

Leila Selenius, Seija Rouhiainen

S158KA

MIELLENMAJATALON
PEREHDYTYSOPAS
MATALAN KYNNYKSEN
TYÖTOIMINNAN TUEKSI

Opinnäytetyö
Sosionomiopinnot


Marraskuu 2012




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Opinnäytetyön päivämäärä 13.11.2012
Tekijä(t) Leila Selenius Seija Rouhiainen		Koulutusohjelma ja suuntautuminen Sosiaali- ja sosionomi Sosionomi (AMK)
Nimeke MIELENMAJATALON PEREHDYTYSSOPAS MATALANKYNNYKSEN TYÖTOIMINNAN TUEKSI		
Tiivistelmä Tämän opinnäytetyön toimeksiantajia ovat Mikkelin kaupungin Sosiaalipalveluiden yksikkö Toimintakeskus Mielenmaja ja Mielen terveyden keskusliiton paikallisyhdistys Virike ry. Molemmat toimijat toimivat Mielenmajatalossa. Opinkäytetyömme on kehittämistyö, jonka tarkoitus on tuottaa työvalmennusopas ohjeistamaan Mielenmajatalossa työskenteleviä työvalmennettavia. Opasta käytetään myös työntekijöiden, opiskelijoiden ja vapaaehtoistyöntekijöiden ohjeistamisessa. Opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan kehittämistä, ohjeistamista ja järjeistämistä. Opinnäytetyö ja opas selkeyttävät uuden työntekijän opastamista Mielenmajataloon työpaikkana ja sen sääntöihin, työkokeilijan omiin oikeuksiin työkokeilijana. Opas on myös hyvä työkalu työvalmentajille. Teoriaosuudessa avaamme päihde- ja mielen terveydestä ja kuntoutumisesta. Työtoiminnalla kuntoutuminen avataan myös teoreettiselta pohjalta, sekä avataan erilaisia työkokeilumuotoja. Ohjaajien työmenetelmät ovat keskeisessä asemassa työvalmennuksessa. Opasta arvioi neljä työntekijän edustajaa, joista yksi oli Mielenmajatalon henkilökuntaa ja kolme talon ulkopuolelta. Ulkopuoliset työskentelivät myös työvalmennettavien kanssa. Työvalmennettavia arvioinnissa oli myös neljä. He työskentelivät talossamme kuntouttavassa työtoiminnassa, sosiaalihuollollisessa työtoiminnassa sekä vakuutusyhtiön työkokeilussa. Näin saatiin myös arvioinnissa palautetta eri sopimuksilla olevilta työvalmennettavilta. Oppaan arvioinnin pohjalta teimme tarvittavat korjaukset. Jatkossa opasta kehitetään vielä toimivammaksi ja työstetään oma opas työvalmennettaville sekä ohjaajille.		
Asiasanat (avainsanat) Päihde- ja mielen terveydestä, työtoiminnalla kuntoutuminen, syrjäytyminen ja osallisuus, työvalmennus ja työvalmentaja, palveluohjaus.		
Sivumäärä 48+1	Kieli Suomi	URN
Huomautus (huomautukset liitteistä)		
Ohjaavan opettajan nimi Hirvonen Johanna	Opinnäytetyön toimeksiantaja Toimintakeskus Mielenmaja Virike ry	

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis 13.11.2012
Author(s) Leila Selenius Seija Rouhiainen	Degree programme and option Degree Programme in Social Work Bachelor of Social Services	
Name of the bachelor's thesis INTRODUCTION GUIDE OF THE MIELENMAJATALO FOR THE SUPPORT OF A LOW THRESHOLD WORK		
Abstract <p>Our Bachelor's thesis is a development work for life. The purpose was to produce a work coaching guidebook of hands-on work to instruct customers who work in our building. The guidebook will be used to instruct employees, students and volunteers as well. The thesis aimed to improve practices of the professional field. The mandatories of this thesis are Toimintakeskus Mielenmaja, a unit of social services, and the association Virike ry, a unit of Finnish Central Association for Mental Health.</p> <p>The thesis and the guidebook will clarify the guidance of a new employer to the position and its rules, a trainee to his rights and a model to a responsible trainer. In the theory part of our thesis we open the intoxicant and the mental health work and the rehabilitation. The work rehabilitation is explained view point and different work experience forms are opened the work practices of the instructors are</p> <p>The guidebook was evaluated by four employees. One of them was one of us and three were outsiders, who worked with trainees. There were four trainees as well. They worked in a rehabilitative work; as a social care trainee and as an insurance company trainee. That provided us with the information for the evaluation from work trainees of different contracts. All the needed corrections we did on the basis of the evaluation of the guidebook. In the future the guidebook will be developed to be even more active and a new guidebook for trainees and instructors will be compiled.</p>		
Subject headings, (keywords) Intoxicant- and mental health work, rehabilitative work, alienation and participation, work coaching and work trainer, amenity steering.		
Pages 48+1	Language Finnish	URN
Remarks, notes on appendices		
Tutor Johanna Hirvonen	Bachelor's thesis assigned by Toimintakeskus Mielenmaja Virike ry.	

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	1
2 MIELENMAJATALO	3
2.1 Toimintakeskus Mielenmaja	3
2.2 Virike ry	4
2.3 Käytännön toiminta Mielenmajatalossa.....	6
3 MIELENTERVEYS JA PÄIHDETYÖ	7
3.1 Mielenterveyskuntoutus ja kuntoutuminen	9
3.2 Päihderippuvuus ja kuntoutuminen.....	11
3.3 Kuntoutumisvalmius	16
3.4 Vertaistuki	16
4 TYÖTOIMINNALLA KUNTOUTUMINEN	18
4.1. Erilaiset työllistämismuodot Mielenmajatalolla	20
4.2. Vapaaehtoistyö.....	21
4.3 Matalan kynnyksen työtoiminta Mielenmajatalolla.....	23
5 MITÄ TYÖVALMENNUS VAATII TYÖVALMENTAJALTA?.....	24
5.1 Työhönvalmennus	26
5.2 Asiakaslähtöisyys työvalmennuksessa.....	27
5.3 Kulttuurin merkitys työvalmennuksessa	28
5.4 Työnohjaus	30
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	31
7 PALVELUOPPAAN LAATIMINEN JA KOKOAMINEN.....	32
7.1 Palautekyselyn toteutus, kyselykaavake	33
7.2 Palautekyselyn tulokset.....	34
8. POHDINTAA.....	36
LÄHTEET	
LIITE	
1 Työtoimintaoppaan arviointikysymykset	

1 JOHDANTO

Tilastokeskuksen työvoimatutkimuksen (2012) mukaan työttömiä Suomessa oli vuonna 2012 elokuussa 199 000 henkilöä. Elokuun työttömyysaste oli prosentteissa noin 7,3 %. Vaikeasti työllistyvät ovat vielä näistä työttömistä oma ryhmänsä. Heihin kuuluvat esimerkiksi syrjäytyneet ja päihde- ja mielenterveysongelmaiset. Heidän työllistymisensä edellyttääkin erilaisten palvelu- ja kuntoutustoimenpiteiden yhteensovittamista, yksilökohtaista, elämäntilanteiden pohjalta suunniteltua aukotonta palveluketjua, mikä antaa parhaita tuloksia kuntouttamiseen ja yksilön oikea-aikaiseen tukemiseen. Suomen hallitus on myös päättänyt 19.1.2012, että työllisyysmäärärahojen käyttö painottuu tänä vuonna erityisesti nuoriso- ja pitkäaikaistyöttömyyden alentamiseen.

Toimintakeskus Mielenmaja on Mikkelin kaupungin toimintakeskus päihde- ja mielenterveyskuntoutujille. Virike ry on Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistys Mikkelissä. Siinä on mukana mielenterveystyöstä kiinnostuneita, omaisia ja mielenterveys- ja päihdekuntoutujia. Näistä kahdesta toimijasta muodostuu Mielenmajatalo. Toimintakeskus Mielenmajalla ja Virike ry:llä on kummallakin matalan kynnyksen työtoimintaa Mielenmajatalossa. Tämä työtoimintamuoto tarjoaa mielekästä toimintaa, aktivoi, ehkäisee syrjäytymistä ja antaa mahdollisuuden turvallisesti edetä elämässä, jopa takaisin työmarkkinoille saakka.

Virike ry:lle tulivat ensimmäiset työllistetyt Mielenmajatalolle vuonna 2005 Raha-automaattiyhdistyksen rahoittaman Mielenmaja-hankkeen myötä. Sitä ennen Toimintakeskus Mielenmaja oli työllistänyt keittiötyöntekijöitä työllistämisvaroin. Tänä päivänä matalan kynnyksen työtoiminta on vakiinnuttanut asemansa Mielenmajatalon toiminnassa kuntoutumisen tukikeinona mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Syrjäytymistä ehkäistään myös edistämällä työttömien ja työvoiman ulkopuolella olevien, erityisesti vaikeasti työllistettävien työllistymistä Mielenmajataloon. Vuodesta 2005 on Mielenmajatalon työtoiminnoissa ollut useita mielenterveys- ja päihdekuntoutujia, erilaisin tukimuodoin.

Mielenmajatalon työtoiminnassa osallisuus ja yhteisöön kuuluminen ovat edesauttaneet sitä, että työtoiminnassa olevat ja vapaaehtoiset ovat ottaneet vastuuta omasta elämästään sekä omasta arjen selviytymisestään. Matalan kynnyksen työtoiminnasta työvalmennettavat saavat arvokasta työkokemusta tehdystä työstä. Työkokemus taas aukaisee mahdollisuuksia siirtyä vapaille työmarkkinoille tai koulutuksiin, mutta myös auttavat opittujen arjen taitojen ylläpitämisessä. Mielekäs työ ja arki antavat työtoiminnassa oleville elämään sisältöä ja osallisuuden tunteen.

Mielenmajatalossa matalan kynnyksen työtoiminnassa voi harjoitella työelämätaitoja erilaisilla työllistämistoimenpiteillä muun muassa työkokeilulla, työharjoittelulla ja työelämävalmennuksella, kuntouttavalla työtoiminnalla tai työllistyä palkkatuella sekä sosiaalihuoltolain mukaisella työtoiminnalla. Mielenmajatalossa voi suorittaa myös yhdyskuntapalvelua ja ennen kaikkea tehdä vapaaehtoistyötä omien kykyjen ja voimavarojen mukaan yhteisömmeksi hyväksi.

Matalan kynnyksen työtoimintaan liittyvät myös samat käytännöt kuin muiden työllistettävien työllistämiseen. Työnantajana toimimiseen liittyy lukuisia velvoitteita, joista yksi on työntekijöiden perehdyttäminen. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää perehdytysopas Mielenmajatalon työtoiminnan tueksi sekä myös opiskelijoiden perehdyttämiseksi talon toimintaan. Toiminnallinen opinnäytetyömme on työelämälähtöinen kehittämistehtävä, jonka toimeksiantajia ovat Toimintakeskus Mielenmaja ja Virike ry. Opinnäytetyömme on matalan kynnyksen työtoimintaan kirjallinen tuotos ja siihen liittyen opas työvalmennettävien perehdyttämiseen. Opinnäyteaiheen valintaan vaikutti myös se, että olemme kumpikin töissä Mielenmajatalossa. Opinnäytetyö ja siihen liittyvä opas on meille jatkossa hyvä työväline työvalmennettävien perehdytykseen.

Selkeät ohjeet palvelevat työnantajaa, työntekijää ja koko yhteisöä luoden turvallisen ympäristön kaikille yhteisömmeksi jäsenille. Turvallisuussuunnitelmat, säännöt, ohjeet, lait, asetukset sekä talon toimintaperiaatteet ohjeistavat Mielenmajatalossa kävijöitä, työntekijöitä sekä työllistettäviä luoden turvallisen ja toiminnallisen ympäristön kaikille kävijöille. Perehdyttäminen Mielenmajatalon toimintoihin vaatii suunnitelmallisuutta, systemaattisuutta ja tietotaidon hyvää hallintaa.

Tämä vähentää molemminpuolista epätietoisuutta ja väärinymmärrystä sekä lisää työntekijän työssä onnistumista. Hyvä perehdyttäminen on sekä työnantajan, että työntekijän etu.

2 MIELENMAJATALO

Mielenmajatalo toimii kahden toimijan sujuvana yhteistyönä, Mielenmajatalona. Toimintakeskus Mielenmaja on kaupungin yksikkö ja Virike ry on kolmannen sektorin toimija. Vuonna 2007 saimme yhteiset uudet tilat entisen palolaitoksen alakerrasta, jotka Mikkelin kaupunki remontoi meille sopivaan käyttöön. Näin Toimintakeskus pystyi mahdollistamaan Virikkeen toiminnan jatkumista myös ilta- ja viikonloppuisin. Osa Toimintakeskuksen vuokratuloista kohdennettiin Virikkeen vuokratukeen. Virike ry:n Mielenmaja-hankkeen (Raha-automaattiyhdistyksen rahoitus) tavoitteena oli luoda toimiva yhteistyömalli kaupungin yksikön ja kolmannen sektorin välille. Olemme yhdessä luoneet kuntoutujille mahdollisuuden saada tukea virka-aikana ja virka-ajan ulkopuolella. (Toimintakeskus Mielenmajan toimintasuunnitelma 2012.)

Mielenmajatalo toimii arkipäivisin molempien toimijoiden yhteisenä tilana ja osa asiakkaista on yhteisiä palvelun tarvitsijoita. Mielenmajatalo julkaisee lehteä, joka ilmestyy kolme kertaa vuodessa.

2.1 Toimintakeskus Mielenmaja

Toimintakeskus Mielenmaja on Mikkelin kaupungin sosiaalipalveluiden yksikkö, joka tukee päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kuntoutumista ja arjessa selviämistä, järjestäen erimuotoista päivätoimintaa, ryhmiä, palveluohjausta ja työtoimintaa.

Tavoitteena päivätoiminnassa on asiakkaiden elämänlaadun parantaminen, sosiaalisen tuen ja vertaisuuden lisääminen, virikkeiden antaminen, päivärytmin ylläpitäminen ja arjen erilaisten pulmien ratkominen yhdessä asiakkaiden ja ohjaajien kanssa. Jokaisella ihmisellä on tarve kuulua johonkin ryhmään, olla jonkun joukon jäsen. Yhteisöllisyyden myötä elämään löytyy merkityksellisyyden tunne, joka tuo elämään sisältöä ja elämänhalua.

Asiakkailla on mahdollisuus yhteisöllisyyden myötä vaikuttaa talon toimintaan, jolloin se muodostuu heidän tarpeitaan vastaavaksi mielekkääksi tekemiseksi, joka tukee kuntoutusta. (Toimintakeskus Mielenmajan toimintasuunnitelma 2012.)

Toiminnan tavoitteena on tarjota asiakkaille kuntoutuksen kannalta mielekäästä ja tarkoituksenmukaista toimintaa, joka tukee asiakkaan kuntoutussuunnitelman tavoitteita. Toimintakeskuksen tavoitteena on tarjota päivätoiminnan avulla paikka, joka mahdollistaa yhteisöllisen toiminnan. Ongelmien pahenemisen ennaltaehkäisy on myös yksi Toimintakeskus Mielenmajan tavoitteista. Annamme apua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, ennen kuin ongelmat pääsevät pahenemaan. (Toimintakeskus Mielenmaja toimintasuunnitelma 2012.)

Toimintakeskuksella on kädentaitojen työtilat ja ammattitaitoinen ohjaaja ohjaamassa toimintaa. Asiakkaille on mahdollistettu ruokailu, sauna, pyykkihuolto, kirpputori, kahvio, tietokoneiden käyttö, kuntosali, uimahalli, palveluohjaus arjen ongelmiin ja erilaiset terapeuttiset ryhmät. Toimintakeskus Mielenmaja tarjoaa myös matalan kynnyksen työkoetilupaikan sosiaalihuollolliseen työtoimintaan, kuntouttavaan työtoimintaan ja työelämänvalmennukseen Toimintakeskuksen eri työpisteissä.

Toimintakeskus Mielenmaja järjestää toimintaa arkipäivisin ja Virike ry painottuu iltaja viikonlopputoimintaan vertaistuellisesti sekä tarjoamalla matalan kynnyksen työtoimintaa muun muassa kahviossa ja kirpputorilla. Mielenmaja vastaa kuntoutuksesta ja Virike toimii kuntoutuksen tukena. (Toimintakeskus Mielenmaja toimintasuunnitelma 2012.)

2.2 Virike ry

Virike ry on Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistys Mikkeliissä. Mielenterveyden keskusliitto on perustettu vuonna 1971 Iisalmessa. Se on tänä päivänä Euroopan suurin mielenterveysalan kansalaisjärjestö 22000 henkilöjäsenellä. Mielenterveyden keskusliittoon kuuluu 190 jäsenyhdistystä Suomessa. Mielenterveyden keskusliitto ry on mielenterveyspotilaiden, -kuntoutujien, kuntoutuneiden ja heidän läheistensä itsenäinen kansalaisjärjestö. (Mielenterveyden keskusliitto 2012.) Virike ry on rekisteröity yhdistykseksi vuonna 1983.

Virikkeen toiminta on ollut voimakkaassa kasvussa jäsenmääränkin suhteen ja mukaan toimintaan on saatu yhä enemmän nuoria kuntoutujia. Jäsenmäärä Virikkeellä on tällä hetkellä 350. (Toimintasuunnitelma 2013.) Virike on mielenterveys- päihdekuntoutujien ja mielenterveystyöstä kiinnostuneiden yhdistys, jonka toiminnan tarkoituksena on tukea kuntoutumista muun muassa vertaistuen avulla, järjestää jäsenilleen virkistys- ja harrastustoimintaa ja toimia kuntoutujien paikallisena edunvalvontajärjestönä. (Virike ry:n Toimintakertomus 2011.) Yhdistyksen tärkeimmät toimintaperiaatteet ovat kunnioitus, kuuntelu ja kannustus. Virike on avoin yhdistys kaikille, jossa kaikki jäsenet ovat tasavertaisia. Yhdistys on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton. Kaikkien vakaumuksen kunnioittaminen on yksi perusperiaatteista. (Toimintakertomus 2011.)

Virikkeen tavoitteena on edistää mielenterveyttä, poistaa ennakkoluuloja, edistää suvaitsevaisuutta ja erilaisuuden hyväksyntää. Virike ry pyrkii olemaan mukana myös kehittämässä mielenterveys- päihdepalveluiden saatavuutta, laatua ja tasoa. Virike ry tuo esiin palveluiden käyttäjän näkökulman ja hänen kokonaisvaltaisen huomioimisen. Yhdistyksen toimintasuunnitelmassa (2012) on maininta, että mielenterveyspalveluja tulisi tarkastella kokonaisuutena eikä pelkästään lääketieteellisestä näkökulmasta. Oikeusturva ja sosiaaliset ongelmat tulee myös hoitaa ja Virikkeen on entistä enemmän kiinnitettävä huomiota näihin asioihin. (Toimintakertomus 2011.)

Yhdistys pyrkii yhdistämään ja aktivoimaan kotikuntansa sekä lähikuntiansa alueella asuvia kuntoutujia ja heidän läheisiään. Lisäksi Virike ry tekee omalta osaltaan ennaltaehkäisevää työtä hyvinvoinnin lisäämiseksi seutukuntamme alueella. Virikkeen jäseniä kannustetaan myös yhteiskunnalliseen toimintaan täysivaltaisina kansalaisina. Kansalaisjärjestötoiminnassa Virike ry on yksi alueemme tärkeistä vaikuttajista, ajamalla kuntoutujien etuja sekä muokkaamalla kansalaisten asenteita mielenterveyskuntoutujia kohtaan. Tällä kansalaisjärjestötoiminnalla jäseniä pyritään aktivoimaan ja toimimaan täysivaltaisina kansalaisina yhteiskunnassamme. (Virike ry:n Toimintakertomus 2010, Toimintasuunnitelma 2012.) Virike ry:n jäsenistä kolme toimii aktiivisesti Mielenterveyden keskusliiton päättävissä elimissä ja näin yhdistyksen rooli on kasvanut seutukunnallisessa yhteistyössäkin. (Toimintakertomus 2011.)

Virike ry pyrkii tarjoamaan jokaiselle jotakin huomioiden jäsenistön ikäjakautuman sekä mielenkiinnon. Virike ry on kuntoutuksen tukipiste, joka auttaa sosiaalisen kanssakäymisen luomisessa ja itsetunnon kohottamisessa estäen syrjäytymisen. Virike on avoin kaikille seuraa, tukea ja toimintaa tarvitseville. Se tarjoaa kuntoutujille mahdollisuuden omaehtoiseen toimintaan, vertaistuki- ja harrastustoimintaan ja painottaa toiminnassaan yhdessäoloa. Virike ry:n toiminnan nykyisellään ovat mahdollistaneet Raha-automaattiyhdistys ja Mikkelin kaupunki tukiessaan Virikettä kohdennetulla avustuksella (Toimintakertomus 2010.) Virike toimii samoissa tiloissa Toimintakeskus Mielenmajan kanssa, joka on julkisen puolen järjestämää päivätoimintaa mielen-terveys- päihdekuntoutujille. Nämä kaksi toimijaa yhdessä ovat onnistuneet luomaan kuntoutujille mahdollisuuden saada tukea niin virka-aikoina kuin virka-ajan ulkopuo-
lellakin. Virikkeen toiminnan tarkoituksena vertaistuen ohella on olla aktivoimassa kuntoutujia ottamaan vastuuta yhteisestä toiminnasta. Lisäksi Virike kouluttaa ja ohjaa jäseniä Mielenterveyden keskusliiton ja muiden yhteistyötahojen järjestämille kurs-
seille ja lomille. (Toimintakertomus 2010.)

Virike hallinnoi Mielenmaja-hankkeella saavutettua Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) kohdennettua rahoitusta, missä tavoitteina ovat ilta- ja viikonlopputoiminta, vertaistukiryhmät, tapahtumat, retket, tiedotustoiminta monin erimuodoin, rinnalla-
kulkijatoiminta, matalan kynnyksen työtoiminta sekä yhteistyö useiden toimintataho-
jen kanssa myös alueellisesti. Virikkeellä on palkattu työntekijä, vertaistukikoor-
dinaattori, jonka vastuulla on osa näiden tavoitteiden toteutumisessa. (Toimintakerto-
mus 2011.)

Yhdistyksen uutena tavoitteena on seutukunnallisen yhteistyöverkoston luominen ja näin ollen saada eri tahojen voimavaroja ja vahvuuksia hyötykäyttöön Virikkeen toi-
miessa moottorina. Seutuverkko -hanke on lähtenyt kehittämishankkeena Raha-
automaattiyhdistykselle vuonna 2012 toukokuussa. (Toimintasuunnitelma 2012.)

2.3 Käytännön toiminta Mielenmajatalossa

”Tahtoa, taitoa, rohkeutta”, näitä tarvittiin, kun Virike ry ja Toimintakeskus Mielen-
maja alkoivat kehittää Mikkelissä Mielenmajataloa mielen-terveys- ja päihdekuntoutu-

jille sekä yhdistää kaksi erilaista toimintaperiaatteiltaan olevaa toimijaa saman katon alle vuonna 2007.

Kaksoisdiagnoosilla olevat kuntoutujat olivat jo toimintamme arkipäivää, mutta puhtaasti päihdeongelmaiset tulivat mukaan vasta myöhemmin. Mielenmajatalon toimintaperiaatteiksi ovat muovautuneet syrjäytymisen ehkäisy ja aktivointi sekä osallisuuden lisääminen. Mielenterveys- ja päihdetyön yhteensovittaminen ei ole ollut yksinkertainen toimenpide, sillä se vaati yhdistykseltä sääntömuutoksia ja Toimintakeskus Mielenmajalta uusia linjauksia. Se on vaatinut ennakkoluulojen ja asenteiden sekä periaatteiden uudelleen työstämistä. Omasta mielestämme näin jälkikäteen katsottuna olemme Toimintakeskus Mielenmajalla ja Virikkeellä onnistuneet, sillä muiden toimintojen lisäksi myös matalankynnyksen työtoiminta työllistää tänä päivänä 20 mielenterveys- ja päihdekuntoutujaa Mielenmajatalon sisällä. Vertaistuki on koettu voimavaraksi myös matalankynnyksen työtoiminnassa. (Virike ry Toimintasuunnitelma 2012, Toimintakeskus Mielenmaja Toimintasuunnitelma 2012.)

Mielenterveys- ja päihdetyön yhteensovittaminen ei onnistu ilman rakentavaa ja avointa keskustelua. Siksi Mielenmajatalolla puhumme avoimesti mielenterveys- ja päihdeasioissa ja rohkeasti tuemme, kannustamme, puutumme sekä toimimme tarvittaessa. Yhdessä toimien vaikutamme, välitämme ja huolehdimme toisistamme. Asiakslähtöisyys on myös toimintamme perusta.

3 MIELENTERVEYS JA PÄIHDETYÖ

Mielenterveystyöllä tarkoitetaan ihmisen psyykkistä hyvinvointia, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä, mielenterveydensairauksien ja mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisemistä, parantamista ja oireiden lievittämistä. Mielenterveystyö jaetaan mielenterveyttä edistävään, mielenterveyden häiriöitä ehkäisevään ja korjaavaan toimintaan. (Mielenterveyslaki 116/1990.)

Päihdehuollon tavoitteena on kaikin keinoin ehkäistä ja vähentää päihdeiden ongelmakäyttöä ja siihen usein liittyviä terveydellisiä ja myös sosiaalisia haittoja edistäen ongelmakäyttäjien ja heidän läheistensä turvallisuutta sekä lisätä heidän toimintakykyään. Päihdetyötä on ehkäisevä päihdetyö ja korjaava päihdetyö. (Päihdehuoltolaki 41/1986.) Päihde- ja mielenterveystyöhön kuuluu edistävä ja ennaltaehkäisevä työ

sekä hoito ja kuntoutus. Kuntien tulisikin jatkossa panostaa enemmän edistävään ja ehkäisevään työhön. Mielen terveyden ja päihdeettömyyden tukeminen toisi pitkällä tähtäimellä kunnille taloudellista hyötyä.

(Terveyden ja hyvinvoinnin laitos opas 6: Mielen terveys- ja päihdetyön strateginen suunnittelu kunnissa, 2009.)

Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) Mieli 2009-selvityksessä todetaan, että Suomessa mielen terveyshäiriöiden ja päihdeongelmien aiheuttamat suorat hoitoon, kontrolliin ja sosiaalivakuutukseen liittyvät kustannukset ovat mittavia, ja epäsuorat kustannukset, kuten menetetyistä työpanoksesta ja tuottavuuden laskusta johtuvat, ovat moninkertaiset suoriin kustannuksiin verrattuna. Samassa selvityksessä todettiin myös, että mielen terveys- ja päihdepalvelut ovat vielä toisistaan erillään Suomessa. Mielen terveyspalvelut ovat yleisesti sijoittuneet pääosin terveystoimeen ja päihdehuollon erityispalvelut sosiaalitoimeen.

Pienillä paikkakunnilla on jo yhdistetty mielen terveys- ja päihdepalvelut yhdeksi kokonaisuudeksi, kylläkin pienillä resursseilla. Hajanaisen palvelujärjestelmän ongelmana taas on, että se vaikeuttaa palveluita tarvitsevien pääsyä niiden piiriin ja edesauttaa myös putoamista pois niistä. Samanaikaisesti mielen terveys- ja päihdeongelmien esiintyminen on noussut kaksoisdiagnoosien lisääntyessä. (Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:3, Mielen terveys- ja päihdesuunnitelma, Mieli 2009, 13.)

Sosiaali- ja terveysministeriön Mieli 2009 selvityksen mukaan kuntien tulisi jatkossa sovitella mielen terveys- ja päihdepalveluja yhteen ja poistaa niiden välisiä raja-aitoja sekä yhdenmukaistaa mahdollisimman pitkälle hallinnolliset ja toiminnalliset rakenteet. Mielen terveys- ja päihdepalvelujärjestelmien ongelmana on ollut, että päihdepalvelut eivät ole ottaneet asiakkaakseen vakavista mielen terveysongelmista kärsivää henkilöä, mutta myös psykiatrinen hoito on vaikeutunut potilaan vaikean päihderiippuvuuden vuoksi.

Suuntaviittaa palvelujärjestelmien yhdistymiseen on luonut vuonna 2009 julkaistu Sosiaali- ja terveysministeriön mielen terveys- ja päihdesuunnitelma (Mieli 2009), jonka tavoitteena on ollut linjata mielen terveys- ja päihdetyön suuntaviivoja siten, että asiakkaiden pääseminen palvelujen pariin helpottuisi ja palvelujärjestelmä selkeytyisi.

Päihde- ja mielenterveysongelmat esiintyvät usein kuntoutujilla rinnakkain, jolloin puhutaan kaksoisdiagnoosista. Mielenterveyden ongelmista kärsivä yrittää usein hoitaa itseään päihteillä ja päihdeongelmainen taas saattaa sairastua mielenterveysongelmiin päihteidenkäytön seurauksena. Kaksoisdiagnoosin saavat potilaat ovat ihmisiä, joilla on todettu sekä päihdesairaus että mielenterveyden sairaus. (Sykäri 2009.) Kaksoisdiagnoositapaukset ovat yleistyneet Suomessa ja heidän hoitoaan on pidetty haastavana ja vaikeana.

Mielenterveys- ja päihdetyössä asenteet ovat yhteiskunnassamme muuttumassa pikkuhiljaa suhteessa päihde- ja mielenterveysongelmaisiin niin ammattilaisten kuin kuntoutujien keskuudessa. Töitä saa edelleen tehdä asennemuutoksen eteen, että raja-aidat kaatuisivat ja kliseet poistuisivat ”Kerran hullu on aina hullu, juoppo on aina alkoholisti”. Kysymmekin, näemmekö me, että ongelmien ja oireiden takana on ihminen. Tuijotetaanko vain pelkästään hänen sairauteensa eikä nähdä hänen sisimpäänsä. Omassa työssämme olemme todenneet, että sekä mielenterveys- että päihdeongelmissa häiriöiden hoito on sitä helpompaa, mitä varhaisemmassa vaiheessa ongelmiin päästään puuttumaan.

3.1 Mielenterveyskuntoutus ja kuntoutuminen

Mielenterveyskuntoutus voidaan määritellä toiminnaksi, jonka avulla pyritään tukemaan kuntoutujan elämänhallintaa ja sosiaalista selviytymistä tilanteessa, jossa hänen elämänprojektinsa ja integraationsa sosiaaliseen yhteisöön ovat henkisen uupumuksen ja psykososiaalisten ongelmien takia uhattuina tai jonkin verran heikentyneet. Kuntoutuksen tehtävä on auttaa kuntoutujaa arvioimaan omia pyrkimyksiään ja elämänprojektejaan, etsimään keinoja niiden saavuttamiseksi, muokkaamaan niitä tarvittaessa uudelleen, luopumaan jostain, mitä ei voi saavuttaa ja muodostamaan aivan uusia tavoitteita itselleen. (Riikonen ym. 1996, 21.) Kuntoutus ja hoito voidaan ymmärtää toisiaan tukevinä ja täydentävinä toimenpiteinä eikä niitä aina voida erottaa toisistaan.

Valtioneuvoston kuntoutusselonteossa eduskunnalle todettiin (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2002a), että hoidon ja kuntoutuksen erottaminen ei ole tarpeellista. Kuntoutus tehdään suunnitelmallisesti, moniammatillisesti ja riittävän pitkällä aikavälillä. Tavoite on tukea kuntoutujaa hallitsemaan omaa elämäntilannettaan (Talo ym. 2001). Mie-

lenterveyskuntoutuksen tavoitteena on saada aikaan kuntoutujan mahdollisimman itsenäinen selviytyminen elämän eri osa-alueilla.

Kuntoutumisessa on tarkoitus mahdollistaa kuntoutujalle lähtötasoa parempaa toimintakykyä (Heikkilä 1995). Kuntoutus on aina enemmän jotain muuta kuin hoitoa. Kuntoutujalla on oikeus onnellisuuteen, hyvinvointiin, vapauteen, itsenäisyyteen ja oikeudenmukaiseen kohteluun. Mielenterveyskuntoutus on palvelutoimintaa, jossa kuntoutuja on palvelun käyttäjä. Ammattihenkilö toimii yhteistyökumppanina ja palveluohjaajana, joka tukee, motivoi ja rohkaisee kuntoutujaa hänen tavoitteissaan ja kuntoutussuunnitelman toteuttamisessa. (Riikonen ym. 1996; Riikonen & Järvikoski 2001.) Kuntoutus-käsitteen yhteydessä puhutaan käsitteestä kuntoutuminen. Kuntoutus on yhteistyötä kuntoutujan ja työntekijän välillä, kun kuntoutuminen on kuntoutujan omaa työskentelyä, aktiivista osallistumista ja toimimista.

Kuntoutumisessa on kyse kuntoutujan näkökulmasta. (Lahti ym. 2001, 13.) Kuntoutuessaan potilas muuttuu kuntoutujaksi, kun sairauden oireiden helpottaessa hän jaksaa ottaa enemmän vastuuta omasta kuntoutumisestaan ja hoidostaan. Kuntoutuminen mahdollistuu, kun on ensin saanut hyvää hoitoa, riittävästi tietoa omasta sairaudestaan, monenlaista tukea ja paljon kannustusta. Kuntoutuminen ei kuitenkaan tarkoita paranemista tai oireiden poistumista aivan kokonaan. Kuntoutumista voi tapahtua, vaikka oireita onkin vielä jäljellä. Oireet kuitenkin usein helpottuvat kuntoutumisen myötä tai niitä on kuntoutuksen avulla helpompi hallita. Kuntoutuminen on sitä, että sairastamisestaan huolimatta pystyy elämään itselleen mielekäästä elämää. (Koskisuu 2003, 15–16; Lahti ym. 2001, 3–4.)

Kuntoutumisessa voidaankin nähdä paljon yhteisiä piirteitä kaikkien kuntoutujien kesken. Kaikki kuntoutujat kertovat kokeneensa toivon ja toiveikkuuden heräämisen kaiken epätoivon jälkeen. Kuntoutuessaan ihminen muuttuu syrjään vetäytyvästä ja ulkopuolisesta ihmisestä osallistujaksi ja tekeväksi kuntoutujaksi. Osallisuus on syrjäytymisen vastavoima. Osallisuudeksi voidaan katsoa kohtaamiset, osallistumiset, vaikuttamiset, toimijuudet kansalaisten eri yhteisöissä. (Mattila-Aalto 2009.) Ihminen kokee olevansa osallisena omassa yhteisössään ja yhteiskunnassa työn, harrastusten, osallistumis- ja vaikuttamistoiminnan kautta. Osallisuutta pohdittaessa tarvitaan käsitettä konkreettisempaa tartuntapintaa, jonka avulla yksilön osallisuuden päästään kiinni. Allardtin (1997) mukaan hyvinvointi koostuu elintasosta ja elämänlaadusta,

sekä niihin liittyvistä tarpeista. Elintaso, yhteisyysuhteet, itsensä toteuttaminen ja yksilön voimavarojen käyttö ovat osallisuuden kulmakiviä. (Särkelä-Kukko 2012.)

Osallisuus mielenterveyskuntoutuksessa voidaan nähdä kahdella erilaisella tavalla. Sillä voidaan tarkoittaa kuulumisen, mukanaolon tunnetta. Kuntoutuja kokee olevansa mukana omassa yhteisössään ja suomalaisessa yhteiskunnassa, joko työn tai harrastusten kautta. Syrjäytyneet ja etenkin mielenterveyskuntoutujat eivät koe tätä tunnetta, vaan jäävät vaille osallistumisen kokemuksia. Ihminen kuitenkin haluaa kuulua johonkin yhteisöön. Sosiaalinen osallisuus viittaa kuntoutujan mahdollisuuteen osallistua aktiivisena yhteisön jäsenenä, omalla panoksellaan ja hyötyä siitä, mutta se tarkoittaa myös mahdollisuutta olla osallistumatta. (Järvikoski 2004, 138,139.) Kuntoutuja kokee ympäristön kannustuksen ja tuen merkityksellisyyden. Uusien selviytymiskeinojen aktiivinen opettelu nousee hyvin tärkeäksi asiaksi. Kuntoutujan oma minäkuva muuttuu myönteisemmäksi ja eheämmäksi. (Koskisuus 2003, 25–32.) Kuntoutuminen on myös avun ja erilaisen tuen vastaanottamista ja pyytämistä silloin, kun niitä kokee tarvitsevänsä. Kuntoutumista tapahtuu arjessa päivittäin, kun kuntoutuja tekee itsenäisesti asioita omassa elämässään. Kuntoutumisen tavoitteena on saavuttaa parempi toimintakyky, jonka avulla hänen selviämisensä arjessa helpottuu. Kuntoutuminen on yhdessä tekemistä, elämistä, merkityksen hakemista elettävälle elämälle. Epäonnistumisista voi aina oppia uudelleen ja niitä ei tarvitse pelätä, vaan aina voi yrittää uudelleen. (Koskisuus 2003, 17,19–21, 23–25.)

3.2 Päihderiippuvuus ja kuntoutuminen

Suomessa yleisimpiä päihhteitä ovat alkoholi, keskushermostoon vaikuttavat lääkeaineet, liuotinaineet, kannabis, amfetamiini, opiaatit ja tupakka (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, tilastot 2011). Päihderiippuvuus onkin pitkäaikainen sairaus. Päihhteet ovat mielihyvän tai huumauksen takia nautittuja aineita. Päihderiippuvuudelle on tyyppillistä kyvyttömyys säädellä aineen käyttöä, elimistön kasvava kyky sietää ainetta ja vieroitusoireet aineiden käytön loputtua. Riippuvuus luokitellaan psyykkiseen, fyysiseen, sosiaaliseen tai sielulliseen riippuvuuteen.

Yleensä ihminen myöhemmin tarvitsee enemmän ja enemmän sitä, mistä on riippuvainen. (Mielenterveyden ensiapukirja 2007.)

Päihteiden käyttö aiheuttaa huomattavia terveydellisiä ja sosiaalisia ongelmia käyttäjälleen. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen päihdetilasto vuodelta 2011 kertoo, että yksin alkoholi aiheuttaa noin 5 prosenttia kaikista kuolemantapauksista Suomessa. Saman tilaston mukaan suomalaiset käyttävät päihteenä etupäässä alkoholia 10–11 litraa (absoluuttinen alkoholi) vuodessa henkeä kohti. Huumeiden käyttö on Suomessa ollut vähäistä muihin Euroopan maihin verrattuna, mutta viime vuosina huumeiden käyttö on kuitenkin lisääntynyt merkittävästi nuorten keskuudessa. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2011.) Alkoholi on vahingollista yksilön terveydelle ja sen haitat aiheuttavat suomalaiselle yhteiskunnalle vuosittain jopa miljardin euron välittömät kustannukset. Itä- Suomessa menetetty elinvuosi maksaa 32.000€/vuosi. Näihin lukuihin katsottuna, ennaltaehkäisevä työ maksaisi paljon vähemmän yhteiskunnalle. Lisäksi alkoholi aiheuttaa käyttäjälleen useita sairauksia ja on usein syynä lukuisiin tapaturmiin ja loukkaantumisiin ja liikenneonnettomuuksiin ja -kuolemiin. Lisäksi alkoholinkäytöllä on huomattavan paljon kielteisiä vaikutuksia yksilöiden mielenterveyteen ja tunne-elämään sekä sosiaaliin suhteisiinsa kodeissa, työelämässä ja yhteiskunnassa. (Anne Kejonen 2012.)

Katja Kuusiston väitöskirjassa (2010) todettiin, että päihdeongelmiin liittyy monitahtoista problematiikkaa, mikä luo haasteen kaikille sen kanssa työtä tekeville. Päihdeongelma ei ole irtonainen muusta elämäntilasta, vaan se kietoutuu monin kytköksiin yksilöiden elämään. Päihteidenkäyttöön liittyvät riskitekijät tulevat hänen mukaansa yleensä elinympäristöstä, kuten päihteiden helppo saatavuus ja kontrollin vähäisyys ja päihdemyönteinen paine sosiaalisessa ympäristössä sekä elämäntilanteen odottamatomat ja hallitsemattomat muutokset. Myös riskitekijöinä ovat Katja Kuusiston mielestä henkilön sosiaalinen epäluottamus, heikko itsetunto, yksinäisyys, syrjäytyminen ja epäsuotuisa sosiaalinen kierre. Päihderiippuvuutta voidaan katsoa hänen mielestään pitkäaikaiseksi sairaudeksi. Haluaako kukaan meistä ryhtyä juomaan alkoholia päämääränään tulla alkoholistiksi? Sairaus nimeltä alkoholismi ei ole” kenenkään syytä” sairaus. Moni salaa alkoholinkäyttönsä, mikä sitten voikin aiheuttaa kierteen mihin liittyy muita lieveilmiöitä kuten esim. ongelmat työpaikalla, parisuhdeongelmat, ongelmat muun perheen kanssa, ongelmat muissa sosiaalisissa suhteissa.

Ihmiseltä voivat hävitä alkoholin vuoksi kaikki normaalit ihmissuhteet ja elämä saattaa syrjäytyä. (Mielenterveyden ensiapukirja 2007.)

Suomessa päihdetyötä ohjaavat useat lait, asetukset ja säädökset. Ne määrittelevät palvelujen rajat ja vähimmäisvaatimukset. Ne turvaavat kansalaisen yksilön suojaa, takaavat sosiaaliset edut ja estävät syrjintää. Kunnat ovat velvollisia järjestämään tai rahoittamaan tarvittavat palvelut päihdeongelmaisille tai heidän läheisilleen (Kansanterveyslaki 66/1972, päihdehuoltolaki 41/1986 ja päihdehuoltoasetus 653/1986).

Päihdepalvelut tulee järjestää kunnissa päihdehuoltolain mukaan joko yleisinä sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalveluina tai päihdehoitoon erikoistuneina palveluina.

Työkokemuksemme perusteella päihdetyö voidaan jakaa terveyttä edistävään ja ennalta ehkäisevään päihdetyöhön, varhaisvaiheen päihdehaittojen ehkäisyyn sekä hoitavaan ja kuntouttavaan. Ehkäisevää päihdetyötä on mm. tiedottaminen, sekä neuvonta. Tietoa ongelmien ehkäisystä ja hoitamisesta on tarjolla runsaasti esim. Hyvis- neuvontapalvelupisteet Mikkelissä. Palvelujärjestelmiin on pyritty parantamaan kokonaisvaltaisesti viime vuosina useilla hankkeilla, joista esim. ovat Paras-hanke (kunta- ja palvelurakennemuutoshanke) kuin myös Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma Kaste. Paras-hanke korostaa lähipalvelujen turvaamista ja kuntien yhteistyötä erityispalvelujen järjestämisessä.

Hoitava eli korjaava päihdetyö käsittää pitkäaikaisempaa päihdekuntoutusta ja hoitoa. Suomessa on myös tarjolla eri päihdejärjestöjen, asiakas- ja omaisjärjestöjen sekä yksityisten yritysten hoito- ja kuntoutuspalveluja. Vertaistuki on merkittävä kuntouttaja myös päihdeongelmaiselle ja sen käyttöä tulisikin lisätä päihdekuntoutuksessa.

Päihdetyötä tehtäessä tarkoituksena on vähentää, ennaltaehkäistä päihteidenkäyttöä sekä usein siihen liittyviä terveydellisiä ja myös sosiaalisia haittoja. Päihdetyössä on myös tärkeää edistää päihteidenkäyttäjän ja hänen läheistensä turvallisuutta ja toimintakykyä. Päihdekuntoutus alkaa yleensä silloin, kun ihminen on huolestunut liiallisesta päihteiden käytöstään. Asiakkaan huumeiden, alkoholin ja/tai lääkkeiden käyttö on muodostunut haitalliseksi fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle sekä sosiaaliselle elämälle. Päihdehoitoon hakeutuminen on vielä nykyisin vapaaehtoista. Palveluja tulisi antaa asiakkaan avun, tuen ja hoidon tarpeen mukaan eikä vuorokauden aika saisi olla esteenä avun saamiselle. (Heikkinen- Peltonen 2008, 61.)

Päihdepalvelujen tulee olla asiakaslähtöisiä, luottamuksellisia, itsenäistä selviytymistä tukevia ja laadukkaita. Palveluissa painotetaan asiakkaan sekä hänen läheistensä etuja etenkin lasten tuen tarvetta. (Heikkinen-Peltonen ym.2008, 61.)

Katja Kuusiston väitöskirjassa 2010 todetaan, että julkisia päihdepalveluja tukevat epäviralliset tukimuodot, kuten AA (anonyymit alkoholistit). Päihdekuntoutuksessa on merkittävä rooli vapaaehtoisjärjestöillä. Kuusiston mielestä vertaistuen eduksi on nähtävä motivaatio ja kyky asettua toisen asemaan ymmärtävästi sekä myös kohtuukäytön sulkeminen pois vaihtoehtoista. Asiakaslähtöinen päihdeongelmaista auttava toiminta perustuu yhteisöllisyyden, sosiaalisen pääoman, terveyden tasavertaisuuden lisäämiseen, ihmisarvoisen arjen, hyvinvoinnin vahvistamiseen. Päihdekuntoutusta on eri päihteiden käytöstä aiheutuvien haittojen minimointi, vieroitus, kuntouttava päihdehoito ja sosiaalinen ja ammatillinen kuntoutus. Päihdekuntoutusprosessi voi kestää muutamasta viikosta useisiin vuosiin. Päihderiippuvuudesta kuntoutuminen on pitkä prosessi, eikä se yleensä etene suoraviivaisesti, vaan kuntoutumisen eri vaiheiden väliset rajat ovat häilyvät ja takapakit ovat tavallisia. Päihdekuntoutujan kuntoutusprosessiin kuuluukin muutoksen eri vaiheita: esiharkintavaihe, mistä harkintavaiheen jälkeen siirrytään päätösvaiheeseen, josta seuraa toiminta- ja ylläpitovaihe sekä selviytyminen. Retkahtaminen kuuluu myös päihdeongelmasta toipumiseen. (Heikkinen- Peltonen ym. 2008, 183.)

Mikko Tamminen teos *Paluu normaaliin* on tutkimus päihdeongelmaisten raitistumisprosessista. Tutkimusta varten oli haastateltu kymmenen päihteistä selvinnyttä käyttäjää. Mikko Tamminen varoittaaakin lukijoitaan aineiston pienuudesta ja sen yleistämisestä kaikkiin päihdeongelmaisiin. Kirja antaa kuitenkin toivoa niin ammattiauttajille kuin päihdeongelmaisille itselleen. Se ei anna valmiita vastauksia kenenkään ongelmaan vaan muutamien ihmisten selviytymistarinoita tueksi muille samoista ongelmista kärsiville. Kirjassa tutkittavien raitistumisprosessit vaihtelivat yksilöittäin, joillakin se oli nopea, toisilla prosessi on vienyt useita vuosia. (Mikko Tamminen, 2000.)

Oleellisiksi tekijöiksi raitistuneille nousivat toimivat arkipäivät ja oma halu muutokseen sekä arvomaailman muutos. Normaalin toiminnan kautta heidän minäkuvansa muodostui uudelleenlaiseksi ja se osaksi vapautti heidät syyllisyyden taakasta.

Päihteiden käytön lopettamisen jälkeen useimmat tutkittavat henkilöt tunsivat sopeutuvan yleisesti hyväksytyihin arvoihin ja palasivat niin sanottuun normaaliin kulttuuriin. Raitistumistarinoihin kuuluvat kokemukset; kriisiytminen, pohjakosketus, ymmärtäminen, itsekkyyden, nöyrytyminen, hoitoon hakeutuminen, aktiivinen muutos, normaaliuden etsiminen, keskusaktiviteetit, hyväksyminen ja menneisyys voimavarana. Näitä kokemuksia hyväksi käyttäen tämän kirjan henkilöiden tarinat olivat selviytymistarinoita. (Tamminen, 2000, 43.) Kun päihteiden käytön lopettamispäätös on tehty, seuraa siitä muutosvaihe, jolloin aletaan rakentaa uutta elämäntapaa. Tällä tavalla päihteidenkäyttäjät haluaa irrottautua tämän elämäntavan itseään toistuvista ympyröistä. Jos mahdollista hoitoonohjauksessa tulisikin ottaa huomioon avuntarvitsijan arvot, uskomukset, resurssit ja elämäntavoitteet ja niitä tulisi verrata auttamispaikan ideologiaan, jotta yhteistyöstä tulisi hedelmällistä ja motivoivaa. Hoidon tulisi auttaa yksilöä löytämään ja toteuttamaan hänelle subjektiivisesti mielekkäät keskusaktiviteetit. Lääkitystä tarvitaan vain usein vieroitusoireiden hoitoon. On siis tärkeää, että yksilö saa kokea olevansa muutakin kuin päihdeongelmainen, vaikka hänen on muistettava edelleen päihdeongelmansa, sillä se on edelleen osa hänen identiteettiään. Elämään tulisi tulla muita motiiveja kuin päihteiden käyttö. Muutoksen alkuvaiheessa on ihminen usein neuvoton, ahdistunut ja yksinäinen. Vanha elämä halutaan jättää taakse, mutta uudessa elämäntavassa ei välttämättä aluksi osata elää. Tässä vaiheessa on usein kova tarve puhua, joten tässä vaiheessa hyviä keskustelukumppaneita ovat ammattiauttajat, vertaistuki- ja vapaaehtoistyöntekijät. (Tamminen, 2000, 87- 89.)

Raitistumisen alkuvaiheessa on tasoitettava elämäntilanne ja luotava toimivat arkiset puitteet, joiden pohjalta voidaan jatkaa syvempään normaaliuteen. Päihdeongelmaisen entinen elämäntapa on tuottanut heille suurta psyykkistä hätää ja elämäntapa on myös herättänyt ajatuksia haaskatusta elämästä. Mutta ilman näitä elämäkokemuksia, ei nykyinen elämäntilanne ja hyvinvointi olisi mahdollista. Koetusta elämästä tulisi tulla voimavara uuteen, omien heikkouksien ja uusien arvojen hyväksyminen. Oleelliseksi tekijäksi uudessa elämäntavassa näyttää olevan toimiva arkipäivä. Arkipäivän pienistä asioista tulee elämälle mieltä antavien elämysten lähteitä. Toimiva arkipäivä antaa roolin tavoitteiden mahdollistajana ja sen rutiinit toimiessaan ovat osoitus elämänhallinnasta. Arjen ihmissuhteet ovat myös yksi tyytyväisyyden lähteistä. (Tamminen 2000;Kaipio & Ruisniemi, 2009.)

3.3 Kuntoutumisvalmius

Kuntoutujalla saattaa olla vaikeuksia asettaa omaa elämää koskevia kuntoutumistavoitteita. Hän on usein epävarma omista kyvyistään tai ei tunnista niitä ja tulevaisuus vaikuttaa epävarmalta. Psykkinen sairaus hankaloittaa tavoitteellista ajattelua.

Bostonin yliopistossa on kehitetty erityinen käsite, kuntoutumisvalmius. Sillä tarkoitetaan henkilön kykyä asettaa omia kuntoutumistavoitteita, ei sitä, saavuttaako hän nämä jossain vaiheessa vai jäävätkö ne saavuttamatta. Kuntoutujan tulee lisäksi pystyä sitoutumaan niihin tavoitteisiin, jotka hänelle asetetaan. (Koskisu 2004, 17–18.)

Ajoitus oikeaan aikaan liittyy myös kuntoutumisvalmiuteen. Täytyy tarkasti miettiä, milloin on sopiva hetki asettaa kuntoutujalle pidemmän tähtäimen tavoitteita ja tunnistaa, koska hän on valmis sitoutumaan kuntoutusprosessiin. Kuntoutumisvalmiuden ja kuntoutusvalmiuden välillä on myös ero. Kuntoutusvalmius merkitsee valmiutta olla mukana kuntoutusprosessissa, esim. siirtymistä laitoksesta kuntoutumiskotiin tai tuntuun muuhun asumiseen.

Koskisuun mukaan päihde- ja mielenterveyskuntoutuksen tehtävänä olisikin tarpeellista olla kuntoutusvalmiuden kehittäminen ja sitten, kun kuntoutuja on valmis, kuntoutujan auttaminen ja tukeminen omaa elämäänsä koskevien tavoitteiden asettamisessa ja näihin tavoitteisiin pääsemisessä. Koskisu mainitsee myös yksilön kyvyn toimia menestyksellisesti tärkeinä pitämissään rooleissa ympäristössä, jotka kuntoutuja on itse valinnut. Ihmisen omat verkostot ovat hyvin tärkeät eikä niitä voi korostaa liikaa. (Koskisu 2004, 13–22.)

3.4 Vertaistuki

Vertaistuesta voi tätä nykyä käyttää useitakin nimityksiä. Muuriaho (2006) käyttää tutkimuksessaan nimeä itsehoito, oma-apu, vastavuoroinen tuki ja keskustelu. Mielenterveyden keskusliitossa oma-apu on ollut laajasti käytössä. (Muurinaho 2000, 6.)

Muurinaho käyttää tutkimuksissaan käsitettä oma-apu käsitteen selvyyden ja tunnetavuuden vuoksi. Hänen mukaansa on keskusteltu oma-apu-käsitteen korvaamisesta vertaistuki-käsitteellä, koska se kuvaa paremmin mielenterveyskuntoutujien toimintaa pienryhmissä.

Tämä käsite perustuu ajatukselle, että kuntoutuja on paras asiantuntija omassa elämässään ja pystyy näin asiantuntijana auttamaan ja tukemaan muita samoissa elämäntilanteissa olevia kuntoutujia. Mielenterveyskuntoutuja omakohtaisine kokemuksineen on oman kuntoutumisensa ja selviytymisensä asiantuntija. (Vuorinen ym. 1999, 9.) Vertaistuki on toimintaa, jossa samassa elämäntilanteessa olevat tai samoja kokeneet ihmiset tukevat toisiaan. Toiminta on omaehtoista ja yhteisöllistä tukea sellaisten ihmisten kesken, joita yhdistää sama kohtalonyhteys. Yhteisten kokemusten kautta kuntoutuja oppii hyväksymään oman tilanteensa. Vertaistuen avulla ryhmäläiset uskaltavat ottaa vastaan uusia haasteita ja kokeilla osaamisensa rajoja, kun usko omiin kykyihin ja selviytymiseen vahvistuu. (Vuorinen 2002, 9-11; Vuorinen ym. 1999, 11.)

Ongelmana päihde- ja mielenterveyskuntoutuksessa ja kuntoutujien elämässä on yksinäisyys ja sosiaalisten suhteiden vähyys. Ihmissuhteita on vaikea rakentaa ja leimaantumisen pelko estää kielteisesti heitä osallistumasta sosiaaliseen kanssakäymiseen. Sosiaalinen tuki on kuitenkin yksi merkittävimmistä terveyttä ja hyvinvointia edistävästä ja ylläpitävistä voimista. (Vuorinen 2002, 8-9.) Vertaistukiryhmissä mielenterveyskuntoutuja voi ylläpitää ja lisätä sosiaalisia suhteitaan. Vertaistoiminta tarjoaa tilaisuuksia rakentaa uusia suhteita. Ryhmäläisillä on samankaltaisia kokemuksia, niin kuntoutuja itsekin suhtautuu omaan kuntoutumiseensa toiveikkaimmin. Yksi syy ryhmään osallistumiseen on myös halu löytää toimintaa ja saada elämään sisältöä. Toiminnassa ei erotella auttajia ja autettavia, sillä auttaessaan muita auttaa samalla itseään.

Vertaistuki on itseään ruokkiva sosiaalinen prosessi, jossa ryhmän sisäinen hiljainen tieto tulee näkyväksi ja koko ryhmän käyttöön. (Vuorinen 2002, 9, 37; Vuorinen ym. 1999, 11, 13.) Vertaistuella on toimintaperiaatteet, jotka ohjaavat toimintaa. Ryhmässä kaikki ovat tasa-vertaisia, myös ryhmän vetäjä. Ryhmissä käsitellyjä asioita ei viedä ryhmän ulkopuolelle ja luottamus on yksi ohjeista. Jokaisella on oikeus sanoa itseltään sen verran kuin haluaa ja oikeus on olla myös hiljaa. Toiminta on myös vapaaehtoista ja vapaamuotoista. Toisia ei arvostella, eikä neuvoja tyrkytetä. (Vuorinen 2002, 12-13; Vuorinen ym. 1999, 18-19.)

4 TYÖTOIMINNALLA KUNTOUTUMINEN

Työn merkityksellä kuntoutumisen tukena on aina ollut suuri vaikutus. Modernia länsimaista palkkatyön arvostusta kutsutaan protestanttisen työn etiikaksi (Vähätalo 1990). Tämän juuret juontavat jo 1500-luvulla Martin Lutherin työn suhteen tekemisessä ideologisessa kumouksessa, joka on vahvasti vaikuttanut myös ihmiskuvaan. Suomalaiseen yhteiskuntaan on jäänyt uskomus työn siunauksesta ja parantavasta merkityksestä. (Vähätalo 1990, Raiskio 2000, 34–48.) Nykyisin tämä käsitys työn arvostuksesta ei enää ole niin suuri, vaan käsitys työn arvosta on muuttunut ja ilmenee erilaisina näkemyksinä suhteessa muihin elämän alueisiin kuten vapaa-aikaan (Kasvio 1995).

Avohoidossa psyykkisesti vajaakuntoisiin asiakkaisiin liittyvissä tutkimuksissa työ ja muu mielekäs tekeminen ovat keskeisessä asemassa kun puhutaan elämänlaadusta. Yleensäkin mielekkään tekemisen tai työn puuttuminen saa päihde- ja mielenterveyskuntoutujat tuntemaan itsensä tarpeettomiksi ihmisiksi. Työ on ollut tärkeässä asemassa myös Suomen mielisairaaloissa. Laitoksissa tehdyn työn kehitys yhteiskunnassa voidaankin rinnastaa maatalousyhteiskunnan kehittymiseen teollisuus- ja tietoyhteiskunnassa. Siihen aikaan sairaaloissa järjestettävä työ oli samanlaista kuin kartanoiden talouksissa järjestetty työkkin. (Kananen, 1992.) Laitoksien maataloilta saatiin koko sairaalan elintarvikkeet. Teollistumisen seurauksena kartanotaloudet kävivät kannattamattomiksi, myös sairaaloiden työ muuttui toissijaiseksi. Hoidon näkökulmasta potilaiden tekemä työn merkitys ei kuitenkaan hävinnyt. Laitoksissa järjestettävä työ oli keskeisessä asemassa. Yhteiskunnan muutosten myötä työnkin luonne muuttui maatalousyhteiskunnan velvoitteellisesta työstä, sekä työ- ja teollisuusterapiasta työterapiaksi, joka perustuu terapeuttiselle vaikutukselle. (Kananen 1992, 36–48.) Suojatyön historia voidaankin katsoa alkaneeksi toisen maailmansodan jälkeen. Suojatyökeskusten perustamisen ideana oli saada vammaisten henkilöiden osittainen työkyky käyttöön ja siitä hyötyisivät sekä yhteiskunta, että vammaisen henkilö itse. Suomessa suojatyön kehitys voidaan katsoa alkaneeksi 1960-luvulla muutamien järjestöjen omasta aloitteesta. (Varanka 1992, 61–74.) Aluksi suojatyöpaikat olivat vain invalideille, mutta työvoimatoimistot alkoivat lähettää 1970-luvun alusta muitakin kuin invalideja, kuten mielenterveyskuntoutujia, päihteiden väärinkäyttäjii ja rikollisen elämänhistorian omaavia. Vuonna 1976 annetussa asetuksessa säädettiin, että suoja-

työhön voitiin ottaa työntekijäksi ensisijaisesti työvoimatoimiston osoittamia henkilöitä. Työnhakijoille, joilla oli vaikeuksia työllistyä avoimille työmarkkinoille alettiin kehittää nykyistä suojatyötä. Nykyisin lainsäädännössä suojatyö käsitteenä on jäänyt historiaan. Vuonna 2002 sosiaalihuoltolakiin (1982/710) 17 §:n 1 momenttiin tehtiin lisäys, että kunnan tehtävänä on järjestää sosiaalipalveluna vammaisten henkilöiden työllistymistä tukevaa toimintaa.

Päihde- ja mielenterveystyössä asiakkaisiin liittyvissä aikaisemmissa tutkimuksissa (Ojanen M. 1995, Nikkonen 1996) työ tai jokin muu mielekäs tekeminen tai toimiminen jossain yhteisössä esiintyy keskeisenä elämänlaadun osatekijänä. Nikkosen (1996) mielestä työ on perusarvo mielenterveyspotilaille, kuten suomalaisille yleensäkin. Työn tai mielekkäiden työnomaisten tekemisten puute saa päihde- ja mielenterveyskuntoutujat tuntemaan itsensä tarpeettomiksi ja turhiksi ihmisiksi (Nikkonen 1996). Työ voikin katsoa vähentävän psyykkisen sairauden oireita, parantavan henkilön toimintakykyä ja itsetuntoa, sekä lisäävän tyytyväisyyttä heidän taloudelliseen tilanteeseensa. Työn merkitys ilmenee myös työhön liittyvien taitojen hallintana, tarpeellisuuden ja arvokkuuden tunteena, rutiinien antamana normalisaationa, rahan tuomana taloudellisena apuna, elämänlaadun paranemisena, sekä rohkaistumisena ehkä myös itsenäisempään työllistymiseen. (Hietala ym. 2000.)

Suomen liityttyä Euroopan unioniin vuonna 1995 alkoi myös psyykkisesti vajaakuntoisten työkuntoutuspalvelujen kehittäminen tulla yhä voimakkaammin esille. Härkäpään (1998) mukaan työkuntoutuspalvelujen kehittäminen alkoi 1990-luvun puolivälistä Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittamien hankkeiden myötä. Näissä hankkeissa on ollut tarkoitus ehkäistä työmarkkinoilla syrjäytymistä rakentamalla erilaisia räätälöityjä polkuja pitkään työttömänä olleille, sekä vajaakuntoisille kohti työllistymistä (Vainio ym.1997, Vähätalo ym.1997.) Sosiaalihuoltolain uudistuksen jälkeen vuonna 2002 laki säätää kunnille velvollisuuden järjestää sosiaalipalveluna vammaisten henkilöiden työllistymistä tukevaa toimintaa.

4.1. Erilaiset työllistämismuodot Mielenmajatalolla

Monissa tutkimuksissa käytetään työ kuntoutuspalvelukäsitettä, joka tarkoittaa erityyppisiksi kuntoutuspalveluiksi luokiteltuja palveluita työllistettäville. Palveluilla tarkoitetaan kuntoutujalähtöistä, aina tavoitteellista, toiminta- ja työkyvyn lisäämistä tai ylläpitämistä mahdollistavaa työtä tai työtoimintaa, tai joidenkin erikoistukitoimien avulla järjestettyä työtä muilla työmarkkinoilla (Aspvik & Lepola 2001.) Voidaankin sanoa, ettei yhtä ainoaa oikeaa työ kuntoutuspalvelua ole, eikä palvelu aina johda toimenpiteistä ja tavoitteellisuudesta huolimatta avoimille työmarkkinoille. Päihde- ja mielenterveyskuntoutuksessa työ tai työnomainen toiminta on ymmärrettävä laajemmin. Tärkeää on ammatillinen tuki ja tavoitteellisuus riittävän pitkällä aikavälillä (Lähteenlahti 2001.) Toiminnallinen kuntoutus pitää yhdistää yksilöllisesti myös ammatilliseen kuntoutukseen ja ehkä joidenkin kohdalla myös jopa työllistymiseen. Kolmannen sektorin palveluja tulee hyödyntää paikallisesti ja alueellisesti, koska nämä ovat hyviksi todettuja kuntoutujan kannalta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002b.) Mielenmajatalossa on tätä toimintaa noudatettu sekä hyväksi havaittu (Virike ry Toimintakertomus 2012, Toimintakeskus Mielenmaja Toimintasuunnitelma 2012).

Mielenmajatalolla on työvalmennettavia sosiaalihuoltolain mukaisessa työtoiminnassa, kuntouttavassa työtoiminnassa, työelämävalmennuksessa ja -harjoittelussa sekä Kelan, Työ- ja elinkeinotoimiston, työeläkelaitoksen ja vakuutusyhtiön työkokeilussa.

1. Sosiaalihuollollinen työtoiminta on kunnan järjestämää sosiaalipalvelua. Se pitää toimintakykyä yllä, ehkäisee syrjäytymistä ja se on kuntoutumista edistävää työtoimintaa. Tätä ohjaa sosiaalihuoltolaki 27 e §. (Mikkelin sosiaali- ja terveystoimi 2012.)

2. Kuntouttavaa työtoimintaa koskevan lain nojalla (2001/ 189) kuntien on järjestettävä kuntouttavaa työtoimintaa sellaisille ihmisille, jotka ovat pitkään olleet työttöminä ja saavat työmarkkinatukea tai toimeentulotukea ja jotka eivät työ- ja toimintakykynsä takia kykene osallistumaan Työ- ja elinkeinohallinnon ensisijaisiin palveluihin. Järjestäminen tässä perustuu aktivointisuunnitelmaan, jonka tekee työ- ja elinkeinotoimiston ja kunnan sosiaaliviranomainen aina yhteistyössä asiakkaan kanssa, joka miettii kuntouttavaa työtoimintaa. Kuntouttavaa työtoimintaa järjestetään tarpeen mukaan osa-

tai kokopäiväisesti 1-5 päivää viikossa 3-24 kuukauden ajan.(Mikkelin seudun sosiaali- ja terveystoimi 2012, Sosiaali- ja terveysministeriö 2012.)

3. Työ- ja elinkeinotoimiston (TE-toimisto) työkokeilun tavoitteena on, että työkokeilussa oleva henkilö löytää tämän työvalmennuksen avulla itselleen sopivan ammatin. Tämä on usein tarkoitettu vajaakuntoisille ja osatyökykyisille.

4. TE-toimiston työelämävalmennuksen tai työharjoittelun tavoite on perehdyttää työelämään, parantaa ammattitaitoa sekä edistää työhönsijoittumista ja työelämään palaamista.(Työ- ja elinkeinotoimisto, Mol.fi 2012.)

4.2. Vapaaehtoistyö

Vapaaehtoistyö on osa kansalaisyhteiskuntaa. (Yeung 2002,12) Suomessa vapaaehtoistyötä tuottavat kirkolliset yhteisöt ja erilaiset järjestöt esim. Mielen terveyden keskusliitto. Mielen terveyden keskusliiton jäsenyhdistyksissä toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Se on luonteeltaan vapaaehtoista vertaistukitoimintaa. Tähän perustuu myös Virike ry:n toiminta Mikkelissä. Vapaaehtoistyö yhdistyksissä on monille kuntoutujille tärkeä mahdollisuus, siitä saadaan myös työkokemusta perinteisen yhdistystoiminnan lisäksi.

Vapaaehtoistyötä on tutkimuksissa määritelty palkattomuuden ja vapaaehtoisuuden kautta, mitä tehdään toisten ihmisten tai yhteisöjen eduksi. (Pessi & Oravasaari, 2010). Vapaaehtoistyötä voi tehdä kuka tahansa, iästä tai asuinpaikasta riippumatta omien kykyjensä mukaan ja omassa aikataulussaan huomioiden omat voimavaransa. Vapaaehtoistyötä voi olla Mielenmajatalolla esim. pihan kolaaminen talvella.

Mielestämme Mielenmajatalolla tehtävä vapaaehtoistyö on tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin tehtyä toimintaa, jossa hyödynnetään hänen omaa osaamistaan ja persoonallisuuttaan hyväksi käyttäen. Mielenmajatalolla vapaaehtoisen ammatilla ja koulutuksella ei ole merkitystä. Sen sijaan aito kiinnostus sekä halu oppia ja toimia yhdessä kuntoutujien kanssa on tärkeää. Jokaisella ihmisellä on omassa elämässään hankittua tietoa ja taitoja, joita voi hyödyntää vapaaehtoistyössä. Vapaaehtoistyö on vastavuo-

roista vaihtoa ja yhdessä tekemistä, se tarjoaa ison lisän toimintaamme, sekä myös antaa kuntoutujalle omia voimavaroja.

Vapaaehtoistyö tarjoaa Mielenmajatalon vapaaehtoisille monenlaisia mahdollisuuksia toteuttaa itseään, osallistua ja vaikuttaa talon toimintaan. Moni meidän kuntoutujista haluaakin mieluummin tulla taloon vapaaehtoistyöntekijän nimikkeellä, koska se on heidän mielestään vähemmän leimaavaa.

Kansalaisareenan (2012.) nettisivujen mukaan puolet suomalaisista on kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta. Sen mukaan aktiivinen ihminen voi hyvin ja luo myös toiminnallaan hyvinvointia lähiyhteisöihin ja yhteiskuntaan. Vapaaehtoistoiminnassa osallisuus lisää kuulumisen tunnetta sekä antaa mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen ja vaikuttamiseen. (Kansalaisareena 2012.)

Kunnat vahvistavat ja vakiinnuttavat ehkäisevää toimintaa, kuntoutusta ja kansalais-toimintaa. Kuntia kannustetaan hallitusohjelmassa lisäämään yhteistyötä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa ja käyttämään hyväksi niiden osaamista. Kansalaisjärjestöjen toimintaedellytyksiä auttamistyön, vapaaehtois - ja vertaistuen, ja erityispalvelujen tuottajina vahvistetaan, resursointia parannetaan sekä varainhankintaa ja verovapautta selkeytetään (Jyrki Kataisen hallitusohjelma, 2011; Sosiaali- ja terveysministeriö 2006.)

Vapaaehtoistyön periaatteita ovatkin, että teet työtä omin tiedoin ja taidoin. Vapaaehtoistyön elementtejä ovat vapaaehtoisuus, tasa-arvoisuus, palkattomuus, luotettavuus, sitoutuminen toimintaan, suvaitsevaisuus, puolueettomuus, yhteistyö, oikeus tukeen ja ohjaukseen, toiminnan ilo, autettavan ehdoilla toimiminen, vaitiolovelvollisuus ja mahdollisuus ihmisenä kasvamiseen. Vapaaehtoistyö on myös mahdollisuus, sillä siitä saa työkokemusta, joka voi auttaa ratkaisevasti työllistymisessä jatkossa.

Raha- automaattiyhdistys (RAY) on tehnyt tutkimuksen vapaaehtoistyöstä vuonna 2009 avustusta saaneilta järjestöiltä ja Virike ry on ollut yksi tutkimuksen kohteista. Raha-automaattiyhdistyksen kattava tutkimus vapaaehtoistyöstä valmistui vuonna 2010. Raha-automaatti yhdistyksen 2010 tutkimusaineiston perusteella sen rahoittamien toimijoiden yhteistyö on vapaaehtoistoiminnassa laaja-alaista ja monipuolista. Vapaaehtoistoiminnan tärkeimpiä yhteistyökumppaneita tämän edellä mainitun tutki-

muksen perusteella ovat sosiaali- ja terveystyöjärjestöt, muut järjestöt, seurakunnat, kunnat ja oppilaitokset.

RAY:n tutkimustulosten mukaan vapaaehtoistoiminnan perustehtäväksi järjestöissä koettiin oman toiminnan tukeminen, sillä ilman vapaaehtoistoimintaa valtavan suuri osa yhdistysten toiminnasta jäisi pois. Tutkimuksessa todettiin, että vapaaehtoistoiminta täydentää ja tuo tärkeää kokemuksellista osaamista sekä käytännön erikoistietoa ja – taitoa yhdistyksien toimintaan. Lisäksi myös vapaaehtoistoiminnan perustehtäväksi nousivat tutkimuksessa tiedon lisääminen, ihmisten ja erityisryhmien tukeminen, vertaistuki sekä paremman maailman rakentaminen.

Tulokset tutkimuksesta osoittivat, että RAY:n rahoittamalla vapaaehtoistoiminnalla on saatu valtavan paljon aikaan, niin järjestöjen arjelle kuin vapaaehtoistoiminnan arvokkaalle kentälle laajemminkin. Voidaankin sanoa, että RAY:n eurot ovat järjestöjen kautta tuottaneet ”korkoa korolle” ja se on ollut merkittävä pääoma myös yhteiskunnallisesti. Samaa todettiin myös valtakunnallisilla päihde- ja mielenterveyspäivillä 15-16.10.2012 Helsingissä. Kolmannen sektorin merkitys kuntien yhteistyökumppaneina on rahallisestikin merkittävä, sillä yhdistykselle annettu leuron tuki tuottaa kunnalle 6 euroa takaisin.

Monimuotoinen kansalaistoiminta Suomessa tarjoaakin runsaasti sekä aktiivista paikallista toimintaa, että näyttäviä valtakunnallisia tapahtumia. Tulevaisuuden innovaatiot syntyvät yhdessä toimiessa verkostoissa: toimijoiden, kulttuurien ja sektoreiden kohdatessa.

4.3 Matalan kynnyksen työtoiminta Mielenmajatalolla

Olemme pohtineet paljon, mitä matalan kynnyksen työtoiminta oikein tarkoittaa. Meidän mielestämme toimintamme Mielenmajatalolla on syrjäytymistä ehkäisevää, aktivoivaa, osallisuutta tukevaa ja mielekästä toimintaa tarjoava yhteisö. Mikä sitten tekee Mielenmajatalosta matalan kynnyksen työkoetilupaikan? Monet työtoimintoihin oikeutetut asiakkaat aloittavat polkunsu ensin talon asiakkaina tai jäseninä. Vapaaehtoistyö on yksi näistä muodoista, josta saa itseluottamusta ja onnistumisen kokemuksia. Vertaistuella on myös oma merkityksensä työssä jaksamisessa, sillä monet työ-

toimintoihin osallistuvat, ovat omassa kuntoutumisessaan kokeneet vertaisuuden voimavaraksi.

Mielenmajatalo on turvallinen ja kannustava ympäristö tarkastella ja tunnustella omia voimavarojaan työn tai oman elämänsä suhteen.

Toiminta on mielekästä ja kuntouttavaa, sillä Mielenmajatalolla kaikilla on mahdollisuus vaikuttaa yhteisöllisyyden myötä toimintaan. Mielenmajatalolla hyväksytään erilaisuus ja pyritään saamaan syrjäytymisvaarassa tai syrjäytynyt toimintaan mukaan. Meidän mielestämme mahdollistamme osallisuuden kokemuksen luoden jokaiselle työtoiminnassa olevalle päihde- ja mielenterveyskuntoutujalle mahdollisuuden osallistua ja vaikuttaa niihin päätöksiin ja toimenpiteisiin, jotka vaikuttavat hänen kuntoutumiseensa. Järjestämme kuitenkin oikeaa työtä kahviossa, kirpputorilla, siivouksessa, toimistossa tai muissa työpisteissä. Mielenmajatalo tarjoaa määräaikaista työpaikkoja pitkään työttömyysetuutta saaneille vajaakuntoisille, sekä alaan tutustujille. (Toimintasuunnitelma Virike ry 2013, Toimintasuunnitelma Toimintakeskus Mielenmaja 2012.)

Meidän Mielenmajatalossamme työntekoa voivat kokeilla myös eläkkeellä olevat kuntoutujat. Eläkkeellä olevista on muutama jopa palautunut takaisin työelämään. Me olemme huomanneet, että työtoiminnassa olevilla on paljon myös erilaisia oman elämän ja arjenhallinnan ongelmia, joita he pohtivat työn ohessa. Meillä on antaa tähän ammattilaisten apua ja näin työvalmennettavat meidän yksikössämme tulevat kohdatuksi myös arjen ongelmissaan. Monessa työpaikassa ei ymmärretä, että työssä jaksaminen on monen asian summa, ja ongelmien ymmärtäminen auttaa jaksamaan työkeilun aikana.

5 MITÄ TYÖVALMENNUS VAATII TYÖVALMENTAJALTA?

Mielenterveys- ja päihdeongelmaan liittyy hyvin usein myös jonkinasteista toimintakyvyn heikkenemistä, joko pysyvästi tai ajoittaisesti. Nämä ongelmat altistavat helposti syrjäytymiselle ja syrjäytyminen puolestaan lisää päihde- ja mielenterveysongelmia. (Kuntoutumisen mahdollisuudet 2006, 121.) Ympäristön suhtautumisella on

myös tärkeä merkitys toimintakyvyille, sillä asenteet päihde- ja mielenterveyskuntoutujia kohtaan ovat melko pitkälti negatiivisia ja hyvinkin torjuvia.

Tämä heijastuu koettuna häpeänä, huonommuudentunteena ja syyllisyytenä, mutta myös ympäristöltä saadun tuen riittämättömyytenä (Kuntoutumisen mahdollisuudet 2006) Työvalmennettavan kannalta tämä asia meidän pitää ohjauksessa muistaa siksi, että ympäristöltä saatu palaute omalta osaltaan rakentaa työvalmennettavan identiteettiä ja roolia toimijana.

Kuntoutujien työote ja ohjaus on usein ollut luonteeltaan opettavaa ja normatiivista ja sitä tulisikin kehittää kokemusperäiseen ohjauksen, ohjaavan kuntoutuksen suuntaan. Ohjaustyötä helpottaa paljon, jos ohjaaja pystyy tunnistamaan itsessään vertaisuutta ja sellaisia omakohtaisia kokemuksia, joiden avulla voi eläytyä jäsenen tilanteeseen. Vertaisuus-ammattilaisuus antaa ohjaajalle mahdollisuuden luopua suorittamisesta ja tehokkuudesta, jolloin se tulee mahdolliseksi myös työvalmennettavalle. Kuntoutuja saattaa huomata, etteivät kaikki hankalat asiat johdu sairastumisesta. Elämiseen saattaa liittyä vaikeuksia, mutta niistä voi selvitä niin kuin sairaudestakin. Tämän oivaltaminen mahdollistaa muutoksen passiivisesta asiakkaasta kohti aktiivista kuntoutujaa. (Narumo 2006, 26–33.)

Päihdetyötä tekeviltä edellytetään vahvaa uskoa työn merkitykseen, mutta myös vaurautumista hitaisiin muutoksiin ja pettymyksiin. Tällä työllä on kuitenkin merkityksensä, missä nähdään myös onnistumisista selviytymistarinoihin. Päihdetyössä kohdataan siis ihmisen elämän ilkeimpien ongelmien koko kirjo; fyysistä ja psyykkistä sairastavuutta, itsetuhoisuutta, työttömyyttä, kuoleman läheisyyttä, köyhyyttä, asunnottomuutta, yksinäisyyttä, lasten kaltoin kohtelua ja muita perheen ongelmia. (Kalpio & Ruisniemi 2009, 11.)

Erilaiset tukemis- ja auttamistavat ovat tärkeitä raitistumisen onnistumiselle, koska päihdeongelmainen saa niistä keinoja ja voimavaroja ongelmansa ratkaisuun. Auttamisessa tulisi muistaa, ettei poikkeavuuden kokemusta pidä vahvistaa, vaan eneminkin on autettava henkilöä löytämään rohkeutta ja avuja palata sellaiseen normaaliin elämään kuin hän haluaa. Päihdeaddiktin tilalle on rakennettava mielekkäämpi minäkuva ja uskallettava ottaa erilainen rooli elämässä. (Tamminen 2000, 87–89; Kaipio & Ruisniemi, 2009.) Motivoiva haastattelu on yksi työmenetelmä, jonka tar-

koituksena on saada ihminen puhumaan itse muutoksen puolesta ja auttaa häntä toimimaan ongelmiensa ratkaisemiseksi (Kaipio & Ruisniemi, 2009, 142).

Päihdelinkin (2012.) sivustoilla todettiin, suomalainen yhteiskunta sietää huonosti erilaisuutta. Päihteiden ongelmakäyttäjien osallisuutta tulisikin päihdelinkin mukaan tukea ja valtavirran mukaista osallisuutta ja osallistumistapojen käyttöä tulisi kannustaa jo päihteiden käytön aikana. Sillä jokaisella on oikeus tuntea olevansa osallinen ja osallistua yhteiskunnan ja yhteisöjen toimintaan haluamallaan tavalla ja valitsemallaan panostuksella.

5.1 Työhönvalmennus

Työhönvalmennusta voidaan kuvata ja määritellä monella tavalla. Työvalmennus on valmentautujan räätälöityä yksilöllisten tarpeiden ja hänen omien valmiuksiensa mukaan suunniteltua ja aina tavoitteellista työn avulla tapahtuvaa yksilön työkyvyn edistämistä. Tämä voi toteutua mm. erityistyöllistämisen yksiköissä ja sosiaalisissa yrityksissä. Vastuu on työvalmentajalla tai työhjaajanimikkeellä toimivalla henkilöllä. (Sosiaalisen työllistämisen käsitteet, 2005, 15.) Varsinkin kolmannen sektorin työpaikoilla on kiinnitetty entistä enemmän huomiota työhönvalmennukseen.

Puhuttiinpa sitten työ- tai työhönvalmennuksesta tai jostain muusta niiden muunnokista, voidaan todeta, että kaikilla käsitteillä pyritään kuvaamaan toimintaa, jonka tavoitteena on tukea, ohjata ja neuvoa työllistymisessään etenevää ja tukea tarvitsevaa henkilöä hänen omilla tavoitteillaan. (Työhön valmennus pintaa syvemmältä, 2012.) Näin työvalmennus on palvelu, joka auttaa työvalmennettavaa löytämään oman polkunsu työelämään.

Tähän valmennukseen tai ohjauksen prosessiin kuuluu valmentajan kokoaikainen tuki, ohjaus ja neuvonta. Työvalmennettavan oman henkilökohtaisen elämän valmentavaa tukemista eri keinoin, sekä sen selkeyttämistä keskustelujen myötä. Valmennettavan tekemää työharjoittelua, työkokeilun tai työtoiminnan avulla. Tämä tarkoittaa työkyvyn jatkuvaa arviointia ja muita kuntoutumista tukevia toimenpiteitä. Käytetään hyväksi moniammatillisten verkostojen kokoamista ja keskusteluita. Tämä kaikki on jatkuvaa oppimista ja opettelua. (Työhön valmennus pintaa syvemmältä, 2012.) Kaikessa työ- ja työhönvalmennuksessa pyritään edistämään ja parantamaan palvelussa olevan

henkilön mahdollisuuksia työllistyä tai löytää hänelle jokin muu mielekäs ratkaisu työelämän ulkopuolella olemiseen.

Valmennuksessa edistetään myös valmennettavan yksilöllisten tavoitteiden etenemistä työtehtävien lisäksi muilla menetelmillä. Huomioidaan myös valmennettavan arjen hallintaa ja muuta toimintakykyä edistävää toimintaa, sillä tarkoitus on edistää valmennettavaa kokonaisvaltaisesti. Arjenhallintaa voidaan tukea mm. talousneuvonnalla, terveyttä edistävillä toimenpiteillä, sosiaalisten verkostojen huomioimisella.

Työllistymisen edellytyksiä voidaan parantaa myös harjoittelemalla työnhakuun liittyviä asioita. (Valmennuksella työhön, Kirsi Purhonen, 2007.) Voimmekin todeta, että työvalmentaja tukee ja motivoi valmennettavan kokonaisvaltaista toimintakykyä ja vastaa valmennettavan työtaitojen ja yhteistoiminnan kehittämistä työyhteisössä.

5.2 Asiakslähtöisyys työvalmennuksessa

Työntekijän työskentelytavan taustalla vaikuttavat hänen oma elämänsä, kokemuksensa ja asenteensa mielenterveys- ja päihdekysymyksiä kohtaan. Jokainen työntekijä joutuu pohtimaan omaa suhdettaan päihteisiin ja siihen onko asiakkaalla esim. hänen mielestään itse aiheutettu ongelma. Asiakslähtöisessä työskentelyssä työntekijät luovat mahdollisuuksia, motivoivat ja tukevat asiakasta hänen omassa kuntoutumisessaan. Tärkeää on hyvässä asiakassuhteessa tasa-arvoisuus, ihmisarvon kunnioittaminen, yksilöllisyys ja joustavuus ja asiakkaan kuunteleminen aikuisena ihmisenä. Vastavuoroisessa ja voimavaralähtöisessä yhteistyösuhteessa työntekijät luovat mahdollisuuksia, motivoivat ja tukevat, mutta tunnistavat asiakkaan omat voimavarat, vastuun ja hänen motivaationsa asettaa omia tavoitteita.

Asiakslähtöisyys on kuntoutujan osallisuutta päätöksentekoon, hänen asettamiensa tavoitteiden huomioimista ja niihin vastaamista moniammatillista osaamista hyödyntäen Ristaniemi (2005) Ala-Kauhaluoma (2000) ja Mönkkönen (2007) kuvaavat asiakslähtöisyyden toteutuvan asiakkaan ja työntekijän välisessä dialogisessa suhteessa. Juhila (2006) toteaa, että sosiaalityössä tarvitaan tasa-arvoisen, neutraalin ja eroja näkemättömän toimintakulttuurin rinnalle eroihin perustuvaa sosiaalityötä, jossa kunnioitetaan ihmisten moninaisuutta. Tässä työtavassa on tärkeää, ettei asiakasta määritellä vain yhden ominaisuuden kautta päihdeongelmaiseksi tai skitsofreenikoksi. Ihminen,

niin asiakas kuin hänen työntekijänsä tuo tilanteeseen mukaan oman moninaisuutensa, joten sen tiedostaminen on merkityksellistä. (Juhila 2006.)

Asiakaslähtöisesti työskentelevässä organisaatiossa on mahdollisuus vertaistukeen ja kokemusasiantuntijoiden hyödyntämiseen, joka on kuntoutumisessa hyvin tärkeää. Kirsi Purhonen toteaaakin kirjassaan *Valmennuksella työhön* (2007), että työvalmennuksen toimintamallissa korostuu vahvasti asiakaslähtöisyys. Hänen mielestään valmennuksessa oleva valmennettavalla on oikeus saada sellaista palvelua kuin hänen työllistymisensä edellyttää.

5.3 Kulttuurin merkitys työvalmennuksessa

Teemme työtä Mielenmajatalolla ihmisten keskellä ollen mukana heidän arjessaan ja elämässään, lähellä heitä. Tänä päivänä koko elämäntapojen ja kulttuurien kirjo on työssämme mukana jatkuvasti. Meidän ammattitaitoomme kuuluu myös kohdata eri kulttuuritaustaiset asiakkaat. Suvaitsevaisuus ja kaikenlaisten asiakkaiden tasavertainen hyväksyminen on ihmissuhdetyön onnistumisen kulmakiviä. (Selenius 2008, Oman asiakastyön käsikirja.) Asiakkaan kokiessa, ettei häntä hyväksytä ei voi myöskään palveluohjaussuhde syntyä. Kulttuuri on käsitteenä monimuotoinen ja hyvin monitasoinen. Kulttuuri on opittu, yhteisössä jaettujen merkitysten järjestelmä, jonka kautta ihminen havaitsee ja tulkitsee maailmaa. (Laine ym., 2007.)

Monikulttuurinen työvalmennus on erityisen haastavaa, koska ohjaajan ja työkokeilijan kulttuurit saattavat aiheuttaa ristiriitoja ohjaustilanteissa. Luottamus saattaa olla koetuksella tilanteissa, joissa työntekijä edustaa valtakulttuuria johon on vaikea sopeutua, tai henkilöitä, jotka ovat esim. kohdelleet heitä ikävästi omassa kotimaassaan. Toisesta kulttuurista tulevan asiakkaan kohtaaminen vaatii enemmän aikaa, kuin valtaväestöön kuuluvan asiakkaan. Tulkin käyttö on välttämätöntä, jos työntekijällä ja asiakkaalla ei ole yhteistä kieltä. Työskentely ilman tulkkia pitkittää prosessia huomattavasti ja altistaa tulkintavirheille. (Altolppa-Niitamo 1993, 169–173.)

Avain kulttuurierojen ylittämiseen on työntekijän avoimuus ja asiakaslähtöinen työote. Työntekijä voi aina kysymällä varmistaa, että molemmat puhuvat samasta asiasta. Mitään ei saa olettaa tai pitää itsestäänselvytenä. Jokainen työkokeilija on oman kulttuurinsa asiantuntija.

Samalla hän on myös yksilö omassa kulttuurissaan, eikä pelkästään stereotyyppinen oman kulttuurin edustaja. Ohjaajana voimme aina kysyä työkokeilijalta esimerkiksi sanojen merkityksiin ja kulttuurieroihin liittyvistä asioista.

Katsomme, että vuorovaikutus on sosiaalialalla usein tärkein työväline. Asiakkaan ulkomaalaisuudesta ei kannata tehdä asiakassuhteessa kovinkaan hallitsevaa tekijää, koska jos työntekijä pitää asiakasta oman kulttuurinsa vankina, mutta luulee itse olevansa kulttuurista vapaa, puolueeton auttaja, saattaa asetelmasta tulla epätasavertainen. (Selenius 2008.)

Työntekijälläkin on oma kulttuurinsa, johon hän on sidoksissa. Usein auttamistilanteissa ilmenneiden ongelmien luetaan kuuluvan tai johtuvan hänen kulttuuristaan, vaikka syy olisikin palvelujärjestelmän toimivuudessa tai vaikeaselkoisuudessa. Ammattitaitoisina työntekijöinä otamme asiakkaan vastaan yksilönä, kokonaisena ihmisenä. Meillä Mielenmajatalolla on myös työkokeilussa romaneja, jotka kuuluvat Suomalaiseen yhteiskuntaan ja ovat juuriltaan Suomalaisia. Koulutukseen, työelämään tai yhteiskuntaan osallistumalla romanit eivät menetä omaa kulttuuriaan eivätkä identiteettiään, vaan päinvastoin kasvavat ihmisinä ja samalla hyödyntävät yhteiskunnan elämää ja löytävät paikkansa siinä. Monikulttuurisessa Suomessa eri kulttuuritaustoista tulevien ihmisten vuorovaikutus on asia, jota kannattaa kehittää. Romaneja on kohdeltu usein ongelmalähtöisesti. Ongelmina on nähty työllistyminen ja alhainen koulutustaso, joita ei voi vähätellä suomalaisessa yhteiskunnassa. Asenteet kaipaavat myös avoimuutta. Romanikulttuurin tapoja ei ole kirjoitettu erillisiksi normistoiksi, vaan ne yleensä siirtyvät perheessä sukupolvelta toiselle. Meillä on vuosien aikana ollut useampiakin romaaniheimolainen työtoiminnoissa ja olemme vuosien varrella päässeet hieman lähemmäksi heidän kulttuuritaustoistaan.

Tälläkin hetkellä keittiössämme työskentelee oppisopimuskoulutuksella rouva, joka on romaani. Hänen opiskelunsa ohjaajanaan olen saanut tutustua lisää romanikulttuuriin. (Leila Selenius). Meidän kaikkien työntekijöiden olisikin hyvä perehtyä enemmän heidän kulttuuriinsa, jotta osaisimme auttaa heitä paremmin. Puhtaussäännöt ovat heille erityisen tärkeitä, joten näissä asioissa olisi hyvä keskustella etukäteen. Pukeutumissäännöt ovat myös työelämässä ongelmallisia, varsinkin jos työpaikalla sattuu olemaan useampi romaniväestön edustaja.

Romaniedustajan kanssa on hyvä sopia pukeutumissäännöistä etukäteen, mikäli vanhempia romaneja tulee työpaikalle. Kulttuurierojen huomioiminen ei tarkoita erilais-
ten kulttuurienmukaisten olosuhteiden järjestämistä työvalmennuspaikalle vaan toises-
ta kulttuurista tulevan asiakkaan ohjaamista ja opastamista suomalaisen työ- ja yhteis-
kuntaan siten, että toisen kulttuurin edustajan identiteetti säilyy ja sitä kunnioitetaan.

5.4 Työnohjaus

Työnohjaus on työhön, sen tavoitteisiin, toimintastrategioihin, työyhteisöön ja työroo-
leihin liittyvien tunteiden ja kysymysten tutkimista, tiedostamista ja jäsentämistä yh-
dessä koulutetun työnohjaajan kanssa. Työnohjauksessa keskustellaan ja pohditaan
yhdessä työhön liittyviä asioita, joita ohjattava tai ohjattavat tuovat esille ja haluavat
käsitellä. Työnohjaus edistää yhteistyövalmiuksia, ammatillista kasvua ja työroolien
selkiyttämistä. Työnohjauksen keskeinen välinen on vuorovaikutusprosessi. Siinä pro-
sessissa voimavarat vapautuvat ratkaisujen löytämiseen ja toteuttamiseen. (Suomen
työnohjaajat ry 2012.) Työnohjauksen tavoitteita voi olla työntekijäroolin selkiyttämi-
nen sekä työyhteisön vuorovaikutuksen edistäminen ja työyhteisön toimivuuden pa-
rantaminen. Tavoitteita ovat myös ammatti-identiteetin selkiyttäminen, toisten työn
arvostuksen lisääminen ja yhteishengen parantaminen. Tavoitteena voivat olla myös
työn sisällön jatkuva reflektointi ja kehittäminen, työn mielekkyyden lisääminen ja
Lisäksi tavoitteita ovat toimintavireyden ja työviihtyvyyden parantaminen ja ylläpitä-
minen. (Suomen työnohjaajat ry 2012.)

Työnohjausta voidaan antaa yksilölle, ryhmälle tai koko työyhteisölle. Työnohjauk-
sessa jokaisen osallisen on mahdollisuus tutkia omia tunteitaan ja oppia omasta itsestä,
työstä ja työyhteisöstä. Työnohjauksessa ohjaaja ja muut osallistujat auttavat ohjatta-
vaa näkemään itsensä ja työnsä entistä tarkemmin ja selvemmin. Työnohjaus on hyvä
työväline auttamaan jaksamaan työssä ja pysymään työkykyisenä. (Suomen työnoh-
jaajat ry 2012.) Mielenmajatalolla työnohjausta on ostettu ulkopuoliselta työnohjaajal-
ta työvalmennettaville. Työnohjaus on ollut ryhmätyönohjausta. Työtoiminnassa ole-
ville on järjestetty myös viikkopalaverit, missä työtoiminnassa olevat keskustelevat ja
jakavat ajatuksia työvalmentajan kanssa. Olemme kokeneet, että työnohjausta tarvi-
taan myös matalan kynnyksen työvalmennuksessa, sekä ryhmänohjaajien ja vapaaeh-
toistyöntekijöiden keskuudessa.

Työnohjauksessa työvalmennettavat ovat voineet purkaa asioita, joita he ehkä eivät ole meille ohjaajille osanneet ilmaista. Työnohjaaja on aina talon ulkopuolinen henkilö. Toisten ohjattavien tarinoiden kuuntelu on myös heidän kokemuksestaan antanut uusia vinkkejä jaksaa työssä. Työvalmennettavat ovat kokeneet, että heitä arvostetaan työntekijöinä, koska heihin satsataan antamalla heidän osallistua maksulliseen työnohjaukseen. Työnohjaus on myös auttanut heitä ymmärtämään asiakkaiden problematiikkaa ja sairauksia, sekä sitä mitä ne saattavat aiheuttaa. Tällä tarkoitamme työssä aiheutuvia ristiriitoja työvalmennettavan ja asiakkaan välille, jos sairaus aiheuttaa itessään esim. jotain sellaista, mitä ei työvalmennettava ole tiedostanut etukäteen. Tässä asiasta emme löytäneet varsinaista tutkimustietoa, koska työnohjausta käytetään vielä hyvin vähän työvalmennettavien ohjaamisessa. Työnohjaushan on usein tietyissä ammateissa lakisääteistä. Mutta olemme itse sitä mieltä, että tämä on erittäin tarpeellista ja antaa työvalmennettaville osallisuuden tunteen.

Sosiaalihuollolliseen työtoimintaan on järjestetty myös työnohjaus omasta talosta. Olemme huomanneet tämän myös tarpeelliseksi, koska samat asiat keskusteluissa tulevat myös esille kuin muillakin työvalmennettavilla. Heille pidämme työnohjausta kahden viikon välein säännöllisesti.

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Toiminnallinen opinnäytetyömme on työelämän kehittämistyö, jonka tarkoituksessa on tuottaa käytännön työhön opas ohjeistamaan työtoimintaan tulevia työntekijöitä, ohjaajia, vapaaehtoistyöntekijöitä ja muita talon henkilökuntaan kuuluvia. Se tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan kehittämistä, ohjeistamista, järjeistämistä ja järjestämistä. (Vilka Hanna ym. 2003.) Opinnäytetyön toimeksiantajia ovat Mikkelin kaupungin psykososiaalisesta yksiköstä Toimintakeskus Mielenmaja ja Virike ry.

Opinnäytetyö ja opas selkeyttävät uuden työntekijän opastamista työpaikkaan ja sen sääntöihin, omiin oikeuksiin työkokeilijana, sekä antaa myös toimintamallin työstä vastaaville ohjaajille. Toimintakeskus Mielenmajalla ja Virike ry:llä on ollut matalankynnyksen työtoimintaa jo muutamien vuosien ajan.

Olemme työllistäneet useita henkilöitä vuosien ajan eri työtehtäviin Mielenmajatalossa. Työtehtäviä on ollut siivous, kahvio, keittiö, atk ja ohjaustöissä. Meillä on ollut työkokeilussa maahanmuuttajia, syrjäytyneitä, narkomaaneja, mielenterveys- ja päihdeongelmaisia. Opinnäytetyön tarkoituksena on parantaa myös perehdyttämistä, sillä jokainen työhön tuleva saa oppaan itselleen.

Mielenmajatalossa työskentelee matalankynnyksen työtoiminnassa vaikeasti työllistettäviä, jotka ovat eri tavoin syrjäytyneet työelämästä esim. mielenterveys- ja päihdeongelmaiset. Heidän tavoitteena on kokeilla työssä jaksamista, palata työelämään portaittain, aktivointi, kuulua johonkin yhteisöön, sosiaalisten taitojen kohentaminen tai ylläpitäminen, mielekäs toiminta sekä sisältöä elämään ym. Heidän joukosta on löytynyt myös henkilöitä, jotka ovat halunneet toimia Mielenmajatalossa vapaaehtoistyöntekijöinä. Opinnäytetyömme tavoitteena on antaa myös eväitä työhön perehdyttäjille, sillä se antaa työvälineet työhön ja ymmärrystä kuntoutujista sekä kuntoutumisesta.

Opinnäytetyömme arvioidaan matalankynnyksen- ja vapaaehtoistyöntekijöillä, perehdyttäjillä sekä yhteistyökumppaneilla esim. työvoiman Palvelukeskus Reitin työntekijöillä sekä Mikkelin kaupungin kuntouttavasta työtoiminnasta vastaavalla. Työmme siis antaisi tietoa erilaisille työkokeilijoille, joita talossamme on erilaisilla ja eripituisilla sopimuksilla.

7 PALVELUOPPAAN LAATIMINEN JA KOKOAMINEN

Oppaan laatiminen lähti aluksi toiveesta saada toimiva työkalu työkokeilijoiden ohjaamiseen. Talossamme on eri sopimuksilla olevia työkokeilijoita, joiden kanssa työskennellessämme huomasimme, että heidän välilleen tuli ongelmia, koska he eivät aina tienneet mitä heidän tulisi tehdä. Jokaisessa työvalmennussopimuksessa on erilaiset ohjeet ja säännökset. Myös henkilökunta, opiskelijat ja asiakkaat eivät olleet aina perillä eri sopimusten ohjeistuksista. Työkokeilijoilla oli myös selviä puutteita säännöistä, ohjeistuksista, työturvallisuudesta, vaitiolovelvollisuudesta ja muista tärkeistä Mielenmajatalon asioista. Talossamme on myös paikkoja sosiaalihuollolliseen työtoimintaan, joka tukee enemmän kuntoutumista kuin työelämään paluuta. Sosiaalihuollolliseen työtoimintaan kuuluu, että kun saapuu työpaikalle sekin riittää.

Tämä tietysti herätti monessa kysymyksiä. Työkokeilijoiden vuorovaikutustaidot herättivät myös asiakkaisissa keskustelua, joten näitä asioita on hyvä käydä myös oppaan myötä läpi. Työnohjauksen tärkeys nousi myös selvästi esille, jota avataan oppaassa. Epäselvää oli myös Mielenmajatalo, jossa toimii kaksi toimijaa. Työtoiminnassa olevat eivät tienneet mikä asia tai ohjeistus kuuluu Virikkeelle ja mikä toimintakeskus Mielenmajalle. Ensimmäisessä tapaamisessa käymme aina nämä asiat läpi, mutta kovinkaan monen ei ole helppo hahmottaa näin paljoa asioita kerralla. Talossamme on kerralla paljon työkokeilijoita, joten työtä helpottamaan tarvittiin opas, jossa on mahdollisimman paljon tietoa myös itse talosta. Henkilökunnan toive oli myös kattavan oppaan laatiminen, joka helpottaa työntekijöiden arkea.

Oppaan laadimme yhteistyössä muun henkilökunnan, asiakkaiden ja työtoiminnassa olleiden kanssa. Tiedustelimme työtoiminnassa olevilta, mitä tietoja heidän mielestään oppaassa tulisi olla. Henkilökunta ja opiskelijat antoivat myös paljon toiveita, mitä tietoa oppaassa pitäisi näkyä. Opasta työstimme kevään ja syksyn 2012 aikana.

7.1 Palautekyselyn toteutus, kyselykaavake

Oppaan toimivuutta täytyi testata käytännössä ja mietimme, ketkä olisivat parhaita testaajia. Päädyimme ratkaisuun, että testaajista puolet olisi työntekijän edustajia ja puolet työvalmennettavia. Näin saisimme molemminpuolista tietoa, miten oppaassa olevat asiat tavoittavat lukijansa. Lähetimme oppaan neljälle työntekijän edustajalle, joista kolme oli talon ulkopuolella työskenteleviä henkilöitä ja yksi talon oma ohjaajamme. Ulkopuoliset arvioijat työskentelevät erilaisissa työllistämiseen tähtäävissä tehtävissä. Neljälle työhön valmennettavista annoimme myös oppaan arvioitavaksi. Työvalmennettavat olivat erilaisilla sopimuksilla, joten saimme myös otannan siitä mitä kukakin työvalmennettavista painottivat. Liitteeksi oppaan mukaan laadimme kirjelmän, missä kerroimme oppaasta ja sen käyttötarkoituksesta. Pyysimme vastausta kolmeen erilliseen kysymykseen. Aikataulu arviointiin jäi todella lyhyeksi, joka vaikeutti oppaan arviointia ja kyselykaavakkeen tekemistä. Kaikki kahdeksan olivat todella innokkaasti mukana ja saimme paljon arvokasta tietoa ja parannusehdotuksia.

Kysymykset olivat:

1. Onko oppaassa mielestäsi kaikki tarvittava tieto mitä työhönvalmennettava tai vapaaehtoistyöntekijä työhönvalmennusjaksonsa aikana tarvitsee?
2. Palveleeko opas mielestäsi työhönvalmentajia?
3. Mitä asioita tai tietoa haluaisit lisättävän tai korjattavan oppaaseen?

7.2 Palautekyselyn tulokset

Olemme töissä Mielenmajatalossa, jossa matalan kynnyksen työtoiminta on kummankin toimijalla. Mielenmajatalon työtoiminnassa olevat henkilöt ovat mielenterveys- ja päihdekuntoutujia iältään 18 – 50 vuotta. Opinnäytetyömme on työelämälähtöinen ja sen opasosio tulee työväliseksi Mielenmajatalon työvalmennettaville opas heidän tullessaan työtoimintaan. Olemme saaneet palautetta opinnäytetyöstämme koko prosessin ajan jonkin verran Toimintakeskus Mielenmajan henkilökunnalta ja Virike ry:n jäseniltä.

Opinnäytetyössämme arvioimme matalan kynnyksen työtoiminnan opasta ammattilaisilla ja työtoiminnassa olevilla työvalmennettavilla. Palautekysely tehtiin muutamilla kysymyksillä, joihin toivottiin kirjallista sekä suullista vastausta viikon kuluessa. Palautetta saatiin kaikilta kyselyyn osallistuneilta. Palautekyselytulokset haluttiin pitää nimettömänä, eikä näin ollen palautteita julkaistu yksittäin, eikä henkilöiden nimellä. Huomasimme palautteita lukiessamme, että muutama selventävä kysymys oppaasta olisi ollut tarpeen ja tieto, ettei se ole kaikille jaettava versio. Opinnäytetyömme opasosio onkin tarkoitettu perehdytyksen apuväliseksi matalan kynnyksen työtoimintaan tuleville sekä ohjeistukseksi työvalmentajille. Tarkoituksena onkin, että matalan kynnyksen työtoimintaan tulee jatkossa lyhennelty versio nyt tehdystä oppaasta, joka annetaan jatkossa jokaiselle työvalmennettavalle itselleen.

Opas nykyisessä muodossa palvelee erittäin hyvin perehdytyksessä missä sitä käydään läpi yhdessä työntekijän kanssa työn alkaessa. Sitä käydään läpi tarvittaessa, jos työvalmennettaville tulee kysyttävää tai tarve muuten vaatii. Oppaan laaja-alaisuus nousi esiin myös muualla työskenteleviltä ammattilaisilta ja muutamia korjauksia tehtiin heidän tarkastettuaan oppaan asiasisältöä.

He pitivät oppaan sisältöä monipuolisena ja laajana, mutta he toivoivat jatkossa lyhyempää versiota matalan kynnyksen työssä oleville. Oppaan sisältöä tulisi heidän kuten myös muidenkin palautteen antaneiden mielestä käydä yhdessä läpi. Oppaan puuttuvat lähdeviitteet olivat puute lukijoiden mielestä. Oppaaseen riittää kuitenkin lähdemateriaalin selvittäminen oppaan lopussa.

Toimintakeskus Mielenmajan työntekijän mielestä opas tuli tarpeeseen, sillä hänen mielestään opas on erittäin hyvä uusien matalan kynnyksen työntekijöiden ja opiskelijoiden perehdytyksessä. Asiatieto oli hänen mielestä oleellista ja riittävää ja hän koki oppaan erittäin hyväksi työvälineeksi omassa työssään. Tätä opasta olisi hänen mielestä tarvittu jo aikoja sitten Mielenmajatalon toiminnassa. Siinä selkeytyy Mielenmajatalon toiminta ja se avaa kahden erilaisen toimijan toimintaperiaatteita ja rooleja niistä tietämättömille. Opas tuo myös käytännön asioihin selvennystä, miten talossa toimitaan ja ohjeistukset käytäntöihin esim. säännöt ja ohjeistukset turvallisuudesta. Työtoimintaan osallistuvat pitivät oppaasta ja he halusivat nostaa esille muutamia oleellisia asioita oppaan sisällöstä. Heille merkityksellisiä olivat osallisuuden, vertaistuen ja henkisen hyvinvoinnin sekä vuorovaikutuksen ja asiakkaiden kohtaamisen osiot. Opas oli heidän mielestään kattava ja sopii erittäin hyvin perehdytyksen apuvälineeksi tässä muodossa. He toivoivat myös tiivistettyä versiota tästä oppaasta, mitä annettaisiin jokaiselle työntekijälle työn alkaessa. Kuntoutumisen käsite avattiin oppaassa, koska monet kuntoutujat ovat kyselleet meiltä ”mikä vaikuttaa minun omaan kuntoutumiseen”? Kuntoutujille on ollut usein epäselvää ns. kuntoutumisen polku eli miten teoriassa kuntoutuminen etenee. Asia kiinnostaa useita, joten halusimme nostaa tietyt teoriat esille, mitkä vaikuttavat meidän mielestämme ammatilliseen kuntoutumiseen. Siksi opasta on hyvä käydä läpi yhdessä ja palata aina siihen kun on tarpeen.

Monien vastaajien mielestä vertaistuki ammattilaisuuden rinnalla on yksi talomme voimavaroista. Vertaistuesta on ollut hyötyä matalan kynnyksen työtoiminnassa, joten sitä avattiin myös lukijoille. Sen merkitystä ei voi vähätellä vaan se on yksi kantava voima meidän työtoiminnassamme. Useammassa palautteessa mainittiin, että opasta voidaan hyödyntää erilaisissa palavereissa Mielenmajatalon sisällä esim. työnohjauksissa, viikkopalavereissa matalan kynnyksen työtoiminnassa oleville, sekä talon yhteisissä aamukokouksissa, Virikkeen hallituksen ja Toimintakeskus Mielenmajan työntekijöiden kanssa.

Mielenmajatalon työtoimintaoppaan kuvituksen on tehnyt kuntouttavassa työtoiminnassa oleva nuori. Arvostamme hänen kuvituksensa näkökulmaa tässä työssämme, sillä kuvat kertovat mielestämme paljon. Hän sai kuvat kertomaan tuhat sanaa kansikuvassaan ”yhdessä kohti valoa”. Tärkeänä pidämme myös hänen osuuttaan, koska hän itse on yksi työvalmennettavista, jolloin myös heidän osuutensa oppaan tekemisessä korostuu.

Omasta mielestämme opas sisältää tärkeimmät asiat, joita uusien työntekijöiden tulisi tietää. Valitsimme asiat oppaaseen siltä pohjalta mitä meiltä kuntoutujat, työvalmennettavat ovat usein kyselleet. Työvalmennettavilla huomasimme selvästi myös puutteita esimerkiksi vuorovaikutuksessa toisten kuntoutujien kanssa. Säännöt ja ohjeistukset myös herättivät aikaisemmin ihmettelyä ja väärinymmärryksiä, joten me tarvitsimme opaskirjaisen josta kaikki tieto saataisiin yksien kansien sisältä. Olemme mietineet, onko oppaassa esitelty joitakin asioita liian laajasti vai suppeasti. Olemme kuitenkin päätyneet siihen, että opas sisältää niitä työtapoja, käytäntöjä, joita Mielenmajatalon työntekijän tulee tietää perehdyttäessä opiskelijaa tai työvalmennukseen tulevaa työntekijää. Tämän vuoksi olemme päättäneet pitää oppaan tässä laajuudessa mitä se nyt on. Opas toimii mielestämme hyvin uuden työntekijän ohjeistuksena. Meidän kokemustemme ja palautteiden perusteella nykyinen opas palvelee tässä muodossaan perehdytyksen välineenä. Jatkossa tilaamme oppaasta lyhyemmän version jos tarve vaatii. Samalla opasta voidaan päivittää, koska oppaassa olevat työtoimintanimikkeet vaihtuvat lähitulevaisuudessa. Mielestämme tämän oppaan rikkaus on se, että sitä käydään yhdessä lävitse ja sitä voi aina kerrata tarpeen vaatiessa. Olemme kierrättäneet valmista versiota talossamme ja se on saanut pelkästään hyvää palautetta. Opasta on näytetty myös muissa työpisteissä ja se on saanut niissä myös hyvää palautetta. Meillä on nyt ollut opasta vain neljä kappaletta ja olemme saaneet pitää niistä kiinni tiukasti, koska monet olisivat jo nyt halunneet oppaan itselleen.

8. POHDINTAA

Opaskirjamme tukee meitä palveluohjaus ja työhönvalmennus työssämme. Voimme aina palata työhönvalmennettavan kanssa oppaan sisältöön, jos tarve sitä vaatii.

Käytännössä näemme miten opas toimii ja olemme valmiit sitä jatkuvasti kehittämään lisää. Tarve oppaan lyhentämisestä ja yksinkertaistamisesta antaa meille myös tulevaisuudessa lisää haastetta. Tarkoitus on myöhemmin työstää oma opas työvalmennettaville ja työvalmentajille. Mielestämme palveluohjaus ja työhönvalmennus kulkevatkin meidän asiakasryhmiemme kanssa käsi kädessä. Työhönvalmennus pyrkii kuitenkin kaikin keinoin henkilön tukemiseen, jotta hän pääsisi takaisin työmarkkinoille tai osittaiseen työhön. Palveluohjaus tietyssä vaiheessa tukee meidän asiakkaitamme myös kuntoutumisen eri vaiheissa. Kirjassaan Työhönvalmennus pintaa syvemmltä (2012) Pikkusaari ja Lampinen toteavatkin, että puhutaanpa sitten työ- tai työhönvalmennuksesta tai niiden muunnoksista, kaikilla käsitteillä yritetään kuvata toimintaa, jonka tarkoituksena on tukea, ohjata ja neuvoa työvalmennettavaa henkilöä kohti sovittuja tavoitteita. Palveluohjauksen ja työhönvalmennuksen yhdistäminen on myös tulevaisuuden haasteitamme. Onko siinä eroja ja miten erot näkyvät käytännön työssä? Työhönvalmennuksesta julkaistaan uusi kirja loppuvuodesta 2012, jota odotamme innokkaasti. Kirjan ovat kirjoittaneet Pauliina Lampinen ja Suvi Pikkusaari. Samat kirjailijat ovat myös julkaisseet tänä vuonna ilmestyneen kirjan Työhönvalmennus pintaa syvemmltä. Kirja on osa VATES-säätiön pitkäaikaista kehittämis- ja vaikuttamistyötä, jonka tehtävänä on työhönvalmennuspalvelun juurruttaminen suomalaiseseen työllistämistoimintaan laadukkaasti. Tästä kirjasta oli meille suurta apua ja oli onni, että saimme sen loppuvaiheessa luettavaksemme.

Sauli Suominen toteaa (2012), että palveluohjausta on aloitettu kehittää siinä vaiheessa, kun laitoshoidtoa alettiin purkaa ja siirryttiin avohoitokeskeisempään työskentelyyn kuntoutujien kanssa. Päihde- ja mielenterveysongelmista kärsivät kuntoutujat ovat vaarassa syrjäytyä avohoitopalveluissa, koska on havaittu selviä puutteita järjestelmän kyvyssä vastata kuntoutujien moninaisiin tarpeisiin. Ohjauksen tarpeesta on puhuttu jo kauan, sillä kuntoutusasiakkaalla tulisi olla sellaisia tuki- ja vastuuhenkilöitä, jonka puoleen hän tarvittaessa voi kääntyä ohjausta, neuvontaa ja muuta tukea varten. Vaikka palveluohjauksen tarpeellisuudesta ollaan vakuuttuneita, on monelle epäselvää millaisilla toimintatavoilla onnistumme tukemaan ihmisen elämänprojekteja, voimaantumista ja selviytymisen edellytyksiä (Sauli Suominen 2002.) Mitä ohjaus meidän mielestämme sitten on? Ajattelemme, että ohjaus on ajan, huomion ja kunnioituksen antamista ohjattavalle hänen asiassaan.

Lähtökohtana on vuorovaikutus, missä ohjattava tulee kuulluksi, hyväksytyksi ja ymmärretyksi ja pääsee eteenpäin omassa elämässään ja yhteisissä tavoitteissaan.

Työhönvalmennettavan kuntoutujakeskeisyydessä painottuu yksilöllisyys. Työhönvalmennettavan omat merkitykset ja tulkinnat ovat asioille ensisijaisia. Meidän kuntoutujamme haluavat hallita ja ohjata omaa elämäänsä itse valitsemiensa päämäärien suuntaisesti ja siksi meidän on tuettava heidän itsenäisyyttään. Kuntoutujakeskeisessä toiminnassa keskeiseksi nousevat kuntoutujan omat voimavarat ja niiden hyödyntäminen. Näitä samoja asioita on Sauli Suominen pohtinut kirjassaan *Henkilökohtainen Palveluohjaus*. Olemme hänen kanssaan aivan samaa mieltä, sillä vuosien työkokemus päihde- ja mielenterveyskuntoutuksessa on osoittanut juuri näiden asioiden olevan tärkeitä ja merkityksellisiä auttaessamme heitä niin kuntoutumisessa kuin työhönvalmennuksessa. Kirsi Purhosen mukaan (*Valmennuksella työhön 2007*) palveluohjaus käynnistää työhönvalmennuksen toimintamallin.

Palveluohjauksen avulla arvioidaan työhönvalmennettavan palveluntarve ja hänen sitoutumisensa niihin palveluihin, joita hän tarvitsee. Palveluohjaus perustuu valmennettavan ja valmentajan väliseen tavoitekeskusteluun, jonka tarkoituksena on löytää valmennettavan omat tavoitteet. Valmennusta käytetään tavoitteiden saavuttamisen työmenetelmänä. Me käytämme myös näitä palveluohjauksen keinoja omassa työssämme ja olemme samaa mieltä Kirsi Purhosen kanssa.

Mielenterveys- ja päihdekuntoutumisessa ongelmat liittyvät monin tavoin meidän mielestämme nimenomaan sosiaaliseen syrjäytymiseen ja sen uhkaan. Kuntoutujilla on myös yleensä heikko taloudellinen asema, koska eläkkeet ovat hyvin pieniä ja rahan käytön hallinta heikkoa tai olematonta. Näissä tilanteissa kielteiset vaikutukset saattavat vahvistaa toisiaan ja elämäntilanne ei juuri tee hyvää kuntoutumiselle. Työhönvalmennettavilla on useasti juuri näitä ongelmia ja siksi meidän valmentajien on hyvä nämä tiedostaa. Päihde- ja mielenterveyskuntoutumisessa luottamuksen luominen voi viedä pitkänkin aikaa ja sille on annettava oma aikansa. Me olemme omassa työssämme törmänneet tähän jatkuvasti.

Ensikohtaaminen on aina todella tärkeää ja siihen tilanteeseen täytyisi pystyä luomaan luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri.

Luottamuksellisuus käsittää salassapitovelvollisuuden lisäksi myös sitoutumisen yhteisiin tavoitteisiin. Sosiaalialan ammattilainen suojaa asiakassuhteen luottamuksellisuutta ja salassapitoa. Luottamus syntyy luottamuksellisesta ilmapiiristä, jossa kunnioitus, välittäminen ja kuuntelu ovat keskeisiä asioita.

Mielestämme ammattitaitoon kuuluu myös avoimen ilmapiirin virittäminen, jossa on mahdollista luottamuksen syntyä. Meidän täytyy osoittaa asiakkaalle, että olemme hänen puolellaan ja meillä on ammattilaisen tietoa ja taitoa auttaa häntä. Tähän tarvitaan tietysti omaa persoonaa, ihmissuhdetaitoja ja kykyä havainnoida millaista otetta eri asiakkaat tarvitsevat, sekä vahvaa ammatillista tietoa, taitoa ja kokemusta. Monella meidän asiakkaistamme on paljon pettymyksiä ihmissuhteissaan, joten vaatii todella hienovaraista lähestymistä ja aikaa luoda todellinen yhteys heidän kanssaan. Aito kohtaaminen luo pohjan avoimelle dialogille. Dialogisuus mielestämme tarkoittaa tässä niitä elementtejä, kuin aito läsnäolo, avoin kommunikaatio, toivon antaminen, muutoksen mahdollistaminen ja tiedostaminen, ettei valmiita vastauksia ole. Tärkeää on selittää kuntoutujalle, että nyt etsimme vastaukset yhdessä hänen kanssaan. Usko ja toivo kannattelevat kuntoutujaa ja antavat voimaa itsensä hoitamiseen ja asioiden selvittämiseen. Meidän asiakkaamme ovat hyvin usein menettäneet toivonsa kokonaan ja toivon uudelleen herättelyyn pitää antaa uusia mahdollisuuksia ja aikaa.

(Mönkkönen K, Vuorovaikutus. Dialoginen asiakastyö, 2007.)

Hyvin tärkeää meidän työntekijöiden on muistaa, ettemme menetä toivoa asiakkaaseen, sillä silloin emme häntä pysty auttamaan. Kuntoutujan voimavarojen kartoittaminen yhdessä hänen kanssaan auttaa häntä näkemään toivon elementtejä. Palveluohjaus työkokeilijoiden kanssa voi sisältää asiakkaan kuuntelemista, paneutumista asiakkaan asioihin, tukikeskusteluja, kannustamista, motivointia, ajan antamista ja käytettävänä olemista, sekä oikean tiedon ja uusien näkökulmien antamista hänen työskentelynsä. Työvalmennettavat ovat hyvin erilaisia toimintakyvyiltään, riippuen työrajoitteen haitasta.

Heillä on paljon epäonnistumisia ja huonoja kokemuksia takanaan. Yksilöllisen palveluohjauksen keskeinen sisältö on neuvontaa, koordinoitua ja asianajoa. Meillä ohjaajilla tulisikin olla laaja tietopohja asiakkaan eri etuuksista ja muista erityiseduista, joihin asiakkaalla on mahdollisuus.

Työn ohella monella saattaa olla arkisen selviytymisen alueella hyvin paljon muita heikkouksia ja puutteita. Usein mielenterveys- ja päihdeongelmat heikentävät asiakkaan hahmottamis-, muistamis- ja oppimiskykyä, joten ohjaustilanteissa pitäisi ottaa huomioon asiakkaan yksilölliset oppimisedellytykset, tarpeet ja koko senhetkinen elämäntilanne. Meidän on muistettava, ettei kuntoutuja aina kaikissa tilanteissa tunnista tai osaa nimetä terveyteen liittyviä tuntemuksiaan ja tarpeitaan selvästi. Palveluohjaajan ja työvalmennuksen täytyy kyetä tunnistamaan kuntoutujan kulloinenkin tilanne. Tarvittaessa tehdään muutoksia ja arvioidaan tilannetta uudelleen. Työvalmennuksessa käytämme hyväksemme kuntoutujan verkostoa ja kokoamme tarvittaessa verkoston palaveriin pohtimaan tilannetta.

Työvalmennuksen onnistumisen edellytykseksi näemme palvelujärjestelmien rajapintojen ylityksen. Yksi näistä rajapinnoista on sosiaali- ja terveydenhuollon välillä. Eri ammattilaisten välillä tarvittaisiin enemmän joustavampaa yhteistyötä. Toinen rajapinta on myös julkisen ja yksityisen sekä kolmannen sektorin välillä. Meillä Mielennajatalolla olemme kuitenkin ylittäneet rajapintoja ja teemme yhdessä palveluohjausta ja työhönvalmennusta työvalmennettavien kanssa sujuvasti. Palveluohjaustyypin ohjauksen avulla olemme pystyneet tukemaan heitä työtoiminnan aikana ja sen loputtua löytämään omasta elämästään vahvuuksia ja voimavaroja jatkaa seuraavassa työtoimintapaikassa. Monet heistä ovat tulleet kertomaan jälkikäteen miten tuki ja luottamus heihin siinä tilanteessa oli eriarvoisen tärkeää.

Käydessämme päihde- ja mielenterveyspäivien koulutuksessa Helsingissä lokakuussa 2012, tehdessämme tätä lopputyötä, saimme paljon uusia ideoita ja työkaluja, joita kehittelemme myöhemmin. Hallitusohjelmassa pohditaan tällä hetkellä työllistämiskysymyksiä osatyömarkkinoilla. Voimme siis todeta tekevämme työtä, jota tarvitaan ja jota tulisi koko ajan kehittää lisää. Koulutus antoi lisäeväitä ja uskoa myös uuden toimintamallin kehittämiseen alueellemme, ammattilaisten ja vertaisten yhdessä tekemisen malli. Seutuverkkohankkeemme on askel kohti tätä uudenlaista päihde- ja mielenterveystyötä.

Helsingin alueella on toteutettu hyvin tuloksin vertaisten ja ammattilaisten yhteistyötä varsinkin päihdekuntoutuspaikoissa ja laitoksissa sekä useissa hankkeissa. Tämän päivän yhteiskunnassa tarvitaan erilaisia toimijoita ja yhteistyötä eri sektorirajojen.

Opinnäytetyön heikkoutena pidämme nyt jälkikäteen, sitä että teimme tätä työtä liian pitkällä aikavälillä, jolloin osa asioista pääsi unohtumaan. ”Punaisen langan” puuttuminen vaikutti työmme tekemiseen. Aluksi yritimme tehdä työstä liian laajaa, joten ”punainen lanka” hävisi. Lopputyön tekemisen loppuvaiheessa aihe kuitenkin selkeytyi ja sai lopulta jonkinlaisen ”punaisen langan” ja usko tähän työhön lisääntyi. Omasa elämässämme oli myös paljon asioita, jotka vaativat meiltä paljon, joten jossain vaiheessa lopputyö oli vain toisarvoisessa asemassa. Opaskirjan valmistuttua selkeytyi myös lopputyön tekeminen helpommaksi työstää. Tämä lopputyö auttaa meitä kuitenkin omassa työssämme miettimään työvalmennusta ja miten sitä voimme jatkossa parantaa ja tehdä näkyvämmäksi. Päihde- ja mielenterveysasiakkaat jäävät usein vaille huomiota ja heidän työvalmennuksensa näkyväksi tekeminen on yksi meidän suurimmista haasteista.

Haluammekin lopuksi kiittää niitä kaikkia työvalmennettavia, kuntoutujia, työkavereita ja läheisiämme siitä, että olette olleet tällä matkalla mukana ja antaneet meille kaiken sen tiedon tätä työtä varten. Yksin emme olisi tätä saaneet aikaan, vaan teillä kaikilla on osuutenne työn valmistumiseksi. Erityiskiitos työkavereille, että olette jaksaneet tukea meitä tämän työn aikana, sillä tämä on vaatinut voimavarojamme myös työkentällä. Tämä työ sekä opaskirja kuitenkin jäävät työkaluiksi työhömmе, joka auttaa myös teitä jatkossa. Yhdessä olemme paljon.

LÄHTEET

Ala-Kauhaluoma, M 2000. Asiakastyön alkulähteillä. Ajatuksia ja kokemuksia asiakaslähtöisyydestä, Kuntoutus-lehti 3/2000, s. 13–18.

Alitolppa-Niittamo, Anne 1993: Kun kulttuurit kohtaavat. Keuruu: Otava.

Allardt, Erik 1976 Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Heikkilä, V-M 1995. Kokonaisvaltaisuus kuntoutuksessa, osa 2: Kuntoutuskeskeinen toimintamalli. Kuntoutus 1:3–11.

Heikkinen, Riitta, Peltonen, Marja, Innamaa, Marjut 2008. Lähihoito. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Prima

Heiskanen, Tarja, Salonen, Kristiina, Sassi, Pirkko 2007. Mielenterveyden ensiapukirja, Suomen Mielenterveysseura, SMS- tuotanto oy.

Hietala, Outi, Valjakka Sari & Martikka, Niina, 2000. ”Täällä tehdään töitä itseä varten” Klubitalot ja jäsentalot mielenterveyskuntoutuksen ja työllistymisen uusina vaihtoehtoina. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 65/2000. Helsinki: Yliopistopaino.

Härkäpää, Kristiina 1998. Mitä tuettu työllistyminen on? Teoksessa: Härkäpää Kristiina (toim.) Kokemuksia tuetusta työllistymisestä, s.12–15. Helsinki: Star-offset

Juhila, Kirsi 2006. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. Tampere: Vastapaino.

.

Jännes- Koski Anja, Riittinen Liisa, Saarnio Pekka 2008. Kohti muutosta Motivointimenetelmiä päihde- ja käytösongelmiin. Helsinki: Tammi.

Kalpio, Kalevi, Ruisniemi, Arja (toim.) 2009. Ihan oikea ihme, kirjoituksia päihde-työstä, Vapaan Alkoholistihuollon Kannatusyhdistys- VAK ry. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.

Kananen, Pentti 1992. Terapeuttisen työn kehitysvaiheet psykiatrisen hoidon alueella. Teoksessa: Kananen, Pentti & Niemi, Veikko. Suojatyö ennen suojatyötä ja jälkeen, Sosiaali- ja terveyshallitus raportteja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Kansalaisareena ry, kansalaisjärjestötoiminnan ytimes-
sä, <http://www.kansalaisareena.fi/RAraportti23.pdf>, luettu 24.10.2012

Kansalaisareena ry, vapaaehtoistyö, <http://www.kansalaisareena.fi/>, luettu 26.10.2012

Kansanterveyslaki, 66/1972. <http://www.finlex.fi>, luettu 15.9.2012

Kasvio, Antti 1995. Uusi työn yhteiskunta. Suomalaisen työelämän muutokset ja kehittämismahdollisuudet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Kettunen, R, Kähäri- Wiik, K, Vuori- Kemilä A, Ihalainen J, 2006. Kuntoutumisen mahdollisuudet, s. 121. Helsinki: WSOY.

Kejonen Anne, aluekoordinaattori, Itä- Suomen aluehallintovirasto
Päihteiden käyttäjä terveydenhuollossa, alueellinen koulutus 11.10.2012 Mikkeli

Koskisuus, Jari 2003. Oman elämän puolesta mielenterveyskuntoutujien työkirja. Helsinki: MTKL ja Edita Prima Oy.

Koskisuus, Jari 2004. Eri teitä perille-mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita

Kuntouttavatyötoiminta. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/>, luettu 25.10.2012

Kuusisto, Katja 2010. Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen. Tutkimus muutoksesta hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista hoitoa, akateeminen väitöskirja, Tampereen yliopisto.

Lahti, S & Carlson, I 2001. Oikeus omiin tavoitteisiin? Pitkään sairastaneiden mielenterveyskuntoutujien kuntoutuskurssikokemuksia ja kurssin vaikutukset. Vantaa: MTKL Ja Printaway Oy.

Lampinen, P, Pikkusaari, S 2012. Työhönvalmennus pintaa syvemmältä. Vates-säätiö. Kerava: Savion Kirjapaino Oy.

Mattila-Aalto Minna. (2009) Kuntoutusosallisuuden diagnoosi. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 81/ 2009.

Mielenterveyslaki, 116/1990. <http://www.finlex.fi>, luettu 15.9.2012

Mielenterveyden keskusliitto ry, <http://www.mtkl.fi/>, luettu 9.9.2012

Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. Mieli 2009 – työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:3.

Mikkelin sosiaali- ja terveystoimi 2012, kuntouttava työtoiminta <http://www.mikkelinseutusote.fi/aikuissosiaalityoe>, luettu 20.10.2012

Mona Särkelä- Kukko, Kuntoutussäätiö, Salli-Päivät Kuopio 28.3.2012 luentomateriaalit, Huono-osaisten osallisuus, Osallisena yhteisössä ja yhteiskunnassa.

Muuriaho, J 2000. Apua oma-apu ryhmistä. Tutkimus Mielenterveyden Keskusliiton oma-apuryhmistä ja niiden vaikutuksesta mielenterveyskuntoutujien psyykkiseen hyvinvointiin. Vantaa: MTKL ja Printaway Oy.

Mönkkönen, K 2007. Vuorovaikutus. Dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita.

Narumo, Reija 2006. Voiko kuntoutumista ohjata? – Ohjaava työote mielenterveys-työssä. Helsinki: Mielenterveydenkeskusliitto

Nikkonen, Merja 1996. Piiriltä siviiliin. Etnografinen tutkimus hoitamisesta psykiatristen pitkäaikaispotilaiden avohoitovalmennuksesta ja valmennettujen potilaiden elämäntavasta mielisairaalan ulkopuolella. Acta Universitatis Medica D 381. Oulun yliopisto, Oulu.

Ojanen M, Anttinen EE, Jokinen R, Kulju A, Leppänen L & Valmari P (1995) Sopimusvuoren kaksi vuosikymmentä. Sopimusvuori ry, Tampere.

Pessi, Anne Birgitta, Oravasaari, Tomi 2010. Avustustoiminnan raportteja 23, Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä, Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveystajärjestöjen vapaaehtoistoiminnasta, Raha-automaattiyhdistys.

Purhonen K, Valmennuksella työhön 2007, Muuntaja-hanke

Päihdehuoltoasetus 653/1986. <http://www.finlex.fi>, luettu 15.9.2012

Päihdehuoltolaki 1986/41. <http://www.finlex.fi>, luettu 15.9.2012

Päihdekuntoutus

<http://www.tyollisyysportti.fi/tukipalvelut/kuntoutus/paihdekuntoutus>, luettu, 20.9.2012

päihdelinkki

<http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/122-paihteidenkaytto-ja-yhteiskunnallisen-osallisuuden-ongelmat>, 2009, luettu 30.10.2012

Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma 2011, Valtioneuvosto

<http://valtioneuvosto.fi/hallitus/hallitusohjelma/pdf/fi.pdf>, luettu 12.9.2012

Riikonen, Eero, Nummelin, Tarja & Järvikoski, Aila 1996. Mielenterveyskuntoutuksen kehitystarpeet. Helsinki: Stakes.

Ristaniemi, Teija 2005. Psykiatrisen sairaalan ”armahtava todellisuus”? Asiakaslähettäisyys psykiatrisen potilaan kokemana. Kuntouttavan sosiaalityön ammatillinen lisensiaattitutkimus, Helsingin yliopisto, Helsinki.

Selenius, Leila 2008. Oman asiakastyön käsikirja, Asiakastyö mielenterveyskuntoutuksessa ja sosiaalityössä. Sosionomiopinnot

Sosiaalihuoltolaki 27 e §. <http://www.finlex.fi>, luettu 25.10.2012

Sosiaali- ja terveysministeriö, kuntouttava työtoiminta

http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/kuntoutus/kuntouttava_tyotoiminta,
luettu 25.10.2012

Sosiaali- ja terveysministeriö 2002a. Valtioneuvoston kuntoutusselonteko eduskunnalle. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2002:6.

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:4, Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategiat 2015.

Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:3, Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma, Mieli 2009- työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015.

Suominen, Sauli Helsinki 2002. Henkilökohtainen palveluohjaus, Case management mielenterveystyössä. Omaiset mielenterveystyön tukena Uudenmaan yhdistys ry.

Suomen työnohjaajat ry, <http://www.suomentyonohjaajat.fi/>, luettu 27.10.2012

Sykäri, Sonja (toim.) 2009. Päätteet ja mielenterveys, opas vertaisryhmien käyttäjille, Mielenterveyden keskusliitto.

Talo Seija, Wikström Juhani & Metteri Anna 2001. Kuntoutuminen monitieteisenä ja tasoisena prosessina. Teoksessa: Kallaranta T, Rissanen P & Vilkkumaa I (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Kustannus oy Duodecim.

Tamminen, Mikko 2000. Paluu normaaliin, Tutkimus addiktiivisen päihteidenkäytön lopettamisesta, Stakes sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus raportteja 247, Gummerus kirjapaino Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos – Opas 6: Mielenterveys- ja päihdetyön strateginen suunnittelu kunnissa, Minna Laitila, Tiia Järvinen (Toim.), Yliopisto Helsinki 2009

Terveyden ja – hyvinvoinnin laitos päihdetilasto 2011,

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/kokoomajulkaisut/paihdetilastollinen_vuosikirja, luettu 15.8.2012

Toimintakeskus Mielenmaja, Toimintasuunnitelma 2012

Työ – ja elinkeinotoimisto, MOL.fi saatavissa:

<http://www.mol.fi/etusivu/index.html> luettu 26.10.2012

Vainio A, Katajamäki H & Huuhka A 1997. Euroopan sosiaalirahaston tavoite 3-ohjelman kokonaisarviointi. ESR-julkaisuja 9/ 97, Helsinki: Oy Edita Ab.

Valtakunnalliset XIX päihde- ja mielenterveyspäivillä 15- 16.10.2012 Helsingissä

Vapaaehtoistoiminnan tutkimus

https://www.ray.fi/sites/default/files/Vapaaehtoistoiminnan%20vuoden%20tutkimuksen%20raportti%2012.7.2011_0.pdf, luettu 24.10.2012

Varanka, Marjatta 1992. Keuhkovammaliito ry:n toiminta vammaisten työllistämisen edistämiseksi ennen nykyistä suojatyötä. Teoksessa: Kananen, P & Niemi, V. Suojatyö ennen suojatyötä ja jälkeen. Sosiaali- ja terveyshallitus, raportteja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus

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

Virike ry, Toimintakertomus 2010 ja 2011

Virike ry, Toimintasuunnitelma 2012 ja 2013

Vuorinen, M & Helasti, K 1999. Juttukeppi kiertämään. Kokemuksia oma-aputoiminnasta vuosilta 1994–1997. Vantaa: MTKL ja Printaway Oy

Vuorinen, M 2002. Meidän ryhmä-hyvä juttu. Kokemuksia ja tuloksia oma-apu toiminnasta. Vantaa: Printaway Oy.

Vähätalo, K 1990. Työn arvot ja arvostukset sekä sosiaalihuollon työtoiminnan mahdollisuudet. Teoksessa: Kananen, P (toim.) Työ tekijäänsä kiittää. Työelämän muutoksesta ja sosiaalihuollon työtoiminnan haasteesta. Sosiaalihallituksen julkaisuja 19/1990. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Vähätalo, K, Plättikangas, M, Valjakka, S, Mannila, S, Jaakkola, M & Trapnowski, M 1997. Työllisyyspolkuja syrjäytyville. ESR-Julkaisut, 11/ 97. Helsinki: Oy Edita Ab.

Yeung, A.B. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – ihanteita vai todellisuutta? Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Paino Hakapaino.

Ylivapaaniemi, P, Sariola, L, Marniemi, J & Pekkala, T. Sosiaalisen työllistämisen toimialan käsitteet. <http://www.vates.fi>, luettu 25.4.2012.

Työtoimintaoppaan arviointikysymykset

Leila Selenius
leila.selenius@mikkeli.fi
puh. 04 4794 4569

Seija Rouhiainen
seija.rouhiainen@virikery-fi
puh. 050 364 3907

27.09.2012

Mielenmajatalon työtoimintaoppaan arviointikysymykset

Lähestymme sinua tämän kirjeen ja oppaan myötä. Tarvitsemme apuasi oppaan arviointiin ja siihen miten voisimme opasta vielä parantaa toimivammaksi. Työtoimintaopas on osa toiminnallista lopputyötämme ja siitä tulee työkalu meille työvalmentajille, opas työvalmennettaville ja vapaaehtoistyöntekijöille. Lopputyössämme käymme asioita vielä tarkemmin läpi teoreettisesti.

Työ on ulkoasultaan vielä aivan raakile ja menee korjailuun, asiatieto on nyt vain teille tässä vaiheessa oleellinen asia. Korjaamme opasta teidän kaikkien tekemien vastauksienne jälkeen. Opasta on tarkoitus käyttää apuna uuden työkokeilijan saapuessa ja opas käydään aina ensimmäisellä kerralla läpi yhdessä ohjaajan kanssa. Jolloin jokainen kohta käydään huolella läpi yhdessä. Opas jää jokaiselle työvalmennettavalle tämän jälkeen omaksi ja sieltä voi tarvittaessa lukea myöhemmin asioita uudelleen. Henkilökunta voi myös pyytää asioiden uudelleen läpikäyntiä jos tarvetta ilmenee.

Talossamme on paljon eri sopimuksilla olevia työvalmennettavia. Nyt oppaasta jokainen näkee, mitä tarkoittaa mikäkin työtoimintamuoto. Monelle on epäselvää mitä työhön kuntoutuminen tarkoittaa tai mitä on matalan kynnyksen työtoiminta.

Pyytäisimme palautuksen jo ensiviikolle perjantaihin mennessä, jos vain se teille on mahdollista.

Arviointi kysymykset:

1. Onko oppaassa mielestäsi kaikki tarvittava tieto, mitä työkokeilija/vapaaehtoistyöntekijä työvalmennus jaksonsa aikana tarvitsee?
2. Palveleeko opas mielestäsi myös työhönvalmentajia?
3. Mitä asioita tai tietoa haluaisit lisättävän tai korjattavan oppaaseen?

Kiittäen

Leila Selenius

Seija Rouhiainen