

Jenni Mölsä

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN ”OMA PÄIVÄ”

Sosiaalialan koulutusohjelma

2014



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN ”OMA PÄIVÄ”

Mölsä, Jenni
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Toukokuu 2014
Ohjaaja: Ahosmäki, Merja
Sivumäärä: 30
Liitteitä: -

Asiasanat: Mielenterveyskuntoutus, mielenterveyskuntoutuja, voimaantuminen

Opinnäytetyöni aiheena oli järjestää tehostetussa palveluasumisessa asuville mielenterveyskuntoutujille ”oma päivä”. ”Oman päivän” periaatteena oli mielenterveyskuntoutujan yksilöllinen päiväretki totutun yhteisön ulkopuolella.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli havainnoida yksilöllisten päiväretkien mahdollisia voimaannuttavia ja virkistäviä vaikutuksia. Toiminnan suunnittelu ja toteutus toteutettiin kuntouttavan työotteen ja asiakaslähtöisyyden merkitys huomioiden. Keskeisenä tekijänä nousi esiin myös vuorovaikutuksen merkitys asiakkaan ja työntekijän välillä.

Mielenterveyskuntoutajat olivat Ykköskodit Nokian tehostetun palveluasumisen asukkaita. Toimintaan osallistuneet asuivat 11 -paikkaisessa ryhmäkodissa, joka on suunnattu iäkkäille ja vaikeasti toimintarajoitteisille mielenterveyskuntoutujille.

Toiminta toteutettiin kesän 2013 aikana. Jokaiseen päiväretkeen varattiin aikaa 4-5 tuntia. Käytännössä retkien kesto vaihteli puolesta tunnista neljään tuntiin. Päiväretkien kohteina olivat muun muassa museot, kesäkahvilat, musiikkitapahtuma ja elokuvateatteri. Päiväretket perustuivat jokaisen asukkaan omiin toiveisiin mahdollistaen vain hänen mielenkiintonsa mukaisen toiminnan. Opinnäytetyöllä haluttiin tukea yksilöllisyyden kokemusta, virkistystä ja omien voimavarojen löytymistä.

”Oman päivän” tärkeys näkyi aktiivisena suunnitteluna ja retkien odotuksena. Päiväretkien aikana oli nähtävissä voimaantumiseen johtavaa rohkaistumista ja itsensä ylittämistä. Koko yhteisössä näkyi yleinen virkistyminen asukkaiden keskustellessa ja muistellessa ”oman päivän” kokemuksiaan.

Päiväretkille osallistui yhteensä yhdeksän asukasta. Osan kanssa toimintaa ei voitu toteuttaa terveydellisistä syistä johtuen. Toiminnan onnistumista arvioitiin havaintojen, työryhmän kanssa käytyjen keskustelujen sekä asukkailta saadun palautteen perusteella.

INDIVIDUAL DAYS FOR MENTAL HEALTH REHABILITATION PATIENTS

Mölsä, Jenni
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in social services
May 2014
Supervisor: Ahosmäki, Merja
Number of pages: 30
Appendices: -

Key words: Mental health rehabilitation, mental health rehabilitation patient, empowerment

The subject of my dissertation was to organise a day of activities for resident patients in an enhanced service house. The purpose of each individual day was to create a unique day trip beyond the individual's familiar surroundings.

The purpose of this thesis was to observe possible empowering and recreational effects as a result of the unique day trips. The planning and realisation of the activities were conducted with special attention paid to the significance of a rehabilitating and client-specific approach. A central factor that surfaced was also the significance of the interaction between client and caretaker.

The mental health rehabilitation patients consisted of residents of Ykköskodit Nokia enhanced service house living. The participants of the activities all lived in an 11-place group home that is focused on aged, severely disabled mental health rehabilitation patients.

The activities were conducted during the summer of 2013. Approximately 4–5 hours were reserved for each day trip. In practicality, the duration of the day trips varied between 30 minutes and 4 hours. The objects of the day trips included amongst all visits to museums, summer cafés, music happenings and cinema theaters. The day trips were based on the residents' personal wishes, which enabled activities in accordance with each individual's interests. The aim of this dissertation was to support the experience of uniqueness, recreation and the sense of empowerment.

The importance of the individual days became evident in the planning and in the anticipation prior to the excursions. Empowerment in the shape of increased self-confidence and the experience of conquering one's fears was to be observed during the day trips. A general increase in the level of stimulation was observed in the entire community as the residents discussed and looked back on the experiences of their individual days.

A total of 9 residents participated in the day trips. Due to health reasons the activities could not be conducted with some of the residents. The success of the activities was evaluated based on observations, discussions with the work group, and feedback received from the residents.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS	6
2.1 Mielenterveystyöstä.....	6
2.2 Mielenterveyspalveluista.....	6
2.3 Kuntoutuksen käsitteestä ja periaatteista.....	7
2.4 Kuntoutus mielenterveystyössä.....	10
3 ASIAKASSUHDE KUNTOUTUKSESSA	12
3.1 Asiakaslähtöisyys	12
3.2 Vuorovaikutus	13
3.3 Voimaantuminen	14
4 TOIMINNAN TOTEUTUS	15
4.1 Toiminnan tavoitteet.....	15
4.2 Toiminnan suunnittelu.....	18
4.3 Toiminta käytännössä.....	19
4.3.1 Suunnittelu asukkaiden kanssa	19
4.3.2 Päiväretkien toteutuminen	21
4.3.3 Yhteistyö työryhmässä.....	23
4.4 Toiminnan arviointi.....	24
4.4.1 Päiväretkien onnistuneisuus.....	24
4.4.2 Vuorovaikutus päiväretkillä	26
5 POHDINTA	27
LÄHTEET	29

1 JOHDANTO

Toiminnallisen opinnäytetyöni kohteena olivat iäkkäät tai vaikeasti toimintarajoitteiset mielenterveyskuntoutujat. Toiminnan tarkoituksena oli järjestää jokaiselle asukkaalle ”oma päivä” eli toteuttaa hänen toiveisiinsa perustuva yksilöllinen päiväretki ilman muita asukkaita. Opinnäytetyön toiminnan haluttiin palvelevan asukkaiden kuntoutumista ja yksilöllisyyden kokemusta. Tarkoituksena oli tukea mahdollisimman paljon heistä itsestään lähteviä suunnitelmia ja toiveita ilman valmiita ehdotuksia päiväretken toteutustavasta.

Päiväretkien toiveissa korostuivat omien harrastusten ja mieltymysten mukaiset kohteet. Toiveet olivat yleisesti ottaen realistisia ja toteuttamiskelpoisia. Päiväretkien aikana nähtävissä selkeää voimaantumista, joka ilmeni asukkaiden itsensä ylittämisenä ja haastamisena eri tilanteissa. Suurimmalla osalla päiväretkien kohteissa toimiminen sujui hyvin ja kokonaisvaltainen toimintakyky näyttäytyi osalla parempana kuin ryhmäkodin arjessa.

Päiväretkien toteutukseen kuului paljon suunnittelua onnistumisen takaamiseksi. Asukkaat suunnittelivat päiväänsä aktiivisesti ja päiväretket olivat odotettuja. Asukkaat olivat kiinnostuneita myös toistensa päiväretkistä ja kävivät paljon keskusteluja omista kokemuksistaan. Yksilöllisten kokemusten ohella oli siten havaittavissa myös yhteisön keskinäistä virkistäytymistä ja yhteishengen lisääntymistä.

Opinnäytetyö toteutettiin Ykköskodit Nokian 11 -paikkaisen ryhmäkodin asukkaiden kanssa. Kuntoutujat olivat tehostetun palveluasumisen asukkaita, jossa ohjausta on saatavilla ympärivuorokautisesti. Kuntoutujat olivat ryhmäkodin pitkäaikaisia asukkaita, joiden arki muodostuu pääsääntöisesti ryhmäkodilla eletävästä arjesta.

2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS

2.1 Mielensterveystyöstä

Mielensterveystyön tavoitteena on mielensterveyden vahvistaminen ja mielensterveyteen kohdistuvien uhkien vähentäminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö, mielensterveyspalvelut 2014.) Mielensterveystyöllä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja mielensterveyshäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä. Mielensterveystyöhön kuuluvat mielisairauksia ja muita mielensterveyshäiriöitä poteville tarkoitettut sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut. Nykyään mielensterveystyössä painotetaan yhä enemmän mielensterveyden edistämistä kehittämällä elinolosuhteita teoin ja toimin, jotka tukevat ihmisten ja yhteisöjen hyvää mielensterveyttä. Edistävä toiminta pyrkii muun muassa edistämään yksilöiden ja perheiden voimavaroja ja selviytymiskeinoja ohjauksen ja neuvonnan sekä viranomaisten välisen yhteistyön keinoin. Mielensterveyshäiriöitä ehkäisevä toiminta tähtää riskien tunnistamiseen ja torjuntaan, niiden vaikutusten minimoimiseen ja varhaiseen puuttumiseen. Korjaavalla toiminnalla tarkoitetaan jo todettujen mielensterveyden häiriöiden tutkimista, tehokasta hoitoa sekä kuntoutusta, jolla saavutetaan potilaalle optimaalisin toimintakyky. (Vuori-Kemilä 2007, 21-22.)

2.2 Mielensterveyspalveluista

Mielensterveyspalvelut käsittävät ohjauksen, neuvonnan ja psykososiaalisen tuen sekä mielensterveydenhäiriöiden tutkimuksen, hoidon ja kuntoutuksen. Kuntien sosiaali- ja terveydenhuolto vastaa asukkaidensa mielensterveyden häiriöiden ehkäisystä, varhaisesta tunnistamisesta, hoidosta ja kuntoutuksesta. Hoidossa ensisijaisia ovat avopalvelut ja sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalvelut. Palveluita järjestetään myös erikoissairaanhoidon piirissä psykiatrian poliklinikoilla ja psykiatrisena sairaalahoitona. (Sosiaali- ja terveysministeriö, mielensterveyspalvelut 2014.)

Kunnalla on velvollisuus huolehtia mielensterveyspalveluiden järjestämisestä tarpeen edellyttämällä tavalla. Riittävän hoidon ja palveluiden ohella on kunnalla velvolli-

suus järjestää mielisairautta tai mielenterveyshäiriötä potevalle henkilölle hänen tarvitsemansa lääkinnälliseen tai sosiaaliseen kuntoutukseen liittyvä tuki- ja palveluasuminen yhdessä sosiaalihuollon kanssa. (Mielenterveyslaki 1990/1116.)

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemat mielenterveyskuntoutujien asumispalveluja koskevat kehittämissuositukset tähtäävät hyvin hoidettujen asumispalveluiden avulla kuntoutujan elämänlaadun parantamiseen, omassa kodissa asumisen turvaamiseen, pitkäaikaisasumisen asumisen laadun varmistamiseen sekä riittävien palveluiden turvaamiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. 2007:13.)

Palvelukokonaisuudet luokitellaan tuettuun asumiseen, palveluasumiseen sekä tehostettuun palveluasumiseen tuen tarpeen ja asumismuodon perusteella. *Tuetussa asumisessa* kuntoutuja saa tukea ja ohjausta itsenäiseen asumiseen joko omassa asunnossa tai tukiasunnossa. Kuntoutujaa tuetaan muun muassa päivittäisten toimien harjoittelussa sekä kodin ulkopuolisten palveluiden käytön opettelussa. Palvelu järjestetään tiiviissä yhteistyössä paikallisten toimijoiden, kuten sosiaalitoimen ja mielenterveys-toimiston kanssa. *Palveluasuminen* on tarkoitettu kuntoutujalle, joka tarvitsee pitkäjänteistä tukea mielenterveysongelmansa vuoksi sekä omatoimisuuden harjoittelua. Asumismuoto tarkoittaa usein yhteisöllistä asumista, jossa henkilökunta on päivisin paikalla. Kuntoutujaa tuetaan arjen hallinnan taidoissa sekä sosiaalisten suhteiden vahvistamisessa yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. *Tehostetussa palveluasumisessa* kuntoutuja tarvitsee vaikean toimintarajoitteisuutensa vuoksi jatkuvaa hoivaa ja huolenpitoa. Asuminen on yhteisöllistä asumista ryhmäkodissa, jossa henkilökunta on paikalla ympäri vuorokauden. Kuntoutujaa avustetaan päivittäisissä toiminnoissa ja ohjataan itsenäiseen päätöksentekoon sekä toisia huomioivaan elämiseen yhteisönsään. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. 2007:13.)

2.3 Kuntoutuksen käsitteestä ja periaatteista

Kuntoutuminen on yksilöllinen muutosprosessi, joka koskettaa ihmisen itsensä lisäksi hänen ajattelu- ja toimintatapojaan sekä hänen ympäristöään. Tavoitteet kuntoutumiselle asettaa kuntoutuja itse ja siten kuntoutuksen yksilölliset vaikutukset voivat olla monensuuntaisia. (Kuntoutusportin www-sivut 2014.) Kuntoutumisen ydinkäsi-

te, asiakaskeskeisyys, korostaa kuntoutujan autonomiaa arvioitaessa kokonaisvaltaista toimintakykyä ja kuntoutustarpeita ja asettaessa tavoitteita. Kuntouttajalta odotetaan kunnioittavaa asennetta kuntoutujaa ja hänen suunnitelmiaan kohtaan. Kuntouttajan tehtävänä on ohjata kuntoutujaa asettamaan ja saavuttamaan tavoitteet ja tarjota realistinen käsitys yhteiskunnallisesta todellisuudesta ja paikallisista mahdollisuuksista. (Talo, Wikström & Metteri 2001, 60.)

Kuntoutumisen tukeminen on laajaa toimintakyvyn tukemista, jonka tunnusomaisia piirteitä ovat kuntoutujan aktiivisuus, yksilöllisyys, voimavaralähtöisyys, yhteistyö, tavoitteellisuus, moniammatillisuus ja pitkäjänteisyys. Kuntoutumista edistävä työote tähtää kuntoutujan omatoimisuuden ja riippumattomuuden tukemiseen auttaen häntä tunnistamaan, lisäämään ja hyödyntämään omia ja ympäristönsä voimavaroja. Käytännössä omatoimisuutta vahvistetaan niin, ettei kuntoutujan puolesta tehdä asioita, joihin hän kykenee itse. Myös itsemääräämisoikeutta ja autonomiaa vahvistetaan välttämällä tekemästä tarpeettomasti päätöksiä asiakkaan puolesta. Kuntoutujaa tuetaan selviytymään erilaisista kuntoutumisen esteistä, jotka voivat olla sosiaalisia, taloudellisia, aineellisia tai ajattelumaailmaan liittyviä. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen. 2009, 21-23.)

Kuntoutusta on perusteltu sekä yksilön hyvällä että yhteiskunnan hyödyllä. Yhteiskunnallisena tehtävänä on kuntoutuksen tarkoituksena ollut myös vähentää hoidon ja huollon tarvetta ja kustannuksia. (Järvikoski & Härkäpää 2001, 30.) Suomalaisessa yhteiskunnassa on hyvinvoinnin nousukautena vallinnut hyvin materialistinen ihmis-käsitys ja ihmisarvo on määrätynyt pitkälti tehokkuuden, suoritusten ja taloudellisen hyödyn perusteella. Kuntoutustarvetta ei voida nykyajattelulla perustella pelkästään hyödyllä ja taloudellisilla syillä, vaan myös jokaisen oikeudella mielekkääseen elämään ja hyvinvointiin. (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 1997, 53.)

Kuntoutujan perusoikeuksissa korostuu erityisesti vapaus, tasa-arvo, oikeudenmukaisuus ja turvallisuus. Näiden lisäksi painotetaan osallisuutta, joka merkitsee kuntoutujalle oikeutta viettää mahdollisimman normaalia arkea ja elämää. Eettisesti laadukas kuntoutus pyrkii kuntoutujan ihmisarvon ja perusoikeuksien laajaan toteutumiseen sekä tarjoaa kuntoutumisen tueksi parasta mahdollista asiantuntemusta. (Kettunen ym. 2009, 37.)

Kuntoutuksen tehtävänä on tukea ihmistä löytämään omia voimavaroja ja toimintaedellytyksiä tilanteessa, jossa sairaus tai vamma on heikentänyt mahdollisuuksia pärjätä omassa elämäntilanteessa ja -ympäristössä. Tavoitteena on toimintakyvyn, itseenäisen selviytymisen ja hyvinvoinnin edistäminen. (Sosiaaliportti 2014.) Kuntoutumisen lähtökohdista ovat ihmisen omat, jäljellä olevat voimavarat ja toimintamahdollisuudet, joiden vahvistamiseen ja lujittamiseen kuntoutus perustuu. Kuntoutus on asiakkaan ja ammattihenkilöiden yhteistyötä, jossa asiakkaan oma aktiivisuus ja sitoutuminen on keskeistä. Useimmiten kuntoutus tapahtuu asiakkaan omassa elinympäristössä ja hänen ehdoillaan. Kuntoutuminen vaatii hyvin määrätietoista ja pitkäjänteistä toimintaa. (Kähäri-Wiik ym. 1997, 14-15.)

Kuntoutumisen päämääränä nähdään kuntoutujan selviytymisedellytysten lisääntyminen niin, että hän rajoituksista ja muutoksista huolimatta selviytyy arkielämästään parhaalla mahdollisella tavalla, pystyy toteuttamaan itseään sekä osallistumaan yhteisöön tasa-arvoisena jäsenenä. Elinympäristön ominaisuuksilla on ratkaiseva rooli siinä, miten kuntoutuja haasteista selviää. Sekä sosiaalinen että rakenteellinen ympäristö voi joko estää tai rajoittaa selviytymistä tai luoda selviytymiselle mahdollisuudet. Sen vuoksi kuntoutuksen avulla pyritään myös parantamaan elinympäristön laatua yhdessä kuntoutujan kanssa. (Kähäri-Wiik ym. 1997, 17-18.)

Ihmisen toimintakyky määräytyy aina oman kokemuksen ja elinympäristön perusteella. Lähtökohdista kuntoutukselle on ihmisen kokemus toimintakyvystään suhteessa hänen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin tarpeisiinsa ja odotuksiinsa. (Kettunen ym. 2009, 17-18.) Toimintakykyinen ihminen kokee kykenevänsä vastaamaan elämän haasteisiin ja selviytyvänsä jokapäiväisestä elämästä. Hän pystyy toimimaan vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa ja asettamaan elämälleen tavoitteita. (Kähäri-Wiik ym. 1997, 13.)

Ohjaava kuntoutus on asiakkaan kuntoutumista tukevaa ja edistävää, sosiaalista ja kommunikatiivista toimintaa. Ohjaaja on kumppani, joka tuntee eettistä vastuuta asiakkaastaan ja luottaa hänen asiantuntemukseen ja kehittymiseen. Ohjaavassa kuntoutuksessa kuunnellaan ja tutkitaan mielen kuntoutujan kokemuksilleen antamia merkityksiä. (Mattila 2009, 101-102.)

Kuntoutumisen avainkäsitteeksi on muodostumassa kokonaisvaltaisen toimintakyvyn käsite, jolla viitataan itsenäistä selviytymistä ja terveyttä kuvaavaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, ja näitä elementtejä on tarkasteltava sekä erikseen että suhteessa toisiinsa. (Talo ym. 2001, 56.) Keho, mieli ja sosiaalinen ympäristö ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, siksi toimintakyvyn kokonaisuuden ja eri osa-alueiden keskinäisen riippuvuuden ymmärtäminen on olennaista (Kettunen ym. 2009, 9).

2.4 Kuntoutus mielenterveystyössä

Mielenterveysongelmien hoito ja kuntoutus ovat muuttuneet huomattavasti viime vuosikymmeninä. Kuntoutuksen näkökulmina ovat usein yhteiskunnan menojen säästöt, työvoiman ylläpitäminen sekä kuntoutujan oikeus hyvään elämään. Yhtenä peruskysymyksenä on eettisesti korkeatasoisten kuntoutuspalveluiden tuottaminen niin, että ne palvelevat sekä yhteiskunnallista hyötynäkökulmaa sekä yksilön oikeuksia. (Koskisuu 2004, 10.)

Mielenterveyskuntoutuksen keskeinen idea on se, että ihminen vastaa mahdollisimman omatoimisesti itsestään osallistuessaan johonkin toimintaan tai ollessaan yhteydessä toisiin ihmisiin (Mattila 2009, 99). Järvikosken määritelmän mukaan mielenterveyskuntoutuksessa kuntoutujaa autetaan ylläpitämään elämänhallintaansa sekä osallisuutta sosiaalisissa tilanteissa, joissa hänen selviytymisensä on mielenterveysongelmien vuoksi heikentynyt tai uhattuna. Kuntoutukseen sisältyy yksilön voimavaroja ja toimintakykyä lisääviä toimenpiteitä sekä ympäristöön liittyviä toimenpiteitä. (Koskisuu 2004, 13.)

Mielenterveyskuntoutuksessa keskeisenä kiinnostuksen kohteena ovat henkistä hyvinvointia ja toimintakykyä tuottavat tekijät, jotka usein löytyvät pienistä ja arkisista asioista ja tilanteista (Riikonen 2001, 88). Cambridgen mallin mukaisesti mielenterveyskuntoutuksessa keskitytään perustarpeiden tyydyttämiseen, elämänlaadun ja toimintakyvyn parantamiseen, moniammatillisuuteen, sosiaalisen tuen tarjoamiseen ryhmän tuella, kykyihin eikä kykenemättömyyteen, toiveiden ja taitojen tunnistami-

seen, haasteiden tarjoamiseen, omavastuisuuden harjoitteluun sekä tulosten seuraamiseen ja arviointiin. (Järvikoski ym. 2001, 179.)

Lähes kaikkiin mielenterveysongelmiin liittyy sosiaalisen vuorovaikutuksen, sosiaalisten roolien ja toiminta- tai työkyvyn rajoittumista. Sosiaalisen osallisuuden ongelmien keskeisyys korostaa muun muassa mielenterveyskuntoutuksen vuorovaikutuksen ja vuorovaikutustaitojen merkitystä. Suuri osa toimintakykyä tukevista seikoista sijoittuu asiakkaiden arkeen, arjen toimintaa, ihmissuhteisiin, mielikuvituksen ja luovuuden mahdollisuuksiin sekä työhön ja vapaa-aikaan. Mielenterveyskuntoutuksessa ei ole ensisijaisesti kyse asiakkaan arvioinnista ja toimenpiteistä vaan yhteistyöstä, joka pyrkii löytämään ja tukemaan voimanlähteitä. (Järvikoski ym. 2001, 164.)

Monet arkipäiväiset mielenterveyttä ja hyvinvointia ylläpitävät toiminnot, kuten sosiaalinen kanssakäyminen, harrastukset ja toiminnallis-liikunnalliset ratkaisut, soveltuvat usein sekä uupumusoireisen että psyykkisesti sairaiden kuntoutuksen kulmakiviksi. Mielenterveysongelmat usein heikentävät mahdollisuuksia käyttää hyväksi jokapäiväisen kanssakäymisen hyvinvointia tukevia ja tuottavia mahdollisuuksia, jolloin kuntoutuksen keskeisenä tavoitteena on tukea näitä mahdollisuuksia arkipäiväisin keinoin. (Järvikoski ym. 2001, 163.) Mielenterveyskuntoutujien kohdalla ongelmana voi olla oman elämän näköalattomuus, jolloin kuntoutuksen avulla voidaan tukea omien tavoitteiden ja päämäärien löytymistä (Koskisuu 2004, 16).

Mielenterveyskuntoutuksessa tarvitaan eri ohjauksen tapoja. Ohjausosaamisessa on kyse ohjaajan taidoista tunnistaa mielenterveyskuntoutujan elämäntilanne ja auttaa kuntoutujaa elämään hyvinvoivemmin ja voimavaraisemmin. Ohjaajan kuuntelemisasenteella on merkitystä mutta aina ohjaaja ei ehdi tai voi keskittyä kuntoutujan kuuntelemiseen. Kuntoutuksen edellytys ei ole jatkuva tarvitsevuus ja siihen vastaaminen, vaan merkitystä on sillä, miten ohjaaja huolenpitonsa ilmaisee. Kuntoutuksen määritelmässä korostetaan yksilön voimavarojen ja toimintakyvyn lisäämistä mutta näkökulma on laajentunut myös yksilöön kohdistuvista toimista ympäristöön kohdistuviin toimenpiteisiin. (Mattila 2009, 97-99.)

3 ASIAKASSUHDE KUNTOUTUKSESSA

3.1 Asiakaslähtöisyys

Asiakaslähtöisyys painottaa asiakkaan kohtaamista yksilönä ja kokonaisena ihmisenä, ei pelkkänä sairautena. Arvoperustana asiakaslähtöiselle työskentelylle on muun muassa kunnioitus, itsemäärääminen, yksilöllisyys, yhdenvertaisuus, aitous ja tulevaan suuntaaminen. Asiakas ymmärretään sekä yksilönä että yhteisön jäsenenä, jolloin asiakkuus ulottuu aina yhteiskunnallisiin ulottuvuuksiin asti. (Kiikkala 2000, 116-117.) Kuntoutuksessa asiakaslähtöisyys merkitsee sitä, että kuntoutussuunnitelman perustana ovat asiakkaan tarpeet ja toiveet sekä hänen kokemuksensa tilanteesta, eikä toimintaa määrittele työntekijän tai organisaation toimintamallit tai tarpeet (Kähäri-Wiik ym. 1997, 50).

Kuntoutujan vaikutusmahdollisuuksia voidaan parantaa kuntoutujan riittävällä tiedonsaannilla ja kuulluksi tulemisella sekä huomioimalla hänen näkemyksensä häntä koskevista päätöksistä. (Kallanranta & Piirainen 2001, 100.) Elämänhallinnan ja valtaistamisen asettaminen kuntoutuksen tavoitteeksi on tärkeää, mutta ne ovat lopputuloksena mahdollisia vain, jos asiakaslähtöisyys on selkeänä ohjenuorana kuntoutuksen aikana (Järvikoski ym. 2001, 36).

Asiakaslähtöinen toiminta alkaa asiakkaan esittämistä asioista, jotka työntekijä kuuntelee siten, että asiakas tietää työntekijän ymmärtäneen ja kuulleen häntä. Työntekijän ymmärrystä lisää asiakkaan asemaan asettuminen ja hänen kohtaamisensa sekä ihmisenä että ammattilaisena. Asiat huomioidaan asiakkaan näkökulmasta eikä tuoda liikaa omaa näkemystä esiin. Asiakaslähtöisessä toiminnassa työntekijä toimii asiakkaan kanssa yhdenvertaisena ihmisenä ja osoittaa olevansa asiakasta varten. (Kiikkala 2000, 118-119.)

Aiemmin työntekijä on ollut ratkaisijan roolissa. Nykyään tavoitteena on tarjota riittävästi tietoa ja ohjausta, jonka avulla kuntoutuja vaikuttaa itse omaan elämäänsä ja kuntoutumiseensa. Tämä kuntoutujalähtöisyydeksi kutsuttava periaate haastaa toimintamallit entistä sujuvampaan vuoropuheluun ja yhteistyöhön kuntoutujan ja hä-

nen verkostonsa kanssa. Kuntoutujälähtöisyys edellyttää ihmisen persoonan sekä elämäntilanteen ja ympäristön huomiointia. Kokonaisvaltainen ja voimavaralähtöinen lähestymistapa edellyttää työntekijältä laajaa ymmärrystä ja osaamista sekä asiakkaan toiveiden ja näkemysten kuulemista. (Kettunen ym. 2009, 7.)

Mielenterveys- ja päihdetyössä ihmisarvon ja ihmisen kunnioittaminen tarkoittaa sitä, että riippumatta asiakkaan psyykkisestä tilasta, käyttäytymisestä, sosiaalisesta asemasta tai historiasta osoitetaan arvostusta asiakkaan yksilöllisyyttä ja ihmisyyttä kohtaan. Erityisesti asiakkaan toiveiden vastaisessa toiminnassa punnitaan ammatillisuutta toisen ihmisen kunnioittamisen näkökulmasta. Ammatillisuus ilmenee näissä tilanteissa asiakkaan arvostavana kohteluna, ratkaisujen perusteluna ja asiakkaan omanarvontunnon suojelemisena. (Vuori-Kemilä 2007, 49.)

3.2 Vuorovaikutus

Ihminen määrittää minäkäsitystään suhteessa ympäristöönsä. Minäkäsitys ja hyvinvointi ovat sidoksissa ympäristöön ja kulttuuriin, jossa ihminen elää. Pitkäaikaisessa kuntoutuksessa kuntoutuja sosiaalistuu vaajakuntoisen rooliin liittyviin normeihin ja odotuksiin omaksuen tiettyjä tapoja toimia. Kuntoutuja voi eristäytymällä pyrkiä välttämään syrjäytymisen ja erilaisuuden mukana tuomia kielteisiä sosiaalisia seurauksia. (Kettunen ym. 2009, 14-15.)

Yksi työntekijän tärkeimmistä tehtävistä on luoda kuntoutujan kanssa sellainen vuorovaikutus, josta hän voi saada rakentavia ja myönteisiä aineksia identiteettinsä työstämiseen. Vuorovaikutuksessa korostuu avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri, jossa kuntoutuja voi turvallisesti tuoda esiin omat kokemuksensa. Kuntoutujalla on oikeus yrittää, väsyä ja luovuttaa hetkeksi mutta saada kaiken aikaa silti kokea työntekijän kärsivällisyys ja toivo. (Kettunen ym. 2009, 35.)

Mielenterveys- ja päihdetyössä auttamissuhde on tavoitteellinen ja perustuu yhteiseen sopimukseen. Tavoitteellisuudella tarkoitetaan vuorovaikutuksen ja yhteistyön päämääriä ja tavoitteita, jotka työntekijä ja asiakas ovat sopineet. Työntekijä edistää

omalla toiminnallaan ja vuorovaikutuksellaan tavoitteiden saavuttamista. (Vuori-Kemilä 2007, 48.)

Vuorovaikutukseen perustuvassa auttamisessa on keskeisenä työvälteenä työntekijän oma persoona. Vuorovaikutuksen ammatillisuus edellyttää työntekijältä hyvää itsetuntemusta ja arvostusta sekä omien haavoittuvuuksien tunnistamista ja siten kyettä sivuuttamaan omat tunnetarpeensa keskittyen asiakkaan tarpeisiin. Oman persoonan käyttö vuorovaikutuksessa vaatii myös tunnetaitoja eli avoimuutta omille tunteille ja niiden merkityksen tunnistamiselle. (Vuori-Kemilä 2007, 53-54.)

3.3 Voimaantuminen

Kuntoutumisen kokonaisvaltaisena päämääränä pidetään asiakkaan voimaantumisen kokemusta, joka syntyy asiakkaan kokemuksesta omasta arvostaan sekä voimavarojensa ja mahdollisuuksiensa löytämisestä. Voimaantumisen seurauksena asiakas saattaa alkaa tunnistaa omia vaihtoehtojaan, saada rohkeutta päätösten tekoon sekä ottaa aktiivisemmän roolin omaan elämäänsä. (Kettunen ym. 2009, 23.) Voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään, mutta siihen vaikuttaa se, uskooko työntekijä asiakkaan mahdollisuuksiin. Voimaantumisen kannalta on tärkeää, että ihminen saa päättää omasta toiminnastaan ja hyödyntää omaa kokemustietoaan ja asiantuntijuuttaan. (Mönkkönen 2007, 143.)

Voimaantumisen ydinkäsite on sisäinen voimantunne, joka lisääntyy vuorovaikutuksessa, jossa ihminen kokee itsensä arvokkaaksi. Voimaantuminen näkyy parantuneena itsetuntona, oman elämän hallinnan tunteena ja toiveikkuutena tulevaisuutta kohtaan. Voimaantumista ei pidä määritellä rajatusti, koska yksilö itse määrittelee, mitä voimaantuminen hänelle merkitsee. Voimaantuminen voidaan nähdä sisäisen elämänhallinnan kasvuksi, jolloin yksilö tiedostaa tilanteensa ja kykenee päätöksenteon omassa elämässään. Voimaantuessa tietoisuus itsestä ja omista arvoista syvenee, johtaa keskustelemaan, kyseenalaistamaan ja vaikuttamaan. (Iija 2009, 105-106.)

Voimaantuminen on sekä yksilöllinen että sosiaalinen prosessi, joka lähtee oman rajallisuuden realistisesta arvioimisesta ja hyväksymisestä. Voimaantumiseen kuuluu näkemys yksilön kyvystä tarttua muutokseen aktiivisella ja tietoisella tasolla, ei vain ajautua ja katsoa voimattomana, mitä tuleman pitää. Aktiivinen asioihin tarttuminen lisää hyvinvointia, onnistumisen kokemuksia, välittämistä ja huolenpitoa. (Iija 2009, 109.)

Ihminen kohdistaa itseensä hallinnan keinoja, jotka johdattavat voimattomuuden kokemukseen. Tällaisia ovat muun muassa itsen syytteleminen, vähättelevä, lupominen ja taantuminen. Voimaantumiseksi on tärkeää saada aikaan myönteinen prosessi. Tekeminen ja toiminta tuovat uusia kokemuksia auttaen myönteisten kokemusten saavuttamisessa. Alkuna voimaantumisen kokemukseksi voi olla esimerkiksi sopivan vastuullinen tehtävä, josta yksilö pystyy suoriutumaan. Uusi taito synnyttää tarkoituksellisuutta. Myönteinen kehitys lähtee muodostumaan, kun tarkoituksettomuuden tunne voitetaan. (Iija 2009, 110-111.)

Voimavarasuuntautunut asiakastyö perustuu asiakkaan omaan tavoitteiden asettelun, jossa pyritään saamaan selville, mitä asiakas todella haluaa ja minkä puolesta hän on valmis toimimaan. Tavoitteena on vahvistaa näiden tavoitteiden ja arvojen mukaista toimintaa. Tuloksellisuutta arvioidaan asiakkaan omien tavoitteiden toteutumisen näkökulmasta. (Järvikoski ym. 2001, 166.)

4 TOIMINNAN TOTEUTUS

4.1 Toiminnan tavoitteet

Mainio Vire Oy tarjoaa asumispalveluita ikäihmisille, mielenterveys- ja päihdekuntoutujille, vammaisille sekä nuorille ympäri maata. Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus toteutettiin Ykköskodit Nokian yksikössä, joka tarjoaa asumispalveluita kaikenikäisille mielenterveyskuntoutujille. Yksikössä on yhteensä 53 asukaspaikkaa,

jotka jakaantuvat kolmeen tehostetun palveluasumisen ryhmäkotiin ja yhteen palveluasumisen ryhmäkotiin. Asumispalvelut ovat tarkoitettu kuntoutujille, jotka tarvitsevat tukea ja ohjausta kohti itsenäisempää elämää, mutta eivät ole erikoissairaanhoidon tarpeessa.

Yksikössä asukkaalle laaditaan kuntoutumis- ja hoitosuunnitelma henkilökohtaisten vahvuuksien pohjalta. Suunnitelmassa määritellään kuntoutumisen tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi. Kuntoutuksen tueksi ohjausta ja tukea on saatavilla kaikkien elämänhallintaan ja hyvinvointiin liittyviin toimiin. Yhteistyötä tehdään eri palveluntuottajien ja viranomaisten kanssa.

Asuminen palvelutalossa on selkeiden rutiiniensa vuoksi helposti passivoitettavaa, jopa laitostavaa, kodinomaisesta ympäristöstä ja kuntouttavasta työotteesta huolimatta. Kodin arkitoiminta on pitkälle strukturoitua ja arki sujuu pääsääntöisesti samaan malliin vailla suuria muutoksia. Selkeät arkirutiinit muodostavat tutun ja turvallisen kaavan, jota toki tarvitaan voinnin tasaisuuden mahdollistamiseksi. Silti arki yhteisössä saattaa vähentää kokemusta yksilöllisyydestä toiminnan perustuessa paljolti yhteisten sääntöjen ja rutiinien varaan. Monella asukkaista ei juuri ole omaisia joiden luona vierailta, jolloin eläminen keskittyy arjen toimintoihin. Myös fyysiset rajoitteet hankaloittavat kodin ulkopuolella liikkumista, joka saattaa muodostaa psyykkisiäkin rajoitteita toimintakyvylle.

Mielenterveysongelmat liittyvät monin tavoin sosiaaliseen syrjäytymiseen ja syrjäytymisen uhkaan. Nämä ongelmat eivät sijaitse ensisijaisesti yksilön sisällä vaan ovat henkilön ja hänen ympäristönsä välisen suhteen uhkia ja häiriöitä. Sosiaalisen osallisuuden ongelmat voivat ilmetä monin tavoin käyttäytymisen ja kokemisen tasolla. Ne voivat näyttäytyä esimerkiksi torjutuksi tulemisena, vieraantumisen kokemuksena ja eristäytymisenä, sosiaalisina pelkoina, passiivisuutena tai rohkeuden ja aloitteellisuuden vähenemisenä. (Riikonen 2001, 86.)

Opinnäytetyöni keskittyi jokaisen asukkaan yksilölliseen huomioimiseen siten, että jokaiselle asukkaalle järjestettiin ”oma päivä”. Käytännössä ”oma päivä” tarkoitti sitä, että jokainen pääsi viettämään vain hänelle järjestettyä päivää yhteisön ulkopuolella. Toiminnan tavoitteena oli tukea asukasta löytämään omia toiveitaan ja mielen-

kiinnon kohteitaan päiväretken rakentamiseksi. Tarkoituksena oli olla johdattelematta toiveiden suuntaa ja rohkaista heitä esittämään toiveitaan spontaanisti.

Kuntouttavan työotteen tarkoituksena on tukea asiakasta kehittämään ja säilyttämään omaa toimintakykyään tähdäten myös onnistumisen kokemuksiin. Tätä kautta voidaan asiakkaalle antaa tukea oman elämänsä hallintaan ja voimaantumisen kokemuksiin itsenäisenä tekijänä. Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli mahdollistaa asukkaalle juuri hänen mielenkiinnon kohteidensa mukaista toimintaa ja siten tukea hänen kokemustaan oman elämänsä aktiivisena tekijänä.

Sosiaali-alan työssä vaaditaan yhä enemmän taloudellisuutta ja tehokkuutta, joka voi vaikeuttaa työntekijän roolia. Vaikka työntekijä itse haluaisi antaa enemmän aikaa asiakkaalle, on työskentelyyn silti varattu vain tietty määrä resursseja ja työaikaa. Haasteena voidaankin usein nähdä ulkoisten paineiden merkitys erityisesti työntekijälle, jonka täytyisi pystyä antamaan aikaa vuorovaikutukselle ja ottamaan asiakas huomioon kokonaisvaltaisesti. Työntekijän tulisi samaan aikaan pystyä olemaan tehokas, empaattinen, myötäelävä, kuuleva, aikaa antava ja kokonaisuuden huomioon ottava. Vaikka puitteet saattavat rajoittaa, on työn lähtökohtana kuitenkin muistettava asiakkaan itsemääräämisoikeus, hänen kuulemisensa ja aktiivisen osallistumisensa tärkeys. Oman työtavan kehittäminen ja päivittäminen ehkäisevät oman asenteen passivoitumista ja asiakkaisiin massanomaisesti suhtautumista, mikä saattaa olla uhkana kiireen tai rutinoituneen toiminnan seurauksena.

Vaikka opinnäytetyöni toiminnan päätarkoituksena oli tuottaa asukkaille elämyksiä ja yksilöllisiä kokemuksia, toivoin toiminnan herättävän myös työyhteisössä pohdintaa työn laadusta ja ajankäytöstä. On varmasti aina paikallaan tarkastella totuttuja työtapoja ja ajan käytön parantamista sekä pysähtyä miettimään kohtaamisen merkitystä. Pienilläkin muutoksilla ja tietoisuuden lisäämisellä voidaan parantaa kohtaamisen ja kuntouttavan työn laatua ja siten lisätä sekä asukkaan että työntekijöiden hyvinvointia.

4.2 Toiminnan suunnittelu

Toiminnan suunnittelusta ja käytännön toteutuksesta kävimme palaverin palvelutalon johtajan kanssa. Pohdimme yhdessä vaihtoehtoisia toimintatapoja ja mitä toiminnalla on mahdollisuus tarjota asukkaille. Aluksi mietimme mahdollisen muisteluretken tarjoamista asukkaan kotiseuduille tai muuten aiempaan merkitykselliseen paikkaan. Tästä ajatuksesta luovuimme, koska se tuntui liian valmiilta ehdotukselta ja kotiseutumatkailun psyykkiset vaikutukset olisivat saattaneet olla arvaamattomia asukkaiden aiempien, aiheeseen liittyvien kokemusten perusteella.

Usein ryhmäkodin ulkopuolelle suunnatuissa toiminnoissa on mukana useampi asukas. Päädyimme siksi tarjoamaan asukkaalle täysin avoimen mahdollisuuden päästä toteuttamaan vain hänen toiveisiinsa perustuvaa päiväretkeä ja yksilöllisyyden kokemusta. Kiinnostavina näkökulmina pidimme muun muassa sitä, miten asukas lähtee päiväänsä suunnittelemaan ja ymmärtää päiväretken mahdollisuudet, miten omaa toimintakykyä arvioidaan ja kuinka toiveita uskalletaan tai osataan esittää.

Keskustelimme omista valmiuksistani toteuttaa kahdenkeskistä toimintaa asukkaiden kanssa. Toiminta koettiin mahdolliseksi oman työkokemukseni pohjalta. Kaikki asukkaat olivat itselleni tuttuja, suurin osa jo vuosien ajalta. Merkittävänä asiana nousi esiin luottamus. Koin, että suhteeni asukkaisiin oli jo valmiiksi sellaisella luottamuksen tasolla, että he uskaltaisivat lähteä toteuttamaan toimintaa kanssani ja heiltä löytyisi rohkeutta esittää rehellisesti omia toiveitaan jo tuntemalleen ohjaajalle.

Koska asukkaat olivat entuudestaan tuttuja, saatoin lähteä rohkeammin suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintaa. Oma työhistoriani myös mahdollisti sen, että osamiseen ja arviointikykyyni luotettiin sekä henkilökunnan että esimiesten osalta. Tämän luottamuksen turvin sain mahdollisuuden alkaa toteuttamaan suunnittelemaan toimintaa kohtalaisen itsenäisesti.

Omaa innostustani ”oman päivän” toteutusten suhteen lisäsi oma aiempi kokemukseni asukkaiden kanssa tehdyistä, pienistäkin yhteisistä toimintatuokioista. Olen huomannut, miten pienillä arjen yhteisillä toimilla, kuten esimerkiksi leipomisella tai

elokuvaillalla, on paljon asukkaan mielialaa nostavia vaikutuksia ja onnistumisen kokemukset saattavat kannatella hyvinkin pitkälle pienten voimaantumisten kautta.

4.3 Toiminta käytännössä

Päiväretket toteutettiin kesän 2013 aikana, jolloin työskentelin ryhmäkodilla. Arki-aamuisin ryhmäkodilla on työvuorossa kaksi ohjaajaa, muulloin ohjaajia on paikalla yksi. Opinnäytetyön toiminta toteutettiin ryhmäkodin normaalien resurssien puitteissa. Päiväretket tehtiin aamuvuorojeni aikana ja jokaiseen toteutukseen varattiin aikaa 4-5 tuntia.

4.3.1 Suunnittelu asukkaiden kanssa

Asukkaille kerrottiin tulevista päiväretkistä arki-aamuisin pidettävässä aamukokouksessa. Kerroin, että tulisin viettämään jokaisen kanssa omien toiveiden mukaista päivää. Heille avattiin periaatteet siitä, paljonko retkiin on varattu aikaa ja miten toiminta lähtee liikkeelle heidän omista ideoistaan, jonka jälkeen voimme yhdessä suunnitella mitä se käytännössä voisi olla. Asukkaille kerrottiin päiväretkien olevan osa omia opiskelujani ja opinnäytetyötä. Tärkeää oli myös kertoa, ettei kenestäkään tulisi tekemään erikseen mitään raporttia eivätkä heidän tietonsa tule julki vaan tulisin kertomaan toiminnasta yleisemmällä tasolla.

Ensimmäisinä kysymyksinä asukkailta nousi ehdotukset vaateostoksista tai muista asioiden hoidosta. Kerroin, että emme lähde tekemään mitään sellaista, mikä muutenkin kuuluu ohjaajien kanssa hoidettaviin asioihin. Suurta iloa herätti oivallus siitä, että päiväretkien on tarkoitus olla pelkkää virkistystoimintaa ja huvittelua. Sovimme, että jokainen alkaa jo hieman miettiä omia toiveitaan, joita lähtisimme miettimään tarkemmin. Huolenaiheena asukkailla nousi päiväretkeen varattu aika. Epävarmuutta nousi esiin omista voimavaroista ja pelko liian pitkästä ajasta oman jaksamisen suhteen. Asukkaille tarkennettiin, että vaikka aikaa on varattu 4-5 tuntia, on se vain mahdollisuus päiväretken pituuteen. Keskusteltiin siitä, kuinka jokaisen kanssa toimittaisiin omien voimien ja toiveiden mukaisesti. Tämä tieto tuntui olevan monelle helpottava asia.

Yhtenä näkökulmana oli seurata, kuinka asukas tuo esiin omia toiveitaan ja miten toteutuskelpoisia ne ovat. Valmiita ehdotuksia tai ideoita heille ei annettu mutta käytännön asioita suunnittelimme yhdessä sekä kartoitimme toiveiden pohjalta eri vaihtoehtoja. Yhdessä suunnittelu ja vaihtoehtojen kartoitus oli välttämätöntä jo siksi, että asukkaiden omat tiedonhakutaidot olivat rajalliset. Suunnitteluun vaikutti myös asukkaiden toimintakykyyn liittyvät psyykkiset ja fyysiset rajoitteet, joissa ohjaus oli välttämätöntä.

”Oman päivän” suunnittelu laittoi asukkaat innokkaasti keskustelemaan keskenään siitä, mihin kukin haluaisi. Osa asukkaista lähti aktiivisesti ideoimaan omaa päiväänsä. Selkeitä aihealueita nousi nopeasti esille. Näiden selkeiden aihealueiden osalta lähdimme kartoittamaan vaihtoehtoja, joista valita mieleinen vaihtoehto. Aikataulullisesti oli hyvä päästä pian liikkeelle, jotta kaikki toiminta ehdittiin kesän aikana järjestämään. Suunnittelua jatkettiin arjen toimintojen ohessa sekä kahden kesken että ryhmissä keskustellen. Erillisiä aikoja keskusteluille ei varattu paineiden välttämiseksi.

Suunnittelussa ilmeni myös epävarmuutta ja passiivista suhtautumista. Odotettiin, että päätän heidän puolestaan päiväretkien kohteen. Moni näki itsensä enemmän toiminnan kohteena kuin aktiivisena tekijänä. Tämä oli osittain odotettavissa laitostumisen näkökulmasta tarkasteltuna. Omien toiveiden esittämisessä esiintyi psyykkiseen vointiin liittyvää hajanaisuutta ja ideoiden jäsentelemättömyyttä. Yhtenä haasteista oli yrittää löytää asukkaan ehdotuksista hänen todelliset toiveensa ja pyrkiä yhdessä täsmentämään hänen ajatuksiaan. Erityisesti näiden epävarmuutta herättävien suunnitteluiden aikana tarkensin päiväretkien perusajatusta useaan otteeseen. Korostin sitä, että tarkoituksena olisi lähteä toteuttamaan sellaisia toiveita, joihin ei muuten ole välttämättä mahdollisuutta tai jos jossakin kohteessa käynti on ollut pitkäaikainen toive.

Toiveet päiväretkien kohteista olivat pääsääntöisesti hyvin realistisia ja toteuttamiskelpoisia. Toiveet kohdistuivat omiin kiinnostuksen kohteisiin, harrastuneisuuteen ja muistoihin. Joitakin toiveita jouduttiin rajaamaan perustuen asukkaan psyykkisen voinnin kuormittavuuteen ja käytännön haasteisiin. Asukkaiden arvioinnit omista

voimavaroistaan olivat kuitenkin merkittäviä ja useimmiten näkemys jaksamisesta oli ohjaajien kanssa yleensä yhteneväinen.

Opinnäytetyötä ei asukkaille alun tiedotusta lukuun ottamatta erikseen korostettu eikä heidän kanssaan sovittu erillisiä tapaamisia suunnitelmien tekemiseksi vaan kaikki tapahtui käytännön työn ja arjen ohessa mahdollisimman luontevasti. Opinnäytetyön korostaminen tai kovin virallinen suunnittelu olisi saattanut muodostaa heille liikaa paineita ja käsityksen, että heiltä odotetaan jotain muuta kuin omia, aitoja toiveita.

4.3.2 Päiväretkien toteutuminen

Kaikki päiväretket toteutettiin Pirkanmaan alueella. Kohteiksi valikoituivat muun muassa museo, elokuvateatteri, kesäkahvilat, tori ja musiikkitapahtuma. Päivien sisältöön kuului usein kaksi kohdetta asukkaan voimavarojen niin salliessa. Päiväretkiä toteutettiin yhdeksän asukkaan kanssa. Osan poisjäänti johtui terveydellisistä syistä. Päiväretkien kesto vaihteli puolesta tunnista neljään tuntiin.

Toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa oli tärkeää ottaa ensisijaisesti huomioon ryhmäkodin muu ohjelma kyseisenä päivänä, jotta toiminta ei kärsisi toisen ohjaajan poissaolosta. Päiväretkiä varten käytössäni oli palvelutalon auto. Auto on koko palvelutalon käytössä, joka varataan yhteisen kalenterijärjestelmän kautta. Yksi käytännön haasteista oli aamuvuorojen rajallinen määrä. Aamuvuoroissa ei aina voinut lähteä toimintaa toteuttamaan mikäli muuta ohjelmaa oli paljon tai auto oli jo varattu johonkin muuhun toimintaan. Tärkeää oli ensin varmistaa mahdollisuus päiväretken toteutukseen ennen kuin asukkaalle luvattiin kyseinen päivä.

Suunnitelmien teossa en ollut varautunut siihen, kuinka paljon erilaisten vaihtoehtojen kartoittaminen vei aikaa. Vaikka asukkaiden kanssa yhdessä pohdittiin mahdollisia vaihtoehtoja, kului itseltäni paljon aikaa etsiä heille toiveiden mukaisia käyntikohteita joita heille voi esittää valittavaksi. Asukkailla ei ollut itsellään kovinkaan paljoa tietämystä Pirkanmaan tapahtumista ja kohteista vaan vaihtoehdot etsittiin toiveiden kuvaamisen perusteella.

”Omien päivien” toteutukseen kohdistui paljon odotusta ja jännitystä. Erityisesti päiväretkien aamuina jännitys oli selvästi havaittavissa. Usein asukkaat olivat valmiina lähtöön jopa tunteja ennen aiottua lähtöä. Huomionarvoista oli asukkaiden huolehtiminen omasta ulkonäöstään. Ryhmäkodilla asukkaiden ulkoasu on usein hieman sotkuinen eivätkä he aina panosta siistiin vaatetukseen. Päiväretkille lähtiessä olivat he itse huomioineet oman siisteytensä eikä siihen tarvinnut puuttua.

Päiväretkille lähdettiin aina autolla. Automatkoilla käytiin paljon keskusteluja eri teemoista. Menomatkoilla keskusteluissa näkyi päivään liittyvät odotukset ja kohteissa selviytymisen pohdinta. Pienetkin käytännön asiat askarruttivat ja matkaa tehdessä kävimme läpi epävarmuutta herättäviä tekijöitä, joita olivat muun muassa apuvälineistä aiheutuvat esteet, kulkemisen hankaluus ja sosiaaliset tilanteet. Keskustelemalla pyrimme vähentämään näitä jännitystä ja epävarmuutta herättäviä ajatuksia.

Päiväretkien kohteissa toimiminen sujui suurimmalta osalta hienosti. Kohteissa vierailujen ohessa nousi esiin paljon omaan menneisyyteen ja muistoihin liittyviä keskusteluja. Nähtävissä oli selkeää itsensä haastamista ja voimaantumista. Tämä näkyivät esimerkiksi tilanteissa, joissa löytyi uskallusta puhua vieraille ihmisille tai nousta näkötorniin peloista huolimatta. Kokonaisvaltainen toimintakyky näyttäytyi suurimmalla osalla parempana kuin ryhmäkodin arjessa. Vaikka ohjaajasta haettiin melkoisesti tukea, löytyi lopulta rohkeutta itsenäiseenkin toimimiseen kannustuksen avulla. Retkillä vallitsi pääsääntöisesti hyvä ja onnistumisen kokemusten täyteinen tunnelma. Osa päiväretkistä jouduttiin kuitenkin keskeyttämään aiottua aiemmin asukkaan jaksamisesta johtuen.

Paluumatkoilla käytiin runsaasti keskusteluja päivän kokemuksista. Asukkaat olivat tyytyväisiä kokemistaan elämyksistä ja tunnelmista. Tyytyväisyyttä ilmeni myös omaa itseä kohtaan. Osattiin olla ylpeitä omasta rohkaistumisesta ja itsensä ylityksistä. Konkreettisesti päiväretkien tärkeys näkyi muun muassa matkamuistojen ostamisena ja omaisille postikorttien lähettämisenä. Päiväretket saivat suurta kiitosta jo reissun päällä ollessa.

Päiväretkillämme oli mukana palvelutalon kamera. Jokaiselle asukkaalle tarjottiin mahdollisuus tulla kuvatuksi retken aikana haluamallaan tavalla ja saada itselleen muisto päivästä. Lähes jokainen asukas suostui kuvattavaksi kukin oman päivänsä eri tilanteissa. Ryhmäkodilla on jälkeenpäin tehty valokuvista suurennokset muistoksi asukkaille ja osa asukkaista on laittanut kuvan huoneensa seinälle.

4.3.3 Yhteistyö työryhmässä

Koko toiminnan ajan tein tiivistä yhteistyötä ryhmäkodin muiden ohjaajien kanssa. Oli tärkeää keskustella työryhmän kanssa asukkaiden sen hetkisestä voinnista ja arvioida heidän toimintakykyään päiväretkestä suoriutumiseen. Pohdittavina näkökulmina nousivat psyykkisen voinnin tila ja voimavarat sekä kokemukset asukkaiden aiemmista suoriutumisista kodin ulkopuolisissa toimissa.

Psyykkinen vointi ja sen vaihtelevuus oli kaiken toiminnan keskiössä. Kaikille asukkaille ei voinut kertoa liikaa etukäteen, jotta jännitys ja hermostuneisuus ei kasvaisi liian suureksi. Toisia taas tieto sovitusta päivästä rauhoitti. Työryhmän kanssa kartoitimme mahdollisia riskitekijöitä ja arvioimme turvallisuuteen liittyviä uhkia. Päivien toteutuksen kannalta oli huomioitava ryhmäkodin muu toiminta. Mietin sekä yksin että työryhmän kanssa päivien kulun niin, että toisen ohjaajan poissaolo häittäisi mahdollisimman vähän arjen sujuvuutta.

Päiväretken suunnitteluun asukkaan kanssa tarvitsin muutamaan otteeseen toisen työntekijän apua. Kyseessä olivat tilanteet, joissa asukkaan toiveet eivät olleet mahdollisia aiemmat haasteet huomioiden. Näissä tilanteissa sain keskusteluun tuekseni toisen työntekijän, jolla oli paremmin pohjaa perustella kieltävä päätös perustuen heidän aiempaan yhteistyöhön ja niissä ilmenneisiin hankaluuksiin. Sain myös apua tilanteisiin, joissa koin, etten osannut tulkita asukkaan toiveita riittävästi.

4.4 Toiminnan arviointi

4.4.1 Päiväretkien onnistuneisuus

Käsitys kuntoutujasta oman elämänsä asiantuntijana olettaa, että jokaisella kuntoutujalla on ainutlaatuista kokemusta ja tietoa omasta elämästään, siitä mitä se on ollut ja miltä se on tuntunut. Jokaisella kuntoutujalla on mahdollisuus löytää omaa elämäänsä koskevaa tietoa, omia tavoitteita ja keinoja. Oleellista on saada tämä, joskus tunnistamaton ja näkymätön asiantuntemus tietoisuuteen ja ohjaamaan kuntoutujan toimintaa ja ajatuksia. (Koskisuu, J. 2004, 62.)

Toimintaa aloittaessani olin varautunut siihen, ettei kaikkien asukkaiden osalta kiinnostusta välttämättä esiinny ja haasteena tulisi olemaan heidän motivoimisensa päiväretken suunnittelussa ja toteutuksessa. Pidin todennäköisenä, etteivät kaikki halua osallistua toimintaan vaikka se itselläni olikin tavoitteena. Päiväretken toteutuksen suhteen oli havaittavissa epäröintiä ja monenlaisia tunteita aina uskalluksesta ja voimaantumisen perääntymiseen. Näissä tapauksissa annoin mahdollisuuden jäädä miettimään asiaa rauhassa mutta palasin vielä uudelleen keskustella halukkuudesta osallistumiseen. Tällä halusin varmistaa sen, ettei kieltävää päätöstä tehtäisi äkkinäisesti tai pelkoon perustuen. Vaikka asiakkaan itsemääräämisoikeus on aina etusijalla, on kuntoutuksen perustehtävänä kannustaa ja motivoida asiakasta hänen vointiaan tukevien tekijöiden pariin. Tämän näin oikeana ratkaisuna, koska lopulta kaikki halusivat osallistua ja päiväretkistä muodostui erittäin odotettu tapahtuma.

Toiveissa ja toteutuksissa korostuivat omien harrastusten ja mieltymysten mukaiset kohteet, kuten museot ja musiikkitapahtuma. Luonto korostui myös monen toiveissa. Suurimmaksi osaksi toiveet olivat realistisia ja toteuttamiskelpoisia. Toteuttamiskelpoisuus määräytyi ajallisista puitteista, asukkaan varallisuudesta, fyysisistä haasteista sekä psyykkisen toimintakyvyn arvioinnista. Asukkaiden huomio omista voimavaroista suhteessa päiväretken keston ja laatuun oli merkittävää ja realistista.

Asukkaissa oli päiväretkien aikana nähtävissä selkeää voimaantumista ja rohkaistumista. Useissa eri tilanteissa näkyi totutun toimintakyvyn ylittämistä, muun muassa

vuorovaikutustilanteet vieraiden ihmisten kanssa onnistuivat odotettua paremmin vaikka ohjaajan tukea tarvittiin välillä runsaastikin. Näissä tilanteissa myös asukkaat itse olivat tyytyväisiä itsensä ylityksiin ja löytyneeseen rohkeuteen. Suurimmalla osalla psyykkinen vointi kesti hyvin päiväretkien toiminnan. Muutama retki keskeytettiin hieman aiottua aiemmin väsymyksen vuoksi. Näissä tapauksissa tämä oli odotettavissa ja retket oli suunniteltu niin, että ne voidaan keskeyttää heti tarpeen tullen.

Vaikka toiminnan kohteena olivat yksilölliset päiväretket, vaikutti se myös asukkaiden keskinäiseen yhteishenkeen. Asukkaat olivat kiinnostuneita koska kenelläkin oli vuoro lähteä retkelle. Yhteisössä käytiin keskusteluja jokaisen suunnitelmista ja toteutuksista ja muisteltiin kokemuksia moneen kertaan. Koko yhteisössä oli nähtävissä virkistymistä ja yhteishengen lisääntymistä.

Keskinäisten keskusteluidensa lisäksi asukkaat kertoivat myös työntekijöille paljon retkistään. Päiväretkien tärkeys oli nähtävissä siinä, kuinka suurimmalla osalla oli halu kertoa kokemuksistaan usealle eri ihmiselle. Jopa vetäytyneempien asukkaiden kohdalla näkyi tarve saada kertoa päivästä.

Päiväretkien onnistumiseen vaikutti suuresti työryhmän tuki ja positiivinen asenne. Työryhmä teki aktiivisesti yhteistyötä asukkaita havainnoidessa, psyykkisen voinnin arvioinnissa ja muissa käytännön järjestelyissä. Päiväretkien toiminta ja vaikutukset herättivät kyseessä olevan ryhmäkodin työntekijöiden kesken keskustelua. Myös muiden ryhmäkotien henkilökunnassa keskusteltiin opinnäytetyön merkityksestä ja mietittiin kehitysideoita asukkaiden virkistystoiminnan tehostamiseksi.

Päiväretkien toteutuksen onnistumiseen koin vaikuttaneen jo aiemmin luodut suhteet asukkaisiin. Keskinäinen luottamus oli valmiiksi rakennettu, jolloin asukkaat kykenivät kenties paremmin ilmaisevaan toiveitaan ja uskalsivat lähteä retkille tutun ihmisen kanssa. Toiminnan onnistumiseen vaikutti osaltaan myös se, ettei päiväretkien korostettu alkuinfoa enempää olevan osa omia opintojani. Siten toimintaan osallistuminen ei tuonut siltä osin paineita toteutuksiin vaan keskityttiin yhdessä tekemisen mahdollisuuksiin ja yksilöllisiin toiveisiin.

Toiminnan onnistumista arvioin omien havaintojen, asukkaiden kanssa käytyjen keskustelujen ja palautteen sekä työryhmän havaintojen ja palautteen pohjalta. Toiminnan kuvauksessa kerrotaan pääsääntöisesti ryhmän toiminnasta ja toiminnassa esiin nousseista ilmiöistä ja teemoista. Toimintaa kuvatessa on huomionarvoista, että kaikki asukkaat olivat keskenään hyvin erilaisia sekä psyykkiseltä että fyysiseltä toimintakyvyltään.

4.4.2 Vuorovaikutus päiväretkillä

Sosiaalialan työssä vuorovaikutuksen merkitys on erittäin tärkeässä osassa työskentelyä. Asiakkaan aitoon kohtaamiseen kuuluu todellinen kuuntelu ja läsnäolo, jonka pohjalta hyvää vuorovaikutuksellista suhdetta voidaan lähteä rakentamaan. Ohjaavan työn haasteita ovat yksilöllisten motivointi- ja työskentelytapojen löytäminen jokaisen asiakkaan kohdalla. Dialoginen vuorovaikutus ei ole vain yhteistä keskustelua vaan vastavuoroista kanssakäymistä toisen ihmisen kanssa, jolloin asiakas voi kokea tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi aidosti omana itsenään.

Päiväretkien myötä pääsin viettämään kahdenkeskistä aikaa asukkaan kanssa ja seuraamaan, miten asukas toimii talon ulkopuolella sekä millainen suhde asukkaan ja itseni välillä vallitsee ilman muita asukkaita ja palvelutalon ympäristöä. Suurimpana erona arjen toimintaan korostui täysi keskittyminen vain yhteen asukkaaseen kerrallaan.

Vaikka asukkaat olivat entuudestaan tuttuja, tulivat asukkaat entistä tutummiksi kahdenkeskisillä retkillä. Palvelutalon ulkopuolella toimiessa oli suhde asukkaaseen tasavertaisempi ja toiminta enemmän yhteistä tekemistä ilman tavanomaista ohjaaja-asukas -suhdetta. Päivien aikana keskusteluissa tuli paljon tietoa asukkaiden menneisyydestä, joka lisäsi omaa tuntemustani asukkaita kohtaan. Koin myös näiden keskusteluiden syventäneen keskinäistä suhdettamme päiväretkien tuomien yhteisten kokemusten lisäksi.

Omalla toiminnallani ja asenteella koin olevan suurta merkitystä päivien kulussa. Pyrin olemaan innostava ja kannustava tavalla, joka tuki asukkaan kokemusta hänen

toiveidensa tärkeydestä. Halusin korostaa olevani mukana enemmänkin tasavertaisena ”reissukaverina” vaikka asukkaat hakivatkin tukea eri tilanteissa. Asukkailla ilmeni päivien aikana runsaastikin jännitystä, jota pyrin omalla, rennolla suhtautumisellani vähentämään. Jännitykset tiedostettiin, niistä keskusteltiin ja pyrittiin yhdessä rentoutumaan ennakoimalla tulevia tilanteita.

Tärkeänä tekijänä tasavertaisen vuorovaikutuksen lisäämisessä oli huomion kiinnittäminen omaan ulkoasuuni siten, ettei se mitenkään viestinyt ulkopuolisille hoitosuhteesta. Olen aiemmin kuullut asukailta toiveita, etteivät työntekijät lähtisi heidän kanssaan talon ulkopuolelle asioimaan työvaatteissaan. On täysin ymmärrettävää, että työntekijän vaatetus voi aiheuttaa asukkaalle leimaantumisen tunnetta, jota ei ehkä arjessa tulla aina ajatelleeksi. Päiväretkien kohdalla oli nimenomaan tärkeää tuottaa asukkaalle kokemusta omana itsenään toimimisesta ja vähentää erilaisuuden kokemusta.

5 POHDINTA

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden kokonaisuuden toteuttaminen sujui hyvin ja lopputulos oli onnistunut sekä omaan arviointiini perustuen että saatuihin palautteisiin pohjaten. Toiminnan tavoitteet toteutuivat suurimmilta osin eikä suuria, ennalta odottamattomia vaikeuksia ilmennyt.

Konkreettisimpana oppina ammattillisuuden kannalta koin huomion kiinnittämisen siihen, mitä yksittäinen työntekijä voi asiakkaille mahdollistaa resurssien niin sallies- sa. Kaikki esiin nousseet toiveet olivat laadultaan täysin toteutettavissa olevia ja jopa liikuttavan vaatimattomia. Tärkeintä oli pysähtyä kuuntelemaan asukkaan toiveita ja rohkaista heitä ilmaisemaan itseään näiden toiveiden esiin saamiseksi.

Työntekijänä jäin miettimään sitä, miten yleinen toimintatapa on järjestää valmiiksi ohjattua toimintaa ja virkistyskäyntejä. Yhtenä voimaannuttavana tekijänä näkisin yhteisöstä ja yksilöistä lähtevien toiveiden toteuttamisen, jolloin oman osallisuuden

merkitys muuttuu toisenlaiseksi. Toiveet saattavat olla hyvinkin pieniä, joita emme työntekijöinä aina osaa edes ajatella.

Työntekijän näkökulmasta katsottuna suhde asukkaisiin sai lisää syvyyttä ja tietoa aiemman tuntemisen lisäksi. Päiväretket mahdollistivat kahdenkeskisen ajan ja siten vain yhteen asukkaaseen keskittymisen. Vuorovaikutuksen merkitys korostui päiväretkillä ja lisäsi luottamuksellisen asiakassuhteen kasvua.

Päiväretkien toiminta tuotti asukkaille selvää virkistymistä ja voimaantumista eri tilanteissa. Itseään lähdettiin haastamaan ja omista itsensä ylityksestä oltiin ylpeitä. Yhteisön yhteishengessä oli nähtävissä virkeyttä ja keskinäisen kommunikaation lisääntymistä. Päiväretkien suunnittelu ja toteutus palveli siten montaa eri kuntouttavaa tekijää asukkaan arjen keskellä.

Toiminnan onnistuneisuuden ja moninaisten positiivisten vaikutusten myötä voisi ajatella, miten kannattavaa vastaavanlaiseen kuntouttavaan toimintaan panostaminen on. Toteutukseen ei käytetty juurikaan lisäresursseja vaan kaikki toiminta järjestettiin arjen keskellä normaalilla henkilöstömitoituksella. Yksilölliseen toimintaan panostaminen tuotti sekä yksilöllisiä että yhteisöllisiä kokemuksia virkistymisestä ja voimaantumisesta. Kuntoutuksen näkökulmasta toiminta oli siten melko tehokasta suhteessa resurssien käyttöön.

Toiminta osoitti, miten pienillä muutoksilla voidaan kuntoutusta saada eteenpäin. Pidemmällä aikavälillä voivat arjen pienetkin voimaannuttavat kokemukset viedä kuntoutujaa kohti itsenäisempää ja aktiivisempää elämää.

LÄHTEET

- Iija, A. 2009. Voimaantumisen kehityshaasteena. Teoksessa Hentinen, K., Iija, A., Mattila, E. (toim.) Kuuntele minua – mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Helsinki: Tammi.
- Järvikoski, A & Härkäpää, E. 2001. Kuntoutuksen käsitteet ja kuntoutustarve - kuntoutujan, ammattihenkilön ja yhteiskunnan näkökulmat. Teoksessa P. Rissanen, T. Kallanranta & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Kustannus Oy. Duodecim, 30,36.
- Järvikoski, A. & Riikonen, E. 2001. Mielenterveysongelmat. Teoksessa P. Rissanen, T. Kallanranta & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Kustannus Oy. Duodecim, 163, 164.
- Kallanranta, T. & Piirainen, K. 2001. Kuntoutuspalvelut kuntoutuksen ja muutoksen tukena. Teoksessa P. Rissanen, T. Kallanranta & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Kustannus Oy. Duodecim, 100.
- Kiikkala, I. 2000. Asiakaslähtöisyys toiminnan periaatteena sosiaali- ja terveydenhuollossa. Teoksessa Nouko-Juvonen, S., Ruotsalainen, P. & Kiikkala, I. (toim.) Hyvinvointivaltion palveluketjut. Helsinki. Tammi.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro.
- Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille: mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki. Edita.
- Kuntoutusportin www-sivut. 2014. Viitattu 11.2.2014.
<http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi>
- Kähäri-Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 1997. Kuntoutuksella toimintakykyä. Helsinki: WSOY.
- Mattila, E. 2009. Ohjaava kuntoutus. Teoksessa Hentinen, K., Iija, A., Mattila, E. (toim.) Kuuntele minua – mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Helsinki: Tammi.
- Mielenterveyslaki 1990. Viitattu 3.2.2014. www.finlex.fi
- Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus. Dialoginen asiakastyö. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Riikonen, E. 2001. Henkinen hyvinvointi, voimanlähteet ja kuntoutuminen. Teoksessa P. Rissanen, T. Kallanranta & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Kustannus Oy . Duodecim, 86-88.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Mielenterveyspalvelut 2014. Viitattu 3.2.2014.
www.stm.fi

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. 2007:13. Asumista ja kuntoutusta, mielen-terveyskuntoutujien asumispalveluja koskeva kehittämissuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.

Sosiaaliportin www-sivut. 2014. Viitattu 11.2.2014. www.sosiaaliportti.fi

Talo, S., Wikström, J. & Metteri, A. 2001. Kuntoutuminen monitieteisenä ja -tasoisena prosessina. Teoksessa P. Rissanen, T. Kallanranta & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Kustannus Oy . Duodecim, 56

Vuori-Kemilä, A. 2007. Mielenterveystyö. Teoksessa Annala, T., Saarelainen, R., Stengård, E. & Vuori-Kemilä, A. Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Vuori-Kemilä, A. 2007. Palvelujärjestelmä -moniammatillisuudesta moniäänisyyteen ja verkostoyhteistyöhön. Teoksessa Annala, T., Saarelainen, R., Stengård, E. & Vuori-Kemilä, A. Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.