



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
VASA YRKESHÖGSKOLA  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tiina Hakkarainen

# NUORTEN AIKUISTEN MIELENTERVEYSKUNTOUTUS

Kuntoutujan kuntoutumista kartoittavan listan laadinta

Sosiaali- ja terveysala  
2014

## VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelman, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihto

**TIIVISTELMÄ**

Tekijä	Tiina Hakkarainen
Opinnäytetyön nimi	Nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutus. Kuntoutujan kuntoutumista kartoittavan listan laadinta.
Vuosi	2014
Kieli	suomi
Sivumäärä	38 + 1 liite
Ohjaaja	Johanna Latvala

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia nuoren aikuisen mielenterveyskuntoutujan kuntoutumistilannetta kartoittava lista Vaasanseudun sosiaalipsykiatriselle yhdistykselle. Kartoituslistan avulla selvitetään kuntoutujan alkutilannetta sekä kuntoutumisen edistymistä. Työn tavoitteena on, että kartoittava lista palvelee käytäntöä ja hyödyttää yhdistyksen kuntoutustoimintaa nuorten aikuisten parissa. Lista on laadittu yhteistyössä toimeksiantajan kanssa alan kirjallisuutta apuna käyttäen. Nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutuksen tavoite on, että jokainen kuntoutuja pärjää kuntoutuksen jälkeen pienemmän tuen turvin järjestäen itse omaa arkeaan ja palautuu opiskelu- tai työelämään.

Opinnäytetyön teoreettinen osuus käsittelee mielenterveyden vaikutusta nuoren aikuisen elämään, mielenterveyskuntoutuksen suuntaa sekä kartoituslistan laadintaa. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat mielenterveys, mielenterveyskuntoutus, työtoiminta ja kartoituslista. Teoreettinen tieto haettiin Medic-tietokannasta, sekä hoitotieteellisestä ja hoitotyön perusteita käsittelevästä kirjallisuudesta.

Jatkotutkimusaiheena voisi tutkia kartoituslistan toimivuutta sekä päivittää sitä muutaman vuoden välein.

---

Avainsanat	Mielenterveys, mielenterveyskuntoutus, työtoiminta, kartoituslista
------------	--

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES  
Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

## ABSTRACT

Author	Tiina Hakkarainen
Title	Adolescents' Mental Health Rehabilitation. Making a Check-List.
Year	2014
Language	Finnish
Pages	38 + 1 Appendix
Name of Supervisor	Johanna Latvala

---

The purpose of this practise-based bachelor's thesis was to make a check-list for the association of social psychiatry in Vaasa. The check-list helps following the adolescent's rehabilitation process.

The check-list is a tool for looking at the adolescent's situation and possible progress. The aim of the bachelor's thesis is to provide a check-list that will benefit the work of the association.

The aim of the adolescent's mental rehabilitation is that after the rehabilitation the rehabilitee is able to manage and cope on his/her own and is able to return back to school or working life. The check-list has been made in cooperation with the association. Professional literature has also been utilized.

The theoretical framework deals with the effect of mental health on young people's everyday life, current trends of mental health rehabilitation and making of the check-list. The key concepts in this bachelor's thesis are mental health, mental health rehabilitation, work rehabilitation and a check-list. Theoretical information has been collected from Medic- database and from nursing science literature.

A topic for further research could be to study how well the check-list can be utilized and to update the check-list on a regular basis.

---

Keywords	Mental health, mental health rehabilitation, work rehabilitation, check-list
----------	--

## SISÄLLYS

### TIIVISTELMÄ

### ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	7
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	9
3 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN VAIHEITA.....	10
3.1 Toiminnallisen opinnäytetyön raportti ja tuotos.....	10
3.2 SWOT-analyysi.....	12
4 VAASANSEUDUN SOSIAALIPSYKIATRINEN YHDISTYS.....	13
5 MIELENTERVEYDEN VAIKUTUS NUOREN ELÄMÄÄN.....	15
5.1 Mielenterveys voimavarana.....	15
5.2 Nuoruuden ja varhaisaikuisuuden kehityshaasteita.....	16
5.3 Nuorten mielenterveyden uhkatekijät.....	18
6 MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSEN SUUNTA.....	20
6.1 Mielenterveyskuntoutus ja sen tavoitteet.....	20
6.2 Kuntouttava työtoiminta.....	21
6.3 Työpajatoiminta Jyväskylässä.....	22
6.4 Nuorten mielenterveyskuntoutuksen tulevaisuus.....	23
7 KARTOITUSLISTAN LAADINTA.....	25
7.1 Motivaatio ja tavoitteiden laatiminen.....	25
7.2 Lääkehoito.....	26
7.3 Sosiaaliset taidot.....	27
7.4 Ympäristössä selviytyminen.....	28
7.5 Tulevaisuuden näkymät.....	29
8 TYÖN TOTEUTUS.....	30
9 POHDINTA.....	32
9.1 Projektin arviointia.....	32
9.2 Luotettavuus ja eettisyys.....	32
9.3 Kartoittavan listan arviointia.....	33
9.4 Oman oppimisen arviointia.....	34

LÄHTEET.....36

LIITTEET

**KUVIOLUETTELO****Kuvio 1.** SWOT-analyysi

s. 12

## **LIITELUETTELO**

### **LIITE 1. Kuntoutumisen suunta**

## 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia mielenterveyskuntoutujan valmiuksia kartoittava lista, jota Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys tulee käyttämään hyödyksi nuorten aikuisten kuntouttavassa mielenterveystoiminnassa. Yhdistyksen keskeisenä tavoitteena on järjestää monipuolisia ja laadukkaita palveluja mielenterveyskuntoutujille. Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys tarjoaa vuoden 2014 lopusta alkaen uutta kuntouttavaa toimintaa 18–29-vuotiaille nuorille aikuisille. Merkittävä osana tätä mielenterveyskuntoutusta tulee olemaan yhdistyksen tarjoama kuntouttava työtoiminta.

Kuntouttavalla työtoiminnalla tarkoitetaan sosiaalihuoltolain mukaista sosiaalipalvelua, jonka tavoitteena on ehkäistä esimerkiksi työttömyyden aiheuttamia kielteisiä vaikutuksia toimintakykyyn. Lisäksi kuntouttavan työtoiminnan avulla pyritään vahvistamaan asiakkaan elämän- ja arjenhallinnan taitoja sekä työ- ja toimintakykyä. Kuntouttavan työtoiminnan avulla pyritään myös ehkäisemään nuorten syrjäytymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012.)

Yhdistykselle laadittu kartoittava lista käsittää ominaisuuksia, jotka ovat kuntoutumisen kannalta kuntoutujalle olennaisia. Näitä ominaisuuksia ja niiden ilmenemistä kartoittamalla saadaan tietoa kuntoutujan aloittamistilanteesta. Lisäksi listan avulla voidaan seurata kuntoutuksen edistymistä. Kartoittava lista helpottaa niin kuntoutujaa kuin työntekijöitä kuntoutumisen valmiuksia hahmotettaessa sekä kuntoutuksen edistymistä seurattaessa. Kartoittavan listan avulla kuntoutumisen aloitustilanne selkenee molemmille osapuolille samalla jäsentäen kuntoutuksen ja tulevaisuuden tavoitteiden suuntaa. Työntekijöiden osalta on tärkeää kiinnittää huomioita kuntoutuksessa tapahtuviin muutoksiin sekä erityisesti kuntoutumisen edistymiseen. Listan avulla niin kuntoutuja kuin työntekijät voivat tarkkailla kuntoutumisen suuntaa säännöllisesti.

THL:n kansallisessa mielenterveys- ja päihdesuunnitelmassa vuosille 2009-2015 on huomioitu nuorten kasvavat ongelmat ja niiden ehkäisy. Myös kuntoutuksen



tärkeys nuorten palauttajana opiskelu- tai työelämään on huomioitu. Nuorten aikuisten syrjäytymisen ehkäisemiseksi on tärkeää kehittää ja lisätä syrjäytymistä ehkäiseviä työmuotoja sekä tarjota syrjäytymisriskissä oleville nuorille aikuisille koulutukseen ja työhön palaamiseen tähtäävää työpajatoimintaa. (Moring, Martins, Partanen, Bergman, Nordling & Nevalainen 2011, 54-55.)

Nuorilla aikuisilla on tärkeä merkitys yhteiskunnassamme ja on hyvä, että heidän ongelmiinsa on etsitty ratkaisuja. Tämän opinnäytetyön aihe oli erittäin kiinnostava ja ajankohtainen nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveyspalveluiden määrän kasvaessa ja työpajatoimintojen tarjonnan lisääntyessä. Työhön tietoa etsittiin Medic-tietokannasta sekä alan kirjallisuudesta.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia mielenterveyskuntoutujan tilannetta kartoittava lista, jonka avulla huomioidaan nuoren aikuisen tilannetta kuntoutuksen alkaessa sekä kuntoutuksen edistymistä. Työ tehtiin Vaasanseudun sosiaalipsykiatriselle yhdistykselle, joka tulee hyödyntämään kartoittavaa listaa mielenterveyskuntoutuksessa nuorten aikuisten parissa. Lista laadittiin A4-kokoon (LIITE 1) ja siihen koottiin kuntoutumisen osalta keskeiset ominaisuudet. Kartoittavaa listaa hyödynnettäessä tärkeää on huomioida muun muassa kuntoutujan lähtökohdat kuntoutuksen alkaessa, jotta kuntoutus palvelee kuntoutujaa mahdollisimman hyvin ja luodut tavoitteet ovat kuntoutuksen osalta mahdollista täyttää.

Kartoittavien ominaisuuksien avulla kiinnitetään huomiota niihin seikkoihin kuntoutujassa, jotka tekevät kuntoutuksen onnistumisen mahdolliseksi, esimerkkinä motivaatio ja sosiaaliset taidot. Kartoittavan listan avulla tärkeää on keskittyä löytämään ne asiat, jotka ovat olennaisia asiakkaan kuntoutumisessa. Kuntoutuja tarvitsee motivointia oikeaan suuntaan, jotta kuntoutuksella on parhaat mahdollisuudet onnistua ja kuntoutuja saa tarjolla olevasta tuesta ja avusta suurimman mahdollisen hyödyn. Tärkeää on myös muistaa, mihin tällä yhdistyksen tarjoamalla mielenterveyskuntoutuksella pyritään. Tavoitteena on, että jokainen kuntoutuja pärjää kuntoutuksen jälkeen pienemmän tuen turvin järjestäen itse omaa arkeaan ja palautuu opiskelu- tai työelämään.

### 3 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN VAIHEITA

Tässä luvussa esitellään toiminnallisen opinnäytetyön ominaisuuksia ja tämän opinnäytetyöprojektin etenemistä.

#### 3.1 Toiminnallisen opinnäytetyön raportti ja tuotos

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät työn raportointi kirjallisesti sekä käytännön toteutus, esimerkiksi tuotoksen valmisteleminen. Toiminnallisen opinnäytetyön raportissa selviää mitä, miksi ja miten työ on tehty. Raportti käsittelee myös työprosessia, johtopäätöksiä sekä tuotetun tuotoksen eli produktin arviointia. Raportin avulla lukija ymmärtää työn vaiheita sekä kykenee tulkitsemaan ja ymmärtämään sisältöä. Raportin lisäksi toiminnallisessa opinnäytetyössä valmistuu konkreettinen tuotos jonkun käytettäväksi. Tuotos voi olla esimerkiksi ohje tai opaskirja tietylle käyttäjäryhmälle. Työn kannalta olennaista on, että tuotos suunnitellaan palvelemaan tarkoitustaan huomioimalla kohderyhmä sekä työn tavoitteet. Koska opinnäytetyö tehdään yhteistyössä työelämän kanssa, raportissa on hyvä kertoa, mitkä ovat olleet toimeksiantajan toiveita tuotoksen laadintaan ja mitkä tekijän näkemyksiä tuotoksen syntyyn. (Vilka & Airaksinen 2004, 10, 53, 65–66.) Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia Vaasanseudun sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen käyttöön kartoittava lista, jonka avulla arvioidaan mielenterveyskuntoutujan alkutilannetta sekä seurataan kuntoutumisen edistymistä.

Jo suunnitteluvaiheessa on tärkeää huomioida tuotoksen käyttötarkoitus kohderyhmässä sekä työn asiasisältö, informatiivisuus, selkeys ja johdonmukaisuus. Työtä tehdessä tulee pohtia lähteiden ja tietojen oleellisuutta ja ajankohtaisuutta, koska ne vaikuttavat oleellisesti tuotoksen luotettavuuteen ja onnistuvuuteen. Tässä työssä tuotos eli kartoittava lista on kirjallinen materiaali niin kuntoutujan kuin kuntoutumista ohjaavien työntekijöiden käyttöön. Koska tuotoksessa ilmenee tekstejä, on tärkeää huomioida, että ne palvelevat kohderyhmää. Kohderyhmän huomioiminen vaikuttaa olennaisesti tuotoksen tekstin sisältöön, ulkoasuun, il-

maisuun ja tyyliin. (Vilkka & Airaksinen 2004, 51, 53-54.) Tuotoksen tekovaiheen valinnoissa ja lopputuloksessa heijastuu työn yksilöllisyys sekä tekijän persoonallisuus. (Vilkka & Airaksinen 2004, 53.)

Erilaisia vaiheita tässä opinnäytetyöprojektissa olivat tiedon hankinta, kohderyhmän valitseminen, materiaalin kerääminen, työn rajaaminen, kartoituslistan laatiminen ja lopuksi työn onnistumisen pohtiminen. (Vilkka & Airaksinen 2003, 48-49, 65.) Toiminnallinen opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä työelämän kanssa ja se tarjosi mahdollisuuden käytännön toiminnan kehittämiseen samalla vastaten työelämän tarpeita (Vilkka & Airaksinen 2003, 17).

### **3.2 SWOT-analyysi**

Lyhenne SWOT tulee englanninkielen sanoista Strengths (vahvuudet), Weaknesses (heikkoudet), Opportunities (mahdollisuudet) ja Threats (uhat). SWOT-analyysi on tärkeä väline analysoitaessa oppimista ja se on suositeltavaa toteuttaa suunnitteluvaiheessa, kun toteuttamis- tai kehittämispäätös projektista on tehty. SWOT-analyysin tulokset antavat apua prosessin ohjauksessa ja suunnittelussa. Lisäksi sen avulla voi tunnistaa prosessin kriittiset kohdat. (Opetushallitus 2012.)

Kuvion 1 avulla on kiinnitetty huomiota näihin neljään pääkohtaan projektissa ja laadittu projektille SWOT-analyysi. Tässä projektissa vahvuuksia ovat aiheen mielenkiintoisuus, ajankohtaisuus ja sen tarpeellisuus yhdistykselle. Heikkouksia puolestaan ovat sopivassa laajuudessa pysyminen ja tarvittavan tiedon löytäminen. Mahdollisuuksia on saada työ palvelemaan käytäntöä mahdollisimman hyvin sekä saada kartoittavasta listasta toimiva. Uhkana on riittävän materiaalin löytäminen.

<p>Vahvuudet</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Aiheen mielenkiintoisuus ja ajankohtaisuus</li><li>- Työn tarpeellisuus yhdistykselle</li></ul>	<p>Heikkoudet</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sopivassa laajuudessa pysyminen</li><li>- Tarvittavan lähdemateriaalin löytyminen</li></ul>
<p>Mahdollisuudet</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Työ palvelee käytäntöä</li><li>- Laadittava lista on toimiva</li></ul>	<p>Uhat</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Riittävän materiaalin löytyminen</li></ul>

KUVIO 1. SWOT-analyysi

#### 4 VAASANSEUDUN SOSIAALIPSYKIATRINEN YHDISTYS

Vaasan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry on perustettu vuonna 1987 tuottamaan kuntouttavia palveluja mielenterveyskuntoutujille. Yhdistys toimii yhteistyössä muun muassa mielenterveyskuntoutujien, heidän omaisten sekä alan yhteistyötahojen kanssa. Tärkeiksi arvoiksi toiminnalle ovat muodostuneet asiakaslähtöisyys, osallisuus, yhdenvertaisuus ja turvallisuus. (Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry 2014.)

Yhdistyksen tarjoamat palvelut ovat ensisijaisesti suunnattu Vaasanseudulla asuville täysi-ikäisille mielenterveyskuntoutujille. Vaasan seudunsosiaalipsykiatrinen yhdistys järjestää päivätoimintaa ja asumispalveluja viidessä eri toimipisteessä, joita ovat Kalliokodin kuntoutuskoti, Jansson-kodin asumisyksikkö, Sateenkaaritalon ja Fyrrytuvan jäsenyhteisö sekä Tiimituvan päivätoimintayksikkö. Vaasan kaupunki ostaa yhdistyksen tarjoamia palveluja ostopalveluna. (Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry 2014.)

Kalliokoti on mielenterveyskuntoutujille suunnattu 7-paikkainen kuntoutuskoti. Lisäksi tarjolla on viisi tukiasuntoa. Kalliokodissa tapahtuvan kuntoutuksen tavoitteena on muun muassa asukkaan kokonaisvaltainen ja laadukas elämä sekä mahdollisimman itsenäinen selviytyminen arjessa. Kalliokodin toiminta on sekä yhteisöllistä että suunnitelmallista ja yksilöllisesti kuntouttavaa. Jansson-kodin asumisyksikkö tarjoaa ympärivuorokauden ulottuvaa asumispalvelua mielenterveyskuntoutujille. Talossa pyritään elämään tavallista kotielämää henkilökunnan avulla turvallisessa ja päihteettömässä ympäristössä. Jansson-kodin asukkaita ohjataan etsimään mieluisia aktiviteetteja talon ulkopuolelta esim. työtoiminnot, liikunta- ja harrastusmahdollisuudet sekä opiskelu. Myös yhteisöllisyys talon sisällä on tärkeää. (Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry 2014.)

Vaasassa toimivan Sateenkaaritalon mielenterveyskuntoutujien jäsenyhteisössä erilaisten toimintojen avulla pyritään kehittämään ja ylläpitämään jäsenten toimintakykyä. Sateenkaaritalon tarjoamia toimintoja ovat muun muassa liikunta-, luonto- ja kuororyhmät. Fyrrytuvan jäsenyhteisö puolestaan toimii Vähässäkyrössä

tarjoten päivätoimintaa mielenhyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi sosiaalisessa vuorovaikutuksessa vertaistuen voimin. Päivätoimintayksikkö Tiimitupa tarjoaa toimintakykyä ja sosiaalisia taitoja ylläpitävää toimintaa kodikkaassa ja rauhallisessa ilmapiirissä. Asiakkailta on mahdollisuus osallistua työtehtäviin sekä ryhmä- ja virkistystoimintaan. Lisäksi viikko-ohjelma tarjoaa monipuolista aktiviteettia. (Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry 2014.)

Tulevaisuudessa yhdistys tulee tarjoamaan enemmän myös nuorille aikuisille suunnattuja kuntouttavia mielenterveyspalveluita.

## 5 MIELENTERVEYDEN VAIKUTUS NUOREN ELÄMÄÄN

Tässä luvussa käsitellään mielenterveyttä voimavarana, nuoruuden ja varhaisaikuisuuden kehityshaasteita sekä nuorten mielenterveyden uhkatekijöitä.

### 5.1 Mielenterveys voimavarana

Mielenterveyden käsitteellä tarkoitetaan ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perustaa. Mielenterveys ei ole pysyvä tila, vaan se muovautuu koko elämän ajan henkilön kehityksen ja kasvun myötä. Ympäristöllä on vaikutusta mielenterveyden kehittymiseen. Olosuhteista riippuen mielenterveyden voimavarat kasvavat tai puolestaan kuluvat enemmän kuin ne ehtivät uusiutua. Erityisesti nuoret ovat herkkiä vaikutteille ja sen vuoksi yhteisöjen, kuten koulujen ja oppilaitosten tulee toiminnassaan tukea mielenterveyttä. Mielenterveyteen liittyviä tietoja ja taitoja voi myös oppia ja opettaa. (THL 2013.)

Mielenterveys on psyykkistä tasapainoa, joka auttaa paineensietokyvyssä ja tuo rohkeutta kohdata omia ja toisten tunteita. Se on kykyä sietää pettymyksiä ja menetyksiä. Mielenterveys tukee arjessa jaksamista ja auttaa ajoittain ilmenevissä ahdistuksissa ja alakulossa sekä sietämään muutoksia elämässä. Menetykset ja pettymykset ovat osa elämää, mutta jos nämä kasaantuvat on riski sairastua suuremmin. Tärkeää on käyttää omia selviytymistaitoja ja hakea apua mieltä vaivaaviin asioihin. (Kari, Niskanen, Lehtonen & Arslanoski 2013, 128.)

Mielenterveys on voimavara, joka luo perustan koko ihmisen hyvinvoinnille mahdollistaen yksilöllisen ja mielekkään elämän. Positiiviseen mielenterveyteen kuuluu hyvä itsetunto, kokemus hyvinvoinnista ja mahdollisuus vaikuttaa asioihin omassa elämässä. Osana mielenterveyttä ovat myös työ- ja toimintakyky, ihmissuhteiden ylläpito ja henkinen kestävyys. Mielenterveys ja fyysinen terveys ovat koko ajan vuorovaikutuksessa keskenään. Mielenterveys koostuu fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja henkisestä ulottuvuudesta. Mielenterveyteen vaikuttavat yksilölliset voimavarat, läheiset ihmissuhteet, kasvu- ja asumisolosuhteet,



sosiaalinen verkosto sekä yhteiskunnan luomat elämisen puitteet palveluineen. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta, 2008, 8-9.)

Kun ihminen alkaa voida psyykkisesti huonosti, ensimmäiset oireet ovat yleensä univaikeuksia, ruokahalun muutoksia sekä mielialan muutoksia. Yleensä näiden jälkeen ilmenee fyysisiä muutoksia kuten lihasten jännittyneisyyttä, sydämen lyöntitiheyden muutoksia, verenpaineen muutoksia ja hormonitoiminnan heilahtelua. Usein edellä mainitut oireet jäävät huomioimatta ennen kuin ne ehtivät kasvaa huomattaviksi ongelmiksi. Ensimmäiset mielentuntemukset johon reagoidaan voivat olla ahdistuneisuuden ja pelon tunteet, vaikka kehon muutokset ovat ehtineet tapahtua jo aiemmin. Kun mielen ongelmat kasvavat ja muuttuvat vaikeammiksi ihmisen oma tajunta alkaa antaa niille merkityksiä kokonaisvaltaisesti. Kehoa ja mieltä sekä niiden yhteyttä ei eritellä, vaan ilmaistaan tuntemuksia kokonaisvaltaisesti. Esimerkkinä näistä henkilö voi sanoa voivansa huonosti tai olevansa uupunut. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 14.)

## **5.2 Nuoruuden ja varhaisaikuisuuden kehityshaasteita**

Ihmisen kehityksessä tapahtuu muutoksia eri ikäkausina. Nämä muutokset toimivat ikään kuin karttana ihmisen myöhemmälle kehitykselle ja elämäkululle. Kehityksen vaiheisiin vaikuttavat sosiaaliset odotukset, normit ja roolit, joita yhteiskunta, sen instituutiot ja kulttuuri mahdollistavat yksilölle. (Lyytinen, Korkiakangas & Lyytinen 2001, 258.)

Nuoruuden kehitystehtäviä ovat muutokset suhteissa vanhempiin ja kavereihin, oman fyysisen olemuksen hyväksyminen, oman sukupuoli-identiteetin rakentuminen, ja emotionaalisen itsenäisyyden saavuttaminen. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 17-19; Lyytinen ym. 2001, 259.) Suhde vanhempiin muuttuu nuoruudessa kriittisemmäksi ja vanhempien asettamia sääntöjä kyseenalaistetaan. Nuoruuden kehitysvaiheessa tapahtuu irtautuminen riippuvuussuhteesta vanhempiin, jonka seurauksena nuoren oma arvomaailma ja sisäinen vastuuntunto alkavat kehittyä. Kaveriporukka luo usealle nuorelle paineen olla samankaltainen kuin muut, sa-

maan aikaan kun omaa roolia ja paikkaa etsitään. Vastavuorovaisuus toisten samanikäisten nuorten kanssa on tärkeä. Sitä mukaa kun nuoren oma identiteetti vahvistuu, kyky olla aito ja uskollinen vahvistuu. Tässä iässä ystävyys-suhteita luodaan molempiin sukupuoliin ja ensimmäiset seurustelusuhteet testaavat kykyä luoda ihmissuhteita. Nuoruuden kehitysvaiheen loppupuolella oma rooli, minuus ja arvomaailma alkavat pikkuhiljaa muodostua. Nuoruusiässä koetaan kehityksellinen kriisi, jossa etsitään ratkaisua lapsuuden ristiriidoille ja omille sisäisille kehityshaasteille. Kehityskriisin lopputuloksena on psyykinen itsenäisyys ja oman minän löytyminen. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 17-19.)

Ajattelussa tapahtuu nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa suurta kehitystä. Nuori on kykenevä abstraktien käsitteiden avulla etenemään ajattelussaan ilman siihen liittyvää tekemistä ja toimintaa. Nuoruus on myös aatteiden ja ideaalisuuden aikaa, jolloin myös tiedollinen prosessointi on huipussaan. Nuoruusiässä maailmankuva ja ihmiskäsitys muovautuvat sekä sisäinen vastuullisuus ja autonomia kasvavat. Uudeksi keskeiseksi elämänalueeksi tulevat opiskelu, työ sekä taloudellinen ja sosiaalinen vastuu. Myöhemmin mukaan tulee perhe-elämään valmistautuminen ja uuden sukupolven luominen. Nämä kehityshaasteet on tärkeitä läpikäydä ja ratkaista onnistuneesti, koska ne antavat kyvyn rakastaa ja vastaanottaa rakkautta. Kyvyttömyys vastavuorisiin suhteisiin voi vaikeuttaa seurustelusuhteen alkamista ja perheen perustamista. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 19-20; Lyytinen ym. 2001, 265.)

Jos aiemmat iän tuomat kehityshaasteet ja –tehtävät eivät ole saaneet onnistunutta ratkaisua tai niitä ei ole ratkaistu lainkaan, voi nuoruuden ja varhaisaikuisuuden elämänvaiheessa tulla ratkaisuksi eristäytyneisyys muista ikätovereista. Muita ilmenemistapoja voivat olla halu palata vanhempien huolenpitoon, syrjäytyminen opiskeluista ja työstä sekä samaistuminen sellaisiin sosiaalisiin ryhmiin, joissa ei ole tarvetta aiempien kehitystehtävien ratkaisemiseen. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 19.)

Aikuistuminen ikävaiheena nähdään lapsuuden ja nuoruuden kehityksen tulokse-

na. Aikuistuminen tuo mukanaan kriisin, jossa sopeudutaan ottamaan henkilökohtainen vastuu omista ajatuksista, tunteista, teoista ja näiden kautta vastuu koko omasta elämästä. Aikuisuuteen kuuluu olennaisesti vastuu, juurtuminen ja sosiaaliset vaatimukset. Juurtuminen ja jäsenöityminen valmistaa vakituiseen työhön, parisuhteeseen ja perheen perustamiseen. Tätä kautta ihminen sosiaalistuu ja tulee osaksi yhteiskuntaa. Aikuinen kykenee ottamaan huomioon myös toiset ihmiset ja kantamaan vastuun heidän hyvinvoinnistaan. Myös persoonallisuuden vakiintuminen on osa tätä elämänjaksoa. Oman itsensä toteuttaminen, uralla eteneminen ja oman vahvuusalueen löytäminen elämässä kuuluvat erityisesti nykyaikaiseen aikuisuuteen. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 20; Lyytinen ym. 2001, 313-316.)

### **5.3 Nuorten mielenterveyden uhkatekijät**

Nuoruusiän kehitys alkaa murrosiässä biologisilla muutoksilla. Kehitys on jokaisen kohdalla hyvin yksilöllistä, kun taas aivojen kehitys jatkuu kaikilla voimakkaana koko nuoruusiän ajan jatkuen aina aikuisikään asti. Tämän vuoksi nuoret ilmaisevat pahaa oloa usein käyttäytymisellään, koska vasta myöhemmin he oppivat pohtimaan toimintaansa ja ohjaamaan tunteitaan. Lisäksi nuorten aivot ovat aikuisten aivoja herkempiä ulkoisten ärsykkeiden haitallisille vaikutuksille kuten päihteille, stressille ja psyykkisille traumoille. (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013, 7.)

Vanhempien ongelmat näkyvät usein niistä kärsivien lasten ja nuorten pahoinvointina ja useiden palveluiden tarpeen lisääntymisenä, esimerkiksi nuorten mielenterveysongelmat ja huostaanotot ovat kasvaneet suuresti viime vuosina. Nuorten päihteiden käyttö näyttää jakautuneen kahteen ääripäähän, jossa päihteitä ei käytetä lähes lainkaan tai niitä käytetään runsaasti. Runsaalla käytöllä on suuret riskit nuorten syrjäytymiskehityksen syvenemiseen. Päihteiden käyttö tuo mukanaan heikentyneen kyvyn pärjätä työelämässä, joka johtaa työelämästä syrjäytymiseen ja myöhemmin vaikeuksiin päästä takaisin työelämään. (Moring, Martins, Partanen, Bergman, Nordling & Nevalainen 2011, 36-37.)

Moringin ym. mukaan (2011, 55, 81) nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveysongelmista on tullut Suomessa terveydenhuollon keskeisimpiä huolen aiheita. Vähitellen on ymmärretty niiden merkitys aikuisiän psykiatriin oireisiin sekä syrjäytymiseen. Pitkäaikaisten seurantatutkimusten avulla on saatu tietoa siitä, että lapsuuden ja nuoruuden tunne-elämän ongelmat sekä käytöshäiriöt ennustavat laajoja negatiivisia seuraamuksia myöhemmässä elämässä. Tällaisia ongelmia voivat olla päihteiden käyttö, koulu- ja työelämän vaikeudet, väkivaltaisuus, rikollisuus sekä psykiatriset sairaudet esimerkiksi masennus ja persoonallisuushäiriöt.

Nuorten mielenterveyteen vaikuttavat useat tekijät, mutta yleisesti ottaen huolet ja ajatukset, joita ei vielä osata ilmaista, voivat ohjata nuorta väärään suuntaan. Nuorten huolia ovat olla useat yksilölliset tekijät kuten identiteettiongelmat, sopeutumiskyky ja itseluottamus. Sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät ovat tärkeitä. Usein perhe-, työ, ja kouluasiat heijastuvat suoraan nuoreen. Lisäksi muita vaikuttavia asioita ovat yhteiskunnan rakenteelliset tekijät, palvelujen saanti, yhteiskuntapolitiikka sekä biologiset ja kulttuuriset tekijät. (THL 2013.)

Mielenterveyden häiriöt ovat yleisin nuorten työ- ja opiskelukyvyyttömyyden syy ja on arvioitu, että hoidon tarpeessa on 10 % nuorista (Laukkanen & Pylkkänen 2013; Aalto-Setälä 2010). Vain nopea väliintulo ennen ongelmien pahenemista on tehokkain keino torjua nuorten jäämistä ulkopuolelle. Nuori ei kykene hyötymään työ- tai opiskelupaikasta, jos hänen toimintakykynsä on mielenterveyden häiriön vuoksi alentunut. (Laukkanen & Pylkkänen 2013.) Väestötutkimuksissa on selvinnyt, että noin puolet aikuisiän mielenterveyshäiriöistä alkaa jo ennen 14 vuoden ikää. Lisäksi on arvioitu, että 20-25 % nuorista kärsii erilaisista mielenterveyden häiriöistä, joita ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös-, ja päihdehäiriöt. (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013, 10.)

## 6 MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSEN SUUNTA

Tässä luvussa käsitellään mielenterveyskuntoutusta ja sen tavoitteita. Luvussa kerrotaan myös kuntouttavasta työtoiminnasta, josta tapausesimerkkinä esitellään Jyväskylässä toimivaa työpajatoimintaa. Lopuksi kerrotaan nuorten mielenterveyskuntoutuksen tulevaisuudesta.

### 6.1 Mielenterveyskuntoutus ja sen tavoitteet

Mielenterveyskuntoutuksella käsitteenä tarkoitetaan monialaista kuntouttavien palvelujen kokonaisuutta, joka suunnitellaan yhteistyössä kuntoutujan kanssa hänen yksilöllisten tarpeidensa mukaisesti. Ammattihenkilöt toimivat kuntoutusprosessissa kuntoutujan yhteistyökumppaneina. Heidän tehtäviinsä kuuluu tukea, motivoida ja rohkaista kuntoutujaa kuntoutustavoitteiden asettelussa ja toteuttamisessa. Mielenterveyttä tukevat useat tekijät, kuten perhe, opiskelu, työ, ihmissuhteet, harrastukset ja liikunta. Mielenterveyskuntoutuksessa on olennaista huomioida nämä osa-alueet hoidon ja ohjauksen ohella. Kuntoutuksessa hyödynnetään yksilötoimintamuotojen lisäksi laajasti erilaisia ammatillisia sekä ympäristö- ja yhteisöpainotteisia toimintoja. Kuntoutujan oma asiantuntemus omasta elämästään on tärkeää ottaa osaksi kuntoutusprosessia. Kuntoutuminen on usein pitkä ja aaltoileva prosessi, jossa tukevien toimenpiteiden määrä vaihtelee. (STM 2007, 13; Kari, Niskanen, Lehtonen, Arslanoski 2013, 129.)

Valkosen mukaan (2013) mielenterveydellä viitataan usein psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn sekä ihmisen omaan kokemukseen mielen hyvinvoinnista. Usein nämä yhdessä nähdään toimivana jatkumona, jonka toisessa päässä ovat mielen sairaudet. Kun asiaa tarkastelee tältä kulmalta, mielenterveys olisi enemmänkin kuntoutuksen tavoite kuin kohde. Vain ehkäisemällä mielen sairauksia tai mielenterveyden häiriöitä voidaan vähentää niistä aiheutuvia haittoja. Kuntoutuksen ja tukemisen avulla voidaan auttaa ihmisiä kuntoutumaan kohti parempaa mielenterveyttä ja toimintakykyä. Mielenterveyskuntoutus kohdistuu erityisesti mielenterveyttä tukevien tekijöiden vahvistamiseen eikä vain sairauk-

sien tai ongelmien korjaamiseen. Koska mielenterveyteen vaikuttavat useat yksilölliset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät, mielenterveys-kuntoutuksen kohteena on aina myös kuntoutujan oma toimintaympäristö.

Kun asiaa tarkastellaan kuntoutusasiakkaan näkökulmasta, mielenterveys-kuntoutuksella tarkoitetaan palveluprosessia, jossa jonkin mielenterveyttä haitanneen tai uhanneen tilanteen jälkeen pyritään parempaan kokonaisvaltaiseen vointiin. Kuntoutujan psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä subjektiivista hyvinvointia edistetään erilaisten tukitoimenpiteiden avulla. Fyysistä toimintakykyä parantamalla voidaan vaikuttaa oleellisesti mielenterveyteen. (Valkonen 2013.)

## **6.2 Kuntouttava työtoiminta**

Kuntouttava työtoiminta on sosiaalihuoltolain mukainen sosiaalipalvelu, jonka tavoitteena on ehkäistä esimerkiksi työttömyyden aiheuttamia kielteisiä vaikutuksia toimintakykyyn. Lisäksi sen avulla pyritään vahvistamaan asiakkaan elämän- ja arjenhallinnan taitoja sekä työ- ja toimintakykyä. Kuntouttava työtoiminta pyrkii ehkäisemään syrjäytymistä tarjoamalla mahdollisuutta työtoimintaan sekä muita palveluita. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012.)

THL:n kansallisessa mielenterveys- ja päihdesuunnitelmassa vuosille 2009-2015 on huomioitu nuorten kasvavat ongelmat ja niiden ehkäisy. Myös kuntoutuksen tärkeys nuorten palauttajana opiskelu- tai työelämään on huomioitu. Kun tarkastellaan nuorten syrjäytymistä ehkäisyn näkökulmasta, tärkeää on kehittää ja lisätä syrjäytymistä ehkäiseviä työmuotoja sekä tarjota syrjäytymisriskissä oleville nuorille koulutukseen ja työhön palaamiseen tähtävää työpajatoimintaa. (Moring ym. 2011, 15, 55.)

2000-luvulla työpajatoiminta on kohdannut uusia haasteita ja muutoksia, joiden kautta toiminta on ammatillistunut. Lisäksi huomiota on kiinnitetty toiminnan vaikuttavuuteen sekä toimivien käytännön mallien kehittämiseen, joita voitaisiin hyödyntää yleisesti. Usealla työpajalla käytössä oleva tilaaja – tuottaja -malli vaa-

tii myös vielä kehittymistä. Työpajojen asiakasmäärien kasvaessa työpajojen henkilökunnalta vaaditaan vankkaa tietoa ja taitoa valmennusten vetämisestä. Lisäksi kyky verkostoitua sekä kohdata uusia asiakkaita erilaisista erityistukea tarvitsevista ryhmistä on alan suuri haaste tulevaisuudessa. (Nuorten työpajatyöryhmä 2004, 9; Pekkala 2005, 16.)

Kuntouttavaa työtoimintaa järjestettäessä asiakkaalle suunnitellaan palvelukokonaisuus tarjonnan mukaan. Suunnittelussa otetaan huomioon asiakkaan henkilökohtainen tilanne, ja se mitä palveluita asiakkaalle palvelukokonaisuudessa tarjotaan. Kuntouttavaa työtoimintaa järjestetään asiakkaan yksilöllisen tarpeen mukaan osa- tai kokopäiväisesti, vaihdellen yhdestä viiteen päivään viikossa. Kuntouttava työtoiminta voi kestää 3-24 kuukauden ajan. Toiminnalla on oltava tavoitteet, joiden kautta pyritään parantamaan asiakkaan elämänhallintaa ja toimintakykyä. Tavoitteiden kautta parannetaan mahdollisuutta työllistyä, hakeutua koulutukseen tai osallistua TE-hallinnon työllistymistä edistäviin palveluihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012.)

Työpajatoiminnan tarjoamiin työaloihin vaikuttavat usein alueen ja pajatoiminnan järjestäjän toiveet ja tarpeet. Kestosuosikeiksi työpajoilla ovat muodostuneet auto- ja pyöräkorjaamopalvelut, metalli-, puu- ja tekstiilityöt sekä ruokala- ja kahvila-palvelut. Myös entisöinti- ja kunnostustyöt ovat kasvattaneet suosiotaan. (Nuorten työpajatyöryhmä 2004, 22).

### **6.3 Työpajatoiminta Jyväskylässä**

Jyväskylässä sijaitseva Nuorten taidetyöpaja on hyvä esimerkki monipuolisesta työpajatarjonnasta nuorille. Nuorten taidetyöpaja toimii osana Jyväskylän kaupungin työllisyyspalveluja ja se tarjoaa kuntouttavaa työtoimintaa, työkokeiluja ja ohjausta 17-29-vuotiaille nuorille. Työpajatarjonta koostuu erimittaisista yhteisöllisistä pajajaksoista sekä nuorten yksilöohjauksesta. Eri työpajoja on tarjolla nuorten kiinnostusten mukaan. Esimerkiksi volttipajalla voi kokeilla erilaisia kädentaitoja ja taidemuotoja. Lisäksi volttipajan ohjelmaan kuuluu ruuanlaittoa, monipuo-

lista liikuntaa ja tulevaisuuden suunnittelua. Volttipajan kädentaitoja ja taidepajoja ohjaavat alueen taitajat. (Nuorten taidetyöpaja 2014.)

Erilaisia tarjolla olevia taidetyömuotoja ovat muun muassa akryylimaalaus, emalityöt, luova kirjoittaminen, kirjansidonta, kankaanpainanta, keramiikka, puunveisto ja valokuvaus. Kierrätys- ja valmismateriaaleja hyväksikäyttäen voi tutustua kalusteiden ja asusteiden tuunaukseen, tekstiilityöhön ja korujen valmistukseen. (Nuorten taidetyöpaja 2014.)

Volttipajan lisäksi muita pajoja ovat muun muassa virtapaja ja elämispaja. Virtapajan sisältö koostuu draamasta, kädentaidoista, taiteista, ruuanlaitosta sekä tulevaisuuden suunnittelusta. Virtapajan tavoitteena on tarjota nuorille toimintaa ja yhteisöllisyyttä. Toiminnan kautta tarjotaan apua ja tukea tulevaisuuden hahmottamiseen ja suunnitelmien eteenpäin viemiseen. Elämispaja tarjoaa nimensä mukaan elämyksiä luonnossa. Tavoitteena on oppia toimimaan ryhmässä luonnossa liikkuen, retkeilyyn tutustuen sekä harjoitella erilaisia kädentaitoja. Pajan toiminnassa hyödynnetään erilaisia seikkailukasvatuksen menetelmiä ja toiminnallisuutta. Vuodenajat huomioiden harrastetaan esimerkiksi retkeilyä, kiipeilyä seikkailukasvatuksen menetelmiä hyödyntäen. Pajan aikana suunnitellaan ja toteutetaan erilaisia projekteja ja retkiä. Elämispajan ryhmäläisillä on mahdollisuus ohjata kevyitä seikkailuja myös muille Nuorten Taidetyöpajan pajaryhmille. Osaksi elämispajan työskentelyä kuuluvat myös erilaiset tutustumiskäynnit ja tulevaisuuden suunnittelu. Elämispaja on seikkailukasvatuksellinen prosessi, jossa toimitaan ryhmässä ja tutkiskellaan omaa itsetuntemusta. (Nuorten taidetyöpaja 2014.)

#### **6.4 Nuorten mielenterveyskuntoutuksen tulevaisuus**

Hallitus päätti vuoden 2014 alusta alkaen helpottaa nuorten pääsemistä kuntoutukseen ammatillisen kuntoutuksen myöntämisehtoja muuttamalla. Muutos liittyi siihen huomioon, että usea syrjäytyvä nuori tarvitsee tukea arkisten asioiden kanssa, ennen kuin he ovat kykeneviä kouluttautumaan tai toimimaan työelämässä. Lisäksi kuntoutus on osa nuorisotakuuta, joka takaa jokaiselle alle 25-vuotiaalle sekä kaikille alle 30-vuotiaille vastavalmistuneille työ-, työkokeilu- opiskelu, työ-



paja- tai kuntoutuspaikan. Jos katsotaan, että nuori ei ole kykenevä osallistumaan koulutukseen tai työhön, hänelle tarjotaan ensin mahdollisuutta kuntoutukseen. (Suomen mielenterveysseura 2013; Nuorisotakuu 2014.)

Ammatillisella kuntoutumisella tarkoitetaan Kelan kautta järjestettyä palvelua, jonka avulla ennaltaehkäistään työkyvyttömyyttä. Jatkossa ammatillista kuntoutusta voidaan antaa myös niille nuorille, jotka ovat vaarassa syrjäytyä ja jäädä ulkopuolelle työelämästä jo ennen sinne pääsyä. Nuorisotakuun ansiosta sairauden tai vamman lisäksi kuntoutustarvetta arvioidessa tarkastellaan entistä paremmin myös nuoren sosiaalista tilannetta. Erilaisia kuntoutusmuotoja voivat olla esimerkiksi työ- tai koulutuskokeilut, erilaiset kurssit tai muut nuoren elämäntilanteeseen räätälöidyt toiminnat. Arvioiden mukaan, yksi syrjäytynyt maksaa yhteiskunnalle jopa miljoona euroa. Kuntoutukseen satsaamista pidetään siksi kannattavana. (Suomen mielenterveysseura 2013; Nuorisotakuu 2014.)

## 7 KARTOITUSLISTAN LAADINTA

Tässä luvussa käsitellään kartoituslistan teemojen teoriaa. Tiedon avulla selkeytetään kuntoutumisessa tarkkailtavia asioita.

### 7.1 Motivaatio ja tavoitteiden laatiminen

Motivaatiolla tarkoitetaan voimaa, joka ajaa eteenpäin toimintaamme. Motivaation antama energia vaikuttaa asioihin, joita teemme ja siihen, miten käyttäydymme. Lisäksi se muokkaa päätöksiämme ja vaikuttaa päättäväisyyteemme. Persoonallisuus vaikuttaa suuresti motivaation ilmenemiseen ja sen ilmaisemiseen. Siksi henkilön luonne ja motivaatio kulkevat käsi kädessä ohjaten toisiaan. (Geen, Beaty, & Arkin, 1984 ; Caspi, Roberts, & Shiner, 2005.)

Aivan ensimmäisiä askelia kuntoutumisessa ovat henkilön kuntoutumistarve sekä hänen motivaationsa kuntoutukseen. Ilman motivaatiota kuntoutusta ei voi tapahtua. Kuntoutuksen tarve ja halukkuus ovat aivan eri asioita, mutta molempia tarvitaan kuntoutuksen onnistumiseen. Usein kuntoutuksen tarve on ilmeinen, mutta halukkuus ja motivaatio jäävät epäselviksi. Motivaatio voidaan nähdä ominaisuutena tai oireena, jota kuntoutujalla on tai ei ole, ja johon hän on kykenemätön tai haluton vaikuttamaan. Usein kuntoutujat ovat tottuneet kestämään huonoa tilannettaan jo kauan, jonka vuoksi motivaatiota ja innostusta muutokseen voi joutua odottamaan. Tärkeää olisikin löytää tekijöitä, joilla motivoida kuntoutujaa sekä selvittää syyt motivaation puuttumiseen. Tärkeää olisi myös huomioida sitoutuminen kuntoutukseen ja onko kuntoutujan kohdalla muutos mahdollinen. Kuntoutujan sitoutumiseen vaikuttavat monet yksilölliset tekijät, kuten luottamus omaan pärjäämiseen ja saatavaan tukeen, toivo ja kyky hallita muutosta. (Lemberg 2012, 129; Koskisuu 2004, 87-96, 105-106.)

Koskisuun mukaan (2004, 17, 30) heti alussa tärkeä osa kuntoutusta on kuntoutusvalmiuden kehittäminen. Kuntoutumisvalmiudella tarkoitetaan kuntoutujan halua ja kykyä suunnitella omaan elämään liittyviä muutostarpeita eli tavoitteiden

asettamista. Nämä tavoitteet voivat olla esimerkiksi arjen rutiinien järjestäminen tai pyrkimys palata koulutuksen tai työn pariin. Tärkeää on huomata, että kuntoutujan kuntoutusvalmius vaihtelee eri aikoina. Olosuhteet voivat muuttua nopeastikin ja vaikuttaa siihen, kuinka tiukasti henkilö on sitoutunut muutoksiin. Vaikka aaltomaista liikettä sitoutumisessa ilmenisikin, tavoitteet ja pyrkimys saavuttaa ne pysyvät usein samana. Tärkeää on tarjota kuntoutujalle tukea ja apua hahmottaa tilanne. Myös tavoitteen pilkkominen pieniin paloihin auttaa.

Kuntoutusvalmiuden kehittyminen edellyttää jatkuvaa vuorovaikutusta kuntoutujan ja henkilökunnan välillä. Työntekijöiltä edellytetään avoimuutta sekä kykyä antaa rakentavaa palautetta. Työntekijöiden on tärkeää huomata, milloin kuntoutuja tarvitsee tukea ja milloin tilaa oman kuntoutumisprosessin käsittelemisessä. Kun kuntoutuja on valmis kuntoutumiseen, alkaa kuntoutujan auttaminen omaa elämäänsä koskevien tavoitteiden asettamisessa ja näihin tavoitteisiin pyrkimisessä. Kuntoutuksessa tulee huomioida yksilöllisyys ja sen ehdoilla etenevä kuntoutusprosessin eteneminen. Yksilön tukeminen ja ammattihenkilökunnan vuorovaikutus koko prosessin ajan on tärkeää. Vuorovaikutuksessa tapahtuva arviointi ja yksilön kuntoutuksen kehittäminen ovat tärkeä osa kuntoutusta. Näiden kautta hahmotetaan, mitä työkaluja kuntoutujalle tarjotaan kuntoutumiseen ja muutosten saavuttamiseen. (Koskisu 2004, 17, 30, 99-101.)

## **7.2 Lääkehoito**

Mielenterveysasiakkaiden lääkehoitoon liittyy erityispiirteitä, niiden vaikuttavuuden vuoksi. Ihmisen kokemus psyykkisistä ongelmista liittyy tunteisiin, mielialaan, ajatteluun, muistiin, päätöksentekokykyyn, käytökseen ja toimintakykyyn. Nämä asiat ovat osa persoonallisuutta ja minuutta, mutta myös asioita, joihin vaikutetaan lääkkeillä. Tämä saattaa herättää mielenterveysasiakkaissa pelkoa ja häpeää, jota ei välttämättä osata ilmaista. Pahimmassa tapauksessa häpeän tunne aiheuttaa sen, että lääkitystä tarvitseva henkilö jättää ottamatta lääkkeet ja sitä kautta heikentää omaa hyvinvointiaan. (Suomen mielenterveysseura 2014; Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta, 2008, 207.)

Mielenterveyskuntoutuksen perusta on, että lääkehoito on tasapainossa. Hyvä yhteistyö lääkehoidon kohdalla työntekijöiden ja kuntoutujan välillä korostuu, koska silloin ilmapiiri on avoin ilmaista lääkehoitoon liittyviä haasteita. Psykyen lääkkeisiin liittyy paljon ennakkoluuloja ja vääriä käsityksiä. Tärkeää on antaa kuntoutujalle asiallista tietoa ja tukea lääkehoitoon liittyvissä asioissa. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 207.) Mielenterveyskuntoutujien lääkehoidon avulla pyritään mahdollistamaan kokonaishoidon toteutuminen. Joidenkin henkilöiden kohdalla lääkehoito on erityisen tärkeää, joidenkin henkilöiden kohdalla taas se on yksi mahdollisista hoitovaihtoehdoista. Lääkehoidon avulla voidaan mahdollistaa mielekäs elämä hyvinkin vaikeista häiriöistä kärsiville. (Suomen mielenterveysseura 2014; Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 204.)

Kuntoutuksen avulla pyritään siihen, että kuntoutuja ottaa vastuuta omasta lääkehoidostaan ja siitä tulee yksi hänen päivittäisistä toiminnoistaan. Kuntoutujan tulee ymmärtää lääkehoidon merkitys ja tarkoitus ja olla kykenevä huolehtimaan lääkehoidosta itsenäisesti myös kuntoutuksen loputtua. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 232; Suomen mielenterveysseura 2014.)

Kuntoutuksen aikana on tärkeää tukea, ohjata ja neuvoa potilasta lääkehoidossa. Kuntoutujan sitouttaminen lääkehoitoon edesauttaa asian hyväksymistä sekä kuntoutumisen edistymistä. Työntekijöiden avoin ja rehellinen suhtautuminen sekä kyky huomioida kuntoutujan omat arvot ja elämäntapa, tukevat kuntoutujan itsemääräämisoikeutta. Tämä mahdollistaa kuntoutujan avoimen tunteiden ilmaisun lääkehoitoon liittyen sekä kannustaa lääkehoidon toteutukseen. Lääkehoidon avulla tuetaan kuntoutujan terveyttä ja hyvää hoitoa. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 207-208.)

### **7.3 Sosiaaliset taidot**

Sosiaalisten taitojen käsitteellä tarkoitetaan laajasti useita erilaisia vuorovaikutusten muotoja. Sosiaaliset taidot ovat ihmisen tiedollisia taitoja, jotka liittyvät sosiaalisten tilanteiden tiedolliseen hallintaan. Nämä taidot liittyvät olennaisesti viestintään, vuorovaikutukseen ja tilanteisiin sopeutumiseen. Sosiaalsiin taitoihin

kuuluu keskustelu- ja neuvottelutaidot, yhteistyö- ja yhteistoimintataidot, viestintätaidot, ryhmä- ja tiimityötaidot sekä kyky tuntea empatiaa. Tässä tapauksessa empatialla tarkoitetaan tunteiden ymmärtämistä sekä kykyä olla tunnetasolla mukana jonkun toisen tilanteessa. (Kauppila 2005, 19, 23-24.)

Pettymyksiltä, tunteiden vuoristoradalta ja vaikeilta elämäntilanteilta ei välttyä kukaan. On tärkeää osata käsitellä näitä tuntemuksia. Näitä tunteita ja sosiaalisten tilanteiden taitoja voidaan vahvistaa aina aikuisuuteen saakka. (Suomen mielenterveysseura 2012.) Sosiaalisen kyvykkyyden lähtökohdat ovat synnynnäisiä temperamentti- ja persoonallisuuspilteitä, mutta on todettu, että ihmisten sosiaaliset taidot ovat kuitenkin pitkälle opittuja asioita. Sosiaalisia taitojaan voi kehittää läpi elämän kokemuksen ja koulutuksen avulla. (Kauppila 2005, 23.) Tunte- ja sosiaaliset taidot muodostavat oleellisen osan mielenterveystaitoja. (Suomen mielenterveysseura 2012.)

Mielenterveyttä suojaavat tekijät auttavat ongelmanratkaisussa ja kantavat vaikeiden tilanteiden läpi. Haitalliset tekijät puolestaan kuluttavat mielenterveyttä. Muun muassa sosiaalisten suhteiden puute on yksi mielenterveyden riskitekijöistä. Vastaavasti hyvä sosiaalinen tuki ja sosiaalinen pääoma toimivat mielenterveyttä suojaavasti. Lisäksi ryhmään kuuluminen, omaisten tuki, kohdatuksi tuleminen ja yhteisöllisyys tukevat mielenterveyttä. Kuntoutuksella on tärkeä merkitys näiden mahdollistajana. (THL 2014; Koskisu 2004, 87.)

#### **7.4 Ympäristössä selviytyminen**

Osana kuntoutusta voi olla aiemmasta ympäristöstä pois muuttaminen tai kuntoutujan ympäristön muuttaminen suotuisampaan suuntaan. Jotta henkilö pystyy tekemään valintoja ympäristöjen suhteen, on hänen kyettävä näkemään niiden eroja. Kyky hahmottaa ympäristön odotuksia, vaatimuksia ja mahdollisuuksia, on tärkeä osa kuntoutumista, koska nämä asiat vievät kuntoutusta eteenpäin. Kuntoutuminen tapahtuu aina vuorovaikutuksessa ympäristöön, ihmisiin ja tilanteisiin. Jos kuntoutujan tavoitteena on itsenäisempi asuminen, koti tai työ, on hyvä miettiä hyvää mielikuvaa ympäristöstä, jota kohti pyrkii. Joskus kuntoutujan ajatukset

työpaikasta tai kodista voivat olla täysin vääristyneet ja nämä ajatukset vaikuttavat haitallisesti tavoitteiden asettamiseen ja saavuttamiseen. Kyky arvioida mielikuvia myönteisesti vaikuttaa olennaisesti toimintakykyyn. Tietoisuus ympäristöstä lisää kuntoutujan mahdollisuuksia nähdä ympäristö positiivisena mahdollisuutena. (Koskisuus 2004, 107-108.)

## **7.5 Tulevaisuuden näkymät**

Tulevaisuus ei ole vain sitä, mitä uusi päivä tuo huomenna tullessaan. Tulevaisuus voi olla myös sitä, minkälaiseksi haluamme sen rakentaa ja mitä haluamme siltä saavuttaa. Myönteiset mielikuvat tulevaisuudesta vaikuttavat päämääriimme ja suuntaavat voimakkaasti toimintaamme. Jokaisella ihmisellä on oikeus ja mahdollisuus omiin unelmiin ja haaveisiin. (Moring ym. 2011, 179.)

Tulevaisuudessa on tärkeää huomioida entistä enemmän yksilön toiveet ja haaveet kuntoutuksen suhteen. On motivoivaa ja kannustavaa kuntoutujalle jos osana kuntoutusta huomioidaan hänen omia toiveitaan, unelmiaan ja haaveitaan. Muutokset vaativat usein paljon energiaa ja työskentelyä. Hyödyllisintä on, jos kuntoutuja on motivoitunut tavoittelemaan unelmiaan ja ne johdattavat kuntouttavaan muutokseen. Nämä haaveet täytyy usein pilkkoa pieniksi paloiksi, jotta saavutetaan jotain suurempaa. Esimerkkinä tästä kuntoutuja voi pilkkoa tavoitteen omassa asunnossa asumisesta kuntoutuskodissa asumiseen. Kun kuntoutuskodissa asumisen vaihe onnistuu, sen jälkeen voi siirtyä tuettuun asumiseen ja lopulta itse tavoitteeseen, omaan asuntoon. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 226-227; Koskisuus 2004, 17.)

Tavoitteita kohti edetään määrätietoisesti kuntoutujan tahdin mukaan. Suuri haaste kuntoutuksessa on se, miten toimia niiden kohdalla joilla ei ole haaveita tai niiden kanssa, jotka ovat tottuneet toimimaan annettujen kuntoutusmuottien mukaan. Entä ne jotka eivät osaa määritellä unelmiaan? Kuntoutuksen tavoite on tukea ja kannustaa näitä ihmisiä haaveiden ja unelmien löytymisessä sekä auttaa etsimään omia tavoitteita. Jo kuntoutujan kiinnostuksen kohteiden löytyminen saattaa johdattaa kuntoutumista oikeaan suuntaan. (Koskisuus 2004, 17.)

## 8 TYÖN TOTEUTUS

Työn pohtiminen alkoi keväällä 2013, kun yhdistyksen työntekijöiden kanssa mietittiin mahdollisia ideoita opinnäytetyölle. Ajatus jäi kesäksi hautumaan ja syksyllä 2013 nousi esille uusi, ensi vuonna toimintansa aloittava mielenterveyskuntoutus nuorille ja sen mahdollinen kehittäminen. Myöhemmin toimeksiantajalle ilmeni tarve kuntoutujien valintakriteerien määrittämiseksi nuorten yksikön uusille mielenterveyskuntoutujille. Kuntoutujien koko valintaprosessi joutui kuitenkin muutosten tuuliin ja yhdessä toimeksiantajan kanssa päädyimme uuteen hyvin samankaltaiseen aiheeseen. Vanha idea vaihtui kartoittavaan listaan, jonka avulla selvennetään mielenterveyskuntoutusta aloittavien tämän hetkistä tilannetta. Lista selventää myös kuntoutumisen seurantaa.

Kartoittava lista laadittiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa mielenterveyskuntoutuksen vaiheita ja käytännön tarvetta pohtien. Listan laadinnassa on käytetty hyväksi alan kirjallisuutta pitäen samalla mielessä työelämän tarvetta ja käytännön läheisyyttä. Kartoittavan listan hahmottelu alkoi aivan perusasioista ja materiaalin keräämisellä aiheesta. Aivan ensimmäinen askel kartoittavassa listan laadinnassa oli määrittää, kuinka motivoituneita mielenterveyskuntoutujat ovat kuntoutumiseen. Motivaation mittaaminen ja sen ilmeneminen ovat tärkeä osa kuntoutumisen onnistumista. Kuntoutumiseen vaikuttavan motivaation selkeyttämisen pohjalta alkoi hahmottua, miltä lista voisi näyttää ja mitä sen tulisi kattaa. Muut kartoittavaan listaan poimitut ominaisuudet selkenivät toimeksiantajan ja alan kirjallisuuden avulla.

Ominaisuuksia mittaava asteikko selkeni numeroihin 1-5, jossa pienin luku tarkoittaa heikkoa ilmenemistä tai vähäistä kiinnostusta asiaan. Kiinnostus ja ominaisuuden ilmeneminen mielenterveyskuntoutujan tämän hetkiselällä elämässä etenevät asteittain aina numeroon viisi asti, joka tarkoittaa ominaisuuden suurta ilmenemistä tai sen osaamista. Asteikko palvelee tarkoitusta mielenterveyskuntoutujan eri elämän alueiden ominaisuuksien mittarina ja kuntoutuksen etenemisen suunnan näyttäjänä. Mittarilla mitataan asioiden tämän hetkisen ilmenemisen tasoa niin

kuntoutujan kuin työntekijöiden näkökulmasta.

Kartoituslista on muokattu sekä kuntoutujia että työntekijöitä hyödyttäväksi. Tarkoitus on, että molemmat osapuolet täyttävät listan, arvioivat kuntoutujan kuntoutumista ja yhdessä keskustelevat kuntoutumisen tämän hetkisestä tilanteesta. Kartoittavan listan ominaisuudet on laadittu selkeiksi molemmille osapuolille. Tarkoitus on, että kartoittava lista tarjoaa molemmille osapuolille mahdollisuuden vuorovaikutukseen ja toimimiseen yhteisen tavoitteen eteen eli mielenterveyskuntoutujan kuntoutumiseen. Tärkeää on ymmärtää, että kartoittavilla ominaisuuksilla ja asteikolla ei ole tarkoitus keskittyä mittaamaan kuntoutujan tietoa asiasta vaan kuntoutumisen tasoa. Kartoittavan listan avulla kuntoutumista voidaan arvioida uudelleen säännöllisin väliajoin peilaten aikaisempiin arviointeihin. Tätä kautta kuntoutumisen edistymisen seuranta konkretisoituu.

Kartoittavaan listaan ei haluttu tuoda esille tunteita tai liian laajoja käsitteitä, koska ne eivät ole olennaisia kuntoutumisen kannalta. Listaan päätyneet asiat ovat tarkkaan harkittuja elämään ja kuntoutumiseen vaikuttavia kokonaisuuksia esimerkiksi sosiaaliset taidot ja ympäristössä selviytyminen. Niihin keskittymisen avulla kuntoutujalla on mahdollisuudet pärjätä pienemmän avun turvin kuntoutuksen jälkeen. Lisäksi tarkoitus on, että kuntoutuja kykenee kuntoutuksen jälkeen järjestämään itse omaa arkeaan ja palautuu opiskelu- tai työelämään. Tärkeää on siis kiinnittää huomio kuntoutumisessa perusasioihin, ja rakentaa kuntoutuksen kautta kuntoutujalle vahva perusta, jotta elämässä on hyvät mahdollisuudet edetä eteenpäin.



## 9 POHDINTA

Tässä luvussa käydään läpi projektin ja kartoittavan listan arviointia, pohditaan tekijän omaa oppimista sekä tarkastellaan luotettavuutta ja eettisyyttä.

### 9.1. Projektin arviointia

Toiminnallinen opinnäytetyö kiehtoi työn tekijää heti alusta alkaen, koska työssä pääsisi luomaan jotain uutta yhteistyössä työelämän kanssa. Kartoituslistan laatiminen muodostui mielekkääksi tuotoksen tavoitteeksi. Konkreettisen tuotoksen tekeminen oli opettavainen ja mielenkiintoinen tapa tehdä opinnäytetyötä. Kokeemuksena tuotoksen laadinta oli kasvattava ja avartava kokemus tekijälle.

Kartoituslistan laatiminen opetti, mitä kaikkea tuotoksen suunnittelu ja toteutus vaativat. Lähdekritiikki ja olennaisen tiedon löytyminen olivat ratkaisevassa asemassa. Koska työtä teki vain yksi henkilö, oli vastuu ja päätöksen teko tuotoksesta yksin työntekijän harteilla. Toisaalta tämä oli tekijälle hieno mahdollisuus, koska tuotoksesta oli mahdollista tehdä tekijänsä näköinen. Työn mielekkyyttä lisäsi myös tunne siitä, että tuotos on merkityksellinen ja, että tekijä saa vaikuttaa sen ulkoasuun.

Tämän projektin tavoitteena oli laatia nuorten mielenterveyskuntoutumista kartoittava lista, joka palvelee käytäntöä ja hyödyttää yhdistyksen kuntoutustoimintaa nuorten parissa. Yhteistyössä toimeksiantajan kanssa alan kirjallisuutta hyödyntäen saatiin laadittua kuntoutumista kartoittava lista yhdistyksen käyttöön. Tämän tuotoksen käytännöllisyys ja toimivuus selviävät vasta myöhemmin sen käyttöönoton jälkeen.

### 9.2 Luotettavuus ja eettisyys

Eettisyys luo pohjan kaikelle tieteelliselle toiminnalle. Oikeiden sääntöjen noudattaminen on tärkeä osa tutkimusetiikkaa. Tutkimusetiikalla tarkoitetaan tieteenalan

luotettavuutta ja todellisuutta. Perusvaatimus sen toteutumiselle on, että tutkimusaineistoa ei luoda tyhjistä tai väärennetä. Tieteen kriittisyydellä tarkoitetaan sitä, että omia perusteita ja toimintatapoja arvioidaan erilaisista näkökulmista. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211-212.)

Tutkimusetiikassa oleellista on kirjoittajan kriittisyys materiaalin etsinnässä, jotta poimittu tieto olisi luotettavaa ja ajankohtaista ja sitä kautta vaikuttaisi työn luotettavuuteen. Tutkimusetiikan mukaan ihmisarvoa tulee kunnioittaa eikä kenenkään ihmisen tai ihmisryhmän moraalista arvoa saa loukata. (Kankkunen ym. 2013, 211-212.)

Kartoittavaa listaa laadittaessa kiinnitettiin huomioita lähteiden valintaan valitsemalla mukaan vain 2000-luvulla kirjoitettua informaatiota. Luotettaviksi lähdemateriaaleiksi hyväksyttiin alan tieteellinen kirjallisuus sekä virallisten yhdistysten ja yritysten sivut sekä uutiset. Englanninkieliset lähteet käännettiin tarkasti, jotta asiavirheitä välttyttiin. Kartoittavaa listaa laadittaessa kiinnitettiin huomiota sanamuotoihin ja –valintoihin, jotta kenenkään ihmisarvoa ei loukata. Informaatioita ja tietoa on projektin aikana käytetty eettisten vaatimusten mukaisesti huomioiden lähteiden oikeellisuus ja ajantasaisuus. Työ on laadittu Vaasan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeita noudattaen.

### **9.3 Kartoittavan listan arviointia**

Työ tehtiin suunnitelman mukaan A4-kokoiseksi listaksi. Kartoittavasta listasta laadittiin selkeä ja johdonmukainen. Asteikoksi muodostuivat arvot välille 1 -5 ja jokainen arvo on selvennetty sanallisesti, jotta väärinkäsityksiltä välttyttäisiin. Selkeät asteikot hyödyntävät niin kuntoutujaa kuin työntekijöitä täyttäessä listaa, koska selitetyn asteikon avulla varmistetaan, että molemmat ymmärtävät asian samalla tavalla, jotta molempien tuloksista voidaan keskustella ja sen kautta kehittää kuntoutujan kuntoutumista.

Opinnäytetyössä syvennettiin ajankohtaista tietoa nuorten mielenterveydestä, mutta kartoittavaan listaan on poimittu vain tärkeät ja olennaiset asiat kuntoutumisen

mittareiksi. Tärkeää on kuitenkin huomata, että mielenterveyskuntoutus ja se menetelmät hioutuvat ajan kuluessa. Voi olla, tehty tuotos ei ole parin vuoden päästä ajankohtainen niin tietopohjansa kuin käytettävyytensä puolesta. Jatkotutkimusideana olisikin kartoittavan listan kehittäminen ja sen toimivuuden testaaminen.

#### **9.4 Oman oppimisen arviointi**

Opinnäytetyössä syvennettiin ajankohtaista tietoa nuorten mielenterveydestä ja työn tekeminen antoi paljon uutta ajateltavaa sekä työkaluja tulevaan ammattiin. Uusi tieto ja sen soveltaminen edistivät ammatillista kasvua. Työ heijastaa tekijän kiinnostusta ja perehtymistä työhön. Tulevassa terveydenhoitajan ammatissa tulee olemaan hyötyä kartoittavan listan laatimisesta, projektin hallinnasta ja suunnittelusta. Tekijä pystyy käyttämään opinnäytetyössä opittua tietoa hyödyksi niin työelämässä kuin omassa henkilökohtaisessa elämässä. Projekti koettiin mielenkiintoisena ja antoisana. Lisäksi opinnäytetyön kirjoittaminen opetti monipuolista lähteiden käyttöä. Opinnäytetyön ohjetta ja lähdemerkintöjä noudatettiin työtä kirjoittaessa.

Projektin alussa laaditun SWOT-analyysin pohjalta tämän työn vahvuuksia olivat aiheen mielenkiintoisuus kirjoittajalle, aihepiirin ajankohtaisuus sekä tuotoksen tarpeellisuus yhdistykselle. Nämä seikat motivoivat kirjoittajaa projektin varrella ja antoivat projektille merkityksen. Aiheen ajankohtaisuus ilmeni työn tekemisen ohella ilmenneinä uutisina ja keskusteluina nuorten syrjäytymisestä sekä nuorten mielenterveysongelmien lisääntymisestä.

Projektin heikkouksia SWOT-analyysissa puolestaan olivat sopivassa laajuudessa pysyminen ja tarvittavan tiedon löytyminen. Alussa tarvittavan tiedon löytäminen oli vaikeaa ja turhauttavaa, kunnes lopulliset raamit työlle selkenivät ja oikeanlaisen materiaalin etsiminen helpottui. Työn tekeminen harjaannutti myös tiedonhaussa. Yleisesti ottaen alan kirjallisuutta löytyi paljon, mutta nuoria koskevaa tietoa oli haastavampi löytää. Haasteelliseksi projektissa muodostui myös kriitti-

syys lähteitä kohtaan, jotta jäljelle karsiutui luotettavaa tietoa kartoittavan listan laadintaan. Uhkaa riittävän materiaalin löytymisestä ei onneksi muodostunut ja löydetyn materiaalin avulla pystyttiin saavuttamaan työn tavoiteltu laajuus.

Projektin mahdollisuus oli saada työ palvelemaan käytäntöä mahdollisimman hyvin sekä saada kartoittavasta listasta toimiva. Kartoittava lista laadittiin yhdessä toimeksiantajan kanssa huomioiden käytännön tarpeet ja vaatimukset kartoittavalle listalle. Kuitenkin vasta listan käyttämisen jälkeen selviää, onko se toimiva ja hyödyllinen yhdistyksen toiminnassa.

## LÄHTEET

Aalto-Setälä T. 2010. Nuorten mielenterveyden häiriöt. Kirjassa Konsensuskokous Nuorten hyvin- ja pahoinvointi 1.-3.3. 2010. Helsinki: Duodecim ja Suomen Akatemia.

Caspi, A., Roberts, B. W., & Shiner, R. L. (2005). Personality development: Stability and change. *Annual Review of Psychology*, 56, 453-484.  
<http://doi.org/cx7kjq>.

Teoksessa Sheng- Ping T. *Social Behavior & Personality: An International Journal*. 2013, Vol. 41 Issue 9, p1533-1546. 14p. Viitattu 4.3.2014.  
<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.puv.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=81c77f23-2a7f-43fe-90e7-da128bda89e2%40sessionmgr4001&hid=4112>.

Geen, R. G., Beatty, W. W., & Arkin, R. M. 1984. *Human motivation: Physiological, behavioral, and social approaches*. Boston, MA: Allyn and Bacon.  
 Teoksessa Sheng- Ping T. *Social Behavior & Personality: An International Journal*. 2013, Vol. 41 Issue 9, p1533-1546. 14p. Viitattu 4.3.2014.  
<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.puv.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=81c77f23-2a7f-43fe-90e7-da128bda89e2%40sessionmgr4001&hid=4112>.

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M., Virta, M. 2008. *Mieli ja terveys*. 1. painos. Edita Helsinki.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. *Tutkimus hoitotieteessä*. Sanoma Pro Oy. 3. uudistettu painos. Helsinki.

Kari, O., Niskanen T., Lehtonen, H., Arslanoski, V. 2013. *Kuntoutumisen tukeminen*. Sanoma Pro Oy Helsinki.

Kauppila R. *Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot*. 2005. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Koskisu J. 2004 *Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on?* Edita Prima Oy. Helsinki

Laukkanen, E., Pylkkänen, K. 2013. Nuorisopsykiatrinen avohoito toteutuu kohtalaisesti. *Lääkärilehti*. 16/2013 vsk 68 s. 1164 – 1165. Viitattu 13.9.2013.  
<http://www.fimnet.fi.ezproxy.puv.fi/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000039268>

Lemberg K. 2012. *Kuntoutumisen edellytykset*. Teoksessa *Miltä musta tuntuu? Masennus ja siitä toipuminen*, 129. Lämsä A. Juva. Ps-kustannus

Lyytinen P., Korkiakangas M., Lyytinen H. *Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan*. 2001. WS Bookwell Oy. Porvoo. 1.-5. painos.

Marttunen M., Huurre T., Strandholm T., Viialainen R. 2013. *Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville*. Terveiden ja hyvinvoinnin lai-

tos. Suomen yliopisto paino Oy. Tampere.

Moring, J., Martins, A., Partanen, A., Bergman, V., Nordling, E., Nevalainen, V. 2011. Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Toimeenpanosta käytäntöön 2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti. Tampere. Viitattu 8.3.2014.  
<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/d5f4cb21-cc45-4398-9679-8207945705d7>

Nuorisotakuu. 2014. Viitattu 8.4.2014. <http://www.nuorisotakuu.fi>

Nuorten taidetyöpaja 2014. Viitattu 15.2.2014.  
[http://www3.jkl.fi/blogit/taidetyopaja/?page\\_id=17](http://www3.jkl.fi/blogit/taidetyopaja/?page_id=17)

Nuorten työpajatyöryhmä. 2004. Nuorten työpajatoiminnan vakinaistaminen: Nuorten työpajatyöryhmä esitys. Helsinki: Opetusministeriö, koulutus- ja tiedepoliitiikan osasto.

Opetushallitus 2012. Swot-analyysi. Viitattu 26.10.2013.  
[http://www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/laadunhallinnan\\_tuki/wbl-toi/menetelmia\\_ja\\_tyovalineita/swot-analyysi](http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi)

Pekkala, T. 2004. Työ- ja yksilövalmennuksen perusteet. 2000-luvun työpajojen palvelut ja menetelmät. Helsinki: Valtakunnallinen työpajajyhdistys ry.

STM 2012. Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Kuntouttava työtoiminta. Julkaistu 3.12.2012. Viitattu 15.2.2014.  
[http://www.stm.fi/sosiaali\\_ja\\_terveyspalvelut/kuntoutus/kuntouttava\\_tyotoiminta](http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/kuntoutus/kuntouttava_tyotoiminta)

STM 2007. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:13. Asumista ja kuntoutusta, Mielenterveyskuntoutujien asumispalveluja koskeva kehittämissuositus. Viitattu 3.2.2014.  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3728.pdf&title=Asumista\\_ja\\_kuntoutusta\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3728.pdf&title=Asumista_ja_kuntoutusta_fi.pdf)

Suomen mielenterveysseura. 2014. Lääkkeet mielenterveyden häiriöiden hoidossa. Viitattu 7.3.2014.  
<http://www.e-mielenterveys.fi/mielenterveyden-hairiot/laakkeet-mielenterveyden-hairioiden-hoidossa/>

Suomen mielenterveysseura. 2013. Yhä useampi nuori pääsee kuntoutukseen. Tiedote 59/2013. Viitattu 8.4.2014. <http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/-/view/1853608>

Suomen mielenterveysseura. 2012. Tiedotteet. Kasvuympäristön tulisi kehittää tunnetaitoja. 4.6.2012. Viitattu 3.2.2014.  
[http://www.mielenterveysseura.fi/tiedotus\\_ja\\_julkaisut/tiedotteet/kasvuympariston\\_pitaisi\\_kehittaa\\_tunnetaitoja.1316.news](http://www.mielenterveysseura.fi/tiedotus_ja_julkaisut/tiedotteet/kasvuympariston_pitaisi_kehittaa_tunnetaitoja.1316.news)

THL 2014, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Terveyden edistäminen on hyvinvoivan oppilaitoksen rakentamista. Viitattu 3.2.2014.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/amis/mielen\\_hyvinvointi/edistaminen\\_oppilaitos](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/amis/mielen_hyvinvointi/edistaminen_oppilaitos)

THL 2013, Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2013. Mielen hyvinvointi. Mielen-terveyden voimavaroja voi vahvistaa. Viitattu 13.9.2013.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/amis/mielen\\_hyvinvointi](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/amis/mielen_hyvinvointi).

Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys. 2014. <http://www.vaasansospsyk.fi/>  
Viitattu 20.5.2014.

Valkonen J. 2013. Mielen terveystuntoutus. Kuntoutusportti. Julkaistu 5.9.2013. Viitattu 27.10.2013.  
[http://kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutus/kuntoutusmuotoja/mielen\\_terveyskuntoutus/](http://kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutus/kuntoutusmuotoja/mielen_terveyskuntoutus/)

Vilka H., Airaksinen T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus Kirjapaino Oy. 1.-2. painos. Jyväskylä

Vilka H., Airaksinen T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi, Helsinki.

**Kuntoutumisen suunta**

Asteikolla 1-5 mitataan asian tämän hetkistä tilannetta ja sen ilmenemistä kuntoutumisessa. Asteikolla 1-5 ominaisuuden määrä kasvaa luvun suuretessa.

**Motivaatio kuntoutumiseen 1 2 3 4 5**

(1= ei omaa motivaatiota kuntoutukseen, 5= ymmärtää kuntoutuksen tarkoituksen, on motivoitunut kuntoutumiseen. )

---

---

**Tavoitteiden laadinta 1 2 3 4 5**

(1=ei pysty tavoitteiden asettamiseen, 5=osaa asettaa itselleen omannäköisiä ja toteutettavissa olevia lähitulevaisuuden tavoitteita.)

---

---

**Lääkehoidon toteutuminen 1 2 3 4 5**

(1= tarvitsee ohjausta ja valvontaa lääkehoidon toteuttamisessa, 5=hoitaa vastuullisesti oman lääkehoitonsa.)

---

---

**Sosiaaliset taidot 1 2 3 4 5**

(1= ei kykene ilmaisemaan itseään tai toimimaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa, 5= monipuoliset vuorovaikutustilanteet onnistuvat.)

---

---

**Ympäristössä selviytyminen 1 2 3 4 5**

(1= ei noudata yleisiä sääntöjä, kokee vaikeuksia toimia ympäristössä, 5=noudattaa yleisiä sääntöjä, kykenee toimimaan ympäristössä.)

---

---

**Tulevaisuuden näkymät 1 2 3 4 5**

(1=ei osaa hahmottaa tulevaisuutta, 5= näkee tulevaisuuden positiivisena ja haaveet tavoittelemisen arvoisina.)

---

---