

Kaisa Kola

Toiveikkuutta runoryhmästä - Toipumisorientaatio mielenterveystyössä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

30.10.2018

Tekijä Otsikko	Kaisa Kola Toiveikkuutta runoryhmästä – Toipumisorientaatio mielenterveystyössä
Sivumäärä Aika	39 sivua ja 2 liitettä 30.10.2018
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Koulutusohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaaliala
Ohjaaja	Tuntiopettaja Miia Ojanen
<p>Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys sisältää toipumisorientaation esittelyn uutena työmenetelmänä mielenterveyspotilaiden parissa. Opinnäytetyö pureutuu mielenterveyspotilaiden erityisyyteen kohderyhmänä sekä esittelee toiminnallisena puolena järjestettyä ryhmää mielenterveyskuntoutujien päiväkeskuksessa. Opinnäytetyö on monimuotoinen. Opinnäytetyön ensimmäisenä tavoitteena on onnistuneesti jäsentää mielenterveyspotilaiden erityisyyttä hoitoympäristöissä, eli mitä tulee ottaa kyseisen kohderyhmän kohdalla erityisesti huomioon. Toisena tavoitteena on toipumisorientaation perusteiden esittely niin, että toipumisorientaation kannattavuus työorientaationa nousee hyvin esille. Kolmantena tavoitteena on esitellä ryhmätoteutus; runoryhmän suunnitteluprosessi, tavoitteet, palaute ja tavoitteiden toteutuminen. Runoryhmän viitekehystenä toimivat osallisuus, kohtaaminen sekä vuorovaikutustaidot. Opinnäytetyössä on hyödynnetty sosionomin ammattikorkeakoulututkinnon tuomaa osaamista vuorovaikutus- ja kohtaamistaidoista, ohjaustaidoista sekä yhteiskunnallisista asioista.</p> <p>Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Niemikotisäätiön Malmin päivätoimintakeskuksen kanssa. Yhteistyökumppanin kanssa yhteisiksi tavoitteiksi opinnäytetyölle asetimme toipumisorientaation perehtymisen sekä runoryhmän toteuttamisen päivätoimintakeskuksessa toipumisorientaatiota hyödyntäen. Runoryhmätapaamisia oli neljä, ja ryhmä toteutui aktiivisesti helmi-maaliskuussa 2018. Tarkastelen opinnäytetyötä varten toteutetun runoryhmän tavoitteiden toteutumista niin ryhmään osallistuneiden ja Malmin päivätoimintakeskuksen ohjaajien palautteen kuin myös oman reflektioni pohjalta. Opinnäytetyössä havainnoidaan toiminnallisen ryhmän elinkaaren aikana tapahtunutta muutosta tai kehitystä. Palautetta runoryhmästä kerättiin suullisesti sekä kirjallisen palautelomakkeen keinoin. Runoryhmä oli onnistunut kokonaisuus, jonka ryhmään osallistujat kokivat merkitykselliseksi osaksi päivätoimintakeskuksen arkea.</p>	
Avainsanat	Toipumisorientaatio, mielenterveys, voimaantuminen, osallisuus, kohtaaminen

Authors Title	Kaisa Kola Hope from a Poetry Group - Recovery in Working with Mental Health
Number of Pages Date	39 pages + 2 appendices 30 th of October 2018
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Miia Ojanen, Lecturer
<p>The thesis is build around the theoretical framework of recovery in mental health. The aim is to showcase the specific things to consider when working with mental health patients. The functional side of the thesis consists of an introduction to a poetry group which was held in a mental health clients' day activity center. The thesis has diverse perspectives, because it includes both theoretical and functional aspects. The aim of the thesis is to successfully explain the different kinds of cures and what kinds of options there are. The aim is also to introduce recovery - the new work method in the field of working with mental health patients. The thesis shows the positive aim of recovery and why recovery should be considered to be used in every mental health treatment facility. Finally the thesis introduces the poetry group: the planning process, the aims, the feedback and the analysis of how the aims came through. The framework consisted mainly of inclusion, encountering and interaction skills. In the thesis I have utilized the bachelor of social services studies, and especially for this theme the skills in interaction, encountering and directing. the knowledge on the societal aspects was highlighted.</p> <p>The thesis was produced in collaboration with Niemikotisäätiö Malmi day activity center. The mutually set aim for the thesis with the day activity center was to get orientated with recovery in mental health and to arrenge a poetry group in the day activity center. The poetry group was held in the spring of 2018, and there were four meetings. I examine how successful the poetry group was by having feedback from the group members and also from the staff in Malmi day activity center. In the thesis I observe what kind of life cycle the poetry group had – were there any changes or progress. The feedback from the group members was collected by conversation and feedback questionnaire. The conclusion was that the poetry group turned out to be successful. The group members felt that the group was a meaningful part of the day activity centers' everyday routine.</p>	
Keywords	recovery, mental health, empowerment, inclusion, encounter

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Mielensterveys	3
2.1 Mielensterveyden häiriöt	4
2.2 Mielensterveyskuntoutuja	5
2.3 Mielensterveysystö Suomessa	6
2.4 Mielensterveysystön tekijä	8
3 Toipumisorientaatio	9
3.1 Neljä tavoitetta	10
3.1.1 Toivo	11
3.1.2 Osallisuus	12
3.1.3 Voimaantuminen	12
3.1.4. Kohtaaminen	13
3.2 Toipumisorientaation jalkautuminen	14
4 Monimuotoinen opinnäytetyö	16
4.1 Tavoitteet	16
4.2 Toteutus	17
4.3 Niemikotisäätiö	17
4.3.1 Malmin päivätoimintakeskus	18
5 Runoryhmä	19
5.1 Alkuvaihe	19
5.1.1 Ensimmäinen tapaaminen	20
5.1.2 Ryhmä kävijöiden toiveista	21
5.2 Keskivaihe	22
5.2.1 Toinen tapaaminen	22
5.2.3 Kolmas tapaaminen ja reflektio	23
5.3 Loppuvaihe	25
5.3.1 Neljäs tapaaminen ja reflektio	25
5.3.2 Palaute	27
6 Arviointi	29
6.1 Oma suoritus ohjaajana	29
6.2 Toipumisorientaation neljän tavoitteen toteutuminen runoryhmässä	31
7 Pohdinta	34

Liitteet

Liite 1. Runoryhmän diplomi

Liite 2. Runoryhmän palautelomake

1 Johdanto

Mielenterveyden häiriön kanssa eläminen ja mielenterveyden häiriöstä kuntoutuminen ovat hyvin yksilöllisiä prosesseja. Ennustettavuus on mahdotonta, ja positiivinen tai negatiivinen kehitys on harvoin – jos koskaan – lineaarista. Yksilöllisyys, jokaisen ihmisen erilainen tausta, historia ja kiinnostuksen kohteet, jäävät usein mielenterveyshäiriöiden hoidossa taka-alalle tai huomioitta, koska erilaisille mielenterveyden häiriöille on omat protokollansa ja lääkehoitonsa, joita noudatetaan. Kustannustehokkaan hoidon lähtökohdasta on kallistuttava yksilöiden erilaiset tarpeet huomioivaan, toipumisprosessia tukevaan lähtökohtaan. Tähän tarpeeseen opinnäytetyössäni esittelemä toipumisorientaatio vastaa. Toipumisorientaatio on Suomessakin yleistyvää mielenterveystyön työorientaatio joka painottuu asiakkaan voimavaroihin ja yksilöllisiin vahvuuksiin – hoidon suunnitelmallisuus on asiakaslähtöistä. (Kanasaar, Hyttinen, Asteljoki 2017.) Yhteiskunnallisesta näkökulmasta onkin tärkeää pohtia, kannattaako panostaa yksilöllisempään mielenterveystyöhön hoitoympäristöissä, jolloin hetkellisesti hoitokustannukset voivat nousta. Pidemmällä aikavälillä kuitenkin mielenterveyden häiriöistä johtuvat kustannukset todennäköisesti laskisivat, koska asiakkaat saisivat kustomoidumpaa, tavoitteellista täsmähoitoa verrattuna ripeällä tahdilla sykkivien mielenterveyspalveluiden rattaisiin joutumista.

Tarkastelen opinnäytetyössä mielenterveystyötä ajankohtaisesta näkökulmasta, etenkin toipumisorientaation pohjalta. Ajankohtaisuus tulee siitä, että toipumisorientaatio tuo uudenlaista ajattelua mielenterveystyöhön ja muuttaa perspektiiviä siitä, mitä tulee hoidon suunnitteluun ja tavoitteisiin. Esittelen toipumisorientaation neljä päätavoitetta, joiden rinnalle nostan myös voimaantumisen, koska se oli opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden kannalta olennaista. Opinnäytetyön yhteistyökumppanin, Niemikotisäätiön Malmin päivätoimintakeskuksen, tiloissa toteutettiin toiminnallinen osuus opinnäytetyöstä; siellä pääsin seuraamaan myös toipumisorientaation konkreettista käyttöä työorientaationa jokapäiväisissä vuorovaikutustilanteissa mielenterveyskuntoutujien kanssa. Yhteistyökumppanille opinnäytetyö avaa sitä, miten toipumisorientaation hyödyntäminen ohjaustilanteessa

onnistuu ohjaajalta, joka toimii toipumisorientaation viitekehyksen raameissa ensimmäistä kertaa. Toivon, että opinnäytetyöstä löytyy informatiivista analysointia ja raportointia, jota Malmin päivätoimintakeskus, Niemikotisäätiö tai muu mielenterveystyötä tekevä organisaatio, voi hyödyntää tulevaisuudessa toipumisorientaation juurruttamisessa suomalaiseen mielenterveystyöhön.

Opinnäytetyö on monimuotoinen, koska se sisältää teorian viitoittaman kulun myös toiminnallisen osuuden halki. Toiminnallisuus ja teoria ovat opinnäytetyössä riippuvaisia toisistaan. Monimuotoisen opinnäytetyön teoreettinen viitekehys kumpusi luonnollisesti toipumisorientaation pohjalta. Avainasemaan nousivat etenkin osallisuus ja kohtaaminen, joiden merkitys korostui toiminnallisessa osuudessa. Osallisuuden merkitys näkyy mielenterveyskuntoutujan arjessa päivätoimintakeskuksessa joka päivä; osallisuus on tavoiteltava tila, johon pyritään esimerkiksi korostamalla mielenterveyskuntoutujien mahdollisuutta osallistua päivätoimintakeskuksen toiminnan suunnitteluun. Kohtaaminen on universaalisti tärkeä, ihmisyyden merkityksellisyyttä määrittävä toiminta, jossa tullaan kohdatuksi. Kohtaaminen edellyttää kuulluksi tulemistä, joka on mielenterveyskuntoutujalle muuttuvissa hoitosuhteissa ja vaihtelevissa olosuhteissa toisinaan saavuttamaton tila. Päivätoimintakeskuksessa toipumisorientaation pohjalta kohtaamista tapahtuu huomattavasti.

Opinnäytetyössä käsitellään ensin mielenterveyttä objektiivisemmin, jonka jälkeen syvennytään mielenterveystyöhön toipumisorientaation näkökulmasta. Toipumisorientaatiosta siirrytään monimuotoisen opinnäytetyön esittelyyn, jonka jälkeen raportoidaan toiminnallinen osuus kattavasti – avataan suunnitteluprosessia, kuvaillaan toteutumisvaihetta sekä analysoidaan tavoitteiden toteutumista arvioinnissa. Lopussa on pohdintaosio, jossa analysoin oppimisprosessiani muun muassa sosiaalialan tavoitteiden näkökulmasta, sekä tarkastelen opinnäytetyökokonaisuutta.

2 Mielenterveys

Mielenterveys on käsitteenä moniulotteinen, koska sen ympärille rakentuu sekä positiivinen että negatiivinen mielikuva – järkkynyt mielenterveys ja positiivinen mielenterveys. Se, että mielenterveyttä pidetään omana, irrallisena kokonaisuutena lääketieteessä, on kansainvälisestikin uusi ajatusmalli. Nykyisin mielenterveydellä nähdään oma itseisarvo. (Heiskanen, Salonen, Sassi 2006: 17-19.) Ihmisen toimintakyvyn sekä hyvinvoinnin perusta on riippuvainen mielenterveydestä (Heikkinen-Peltonen, Innamaa, Virta 2014: 10). Kun puhutaan mielenterveydestä, on tärkeää huomioida mielen sairauden ja mielen terveyden eroavaisuudet käsitteinä. Mielen sairaudet ovat diagnosoitavissa olevia sairauksia, jotka ovat hoidettavia tai parannettavia lääketieteellisesti. Mielen terveydessä on kyse elämäntaidoista – mielen terveys on voimavara. Sitä ei voida lääketieteellisesti hoitaa, mutta se on silti oma kokonaisuutensa, ei ainoastaan mielenterveyden häiriön puutetila. (Heiskanen ym. 2006: 20.) Positiivista mielenterveyttä ovat esimerkiksi oman hyvinvoinnin kokemus, työkyky, kyky ihmissuhteiden ylläpitoon, itsearvostus, selviytymistaidot sekä tunne siitä, että omaa kyvyn vaikuttaa omaan elämäänsä. Positiivinen mielenterveys auttaa mielekkään elämän rakentamisessa sekä yhteiskunnan jäsenenä toimimisessa. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa, Virta 2014: 10-11.)

Lukuisat asiat vaikuttavat ihmisen mielenterveyden kehittymiseen. Esimerkiksi perimä, äidin raskaudenaikainen terveydentila, ihmissuhteet ja sosiaalinen verkosto, varhainen vuorovaikutus, elämäntilanteen kuormittavuus sekä elämän kokemukset – erityisesti kriisit ja traumaattiset kokemukset – voivat vaikuttaa mielenterveyden vahvuuteen tai heikkouteen. Perimän vaikutusta on aina pidetty suurena, mutta pelkästään sen perusteella ei voida päätellä yksittäisen ihmisen mielenterveyden vahvuutta tai heikkoutta. (Toivio, Nordling 2013: 60-64.) Yleisesti mielenterveyttä suojaavina tekijöinä pidetään esimerkiksi hyvää fyysistä terveyttä, myönteisiä ihmissuhteita ja sosiaalista tukea, hyvää itsetuntoa ja tunnetta hyväksytyksi tulemisesta, vuorovaikutustaitoja, työtä ja toimeentuloa, koulutusmahdollisuuksia sekä turvallista elinympäristöä. Riskitekijöinä pidetään esimerkiksi kehityshäiriöitä ja sairauksia, huonoa itsetuntoa, olemassa olevia tai menneisyyden huonoja ihmissuhteita, eristäytyneisyyttä, kiusaamista, päihteidenkäyttöä ja työttömyyttä tai uhkaa työttömyydelle. (Heiskanen, Salonen, Sassi 2006: 21.)

Mielenterveyden tutkimisesta ja tulkitsemisesta tekee haastavaa se, ettei mielenterveys ole mitattavissa. Ei ole olemassa täydellistä mielenterveyttä eikä täydellistä mielenterveyden puuttumista. Ihminen joutuu pitkälti itse määrittelemään mielenterveytensä tilan. (Toivio, Nordling 2013: 60-64.)

2.1 Mielenterveyden häiriöt

Kun yksilön jokapäiväinen elämä vaikeutuu siksi, että mielenterveyteen liittyvät oireet aiheuttavat kärsimystä, psyykkisen tasapainon ailahtelevuutta sekä rajoittavat esimerkiksi työkykyä, voidaan puhua mielenterveyden häiriöstä. Yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä Suomessa ovat mielialahäiriöt, ahdistuneisuushäiriöt, persoonallisuushäiriöt, päihderiippuvuus, skitsofrenia ja muut psykoottiset häiriöt. (Hietaharju, Nuutila 2016: 30.) Persoonallisuushäiriöksi luetaan se, jos ihmisen persoonallisuudessa alkaa ilmetä syvälle juurtuneita, usein toistuvia ja pitkäaikaisia käytösmalleja, jotka ovat joustamattomia ja ilmenevät haitallisina joko itselle tai sosiaalisissa vuorovaikutussuhteissa muiden kanssa. Ahdistuneisuushäiriöstä puhutaan silloin, kun ahdistuneisuus alkaa hallita koko elämää – silloin, kun ahdistuneisuus on pitkäaikaista ja jatkuvaa. Syömishäiriöt ovat vaikeasti hoidettavia mielenterveyden häiriöitä, joissa usein ihmisen oma käsitys ulkonäöstään ja koostaan on vääristynyt. Mielialahäiriöihin kuuluu esimerkiksi masennus ja psykooseihin skitsofrenia. Masennus on yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä Suomessa. Arviolta 9% suomalaisista kärsii masennuksesta ja 7% kokee masennuksen oireita vuosittain. Erilaiset mielisairaudet ja mielenterveyden häiriöt ovat suurin syy Suomessa ennenaikaisille työkyvyttömyyseläkkeille. (Toivio, Nordling 2013: 160-205.)

Osassa mielisairauksista ihminen ei tunne olevansa sairas. Sairaudentunteen puuttuminen voi johtaa siihen, ettei sairas hae apua, eikä hänen sairauteensa päästä puuttumaan ajoissa. Sosiaalinen ympäristö on erityisen tärkeä tällaisissa tilanteissa, ja yleisesti poikkeavuuksien huomaaminen käytöksessä on tärkeää huomioida. Lähipiiri voi olla ainoa, joka ymmärtää hakea apua, jos sairas ei itse koe olevansa sairas. Myös hoitoalalla työskentelevien on olennaista tunnistaa erilaisten mielisairauksien oireita, jotta sairaan kanssa voidaan ottaa puheeksi mielisairaus ja mahdollinen hoidon tarve. (Toivio, Nordling 2013: 60.) Psykologisten hoitomuotojen, kuten psykoterapian, rinnalla

mielialahäiriöiden hoidossa käytetään usein lääkehoitoa. Kun kyseessä on mielenterveyspotilas, on hyvin yksilöllistä, mikä on lääkkeen vaste, eli miten lääkkeet kullakin toimivat ja mikä lääkehoito on sopivin; muut käytössä olevat lääkkeet ja maksan entsyymitoiminta vaikuttavat hoidon toimivuuteen. Lääkehoidon päätavoitteena on lievittää oireita ja parantaa yksilön toimintakykyä, mielialaoireiden stabilisointi ja mahdollisten uusien sairausjaksojen puhkeamisen välttäminen. (Toivio, Nordling 2013: 266.)

2.2 Mielenterveyskuntoutuja

Usein puhuttaessa kuntoutuksesta, tarkoitetaan kuntoutujaan kohdistuvia toimenpiteitä, joilla mahdollistetaan kuntoutujan tukeminen hänen kuntoutumisprosessin aikana. Nykyään kuntoutus nähdään lähestymistapana, jossa korostuvat etenkin asiakasorientoituneisuus ja kuntoutumisen tukeminen. Kuntoutus on näkökulmasta riippuen joko palveluja, jotka kohdistuvat kuntoutujaan tai kuntoutumisprosessin tukemista, jolloin asiakkaan eli kuntoutujan itseohjautuvuus lisääntyy aktiivisemmän roolin myötä. Tarve kuntoutumiselle syntyy yleensä toimintakyvyn alentumisen myötä, esimerkiksi sairauden tai vamman vuoksi. Kuntoutuksen tavoite on parantaa kuntoutujan elämän laatua esimerkiksi edistämällä työkykyä ja elämänhallintaa. Tavoitteellisuus on kuntoutumisessa tärkeää, ja kuntoutus kustomoidaan aina kuntoutujan tarpeita vastaavaksi yksilöllisen kuntoutumissuunnitelman avulla. Monialainen yhteistyö psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia ulottuvuuksia huomioivasti kuvastaa hyvin kuntoutumisprosessia. (Kettunen yms. 2002: 29-32.)

Kuntoutujan ja kuntoutumisprosessin yksilöllisyys korostuu jokaisen elämänhistorian erilaisuudessa. Kukaan muu ei tiedä kuntoutujan elämästä, kokemuksista ja tuntemuksista paremmin kuin kuntoutuja itse – oman elämän asiantuntijuus on kuntoutujalla. Kuitenkin kun kyseessä on mielenterveyskuntoutuja, voivat kuntoutujan kokemukset ja tuntemukset olla muuttuneita, joka voi aiheuttaa epävarmuutta toimintatilanteissa. Mielenterveyskuntoutujalle kuntoutumisprosessissa etsitään uudelleen oman elämän asiantuntijuutta, vallitsevan terveydentilan ehdoilla. (Koskisuus 2003: 33-34.) Mielenterveyskuntoutujalle ominaista on myös se, että vointi voi vaihdella viikoittainkin – mielenterveyskuntoutuminen ei ole suoraviivainen nouseva jana, mutta

tavoitteena on, että pidemmällä aikavälillä jana on nousujohteinen. Kuntoutujan etenemisprosessi voi myös vaihdella eri elämän osa-alueilla, esimerkiksi mitä tulee sosiaalisiin suhteisiin, omaan toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Lähtökohta kuntoutumiselle on oman sairauden hyväksyminen ja kuntoutujan motivaatio muutosprosessiin – ja näiden kahden omaksuminen voivat olla mielenterveyskuntoutujan kuntoutumisprosessin kannalta vaikeimpia asioita. Muutoksen sisäistämiseksi on syytä antaa aikaa ja rauhaa. (Koskisuus 2003: 36-39, 100-101.)

2.3 Mielenterveystyö Suomessa

Mielenterveyslaissa (14.12.1990/1116) on määritelty, että mielenterveystyö on yksilön toimintakyvyn ja psyykkisen hyvinvoinnin edistämistä. Mielenterveystyö sisältää myös mahdollisten mielisairauksien ja mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisemisen ja kuntouttamisen. Myös koko väestön elinolosuhteiden kehittäminen mielenterveysongelmia ennaltaehkäisevämmiksi kuuluu mielenterveystyöhön, kuten myös mielenterveystyön edistäminen. (Hietaharju, Nuutila 2016: 13-14.) Ihmisen asuinpaikka tai rahallisuus ei saa määritellä tuen ja avun saantia hyvinvointiyhteiskunnassa; tasapuolisen avun mahdollistaa hyvin organisoidut sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut, jotka kustannetaan verovaroin. (Vuorilehto yms. 2014: 223.)

Kuntien tulee tarjota kuntalaisten tarvetta vastaavia mielenterveyspalveluita. Mielenterveystyö voi olla korjaavaa, ehkäisevää tai rakentavaa ja työ kohdistuu niin yksilöihin kuin yhteisöihin ja yhteiskuntaan. Monialaisuus määrittelee hyvin Suomessa tapahtuvaa mielenterveystyötä, erityisesti ennaltaehkäisevää; mielenterveystyöhön kuuluvat esimerkiksi erikoissairaanhoido, perusterveydenhoito, sosiaalitoimi, kolmassektori, valtio, kunnat, neuvolat sekä työnantajat. (Hietaharju, Nuutila 2016: 13-14.) Mielenterveyslain tehtävänä on varmistaa, että potilaan oikeusturva ja oikeus hoitoon toteutuu. Mielisairauksien ollessa kyseessä, on laki tarpeellinen, koska sairastunut ei aina ymmärrä hoidontarvettaan. Tahdosta riippumattomaan hoitoon määrääminen edellyttää lainmukaisten kriteerien toteutumisen: henkilöllä on todettu mielisairaus, hoitamatta jättäminen voisi pahentaa henkilön sairautta, vaarantaa

terveyttä tai turvallisuutta, tai vaarantaa muiden terveyttä tai turvallisuutta. (Hietaharju, Nuutila 2016: 24.)

Vähintään joka viides suomalainen kärsii elämänsä aikana mielenterveyden häiriöstä ja joka viides sairastuu masennukseen. Lähes puolien työkyvyttömyyseläkkeiden taustalla ovat mielenterveyden häiriöt. Mielenterveyden häiriöistä aiheutuvat kustannukset ovat noin kuusi miljardia euroa vuodessa, joista suuri osa tulee niin sanotuista epäsuorista kuluista, esimerkiksi sosiaaliturvasta. (Mielenterveys Suomessa n.d.; Wahlbeck 2018: 28.) Suomessa mielenterveystyötä toteutetaan mielenterveyspalveluiden kautta. Mielenterveyspalveluita ovat esimerkiksi ohjaus ja neuvonta, psykososiaalinen tuki, sekä lääketieteellinen puoli, joka kattaa tutkimusta, hoitoa ja kuntoutusta. Jo omasta terveyskeskuksesta voi saada apua, pääsemällä juttelemaan esimerkiksi psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanotolle. Vastuu mielenterveyspalveluiden lainsäädännöstä on sosiaali- ja terveysministeriöllä. Mielenterveysasiakkaista valtaosa hoidetaan avohoidon puolella – sairaalahoitoa tarvitsee vain pieni osa. Psykiatristen sairaaloiden hoitopaikkojen määrää on vähennetty merkittävästi samaan aikaan, kun avohoitopotilaiden määrä kasvaa. Sairaalapaikkojen tarpeen vähenemiseen on tosin vaikuttanut mielenterveyskuntoutujien asumisyksikköpaikkojen lisääntyminen. Asumisyksiköt ovat merkittävä sektori avohoidossa. (Mielenterveyspalvelut 2018.)

Mitä tulee palvelurakenteen ongelmiin, pirstaleisuus on edelleen merkittävä hoitoon hakeutumista hankaloittava tekijä. On hankala löytää palveluista oikea väylä etenkin, jos mielenterveysongelmien ohella asiakkaalla on päihdeongelma – tahot siirtävät vastuuta eteenpäin ja asiakas voi kokea tulleen pompotelluksi paikasta toiseen. Olisi asiakkaan kannalta edullisinta saada hoitoa samasta paikasta. Kokonaisvaltaisen hoidon mahdollistaminen on haastavaa, ja monella jääkin hoidot kesken tai saamatta. Haastavasti saavutettavissa olevat mielenterveyspalvelut lisäävät eriarvoisuutta yhteiskunnassa, koska osalla on mahdollisuus päästä omakustanteisesti nopeammin hoitoon ja suurimmalla osalla ei ole tätä mahdollisuutta taloudellisista syistä. Suomessa korkein osaamisen taso keskittyy mielenterveyskentällä psykiatriseen sairaanhoitoon. Peruspalveluiden, kuten terveysasemien, työntekijöiden osaaminen on kuitenkin tärkeässä asemassa, koska sieltä mielenterveysongelmaiset yleensä ensimmäisenä hakevat apua. Edistystä on tapahtunut masennuksen aikaisessa tunnistamisessa sekä

masennuksen hoidossa, mutta edelleen monet mielenterveysongelmat jäävät huomaamatta, ellei asiakas itse osaa tehdä aloitetta asian puheeksi ottamisessa. (Toivio, Nordling 2013: 340-341; Vuorilehto yms. 2014: 225-226; Wahlbeck 2018: 27.)

2.4 Mielenterveystyön tekijä

Mielenterveystyöntekijän tärkein työväline on hän itse. Työtä tehdään omalla persoonalla. Reflektiivisyys on merkittävässä roolissa, kun työntekijä heijastaa asiakkaan viestintää ja tunteita – reflektiivisyys on vuorovaikutustilannetekniikka. Myös itsereflektio on mielenterveystyöntekijälle tärkeää; tulkitaan omaa suhtautumista ja omia tunteita erilaisissa tilanteissa. Esimerkiksi asiakassuhteita on hyvä voida tarkastella myös etäältä, oman reflektion kautta, jotta syvällisempi valmius omien toimintatapojen suunnitteluun mahdollistuu. (Kiviniemi ym. 2007: 12-13.) Mielenterveysalan työntekijäksi hakeutumiseen voi motivoida muun muassa omat tai läheisen positiiviset kokemukset hoitokokemukset mielenterveyspalveluissa, läheisen työskentely sosiaali- ja terveysalalla, halu auttaa muita, tavoite henkilökohtaiseen kasvuun ja yritys kehittää omaa itseymmärrystä, tai omat ongelmat mielenterveyden kanssa (Kiviniemi ym. 2007: 20-22).

Mielenterveystyössä eettisyys on avainasemassa, koska työssä kohdataan ihmisiä, jotka ovat haavoittuvaisessa asemassa ja vaikutusalttiita, ja mielenterveystyössä ihmiset jakavat hyvin henkilökohtaisia ja arkoja asioita. Lakien noudattaminen ja ammatinharjoittamista koskevien asetusten seuraaminen on ensiarvoisen tärkeää. Mielenterveystyöntekijän tulee tarjota mielenterveyspalveluita - asiakkaan itsemääräämisoikeus ja hyvinvointi huomioiden - mahdollisimman tehokkaasti sekä organisoidusti. Työntekijällä on velvollisuus ylläpitää omaa tietotaitoaan. (Kiviniemi ym. 2007: 33-35.) Kun kyseessä on hoitosuhdetyö, eli potilaan ja hoitajan välinen vuorovaikutussuhde, joka on psykiatrisen hoitotyön perusta, luottamussuhteen rakentaminen nousee avainasemaan. Myös potilaan kunnioittaminen sekä oikeudenmukaisuuden ja turvallisuuden toteutuminen on tärkeää – kaikkia kohdellaan tasa-arvoisesti, samalla huomioiden potilaiden yksilöllisyys. (Hietaharju, Nuutila 2016: 121-122.)

3 Toipumisorientaatio

Toipumisorientaatio on mielenterveystyön orientaatio, joka on syntynyt ja kehittynyt Australiassa ja Iso-Britanniassa parin viime vuosikymmenen aikana. Tuloksellisuutta on viime vuosina ollut etenkin Iso-Britanniassa sekä Hollannissa. Jalansija toipumisorientaatiolle myös suomalaisessa mielenterveystyössä on löytymässä. (Nordling 2015; Nordling 2018.) Iso-Britanniassa toipumisorientaation teemoista on kehitetty muistisääntö, CHIME. Chime muodostuu sanoista connectedness - yhteisöllisyys, hope - toivo, identity - identiteetti, meaning – tarkoitus ja empowerment - voimaantuminen. (Scottish Recovery Network n.d.) Vastaavat teemat nousevat esille myös suomalaisessa toipumisorientaatioajattelussa. Toipumisorientaatio nähdään prosessina, missiona ja visiona, joka keskittyy potilaan omien voimavarojen löytämiseen ja hyödyntämiseen. Toipumisorientaatiosta puhuttaessa on tärkeää huomioida sanan *toipuminen* merkitys. Kyseessä ei ole toipumisen kliininen merkitys. Perinteisesti onnistunut toipuminen nähdään taudin tai taudin oireiden katoamisella, ja kliinistä toipumista tarkastellaan muun muassa toiminta- ja työkyky edellä – lääkärit kyllä informoivat potilaitaan, mutta päätöksiä määrittelee lääketieteellinen näkökulma. Kyseinen ajattelumeکانismi ei päde toipumisorientaatioissa. Toipuminen ja parantuminen ovat eri asioita. (Kallio, Kuosmanen 2017; Nordling 2015; Jacob 2015.)

Toipumisorientaatioissa ei puhuta paluusta aikaan ennen sairautta eikä elämästä oireettomana, vaan uuden, merkityksellisen ja omannäköisen elämän rakentamisesta sairastuneenakin (Kanasaar yms. 2017; Nordling 2015). Monelle mielenterveyshäiriötä sairastavalle oman kontrollin ja päätäntävällän pitäminen elämästään kuvastavat toipumisen merkitystä enemmän, kuin paluu toimintakykyyn, joka vallitsi ennen sairastumista (Jacob 2015). Toipumisorientaatioissa toipumisen viitekehys nähdään muutosprosessina, jonka aikana henkilön hyvinvointi kohentuu, henkilö alkaa tehdä enemmän itsenäisiä päätöksiä koskien omaa elämäänsä sekä etsitään henkilön jo olemassa olevia resursseja, joita voidaan käyttää muutosprosessin vahvistamiseksi. Muutosprosessi ei ole lineaarinen, vaan etenemistä ja taantumista tapahtuu vaihdellen. Toipumisorientaatio on onnistuessaan matka itsensä tutkiskeluun, joka mahdollistaa yksilöllisen kasvun, sekä matka autonomisempaan elämään, jossa mahdollisuus

osallistua elämän normaaleihin aktiviteetteihin kasvaa. Toipumisorientaatiossa ajattelu ei ole tautikeskeistä, vaan keskitytään yksilön kasvuprosessin mahdollisuuksiin, joita tuetaan integroidulla interventiolla. Integroituun interventioon sisältyy lääketieteellinen, psykologinen sekä sosiaalinen näkökulma. (Nordling 2015; Nordling 2018; Jacob 2015; Drake, Whitley 2014.)

Mitä hoitosuhteeseen tulee, toipumisorientaatio eroaa vanhasta näkökulmasta siten, että hoitosuhde on enemmänkin yhteistyö kuin hoitavan ja hoidettavan välinen suhde, jossa hoitava taho on käyttänyt asiantuntijuuttaan edistääkseen hoidon objektin hyvinvointia ja asemaa. Hoidon fokus on ihmisessä, ei vain ihmisen oireissa. Toipumisorientaatio mahdollistaa potilaan tai asiakkaan osallistumisen hoidon suunnitteluun ja kuulluksi tulemisen tunteen, kun ennen hoitavan tahon rooli kallistui herkästi holhoavaan suuntaan, joka passivoi potilasta tai asiakasta entisestään ja saattoi aiheuttaa ulkopuolisuuden tunteen. Hoitosuhteessa ei korosteta ammattilaisten rooleja; auktoriteettirooli muuttuu toipumisorientaatiossa mentorityyppiseksi, jossa tuetaan ja autetaan - ihmisenä ihmiselle. (Nordling 2015; Jacob 2015.) Hoitohenkilökunnan tehtävänä on toimia roolimallina, oppaana ja ohjaajana. Auktoriteettiasema näkyy lähinnä johdonmukaisuutena ja oikeudenmukaisuutena. (Kallio, Kuosmanen 2017.)

3.1 Neljä tavoitetta

Toipumisorientaation pääperiaatteita ovat asiakkaan taitojen ja vahvuuksien löytäminen ja hyödyntäminen, onnistumiskokemusten myötä nouseva toiveikkuus, yksilölliset tulevaisuuden haaveet, tavoitteet ja osallisuuden lisääminen (Kallio, Kuosmanen 2017). Toipuminen kiteytetään neljään ydinteemaan, jotka ovat toivo, osallisuus, toimijuus ja kohtaaminen (Toipumisorientaatio n.d.). Toimijuudella tarkoitetaan yksilön aktiivisuutta ja aloitteellisuutta saada aikaan muutoksia omassa elämässä. Toimijuus lisää yksilön autonomiaa sekä resursseja, joiden myötä vaikuttaminen omaan elämään helpottuu. (Nordling 2015.) Neljän tavoitteen rinnalle nostin voimaantumisen, koska voimaantuminen oli opinnäytetyön toiminnallisen osuuden, runoryhmän, kannalta

tärkeää fokusoida; se nousi toimijuutta voimakkaammin esille kyseisessä toteutuksessa ja voimaantuminen on myös jatkuvassa synergiassa osallisuuden kanssa.

3.1.1 Toivo

Toivo on aina tärkeää yksilöstä riippumatta. Toivoon sisältyy yksilön usko tulevaisuuteen, uskallus haaveilla tulevaisuudesta, usko omaan itseensä ja luotto selviytymiskykyihinsä. Ihminen voi henkisesti hyvin, kun hänellä on toivoa. Usko siihen, että elämällä on jokin tarkoitus tai merkitys, huokuu toivon tunteesta ja siihen tunteeseen luottamisesta. Toivo kannattelee elämää. Mielensterveyshäiriötä sairastavalle toivo voi olla asia, joka auttaa joka päivä selviämään sairauden kanssa ja toivo voi myös tukea kuntoutumisprosessia. Esimerkiksi tärkeiden vuorovaikutussuhteiden ylläpito voi olla sairastuneelle tärkeää, jolloin työntekijöidenkin tehtävä on tukea sairastunutta tarvittavin keinoin. Myös palaute onnistumisista ylläpitää toivoa, kun sairastuneen luottamus omiin selviytymiskykyihinsä kasvaa. On hyvin yksilöllistä, mistä kukin saa toivon tunteita – kyseessä voivat olla hyvinkin pienet asiat tai tekijät omassa elämässä. Kun mielensterveyshäiriötä sairastava huomaa, että hän pystyy tekemään asioita itsenäisesti, lisää tämä hänen toiveikkuuttaan omien mahdollisuuksiensa suhteen. (Kiviniemi ym. 2007: 107-111; Nordling 2015.)

Mielensterveystyössä työntekijöiden ja hoitoyhteisön suhtautuminen toivon voi vaikuttaa yleiseen työotteeseen. Koska mielensterveytyötä tehdään paljon omalla persoonalla, myös työntekijän oma kokemus toivosta on merkityksellinen. Positiivinen, toiveikas suhtautuminen asioihin leviää työntekijän persoonallisessa työotteessa työyhteisöön. Työntekijän tukiessa asiakasta ja auttaessa asiakasta löytämään omia voimavarojaan, työntekijä myös rakentaa toiveikkuutta. Asiakkaalle toivoa tuovat asiat eivät välttämättä ole itsestäänselvyksiä, näkyviä tekijöitä, vaan vasta huolellisen keskustelun ja kohtaamisen tuloksena työntekijä voi havaita asioita, jotka voivat olla kyseisen asiakkaan toivon lähteitä. Keskusteluissa ei tule keskittyä ongelmiin vaan voimavaroihin, joita keskustelun lomassa voi ilmetä. Todellisen kohtaamisen tärkeys on toivon kartoituksessa tärkeää, koska kokemus on aina yksilöllinen. (Kiviniemi ym. 2007: 108-111.)

3.1.2 Osallisuus

Toteutunut osallisuus lisää yksilön hyvinvointia ja taistelee syrjäytymistä vastaan. Osallisuus tarkoittaa yksilön aktiivista vaikutuskykyä itseään ja omaa ympäristöään koskevista asioista. Osallisuuden myötä yksilö kokee yhteenkuuluvuuden tunnetta yhteisössä, jossa yksilö toimii. Mielenterveystyössä osallisuus tarkoittaa asiakkaan aktiivista roolia oman hoidon suunnittelussa ja itseään koskevassa päätöksenteossa. Osallisuuden edellytys on, että yksilö omaa jonkin verran elämänhallintaa - siksi osallisuuden toteutuminen on luonnollisesti riippuvaista asiakkaan sairauden laadusta. Yleisesti kuitenkin ajatus on, että asiakas tietää itse, mikä on hänelle parhaaksi; mikä edistää ja mikä heikentää kuntoutumista. Mielenterveyspalveluissa tavoitteena on mahdollistaa asiakkaiden osallisuus niin, että asiakkaat pääsevät osallistumaan hoitonsa suunnitteluun sekä palveluiden kehittämiseen. (Vuorilehto ym. 2014: 31.)

Osallisuus sisältää myös sosiaalisen osallistumisen esimerkiksi harrastuksiin, yhteisön toimintaan ja ihmissuhteiden ylläpitoon. Mielekäs toiminta parantaa yksilön arkea ja lisää elämäniloa – sosiaaliseen toimintaan osallistuminen lisää onnellisuutta. Ideaalia osallisuutta on se, jossa yksilö kokee kuuluvansa johonkin yhteisöön. (Tamminen, Solin 2013: 53.)

3.1.3 Voimaantuminen

Voimaantuminen sisältää ajatuksen siitä, että ihmisen oma kyvykkyys olla omaehtoinen itsensä auttaja kasvaa. Sosiaali- ja terveydenhuollossa on hedelmällistä saada ihmiset motivoituksi kantamaan vastuuta omista asioistaan ja omasta elämästään sekä hyvinvoinnistaan ammattilaisten tukemana. Voimaantuminen tapahtuu, kun ihminen on kunnioittavassa, tasa-arvoisessa ja vuorovaikutuksellisesti toimivassa ympäristössä. On tärkeää saada palautetta, kun onnistuu – tämä motivoi ja tukee esimerkiksi mielenterveysasiakkaita itseohjautuvampaan hoitosuhteeseen, jossa asiakas pääsee hyödyntämään itsemääräämisoikeuttaan ja pystyy luottamaan omaan kyvykkyyteensä. Voimaantuminen ei ole lineaarista – se voi edetä, taantua, pysähtyä ja edetä uudelleen – eikä voimaantumisprosessia pysty etukäteen ennakoimaan. Inhimillinen, vilpittön välittäminen, rohkaisu ja tunne varmuudesta tukevat voimaantumisprosessia. (Heikkilä,

Heikkilä 2005: 3-5.) Voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, jossa työ voimaantumisen eteen täytyy tehdä pitkälti itse ystävien, läheisten ja ammattilaisten tukemana; voimaantumista ei voi tarjota kenellekään valmiina. Voimaantuminen kasvattaa usein myös yksilön osallisuutta. (Heikkilä, Heikkilä 2005: 30-31.)

Voimaantumisprosessi on hyvä aloittaa huolellisella suunnittelulla, jossa reflektio muiden ihmisten – esimerkiksi ystävien tai hoitohenkilökunnan – kanssa on avuksi. Yksilön sisäinen keskustelu itsensä kanssa vaikuttaa paljon voimaantumiseen, siksi kokemusten jakaminen ja niistä kumpuavien ajatusten pohtiminen luotettavan keskustelukumppanin kanssa on tärkeää. (Heikkilä, Heikkilä 2005: 44.) Mielenterveystyötä tekevän hoitoyhteisön on tuettava asiakkaita voimaantumisprosessissa. Esimerkiksi ihmisarvon kunnioitus, yhteisöllisyys, turvallinen työote, keskustelun ja kuuntelun synergia, avoimuus, ennakkoluulottomuus ja säännöllinen edellä mainittujen ominaisuuksien toteutumisen arviointi ovat voimaantumisen edellytyksiä hoitoyhteisössä. Nousujohtaisen voimaantumisprosessin tunnusmerkkejä ovat muun muassa asiakkaan halu ottaa enemmän vastuuta, yrittää ja tehdä parhaansa. Toiveikkuus tulevaisuuden suhteen lisääntyy ja asiakas uskaltaa luottaa myös siihen, että asiat voivat järjestyä. Asiakaan kokonaisvaltainen hyvinvointi lisääntyy ja asiakas kykenee tunnistamaan oman elämänsä merkityksellisyyden. (Nordling 2015.)

3.1.4 Kohtaaminen

Kohtaamisen kokemus mielletään positiivisena – kun kohtaaminen tapahtuu, on vuorovaikutustilanne onnistunut. Parhaimmillaan kohtaaminen on innostavaa ja kehittävää ja tämä voi vaikuttaa siihen, miten kohdattu kokee elämänsä elämisen arvoisena. Vääränlainen kohtaaminen voi kuitenkin olla haavoittavaa, vahingollista ja väsyttävää, sekä syödä ihmisen elämänhalua. Vuorovaikutuksen laatuun ja ihmisten tasa-arvoiseen asemaan tulee aina kiinnittää huomiota, koska se on kohtaamisen kulmakivi. Nykyään eri aloilla ja eri tilanteissa korostetaan paljon vuorovaikutuksen ja kohtaamisen merkitystä, mutta harvalla aikuisella on rakentavan vuorovaikutuksen mallia perittyinä esimerkiksi lapsuudesta tai koulumaailmasta. (Dunderfelt 2016: 9-11.)

Kuuntelemisen taito on kohtaamisen kannalta merkittävää. Onnistuneessa kuuntelemisessa kuuntelija todella tekee parhaansa ymmärtääkseen puhujaa; kuuntelija viestittää, että hän arvostaa puhujaa ja on oikeasti tilanteessa läsnä. Kahden ihmisen puhuminen toisilleen ei ole kohtaamista, ellei intuitiivinen viestintä ole kohtaamistilanteessa mukana; ymmärtävä katse, läsnä oleva olemus fyysisesti ja henkisesti. Intuitiivinen viestintä on ponnisteleमतonta suoraa yhteyttä kommunikoidijien välillä; yhteisymmärryksen saavuttaminen ei ole vaivalloista. Vaikka kaikkien yksilöiden välillä intuitiivinen viestintä ei onnistu luonnostaan, voi sitä silti harjoitella. Kuuntelemisen ydin on, että kuuntelija hetkeksi tyhjentää mielestään omat mietteensä ja on vastaanottava toisen antamalle informaatiolle sekä mahdollistaa hänelle kokemuksen kuulluksi tulemisesta. (Dunderfelt 2016: 27-30, 127-128.)

Mielenterveystyössä on tärkeää, että potilaan ja omahoitajan vuorovaikutus toimii – hoitajan ajatus ei saa harhailta kiireessäkään, kun potilas kertoo tuntemuksistaan. Hoitotyössä kuunteleminen on myös arvioivaa, koska on pyrittävä ymmärtämään, mikä puheesta voi olla sairaudesta johtuvaa. Asiakkaan kommunikointikyky voi olla puutteellista, joten hoitotyöntekijän vuorovaikutustaidot ovat erityisessä testissä. Kuuntelemisessa on tärkeää, että osoitetaan luottamusta, tuetaan ratkaisujen ja päätösten löytämisessä sekä autetaan itseilmaisussa. Sen lisäksi työntekijän on hyvä osata herkästi havainnoida potilasta ja omata hyvä tilanteiden arviointikyky. Vuorovaikutuksellisen kohtaamisen tavoitteena on asiakkaan itsenäisyyden ja selviytymiskykyjen vahvistaminen joka päiväisessä arjessa. Mielenterveystyössä auttaja, eli hoitotyöntekijä, toimii autettavan, potilaan, ehdoilla, mutta auttajan rooli ei silti ole passiivinen. (Hietaharju, Nuutila 2016: 125; Iija, Almqvist, Kiviharju-Rissanen 1996: 219-220).

3.2 Toipumisorientaation jalkautuminen

Edellytyksiä toipumisorientaation toteutumiseksi työympäristöissä ovat esimerkiksi asiakkaan ja työntekijän luottamuksellinen suhde, asiakkaan tukeminen hänen elämänsä koskeissa päätöksissä ja tavoitteiden rakentamisessa sekä toipumisorientaatiota tukeva organisaatio, jossa asiakkaalla on mahdollista osallistua

yhteisönsä päätöksentekoon ja kokea yhteisöllisyyttä. Toipumisprosessia nopeuttaa se, jos asiakas uskoo mahdollisuuksiinsa ja omiin voimavaroihinsa matkalla onnistumiseen. Myös asiakkaan sitoutuminen lääkahoitoon on tärkeää ja sekä asiakkaan että hoitohenkilökunnan taito havaita mahdollisia muutoksia asiakkaan voinnissa. (Nordling 2015.)

Haasteita toipumisorientaation toteutumiselle ja juurruttamiselle työympäristöissä luo henkilökuntatasolla muun muassa toipumisen ymmärtäminen, muutosvastarinta sekä yleisesti muutokseen liittyvä epävarmuus, henkilökunnan vaihtuvuus ja henkilökunnan yksilöiden eritasoinen motivaatio – toipumisorientaatio vaatii yhtä lailla sitoutumista niin työntekijältä kuin asiakkaaltakin. Toipumisorientaation jalkautumisen edellytyksenä yhteiskuntatasolla ovat riittävät resurssit organisaatioiden sekä terveydenhuoltoalan henkilökunnan koulutukseen. (Nordling 2015.) Mielenterveydenhoidon radikaalit systemaattiset muutokset ovat tarpeellisia, jotta voidaan luoda toipumisorientaatiolle otollinen toteutumisjalusta mielenterveystyössä (Drake, Whitley 2014.).

4 Monimuotoinen opinnäytetyö

Opinnäytetyöni on monimuotoinen ja opinnäytetyössä on hyödynnetty useampia metodeja; se koostuu teoriaosuudesta, toiminnallisesta osuudesta sekä toiminnallisen osuuden raportoinnista ja reflektoinnista. Opinnäytetyössä on myös kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen elementtejä, koska tavoitteena on havainnoida toiminnallisen osuuden avulla yksilöille merkityksellisiä asioita ja perehtyä niin sanotusti статистиikkaa syvemmälle, opinnäytetyön kuitenkin olematta riippuvainen laadulliseen tutkimukseen liittyvistä haastattelulementeistä, koska haastattelua ei muussa kuin palautemuodossa toteutettu. (Vilka 2005: 97-98) Ennen toiminnallista osuutta tutustuin teoriaan, eli mielenterveyteen laajempaan käsitteenä sekä sen eri alakategorioihin. Lisäksi paneuduin erityisesti toipumisorientaatioon ja sen käyttöönottoon koko Suomessa sekä erityisesti Niemikotisäätiössä.

Toiminnallinen osuus koostuu runoryhmän suunnittelusta ja toteutuksesta Niemikotisäätiön Malmin päivätoimintakeskuksessa. Suunnittelu sisälsi tavoitteiden pohdintaa, toipumisorientaation toteuttamisen analysointia sekä asiantuntijapalautetta suunnitteluprosessin aikana Malmin päivätoimintakeskuksen vastaavalta ohjaajalta. Vastasin toiminnallisesta osuudesta, mutta sain tarvittaessa osviittaa suunnittelu- ja toteutusprosessille henkilökunnalta; Malmin henkilökunnalla on vahva kokemus työskentelystä mielenterveyskuntoutujien parissa toipumisorientaatiota työmenetelmänä hyödyntäen. Toiminnallisen osuuden raportoinnissa kuvailen ja käsitelen prosessia kokonaisuudessaan - lähtöaskelista toteutuksen jälkeisiin tunnelmiin.

4.1 Tavoitteet

Opinnäytetyöni tavoitteet voi jakaa kahteen kategoriaan: teoreettisiin ja toiminnallisiin. Teoreettisia tavoitteita ovat mielenterveyden viitekehyksen esittely selkeästi, kattavasti, mutta kuitenkin sopivan rajatusti. Toipumisorientaation kannalta tärkeimmät teemat on tuotu esille, jotta siirtymä toipumisorientaation esittelyyn on luonteva. Teorian on oltava perusteltavissa sillä, että se on toipumisorientaation esittelyn kannalta merkittävää. Tavoite on saada kiinnostus heräämään toipumisorientaation suhteen ja perustella,

miksi toipumisorientaation toteutuminen kaikissa hoitoympäristöissä olisi mielenterveysasiakkaiden hyvinvoinnin kasvattamisen ja omien voimavarojen huomioimisen kannalta tärkeää.

Toiminnallisen osuuden raportoinnin tavoitteena on esitellä toiminta, joka toteutettiin – tässä tapauksessa runoryhmä Niemikotisäätiön Malmin päivätoimintakeskuksessa. Esittelen, miten runoryhmä sai alkunsa, millaisessa miljöössä runoryhmä toteutettiin sekä kuvailen runoryhmän osallistujaryhmää. Tavoitteena oli luoda ohjaustilanne, jossa toteutuu toipumisorientaatio, ja jonka dokumentointi opinnäytetyössäni on Malmin päivätoimintakeskukselle sekä Niemikotisäätiölle hyödyllistä. Tavoite on ohjaustilanteiden raportoinnilla mahdollistaa tarpeeksi kattava kuvailu ja analysointi siitä, että mikä onnistui ja mikä olisi voinut sujua paremmin, jotta tieto on muunnettavissa käytäntöön jatkossa. Koska toipumisorientaatio on edelleen suhteellisen uusi työorientaatio mielenterveystyön hoitoympäristöissä, tarvetta tutkimusdatalle on.

4.2 Toteutus

Opinnäytetyössä toteutettu toiminnallinen osuus, runoryhmä, tapahtui viikoittain maanantaisin, neljän viikon ajan helmi-maaliskuun aikana vuonna 2018, ja joka tapaamisella oli oma teemansa. Ryhmä oli avoin kaikille Malmin päivätoimintakeskuksen kävijöille. Ryhmä muodostui runoista kiinnostuneista päivätoimintakeskuksen kävijöistä, jotka olivat toivoneet runoaiheista ryhmää. Tavoitteena oli saada ryhmä, joka sitoutuu käyntikertoihin. Ryhmä toteutettiin Malmin päivätoimintakeskuksen tiloissa, jotka ovat harrastusryhmille erinomaiset. Ryhmän ajankohta oli kävijöiden päivätoimintakeskuksessa vietetyn päivän aikana. Käytössä oli kaikki tarvittava materiaali talon puolesta, toin itse ylimääräisenä materiaalia teemojen niin vaatiessa.

4.3 Niemikotisäätiö

Niemikotisäätiö perustettiin vuonna 1983, ja se on tänä päivänä voittoa tavoittelematon merkittävä palveluntuottaja mielenterveystyön saralla, joka saa rahoituksensa

asiaksmaksujen, kaupungin avustuksien sekä ostopalvelusopimusten kautta. Säätiön 25 toimipistettä ovat eri puolilla Helsinkiä ja ne palvelevat noin 1600 kuntoutujaa. Asumiskuntoutus on merkittävin palvelu, mutta muuta Säätiön tarjoamaa toimintaa ovat esimerkiksi työkeskustoiminta, päiväkeskustoiminta, valmennustoiminta ja vapaa-ajan ohjattu leiritoiminta. Asiakkaaksi voi hakeutua täysi-ikäiset helsinkiläiset – edellytyksenä, että henkilöllä on olemassa oleva hoitosuhde. Niemikotisäätiö on Suomessa toipumisorientaation käyttäjänä ensimmäisiä, mutta suuntaus on viime vuosina ollut nousussa. Niemikotisäätiössä on pyritty juurruttamaan toipumisorientaatio käytäntönä jokapäiväiseen työtteeseen. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia työntekijöinä säätiöllä on noin sata, opiskelijoille harjoittelupaikkoja on vuosittain 60-80. Niemikotisäätiön visio on, että jokaiselle kuntoutuminen on mahdollista – asiakas on toiminnan keskiössä oman asiantuntijuutensa kanssa, yksilönä, tasa-arvoisena. (Niemikotisäätiö n.d.)

4.3.1 Malmin päivätoimintakeskus

Malmin päivätoimintakeskuksessa asiakkaiden elämänlaadun kohentaminen, sekä sisällön ja tarkoituksen tuominen elämään, ovat työskentelyn, toiminnan ja vuorovaikutuksen ydintavoitteita. Tänä vuonna 30 vuotta täyttävässä Malmin päivätoimintakeskuksessa on 25 asiakaspaikkaa. (Malmin päivätoimintakeskus n.d.) Päivätoimintakeskuksessa asiakkaista puhutaan kävijöinä, jotta asiakas-termin kliinisyys ja virallisuus eivät korostu – asiakkaana on yksi kala valtameressä, kävijänä merkittävä osa yhteisössä. Päivätoimintakeskus myös assosioituu kävijöille vapaaehtoisena ja miellyttävänä ympäristönä kävijä-termin myötä. Yhteisöllisessä ympäristössä kävijän on mahdollista harjoitella sosiaalisia taitoja sekä arjen askareita, ruoanlaitosta kodinhoitoon, ohjaajien ja muiden kävijöiden tukemana. Päivätoimintakeskuksessa järjestetään erilaisia harrastusryhmiä, joihin kävijät saavat osallistua vapaavalintaisesti. Ryhmiä vetävät päivätoimintakeskuksen kahden ohjaajan lisäksi ulkopuoliset ryhmänohjaajat sekä opiskelijat. Asiakkaaksi päivätoimintakeskukseen voi hakeutua sopimalla puhelimitse tutustumiskäynnin. (Malmin päivätoimintakeskus n.d.) Malmin päivätoimintakeskuksessa asiakkaina on eniten 50-65-vuotiaita miehiä ja asiakkaista suurimmalla osalla diagnoosina on skitsofrenia.

5 Runoryhmä

Malmin päivätoimintakeskuksessa on viikoittain harrasteryhmiä kuvataiteista pianonsoittoon. Kävijät olivat toivoneet runoaiheista ryhmää ja itse omaan kiinnostusta runouteen, joten alkusysäys ryhmälle syntyi luonnostaan. Ohjaajan näkökulmasta runot ovat aihepiirinä ideaali mielenterveysasiakkaille, koska runoja ei voi tehdä oikein ja väärin – runot ovat aina persoonallisia tuotoksia, joissa tekijällä on täysi vapaus toteuttaa itseään. Runossa kirjakielisyys tai oikeinkirjoitus ovat sivuseikka, koska poikkeavilla sanavalinnoilla, rytmityksillä ja asettelulla voidaan luoda tarkoituksenmukaisesti tai vahingossakin erilaisia tunnetiloja tai muistiyhtymiä lukijalle tai kuulijalle. Kuten eräs runoryhmäläinen nerokkaasti tokaisi myöhemmällä tapaamiskerrallamme: ”Kirjoittaminenkin voi olla kuin piirtämistä”. Tyhjä kanvaasi, johon kirjoittaja voi tuoda mielensä virtaa vapaasti.

5.1 Alkuvaihe

Järjestimme koekerran, jossa mukana oli päivätoimintakeskuksen vastaava ohjaaja sekä ryhmästä kiinnostuneet kävijät. Kävijät tuntevat toisensa hyvin, koska he ovat kaikki olleet pitkään Malmin päivätoimintakeskuksen asiakkaita. Kävimme yhdessä selkeästi ryhmän tavoitteita ja aikataulutusta läpi sekä kyselimme kävijöiden toiveita runoryhmän suhteen. Sovimme neljä runoryhmätapaamista, sisältäen mahdollisuuden jatkaa ryhmää vielä pidemmän aikaa, jos ryhmäläiset näin toivovat. Yhden tapaamisen kesto oli 45 minuuttia, klo 10:30-11:15 – lopetusaika oli liukuva. Suunnittelin etukäteen jokaiselle tapaamiselle teeman; jokaisen tapaamisen alussa alustin teeman, jonka jälkeen keskustelimme siitä hetken yhdessä. Tämän jälkeen ryhmäläiset saivat vapaasti alkaa kirjoittamaan runoja.

Emme ennen runoryhmän alkua puhuneet sen tarkemmin tapaamisten struktuurista, koska halusin tapaamisten pysyvän soljuvina ja vapaina muutoksille sen mukaan, mikä tunnelma sinä päivänä sattui vallitsemaan. Olin informoinut runoryhmäläisiä, että hyödynnän runoryhmätoteutusta opinnäytetyössäni. Runoryhmäläiset olivat myös tietoisia, että en omaa koulutusta runouden tai äidinkielen saralta, vaan että olen

ryhmässä yhtä lailla oppivana ja harjoittelevana osapuolena, vaikka toiminkin ohjaajana. Huomasinkin pian, että osaamista ja lahjakkuutta löytyi ryhmäläisten puolelta paljon.

5.1.1 Ensimmäinen tapaaminen

Ensimmäisessä runoryhmän tapaamisessa oli neljä ryhmäläistä minun lisäksi. Alun perin runoryhmään oli ilmoittautunut viisi, mutta yksi päivätoimintakeskuksen kävijä oli poissa. Valitsin ensimmäisen tapaamisen teemaksi kuvainspiraation, koska se on helposti lähestyttävä, ei rajaa liikaa luovuutta, mutta silti saa ajatuksen virtaamaan mahdollistaen inspiraation syttymisen. Päivätoimintakeskuksen puolesta runoryhmässä oli aina käytettävissä värikkäitä kirjoituspapereita, kirjoitusvälineet, saksia ja liimaa – mitä nyt itse runoiluun tarvitsikaan. Kuvainspiraatio-teeman myötä otimme mukaan myös lehtiä ja vanhoja seinäkalentereita. Keräsin aina ennen ryhmän alkua tarvittavat välineet valmiiksi pöydälle. Runoryhmä järjestettiin päivätoimintakeskuksen ryhmähuoneessa, jossa on iso pöytä. Istuimme pöydän ääressä, tarvikkeita pidimme keskellä pöytää. Päivätoimintakeskuksen vastaava ohjaaja oli hankkinut runoryhmäläisille kansiot, joissa runoja sai säilyttää ryhmän ajan. Kansioita säilytettiin päivätoimintakeskuksessa, runoryhmätapaamisten päätyttyä kävijät saivat kansiot omakseen.

Halusin heti alusta asti korostaa, että olen osa ryhmää, enkä ryhmää johtava auktoriteetti. Auktoriteettiroolin sijaan hain opastajan ja tukijan roolia. Koin, että luottamussuhteen ja luontevan vuorovaikutuksen syntymiselle on parasta, jos pystymme saavuttamaan tunnelman *meidän ryhmästä*, jossa olen *yksi meistä*. Kuitenkin tein eleilläni ja läsnäolollani selväksi, että minulta voi kysyä, puoleeni voi kääntyä asiassa kuin asiassa. Istuin pöydän ääressä muiden ryhmäläisten kanssa; en seisonut esimerkiksi tapaamista alustaessa, vaan keskustelimme yhdessä pöydän ääressä. Turvallisen, miellyttävän ja vuorovaikutusta motivoivan ilmapiirin saavuttamiseksi kerroin ensimmäisen tapaamisen alussa roolistani ryhmäläisille.

Ryhmä lähti hyvin käyntiin ja huomasin, että tavoittelemani ilmapiiri alkoi toteutua jo ensimmäisellä tapaamiskerralla. Ensimmäisten runojen valmistuttua kävijät itse

huikkasivat, että lukevatko runonsa ääneen. Sillä aikaa, kun joku luki runonsa, muut keskeyttivät kirjoittamisen ja kuuntelivat, jonka jälkeen kynät alkoivat taas sauhuta. Jokainen sai itse päättää, halusiko lukea runojaan ääneen. Välillä runoja luettiin, välillä ei. Ryhmän jäsenistä kolme olivat heti hyvin aktiivisia kirjoittajia, yksi ryhmäläinen osallistui ryhmään seuraamisen ja tunnelmoinnin merkeissä. Kun ensimmäinen tapaaminen päättyi, jäsenet kiittivät tapaamiskerrasta ja kertoivat odottavansa innolla seuraavan viikon tapaamista. Runoja valmistui ensimmäisellä kerralla yhteensä yli viisi kappaletta.

5.1.2 Ryhmä kävijöiden toiveesta

Koska runoaiheista ryhmää oli toivottu Malmin päivätoimintakeskuksessa ja tiesin, että kävijöiltä löytyy sekä kiinnostusta että osaamista runojen kirjoittamisen suhteen, halusin rakentaa myös tapaamiskertoja kävijöiden toiveiden pohjalta. Kaksi neljästä teemoista oli suoria kävijöiden toiveita. Heti ensimmäisellä kerralla ideoimme myös yhdessä, että kuuntelisimme musiikkia tapaamiskerroilla runojen kirjoituksen yhteydessä. Pidimme yhdellä tapaamisella myös toivemusiikkia taustamusiikkina, jossa olin koonnut soittolistalle kävijöiden suosikkikappaleita. Tämä musiikki-idea toimii hyvänä esimerkkinä siitä, kuinka tapaamiskokonaisuuksia suunniteltiin yhdessä ja tapaamiskertojen edetessä – raamit eivät olleet rakennetut ja muuttumattomiksi muovatut jo suunnitteluvaiheessa.

Luonnollisesti suunnittelua tehtiin – rento, muovautuva ohjausote oli täysin suunniteltua. Etenkin, kun jo ensimmäisellä tapaamisella huomasin, millaista luovuutta kävijöissä on, halusin, että he saavat rakentaa runoryhmästä heidän näköistä toimintaa, jossa heidän luovuutensa pääsee toteutumaan. Uskon, että tämä vaikutti siihen, että ryhmähenki oli alusta asti erinomainen. Sovimme myös ikään kuin sivulauseessa, että runoryhmässä luetut runot ja jaetut asiat pysyvät runoryhmän välisinä, ellei erikseen joku esimerkiksi halua runoan näytille. Tämä luottamussuhde ja *meidän juttu* -henkisyys osoitti minulle ohjaajana heti, että palaset lokshtelevat kohdalleen ja nyt vain edetään samaa rataa, koska kokonaisuus toimii.

5.2 Keskivaihe

Toisella ja kolmannella tapaamiskerralla huomasi, kuinka ryhmä alkoi nivoutua yhteen; toisia tuettiin ja kuunneltiin, ajatuksia vaihdettiin uskaliaammin. Runoryhmän raamit olivat jo kaikille selvillä, joten kun toisella kerralla ryhmä alkoi, ryhmäläiset osasivat odottaa, miten tapaamiskerta etenee. Ensimmäisen tapaamisen lopussa olimme sopineet, missä aihepiireissä liikumme seuraavina kahtena tapaamiskertana, eli teemat olivat valmiina. Tämä suunnitelmallisuus varmasti edesauttoi ryhmässä vallinnutta kevyttä ja miellyttävää ilmapiiriä – kävijät tiesivät jo tapaamiseen saapuessaan, mitä milläkin kerralla tehdään, joten alussa ei tarvinnut jännittää, mitä tuleman pitää. Kuka tahansa, joka on kokenut stressiä tai ahdistuneisuuttakin, tunnistaa sen, kuinka paljon helpompi tilanteeseen kuin tilanteeseen on tulla, kun tietää, mitä tuleman pitää. Uskon, että tämä oli tärkeää, kun kohderyhmänä olivat mielenterveysasiakkaat.

5.2.1 Toinen tapaaminen

Toisella tapaamiskerralla paikalla olivat taas samat neljä ryhmäläistä. Teemana olivat erilaiset runot. Toin tapaamiskerralle useampia erilaisia runokirjoja ja -kokoelmia, joita tutkiskelimme aluksi yhdessä ja luin kävijöille inspiraatioksi runon. Tapaamisen teema oli erilaisten runokirjojen siivittämänä vapaamuotoinen; sai vain lueskella tai itsekin kirjoittaa. Kolme aktiivista kirjoittajaa kirjoittivat taas useamman runon tapaamisen aikana. Valitsemani runo, jonka luin ääneen, oli kolmelle ryhmäläiselle entuudestaan tuttu, ja juuri tämä luettu runo toimi useamman ryhmäläisen kirjoittaman runon inspiraationa toisella tapaamiskerralla. Valitsin kyseisen runon, koska se ilmentää toiveikkuutta ja valonpilkahduksia pimeydenkin keskellä – sekä sitä, että kaikilla on jokin rooli tässä maailmassa, oli se pieni tai suuri, silti yhtä arvokas. Runo luettiin runokokoelmasta *Katso pohjoista taivasta* (2017), jonka on toimittanut Jenni Haukio. Ääneen luettu runo on klassikkoruno Kaarisilta, jonka on kirjoittanut Aale Tynni:

*Ja Jumala sanoi: Toisille annan toiset askareet,
vaan sinulta, lapseni, tahdon, että kaarisillan teet.
Sillä kaikilla ihmisillä on ikävä päällä maan,
ja kaarisillalle tulevat he ahdistuksessaan.*

*Tee silta ylitse syvyyden, tee, kaarisilta tee,
joka kunniaani loistaa ja valoa säteilee.
Minä sanoin: He tulevat raskain saappain, multa-anturoin –
miten sillan kyllin kantavan ja kirkkaan tehdä voin,
sitä ettei tahraa eikä särje jalat kulkijain?
Ja Jumala sanoi: Verellä ja kyynelillä vain.
Sinun sydämesi on lujempi kuin vuorimalmit maan –
pane kappale silta-arkkuun, niin saat sillan kantamaan.
Pane kappale niiden sydämistä, joita rakastat,
he antavat kyllä sen anteeksi, jos sillan rakennat.
Tee silta Jumalan kunniaksi, kaarisilta tee,
joka syvyyden ylitse lakkaamatta valoa säteilee.
Älä salpaa surua luotasi, kun kaarisiltaa teet:
ei mikään kimalla kauniimmin kuin puhtaat kyyneleet.*

5.2.2 Kolmas tapaaminen ja reflektio

Kolmannella tapaamisella teemana oli Elämänkaaripsykologia. Teemaa toivoi yksi runoryhmäläisistä. Tapaamisessa olivat läsnä kaikki viisi alun perin ilmoittautunutta kävijää, eli aktiivisia kirjoittajia oli tapaamiskerralla neljä, yksi kävijä seuraili edelleen mieluiten. Tutustuin elämänkaaripsykologiaan ennen tapaamiskertaamme Dunderfeltin (2011) Elämänkaaripsykologia -kirjan avulla; kirjasin ylös tärkeimpiä piirteitä elämänkaaripsykologiasta, alustin aiheen tapaamisemme alussa, jonka jälkeen runoryhmäläiset saivat taas alkaa vapaasti kirjoittamaan runoja. Elämänkaaripsykologiassa tarkastellaan, miten elämän aikana tapahtuvat asiat ovat suhteessa yksilön kehitykseen. Elämänkaaripsykologia on kehityspsykologian osa-alue, jossa tarkastellaan ihmisen kehitystä koko elämän aikana. Elämänkaaripsykologia auttaa myös ymmärtämään tietyissä ikävaiheissa tapahtuvia muutoksia; ihmisestä ei voi koskaan puhua valmiina pakettina, tyytyväisyys ja onnellisuus eivät ole ikäluvuista riippuvaisia. (Dunderfelt 2011: 9-17.) Elämänkaaripsykologia oli teemavalintana onnistunut; aihe kirvoitti pientä keskustelua, jonka jälkeen tuotoksia tuli taas useampia. Kaikkia runoja ei luettu ääneen; uskon, että teema toi henkilökohtaisempia asioita

pinnalle, jotka osa halusi pitää itsellään. Tässä erään runoryhmäläisemme runo nimeltään Luovuus elämänkaaripsykologia-tapaamiskerralta:

*Luovuus on mielen kylvämistä,
sen viljelee ja odottaakin satoa.
Ajan kuluessa se hedelmää tuottaa,
se sadon sievoisen vain antaa,
tallennetaan sen tulokset säilöön,
sen tuotteet sitten esiin tuodaan.
Mielen maasto onkin tuottavaa,
se kasvattaakin sielun tuotteita,
siemenet niihin saadaan kokemuksista,
ne kasvavat huolella nyt itäen,
sitten vain oraalle nyt varttuvat,
ne poimitaan kun ne vain kypsyvät,
antinsa kylväjälleen nyt antavat,
kiitos vain mielen ravinteikkaasta maastosta.*

Jo toisen tapaamisen aikana vallitsi tunnelma, kuin ryhmä olisi ollut olemassa jo pidemmän aikaa – kaikki olivat vapautuneita ja läsnä omana itsenään. Tuntui myös, että ryhmäläiset luottivat, että heitä ei ryhmässä arvostella tai arvioida, vaan tilaisuus on varattu pelkästään itsensä toteuttamiselle ja yhdessä olemiselle positiivisen ilmapiirin ympäristössä. Tätä ehdottomasti edesauttoi se, että kävijät tunsivat etukäteen ja Malmin päivätoimintakeskuksessa kaikenlainen syrjintä on kiellettyä – kukin saa käydä päivätoiminnassa juuri sellaisena kuin on, kaikki ovat tasa-arvoisia. Oli hienoa huomata, että samanlainen ilmapiiri muodostui runoryhmässäkin alusta saakka.

Ryhmäläiset ottivat jo toisen tapaamisen aikana enemmän kontaktia ohjaajaan sekä muihin ryhmäläisiin. Esimerkiksi ryhmäläisen luettua runon annoin positiivista palautetta ja kerroin muun muassa vaikka yksittäisen lempikohtani kuullusta runosta. Kolmannella tapaamisella myös muut ryhmäläiset antoivat positiivista palautetta toisille omaaloitteisesti ja itseohjautuvasti. Huomasin, että itseohjautuvan vuorovaikutuksen

lisääntyminen mahdollisti yksittäisiä – lyhyitä, mutta sitäkin tärkeämpiä – kohtaamishetkiä. Runoryhmä säilyi myös runoryhmäkokonaisuuden keskivaiheella tapaamisena, jota kävijät tuntuivat odottavat innolla – kaikki olivat täsmällisesti paikalla aina runoryhmän alkaessa, eikä pois tapaamisesta hapuiltu ennen tapaamisen päättymistä.

5.3 Loppuvaihe

Viimeisen tapaamisen lähestyessä kumpusi keskustelua runoryhmän jatkumisesta sekä Malmin päivätoimintakeskuksen ohjaajien sekä kävijöiden toiveesta – ryhmä oli sujunut moitteettomasti ja ryhmässä oli pystytty vastaamaan kävijöiden odotuksiin. Ohjaajana olin myös valmis jatkamaan ryhmää pidempään, koska aikataulullisesti se oli minulle mahdollista. Päätimme Malmin päivätoimintakeskuksen vastaavan ohjaajan kanssa, että keskustelen runoryhmän jatkamisesta viimeisellä tapaamisella ryhmäläisten kanssa; mitkä ovat tunnelmat tällä hetkellä ja onko halukkuutta jatkaa ryhmää vielä muutamien tapaamisten verran.

5.3.1 Neljäs tapaaminen ja reflektio

Neljännän ja alustavasti viimeiseksi kaavaillun tapaamisen teemaksi valitsin Minä-teeman. Paikalla olivat neljä runoryhmän jäsentä. Avasimme tapaamisen niin, että ryhmäläiset saivat pohdiskella itselleen tärkeitä asioita ja tunnustella omaa ajatusmaailmaansa. Minä-teemalla ei ollut tarkoitus rajoittaa luovuutta, vaan keskittää luovuus siihen, mikä on ominaisinta kumpuamaan juuri omasta itsestään – ajatteluprosessi rakentui oman minän ympärille. Neljännellä tapaamisella runot olivat syvällisimpiä ja pohdiskelevimpia, joten teema selkeästi saavutti tavoitteensa. Runoja tuli liittyen mielenterveydenhäiriöihin sekä henkilökohtaiseen kehitykseen niin lapsuudessa kuin aikuisiälläkin. Keskustelimme useamman ryhmäläisen ääneen lukemien runojen jälkeen yhdessä esimerkiksi siitä, kuinka kehitystä tapahtuu vielä aikuisenakin – jatkuvasti voi oppia uutta, löytää uusia vahvuuksia ja voimavaroja. Minä-teema oli oiva siirtyä kolmannen tapaamiskerran elämänkaaripsykologia-teemasta.

Ajatuksia herätti myös elämä mielenterveydenhäiriön kanssa. Tässä erään runoryhmäläisemme runo neljänneltä tapaamiskerralta:

*Unohtaen
olemassaolonsa
säpsähtäen,
tarkkailematta itseään.
Pelästyy.
Liian hauras, lasinen
särkyy liian helposti.
Sydämen tahtilyönnit
rytmihäiriöklubi,
niille jotka näkevät
liian tarkasti.
Niille jotka eivät rakasta.
Ennen huomista
on hyvä olla.*

Olimme yhdessä Malmin päivätoimintakeskuksen vastaavan ohjaajan kanssa ideoineet ryhmäläisille diplomit jaettavaksi viimeisellä tapaamiskerrallamme. Suunnittelin ja toteutin diplomit, jonka jälkeen laminoin ne päivätoimintakeskuksessa (Liite 1). Neljännen tapaamiskerran loppuun olin varannut aikaa keskustelulle. Ensin jaoin diplomit runoryhmän jäsenille ja vastaanotto diplomeille oli erittäin positiivinen; osa ryhmäläisistä jakoi heti, mihin aikoo diplomin kotonaan asettaa esille. Tämän jälkeen tiedustelin kiinnostusta ryhmän jatkamiselle, koska oma aikatauluni sen myös mahdollisti. Kaikki runoryhmäläiset olivat samaa mieltä siitä, että runoryhmä edelleen kiinnostaisi jatkossakin, joten sovimme saman tien neljälle seuraavalle maanantaille runoryhmät – ajankohtana maaliskuuhuhtikuu keväällä 2018. Tässä vaiheessa rajasin kuitenkin opinnäytetyössäni hyödynnettävän toiminnallisen osuuden sisältävän vain neljä alun perin suunniteltua runoryhmätapaamista, koska niistä sain opinnäytetyön teoriaan ja tavoitteisiin liittyen tarpeeksi informaatiota opinnäytetyön toteuttamiseen ja kehityskaari tavoitteiden osalta on ollut luonnollisesti alkuvaiheessa merkittävintä.

5.3.2 Palaute

Neljännän tapaamisen päätteeksi, päätettyämme runoryhmän jatkosta, keräsin palautetta runoryhmästä. Koska runoryhmää päätettiin edelleen jatkaa, palaute koski ensimmäistä neljää kertaa. Keskustelimme yhdessä, miten runoryhmä on sujunut. Runoryhmäläiset kertoivat viihtyneensä ja runoryhmän olleen heille tärkeä. Runojen kirjoittamiselle oli mahdollistunut hetki päivätoimintakeskuksen arjessa, jolloin itsensä toteuttaminen, rentoutuminen ja mielekäs tekeminen oli enemmän kuin sallittua – se oli toivottua. Kuten jo mainittu, Malmin päivätoimintakeskus mahdollistaa erilaista luovaa toimintaa, ja se on selvästi kävijöille hyvin tärkeää – kävijöiden aktiivisuus erilaisissa ryhmissä on siitä todisteena. Neljännessä runoryhmän tapaamisessa tuntui olevan läsnä hieman haikeutta, koska kävimme vasta tapaamisen lopussa keskustelun, jossa päätettiin, että runoryhmä jatkuu vielä. Jäsenet osoittivat toverillisuutta ryhmäläisiä kohtaan kehuessaan muiden suorituksia samalla, kun palautetta annettiin myös ohjaajalle. Ryhmään osallistuneet eivät antaneet roolilleni ohjaajana osana ryhmää muuta kuin positiivista palautetta.

Suunnittelin palautekeskustelun yhteyteen nopeasti täytettävää palautelomaketta. Ryhmän jäsenten vuorovaikutustaidot ja kyky vuorovaikutukseen ujouden tai ahdistuneisuuden vuoksi oli yksilöiden välillä vaihtelevaa, joten halusin suullisen palautteen lisäksi tarjota mahdollisuuden kirjalliseen palautteeseen. Malmin vastaava ohjaaja oli myös kertonut, että palautelomakkeessa tunnetilojen ilmentäminen esimerkiksi hymynaamoin voi olla joillekin kävijöistä helpompaa kuin sanallisesti. Näin päädyin palautelomakkeeseen, jossa kysymyksiin oli kolme eri vastausvaihtoehtoa hymynaamoin (Liite 2) – ensimmäinen iloinen, keskimäinen neutraali, kolmas surullinen - sekä lopussa sai antaa runoraadille arvosanan ja oli tilaa vapaamuotoiselle kommentoinnille. Palautelomakkeen täyttivät itsenäisesti kolme runoryhmäläistä ja neljättä ryhmäläistä avustin. Avustettu ryhmäläinen halusi antaa vain loppuun vapaamuotoiset kommentit, kolme ryhmäläistä täyttivät lomakkeet kokonaisuudessaan.

Palautteen ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin, oliko runoraadissa miellyttävä ilmapiiri. Kaksi runoryhmäläistä rakensivat hymynaaman, yksi ryhmäläinen neutraalin. Toinen kysymys oli, suoriutuiko ohjaaja hyvin ja tulivatko kaikki huomioiduiksi. Kaksi

runoryhmäläistä rakensivat hymynaaman, yksi neutraalin. Kolmanneksi kysyttiin, pääsitkö toteuttamaan itseäsi runojen muodossa (tai muuten). Tässäkin kysymyksessä kaksi ryhmäläistä rakensivat hymynaaman ja yksi neutraalin. Neljänneksi kysyttiin, loiko ryhmä toiveikkuutta tulevaisuudelle. Yksi ryhmäläinen raksi hymynaaman, yksi neutraalin ja kolmas vastaaja jätti kohdan tyhjäksi. Arvosanoiksi akselilta 4-10 runoryhmälle annettiin 8, 9 ja 10. Neljäs vastaaja, joka vastasi avustuksellani vain vapaan kommentoinnin kenttään, pyysi minua kirjoittamaan palautteeksi muun muassa, että ohjaaja on ollut hyvä, muiden runoja on ollut kiva kuunnella, ryhmässä on ollut rauhallista ja hyvin on viihtynyt. Koko palautelomakkeisiin vastanneista yksi oli kommentoinut runoryhmän olevan hyvin kehittävä. Mitä palautelomakkeeseen tulee ohjaajan silmin, toivoin jälkikäteen, että olisin muotoillut kysymyksiä vähän paremmin sekä laittanut hymynaama-vastausvaihtoehtoja neljä joka kysymyksen kohdalle. Se olisi vielä avartanut palautteiden tulkintaa, mutta silti tuonut ehkä tarkemman lopputuloksen runoryhmän onnistumisen analysointiin.

6 Arviointi

Olin valinnut tavoitteiden toteutumisen tarkastelukohteiksi a) miten toimin itse ohjaajana toipumisorientaation viitekehystä hyödyntäen, b) miten toipumisorientaation tärkeimmät tavoitteet koskien toivoa, osallisuutta, voimaantumista sekä kohtaamista toteutuvat, c) miten runoryhmässä mahdollistuu kävijöiden omien voimavarojen hyödyntäminen sekä d) onnistuinko toiminnallisen osuuden myötä tuottamaan jotain konkreettisesti hyödyllistä materiaalia tai tekemään hyödyllisiä havaintoja yhteistyökumppanilleni, eli Niemikotisäätiön Malmin päivätoimintakeskuksella. Koska tavoitteet olivat selkeät ja tarkasti mietityt sekä opinnäytetyön teoriaosuuden että toiminnallisen osuuden kannalta, oli niiden toteutumista helppo lähteä arvioimaan.

Kokonaisuudessaan, isoa kuvaa tarkastellen, runoryhmä oli erittäin onnistunut, ja ohjaajan näkökulmasta tärkeimpänä merkinä runoryhmän onnistumisesta pidän sitä, että runoryhmän toivottiin jatkuvan ja runoryhmästä on keskusteltu vielä ryhmän päätyttyäkin. Myös Malmin henkilökunnalta saatu palaute oli tärkeää – en ole ohjaajana työskennellyt ennen mielenterveysasiakkaiden parissa, joten henkilökunnan tuki ja palaute vahvistivat omaa oppimisprosessiani runoryhmän aikana. Tapasimme lopulta runoryhmän kanssa kymmenen kertaa helmi-huhtikuun aikana keväällä 2018. Kevään viimeisessä runoryhmätapaamisessa nautimme runojen kirjoittamisen lomassa herkkuja juhlistaaksemme arvokasta yhteistä taivaltamme - satunnaisia runoryhmätapaamisia on luvassa Malmin päivätoimintakeskuksessa myös tulevaisuudessa.

6.1 Oma suoritus ohjaajana

Runoryhmässä ohjaajana hyödynsin omaa persoonaani, kuten mielenterveyskuntoutujien kanssa työskennellessä on toivottavaa. Vuorovaikutus ja työskentely omaa persoonaani hyödyntäen ovat vahvuuksiani, mutta mielenterveyskuntoutujien ollessa uusi kohderyhmä, tiesin, että taustatyötä on hyvä tehdä. Kuitenkin itse ryhmän edetessä havaitsin, että kasvuprosessi tapahtuu aina voimakkaimmin itse tilanteissa – tämä on verrattavissa siihen, miten opiskeluaikana onnistuneessa työharjoitteluissa oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu ottavat

jättiharppauksen eteenpäin, kun teoriaopintojen aikana oppimisprosessi on tasaisempaa. Tunsin ohjaajana kasvavani ja kehittyväni jatkuvasti ryhmän mukana. Jo ensimmäisestä tapaamisesta lähtien onnistuimme saavuttamaan yhteisöllisen ryhmän, jota edesauttoi varmasti ryhmäläisten – myös ohjaajan – välinen tasa-arvo, kunnioitus ja reflektiivisyys. Ohjaajan roolissa tärkeää oli myös oman toiminnan analysointi ja seuranta, jotta kehitysprosessi oli mahdollinen. Eettisyys runoryhmässä ilmeni muun muassa ryhmän vapaaehtoisuutena ja tapaamisissa ryhmäläisten itseohjautuvuuden ja omaehtoisuuden tukemisena – valinnanvapaus oli ja säilyi ryhmäläisillä.

Toipumisorientaatio ilmeni ohjaajan toiminnan kautta esimerkiksi siinä, että runoryhmä oli ohjaajan ja ryhmäläisten yhteistyötä – aina suunnittelusta toteutukseen. Ohjaaja ei hyödyntänyt auktoriteettiä asemaa, vaan oli tasa-arvoisessa asemassa ryhmäläisten kanssa. Tätä motivoi myös se, että ryhmässä oli lahjakkaita runojen kirjoittajia, joten minulla ohjaajana ei ollut edes valmiuksia toimia opettaja-auktoiteettina, vaan opastajan rooli loksasti sopivasti paikalleen. Ryhmässä tarjottiin puitteet luovuudelle ja itsensä toteuttamiselle. Tapaamisten alussa ohjaajana antamani alustuksen jälkeen olin ryhmäläisille tukijana ja kuuntelijana – vahvistamassa ja varmistamassa turvallisen toimintaympäristön toteutumista. Pyrin hyödyntämään ryhmäläisten asiantuntijuutta esimerkiksi siinä, kun suunnittelimme teemoja. Ryhmäläisillä oli mahdollisuus esittää toivomuksia, ja yhteisöllisessä ilmapiirissä myös rohkeutta toiveiden esittämiseen löytyi – tämä toi minulle ohjaajana onnistumisen tunteen. Etenkin toipumisorientaation hyödyntämisen kautta saavutimme yhteisöllisen, tasa-arvoisen, reflektiivisen sekä kunnioittavan runoryhmän, jossa myös palautteiden antamista ja kuulemista hyödynnettiin voimavarana.

Arvioidessani runoryhmän onnistumista ja suoritustani ohjaajana, koen, että olisin voinut olla toisinaan tarkempi alustuksissa ja ohjeistuksissa – tämä koskee myös palautelomakkeen tarkempaa suunnittelua, kuten aiemmin jo asiaa arvioin. Ohjaajana pyrin hyvin aktiivisesti toteuttamaan sitä, että roolini ryhmässä ei ole auktoiteetti-rooli, eikä se rajoita vapautta tai yhteisöllisyyttä. Olin hyvin huolellinen siinä, ettei liiallinen ohjeistus kavenna ryhmäläisten luovuusprosessia ja ajatuksenvirtaa, mutta jälkikäteen arvioisin, että tämä oli hieman ryhmäläisten kyvykkyyttä aliarvioivaa. Runoryhmässä oli

itseohjautuvampia yksilöitä, jotka aloittivat runojen kirjoittamisen heti, kun alustus oli annettu – mutta oli myös yksilöitä, joiden koen kaivanneen lisäohjeistusta tai vielä tarkempaa teemaan paneutumista, saadakseen alkusysäyksen kirjoittamiselle. Varoin ohjaajana hieman liikaa itseohjautuvampien luovuuden rajoittamista. Aliarvioinnilla tarkoitan sitä, että varmasti itseohjautuvammat ryhmäläiset olisivat toteuttaneet itseään yhtä luovasti, vaikka alustuksiin olisi käytetty enemmän aikaa. Toisaalta se, että alustus oli rajattu, saattoi mahdollistaa kaikille ryhmän jäsenille sen, että he joutuivat kaivamaan itsestään voimavaroja ja jo olemassa olevia taitoja, joiden avulla runosuonet lähtivät kukoistamaan.

6.2 Toipumisorientaation neljän tavoitteen toteutuminen runoryhmässä

Ajatus, jonka ympärille kaikki runoryhmää koskevat tavoitteet muodostuivat, oli se, että lähdetään rakentamaan mielekästä toimintaa kävijöille, jossa he pääsevät hyödyntämään omia – ehkä kadoksissakin olleita – voimavarojaan ja taitojaan. Toipumisorientaatiossa pyritään tukemaan mielenterveysasiakkaita saamaan positiivisia kokemuksia elämästä myös sairauden kanssa. Toipumisorientaation neljän tavoitteen toteutuminen mahdollisti runoryhmäläisille toivottavasti positiivisia kokemuksia ja luottoa myös jatkossa omiin kykyihin – sekä luottoa siihen, että tavallisessakin arjessa pystyy toteuttamaan itselle tärkeää toimintaa, ja pienetkin tekijät voivat tehdä elämästä elämisen arvoista.

Osallisuus toteutui ryhmässä hyvin. Ryhmäläisillä oli konkreettinen mahdollisuus ja myös halukkuutta vaikuttaa ryhmän suunnitteluun koko toteutuksen ajan. Ryhmäläisiä aluksi kannustettiin tuomaan omia ajatuksia ja toiveita esille, mutta ryhmän edetessä oma-aloitteisuus toiveiden esittämiseksi kasvoi huomattavasti. Uskon, että ryhmäläisten itsenäiseen toiveiden esittämiseen motivoi se, että heidän toiveitaan todella kuunneltiin ja niihin myös vastattiin; jokaisen sanalla oli tasa-arvoisesti merkitystä. Myös ohjaajana kysyin kävijöiden mielipidettä tekemiini päätöksiin, ja asioista keskusteltiin yhdessä. Osallisuuteen liittyvät voimakkaasti yhteisöön kuulumisen sekä yhteisöllisyys, sosiaalinen osallistuminen sekä vuorovaikutus, ja runoryhmä tuki näiden kaikkien tekijöiden toteutumista runoryhmäläisillä. Kehityskaari oli jo neljän tapaamisen kuluessa selvästi nousujohteinen.

Osallisuutta kasvattaa myös voimaantuminen. Yksilön voimaantumisen edellytyksiä ovat esimerkiksi vuorovaikutustilanteissa ja yhteisöissä koettu kunnioitus ja tasa-arvo, ja runoryhmässä tämä ilmentyi selvästi. Ryhmäläiset saivat myös palautetta sekä ohjaajalta että toisiltaan; onnistumisen yhteydessä saatu positiivinen palaute edesauttaa voimaantumisprosessia, kun yksilö alkaa uskoa enemmän omiin kykyihinsä. Tämä ilmeni runoryhmässä esimerkiksi siinä, kuinka jo toisella ja kolmannella kerralla ryhmäläiset olivat aktiivisempia lukemaan omia runojaan ja antamaan myös toisilleen palautetta.

Toipumisorientaation yksi kulmakivi on aito kohtaaminen. Kohtaamistilanteessa ollaan aidosti läsnä ja kuuntelijana. Runoryhmätapaamisissa kohtaaminen onnistui luontevasti tapaamisissa vallinneen turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin ansiosta. Kohtaamisissa ohjaajana panostin vuorovaikutuksen laatuun; kuuntelin ryhmäläisiä yksitellen, jokainen käyty keskustelu oli ikään kuin oma kohtaamistilanne. Tämän toisaalta mahdollisti myös pieni ryhmäkoko – aikaa oli kaikille. Ohjaajana olin aidosti läsnä tapaamisissa, jätin runoryhmän ajaksi muut ajatukset ja askareet pois mielestä, jotta läsnäolo välittyi koko olemuksestani – katseesta, eleistä, ilmeistä. Kun ryhmän jäsen luki runoan, kaikki kuuntelivat ja kohtasivat runoa lukevan. Jos jotakuta ryhmäläistä askarrutti jokin asia juuri tapaamispäivänämme ja hän toi sen esiin tapaamisessa, asiasta kertova kohdattiin ja asiasta keskusteltiin. Kohtaamistilanteen arvo ei määräydy asiasisällön vaan kahden tai useamman yksilön yhteisölliseksi muodostaman reflektiivisyyden myötä. Tasa-arvoinen kohtaaminen kuului jokaiselle ryhmäläiselle.

Toivon ja toiveikkuuden lisääntymisen arvioiminen ei ole yksinkertaista. Toivo on hyvin yksilöllinen kokemus siitä, millaisena näkee tulevaisuuden. Runoryhmää tarkastellen, toivon pintaa raapaisemalla, voi todeta, että mukava tekeminen ja kunnioittavat ihmissuhteet lisäävät toiveikkuutta. Myös palautteen saaminen, kun on tehnyt jotain positiivista, kasvattaa yksilön itseluottamusta sekä valaa uskoa omiin kykyihin ja taitoihin. Runoryhmässä toteutuivat edellytykset toivon lisääntymiselle. Se, miten runoryhmäläiset kokivat toiveikkuuden runoryhmän edetessä, jäi ehkä hieman

epäselväksi. Palautelomakkeessa oli kysymys toivosta, mutta kuten jo aiemmin mainitsin, toivon, että olisin muotoillut kysymyksen huolellisemmin. Toivo olisi myös voinut olla yhden tapaamisemme teema, jolloin toivoa ja toiveikkuutta olisi käsitelty yhdessä, ja olisin ohjaajana saanut käsityksen siitä, miten ryhmäläiset kokevat toivon liittyviä ajatuksia, tuntemuksia ja yksityiskohtia. Ohjaajana toteutin kuitenkin toiveikkuuteen motivoivaa työtettä ja runoryhmässä oli edellytykset toivon lisäämiselle.

7 Pohdinta

Opinnäytetyöni oli sosionomin ammatillisen kasvun ja ammattiminän rakentumisen havainnoinnin kannalta onnistunut – opinnäytetyössä pääsin hyödyntämään Metropolia Ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutuksesta saatua tietotaitoa. Työharjoittelusta oli myös kertynyt osaamista erilaisista toiminta- ja työympäristöistä sekä eri kohderyhmistä. Opittuja tietoja ja taitoja hyödynsin etenkin toiminnallisen osuuden suunnittelussa; mitkä ovat tavoitteet ja miten ne ovat perusteltavissa, kun kyseessä on sosionomin opinnäytetyö ja tavoitteena tuoda esiin kerrytettyä osaamista monelta eri osa-alueelta. Myös ohjaustaidot ja se, mihin ohjaustyyliäni suunnittelun perustin, oli suuressa roolissa opinnäytetyössäni. Ohjaustilanteita suunnitellessani hyödynsin sekä ammattikorkeakoulun ohjausta käsittelevällä kurssilla oppimaani että työharjoitteluissa ohjaajiltani saamia neuvoja. Onnekseni olin saanut olla työharjoitteluissa, joissa pääsin nopeasti itse vetämään toiminnallisia ryhmiä ja olin sitä kautta saavuttanut luottamusta omiin kykyihini ohjaajana sekä sosiaalialan ammattilaisena.

Sosionomin tehtävänä on turvata mahdollisuus yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvoinnin vahvistumiselle sekä voimavarojen ja toimintakyvyn lisääntymiselle. Tehtävänä on myös ehkäistä syrjäytymistä. Sosionomin tulee omata ohjaustaidot, joiden pohjalta on mahdollista työskennellä erilaisten kohderyhmien kanssa. Usein sosionomintyötä tehdään myös pari- tai yhteistyönä, joten ryhmätyöskentely- sekä vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä. (Sosiaaliala n.d.) Opinnäytetyöprosessi todisti, että kykenen suunnittelemaan tavoitteellisia, toiminnallisia ryhmiä, seuraamaan ryhmän etenemisprosessia sekä oppimaan ryhmän palautteesta – samalla, kun oma itsereflektio on jatkuvasti käynnissä olevana prosessina taustalla. Toiminnallisten ryhmien tavoitteet ovat tärkeitä sosionomin oppien sisäistämisen mittapuita – ovatko tavoitteet hyvinvointia edistäviä vai pintapuolisempia. Koen, että toipumisorientaation huomioiden, tavoitteet olivat sosiaalialan opinnäytetyöhön perusteltuja.

Ohjaustaitoja arvioin enemmän omassa luvussa aiemmin, mutta opinnäytetyön toiminnallisen osuuden aikana tunsin olevani osa työyhteisöä, Malmin päivätoimintakeskusta. Olin vuorovaikutuksessa aktiivisesti henkilökunnan kanssa, aina

päivätoimintakeskuksessa ollessani tunsin aidosti olevani runoryhmän ohjaajan roolissa – en opiskelijana, joka harjoittelee ohjausta. Tästä suuri kiitos kuuluu Malmin henkilökunnalle sekä päivätoimintakeskuksen kävijöille; he tekivät aina oloni hyvin tervetulleeksi ja Malmin päivätoimintakeskuksessa vallitsee voimakas yhteisöllisyyden tunne, johon on helppo päästä osalliseksi. Koska roolini ei ollut päivätoimintakeskuksessa runoryhmätapaamisissa opiskelija vaan ohjaaja, sain konkreettisia kokemuksia siitä, miten paljon olen kehittynyt sosiaalialan ammattilaisena ja kuinka voimakasta ammatillinen kasvu sekä ammatti-identiteetin muodostuminen on ollut etenkin opinnäytetyöprosessin aikana.

On vaikeaa arvioida, toiko toiminnallinen osuus, runoryhmä, uutta informaatiota Malmin päivätoimintakeskukselle esimerkiksi toipumisorientaation hyödyntämisestä ohjaustilanteessa ja toipumisorientaation viitekehyksen toteuttamisesta. Uskon, että toteutin runoryhmässä toipumisorientaation periaatteita parhaaksi näkemälläni tavalla, mutta näin uskon tilanteen olevan myös kaikissa muissa päivätoimintakeskuksessa järjestetyissä ryhmissä. Ajattelen, että opinnäytetyön arvo Malmin päivätoimintakeskukselle on pitkälti siinä, että minun, jolla ei ollut aiempaa kokemusta kohderyhmästä, oli eettisesti ja ammatillisesti hyvin helppoa ja luontevaa tarttua runoryhmään toipumisorientaation keinoin – ja ryhmä oli menestys. Tämä todistaa toipumisorientaation luontevuutta ja toimivuutta työorientaationa mielenterveysasiakkaiden parissa. Jo neljässä runoryhmätapaamisessa itseluottamuksen kasvu osassa ryhmäläisistä oli silmin havaittavissa, ja tämä tulos oli saavutettu hyödyntäen toipumisorientaation viitoittamaa tietä sekä ohjauksessa että työmenetelmänä.

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta on pohdittava, miten mielenterveyden häiriöiden hoitoon ja ennaltaehkäisyyn tulee panostaa. Aikainen puuttuminen ja havaitseminen edellyttää hoitohenkilökunnan asiantuntijuutta sekä moniammatillista yhteistyötä, joka ulottuu myös koulumaailmaan ja perhetyöhön. Ilta-Sanomat uutisoi 28.10.2018 Aamulehden uutisesta, kuinka Tampereella ja Pirkanmaalla mielenterveyden häiriöistä kärsiviä lapsia on paljon enemmän kuin aiemmin, ja syyksi arvellaan koulujen resurssivajetta sekä perheiden sisäisten haasteiden vaikutusta. Kouluissa saattaa olla

vain yksi kuraattori ja psykologi, kun oppilaita on lähes tuhat. (Karjalainen 2018.) Mitä aiemmin puututaan, sitä parempi todennäköisyys on, että muun muassa mielenterveyden häiriöiden aiheuttamilta ennen aikaisilta työeläkkeiltä ja intensiivisemmiltä jatkohoidoilta vältytään ainakin osan kohdalla. Perheitä on myös tuettava, jotta vanhemmat eivät jää yksin, jos lapsella on mielenterveysongelmia, ja jotta lapset tulevat huolehdituiksi, jos vanhemmalla on mielenterveysongelmia.

Vaikka taloudellinen lisäpanostus mielenterveyteen tuntuisi aluksi yhteiskunnan vaa'assa painavalta, kevenisi taakka, kun pidempiaikaisten ja radikaalimpien hoitojen tarve pienenesi – säästöä todennäköisesti tulisi pidemmällä aikavälillä. Toipumisorientaatioon panostaminen yhteiskunnallisista syistä on vastaavasti perusteltavissa – tehokkaampi, ihmisen yksilöllisyyttä huomioiva työmenetelmä varmasti todistaa toimivuuttaan myös jatkossa. Hoitoympäristöissä ihminen on nähtävä, ihmistä on kuultava - ihmisen omaan asiantuntijuuteen on luotettava. Työntekijä on opas ja tuki tiellä uuteen positiivisempaan arkeen, sairaudenkin kanssa.

Lähteet

- Drake, Robert E – Whitley, Rob 2014. Recovery and Severe Mental Illness: Description and Analysis. The Canadian Journal of Psychiatry. Artikkele.
<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4079142/>>. Luettu 26.10.2018.
- Dunderfelt, Tony 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Dunderfelt, Tony 2016. Läsnaoleva kohtaaminen. Juva: Bookwell Oy.
- Haukio, Jenni (toim.) 2017. Katso pohjoista taivasta. Helsinki: Otavakirjapaino.
- Heikkilä, Jorma – Heikkilä, Kristiina 2005. Voimaantuminen työyhteisön haasteena. Porvoo: WSOY.
- Heikkinen-Peltonen, Riitta – Innamaa, Marja – Virta, Marjut 2014. Mieli ja terveys. Porvoo: Bookwell Oy.
- Heiskanen, Tarja – Salonen, Kristina – Pirkko, Sassi 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: StarOffset Oy.
- Hietaharju, Päivi – Nuutila, Mervi 2016. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Iija, Aulikki – Almqvist, Sinikka – Kiviharju-Rissanen, Upu 1996. Mielenterveystyön perusteet hoitotyössä. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Jacob, K. S. 2015. Recovery Model of Mental Illness – A Complementary Approach to Psychiatric Care. Indian Journal of Psychological Medicine. Artikkele.
<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4418239/>>. Luettu 26.10.2018.
- Kallio, Liisa – Kuosmanen, Lauri 2017. Recovery – Toipumisorientaatio kuntoutumisen tukena. Evipro. Niemikotisäätiö. Seminaari ja diaesitys 19.5.2017.
- Kanasaar, Laura – Hyttinen, Ella – Asteljoki, Sari 2017. Toipumisorientaatiolla kohti yksilöllisempää mielenterveyshoitoa. HYVE – Turun AMK:n terveyden ja hyvinvoinnin verkkojulkaisu. Turku AMK. Artikkele. <<http://hyve.turkuamk.fi/indexe1a4.html>>. Päivitetty 7.11.2017. Luettu 26.10.2018.
- Karjalainen, Katariina 2018. AL: Lääkärit huolissaan: Lasten mielenterveysongelmat lisääntyneet rajusti – jopa alle kouluikäiset itsetuhoisia. Ilta-Sanomat. Uutinen. <<https://www.is.fi/perhe/art-2000005879966.html>>. Päivitetty 28.10.2018. Luettu 28.10.2018.
- Kettunen, Reetta – Kähäri-Wiik, Kaija – Vuori-Kemilä, Anne – Ihalainen, Jarmo 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Kiviniemi, Liisa – Läksy, Marja-Liisa – Matinlauri, Timo – Nevalainen, Kaija – Ruotsalainen, Kari – Seppänen, Ulla-Maija – Vuokila-Oikkonen, Päivi 2007. Minä mielenterveystyön tekijänä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Koskisuus, Jari 2003. Oman elämänsä puolesta. Helsinki: Edita Prima Oy.

Malmin päivätoimintakeskus n.d. Toiminnallinen kuntoutus. Niemikotisäätiö. Verkkodokumentti. <<https://niemikoti.fi/malmi/>>. Luettu 5.5.2018.

Mielenterveys Suomessa n.d. Suomalaisen mielenterveys ei ole kohentunut fyysisen terveyden tahtiin. Suomen Mielenterveysseura. Verkkodokumentti. <<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/yhteiskunta/suomalaisen-mielenterveys-ei-ole-kohentunut-fyysisen-terveyden-tahtiin/>>. Luettu 10.10.2018.

Mielenterveyspalvelut 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut>>. Päivitetty 16.3.2018. Luettu 23.9.2018.

Niemikotisäätiö n.d. Yleistä. Osana Helsingin mielenterveyspalveluita. Verkkodokumentti. <<https://niemikoti.fi/yleista/>>. Luettu 5.5.2018.

Nordling, Esa 2015. Näkemyksiä toipumisorientaatiosta ja vähän muustakin. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Seminaari ja diaesitys 3.3.2015.

Nordling, Esa 2018. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Artikkel. <<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/15/duo14435>>. Luettu 26.10.2018.

Scottish Recovery Network n.d. Recovery. What helps. Verkkodokumentti. <<https://www.scottishrecovery.net/what-helps/>>. Luettu 26.10.2018.

Sosiaaliala n.d. Koulutustarjonta. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Verkkodokumentti. <<https://www.metropolia.fi/haku/koulutustarjonta-nuoret-sosiaali-ja-terveysala/sosiaaliala/#c34681>>. Luettu 1.10.2018.

Taam-Ukkonen, Minna – Saano, Susanna 2011. Turvallisen lääkehoidon perusteet. Helsinki: WSOYpro Oy.

Tamminen, Nina – Solin, Pia 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Toipumisorientaatio n.d. Toipumisorientaatio – recovery menetelmä Suomessa. Suomen sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliitto ry. Verkkodokumentti. <<https://recovery.fi/>>. Luettu 28.7.2018.

Toivio, Timo – Nordling, Esa 2013. Mielenterveyden psykologia. Porvoo: Bookwell Oy.

Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Vuorilehto, Maria – Tuulevi, Larri – Kurki, Marjo – Hätönen, Heli 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Edita Prima Oy.

Wahlbeck, Kristian 2018. Vain puolet apua tarvitsevista saa hoitoa. Mieli – Suomen Mielenterveysseuran vuosijulkaisu 2018. Artikkelii.
<https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/suomen_mielenterv_eysseuran_vuosijulkaisu_2018.pdf>. Luettu 26.10.2018.

Liite 1: Runoryhmän diplomi

Runoryhmän jäsenelle

Kiitos aktiivisesta osallistumisesta

ja luovuudestasi

"Kaunis ihminen, olet ainutlaatuinen.

Mitä vastaan tuleekaan, toista sua ei milloinkaan"

Keväällä 2018

Malmin päivätoimintakeskus

Liite 2: Runoryhmän palautelomake

Oliko runoraadissa miellyttävä ilmapiiri?



Suoriutuiko ohjaaja mielestäsi hyvin? Tulivatko kaikki huomioituiksi?



Pääsitkö toteuttamaan itseäsi runojen muodossa (tai muuten)?



Loiko ryhmä toiveikkuutta tulevaisuudelle? (Mukavia asioita on luvassa myös jatkossa)?



Arvosana runoraadille:

10 9 8 7 6 5 4

Muuta kommentoitavaa, sana vapaa: