen. Henkilösuuntautuneisuudessa ihminen nähdään ennen kaikkea yksilönä, jolla on omat voimavaransa ja rajoituksensa. Itsemääräämisoikeudessa ihmisellä on oikeus tehdä valintoja omasta elämästään ja hoidostaan. Mahdollisuudessa kasvuun on toivon siemen siitä, että tulevaisuus on avoin muutoksille. (Nordling & Rissanen 2020, 10-12.)

2.3 Toipumisorientaation periaatteet

Toipumisorientaatiolla on viisi periaatetta, jotka usein voidaan luokitella myös henkilökohtaisen toipumisen viideksi prosessiksi. Nämä periaatteet ovat yhteys, toivo, merkityksellisyys, vahvistuminen ja identiteetti. Toipumisorientaation mukainen työskentely keskittyy vahvistamaan näitä viittä toipumisen osa-aluetta. (Raivio & Raivio 2020, 27-28; Ristolainen 2021; Nordling & Rissanen 2020, 10).

Yhteydellä tarkoitetaan tunnetta siitä, että kuuluu yhteisöön ja on olemassa merkityksellisiä ihmissuhteita. On vertaisuuden kokemusta ja pystyy saamaan tukea muilta. (Nordling 2016b.) Yhteyttä pystyy löytämään esimerkiksi vertaistukiryhmistä tai yhteisökuntoutuksessa. Sopimuskoti ry:llä tuetaan asiakkaiden yhteisöllisyyttä ryhmätoiminnoilla ja työtoiminnoilla, jossa asiakkaat pystyvät löytämään uusia ystäviä ja vertaistukihenkilöitä itselleen.

Yhteydenpitoa voi haastaa sairaudesta johtuva stigma, sillä ihminen voi pelätä mitä muut ajattelevat ja näin sulkeutua muulta maailmalta. Stigma itsessään tarkoittaa häpeäleimaa, joka on ei-toivottua sosiaalista leimautumista, joka pystyy aiheuttamaan itsearvostuksen vähenemistä, sekä häpeää. Stigma voi olla peräisin tietämättömyydestä, syrjinnästä tai ennakkoluuloista mielenterveysongelmia kohtaan, myös ihminen itse voi kantaa sisäistä leimaa, jossa kokee huonommuuden tunnetta sairautensa johdosta. (Mielenterveystalo 2022.) Toipumisen lähtökohtina on se, että saa yhteyden muihin ihmisiin. Ihminen kaipaa ympärilleen yhteisöjä, jotka pystyvät hyväksymään ihmisen yksilönä. (Raivio & Raivio 2020, 29-31.)

Toipumisorientaatioon kuuluvalla työotteella pyritään nimenomaan vahvistamaan olemassa olevia sosiaalisia verkostoja ja kuntoutujan osallisuutta omaan kuntoutukseensa. Kuntoutujaa voidaan myös motivoida erilaisiin kansalaistoimintoihin. (Nordling 2016a.)

Toivo pitää sisällään uskon siihen, että toipuminen on mahdollista. Positiivinen ajattelu on tärkeää tavoitteiden saavuttamiseksi. Toivo paremmasta tulevaisuudesta myös auttaa asettamaan tavoitteita, joita pystyy alkaa saavuttamaan. Ilman unelmia ja toivoa elämä voi tuntua pelkältä kärsimykseltä. (Nordling 2016a; Raivio & Raivio 2020, 30-31.)

Toivoa ylläpitävässä asiakassuhteessa ollaan enemmän valmentajan roolissa, kuin asiantuntijan. Puhetyyli on positiivinen ja rehellinen. Toivoa ylläpitävä asiakassuhde pystyy auttamaan lääkehoidon toteutumisessa ja asiakkaan elämänlaadun parantumiseen. (Korkeila 2016.)

Työtä tehtäessä on hyvä tuoda esiin kuntoutujan onnistumisia ja tapahtumia, jotka ovat edistäneet kuntoutujan tilannetta. Hyvien tavoitteiden asettaminen ja välitavoitteisiin keskittyminen auttavat saamaan kuntoutujalle onnistumisen elämyksiä, ja näin ollen pitää yllä toivoa onnistumisesta tulevaisuudessakin. (Ristolainen 2021.)

Identiteetillä tarkoitetaan sitä, että pyritään rakentamaan uutta identiteettiä itselleen ja päästä eroon sairauden aiheuttamasta stigmasta (Nordling 2016b). Monet mielenterveyskuntoutujat pitävät omaa identiteettiään sairaana ja huonompana, kuin ”normaalit” ihmiset. Tämä tieto perustuu omaan työskentelyyn mielenterveyskuntoutujien parissa ja heidän kanssaan käymiini keskusteluihin.

Tästä identiteetistä eteenpäin siirtyminen on vaikeaa ja voi vaatia paljonkin tukea. Identiteettiä voi auttaa kannustamalla ja keskustelemalla ihminen ihmiselle. Välttää oirekeskeistä keskustelua. Työntekijä voi myös tuoda esiin kuntoutujan vahvuuksia keskustelussa ja näin olen auttaa uuden identiteetin löytämistä. (Ristolainen 2021.)

Elämän merkityksellisyyden lisääminen. Elämän laadun parantuminen. Paremman elämän rakentaminen ja hengellisyys. Merkityksellisen elämän sosiaaliset suhteet ja tavoitteet. Nämä kaikki ovat merkityksellisyyden osa-alueita. (Leamy, Bird, Le Boutillier, Williams & Slade 2018.)

Työntekijä voi edistää merkityksellisyyden tunnetta keskustelemalla kuntoutujan kanssa. Ihminen ihmiselle. Työntekijän on hyvä pitää mielessä se, että omat arvot eivät välttämättä vastaa kuntoutujan arvoja ja tavoitteet ovat kuntoutujan laatimia, ei työntekijän. Työntekijä voi myös pyrkiä kartoittamaan asiakkaan näkemyksiä hyvinvointimittarilla. (Ristolainen 2021.)

Vahvistuminen tarkoittaa omien voimavarojen tunnistamista ja henkilökohtaisen vastuun lisääntymistä. Tämä auttaa kuntoutujaa saamaan parempaa kontrollia omasta elämästään ja edistää toipumisprosessia kokonaisuudessaan. Vahvistumista voi auttaa vertaistukitoiminta. (Nordling 2016a; Raivio & Raivio 32-33.)

Vahvistuminen voi myös johtaa tilaan, jossa hyvää tarkoittavat toipumisorientaation periaatteiden mukaisesti toimivat työntekijät voivat vain hyväksyä kaikki asiakkaan päätökset vedoten itsemääräämisoikeuteen. Tämä pystyy johtamaan katastrofaalisiin seurauksiin. On tärkeää, että asiakas on aina tietoinen toimintansa seurauksista. (Lodge 2019.)

Vahvistumista pystytään vahvistamaan kuntoutuksessa osallistamalla kuntoutujaa omaan kuntoutukseensa ja tarjoamalla muun muassa psykoedukaatiota, sekä luomalla saavutettavia tavoitteita (Koivumäki 2019). Psykoedukaatiolla tarkoitetaan psykoterapeuttista hoitomenetelmää, jossa ihmiselle tarjotaan tietoa niin sairaudesta, kuin sen hoidosta ja oireistosta. Psykoedukaatiota tarjotaan myös omaisille, sekä läheisille, jotta he voivat ymmärtää sairautta ja siitä johtuvia oireita paremmin. Psykoedukaatio voi myös vähentää henkilön kantamaa stigmaa omasta sairaudestaan. (Kieseppä & Oksanen 2013.)

Skitsofreniasta toipuminen on täysin mahdollista ja on oikeutettua olla toiveikas sen suhteen, varsinkin, jos on kyseessä ensipsykoosi. Äsken kuvattujen toipumisorientaation periaatteiden

on myös tutkimusten valossa todettu auttavan skitsofreniasta toipumisessa. Vahvistaminen, uuden identiteetin luominen ja toiveikkuus on todettu hyvin toipumista tukeviksi tekijöiksi tutkimustiedossa. (Warner 2018.)

3 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehtoinen toteutustapa ammattikorkeakoulussa olevalle tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö pystyy koostumaan ammatillisessa kentässä olevasta käytännön ohjeistuksesta, toiminnan järjestämisestä, sen järjeistämistä tai opastamisesta. Toiminnallisia opinnäytetöitä pystyvät olla muun muassa oppaat, konferenssien järjestämiset tai erilaiset työelämäkumppanin kanssa tehdyt tuotokset. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10.)

Oman toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena oli tuottaa keskusteleva ryhmä koskien toipumisorientaatiota, sekä sen käyttöä omassa työelämässä Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry:n henkilöstölle. Sopimuskoti ry:n henkilöstö oli osallistunut aiemmin toipumisorientaatiokoulutuksiin, sekä Sopimuskoti ry:lle oli aiemmin tehty useita opinnäytetöitä koskien toipumisorientaatiota. Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry on myös ollut tiiviissä yhteistyössä Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa vuodesta 2015 lähtien SOLA-osaamiskeskustoiminnan muodossa. Vuonna 2017 järjestettiin yhteistyössä Laurean lehtorien kanssa työpaja Sopimuskodin henkilökunnalle, jossa keskusteltiin toipumisorientaatiomallin mukaisesti kuntoutuksesta ja sen käyttämisestä. (Saarikivi & Eskelinen 2020, 201-202, 204.)

Tämän olemassa olevan tieto/taidon johdosta pystyttiin järjestämään keskusteluryhmä, jonka päätavoitteena oli jo valmiiksi saadun tiedon reflektointi ja uusien ajatusten saaminen, koskien osallistujien omaa työskentelyä toipumisorientaation periaatteiden mukaisesti. Ammattihenkilöstön on mietittävä uudestaan omaa rooliaan asiakkaan toipumisen tukijana (Nordling 2018). Toisena tavoitteena oli myös oma ammatillinen kehittyminen niin ryhmänvetäjänä, kuin mielenterveyden ammattilaisena.

4 Opinnäytetyön prosessi

Seuraavassa luvussa esittelen opinnäytetyön toimeksiantajaa, sekä kuvailen toipumisorientaatioryhmän suunnitteluvaihetta. Opinnäytetyö itsessään on laaja työ, joka toimii siltana työelämän ja opiskelun välillä. Hyvä aihe, suunnitelmallisuus ja tekijän asiaosaaminen ovat merkittäviä opinnäytetyöprosessin onnistumisen kannalta. (Centria 2012,1.)

4.1 Toimeksiantaja

Keski-uudenmaan Sopimuskoti ry on Keravan Saviolla toimiva yksityinen sosiaalipalveluiden tuottaja, joka tuottaa kuntoutus- ja tukitoimintaa avohoidossa oleville mielenterveyskuntoutujille. Toiminta Sopimuskodilla koostuu monesta eri yksiköstä, joita ovat muun muassa Ruokala Sopuska, jossa kuntoutujat ja toiminnanohjaajat pyörittävät yhdessä henkilöstöravintolaa. Työtoimintakeskus Sapluuna, jossa avohoidossa olevat mielenterveyskuntoutujat pääsevät tekemään töitä erilaisille alihankkijoille. Päivätoimintakeskus Villa, jossa on tarjolla monipuolista ryhmätoimintaa aina arjenhallinnasta taiteisiin. Sopimuskoti ry tuottaa myös tehostettua palveluasumista ja tuettua asumista. (Keski-uudenmaan Sopimuskoti ry 2020.)

4.2 Toipumisorientaatioryhmän suunnittelu

Toipumisorientaatioryhmän suunnittelu alkoi vierailemalla Sopimuskoti ry:n tiloissa ja keskustelemalla toiminnanjohtajan kanssa opinnäytetyön aiheesta. Aiheeksi muodostui toipumisorientaatioon painottuvan keskusteluryhmän pitäminen Sopimuskoti ry:n työntekijöille.

Toipumisorientaatioryhmän toteutus suunniteltiin neljälle tapaamiskerralle, joissa pystyttiin käymään tiiviisti läpi asiaa toipumisorientaatiosta. Tapaamiset tapahtuivat Sopimuskoti ry:n tiloissa Keravan Saviolla 07.04.2022 - 05.05.2022 välisenä aikana. Ryhmä toteutettiin keskustelevana ryhmänä, jolla oli selkeä suunnitelma ja tavoitteet, sekä kuinka niitä arvioitaisiin (Taulukko 1).

Tavoitteet	Arviointi
Uusien ajatusten saaminen	Ryhmäkertojen jälkeen käydyt palautekeskustelut, sekä viimeisellä tapaamiskerralla tapahtunut kirjallinen arviointi
Aiemmin opitun reflektointi	
Ohjaajan kehittyminen	Henkilökohtainen palaute osallistujilta tapaamiskertojen jälkeen, itsereflektointi

Taulukko 1 Tavoitteet & Arviointi

Tavoitteellinen työryhmä kokoaa yhteen ihmisiä, joilla on yhteinen tavoite niin työn puolesta, kuin henkilökohtaisten tavoitteiden puolesta. Ohjaajalla on rooli vahvistaa osallistujien pystyvyyden tunnetta ja opastaa toimintatapojen käyttämisessä, sekä määrittelemisessä. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 88-89.)

Hyvin ennalta suunniteltu ryhmätapaaminen näkyy ohjaajan toiminnassa varmuutena ja selkeytenä. Ennen ryhmää on tärkeää asettaa tavoitteet niin koko ryhmälle, kuin jokaiselle tapaamiskerralle, sekä suunnitella etukäteen ajankäyttöä. (Ståhlberg 2019, 53-55.)

Suunnitteluvaiheessa luotu aikataulus jokaiselle tapaamiselle auttoi huomattavasti oman toiminnan varmuutta. Tapaamiskerrat muodostuivat tunnin pituisiksi ja ne sisälsivät aloituksen, teoriaa, keskustelua ja palautteen keräämisen. Jokaisella tapaamiskerralla oli myös omat teemansa, joihin olin tutustunut yksityiskohtaisesti lähdemateriaalin avulla.

Toipumisorientaatioryhmän suunnitteluvaiheessa oli tärkeää ottaa huomioon keskustelujen mahdolliset aiheet, joissa pystyttiin käsittelemään asiakaskontakteja. Tämän johdosta jokainen ryhmään osallistunut sai Suostumus Opinnäytetyöhön-lomakkeen (Liite 1).

Kopakkala (2011, 93) kuvailee, kuinka ryhmä, jossa on 6-10 henkilöä voi muodostua tehokkaaksi tiimiksi. Osallistujia määrän miettiminen oli myös tärkeätä vallitsevien koronarajoitusten myötä, sekä sen, että vaikka tiedon jakamiseen tarkoitetuissa ryhmissä tehokkuus kasvaisi osallistujamäärän kasvaessa, ei keskusteluryhmään osallistuvien määrä lisää ryhmän tehokkuutta. Oli tärkeää, että jokainen osallistuja saa äänensä kuuluviin ja tulee huomatuksi yksilöllisellä tasolla. Osallistujamäärän pitäminen alle kymmenessä henkilössä myös sallii sen, että osallistujat voivat jakaa omia kokemuksiaan ja osaamistaan. Tämä mahdollistaa uusien ajattelutapojen hyväksymisen ja oppimisen. (Laitinen ym. 2011, 92.) Keskusteluryhmän aloitusta myös helpotti, että osallistujat olivat jo hyvässä yhteistyössä työpaikoillaan ja tunsivat toisensa.

5 Toipumisorientaatioryhmän toteutus

Ryhmän toteutuksessa käytin apuna PowerPoint-ohjelmaa, jolla loin jokaiselle tapaamiselle teoriapohjaiset diat, sekä pystyin tekemään ryhmien aikana muistiinpanoja siitä, mitä ryhmän aikana keskusteltiin. Nämä PowerPoint-esitykset myös tallennettiin ja lähetettiin ryhmään osallistuneille aina tapaamiskerran jälkeen. Näin jokainen ryhmään osallistunut pystyi palaamaan käsiteltyihin asioihin. Työkiireistä ja muista estymisistä johtuen ryhmän jäsenet vaihtelivat paljon tapaamisten välillä, mutta kaikki ryhmään osallistuneet saivat kaikki PowerPoint-esitykset ja näin pääsivät tutustumaan koko keskusteluryhmän yhdessä luomaan aineistoon.

Seuraavissa alaluvuissa käyn läpi jokaisen ryhmän tapaamiskerran, sekä niihin sisältyneet tavoitteet, toteutustavan ja esille nousseet pääkohdat, sekä palautteen.

5.1 Ensimmäinen tapaaminen: Toipuminen 07.04.2022

Ensimmäisen kerran tavoitteina toimivat tutustuminen toisiimme ja keskusteluryhmän toteutukseen, sekä tavoitteisiin. Osallistujia ensimmäisellä kerralla oli kuusi. Tapaamisella kävimme läpi koko tulevan ryhmän aikataulutuksen, suunnitelman ja aihealueet, sekä loimme yhteiset säännöt. Kuviossa 1 on ryhmän yhdessä luomat säännöt, jotka kirjasin ylös Power-Point-esitykseen. Yhdessä luodut säännöt estävät ristiriitojen syntymistä ryhmän edetessä (Vänskä ym. 2011, 93-94).

Yhteiset säännöt:

- Toisten kunnioitus
- Vaitiolovelvollisuus ryhmässä käydyistä asioista
- Toisten kuunteleminen, ei keskeytetä puhetta
- Ei ole väärää mielipiteitä, ei tuomintaa
- Pidetään kiinni aikatauluista

Kuvio 1 Yhteiset säännöt (Wartiainen 2022.)

Sääntöjen luomisen jälkeen kysyin ryhmältä minkälaisia tavoitteita tai toiveita osallistujilla on keskusteluryhmään liittyen. Näiden tavoitteiden ja toiveiden perusteella pystyin luomaan ryhmän seuraavia tapaamiskertoja paremmaksi ja yksilöllisimmiksi osallistujia varten. Kuviossa 2 on esillä ryhmän luomat tavoitteet ja toiveet. Suurta mielenkiintoa herätti nimenomaan konkretia, sillä osallistujat kertoivat aiemmista koulutuksista ja siitä, kuinka toipumisorientaatio on kyllä tuttu käsite, mutta toipumisorientaation näyttäytyminen omassa työskentelyssä ei vielä tässä vaiheessa ollut selkeää.

Tavoitteet & Toiveet

- Ajatukset liikkeelle
- Omaan työhön jotain uutta, ei välttämättä tiedä mitä
- Jotain konkreettista, Kuinka käyttää toipumisorientaatiota työssä
- Ideologian kirkastaminen, voimauttaa asiakkaita
- Opiskelijan näkökulmasta, se että voi nähdä asiakkaan tavoitteet ja toiveet. Nähdä asiat rinnallakulkijan roolista.
- Keskustella asiasta työyhteisössä ja miettiä aiheita
- Kaikki edelliset, uutta näkökulmaa

Kuvio 2 Tavoitteet & Toiveet (Wartiainen 2022.)

Teoria osuutena ensimmäisellä kerralla kävimme läpi toipumisen, kliinisen toipumisen ja henkilökohtaisen toipumisen, sekä siihen kuuluvat erot. Keskustelussa kävimme läpi toipumisen tukemista omassa työskentelyssä.

Käydyssä keskustelussa tuli esiin hyviä pointteja siitä, kuinka toipumista pystytään tukemaan asiakastyössä. Pääkohtina olivat aidon kohtaamisen tärkeys ja se, että voi olla oma itsensä. Keskusteluissa tuli myös esiin se, että ohjaajakin saa olla ihminen ja kertoa omista tuntemuksistaan, sekä ohjaajalla on lupa olla tietämättä kaikkea. Tämä asetelma luo ohjaajasta vain inhimillisemmän kuvan, jota asiakas ei välttämättä ollut aiemmin nähnyt. Ryhmä oli myös yksimielinen siitä, että asiakastyössä on tärkeää, että asiakas tulee kuulluksi yksilönä.

Keräsin tapaamiskerran lopulla suullisen palautteen ensimmäisen tapaamiskerran sisällöstä ja toteutuksesta. Saamani palaute oli hyvin positiivista ja tuottamani sisältö oli mieluista osallistujille. Kaikki kertoivat, että tulevat mielellään seuraavalle tapaamiselle.

5.2 Toinen tapaaminen: Toipumisorientaation arvot ja periaatteet 14.04.2022

Toisen tapaamisen tavoitteena oli keskustella toipumisorientaation arvoista ja periaatteista, sekä kuinka ne näyttäytyvät omassa työskentelyssä. Tavoitteena oli myös reflektoida osallistujien aiempaa osaamista toipumisorientaatiosta. Osallistujia toisella tapaamisella oli 4. Keräsin PowerPoint-dioihin konkreettisia esimerkkejä toipumisorientaation viiden periaatteen toteutumisesta Sopimuskoti ry:n henkilöstön kertomana.

Tämä sai osallistujissa voimaannuttavan tunteen aikaiseksi, sillä osallistujat ymmärsivät tekevänsä jo hyvin paljon nimenomaan toipumisorientaation mukaisesti, vaikka eivät aiemmin olleet pystyneet sitä sanoittamaan. Nämä diat lähetettiin myös jokaiselle osallistujalle, niin

paikalla olleille, kuin heille, jotka eivät olleet paikalla. Kyseisiä dioja en pysty liittämään osaksi opinnäytetyötäni, sillä ne sisältävät ryhmän tuottamaa materiaalia, joka rikkoisi allekirjoitettua sopimusta (Liite 1).

Keskustelu koski pääosin toipumisorientaation viiden periaatteen toteutumista. Nämä viisi periaatetta olivat yhteys, identiteetti, toivo, merkityksellisyys ja vahvistuminen. Keskustellessa näistä aiheista pääkohdat, jotka nousivat esiin, olivat hyvä yhteistyö ohjaajien ja asiakkaiden välillä, ryhmien pitämisen tärkeys osana yhteisöllisyyttä, positiivisen palautteen antamisen tärkeys, tuomitsemattomuus ja virheiden hyväksyntä, aito arvostus asiakkaita kohtaan, asiakkaan mahdollisuus vaikuttaa omaan kuntoutukseensa, työtoiminnan tuoma ylpeys ja merkityksellisyys, sekä oman mukavuusalueen ulkopuolelle astuminen.

Keräämäni suullinen palaute oli hyvin positiivista ja niin ryhmä, kuin ryhmänpitäjä sai kehuja. Keskustelu sujui hyvin, mutta aikataulusuunnitelma petti. Olimme 10 minuuttia yliaikaa, sillä keskustelu oli niin mielenkiintoista.

5.3 Kolmas tapaaminen: Toipumisorientaatio omassa työssä 28.04.2022

Kolmannella tapaamiskerralla kertosimme hiukan aiempaa keskustelua arvoista ja periaatteista. Osallistujia ryhmässä oli 5. Kolmannen kerran tavoitteena oli saada nimenomaan ajatuksia liikkeelle opinnäytetyön tavoitteiden mukaisesti. Tämän avuksi olin luonut dian, jossa oli väittämiä (Kuvio 3).

Keskustelua

- Asiakas on oman itsensä huippuasiantuntija.
- Aktiivinen osallistuminen omaan toipumiseen.
- Asiantuntijasta valmentajaksi, korostetaan asiakkaiden omia valintoja ja ratkaisuja.
- Asiakas ei ole aina oikeassa
- Asiakas ei välttämättä ole halukas ottamaan vastuuta elämästään.
- Asiantuntijuutta ei väheksytä.

Järvinen 2022; Korkeila 2018; Nordling 2016a; Nordling 2016b.

Kuvio 3 Keskustelua (Wartiainen 2022.)

Jokainen kuvion 3 väittämä on toipumisorientaation periaatteiden mukainen, vaikka osittain ne voivat vaikuttaa olevan myös ristiriidassa keskenään. Keskustelimme näistä ja kuinka ne näyttäytyvät omassa työskentelyssä. Tästä syntynyt keskustelu oli oikein antoisaa osallistujille ja myös minulle itselleni mielenterveystyön ammattilaisena.

Pääsimme keskustelemaan erilaisista tilanteista, joita olimme kokeneet työssämme ja millä tavalla kyseiset lauseet olivat näyttäneet asiakkaiden kanssa. Tämä herätti hyvää keskustelua, johon jokainen ryhmään osallistunut osallistui omien voimavarojensa mukaisesti. Kehtään ei tosin pakotettu osallistumaan keskusteluun.

Saamani palaute kerrasta oli myös positiivista, mutta aikataulus petti taas. Olimme yliaikaa 10-15 minuuttia, koska keskustelu aiheen ympärillä oli niin mielenkiintoista. Tapaamisen lopussa mainitsin vielä Toipumisorientoitunut työote asiakastyössä-oppaan, joka oli tehty aiemmin Laureassa opinnäytetyönä (Ristolainen 2021). Ryhmän jäsenet eivät olleet tästä kuulleet, joten sovittiin, että tähän palattaisiin seuraavalla kerralla ja ryhmään osallistuvat saisivat oppaaseen linkin, johon tutustua itsenäisesti.

5.4 Neljäs tapaaminen: Ryhmän yhteenveto 05.05.2022

Neljännellä tapaamisella kävimme läpi lyhyen yhteenvedon kurssin aikana olleista aihealueista ja keskustelimme ryhmän toteutumisesta, osallistujia oli viisi. Kävimme läpi ensimmäisellä kerralla luodut tavoitteet (Kuvio 2) ja keräsimme palautteen siitä, kuinka nämä toiveet ja tavoitteet olivat onnistuneet keskusteluryhmän aikana. Palautetta saatiin myös heiltä, jotka eivät päässeet paikalle. Keräsin palautteen käymällä yksitellen läpi Kuviossa 2 olleet tavoitteet, jotka ryhmä oli asettanut itselleen. Kirjasin kaikki saamani palautteet PowerPointiin (Kuvio 4).

Keskustelimme siitä, millaisilla eri tavoilla keskusteluryhmä oli tuonut uusia ajatuksia työhön ja kävimme läpi ryhmäläisten kokemuksia asiakastyössä. Tutustuimme myös kolmannella tapaamisella puheeksi tulleeseen Toipumisorientoitunut työote asiakastyössä-oppaaseen (Ristolainen 2021).

Tämä kyseinen opas (Ristolainen 2021) pitää sisällään hyvin kerrotun ja tiivistetyn, konkreettisen esimerkin siitä, kuinka toipumisorientaatiota voi käyttää omassa työssään. Se toimi hyvänä lisukkeena kaikelle, mistä olimme keskustelleet ryhmässä kuluneen kuukauden aikana.

Tässä vaiheessa myös kysyin ryhmältä palautetta omasta toiminnastani ohjaajana. Kuultuani, että olin ollut hyvin rauhallinen, mukava ja jopa ihana, pystyin paljastamaan, että oma työskentely ohjaajana perustui puhtaasti toipumisorientaation viiteen periaatteeseen. Kävimme yhdessä Paulan (Ristolainen 2021) luomasta opaskirjasta, mitä kaikkea ja miten, olin ottanut omaan työskentelyyni ohjaajana toipumisorientaatiosta.

Näihin lukeutuivat yhteyden luomisessa huumorintaju, aktiivinen kuuntelu, rehellisyys ja läpinäkyvyys sekä vertaisuuden kokemusten luominen. Toivon ylläpitämisessä oli ryhmän kanssa asetetut yhteiset tavoitteet, optimistinen puhe, pienien onnistumisten esiintuominen ja empaattisuus. Identiteetin tukemisessa panostin nimenomaan omien voimavarojen ja vahvuuksien löytämiseen, kuten jo olemassa olevan tiedon hyötykäyttöön, sekä uuden tiedon antamiseen. Identiteetin tukemiseksi käytiin myös keskusteluja työminästä ja kuinka pystyisi hyödyntämään toipumisorientaatiota paremmin työelämässään. Elämän tarkoituksessa keskustelimme paljon erilaisista näkemyseroista ja varmistin, että jokainen saa puheenvuoron, sekä kokee tulleen kuunnelluksi ja kunnioitetuksi ryhmän sisällä omien voimavarojensa mukaisesti. Voimaantumisen keskityin nimenomaan rakentamaan jo ennen opitun tiedon pohjalta uutta ajattelutapaa, sekä annoin materiaalia, jota tutkia itsenäisesti kehittyäkseen. (Ristolainen 2021.)

Onnistuttiinko tavoitteissa?

- On ollut mukava käydä/keskustella, olisi voinut olla enemmänkin, alkusysäys
- Ollut hyviä keskusteluja ja mukava käydä
- On saatu ajatuksia liikkeelle
- Enemmän konkretiaa, jota voi saada oheismateriaalista
- On tykätty tosi paljon
- Opiskelijan näkökulmasta olen syventänyt toipumisorientaation menetelmiä mielenterveystyössä

Kuvio 4 Tavoitteissa onnistuminen (Wartiainen 2022.)

Saamani palaute oli hyvin positiivista ja olin otettu siitä aitoudesta, jolla palaute tuli. Kysymyseni parannusehdotuksista en saanut kuulla yhtään ehdotusta. Itse esittelin ehdotukseksi sen, että tunti on aivan liian lyhyt aika keskusteluille, sillä menimme yliajalle kahtena eri kertana. Tästä ryhmäläiset olivat samaa mieltä, mutta totesivat myös, että jos ryhmä olisi ollut sellainen, joka ei halua keskustella tai tunne oloaan luontevaksi keskustelulle, olisi tunti voinut tuntua hyvinkin pitkältä ajalta.

6 Toipumisorientaatioryhmän arviointi ja johtopäätökset

Toiminnallisen opinnäytetyön arviointi ja tutkimuksellisen opinnäytetyön arviointi eroavat toisistaan. Ensimmäisenä arvioinnin kohteena on opinnäytteen idea, johon pystytään lukea esimerkiksi asetetut tavoitteet, tietoperusta ja aihealue. Toiseksi voidaan arvioida

opinnäytetyön toteutustapaa ja kolmanneksi prosessin raportoinnista ja kieliasusta. (Vilka & Airaksinen 2003, 154-160.)

6.1 Opinnäytetyön idean arviointi

Opinnäytetyön idean arviointi on prosessina haastava, sillä kyseessä on keskusteleva ryhmä. Päällimmäiseksi asetettu tavoite oli saada Sopimuskeskus ry:n henkilöstölle uusia ajatuksia koskien toipumisorientaatiota. Saamastani palautteesta pystyn helposti uskomaan tämän tavoitteen toteutuneen (Kuvio 4).

Toipumisryhmän jäsenet vaikuttivat aidosti innostuneilta keskusteluistamme ja sain kuulla, että ryhmästäni keskusteltiin positiiviseen sävyyn työntekijöiden keskuudessa. Itse olin myös hyvin tyytyväinen saamaani palautteeseen ohjaajana, sillä se oli itselläni kehittämistoiveena. Arvioisin, että kasvoin paremmaksi ohjaajaksi keskusteluryhmän pitämisen johdosta ja siitä saamastani vahvistavasta palautteesta.

Keskusteluryhmän pitäminen antoi itselleni itseluottamusta omaan kyvykkyyteeni toimia ryhmänohjaajana. Opinnäytetyö itsessään antoi myös valmiuksia suunnitella mielekästä ryhmätoimintaa ja toteuttaa sitä yhdessä asiakaskunnan kanssa. Olen myös sitä mieltä, että esiintyminen ja ohjaustilanteet ovat hermostuttavia, mutta hermostuneisuus helpottaa kokemuksen myötä, joten ryhmästä saatu kokemus auttoi minua kehittymään ohjaajana.

Opinnäytteen aihepiiri oli myös hyvin tärkeä ja ajankohtainen mielenterveysammattilaisten keskusteltavaksi. Toipumisorientaatio on tullut jäädäkseen työskentelyyn mielenterveyskuntoutujien kanssa ja siihen oli todella hyvä ja tärkeää paneutua keskusteluryhmän kanssa.

Opinnäytteeni tietoperusta oli myös vakaalla pohjalla. Tietokantoina käytin Theseus, Finna ja Google Scholaria. Viime vuosien aikana on tehty paljon siirrosta toipumisorientaation käyttöön mielenterveyskuntoutujien kanssa, ja tämän johdosta on tullut paljon uusia tutkimuksia ja materiaalia saatavaksi. Näiden perusteella oli hyvä tehdä varmaa työskentelyä ja arvioisin käyttämäni tietoperustan olleen hyvällä pohjalla. Kritiikkinä itselleni antaisin sen, että olisin varmasti pystynyt löytämään monipuolisempia lähteitä enemmän muilla kielillä, kuin suomeksi ja olisin näin ollen pystynyt hyödyntämään paremmin ulkomailta olevien tietokantojen käyttöä tietoperustaa luodessani.

Usein toipumisorientaatiota suomeksi koskevissa asioissa törmää Esa Nordlingin ja Jyrki Korkeilan tekemiin tutkimuksiin. Tässä sinällään on järkeä, sillä Korkeila on psykiatrian professori Turun yliopistosta ja Nordling toipumisorientaation pioneeri Suomessa, tällä hetkellä THL:n psykososiaalisen kuntoutuksen kehittämisspäällikkö. Näiden kahden henkilön tutkimuksia olen käyttänyt omassa opinnäytetyössäni myös.

6.2 Opinnäytetyön toteutustavan arviointi

Toteutustapana keskusteluryhmä oli menestys, arvioiden opinnäytetyön tavoitteen. Ajatusten liikkeelle saamiseksi on hyvä käydä keskusteluja ja vaihtaa ajatuksia vertaisten kanssa. Kaikki ryhmään osallistujat itseni mukaan lukien ovat tällä hetkellä työelämässä mielenterveyskuntoutujien parissa ja näin ollen saimme mahtavaa vertaistukea toisistamme. Tämä yhteys myös helpotti ajatusten jakoa, joka itsessään paransi uusien ajatusten syntymistä tai vähintään oman työskentelyn ja toimintatapojen pohdintaa.

Keskustelimme viimeisen tapaamiskerran yhteydessä siitä, että oli todella hyvä hoitaa ryhmä kasvotusten ja niin, että kaikki ovat samassa huoneessa. Mietimme yhdessä, kuinka ryhmän lopputulos olisi voinut olla hyvin erilainen, jos tapaamiset olisivat olleet etäpalaverina Teamsissä tai Zoomissa. Etänä tapahtunut ryhmä olisi voinut olla paljon hiljaisempi, eikä välttämättä olisi tuntunut läheskään niin mielenkiintoiselta osallistua keskusteluun.

Ryhmän rakenteen muodostus oli myös omasta mielestäni ja saamastani palautteesta perustuen onnistunut. Pienet teoriaosuudet antoivat hyvää jo aiemmin opitun kertausta ja näin ollen pohjusti keskustelua onnistuneesti. Tämä myös koettiin hyödylliseksi ryhmän toimesta.

6.3 Opinnäytetyön prosessin raportoinnin ja kieliasun arviointi

Tässä en usko, että olen kauhean hyvin onnistunut. En ole hyvä kirjoittamaan opinnäytetyön kaltaista asiatekstiä. Olen myös hyvin viime tinkaankin jättäjä ja näin ollen kirjoitukseni pystyy olla hoputettua, aikarajoja vastaan juoksemista viimeisillä metreillä.

Keskusteluryhmä onnistui niin hyvin, että en usko, että omalla kirjoituksellani saan edes puolia siinä olleista onnistumisista ja ilonaiheista alas paperille luettavaksi. Kieliasuni on myös ehkä liian vapaamielistä opinnäytetyötä ajatellen. Omana haasteena on myös kolmen virkkeen/lauseen kirjoittaminen kappaleeseen.

Paras asia opinnäytetyössä oli tosin oma ammatillinen kasvuni, jonka arvioisin olleen huomattavaa. Käyty keskustelut toisten ihmisten kanssa, jotka tekevät samaa työtä kuin itse ja jotka ovat kiinnostuneita samoista työmenetelmistä, kuin mitä itse on. Tämänkaltaisen ympäristö on ollut omiaan kehittämään omaa osaamistani mielenterveystyön ammattilaisena, vaikka ei välttämättä opinnäytetyö tyylisen tekstin kirjoittajana. Kaipaen vielä jatkuvaa kehitystä siinä, että en jättäisi asioita viime tinkaankin ja keskittyisin tekemään huolellisesti asiat loppuun. Lähteiden etsintään ja prosessin kokoaikaiseen dokumentointiin olisi voinut myös käyttää paljon enemmän aikaa, näin olisi saatu enemmän yhtenäisen opinnäytetyö.

7 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyössä jouduttiin miettimään eettisiä ongelmia, sillä keskusteluryhmä koostui mielenterveystyönammattilaisista keskustelemassa toipumisorientaatiosta, sekä toipumisorientaation käytöstä omien asiakkaiden kanssa.

Keskusteluissa pystyi tulla esiin kertomuksia omista kokemuksista asiakkaiden kanssa ja näin ollen mahdollisuus oli rikkoa salassapitovelvollisuutta ja asiakkaan anonymiteettiä ulkopuolisen, eli minun, läsnä ollessa. Tämän johdosta jokainen keskusteluryhmään osallistunut allekirjoitti opinnäytetyöhön osallistumiseen olevan lupalomakkeen (Liite 1), jotta voi varmistua siitä, että ryhmässä käydyt keskustelut eivät päädy osaksi opinnäytetyötä ja varmistua, että olen ryhmän ohjaajana salassapitovelvollinen keskustelujen sisällöstä.

Keskusteluryhmän keskusteluissa oli myös mahdollisuus siihen, että osallistujat kertovat oma-kohtaisia kokemuksiaan toipumisesta tai menneisyydestään. Tämän johdosta oli tärkeää, ettei muistiinpanoihin tai opinnäytetyöhön tule yhtään henkilötietoja tai henkilökohtaisia kertomuksia.

Omia muistiinpanoja tarkasteltaessa oli äärimmäisen tärkeää, että sinne ei tallennu mitään tunnistettavaa tietoa kenestäkään asiakkaasta, ei edes siinä muodossa, että oma läheinen pystyisi tunnistamaan kenestä kyse. Keskusteltaessa haavoittuvista ryhmistä on tärkeää ottaa huomioon opinnäytetyön eettisyys ja huomioida anonymiteetin suojaus (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; TENK 2019, 13.)

Tämän johdosta ainoat muistiinpanot, joita tein ryhmän pitämisen aikana ovat PowerPoint-diat, jotka päätyivät kaikkien ryhmän osallistujien nähtäville ja jotka kirjoitettiin yhteistyössä jokaisen hyväksynnällä.

8 Pohdinta

Toipumisorientaatio on tullut osaksi suomalaista mielenterveyskuntoutusta ja toimintaa kehitetään jatkuvasti eteenpäin. Tämä voi aiheuttaa paljon muutoksia työntekijöiden arvoihin ja toimintatapoihin, sekä pakottaa työntekijät miettimään omaa rooliaan asiakkaan toipumisen tukijana (Nordling 2018.)

Keskusteluryhmän aikana kävimme läpi paljon erilaisia asioita ja saimme hyvää keskustelua aikaiseksi nimenomaan tältä kantilta. Pääsimme aidosti tutustumaan siihen, millainen rooli ohjaajalla on kuntoutuksen tukijana ja millaiset toimintatavat tähän pystyvät vaikuttamaan. Pääsimme myös keskustelemaan siitä, miltä ohjaajien työskentely voi vaikuttaa asiakkaiden

silmissä. Onko toiminta todella luonnollista ja ihminen ihmiselle, jossa virheet ovat sallittuja ja jopa työntekijöillä voi olla pahoja päiviä, milloin mikään ei suju.

Opinnäytetyön tavoitteena oli uusien ajatusten liikkeelle saaminen ja aiemmin opitun reflektointia. Nämä toteutuivat hyvin, sillä jokainen osallistuja antoi suullista palautetta, että ajatukset olivat lähteneet liikkeelle. Ryhmää kuvailtiin jopa alkusysäyksenä, joka jätti miettimään asioita ja omaa toimintaansa. Näin ollen ryhmän päätavoite toteutui.

Keskusteluryhmä myös salli työntekijöiden käydä keskustelua omien toimialueidensa ulkopuolella olevien kollegoiden kanssa. Korona rajoitusten takia yksiköt ovat olleet hyvin erillään toistensa toiminnasta ja mahdolliset tilanteet, joissa olisi päästy vaihtamaan ajatuksia olivat olleet vähissä. Keskusteluryhmä antoi hyvän tilaisuuden käyttää vertaistukea ja reflektoida aiemmin opittua tietoa toipumisorientaation käytöstä yhdessä, ilman rajoja.

Yhteys, identiteetti, merkityksellisyys, vahvistuminen ja toivo, nämä viisi toipumisorientaation periaatetta ovat ympärillämme jatkuvasti ja kaikessa työskentelyssä, jota teemme. Tämä ei päde pelkästään mielenterveyskuntoutujien kanssa tehtävään työskentelyyn, vaan näitä periaatteita pystyy hyödyntämään ihan kaikessa asiakastyössä. Jopa omassa perhe-elämässä.

Olisi hyvin mielenkiintoista saada tutkimustietoa esimerkiksi maahanmuuttotyöskentelystä tai vanhusten kanssa tehtävästä työskentelystä, jossa on käytetty toipumisorientaation periaatteita. Tämä tavallaan toteutuukin, koska toipumisorientaatio koostuu niin monesta eri teoriasta (Nordling & Rissanen 2020). Silti olisi kehittämisen arvoista rajata tutkimus nimenomaan toipumisorientaation pohjalta omasta mielestäni.

Lähteet

Painetut

Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Nordling, E. & Rissanen, P. 2020. Mielenterveystyö uudistuu - Toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat. Helsinki: Punamusta Oy.

Raivio, M. & Raivio, J. 2020. Toipuva mieli - Opas toipumisorientaatioon. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Saarikivi, C. & Eskelinen, A. 2020. Mielenterveyspalvelujen yhteiskehittäminen SOLA-osaamiskeskuksessa. Julkaisussa Hirvikoski T., Erkkilä L., Fred M., Helariutta A., Kurkela I., Pöyry-Lassila P., Saastamoinen K., Salmi A., Äyväri A. (Eds.). (2020). Co-creating and Orchestrating Multistakeholder Innovation. Laurean julkaisusarja / Laurea Publications, Laurea-ammattikorkeakoulu.

Ståhlberg, L. 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Viikka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Helsinki: Edita.

Sähköiset

Centria ammattikorkeakoulu. 2012. Opinnäytetyö ja kirjoitusohjeet. Viitattu 15.05.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/57478/opinnaytetyo_ohjeistus.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Haddad, P., Kirk, R. & Green, R. 2016. Chlorpromazine, the first antipsychotic medication: history, controversy and legacy. Viitattu 15.05.2022. <https://www.bap.org.uk/articles/chlorpromazine-the-first-antipsychotic/>

IMHCN 2022. History of recovery movement. Viitattu 08.05.2022. <https://imhcn.org/bibliography/history-of-mental-health/history-of-recovery-movement/>

Jacob, K. 2015. Recovery Model of Mental Illness: A complementary Approach to Psychiatric Care. Viitattu 15.05.2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4418239/>

- Keski-uudenmaan Sopimuskoti ry 2020. Viitattu 08.05.2022. <https://sopimuskoti.fi/>
- Kieseppä, T. & Oksanen, J. 2013. Psykoedukaatio psykoosien hoidossa ja kuntoutuksessa. Viitattu 15.05.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11273>
- Koivumäki, M. 2019. Recovery - toipumisorientaatio Psykiatrisen hoidon lähtökohtana. Viitattu 09.05.2022. https://www.khshp.fi/wp-content/uploads/2019/11/Pakon-v%C3%A4hent%C3%A4minen_Recovery_toipumisorientaatio.pdf
- Korkeila, J. 2016. Miten toipumisorientaatio muuttaa psykiatriaa? Viitattu 14.03.2022. <https://www.slideshare.net/THLfi/miten-toipumisorientaatio-muuttaa-psykiatriaa>
- Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 559/1994. Viitattu 14.03.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940559>
- Laitila, M. 2019. Toipumisorientaatio riippuvuus- ja mielenterveystyössä. Viitattu 14.03.2022. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeyon-menetelmat-ja-koulutus/toipumisorientaatio-riippuvuus-ja-mielenterveystyossa>
- Leamy, M., Bird, V., Boutillier, C. L., Williams, J. and Slade, M. 2011. Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *British Journal of Psychiatry*. Cambridge University Press, 199(6), pp. 445-452. Viitattu 14.03.2022. <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>
- Lodge, G. 2010. Empowerment and the recovery model. *The Psychiatrist*. Cambridge University Press, 34(3), pp. 116-117. doi: 10.1192/pb.34.3.116. Viitattu 09.05.2022. <https://www.cambridge.org/core/journals/the-psychiatrist/article/empowerment-and-the-recovery-model/8605974F59A741A076D6FFA3CC26C04F>
- Makkonen, S. 2018. Sairaus ei määrittele minua: Kirjallisuuskatsaus toipumisorientaatioon sisältyvistä arvoista. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. Tikkurila. Viitattu 14.03.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/153450/Makkonen_Sonja.pdf
- Mielenterveystalo 2022. Stigma eli häpeäleima. Viitattu 15.05.2022. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/Stigma.aspx>
- Mäkinen, T. 2018. Ylihoitaja Anna Pakalén poltatti Kellokosken sairaalan pakkopaidat. Viitattu 15.05.2022. <https://www.tehylehti.fi/fi/tyoelama/ylihoitaja-anna-pakalen-poltatti-kellokosken-sairaalan-pakkopaidat>

- Nordling, E. 2018. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? Viitattu 14.03.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo14435.pdf>
- Nordling, E. 2016a. Toipumisorientaation lähtökohdat - mikä tässä on uutta? Viitattu 14.03.2022. <https://www.slideshare.net/THLfi/toipumisorientaation-teoreettiset-lhtkohdat-mik-tss-on-uutta>
- Nordling, E. 2016b. Toipumisorientaation periaatteet toipumisen ja mielekkään elämän näkökulmasta. Viitattu 14.03.2022. <https://www.slideshare.net/Mielenterveystmessut/esa-nordling-toipumisorientaation-periaatteet-toipumisen-ja-mielekkn-elmn-nkkulmana>
- Olkkonen, J. 2021. ”Ihan äijäfiilis!”. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. Tikkurila. Viitattu 14.03.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/432245/Olkkonen_Jouni.pdf
- Pöyhönen, T. 2017. Ryhmän kehitysvaiheet. Viitattu 14.03.2022. <https://www.spirit.fi/ryhman-kehitysvaiheet/>
- Ristolainen, P. 2021. Toipumisorientoitunut työote asiakastyössä. Opas. Luettavissa <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/503916/Toipumisorientoitunut%20ty%C3%B6ote%20asiakasty%C3%B6ss%C3%A4.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Roberts, G. & Boardman, J. 2013. “Understanding ‘recovery,’” *Advances in Psychiatric Treatment*. Cambridge University Press, 19(6), pp. 400-409. Viitattu 06.05.2022. <https://www.cambridge.org/core/journals/advances-in-psychiatric-treatment/article/understanding-recovery/3A0C7688B4D65F45D40596F4565BBBB2>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto 3.1.2 Hyvä tutkimuskäytäntö. Viitattu 08.05.2022. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_2.html
- Slade, M. 2010. Measuring Recovery in Mental Health Services. Viitattu 14.03.2022. https://doctorsonly.co.il/wp-content/uploads/2011/12/2010_3_6.pdf
- TENK 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 08.05.2022. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/EET-TISET%20PERIAATTEET_TENKIN%20HYV%C3%84KSYM%C3%84%20LUONNOS_7.5..pdf
- THL 2022. Mieli - kansallinen mielenterveys ja päihdesuunnitelma. Viitattu 09.05.2022. https://thl.fi/documents/10531/121844/Mieli_esite_180610.pdf

Vihervuori, S. 2021. Toipumisorientaatio mielenterveyssoaalityössä - Mahdollisuudet ja haasteet. Kandidaatintutkielma. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Tampereen yliopisto. Tampere. Viitattu 14.03.2022. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/125037/VihervuoriSari.pdf>

Warner, R. 2018. Does the scientific evidence support the recovery model? Viitattu 15.05.2022. <https://www.cambridge.org/core/journals/the-psychiatrist/article/does-the-scientific-evidence-support-the-recovery-model/60C67D5A9489C38634B64B0D70DE66A0>

Julkaisemattomat

Wartiainen, H. 2022. PowerPoint. Tapaamisten diat.

Kuviot

Kuvio 1 Yhteiset säännöt (Wartiainen 2022.)	14
Kuvio 2 Tavoitteet & Toiveet (Wartiainen 2022.)	15
Kuvio 3 Keskustelua (Wartiainen 2022.)	16
Kuvio 4 Tavoitteissa onnistuminen (Wartiainen 2022.).....	18

Taulukot

Taulukko 1 Tavoitteet & Arviointi.....	12
--	----

Liitteet

Liite 1: Suostumus Opinnäytetyöhön Osallistumiseen	29
--	----

Liite 1: Suostumus Opinnäytetyöhön Osallistumiseen



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

Sosiaalialan koulutusohjelma, Tikkurilan kampus

SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISEEN

Opinnäytetyö toteutetaan noudattaen tutkimuseettisen neuvottelukunnan määrittelemää hyvää tieteellistä käytäntöä (Hyvä tieteellinen käytäntö ... 2012).

Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan opinnäytetyön ryhmään. Henkilötietoja ei kerätä, joten tutkimusrekisteriä ei synny. Käymiäni keskusteluja ei voi yhdistää minuun jälkikäteen opinnäytetyön kirjallisessa tuotoksessa. Kaikki ryhmässä keskustelemani on luottamuksellista. Minulle on selvitetty opinnäytetyön tarkoitus ja siinä käytettävät tiedonkeruun menetelmät. Olen tietoinen siitä, että opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että opinnäytetyöhön osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia.

Voin halutessani keskeyttää opinnäytetyöhön osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni.

Päiväys ja paikka _____

Opinnäytetyöhön osallistuvan haastateltavan allekirjoitus ja nimenselvennys

Opinnäytetyön tekijän/tekijöiden allekirjoitus ja nimenselvennys

(Vastaajien tiedot eivät tule näkyviin, suostumuslomakkeet kansioidaan ja säilytetään lukitussa tilassa Laureassa)