



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

“Se on vähän silleen, oman pärjäämisen rakentaminen, vähän kuin tekis siltaa.”

Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia toipumisorientaatiosta

Päivi Eloranta
Carita Smolander-Leskinen

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

“Se on vähän silleen, oman pärjäämisen rakentaminen, vähän kuin tekis siltaa.”
Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia toimisorientaatiosta

Päivi Eloranta & Carita Smolander-
Leskinen
Sairaanhoitaja (AMK)
Opinnäytetyö
Joulukuu 2018

Päivi Eloranta & Carita Smolander-Leskinen

***”Se on vähän silleen, oman pärjäämisen rakentaminen, vähän kuin siltaa tekis.”* Mielen-
terveyskuntoutujien kokemuksia toipumisorientaatiosta**

Vuosi 2018

Sivumäärä 49

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mielenterveyskuntoutujien kokemuksia toipumisorientaation viitekehyksen mukaisesta toiminnasta. Toimeksiantaja oli Keski-Uudenmaan Sopimuskoti Ry ja tarkoituksena oli selvittää heidän työ- ja päivätoiminnassa käyvien kuntoutujien kokemuksia. Tavoitteena oli saada kerättyä kuntoutujien käsityksiä toipumisorientaatiosta käsitteenä, kartoittaa heidän kokemuksiaan viitekehyksen mukaisesta toiminnasta sekä heidän toiveitaan toiminnan kehittämistä varten.

Opinnäytetyön tietoperustan aiheet ovat mielenterveyskuntoutus, Keski-Uudenmaan Sopimuskoti Ry palveluiden tuottajana sekä toipumisorientaatio. Toipumisorientaatioon sisältyvät käsitteet voimaantumisen, toivo ja optimismin, elämän merkityksellisyys, identiteetti sekä liittyminen.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkielmana. Aineiston keräämiseen käytettiin yksilöllisiä teemahaastatteluja, jotka nauhoitettiin ja litteroitiin sekä analysoitiin teorialähtöisellä sisällönanalyysillä. Haastatteluja oli kaksitoista.

Tulosten mukaan toipumisorientaatio oli jäänyt hyvin vieraaksi käsitteeksi kuntoutujille. Kokemukset Sopimuskodin kuntouttavasta toiminnasta olivat positiivisia ja ne koettiin pääasiassa voimaannuttaviksi. Kokemuksissa nousi myös esille elämän sisällön rikastuminen, itsetunnon vahvistuminen sekä henkilökunnan kokeminen turvalliseksi ja luotettavaksi.

Kehittämissuhteena esitettiin toipumisorientaation tekeminen näkyväksi sekä ymmärrettäväksi ja sitä kautta kuntoutujien osallisuuden lisääminen oman kuntoutuksen suunnittelussa ja toteutuksessa.

Jatkossa olisi hyvä tutkia, miten Sopimuskodin henkilökunta käsittää toipumisorientaation ja miten he kokevat sen näkyvän kuntoutuksen arjessa. Laajemmin olisi hyvä selvittää, miten Suomessa kehitteillä olevat toipumisorientaatioon perustuvat palveluprosessit jalkautetaan erilaisille mielenterveysalan palveluiden tuottajille.

Asiasanat: toipumisorientaatio, kokemus, kuntoutus, mielenterveys

Päivi Eloranta & Carita Smolander-Leskinen

“Learning to manage is like building a bridge.” The experiences of mental health rehabilitees ‘about recovery orientation

Year	2018	Pages	49
------	------	-------	----

The purpose of this bachelor's thesis was to describe the experiences of mental health rehabilitees' of Keski-Uudenmaan Sopimuskoti Ry about recovery-oriented practice in day and work activities. Our aims were to find out their ideas about the recovery orientation as a framework, to chart their experiences of recovery orientation in practice and to gather their wishes to improve Sopimuskotis' services.

The topics of the theoretical part are the rehabilitative mental healthcare, Keski-Uudenmaan Sopimuskoti Ry as a service provider and the framework of recovery orientation. The framework of recovery orientation highlights' the concepts of empowerment, hope and optimism, meaning of life, identity and connectedness.

This thesis was carried out using the qualitative method. The data was gathered with twelve individual, recorded theme-based interviews. The recordings were transcribed word by word and the content was analysed with theory-based content analysis.

The results showed that the concept of recovery orientation was unfamiliar to the rehabilitees. The experiences of Sopimuskotis' services were positive and mainly empowering. Also, the experiences showed enrichment of the content of life, improvement of self-esteem and the staff were experienced as safe and reliable.

As a conclusion it was proposed to make recovery orientation visible and understandable. Thus, the participation of the rehabilitees' in the planning and implementing their individual rehabilitation could be improved.

The recommendation for further study is to find out how the Sopimuskotis' staff understand the framework of recovery orientation and how they see it manifested in every day practice. In a broader perspective it would be wise to carry out research how the ongoing development of the recovery-oriented service processes are implemented to different service providers in Finland.

Keywords: recovery orientation, experience, rehabilitation, mental health

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Teoreettinen viitekehys	7
2.1	Mielenterveyskuntoutus.....	7
2.2	Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry kuntoutuspalveluiden tuottajana	9
2.3	Toipumisorientaatio	10
2.3.1	Kokemuksen merkitys toipumisorientaatiossa	12
2.3.2	Tutkimuksia toipumisorientaation viitekehyksestä	14
2.3.3	Toipumisorientaatio Sopimuskodissa	14
3	Tavoite, tarkoitus ja aikataulu.....	15
4	Kvalitatiivinen tutkimus	16
4.1	Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä	16
4.2	Yksilölliset teemahaastattelut.....	16
4.3	Teorialähtöinen sisällönanalyysi	19
4.4	Kvalitatiivisen tutkimuksen etiikka ja luotettavuus	19
4.4.1	Kvalitatiivisen tutkimuksen etiikka	19
4.4.2	Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus	20
5	Tulokset	22
5.1	Käsityksiä toipumisorientaatiosta.....	22
5.2	Kokemuksia toipumisorientaation mukaisesta toiminnasta.....	23
5.2.1	Osallisuus ja vaikutusmahdollisuudet.....	23
5.2.2	Voimaantumista edistävä kannustaminen	26
5.2.3	Elämän sisältö ja toiveikas tulevaisuus	28
5.2.4	Luottamus ja hyväksyntä	31
5.3	Kuntoutujien toiveita toimintojen kehittämiseen	32
6	Pohdinta ja kehittämissuhteet	35
6.1	Pohdinta	35
6.2	Opinnäytetyön luotettavuus	37
6.3	Kehittämissuhteet	37
	Lähteet	39
	Liitteet.....	44

1 Johdanto

Toipumisorientaatio on tämän päivän ja tulevaisuuden mielenterveystyössä toiminnan viitekehys, jonka tarkoitus on nostaa asiakas aktiiviseksi toimijaksi omassa kuntoutuksessaan, tukea asiakaslähtöistä toimintaa ja positiivista mielenterveyttä sekä luoda asiakkaalle mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksiin ja omassa elämässään voimaantumiseen (Korkeila 2017; THL 2018).

Opinnäytetyömme tilaaja oli Keski-Uudenmaan Sopimuskoti Ry, jonka toiminnassa toipumisorientaatiota käsitteenä on käytetty aktiivisesti vuodesta 2017.

Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen tutkielma, jonka tarkoitus oli kerätä Sopimuskodin toimintakeskuksen kuntoutujien kokemuksia toipumisorientaation mukaisesta toiminnasta. Sopimuskodin asumispalveluyksikkö Satakielen toiminta tuli osittain esille vastauksissa, sillä osa kuntoutujista asui siellä tai käytti sen palveluita, mutta pääasiassa tutkimus painottui kuitenkin toimintakeskuksen palveluihin. Kartoitimme puolistrukturoitujen teemahaastattelujen avulla, millaisia kokemuksia kuntoutujilla on viitekehyksen mukaisesta toiminnasta ja mitä toiveita heillä on tulevaisuutta ajatellen.

Toipumisorientaation viitekehyksestä on tehty Suomessa tutkimuksia, mutta tutkimuksia, joissa kartoitetaan työ- tai päivätoiminnan piirissä olevien kuntoutujien kokemuksia toipumisorientaation mukaisesta toiminnasta ei ole tehty. Seppänen ja Valli ovatkin opinnäytetyössään (2017) todenneet, että kuntoutujien kokemuksia Recovery-viitekehyksen mukaisesta toiminnasta olisi aiheellista tutkia.

Järjestölle tai yritykselle on tärkeää saada palautetta toiminnastaan, jotta se voi kehittyä, arvioida toimintaansa ja tarvittaessa suunnata sitä uudelleen (Ahonen & Lohtaja-Ahonen 2014, 64). Tavoittemme olikin ensisijaisesti tuottaa kokemuksista tutkimusmateriaalia Sopimuskodin käyttöön, jonka pohjalta he voivat kehittää omaa toipumisorientaation mukaista toimintaansa kuntoutujien tarpeiden mukaiseksi.

2 Teoreettinen viitekehys

Tutkimuksen aluksi tulee aina tehdä tiedonhakuja ja teoreettinen katsaus niiden pohjalta, jotta saadaan tietoa ja ymmärrystä omaan tutkimusaiheeseen. Tiedon ja ymmärryksen avulla pystytään määrittämään tutkimusaiheen teoriapohja tarkemmin, saadaan käsitys mitä aiheesta on jo tutkittu sekä mitä aikaisemmat tutkimukset ovat pitäneet sisällään, ja pystytään määrittämään oman tutkimuksen tarvetta ja sisältöä. (Parahoo 2014, 116-117.) Teimme useita tiedonhakuja käyttäen hakusanoina muun muassa käsitteitä toipuminen, toipumisorientaatio, mielenterveys, kokemus, kuntoutuja, voimaantuminen, osallisuus ja toivo sekä näiden käsitteiden yhdistelmiä. Englanniksi käytimme käsitteitä recovery, recovery-oriented, recovery model, mental health, experience ja empowerment, sekä näiden yhdistelmiä. Hakukoneina käytimme esimerkiksi Laurean Finnaa, Medic:ä, Google Scholaria sekä PubMediä. Liitteissä on taulukko, jossa osa hakuprosessin kautta löytyneistä lähteistä (Liite 1). Osan lähteistämme löysimme haussa löytyneiden lähteiden kautta, esimerkiksi niiden lähdeluetteloista. Lisäksi tärkeä lähteemme on ollut tilaajamme Keski-Uudenmaan Sopimuskoti Ry.

2.1 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveys on monimuotoinen ja vaikeastikin rajattava käsite, sillä siihen vaikuttavat moninaiset asiat, kuten yhteiskunnan rakenteet, yksilölliset, kulttuuriset, biologiset sekä sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät. Mielenterveys kuvaa ihmisen kykyä luoda ja ylläpitää ihmissuhteita, selviytyä arjessa ja tehdä työtä sekä kykyä käsitellä tunteitaan. (THL 2018.) Mielenterveyskuntoutujakäsitteellä viitataan henkilöön, jonka toipuminen on jo alkanut ja sairaus on hallinnassa (Mielenterveyden keskusliitto).

Kuntoutuminen itsessään on tavoitteellinen ja yksilöllinen muutosprosessi, jossa pyritään kuntoutujan asenteiden, toimintatapojen ja ajatusten muutokseen. Kuntoutumisprosessissa pyritään vuorovaikutuksellisin keinoin kasvattamaan kuntoutujan itsetuntemusta ja tukemaan häntä yksilöllisten tavoitteiden löytämisessä ja saavuttamisessa. (Hietala-Paalasmaa, Narumo & Yrttiaho 2007, 11-12.)

Mielenterveyslaissa on annettu asetukset mielenterveyspalveluiden järjestämisestä, ohjauksesta ja laajuudesta sekä nimetty sosiaali- ja terveysministeriö vastuulliseksi elimeksi suunnittelemaan, valvomaan ja ohjaamaan mielenterveystyön toteuttamista. Samaisessa laissa kunnat velvoitetaan järjestämään nämä palvelut riittävässä laajuudessa (1116/1990, 2-4 §). Ministeriö asetti vuonna 2007 asiantuntijoista koostuvan työryhmän, jonka tehtävänä oli linjata valtakunnallisella tasolla päihde- ja mielenterveystyön kehittämiskohteet. Näin syntyi Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015 eli Mieli-suunnitelma, jossa keskeisiksi kehittämiskohteiksi nostettiin muun muassa asiakkaan aseman ja osallisuuden vahvistaminen sekä ohjauskeinojen kehittäminen (THL). Suunnitelman toimeenpanijoiksi nimettiin THL ja

STM, jotka käynnistivät STM:n rahoittaman Etelä-Suomen mielenterveys- ja päihdepalvelujen Mielen avain-kehittämishankkeen, joka on osa Mieli-suunnitelman toteutuksesta vastaavaa valtakunnallista Kaste-ohjelmaa (Falk, Kurki, Rissanen, Kankaanpää & Sinkkonen 2013, 20).

Loppuraportissaan Mieli-suunnitelman työryhmä on todennut mielenterveystyön asiakkaan aseman vahvistuneen tehtyjen lakimuutosten myötä ja tehokkaiksi osoittautuneiden menetelmien tuottaneen jo nyt myös taloudellista hyötyä koko yhteiskunnalle. Kuitenkin mielenterveys- ja päihdetyön kehittämisehdotukset vuodelle 2020 -ehdotuksessa on mainittu, että mielenterveyspalvelut olisi tulevaisuudessa järjestettävä mielenterveysongelmaisten erityisten tarpeiden mukaisesti. (STM 2016, 22, 27-28.) Myös mielenterveyden keskusliitto nosti tämän aiheen esiin Revanssi-lehden pääkirjoituksessa (4/2016, 2) ja nimesi mielenterveystyön kehittämisen vuoden 2017 keskeiseksi teemaksi, jonka tavoite oli "Toipumisorientaatio näkyväksi". Toiminnanjohtaja Sydänmaalakka nimesi samassa yhteydessä mielenterveysyhdistykset yhdeksi merkityksellisimmistä paikoista, joissa mielenterveyskuntoutuja voi kokea tulleen kohdatuksi ja kuulluksi.

Toipumisorientaatioviitekehyksen ajatuksena kuntoutuksessa onkin asettaa kuntoutujan oma-kohtainen ja yksilöllinen kokemus koko kuntoutuksen keskeiseksi ja kantavaksi voimaksi (Falk ym. 2013, 10-11). Kuntoutujien osallisuutta lisää myös mahdollisuus vaikuttaa palveluiden kehittämiseen, toteuttamiseen ja arviointiin (Falk yms. 2013). Marja Koukkari (2010, 111, 199-205) on väitöskirjassaan todennutkin kokonaisvaltaisen ja positiivisia kokemuksia tuottavan kuntoutumisen olevan kumppanuuden etsimistä kuntoutujan ja kuntoutusjärjestelmän välillä.

Euroopan sosiaalirahasto onkin käynnistänyt huhtikuussa 2018 kolmivuotisen Recovery-toimintaorientaatio palveluissa -hankkeen, joka kokoaa useat eri mielenterveysalan toimijat ja tutkijat yhteen. Tutkimus- ja kehittämishankkeen pääpaino on erityisesti mielenterveyspalveluiden palvelujärjestelmän ja virtuaalipalveluiden kehittämisessä ja asiakkaan osallisuuden vahvistamisessa. Hankkeen on tarkoitus tuottaa myös käsikirja toipumisorientaation mukaisista toimintamalleista, joiden tarkoitus on auttaa toipumisorientaation mukaisten työtapojen jalkautumista mielenterveyspalveluihin sekä edesauttaa palveluiden jatkokehittämistä. (Martin 2018, 2-17.)

Mielenterveyskuntoutujien palveluiden selkeä painopiste näyttää vahvasti olevan nyt ja tulevaisuudessa kuntoutujien positiivista mielenterveyttä sekä voimaantumista edistävien työtapojen ja menetelmien tehokkaassa käyttöönotossa ja kehittämisessä. Käsityksemme mukaan toipumisorientaation käyttöönotto liittyykin vahvasti yhteiskunnalliseen keskusteluun mielenterveyskuntoutujien asemasta ja oikeuksista yhteiskunnassa sekä haluun nähdä kuntoutujat tasa-arvoisina toimijoina ja oman elämänsä asiantuntijoina. Näiden kansallisten suositusten mukaisesti myös Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry:n toiminnassa kuntoutuspolun toteuttami-

sessä ja suunnittelussa on otettu käyttöön toipumisorientaatio. Tässä tutkimuksessa tarkastelemme, millaisia kokemuksia Sopimuskodin kuntoutujilla on toipumisorientaation mukaisesti toteutetusta kuntoutuksesta ja mitä he tulevaisuudelta toivovat kuntoutukseensa liittyen.

2.2 Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry kuntoutuspalveluiden tuottajana

Keski-Uudenmaan Sopimuskoti Ry on Keravalla sijaitseva vuonna 1983 perustettu yleishyödyllinen sosiaalipalveluiden tuottaja (Keski-Uudenmaan Sopimuskoti Ry). Sen perustivat mielen-terveyskuntoutujien omaiset (Keski-Uudenmaan Sopimuskoti Ry), jotka ottivat mallia Tampereella 70-luvulla perustetusta, sosiaalipsykiatrisen kuntoutuksen edelläkävijänä pidetystä Sopimusvuoresta (Sopimusvuori Ry). Perustamisen syy oli omaisten kokemus avomielenterveyspalveluiden vaillinaisuudesta (Väistö 2018). Aluksi toiminta sisälsi päiväkeskustoiminnan, ja ajan myötä se on kasvanut sekä muuttunut ammatilliseksi monipuolista asumispalvelua ja sosiaalista kuntoutusta tarjoavaksi kokonaisuudeksi. Tarkemmin Sopimuskodin toimintamuodot käsittävät työtoimintakeskukset Sapluunan ja ruokala Sopuskan, päivätoimintakeskus Villan, erityyppistä tuettua asumista, ympärivuorokautisen asumispalveluyksikkö Satakielen, psykiatrisen erikoislääkärin palvelut, omaistoiminnan, vertaistuen sekä Laurea Tikkurilan kanssa osaamiskeskustoiminta Solan ja erilaiset muut projektit. (Keski-Uudenmaan Sopimuskoti Ry.)

Sopimuskodin palveluiden tarkoitus on täydentää julkisen sektorin tarjontaa ja asiakkuuteen tarvitaan lähettävän kunnan maksusitoumus. Lähettäviä yhteistyökuntia ovat muun muassa Tuusula, Kerava, Vantaa, Järvenpää ja Nurmijärvi. Useimmiten Sopimuskodin palveluihin ohjaavana tahona toimii esimerkiksi psykiatriset poliklinikat, asumisyksiköt ja sairaalat. Jokaiselle kuntoutujalle tehdään kuntoutussuunnitelma ja sitä tarkastellaan säännöllisesti. Kuntoutussuunnitelma lähtee kuntoutujan tarpeista, mutta sen sisältöä määrittää myös palveluita ostavan kunnan kriteerit esimerkiksi päivätoiminnan tuntimääristä tai vaikkapa psykiatrisen erikoislääkärin palveluiden käytöstä. Kuntoutujien määrä on opinnäytetyömme teon aikana kasvanut seitsemästäkymmenestä kahdeksaankymmeneenkahteen ja moniammatilliseen työryhmään kuuluu viisitoista henkilöä. (Keski-Uudenmaan Sopimuskoti Ry; Väistö 2018.)

Sopimuskodin perusta on alun perin kuntoutujalähtöisyydessä ja tämä näkökulma on säilynyt koko toiminnan ajan, joten toipumisorientaation tuominen ei tuonut radikaalia muutosta toimintaperiaatteisiin. Toipumisorientaation avulla on kuitenkin tarkoitus ajan hengen mukaisesti korostaa entistä enemmän kuntoutujan osallisuuden vahvistumista sekä jokaisen yksilöllisen toipumisprosessin huomioimista ja merkityksellisen elämän rakentumista (Väistö 2018). Vuosi 2017 oli Sopimuskodilla nimetty toipumisorientaation teemavuodeksi, jonka aikana sitä tuotiin tutuksi kuntoutujille ja työntekijöille. Vuoden aikana kuntoutujille ja työntekijöille järjestettiin mallista työpajoja sekä koulutuksia. Lisäksi yhteishankkeeseen liittyen on tulossa

Laurean opiskelijoiden tekemä toipumisorientaatiota käsittelevä kirjallisuuskatsaus. (Saarikivi 2018.)

2.3 Toipumisorientaatio

Sanalle toipuminen on useita määritelmiä, ja perinteisesti se on mielenterveystyössä nähty sairaudentilan huomattavana paranemisena, jota on voitu arvioida kaikkiin sovellettavilla kriteeristöillä. Tämän kaltainen toimintatapa on hyvin asiantuntijalähtöinen ja siitä onkin alettu entistä enemmän siirtyä kuntoutuja-lähtöisempään ja yksilöllisempään laajempaan käsitykseen toipumisesta. Toipumisorientaatio on yksi viitekehys laajempaan ajattelutapaan, ja se on saanut viime vuosina lisääntyvissä määrin jalansijaa myös Suomessa. (Korkeila 2017.)

Toipumisorientaation viitekehyksessä yksilön toipuminen käsitetään normaaliksi inhimilliseksi prosessiksi, jossa hän voi rakentaa ja elää merkityksellistä elämää osana yhteisöään huolimatta mahdollisista mielenterveystensä oireiluista (¹Australian kansallinen toipumisorientaation opas). Yksilöllisen toipumisprosessin lisäksi toipumisorientaatio viittaa mielenterveyspalvelujen tuottamisen periaatteisiin (Korkeila 2017). Lisäksi toipumisorientaation perusajatukseen kuuluu olennaisesti positiivisen mielenterveyden käsite. Positiivinen mielenterveys tarkoittaa mielen hyvinvointia, ja se toimii voimavarana, joka suojaa sairauksilta, auttaa selviytymisessä sekä edistää toipumista. Mielenterveyden positiivisen ulottuvuuden painottamisella on tarkoitus vapautua ongelma- ja sairauskeskeisestä ajattelutavasta. Positiivinen mielenterveys sisältää muun muassa ihmisen vahvuudet, kyvyt, sosiaalisen verkoston ja sopeutumiskyvyn. (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016, 1759 - 1764.)

Toipumisorientaation on havaittu vaativan tarkempaa määrittämistä sekä jonkinlaisia käytännön työväliteitä sen periaatteilla toimimiselle (Waldemar, Arnfred, Petersen & Korsbek 2014, 596.; Le Boutillier ym. 2011, 1470). Lisäksi tutkimuksissa on tullut ilmi, että henkilökunnalla voi olla hyvin vaihteleva ymmärrys toipumisorientaatiosta, vaikka sen periaatteilla olisi tarkoitus toimia. Esimerkiksi tutkimuksissa osa henkilökunnasta ei kyennyt kertomaan käsitystään toipumisorientaatiosta, eikä miten he sitä käyttävät työssään, vaikka heidän oli tarkoitus sen mukaan toimia (Waldemar ym. 2014, 599). Viime vuosina useammat tutkijaryhmät ovatkin ke-

¹ A national framework for recovery-oriented mental health services: guide for practitioners and providers 2013, 11.

hittäneet ohjeistuksia työvälineiksi ja niissä on luonnollisesti keskenään hyvin samanlaisia elementtejä (² Australian kansallinen toipumisorientaation opas). Me käytämme seuraavaksi toipumisorientaation keskeisten käsitteiden avaamiseen CHIME:ä, joka on tutkimuksen Conceptual framework for personal recovery tuotos (Leamy, Bird, Le Boutillier, Williams & Slade 2011, 445). Myöskin Sopimuskodin toipumisorientaatiokoulutuksissa on käsitteet avattu samaisen toipumisorientaation viitekehyksen avulla (Väistö 2018). Tämän vuoksi olemme käyttäneet CHIME:ä myös haastattelu- ja analyysirungossamme.

CHIME:n keskeisiä käsitteitä ovat liittyminen, toivo ja optimismi, identiteetti, elämän tarkoitus sekä voimaantuminen. Liittymisellä (Connectedness) tarkoitetaan osallisuuden tunnetta. Henkilö kokee olevansa osa jotakin yhteisöä ja saa tukea muilta. Lisäksi liittymiseen kuuluu merkitykselliset ihmissuhteet ja kokemus vertaisena olemisesta. Toivolla (Hope & Optimism) tarkoitetaan optimistista ajattelutapaa, jossa uskotaan tavoitteiden saavuttamisen ja toipumisen olevan mahdollista. Toivo sisältää myös muutosmotivaation rakentumisen ja toiveikkuutta tukevien ihmissuhteiden muodostumisen. Identiteetti (Identity) sisältää positiivisen minäkuvan rakentamisen sekä mielenterveydenhäiriöön usein liittyvästä stigmasta eroon kasvamisen. Elämän tarkoitus (Meaning in Life) viittaa laadukkaan ja merkityksellisen elämän saavuttamiseen, jossa henkilöllä on tätä tukevia sosiaalisia rooleja sekä päämääriä. Voimaantumisella (Empowerment) viitataan oman vastuunkannon asioistaan ja elämästään vahvistumiseen. Voimaantuminen lisää henkilön kontrollia omasta elämästään. (Nordling 2016, 10-11; Leamy ym. 2011, 448.) Alla olevassa prosessikaaviossa olemme avanneet CHIME:n käsitteitä ja liittäneet ne kuntoutumisen prosessiin.

² A national framework for recovery-oriented mental health services: guide for practitioners and providers 2013, 13.



(Nordling 2018, 1478)

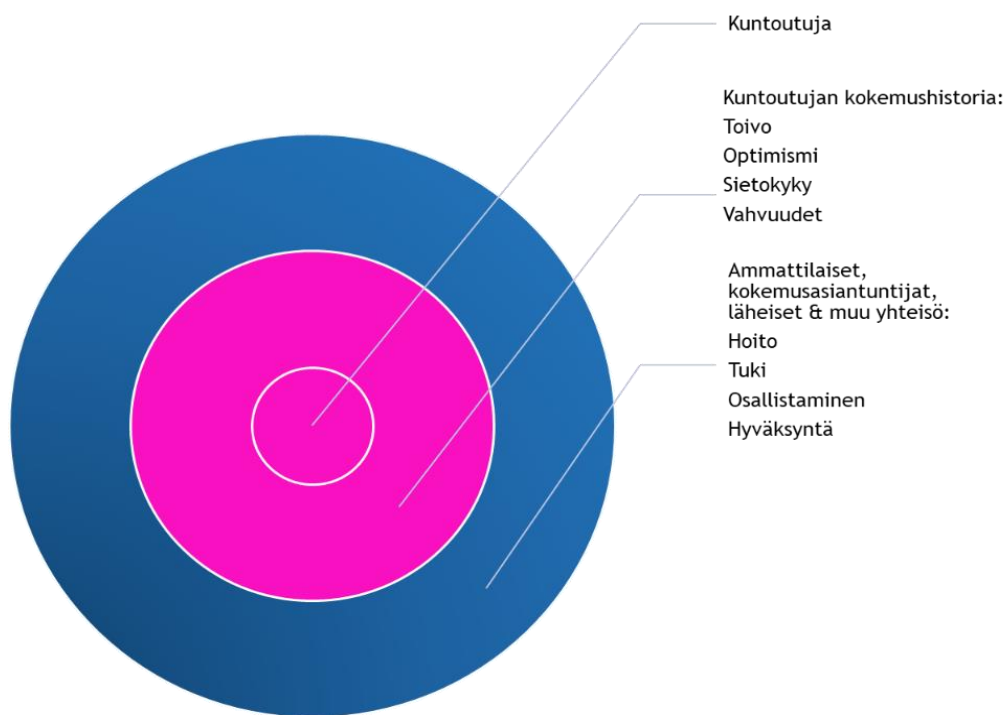
2.3.1 Kokemuksen merkitys toipumisorientaatioissa

Kokemus on henkilökohtainen yhdistelmä aistimuksia, tuntemuksia ja vaikutelmia, jotka muodostavat yhdessä kokijan elämäkokemusten ja elämäntilanteen kanssa kokijalleen merkityksellisen tunteen (Kajaanin ammattikorkeakoulu; Tieteen termipankki 2016). Perttula (2011, 123-124) jakaa kokemuksen laadut neljään osaan; tuntevaan, intuitiiviseen, tietävään ja uskovaan. Hänen mukaansa tällä karkealla jaolla saa käsityksen, miten eri tavoin asioita ja ilmiöitä voi kokea, vaikka todellisuudessa kokemuksella on lukemattomia erilaisia lajeja ja niiden yhdistelmiä.

Toipumisorientaation viitekehyksessä kokemuksella on erityinen merkitys, sillä kuntoutujan henkilökohtainen kokemushistoria ja hänen omat näkemyksensä tuodaan siinä toiminnan keskiöön. Tämän tarkoitus on, että kuntoutuja nähdään oman elämänsä asiantuntijana niiden kautta. Henkilökunta taas on tarjolla olevien palveluiden asiantuntija keskittyen kuitenkin kuntoutujan kokemuksiin ja näkemyksiin, ei niinkään esimerkiksi työorganisaationsa tarpeisiin. Viitekehykseen sisältyy myös kuntoutujan läheisten kokemusten ja näkemyksien huomiointi ja hyödyntäminen. Kuntoutujan ja hänen läheistensä kokemusten sekä henkilökunnan asiantuntemuksen yhdistämisen on tarkoitus haastaa perinteisiä toimintamalleja ja purkaa

henkilökunnan ja kuntoutujien välisiä raja-aitoja. (³ Australian kansallinen toipumisorientaation opas.) Lisäksi viitekehys tuo kokemuksen tärkeyttä esille korostamalla kokemusasiantuntijoiden roolia osana kuntouksen suunnittelua ja toteutusta (⁴ Australian kansallinen toipumisorientaation opas).

Kuntoutujan kokemushistoria pitää sisällään esimerkiksi kokemuksia stressistä, mielenterveyshäiriöstä, mielenterveydenoireilusta sekä näiden kanssa elämisestä. Kuntoutuja on usein kokenut niiden vaikutuksia ja seurauksia sekä toipumista. (⁵Australian kansallinen toipumisorientaation opas.) Toipumisorientaation viitekehysten mukainen kuntoutujan kokemuksen merkityksen korostaminen tuo mielestämme oivasti esille myös tutkimuksemme tärkeyttä. Alla olevassa kuviossa vielä selkeytämme kokemusta toipumisorientaation viitekehyksessä.



(A national framework for recovery-oriented mental health services: guide for practitioners and providers 2013, 12)

³ A national framework for recovery-oriented mental health services: guide for practitioners and providers 2013, 7.

⁴ A national framework for recovery-oriented mental health services: guide for practitioners and providers 2013, 8.

⁵ A national framework for recovery-oriented mental health services: guide for practitioners and providers 2013, 79.

2.3.2 Tutkimuksia toipumisorientaation viitekehystä

Toipumisorientaatiota käsittelevissä kotimaisissa opinnäytetöissä ja graduissa on keskitytty pääasiassa tarkastelemaan joko toipumisorientaatiota ja kuntoutuksessa jo käytössä olevia toimintamalleja ja näiden yhtäläisyyksiä tai pelkästään toipumisorientaatiota ja sen periaatteita esimerkiksi kirjallisuuskatsauksina. Näiden tutkimusten tavoitteena on ollut lähinnä tuottaa suomenkielistä materiaalia itse toipumisorientaatiosta, kuvata toipumista edistäviä tekijöitä tai selvittää tietyn toimintayksikön olemassa olevien toimintatapojen yhteneväisyyksiä toipumisorientaation viitekehysten kanssa ennen sen varsinaista käyttöönottoa kyseessä olevassa yksikössä.

Toipumisorientaation merkitystä on tutkittu hyvin vähän kuntoutujien omakohtaisten kokemusten kautta ja aiheesta löytyykin niukasti tutkimustietoa niin kotimaisten kuin kansainvälistenkin tutkimusten joukosta. Seppänen ja Valli (2017) ovatkin tuoneet opinnäytetyössään esille kuntoutujien omien kokemusten jatkotutkimuksen tarpeen. Kotimaisissa kuntoutujien kokemuksiin perustuvissa tutkimuksissa on kartoitettu muun muassa kotikuntoutuksen sekä asumisyksikön asukkaiden kokemuksia toipumisorientaation periaatteiden mukaisesta toiminnasta ja toiveita toiminnan kehittämisen suhteen. Emme kuitenkaan löytäneet yhtään kotimaista tai kansainvälistä tutkimusta, joka käsittelee kuntouttavassa työ- tai päivätoiminnassa olevien kuntoutujien kokemuksia. Sen sijaan löytämässämme tutkimuksissa oli tutkittu toipumisorientaation vaikutuksia kuntoutujien elämässä, mutta kuntoutujien kokemuksia ei tutkimuksissa oltu käsitelty. Esimerkiksi Barbic, Krupa & Armstrong (2009) tutkivat erään toipumisorientaation työvälineen (Recovery Work Book) vaikuttavuutta kuntoutujien kuntoutumisprosessiin kahdentoista viikon ohjelman aikana. Tutkimuksessa oli vertailuryhmänä tavanomaisessa hoidossa olevia kuntoutujia. Toipumisorientaation mukaisessa ohjelmassa olleet kuntoutujat kokivat verrokkiryhmää enemmän myönteistä muutosta voimaantumiseen, toivoon sekä toipumiseen liittyvissä kokemuksissa. Taasen elämänlaadussa he eivät kokeneet muutosta. Tässäkin tutkimuksessa toipumisorientaatiota suositeltiin käytettäväksi mielenterveyskuntoutujien kuntoutumisprosessissa. Olennaista kuitenkin on, että tässä ja muissa löytämässämme kansainvälisissä tutkimuksissa on tutkittu nimenomaan toipumisorientaation vaikutuksia.

2.3.3 Toipumisorientaatio Sopimuskodissa

Sopimuskodissa toimii vuonna 2017 alkanut Osaamiskeskus Sola, joka pohjautuu Sopimuskodin ja Laurean jo vuonna 2015 alkaneeseen yhteistyöhön. Living-Lab periaatteella toteutetussa osaamiskeskuksessa mielenterveyskuntoutujat ja Laurean opiskelijat ovat yhdessä suunnitelleet ja toteuttaneet palveluita ja toimintoja asiakaslähtöisesti toipumisorientaation viitekehysten mukaisesti. Osaamiskeskus Solan kautta Sopimuskodin kuntoutujille ja työntekijöille

on järjestetty myös seminaareja ja workshoppeja toipumisorientaatiosta, joissa käsitettä ja sen merkitystä on tehty tutuksi. (Saarikivi; Väistö 2018.) Tapaamisissamme keväällä 2018 Sopimuskodin toiminnanjohtajan ja henkilökunnan kanssa saimme tietää, että he olivat näissä seminaareissa ja workshoppeissa havainneet jo toimivansa toipumisorientaation periaatteiden mukaisesti (Väistö 2018; Henkilökunnan tapaaminen 2018). Ainoa niiden kautta tehty muutos oli workshoppeissa kuntoutujilta noussut toive saada enemmän tukea uskallukseen lähteä ”ulkomaailmaan”. Tämän toiveen myötä Sopimuskodissa oli esimerkiksi järjestetty enemmän retkiä muualle. (Henkilökunnan tapaaminen 2018.)

3 Tavoite, tarkoitus ja aikataulu

Tässä opinnäytetyössä keskitymme kuvaamaan käyttäjien kokemuksia toipumisorientaatiotyöotteella toteutetusta toiminnasta, emmekä pyri tutkimaan toiminnan vaikuttavuutta. Opinnäytetyömme tarkoitus oli kerätä Uudenmaan Sopimuskoti Ry:n toimintakeskuksen eli kuntouttavan työ- ja päivätoiminnan asiakkaiden kokemuksia toipumisorientaatioviitekehyksen mukaisesta toiminnasta. Opinnäytetyömme tavoite oli saada vastaukset seuraaviin tutkimuskysymyksiin ja tuottaa näin Keski-Uudenmaan Sopimuskoti Ry:lle materiaalia, jota he voivat hyödyntää omassa kehittämistyössään:

1. Millaisia käsityksiä kuntoutujilla on toipumisorientaatiosta?
2. Millaisia kokemuksia heillä on tämän viitekehyksen mukaisesta toiminnasta?
3. Miten heidän mielestään toimintoja voisi kehittää tulevaisuudessa?

Aloitimme opinnäytetyömme tammikuussa 2018 tapaamisella Sopimuskodin toiminnanjohtajan Sirkka Väistön kanssa. Siitä jatkoimme aiheanalyysin kirjoittamisella sekä tutkimuslupahakemuksen tekemisellä, jotka palautimme maaliskuussa. Sopimuskoti myönsi meille tutkimusluvan maaliskuun lopussa ja sopimuksen teimme huhtikuun alussa. Aiheanalyysin jälkeen kirjoitimme teoriaosion ja osallistuimme teoriaseminaariin huhtikuussa. Lisäksi kevään 2018 aikana kävimme Sopimuskodilla työntekijöiden tapaamisessa sekä kahteen otteeseen esittelemässä opinnäytetyötämme kuntoutujille. Sitten keskityimme opinnäytteemme menetelmäosion työstämiseen ja suunnitelmaseminaarissa olimme toukokuun lopussa. Tämän jälkeen saimme luvan jatkaa toteutukseen eli haastatteluihin. Haastattelut teimme kesäkuun aikana ja litte-roimme niitä kesä-syyskuussa. Syyskuussa aloitimme haastattelujen tulosten analysoinnin ja viimeistelimme sen lokakuussa. Pohdinnan kirjoitimme lokakuussa ja palautimme työmme julkaisuseminaaria varten samassa kuussa. Julkaisuseminaariin osallistuimme 14.11.2018 ja sen jälkeen teemme vielä saamamme palautteen pohjalta pieniä muutoksia. Lopullisen työn julkaisemme joulukuussa 2018. Opinnäytetyömme eteni suunnitelman mukaisesti ja valmistui hieman aikaisemmin kuin olimme etukäteen ajatelleet.

4 Kvalitatiivinen tutkimus

4.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Valitsimme opinnäytetyömme tutkimusmenetelmäksi kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen, koska tarkoituksena oli kerätä mielenterveyskuntoutujien kokemuksiin perustuvaa tietoa toipumisorientaatio-työotteesta kuntouttavassa päivä- ja työtoiminnassa. Tavoitteena oli selvittää, kuinka he käsittävät toipumisorientaation käsitteenä ja mitä toivovat tämän viitekehysten sisällä toteutetulta toiminnalta tulevaisuudessa. Näiden tietojen pohjalta tilaajamme voi jatkossa kehittää toimintaansa.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkimuskohdetta sekä kuvaamaan ja tutkimaan todellista elämää moniulotteisena kokonaisuutena. Sen avulla voidaan tutkia asioita, kuten kokemuksia, joiden mittaaminen määrällisesti olisi hankalaa. Kvalitatiivisen tutkimuksen pyrkimyksenä onkin enemmän tosiasioiden löytäminen ja esiin nostaminen eikä ole-massa olevien totuuksien vahvistaminen. Kvalitatiivisen tutkimuksen tunnusmerkkejä ovat muun muassa tutkimussuunnitelman joustavuus ja tiedonkeruumenetelmät, jotka usein pohjautuvat tutkijan ja tutkimuksen kohteen suoraan vuorovaikutukseen sekä tutkijan omiin havaintoihin. Tutkimuksessa suositaan metodeja, joissa tutkimuksen kohteen oma näkökulma nousee esille. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157-176.) Lisäksi kiinnostus kohdistuu siihen, miten ihminen kokee ilmiön, johon on suhteessa ja millaisia merkityksiä hän ilmiölle antaa. Tutkijan tehtävänä on tallentaa kokemukset mahdollisimman muuttumattomina. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 154-155.)

4.2 Yksilölliset teemahaastattelut

Haastattelun avulla on mahdollista kerätä tutkimuksen kohteen omakohtaiseen kokemukseen perustuvaa tutkimustietoa useilta eri elämänalueilta. Haastatteluilla pystytään hankkimaan myös tietoa pidemmältä ajanjaksolta sekä eri paikoissa kerätyistä kokemuksista. (Hyvärinen, Nikander & Ruusuvoori, 2017, 12-13; Hirsjärvi ym. 2007, 180.) Tässä tutkimuksessa käytimme aineistonkeruumenetelmänä yksilöhaastatteluja, jotka toteutimme teemahaastatteluina eli puolistrukturoituina haastatteluina.

Teemahaastattelun perusajatuksena on, että etukäteen määritellään vain haastattelussa käsiteltävät aihepiirit eikä tarkkoja ja sitovia haastattelukysymyksiä valmistella lainkaan (Hyvärinen ym. 2017, 21). Tässä opinnäytetyössä ensimmäinen teema käsittelee kuntoutujien käsityksiä toipumisorientaatiosta, toinen teema pohjautuu toipumisorientaation viiteen keskeiseen käsitteeseen, joita ovat toivo ja optimismi, liittyminen, identiteetti, voimaantumisen ja

elämän tarkoitus (Nordling, 2016) ja viimeinen teema kartoittaa kuntoutujien toiveita Sopimuskoti Ry:n toimintojen kehittämiseksi. Hyvärinen, Ruusuvoori ja Nikander (2017, 22-29) neuvovat teoksessaan, että teemahaastattelun suunnittelussa tulee ottaa huomioon myös teemojen mahdollinen rajoittavuus ja kehottavat valmistautumaan myös siihen, että haastateltava voi kokea toiset aihealueet muita alueita kiinnostavampana ja läheisempänä. He nostavat myös esille näkemyksen, jonka mukaan niin teemahaastatteluissa kuin haastatteluissa yleensäkin olisi parempi keskittyä avoimeen vuorovaikutukseen, reagoida joustavasti ja painottaa haastattelua niiden teemojen ympärille, jotka haastateltava itse asettaa keskiöön. Heidän mukaansa kysymykset tulisi muotoilla selkeiksi ja ymmärrettäviksi, käyttää erilaisia kysymisen tapoja ja valmistella etukäteen itselleen muistin tueksi jatkokysymyksiä, vaikka kaikkia kysymyksiä ei aikoisikaan käyttää. Myöskin tilaajamme on esittänyt toiveen kysymysten selkeydestä kuntoutujaryhmä huomioiden (Väistö 2018; Henkilökunnan tapaaminen 2018).

Paunonen ja Vehviläinen-Julkunen (2006, 156) ovat teoksessaan nostaneet esille teemahaastattelun ja laadullisen tutkimuksen välisen problematiikan, jossa vaarana on, että tutkittavia ohjaillaan teoretiedon pohjalta. Hyvärinen, Ruusuvoori ja Nikander (2017, 201) suosittelevatkin tämän vuoksi haastattelun tavoitteet ja aihealueet sisältävän haastattelusuunnitelman tekemistä. Suunnitelman on tarkoitus varmistaa, että haastateltavalle tärkeät asiat nousevat esiin ja yhdistää ne tutkijaa kiinnostaviin aihealueisiin.

Käytimme opinnäytetyössämme haastattelujen apuna etukäteen valmisteltua haastattelurunkoa (Liite 2), jonka avulla pyrimme pitämään aiheet väljinä ja annoimme haastateltaville tilaa puhua enemmän ja syvällisemmin itselleen tärkeimmiksi kokemistaan aihealueista, mutta myös varmistamaan, että tutkimuksemme kannalta tärkeät aiheet tulivat käsiteltyä.

Haastattelujen äänittäminen on tarkoituksenmukaista, jotta aineisto saadaan talteen kokonaisuudessaan ja haastattelija voi keskittyä kuuntelemiseen, kun muistiinpanojen tekeminen on vain haastattelun sujuvoittamiseksi tarkoitettu muistin tueksi tarkoitettu apukeino (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 156). Haastattelujen nauhoitukseen tarvitaan haastateltavilta suostumus (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 156), joten pyysimme suostumuksen kirjallisena kaikilta haastateltavilta ennen haastattelun aloittamista (Liite 3). Haastateltavat saivat halutessaan sopimuksesta myös oman kappaleen.

Toteutimme yksilölliset teemahaastattelut Keski-Uudenmaan Sopimuskoti Ry:n ryhmähuoneessa kesäkuun 2018 aikana ja tallensimme haastattelut ääninauhalle aineiston myöhempää käsittelyä varten. Päätimme tehdä tutkimuksemme haastattelut Sopimuskodin tiloissa, sillä sieltä pystyttiin tarjoamaan käyttöömmme tila, joka oli kuntoutujille tuttu, rauhallinen sekä lähellä kuntoutujien työ- ja ryhmätiloja. Tämä järjestely myös mahdollisti useampien haas-

tattelujen tekemisen yhden päivän aikana sekä joustavan aikataulun, jolloin pystyimme mini-moimaan odottamiseen kuluvan ajan ja tarpeen tullen muuttamaan esimerkiksi haastateltavien järjestystä.

Laadullisessa tutkimuksessa otoksena käytetään sellaista tutkittavien ryhmää, jolla on oma-kohtaisia kokemuksia tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 155). Opinnäytetyön tilaaja on Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry ja aihe käsittelee heidän kuntoutujiensa kokemuksia, joten haastateltavat rekrytoitiin Sopimuskodin seinälle jätetyn ilmoituksen (Liite 4) ja ohjaajien avustuksella Sopimuskodin omasta päivä- ja työtoiminnasta.

Tutkimukseen osallistuvien määrä on usein riippuvainen aiheesta ja tutkimuksen tarkoituksesta, mutta myös käytettävissä olevan ajan määrästä. Laadullisessa tutkimuksessa osallistujamäärä jää usein vähäiseksi ja on enintään muutamia kymmeniä. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 155; Hyvärinen ym. 2017, 36). Laadullisessa tutkimuksessa ei myöskään pyritä tekemään yleistyksiä, mutta yksityisistä tapauksista on mahdollista saada esiin se, mikä ilmiössä on merkityksellistä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston riittävyteen viitataan usein kylläntymisen eli saturaation käsitteellä, joka tarkoittaa sitä, että aineiston katsotaan olevan riittävä silloin, kun uudet haastattelut eivät enää tuota uutta tietoa tutkimukseen. Tutkittavasta aiheesta riippuen saturaatio voidaan saavuttaa jo hyvinkin pienellä otoksella, mutta yleistä on, että sen saavuttamiseen tarvitaan hieman yli kymmenen haastattelua. (Hirsjärvi ym. 2007, 177; Kananen 2017, 126). Hyvärinen (2017, 34-36) kumppaneineen kyseenalaistaa kuitenkin yksinomaan saturaation käyttämistä riittävyden mittarina ja kehottaakin tutkijoita sen sijaan pohtimaan käytettävissä olevaa ajan määrää ja oman tutkimuksensa tarkoitusta haastateltavien määrää päätettäessä.

Tavoitteenamme oli saada kuntoutujien joukosta vähintään 10 haastateltavaa, mutta enintään 15. Katsoimme, että tämä on sellainen haastattelujen määrä, joka on tutkimuksen kannalta riittävä ja jonka pystymme toteuttamaan ja käsittelemään aikataulumme puitteissa. Saimme lopulta haastateltavaksi 12 erilaisissa elämäntilanteissa ja kuntoutumisen vaiheissa olevaa kuntoutujaa, jotka olivat eri ikäisiä ja joiden joukossa molemmat sukupuolet olivat edustettuina. Haastateltavien joukossa oli muun muassa itsenäisesti asuvia ja vain työtoiminnassa käyviä kuin myös Satakielessä tuetusti asuvia työ- tai päivätoiminnassa käyviä sekä muiden asumismuotojen ja palveluiden piirissä olevia kuntoutujia. Heillä oli kokemusta Sopimuskodin päivä- tai työtoiminnasta vaihtelevan pituiselta ajalta, osa oli ollut vasta muutaman vuoden ja osa oli käyttänyt palveluita jo pidempään eri muodoissa.

4.3 Teorialähtöinen sisällönanalyysi

Kvalitatiivista aineistoa voidaan analysoida tutkimuksen tarkoituksesta riippuen joko aineistolähtöistä tai teorialähtöistä aineistoanalyysiä käyttämällä. Teorialähtöisessä eli deduktiivisessa lähestymistavassa pyritään teoriakäsitteisiin vertaamalla löytämään aineistosta niitä vastaavia ilmenemismuotoja. Aineistolähtöisessä eli induktiivisessa analyysissä taas käytetään vain niitä ilmaisuja, joita aineistosta löytyy. Analyysissä pyritään pelkistämään tutkimusta varten kerätty aineisto ja saamaan esiin tutkimuksen kannalta keskeiset asiat, joiden pohjalta voidaan muodostaa tutkimuskysymykseen vastaava tulkinta. Laadullisen aineiston analysointi aloitetaan aineiston litteroimisella, jonka tarkoituksena on muuttaa eri tavoin kerätty aineisto kirjoittamalla tekstimuotoon, jolloin sitä voidaan käsitellä erilaisten analysointimenetelmien avulla. Litteroimisen jälkeen aineisto pelkistetään koodaamalla joko induktiivista tai deduktiivista lähestymistapaa käyttäen, jolloin laaja aineisto saadaan tiivistetympään ja yksinkertaisempaan muotoon ja tekstistä on helpompi löytää sekä erotella tutkimuksen kannalta oleellinen tieto. (Kananen 2017, 132-141.)

Tässä opinnäytetyössä käytimme teorialähtöistä sisällönanalyysia, jonka teemat poimittiin teoriaosuudesta. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 114 sivua. Teorialähtöisessä analyysissä aineiston luokittelu perustuu teoriaan, jonka avulla aineistosta etsitään aiheeseen sopivia tekstikokonaisuuksia, jotka koodataan ja luodaan kokonaisuuksille niitä kuvaavat teoriaan perustuvat käsitteet. Teorialähtöinen analyysitapa mahdollistaa kuitenkin myös aineistosta esiin tulevien teemojen käytön. (Kananen 2017, 139-145.) Litteroidun aineiston analyysiin käyttämämme luokittelutaulukon loimme teemahaastattelun teemojen ja toipumisorientaation teoriatiedon pohjalta.

4.4 Kvalitatiivisen tutkimuksen etiikka ja luotettavuus

4.4.1 Kvalitatiivisen tutkimuksen etiikka

Tutkimuksen eri vaiheisiin liittyy useita eettisiä kysymyksiä, jotka on huomioitava tutkimusta tehtäessä. Suomessa tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut suuntaa antavat yleisluontoiset ohjeet, jotka ohjaavat hyvien tieteellisten käytäntöjen noudattamiseen. Ohjeet eivät kuitenkaan ole aukottomia, ja tutkijan on itse tehtävä lopulliset päätökset käytettävistä toimintatavoista. (Hirsjärvi ym. 2007, 23; Eskola & Suoranta 2000, 52.) Opinnäytetyötä tehdessämme pyrimme toimimaan eettisesti ja noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiden mukaisesti.

Aiheen valitseminen on tutkimuksen ensimmäinen eettinen ratkaisu, ja tässä yhteydessä tulisi pohtia miksi tutkimusta tehdään, kenen ehdoilla se toteutetaan ja miten aiheen yhteiskunnallinen merkittävyys huomioidaan (Hirsjärvi ym. 2007, 24-25). Valitsimme opinnäytetyön aiheen

oman mielenkiintomme, aiheen ajankohtaisuuden ja tilaajan tarpeen perusteella. Ennen työn aloittamista sekä menetelmäosaa kirjoittaessamme kävimme tapaamassa Sopimuskodin henkilökuntaa ja keskustelimme heidän kanssaan muun muassa haastattelujen toteuttamistavasta, aikataulusta ja opinnäytetyön tutkimuksellisen osuuden tavoitteista. Kuten hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu (Kananen 2017, 190) saimme tilaajaltamme tutkimusluvan opinnäytetyön alkuvaiheessa.

Haastattelututkimuksissa erityisen tärkeää eettisyyden kannalta on haastateltavien kunnioitettava kohtaaminen ja se, että haastattelukysymykset ovat tutkimuksen kannalta olennaisia eikä niitä tehdä vain uteliaisuuden vuoksi (Hyvärinen ym. 2017, 32-33). Tutkimuksessa on myös kunnioitettava osallistujien itsemääräämisoikeutta ja turvattava heidän mahdollisuutensa keskeyttää tutkimus, kieltäytyä siitä kokonaan tai jättää vastaamatta haastattelijan kysymyksiin (Hirsjärvi ym. 2007, 25; Hyvärinen ym. 2017, 414). Tutkimusetiikkaan kuuluu olennaisesti myös osallistujien anonymiteetin varmistaminen, josta on hyvä sopia jo ennen haastattelua (Hyvärinen ym. 2017, 32). Opinnäytetyössä käytimme kirjallista haastattelusuostumusta, jossa sovimme anonymiteetistä ja tietojen käsittelystä. Kävimme suostumuksen haastateltavien kanssa ennen haastattelua läpi, ja he vahvistivat sen allekirjoittamalla. Allekirjoitetut paperit hävitimme myöhemmin tietosuojajätteenä.

Haastateltavien rekrytointia varten tulee tehdä lyhyt esittely, jossa kerrotaan lyhyesti tutkimuksesta, tietojen käsittelystä ja tutkijoista (Hyvärinen ym. 2017, 38). Vierailimme keväällä 2.5. ja 22.5. Keski-Uudenmaan Sopimuskodilla esittelemässä opinnäytetyön aihetta ja sen toteutustapaa sekä keskustelimme kuntoutujien kanssa toipumisorientaatiosta. Laadulliseen tutkimukseen osallistuminen on aina vapaaehtoista (Hyvärinen ym. 2017, 289), joten jätimme samassa yhteydessä Sopimuskodin ohjaajille esittelyposterin haastatteluista ja ohjeet haastateltavaksi ilmoittautumiseen (Liite 3).

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeet edellyttivät lisäksi, että toimimme huolellisesti, objektiivisesti sekä rehellisesti työn kaikissa vaiheissa. Näiden varmistamiseksi valitsimme perustellut menetelmät (Kananen 2017, 190). Opinnäytetyömme julkaisuun liittyen huomioimme ohjeiden mukaisesti vastuullisuuden ja avoimuuden (Kananen 2017, 190) esimerkiksi siten, että kerromme kaikista tuloksista, mutta huomioimme osallistujien anonymiteetin. Lisäksi huomioimme ohjeistuksen pohjalta käyttämiemme lähteiden tekijöiden kunnioittamisen (Kananen 2017, 191) huolehtimalla Laurean ohjeiden mukaisista lähdeviittauksista.

4.4.2 Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on oman tutkimuksensa keskeisin tutkimusväline ja luotettavuuden mittari, eikä tutkimuksen arviointiin ole olemassa selkeitä ja yhtenäisiä kriteerejä.

Laadullisen aineiston monimuotoisuuden vuoksi sen luotettavuutta voidaankin arvioida useista eri näkökulmista ja monilla eri tavoilla. Luotettavuutta voidaan arvioida esimerkiksi kohdistamalla pääasiallinen arviointi koko tutkimusprosessiin ja tutkimuksen menetelmiin, kuten aineiston keräämiseen ja analysointiin sekä tutkimuksen raportointiin. Tutkimuksen pätevyyttä voidaan arvioida myös sen mukaan, onko tutkimus tuottanut uutta tietoa tai näkökulmia aiheesta. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 215-216; Eskola & Suoranta 2000, 210, 222.) Toisaalta luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää reliabiliteettia ja validiteettia, jotka ovat usein käytettyjä mittareita sekä kvalitatiivisessa että kvantitatiivisessa tutkimuksessa, joskin niiden määrittelyissä on eroja (Kananen 2017, 175). Niitä on myös kritisoitu kvalitatiivisen osalta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160). Validiteetti tarkoittaa oikeiden asioiden tutkimista eli se sisältää tutkimusasetelman määrittämisen ja osaltaan sen, että analyysi on toteutettu asianmukaisesti (Kananen 2017, 176). Validiteetilla mitataan sitä, että on tutkittu sitä, mitä on kerrottu tutkittavan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160). Reliabiliteetti eli tulosten pysyvyys liittyy pääasiassa tutkimuksen toteuttamiseen. Reliabiliteetti merkitsee sitä, että tutkimustulokset olisivat samoja, jos tutkimus uusittaisiin. Huomioitavaa on kuitenkin, että täyden luotettavuuden saavuttaminen kvalitatiivisessa tutkimuksessa on haastavaa sen luonteen vuoksi. (Kananen 2017, 175-176.)

Luotettavuuteen vaikuttaa myös tapa, jolla aineistoa hankitaan (Perttula & Latomaa 2011, 14). Tutkimuksessamme hankimme aineistoa teemahaastattelujen avulla, jonka käyttöä ja toteutusta olemme kuvanneet ja perustelleet kohdassa aineiston kerääminen. Kokemuksen laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että tutkija tunnistaa omat ennakkokäsityksensä aiheesta, mutta pystyy siirtämään ne syrjään haastattelutilanteessa ja antaa haastateltavan kuvata omia aiheeseen liittyviä kokemuksiaan juuri sellaisina kuin on ne kokenut. Haastattelutilanteessa tämä tarkoittaa sitä, että tutkija välttää haastateltavan liiallista ohjailua, pitää tutkimukseen liittyvät teemat väljinä, on itse läsnä ja kiinnostunut toisen kokemuksesta pyrkiä kuitenkin vaikuttamaan siihen. Tämän toiminnan tarkoituksena on varmistaa, että tutkija keskittyy tutkimaan haastateltavan eikä omia kokemuksiaan. (Perttula & Latomaa, 2011, 14.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden pohja on sen kattava raportointi (Kananen 2017, 176). Tutkimuksen tekijöiden tulee antaa riittävä määrä ja riittävän yksityiskohtaisesti tietoa tutkimuksen teosta, jotta tutkimustulokset ovat ymmärrettäviä. Näin ulkopuoliset voivat myös arvioida niiden luotettavuutta. (Tuomi ym. 2018, 164.) Tässä opinnäytetyössä pyrimme osoittamaan sen luotettavuuden eri vaiheiden huolellisella raportoinnilla eli perustelemme käyttämämme menetelmät ja huomioimme kaikki tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat seikat sekä toimimme yhteistyössä tilaajan kanssa. Tuloksina pyrimme tuottamaan tilaajalle uutta tietoa kuntoutujien kokemuksista.

5 Tulokset

Tulosten analysointiin tekemämme luokittelutaulukko perustui teemahaastattelun teemoihin sekä toipumisorientaation teorian tietoon. Kuitenkin analysoinnin myötä havaitsimme toipumisorientaation CHIME:n mukaisten käsitteiden menevän monilta osin päällekkäin ja sen vuoksi tulosten niin tarkka erittely tuntui teennäiseltä. Näin ollen päätimme yhdistää teemoja tulosten kirjoittamisessa. Lisäksi havaitsimme useissa haastatteluissa mainittavan henkilökunnan luotettavuuden ja hyväksynnän, joten teimme näistä oman teeman. Huomioitavaa on, että haastattelujen edetessä saatoimme lisätä tai tarkentaa apukysymyksiä. Näissä tapauksissa olemme sen maininneet erikseen tulosten tarkastelussa. Koimme myös tärkeäksi saada haastateltavien kokemukset esitettyä mahdollisimman autenttisesti, joten siksi päätimme käyttää runsaasti siteerauksia. Anonymiteetin suojaamiseksi muokkasimme osaa siteerauksista esimerkiksi tunnistettavan puhettavan, nimien maininnan tai muiden tarkempien tunnistetietojen vuoksi. Teimme myös muokkauksia sitaattiin, jos haastateltava kertoi samassa yhteydessä muihin tukiverkostoihinsa liittyviä asioita. Tällöin otimme tekstistä ainoastaan Sopimuskotia koskevan osan. Huolehdimme kuitenkin tarkasti, että sisällön merkitys ei muokkausten myötä muuttunut.

5.1 Käsitteitä toipumisorientaatiosta

Ensimmäisenä tutkimustehtävänäme oli selvittää kuntoutujien käsityksiä toipumisorientaatiosta. Haastatteluaineistosta selvisi, että suurin osa haastatelluista kuntoutujista muisti kuulleensa toipumisorientaatiosta ja mahdollisesti osallistuneensa tätä käsitteleviin workshoppeihin tai muihin Laurean opiskelijoiden järjestämiin tilaisuuksiin. Heille ei kuitenkaan ollut syntynyt kunnollista kuvaa siitä, mitä käsite pitää sisällään ja erityisesti, miten toipumisorientaatio näkyy Sopimuskodin toiminnassa ja heidän omassa kuntoutuksessaan. Toisaalta myöskin useat erilaiset hankkeet ja tilaisuudet olivat aiheuttaneet sen, että niitä oli jälkikäteen vaikeaa erottaa toisistaan.

”No jaa no... se on vähän sillä tavalla, että mitä yhdessä jotain tuolla, niinku et levyrateja tai jotain tommosia, että kuntsarin takasia just... Jotain ryhmiä ja kaikkee tämmösiä levyrateja ja mennään keilaamaan ja... On niin paljon, ettei niitä jotenki muista mitä mitä niihin kuuluu (naurahtaa).”

”En ihan tarkkaan muista, ku täällä on aluks ollu Living labbeja ja toipumisorientaatiota ja Solaa ja kaikkea, et mikä mikin on.”

Toipumisorientaatio käsitteenä oli siis jäänyt varsin epämääräiseksi ja vaikeasti hahmotettavaksi kokonaisuudeksi. Useille kuntoutujille sana oli tuttu, mutta tarkempaa selitystä tai käy-

tännön esimerkkiä oli vaikea antaa. Osa vain työtoiminnassa käyvistä kuntoutujista ei muistanut kuulleensa koko käsitettä eikä osallistuneensa tätä käsitteleviin tilaisuuksiin. Tämä selitynee sillä, että tilaisuudet ovat olleet ajallisesti siten, ettei esimerkiksi Sopuskasta ole ollut mahdollisuutta osallistua ryhmään eikä ryhmistä ole jäänyt materiaaleja myöhempää käyttöä varten.

”No mä luin etukäteen netistä siitä (nauraa) ja kukaan muukaan ei tienny siitä yhtään mitään, siltä se vaikutti, että kukaan ei oikeen osannu sanoo, että ai-noostaan se, että niinku potilaan pitäis olla aktiivinen siinä.”

”En ole niissä tainnu käydä... En oo tehny sitä hommaa, että minkälaista se on ja... Että haluisin tietää, että minkälaista se on.”

Ne kuntoutujat, jotka olivat osallistuneet workshoppeihin, mielsivät toipumisorientaation kuitenkin yleisellä tasolla toiminnaksi, jonka tarkoituksena on tukea selviytymistä omassa arjessa sairauden kanssa ja elää itselleen mielekäästä, oman näköistä elämää.

”No tietysti, että pystyy siis, niin ku selviytymään.”

”Nii, tota, no mun mielestä se on just sitä, että pärjää täällä... Tai vähitellen alkaa pärjäämään täällä Sopimuskodin tekemisissä ja sillai.”

5.2 Kokemuksia toipumisorientaation mukaisesta toiminnasta

Toisena tutkimuskysymyksenä meillä oli selvittää kuntoutujien kokemuksia toipumisorientaation viitekehyksen mukaisesta toiminnasta ja tässä luvussa vastaamme siihen.

5.2.1 Osallisuus ja vaikutusmahdollisuudet

Toipumisorientaation periaatteista liittyminen eli osallisuus korostui vahvana teemana haastatteluissa. Osallisuuteen liitimme lisäksi tässä luvussa haastateltavien kokemukset liittyen omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa, tasavertaiseen kohtaamiseen henkilökunnan kanssa, yhteisöllisyyteen, vertaistukeen sekä toiminnan läpinäkyvyyteen liittyviä seikkoja. Olennaiseksi katsoimme myös käsitellä näihin asioihin liittyen kokemukset kuntoutussuunnitelmista ja tavoitteiden teosta. Lähes kaikki haastateltavat toivat jossain muodossa esille Sopimuskodin toisten kuntoutujien tärkeyden ja yhteisöön kuulumisen merkityksellisyyden. Moni oli löytänyt ystäviä Sopimuskodista, joiden kanssa aikaa vietettiin myös vapaa-ajalla. Toiset kuntoutujat olivat myös tärkeä syy, miksi paikalle oli mukava tulla.

”Se on tota... Miten sen nyt sanois... Se, että niinku kuuluu johonkin yhteisöön ja siis noi, ettei oo yksin tän sairauden ja näitten kanssa ja sit se, et aamulla herää niin on joku paikka minne mennä. Et ei tarvi kotona makaa ja räkii kattoo (naurua).”

”Ja sitten mä tapasin ton toisen kuntoutujan tossa... Käyty messuilla... Nii, on se kato, kun on joku kaveri niin päivä menee siinäkin, että upsista vaan.”

Monet haastatelluista kokivat Sopimuskodissa käymisen ja toisten kuntoutujien kanssa tekemisissä olemisen lisänneen heidän aktiivisuuttaan sekä useampi koki vertaistuen tärkeäksi.

”...Kaikki kontaktit on parantuneet ja... Että saanu uusia ystäviä ja vanhatkin suhteet on vähän parantunu.”

”Et huomaa, et joillaki muillaki saattaa olla samanlaisii ongelmia ja... Ne on, no ne sellaset ystävät mitä mä oon löytäny tästä... Ku heil on samanlaisii... Niil ei tarvi ruveta selittää, et jos on vaikka huono päivä ja nyt tänää ei pysty tekee yhtään mitään. Ei niille tarvi selittää, ku ne tajuu sen itekki...”

Myös henkilökunnan luoma osallisuuden tunne sai mainintoja, johon asumisyksikkö Satakieli luettiin mukaan.

”No se, just esimerkiks seki, et jos on tosi paha olla henkisesti. Niin sit tota, jos tänne tulee sit pystyy, puhuu noille ohjaajille, että... Ja sit seki, että, jos iltasin tulee jotain, niin on toi Satakieli niin sinne voi soittaa sitte.”

”Tääl on esimerkiks, se ympärivuorokautinen päivystys et voi soittaa tai mennä Satakieleen käymään. Mä en tiä onko vieläkään niinku kovin yleistä selanen palvelu.”

Toipumisorientaatiossa osallisuuteen kuuluu olennaisesti kuntoutujan mahdollisuudet vaikuttaa oman kuntoutumisensa sisältöön ja kokemus siitä, että tulee kuulluksi. Useimmat haastelluista mainitsivat konkreettisia esimerkkejä arjen toiminnoista Sopimuskodissa, jossa kokivat pystyvänsä vaikuttamaan ja tulevansa kuulluiksi. Vastauksista tuli meille pääsääntöisesti vaikutelma, että kuntoutujia kuunnellaan ja heidän yksilöllisiä toiveitansa huomioidaan.

”Voinko vaikuttaa? Voin vaikuttaa, joo... Työtoiminnassa pystyn vaikuttamaan siihen, että... mitä työtä mä rupeen tekeen niinku, että mä saan itte sillon tälön valita, että mitä mä teen siellä.”

”Ja sitte voi välillä toki vaihtaaki käyntipäivää. Kun on joku tapahtuma tai joku semmonen.”

”Se on just hyvä tääl silleen, et jos on vaikka vähän huonompi päivä, niin sit voi mennä välillä niinku vähän jonnekki huilaa, johonkin toiseen huoneeseen... Esimerkiks nois normityöpaikois, siel ei oikeen pääse huilaan mihinkään, niinku kesken työpäivää.”

Muutamissa haastatteluista tuli kuitenkin esille kokemuksia, joissa omaa vaikutusvaltaa kuntoutumisensa sisältöihin arjessa ei pidetty merkittävänä tai henkilöt eivät olleet varmoja tai tietoisia vaikutusmahdollisuuksistaan.

”Siihen pystyy aika vähän, et ihmiset tekee aika paljon samoja juttuja.”

”Ai jaa nii, joo ne ryhmät joo. Mä en itse asiassa tiedä, mä en ainakaan oo ollu sellaisissa tilanteissa, että mä itte olisin vaikuttanut niihin jollain tavalla.”

Osallisuuteen liittyvä toimintojen läpinäkyvyys herätti muutamissa toiveita asioiden käsittelemisestä avoimemmin. Esimerkiksi kannustusrahaan vaikuttaneet muutokset mainittiin yksittäisissä haastatteluissa ja sen syyt koettiin epäselviksi.

”Me saadaan kannustusrahaa, mutta ku siit on otettu se ateriamaksu, ni siit jää muutama kymppi. Ennen siit on jääny paljon enemmän. Se on harmittanu. Ja me tiedetään, et siin on talouden tiukat realiteetit, et ku kunnat on kilpailuttanu nää, ni se on niin tiukilla, ku se voi olla, mutta... Ei oo kerrottu tarkalleen tai sielt ei oo talousihmiset tullu sanoo, et mikä on tilanne. Ne on sanonu vaan, et ei kannata olla huolissaan, et ei mee soppari nurin... Mut ei ne sen tarkemmin oo...”

Yksilökohtainen kuntoutussuunnitelma on olennainen myös Sopimuskodin toiminnassa ja kysimme haastateltavilta minkälaisia kokemuksia heillä on tavoitteiden ja suunnitelman teosta. Nämä apukysymykset lisäsimme ensimmäisten haastattelujen jälkeen, koska pidimme tarpeellisena saada vielä laajempaa käsitystä haastateltavien kokemuksista osallisuudesta. Osallisuuden, omien vaikutusmahdollisuuksien sekä voimaantumiseen liittyvän vastuunkannon näkökulmasta kuntoutussuunnitelma on mielestämme hyvin olennainen toipumisorientaation mukaisessa toiminnassa. Osasta kokemuksia tuli vaikutelma, että omien tavoitteiden tekoa ja kuntoutussuunnitelmaa ei pidetty kovin merkityksellisenä. Kuntoutussuunnitelma vaikutti monelle vastanneista ikään kuin arjesta irralliselta asialta.

”Mun mielest kerran vuodes meil on aina semmonen kuntoutumissuunnitelma, et siel sit jutellaan ja mietitään, et mikä ois tulevaisuudensuunnitelma... Noo, varmaan joo...” (onko kokenut hyödylliseksi) ”... No emmä tiiä. Ei nyt tuu mieleen.” (mitä suunnitelma sisältää)

”En mä oo tehny (tavoitteita)... Mut tulee sit kuntoutumissuunnitelman teko... Mullekki on tehty useemman kerran kuntoutumissuunnitelma... Ne kuuntelee, mitä mulla on sanottavaa ja sit ne ehdottaa, et mitä mä tekisin. Menny sillei yleensä.”

Toisaalta yksittäisissä haastatteluissa suunnitelma koettiin merkitykselliseksi arjessa ja omien tavoitteiden saavuttamisessa.

”Meillä on kuntsarit aina puolen vuoden välein... Niissä käyty läpi sillai joka päivä, et joka päivälle jotakin. Maanantain on siivousta ja tiistai-keskiviikko on täällä ja blaa-blaa. Sillai, et on niinku sisältöä.”

”Mullehan yks maailman kauheimmist asioista on hoitaa asioit puhelimitse. Se on ihan hirveetä. Et tota kyl mä, mul on kumminki oikeen torstai, on oikein valittu asioidenhointipäiväks. Sillon hoidan ne. Soitan mihin pitää soittaa. Et se on niinku siinä, et ei oo vaihtoehtoja.”

Muutama haastatelluista kertoi mieltä askarruttavista asioista laajemmasta näkökulmasta resursseihin liittyen. Niiden puute ja vaikutus Sopimuskodin toimintaan oli ymmärretty, mutta siitä aiheutuvaa mahdollisuuksien kaventumista harmiteltiin.

”Koska mun mielestä nykyään ajatellaan aika paljon, että raha ensin ja sitte ihminen.”

”Nii, sitte me kumminkin läpi elämän eletään näiden diagnoosien kanssa. Eihän ne niinku pesemällä lähe pois.”

”Koen mä sen ihan, et täällä on aika rajalliset mitä nyt pystyy tekee, mut muutenhan tää on ihan hyvin... Menee ja niin, täällä näin.”

5.2.2 Voimaantumista edistävä kannustaminen

Voimaantumisen yhteyteen keräsimme kokemuksia siihen liittyvästä vastuunkannon lisääntymisestä sekä identiteettiin liittyvän myönteisen minäkuvan vahvistumisen ja stigmasta eroon kasvun.

Erilaiset voimaantumisen kokemukset tulivat esille kaikissa haastatteluissa ja valtaosassa hyvin vahvasti. Sopimuskodin toiminnan merkitys voimaantumisessa näkyi myös kokemuksissa. Suoranaista kysymystä voimaantumiseen liittyvästä vastuunkannon vahvistumisesta meillä ei

ollut, mutta monissa haastatteluissa se mielestämme nousi eri tavoin esille. Lisäksi voimaantumisen on mielestämme osaltaan sidoksissa vointiin ja sen muutoksiin, näin ollen vastuunkannon lisääntyminen voi olla hyvin pienin askelin tapahtuvaa.

”En oo kauheen masentunu enää, että mulla menee vähän paremmin, ku joskus ennen on menny.”

”Ennen tätä mä en oikeen hirveesti liikkunu kotoa mihkään. Et se on hyvä puoli nytte, et vaiks se on vaa se kaks päivää viikosta, mut kuitenkin tulee lähettyy himast sitte”

”Ja sitten myöskin keskittymiskyky on tässä vähitellen parantunu ja se alote-kyky on parantunu”

Eräs haastateltavista oli pohtinut selkeästi omaa toipumisprosessiaan enemmänkin. Tämä mielestämme kuvasi hyvin voimaantumista, mutta myös toipumisorientaation viitekehyksen yksilöllisiin kokemuksiin perustuvaa tietä.

”No joo. Mun mielest se on vähän silleen, oman pärjäämisen rakentaminen, vähän kuin tekis siltaa. Se ensimmäinen versio siitä on tosi hutera. Tietää, et se ei kestä. Ja sitten se seuraava vaihe onkin, että oho se kestääkin vielä, että... Kaikki niinku vastoinkäymiset. Mut sitte vois sanoa, että mulla on tällä hetkellä kolmas vaihe menossa siinä... Keskittyy itteensä. Oma koti tietenki, ilman mitää tukea. Kaks koiraa, parisuhde ja tietenki oma työpaikka.”

Osasta haastatteluista meille heräsi ajatus, voisiko kuntoutujille yksilöllinen tilanne huomioiden antaa rohkeasti enemmän vastuuta. Muutamat haastatelluista kertoivat ikään kuin alisuoriutuvansa ja kokivat heissä olevan potentiaalia enempään kuin nykyinen toiminta edellytti. Tämä mielestämme voi liittyä osaltaan osallisuuteen kuntoutumisen suunnittelussa.

”Oon tos työtoiminnassa, ni osaan melkein kaikki hommat oikeestaan. Se on mulle helppoo... Mä haluisin ehkä tehdä ihan muita juttuja, jos saisin vapaasti valita... Mulla on muulta alalta koulutus niin voi olla, että siihen liittyyvää jotain.”

Oman identiteetin ja positiivisen minäkuvan vahvistuminen mainittiin tavalla tai toisella joka haastattelussa. Moni koki merkityksellisenä tähän erilaiset Sopimuskodin myötä tulleet toiminnot ja sieltä saadun tuen. Identiteettiin kuuluvaa stigmasta eroon kasvamista koimme haastavaksi arvioida haastatteluista. Mielestämme kuitenkin osa kokemuksista voisi tähän suuntaan viitata, esimerkiksi positiivisemmän minäkuvan myötä. Emme kuitenkaan kysyneet kokemuksista itsestä suhteessa muihin ihmisiin tai muuhun yhteiskuntaan, joten henkilön kokemus mahdollisesta stigmasta ja siitä eroon kasvamisesta ei tullut kovinkaan selkeästi esille.

”Toi on vähä vaikee kysymys. No, tota, ku täs oli se vaihdos sieltä Sapluunasta tänne... Ni mulla kyl meni sillee, et hetkinen mähän pärjään tässä... Ni, se ehkä vaikutti vähän niinku siihen kuvaan itestäni.”

”Jännitys on vähän laantunu. Tai se sellanen uuden jännittäminen. No, esimerkiksi just sinne työkokeiluun meneminen... Täältä sai vähän niinku onnenpotkuja... Niin, sain vähän tukee täältä.”

Useassa haastattelussa mainittiin Sopimuskodin kautta löydetyt mielekkäät toiminnot. Näistä kokemuksista mielestämme tuli esille positiivisen identiteetin rakentuminen voimaantumisen lisäksi.

”Linnunpöntön rakensin ja mölkyn... Joo, laitoin, pihapuuhun laitoin (hymyilee).”

”Salaatit onnistuu ja oon hirmu paljon oppinu täällä elämäntapoja, että... Joo, mä lopetin, kaks vuotta ollu polttamatta.”

”Mä oon huomannu ihan tässä viime aikana, että mähän oon tehny tämmösen tuotannon... Toi piirtäminen ja maalaaminen... Voi tulla semmonen putki... Voi tulla kolmekin, tämmösiä vesiväri...”

Vaikka Sopimuskodista saatu tuki koettiin lähes kaikissa haastatteluissa merkityksellisenä, yksi haastatelluista halusi korostaa oman toimintansa merkitystä ja kokikin, että hän on itse rakentanut tämän hetkisen hyvinvointinsa. Tässä mielestämme näkyi identiteetin vahvistumisen myötä tullut voimaantuminen.

”Tavallaan niinku tämä systeemi vähän tuki ollu... Et näist ihmisist ja Sopimuskodista on ollu ihan hyötyä jonkun verran, että ne ei oo ainakaan mulle tehny mitään pahaa... Mut pääasiassa se voima on kyllä itessään, itteni takia.”

5.2.3 Elämän sisältö ja toiveikas tulevaisuus

Tämän kategorian alle keräsimme Sopimuskodin kuntoutujien kokemuksia, jotka liittyivät elämän sisältöön, arjen hallintaan, muutosmotivaatioon sekä tulevaisuuteen suhtautumiseen ja kuntoutujan sille asettamiin toiveisiin.

Kaikki haastateltavat olivat kokeneet Sopimuskodin toiminnan tuovan elämään sisältöä ja merkitystä sekä kohentavan psyykkistä vointia, joillekin toimintaan lähteminen vaikutti olevan ainoa syy nousta ylös, mitä ilman elämä koettiin tyhjäksi ja jossa ohjaajien tuki oli tärkeää.

”Se merkitsee sitä, että lähtee, ei jää kotiin ja makaa sängyssä vaan on jotain tämmöstä tekemistä, johon laitetaan tekeen... Se on mulle parempi, kun että oisin sängynpohjalla koko ajan.”

”Joo, se on ihan, et ikävään siitä tulee, ku oma elämä... Et ei sitä ajattele hirveen positiivisesti, jos jää just neljän seinän sisälle. Se on niin, semmosta, niinkun ahdistavaa hommaa.”

Kuntoutujien kertomuksissa tuli esiin Sopimuskodin toimintojen tuovan elämään merkitystä ja sisältöä silloinkin, kun ei varsinaisesti kyseessä ole kuntoutussuunnitelman mukaisesta toiminnasta. Tietoisuus paikasta, johon mennessään on tervetullut, oli kuntoutujille tärkeitä. He kokivat olevansa arvokkaita ja hyväksytyjä yhteisön jäseniä.

”Mä oon ihan siis tyytyväinen... Ku mä oon täällä käyny niin mä oon rohkastunu.”

”Että voi tulla ja ohjaaja sano, että vaikka ei tuu töihinkään, niin voi tulla käymään ja... Ihan, että on sellanen paikka mihin voi mennä. Tulee huono mieli tai noin, voi tänne tulla päiväksi, syö ja on päivät täällä, saa olla muutenkin, kun vaan töissä.”

Suurin osa haastatelluista oli kokenut työ- ja päivätoiminnassa saadun positiivisen palautteen ja onnistumisten kokemusten sekä mielekkään tekemisen olevan tärkeä arkea kannatteleva voima. Sen kautta he pystyivät toipumisorientaation mukaisesti kokemaan itsensä tarpeelliseksi ja pystyviksi sekä osaksi yhteisöä riippumatta siitä, millainen vointi on.

”Joo, just se on se nimenomaan, et ai nythän minä onnistuin. Että nyt minä onnistuin tänä päivänä ja lähtee hyvällä mielellä pois.”

”Se on hyvä, kun porukka niinku sanoo, et hyvää ruokaa oli ... (naurahtaa)... Siit saa niinku motivoitua ittensä sitte... eteenpäin.”

”Et se mielekäs tekeminen on ollu, se on kans tärkeä pointti et Sopuskassa on se.”

Elämän merkityksellisyyden kannalta oli myös koettu, että Sopimuskodissa vietetty aika oli omaksi hyväksi, eikä aika tuntunut kuluneen ”hukkaan”.

”Joo se on semmonen jännä tunne... Se on vaan semmonen hyvä olo... Jotain taas, että ei ihan oltu...”

Haastateltavien vastauksista heijastui myös kokemus siitä, kuinka mielekkään tekemisen koettiin lisäävän elämänlaatua ja kohentavan mielialaa. Tekeminen koettiin mielekkääksi erityisesti silloin, kun se oli lähellä omia kiinnostuksen kohteita.

”No kai se nyt on se, et saa touhuta kaikkee kivaa. Yksinkin. (tarkoittaa työtoiminnassa ja Villassa käymistä) Noo, esimerkiksi just se, vaikka maalaaminen tai piirtäminen tai... Jotain askartelua.”

”Semmoset (ryhmät) missä pohditaan asioita. Noo, toi... Mikäs toi nyt olikaan toi... Mmm... Luontoryhmä oli esimerkiks. Se, että pääs niinku ulkoilemaan.”

Kuntoukseen liittyvässä työtoiminnassa mukana olevat kokivat myös sen kautta ansaitun kannustusrahan parantavan elämänlaatua monellakin eri tavalla. Kuntouttavasta työtoiminnasta saatu palkkio motivoi itse työn tekemisessä, ja lisätulot mahdollistivat itsensä toteuttamista myös vapaa-ajalla sekä lisäsivät taloudellista itsenäisyyden tunnetta.

”Sitten saa sellasta pientä ansiorahaa, että se on työkin luistaa paremmin, kun saa pientä palkkaa, että ja sitten se on hyvä, että tällasia paikkoja on, että vaikka mitä.”

”No semmonen juttu, et voi mennä tonne kauppaan ostamaan jotain ittelleen tai säästää.”

Suurimmaksi osaksi kuntouttavan toiminnan koettiin antavan itsevarmuutta ja vahvistavan uskoa omaan kykyihin ja pärjäämiseen. Nämä kokemukset vaikuttivat tulevan onnistumisten ja muilta kuntoutujilta sekä henkilökunnalta saadun kannustuksen kautta. Tämä mielestämme kertoo siitä, että kuntoutujiin uskotaan ja luotetaan. Toisaalta tuli esiin myös joitakin kokemuksia siitä, ettei työtoiminnassa välttämättä päässyt ylittämään itseään, jolloin kokemuksia onnistumisista tuli harvoin ja haastateltavan kertomuksesta oli tulkittavissa, että myös työmotivaatio kärsi tästä aika ajoin. Lisäksi tuli toiveita siitä, että työtehtävistään voisi ottaa enemmän vastuuta, jos työhön olisi alun perusteellisen ohjauksen lisäksi olemassa esimerkiksi kirjalliset ohjeet työn tueksi. Tällöin tehtäviä voisi hoitaa itsenäisemmin ja hieman haastaa itseään.

”Sit tavallinen päivä on aika tylsä, niinku siitä mä en hirveesti ees tykkää, mut sit jos on semmonen niinkun...kiire, et on joku, se on siin rajoilla, et pystytäänks se tekeemään vaikka. Niin tota, semmosist mä tykkään... Niin, ettei se oo tavallinen päivä vaan, et siel on vähän lisää haastetta.”

”Kyllä mulla ois sellanen toive... Että vaikka oppis jonkun homman, ettei tarvits kysellä aina ja... Sillei itsenäisesti... Itsenäisyys, siinä ei hyöri sitte kuka vaan

siinä vieressä... Ihan rauhassa saisi tehdä homman ja siinähan sitä oppis paremmin.”

Kysyimme kuntoutujilta, onko heille syntynyt toiveita tulevaisuuden suhteen ja kokevatko he, että Sopimuskodin toiminnasta on ollut apua haaveiden syntymisessä tai toteuttamisessa. Moni kuntoutuja oli tyytyväinen elämäänsä sellaisena kuin se on nyt ja koki Sopimuskodin palveluiden tukevan nykyistä vointia sopivasti. Osalla kysymys tulevaisuuden haaveista aiheutti epävarmuutta.

”Kumminkin, että kunto säilyisi, että nykyinen kunto säilyisi.”

”Mulla ei käy kukaan tukihenkilö, eikä mikään tämmönen näin, että sillai niinku itsenäisesti elän ja haluan niinku jatkossakin elää sillai.”

”Joo... tasasempi olo sillee ja, emmä sit oikeen tiedä et jotain ajatuksia, opiskelusta tai tällasesta jotain...No, ihan siivousalasta kaikenlaiseen muuhunkin... en mä oikeen tiedä, oikeestaan menee jo ihan hyvin täällä näin...”

Toiset taas kokivat saaneensa varmuutta ja rohkeutta unelmoida elämässä eteenpäin menemiseen.

”Että pääsis niinku... Sillee niinku... Että kuntoutuisi sen verran, että pääsis työmarkkinoille.”

”No, ois joskus kiva saada oma asunto. Ettei tarttis niin paljon tukea. Ois ihan oma asunto missä vois olla sitten.”

Kuntoutustoiminnasta saadut positiiviset kokemukset olivat myös herättäneet joissakin pitkän tähtäimen toiveen, jonka toteutumisen kuitenkin koettiin olevan epävarmaa ja ymmärrettiin, että elämässä pitää edetä päivä kerrallaan.

”No voihan sitä haaveilla, että sitä paranis sitten lopullisesti... Joo, kyllä tää auttaa ehdottomasti.”

5.2.4 Luottamus ja hyväksyntä

Eräs kuntoutuksen peruspilareista on molemminpuolinen luottamus ja toimivat suhteet sekä kuntoutujien ja henkilökunnan että kuntoutujien kesken. Tässä osiossa halusimme tuoda näkyville kuntoutujien kokemuksia tästä aiheesta.

Kuntoutujien haastatteluissa tuli erittäin hyvin esille, kuinka paljon kuntoutujat arvostivat Sopimuskodin ohjaajien tukea ja asennetta, jolla työtä tehdään ja millaiseksi he ovat Sopimuskodin ilmapiirin kokeneet.

“No mun mielestä on nää ohjaajat, et ne niinkun tavallaan osaa hommansa. Ne on semmosia aika rentoja, et ne ei oo semmosia nipottajia... Et läppä lentää, vaikka puhutaankin välillä jostaan vakavemmista asioista nii...”

”Minusta täällä on, ilmapiiri on sen verta hyvä, että kaikki otetaan huomioon, että se on niinku iso plussa siinä, että ystävällistä, ei voi millään niinku korvata, että ja ihan suuri kiitos vaan kaikille.” (palaute)...”No, se...no, se jaa se asenne, kun se asenne.”

Haastatellut olivat kokeneet ohjaajat helposti lähestyttäviksi niin huonoina kuin hyvinäkin hetkinä, minkä vuoksi heihin myös luotettiin. Yhteishengen koettiin olevan hyvä ja toisten erilaisuuksia ymmärrettiin hyvin.

“Mut tääl sit ollaan tiimissä ja kaikki auttaa kaikkia. Ohjaajilta saa hyvin tukea.”

“Mutta oon saanu täällä sellasta yhteishenkeä, että aina tervetullu juttelemaan ja siinä tajuaa sitten asioita, että tuolle pitää antaa tilaa ja tuolle antaa tilaa ja tollasta.”

Sopimuskoti koettiin myös turvallisenä paikkana opetella ja hioa sosiaalisia taitoja. Ilmapiiriä kuvattiin hyvänä. Haastatteluissa tuli esiin yhteenkuuluvuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunne kuntoutujien kesken, vaikka ei varsinaisesti tunnettaisikaan. Tämä rohkaisee ottamaan kontaktia ja luomaan uusia suhteita.

“No siis, mähän aina olin niinku hirveen ujo. Ja semmonen, et ei uskaltanu niinku sanoo kellekään yhtään mitään. Mut nyt on, ku tääl on niinku uskaltanutu, puhuu ihan vieraille, tai ei nyt ihan vieraille, mut siis näille keille ei tosielämässä... Niinku tän Sopparin ulkopuolella en välttämättä menis niinku juttelemaan...”

5.3 Kuntoutujien toiveita toimintojen kehittämiseen

Tässä luvussa vastaamme kolmanteen tutkimustehtäväämme. Tiedusteltaessa toiveita Sopimuskodin toiminnan kehittämiseksi suurimmalta osalta haastateltavista tuli ajatuksia siihen. Monet ajatuksista liittyivät toimintojen sisältöön ja yksi useasti mainittu toive oli enemmän

retkiä. Retket oli koettu tärkeiksi ja tärkeyttä perusteltiin mielellään. Suurimpana syynä retkien merkityksellisyyteen vaikutti olevan toisten seura ja nimenomaan mahdollisuus syväli-
sempään vuorovaikutukseen.

*”Mutta sitten tietysti, ois se nyt ihan kiva sitten vaikka joku risteily Ruot-
siinki... Emmä nyt sinänsä vaadi mitään semmosta, että mitään kuuta tai-
vaalta...”*

*”Ne on hauskoja päästä, mennään bussilla ja...olla sitten muitten seurassa ja
esimerkiks tonne kauppakeskus Tuuriin haluisin mennä enemmänki.”*

Esiin tuli kokemuksia, että arjen kiireissä toista ei ehdi kohdata kuin pintapuolisesti, mutta retkillä aikaa oli enemmän.

*”Sais olla enemmän toimintaa silleen... Vähän pidempiä matkoi, et ois pari päi-
vääkin vois olla jossain reissussa. Se on kiva, ku silloin pystyy juttelee kavereit-
ten kanssa syvälisemmin, et... Esimerkiks, jos on ruuanjakovuoro... Ei siin ehdi
muuta sanoo, kun että: ”ole hyvä”. Eikä silleen, että: ”Ole hyvä et, mites
sulla menee?”*

Lisäksi retket olivat tärkeitä tuomaan uutta sisältöä elämään, ja muutama koki retkien to-
teuttamisen itsenäisesti haastavaksi.

”Muutama retki ehkä enemmän voitais tehdä. Oppii tutustuu uusiin asioihin.”

*”Se on hyvä, et tääl on niitä virkistysmatkoja... Me voitais käydä enenmmän-
kin. Me käytiin, ootas nyt se oli Sipoonkorpi tai joku tämmönen... Vähän sato
vettä, mut me istuttiin notskilla ja oli eväät ja muutama tunti. Et on se ihan
vaihteluu, et ite tulee harvoin lähettyä... Se on aina hankala järjestää.”*

Toimintojen sisältöön liittyen haastateltavilla oli myös ehdotuksia ryhmien sisällöistä. Sisältö-
ehdotuksissa oli sekä toiminnallisia että vuorovaikutusta korostavia toiveita. Näissä tuli esiin
myös aikaisemmin ollut, hyväksi koettu, ryhmätoive.

*”Olis kaikkii sellaisii ruokaryhmiä ja kaikkee ravintoinfoa ja oikeen hyvä juttu
sekin.”*

*”No keilaus ois ihan kiva ja biljardi ois kans kiva... Ja frisbee-golf, ois sekin
kiva (naurahtelua).”*

*”Voishan sitä olla enemmänkin sitä pelkkää keskusteluu. Noo, smalltalk:ii nii
voi olla sekä aihe että vapaamuotoista.”*

*”Sinkut... Tääl on tämmönen deittailuongelma... Tääl on ollu seksuaalitera-
peutti... Et tääl olis kiva niinku jos ois... Se oli sellasta vähän niinku leikkejä ja
sil oli sellasii tiettyjä välineitä ja kuvia... Sit niist sai vähän kertoo... Se ei sen
syvällisempää ollu ja se oli niinku ryhmissä.”*

Toisaalta moni koki tyytyväisyyttä nykyisiin ryhmiin eikä muutoksia kaivattu. Yksittäinen ko-
kemus tuli myös siitä, että haastateltava oli kyllä tyytyväinen, mutta nykyiset säännöt jollain
tapaa estävät muutokset.

*”No ei kun, täällä on niinku omat säännöt, että on vaikee minusta niitä ruveta
siinä muuttelemaan. Minusta melko hyvä näin. Voihan sitä tietysti niinkun toi-
voa, että ois wienerkleikkeitä syötävänä ja sitte lihapullia.”*

Työtoiminnan kehittäminen tuli esille vähemmässä määrin. Niissä pääasiassa korostuivat toi-
veet ulospäin suuntautuvasta toiminnasta sekä ulkopuolisista vierailijoista. Kuitenkin muitakin
kehittämisehdotuksia mainittiin.

*”Tääl ruokareseptit on ihan retuperällä... Et kukaan ei osaa niitä noudatta-
malla tehdä, niist puuttuu oleellisia tietoja. Eli, jos noudattaa orjallisesti re-
septiä ni siit ei tuu mitään...”*

*”Olis se kiva nähdä, et tänne tulee jotain, vaik ne tulee kuntsariin, vaikka kau-
pungin tai kunnan työntekijöitä. Koska mä tiedän, et se on monesti silleen, et
joku laitos vaikka, se on tosi suljettu, että ihmiset ei edes tiedä, et tääl on
vaik kaks keittiö... et ne odottaa, et tää on se Delikates. Ollaan ku suvun
musta lammas, et kukaan ei tiedä tai millast toimintaa tai jos tiedetään, et on
kuntoutujille.”*

*”Yhes vaihees sai hommia, niinku ulkopuolisia... Talon piha-alueiden siisti-
mistä... Nurmikon ajoo tai roskien keruuta tai tällästä... Mut sit siirty siihen, et
joku muu henkilö nyt tekee sitä... Mut toi, että sitä työtoimintaa kehittää jo-
tenki.”*

Yksittäisenä toiveena esitettiin uusi asumisyksikkö, toinen Satakielen lisäksi.

*”Olishan se ihan kiva mielenterveyskuntoutujille. Siin olis tämä talo... Missä ei
niinku ois mitään semmosta läpi vuorokauden, mutta sil tavalla, että ois pari
yhteistä tilaa... Joku keittiö ja joku yhteinen olohuone.”*

Haastateltavien kehittämis ehdotusten lisäksi tiedustelimme heiltä myös yleistä palautetta So-
pimuskodista ja sen toiminnasta, tarkoituksena antaa mahdollisuus vapaaseen palautteeseen.

Osa koki, että heillä ei ollut enempää sanottavaa kuin mitä olivat jo kertoneet. Muutamat totesivat vielä tyytyväisyytensä Sopimuskotiin ja joillakin tuli mieleen vielä asioita, joita halusivat tuoda esille.

”Se on hyvä, että on tällasia paikkoja, että... Harvalla paikkakunnalla on tällasia paikkoja.”

”Must se olis vähän kivempi, et ne kuuntelis vähän enempi kuntoutujia... Mul on esimerkiks huonoa vointia välillä niin, sitä ei ihan hirveen hyvin täällä kuunnella... Kyl mä oon yrittäny sitä sanoa, et on tosi paha olo, mut se jää sitte siihen.”

”Ei oo kyllä mitään sanottavaa, tää on kyllä niin hyvä paikka... Just aattelin, että oon tyytyväinen tähä.”

6 Pohdinta ja kehittämisehdotukset

6.1 Pohdinta

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksemme oli selvittää kuntoutujien käsityksiä toipumisorientaatiosta, minkälaiset heidän kokemuksensa ovat sen mukaisesta toiminnasta sekä saada heiltä ehdotuksia toiminnan kehittämiseksi. Kuntoutujien käsitykset toipumisorientaatiosta olivat odotetustikin hatarat tai olemattomat. Heillä ei ollut käsitystä sen merkityksestä omassa kuntoutumisessa, vaikka jonkinlainen yleinen käsitys olisikin saattanut olla. Pohdimme tämän johtuvan osittain kansallisten toipumisorientaatio-ohjeistusten puutteesta sekä siitä, että Sopimuskodille ei ollut jäänyt materiaaleja toipumisorientaatiokoulutuksista ja -workshopeista. Mietimme myös, että näistä seikoista johtuen sekä teoriaosiomme tutkimuksiin pohjautuen, eivät myöskään työntekijöiden käsitykset toipumisorientaatiosta todennäköisesti ole välttämättä yhtenäisiä. Tämä myöskin lienee osasyynä siihen, että koko toipumisorientaatio oli kuntoutujille hyvin epäselvän oloinen. Haastatteluja tehdessämme ja aineistoa analysoidessamme huomasimme, että meidän piti samalla ikään kuin tehdä toipumisorientaatio näkyväksi, jotta saimme aineistosta kerättyä kokemuksia toipumisorientaation mukaisesta toiminnasta. Vaikka mielestämme kokemuksissa heijastui toipumisorientaation periaatteet, silti koimme tutkivamme enemmän toipumisorientaation näkymistä kuntoutujien kokemuksissa kuin varsinaisesti toipumisorientaation mukaista toimintaa.

Tutkimuksen kannalta olisi varmaankin ollut hyödyllisempää ensin kartoittaa työntekijöiden näkemyksiä toipumisorientaatiosta ja yhtenäistää sen mukaisesti toimintamalleja kuntouttavassa toiminnassa. Tällöin oma tutkimuksemme olisi voinut puhtaasti keskittyä kuntoutujien kokemuksiin toipumisorientaation mukaisesta toiminnasta. Siinä tilanteessa vastauksissa olisi

todennäköisesti tullut viitekehysten mukaisesti enemmän esille kuntoutujan kokemus vastuun ottamisesta. Nyt koimme, että vastuun antaminen ja vastavuoroisesti ottaminen jäi jokseenkin näkymättömäksi. Esimerkiksi työtoiminnassa, jossa mahdollisuuksia itsensä ylittämiseen, todelliseen vastuun kantamiseen sekä mahdollisista epäonnistumisista oppimiseen olisi mielestämme runsaasti. Kuitenkin osalla kuntoutujista oli kokemus siitä, että he eivät pääse hyödyntämään täyttä potentiaaliaan vaan ikään kuin alisuoriutuvat jollain tasolla. Pohdimme, että tämä saattanee johtua siitä, että kuntouttava toiminta on enemmän suorittavaa eikä välttämättä rohkaise kuntoutujaa ottamaan riskejä ja anna uskallusta mennä eteenpäin omalla kuntoutumisen polulla. Toisaalta pohdimme kuntoutujan voinnin ja sen muutosten voivan vaikuttaa hänen omaan käsitykseensä voimavaroistaan ja kyvyistään, jonka vuoksi käsitys ei aina välttämättä ole täysin realistinen. Nämä olivat kuitenkin osan haastateltujen kokemuksista nousseita asioita ja pääasiassa kokemukset kertoivat voimaantumisen sekä osallisuuden lisääntymisestä.

Kuntouttavan ja erityisesti ulospäin suuntautuvan toiminnan myötä kuntoutujat kokivat saaneensa rohkeutta osallistua erilaisiin toimintoihin sekä ottaa uusia sosiaalisia rooleja myös vapaa-ajallaan. Tämä uskallus mennä niin sanotusti ulkomaailmaan tuli esille hyvin merkityksellisenä kokemuksena valtaosalle haastatelluista. Todennäköisesti siksi myös heidän kehittämissuunnitelmassaan tuli vahvasti esille toive ulospäin suuntautuvasta toiminnasta sekä vapaamuotoisemmasta kanssakäymisestä. Sopimuskodin toiminta koettiin useassa haastattelusta olennaisena tekijänä tuomaan omaan elämään merkitystä. Erityisesti vaikutti, että toiminta toi heille tunteen omasta tärkeydestä ja osallisuuden tunteesta. Moni koki olevansa tarpeellinen, tervetullut ja toivotu.

Opinnäytetyötämme aloittaessa, meillä molemmilla oli kokemusta mielenterveystyöstä sekä olimme jonkin verran perehtyneitä toipumisorientaatioon käsitteenä. Tämän prosessin aikana olemme kuitenkin oppineet valtavasti tutkimuksen tekemisestä, sen haasteista ja vaihtoehdoista sekä päässeet syventämään tietouttamme toipumisorientaatiosta ja mitä kaikkea sen käytäntöön soveltamiseen liittyy. Vaikka jälkikäteen tekisimme ehkäpä monta asiaa toisin ja olisimme esimerkiksi muokanneet tutkimusaihetta hieman toisenlaiseksi, olemme kuitenkin tyytyväisiä lopputulokseen. Pysyimme koko prosessin ajan aikataulussa ja yhteistyö keskenämme sekä tilaajan että ohjaajan kanssa oli mielestämme onnistunutta ja kehityimme tutkimuksen tekemisessä. Näkemyksemme on, että saimme vastaukset tutkimuskysymyksiimme ja sitä kautta koemme työmme hyödylliseksi tilaajallemme Keski-Uudenmaan Sopimuskoti Ry:lle.

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyömme luotettavuuden tarkastelu aiheutti meissä monenlaisia mietteitä. Tutkimuskysymyksemme, kuntoutujien kokemuksista toipumisorientaatiosta, ei ehkä osaltaan läpäise validiteettia, koska käsitteen merkitys oli niin vieras kuntoutujille. Tutkimme oikeaa asiaa vai olisiko tutkimuskysymys jo lähtökohtaisesti pitänyt muokata toisenlaiseksi? Oliko tällä vaikutusta tutkimuksemme tulosten luotettavuuteen? Toipumisorientaatiokäsitteen vie-rauden ja jännittävän tilanteen vuoksi kuntoutujat eivät ehkä pystyneet kertomaan kokemuk-sistaan täysin vapautuneesti eivätkä ehtineet miettiä vastauksia. Haastatteluista olisi mahdol-lisesti tullut vieläkin antoisampia, jos haastateltavat olisivat saaneet etukäteen tutustua tee-moihin ja miettiä vastauksia hieman etukäteen. Lisäksi pohdimme, että ryhmähaastatteluissa olisimme voineet saada joihinkin osioihin enemmän vastauksia ja mahdollisesti syntyneen kes-kustelun myötä joitain aiheita olisi voitu käsitellä enemmänkin. Toisaalta taas haastateltavat olisivat voineet jättää kertomatta sellaisista kokemuksista, jotka kokivat arkaluonteisiksi tai hyvin henkilökohtaisiksi.

Kokemattomuutemme tutkimuksen tekijöinä on osaltaan myös saattanut vaikuttaa sen luotet-tavuuteen. Teemahaastattelu tiedonkeruumenetelmänä on haastava varsinkin ensikertalai-sille. Se edellyttää paljon ennakkotyöskentelyä, esimerkiksi koehaastattelun ja kysymysten muotoilun suhteen. Tärkeimmäksi asiaksi nousee kuitenkin haastattelujen sisällöllinen puoli, jossa huomio kiinnittyy erityisesti siihen, ettei tule ohjanneeksi haastateltavia liikaa ja toi-saalta siihen, että saisi kerättyä tilaajalle juuri niitä kokemuksia, jotka liittyvät toipumis-orientaation viitekehyksessä toteutettuun kuntoutukseen. Opinnäytteemme tulosten pysy-vyyttä, reliabiliteettia, puoltaa mielestämme se, että tuloksiamme vastaavia teemoja oli tul-lut esille aikaisempien workshoppien toiveissa sekä saavutimme haastateltujen määrällä riit-tävän saturaation.

Koemme kuitenkin pystyneemme antamaan tilaajallemme luotettavaa ja uuttakin tietoa kun-toutujien käsityksistä toipumisorientaatiosta sekä kuntoutujien kehittämis ehdotuksista toi-minnalle. Lisäksi saimme moniulotteisesti tietoa heidän kokemuksistaan Sopimuskodin toimin-noista ja heijastelimme toipumisorientaatiota niihin. Toipumisorientaatio on yleistynyt toimin-nan viitekehys ja uskomme, että tutkimuksestamme on hyötyä Sopimuskodille sekä mahdolli-sesti myös muille toimijoille vastaavien toimintojen suunnittelussa ja kehittämistyössä.

6.3 Kehittämis ehdotukset

Teoriamme ja tekemiemme haastattelujen pohjalta koemme olennaisimmaksi kehittämis eh-dotukseksi Sopimuskodille toipumisorientaation viitekehysten tarkemman määrittelyn heidän toimintansa näkökulmasta. Suosittelemme, että henkilökunnan näkemyksiä ja käsityksiä toi-pumisorientaatiosta selvitettäisiin sekä sitä, kuinka he kokevat toipumisorientaation näkyvän

Sopimuskodin toiminnassa tällä hetkellä. Näiden perusteella olisi mielestämme tärkeää tehdä jonkinlainen kirjallinen tuotos, jossa toipumisorientaatio Sopimuskodissa tulisi selkeäksi sekä henkilökunnalle että kuntoutujille. Pohdimme, että kirjallinen tuotos voisi olla esimerkiksi huoneentaulu, joka on helppo sisäistää ja arjessa esillä. Tällöin pystyttäisiin varmistamaan henkilökunnan toiminnan yhtenäisyyttä toipumisorientaation mukaisessa toiminnassa sekä varmistamaan kuntoutujien osallisuutta viitekehyksen hengen mukaisesti. Toipumisorientaatiossa kuntoutuja on niin vahvasti oman kuntoutumisensa ja sen suunnittelun keskiössä, että hänen mielestämme tulee ymmärtää mistä on kyse.

Lisäksi ehdotamme, että Sopimuskoti voisi hyödyntää tässä tutkimuksessa kerättyjä kuntoutujien omia toiveita toiminnan kehittämisessä. Ehdotuksissa oli paljon helposti toteutettavia ideoita, jotka eivät todennäköisesti vaadi suuria resursseja.

Laajemmasta näkökulmasta ajatellen pidämme tärkeänä, että Suomeen saataisiin mahdollisimman pian suunniteltu kansallinen ohjeistus toipumisorientaation viitekehyksestä, jossa se on yksityiskohtaisesti avattu ja josta saisi vinkkejä sen pohjalta toimimiseen käytännössä.

Lähteet

Painetut

Ahonen, R. & Lohtaja-Ahonen, S. 2014. Palaute kuuluu kaikille. Helsinki: Human intrest.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 4.painos. Tampere: Vastapaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. ja Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J.2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja.

Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2006. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. 1.-4.painos. Helsinki: WSOY Oppi materiaalit Oy.

Perttula, J. & Latomaa, T. (toim.).2011. Kokemuksen tutkimus merkitys-tulkinta-ymmärtäminen. 4.painos. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Parahoo, K. 2014. Nursing Research-Principles, Process and Issues. 3.painos. Houndmills/ Basingstoke/ Hampshire/ New York: Palgrave Macmillan.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 2. painos. Helsinki: Tammi.

Sähköiset

A national framework for recovery-oriented mental health services: guide for practitioners and providers. 2013. Australian Health Ministers' Advisory Council. Canberra: Commonwealth of Australia, 7-8, 11-13 & 79. Viitattu 9.3.2018.

[http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/67D17065514CF8E8CA257C1D00017A90/\\$File/recovgde.pdf](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/67D17065514CF8E8CA257C1D00017A90/$File/recovgde.pdf)

Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Lääkärilehti. 24/2016. Helsinki: Suomen Lääkäriliitto, 1759 - 1764.

<http://www.laakarilehti.fi/nelli.laurea.fi/tieteessa/katsausartikkeli/mita-on-positiivinen-mielenterveys-ja-kuinka-sita-mitataan/>

Barbic, S., Krupa, T. & Armstrong, I. 2009. A Randomized Controlled Trial of the Effectiveness of a Modified Recovery Workbook Program: Preliminary Findings. Psychiatric Services 4/2009. Washington: American Psychiatric Association, 491-497.

<https://ps.psychiatryonline.org/doi/pdf/10.1176/ps.2009.60.4.491>

Falk, H., Kurki, M., Rissanen, P., Kankaanpää, S. & Sinkkonen, S. 2013. Kuntoutujasta toimijaksi- kokemus asiantuntijuudeksi. Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos (THL). Työpaperi 39/2013. Viitattu 30.3.2018.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110670/URN_ISBN_978-952-302-028-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hietala-Paalamäki, O., Narumo, R., & Yrttiaho, K. (toim.) 2007. Kuntoutuja, ammattilainen, vertainen. Mielenterveyden keskusliitto. Luettu 10.3.2018.

http://mtkl.fi/wp-content/uploads/2014/04/Trio_raportti2007.pdf

Keski-Uudenmaan Sopimuskoti Ry. Yhdistys. Luettu 20.3.2018.

<http://www.sopimuskoti.fi/yhdistys/>

Kokemus ja käsitys. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Luettu 10.3.2018.

<https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinenmateriaali/Tukimateriaali/Kokemus-ja-käsitys>

Korkeila, J. 2017. Toipumisorientaation paluu. Lääkärilehti. 49/2017. Helsinki: Suomen Lääkäriliitto, 2865.

<https://www.laakarilehti.fi/ajassa/paakirjoitukset-tiede/toipumisorientaation-paluu/>

Koukkari, M. 2010. Tavoitteena kuntoutuminen- kuntoutujien käsityksiä kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta ja kuntoutumisesta. Akateeminen väitöskirja. Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Viitattu 30.3.2018.

<http://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61643/Koukkari%20DORIA.pdf>

Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J. & Slade, M. 2011. Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *The British Journal of Psychiatry* 6/2011. Cambridge: Cambridge University Press, 445-452.

https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/9B3B8D6EF823A1064E9683C43D70F577/S0007125000256766a.pdf/conceptual_framework_for_personal_recovery_in_mental_health_systematic_review_and_narrative_synthesis.pdf

Le Boutillier, C., Leamy, M., Bird, V., Davidson, L., Williams, J. & Slade, M. 2011. What Does Recovery Mean in Practice? A Qualitative Analysis of International Recovery-Oriented Practice Guidance. *Psychiatric Services* 12/2011. Washington: American Psychiatric Association, 1470-1476.

<https://ps.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ps.001312011>

Martin, M. 2018. Recovery-toimintaorientaatio mielenterveyspalveluissa- hanke. Euroopan sosiaalirahasto. Viitattu 29.10.2018.

<https://www.innokyla.fi/documents/7426844/5383880d-ef7d-4220-91d0-6f95e1335f1f>

Mielenterveyden keskusliitto. Käsitteitä mielenterveydestä. Viitattu 10.3.2018.

<http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/kasitteita-mielenterveydesta/>

Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116. Finlex. Viitattu 30.3.2018.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>

Nordling, E. 2018. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveytyössä?-katsaus. 15/2018. Viitattu 20.11.2018.

<https://www-duodecimlehti-fi.nelli.laurea.fi/api/pdf/duo14435>

Nordling, E. 2016. Toipumisorientaation periaatteet toipumisen ja mielekkään elämän näkökulmana. THL.

<https://www.slideshare.net/THLfi/toipumisorientaation-teoreettiset-lhtkohdat-mik-tss-on-uutta>

Seppänen, C. & Valli, I. 2017. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia arjen selviytymiskeinoista. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Laurea AMK. Viitattu 31.3.2018.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/125667/seppanen_valli_27.4.2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sopimusvuori Ry. Yhdistys. Luettu 28.3.2018.

<http://www.sopimusvuori.fi/yhdistys/>

Sosiaali- ja terveysministeriö, 2016. Mielen terveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015. Suunnitelman loppuarviointi ja ohjausryhmän ehdotukset. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2016:3. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 20.3.2018.

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74820/1004164MIELENTERVEYS_JA_P_IHDESUUNNI1487308985.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sydänmaalakka, O. 2016. Kuuntele, kannusta, kunnioita -artikkeli. Revanssi-Mielen terveyden keskusliiton jäsenlehti. 4/2016. Viitattu 30.3.2018.

http://mtkl.fi/wp-content/uploads/2016/11/Revanssi_16-4.pdf

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos (THL) 18.1.2018. Mielen hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksissa. Viitattu 10.3.2018.

<https://thl.fi/sv/web/mielen-terveys/mielen-terveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielen-terveys/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-oppilaitoksissa>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos (THL). Linjaukset 2009-2015 ja toimeenpano. Viitattu 30.3.2018.

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-mielen-terveys-ja-paihdesuunnitelma/linjaukset>

Tieteen termipankki 10.5.2016. Luettu 10.3.2018.

<http://tieteentermipankki.fi/wiki/Folkloristiikka:kokemus>

Waldemar, A., Arnfred, S., Petersen, L. & Korsbek, M.A., 2014. Recovery-Oriented Practice in Mental Health Inpatient Settings: A Literature Review. Psychiatric Services 06/2016. Washington: American Psychiatric Association, 596-602.

https://ps.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ps.201400469?utm_source=TrendMD&utm_medium=cpc&utm_campaign=Psychiatric_Services_TrendMD_0

Julkaisemattomat

Henkilökunnan tapaaminen 2018. Tapaaminen Sopimuskodin henkilökunnan kanssa 16.4.2018. Keski-Uudenmaan Sopimuskoti Ry.

Saarikivi, C. 2018. Lehtori Saarikiven kanssa käyty sähköpostikeskustelu 17.1.2018. Laurea Ammattikorkeakoulu.

Väistö, S. 2018. Toiminnanjohtaja Sirkka Väistöön kanssa käyty keskustelu 14.2.2018. Keski-Uudenmaan Sopimuskoti Ry.

Väistö, S. 2018. Toiminnanjohtaja Sirkka Väistöön kanssa käyty sähköpostikeskustelu 19.3.2018. Keski- Uudenmaan Sopimuskoti Ry.

Väistö, S. 2018. Toiminnanjohtaja Sirkka Väistöön kanssa sähköpostikeskustelu 30.11.2018. Keski-Uudenmaan Sopimuskoti Ry.

Liitteet	
Liite 1: Tiedonhakutaulukko	45
Liite 2: Teemahaastattelurunko.....	47
Liite 3: Tutkimukseen osallistumisen suostumus/ haastattelu	48
Liite 4: Opinnäytetyön esite	49

Liite 1: Tiedonhakutaulukko

Tieto-kan ta	Haku- sanat	Ra- jauk set	Tu lo s	Valinnat
Me- dic	Toipu- minen	2008- 2018 koko- teksti Asia- sano- jen syno- nyy- mit käy- tössä	42	Korkeila, J, 2017. Toipumisorientaation paluu. https://www.laakarilehti.fi/ajassa/paakirjoitukset-tiede/toipumisorientaation-paluu/
Goog le Schlo lar	"reco- very orien- ted prac- tice"	2010- 2018	1 51 0	Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J. & Slade, M. 2011. Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/9B3B8D6EF823A1064E9683C43D70F577/S0007125000256766a.pdf/conceptual_framework_for_personal_recovery_in_mental_health_systematic_review_and_narrative_synthesis.pdf Le Boutillier, C., Leamy, M., Bird, V., Davidson, L., Wil- liams, J. & Slade, M. 2011. What Does Recovery Mean in Practice? A Qualitative Analysis of International Recovery- Oriented Practice Guidance. https://ps.psychia- tryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ps.001312011
Goog le Schol ar	"Frame work for re- cov- ery- orien- ted prac- tice"	Ei ra- jausta	7 31 0	A National framework for recovery-oriented mental health services: guide for practitioners and providers https://immunise.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/mental-pubs-n-recovgde
Goog le Schol ar	Toipu- mis- orien- taatio	2012- 2018	59	Nordling, E. 2016. Toipumisorientaation periaatteet toipu- misen ja mielekkään elämän näkökulmana. THL. https://www.slideshare.net/THLfi/toipumisorientaation-teoreettiset-lhtkohdat-mik-tss-on-utta
Pub- Med	reco- very- orien- ted and	2015- 2018, hu- mans, full text	10 2	Waldemar, A., Arnfred, S., Petersen, L. & Korsbek, M.A., 2014. Recovery-Oriented Practice in Mental Health Inpa- tient Settings: A Literature Review. Psychiatric Services 06/2016. Washington: American Psychiatric Association, 596-602.

	practice			https://ps.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ps.201400469?utm_source=TrendMD&utm_medium=cpc&utm_campaign=Psychiatric_Services_TrendMD_0
Google Scholar	Kuntoutuminen	2010-2018	43 50	Koukkari, M. 2010. Tavoitteena kuntoutuminen- kuntoutujien käsityksiä kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta ja kuntoutumisesta. Akateeminen väitöskirja. Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta. http://lada.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61643/Koukkari%20DO-RIA.pdf

Liite 2: Teemahaastattelurunko



LAUREA
 AMMATTIKORKEAKOULU
 UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Yhdessä enemmän
Together we are stronger

TEEMAHAASTATTELURUNKO

Teema 1

Taustatietoja ja -tekijöitä (kuntouttava työtoiminta)

- Kauanko olet ollut Sopimuskodin asiakas?

Apukysymyksiä:

- Mihin toimintoihin osallistut?

Teema 2

Kokemuksia kuntouttavasta toiminnasta Sopimuskodissa

- Onko toipumisorientaatio tuttu käsite? Jos on niin, millä tavalla? Oletko osallistunut workshoppeihin? Millaisiksi olet ne kokenut?
- Kerro minkälaiseen toimintaan osallistut Sopimuskodissa ja mitä se sinulle merkitsee? Mikä tuntuu tärkeälle? Minkälaisia vaikutuksia sillä on elämääsi? Millä tavalla kuntoutus on auttanut sinua?
- Oletko saanut rohkeutta tehdä/ kokeilla uusia asioita elämässä? Minkälaisiin asioihin olet saanut rohkeutta? Opiskelu, työ tai sopimuskodin ulkopuolinen harrastus yms.?
- Koetko voivasi vaikuttaa kuntoutuksen sisältöön/ tuletko kuulluksi? Kerrotko miten voit vaikuttaa ja miten olet tullut kuulluksi?

Teema 3

Kuntoutuksen kehittäminen paremmin tarvetta vastaaviksi

Apukysymyksiä:

- Miten Sopimuskodin toimintoja voisi parantaa, jotta ne auttaisivat sinua vielä paremmin? Mitä toivoisit lisää tai onko jotain turhaa?
- Palaute Sopimuskodille

Liite 3: Tutkimukseen osallistumisen suostumus/ haastattelu

Tutkimukseen osallistumisen suostumus/
haastattelu

LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Yhdessä enemmän
Together we are stronger

Osallistun Laurea ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden Carita Smolander-Leskisen ja Päivi Elorannan opinnäytetyötutkimukseen Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia toipumisorientaatiosta. Minulle on kerrottu mistä tutkimuksessa on kyse ja tiedän, että osallistumiseni on vapaaehtoista.

Osallistun suostumalla haastateltavaksi ja siihen, että haastatteluni nauhoitetaan. Haastattelut ovat nimettömiä ja nauhoituksia käytetään ainoastaan opinnäytetyön tekoa varten. Tiedän, että voin halutessani, milloin vain lopettaa haastattelun antamisen, eikä minun tarvitse päätöstäni perustella. Nauhoituksista kerätty tieto käsitellään luottamuksellisesti ja siten, että minua ei opinnäytetyössä voi tunnistaa. Sen jälkeen nauhoitukset ja tämä suostumuslomake hävitetään.

Valmis opinnäytetyö luovutetaan tilaajalle eli Keski-Uudenmaan Sopimuskoti Ry:lle ja minä saan myös toisen kappaleen luettavaksi. Lisäksi tutkimus tulee näkyviin opinnäytetöiden julkaisujärjestelmässä.

Päiväys

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 4: Opinnäytetyön esite

TULE HAASTATELTAVAKSI OPINNÄYTETYÖHÖMME



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Yhdessä enemmän
Together we are stronger

Vuosi 2017 oli toipumisorientaation teemavuosi Sopimuskodissa.

Haluamme haastatella sinua ja kysyä kokemuksistasi toipumisorientaation mukaisesta toiminnasta.

Onko toipumisorientaatio sinulle täysin tai lähes vieras käsite? Ei hätää, olet silti tervetullut haastateltavaksi.

Mielipiteesi on tärkeä.

Toipumisorientaatio tiivistettynä:

Pystyn vaikuttamaan oman kuntoutukseni sisältöön ja osallistumaan asioitani koskevien päätösten tekoon.

Osallisuus: uskallukseni osallistua haluamiini asioihin vahvistuu.

Voimaantumisen: vastuunkantoni omista asioista ja elämästäni vahvistuu.

Identiteetti: positiivisen minäkuvan rakentaminen.

Toivo: tavoitteiden saavuttaminen ja toipuminen on mahdollista.

Haastattelujen tarkoitus on saada opinnäytetyöhöemme tietoa kokemuksistasi ja niiden avulla on tarkoitus kehittää Sopimuskodin toimintaa.

Haastattelut nauhoitetaan ja nauhoituksia käytämme opinnäytetyön tekoon, minkä jälkeen hävitämme ne.

Nauhoituksia käsitellään nimettömästi eli haastattelujen antajat eivät ole tunnistettavissa opinnäytetyössä.

Haastattelu kestää noin puoli tuntia.

Haastattelut toteutetaan kesäkuussa.

Ajankohdista ja ilmoittautumisesta tiedotamme myöhemmin.

Ystävällisin terveisin,

Laurean sairaanhoitajaopiskelijat

Carita Smolander-Leskinen ja Päivi Eloranta