

**Sanna-Riikka Murtoo**  
**Johanna Parkkamäki**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK), diakoniatyö  
Opinnäytetyö, 2022

# **TOIVEIKKUUS MIELEN HYVINVOINNIN VAHVISTAJANA**

**Opas ohjauksen suunnittelun tueksi**

---

## TIIVISTELMÄ

Sanna-Riikka Murtoo

Johanna Parkkamäki

Toiveisuus mielen hyvinvoinnin vahvistajana, Opas ohjaustyön suunnittelun tueksi

38 sivua ja 1 liite

Syksy 2022

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Tässä kehittämispainotteisessa opinnäytetyössä suunniteltiin opas ryhmämuotoisen toiminnan suunnittelun tueksi. Työn tilaajana toimi MIELI ry:n paikallisjärjestö Mieli Tukitalo mielenterveys ry. Ideoita ja vinkkejä ohjaustyöhön -opas on kohdennettu mielenterveys- ja päihdekuntoutujien asumisyksikkö Tukitaloon. Oppaan tavoitteena on helpottaa asumisyksikön työntekijöiden ohjaustyön suunnittelua, yhtenäistää ohjaustyön käytänteitä sekä vahvistaa asiakkaiden ryhmiin osallistumista.

Yhteistyö Mieli Tukitalo mielenterveys ry:n kanssa alkoi lokakuussa 2021. Asiakslähtöisyys huomioitiin toteuttamalla kyselytutkimus asumisyksikön asiakkaille sekä työntekijöille tammikuussa 2022. Kyselyssä kartoitettiin asiakkaiden ja työntekijöiden vapaa-ajan toimintoihin liittyviä toiveita ja mielenkiinnon kohteita. Opas luovutettiin asumisyksikön työntekijöiden käyttöön ja arvioitavaksi kesäkuussa 2022. Kehittämistyö eteni suunnitellun aikataulun mukaisesti.

Kehittämistyönä syntynyt Vinkkejä ja ideoita ohjaustyöhön -opas rakentui asumisyksikön toimintaa ohjaavasta viitekehystä käsin, johon sisältyy toipumisorientaatio, yhteisöllisyys ja osallisuus. Oppaassa on erilaisia teemoitettuja vinkkejä ja ideoita ohjaustyön suunnittelun tueksi. Vaikka opas on rakennettu mielenterveys- ja päihdekuntoutujien asumisyksikön työntekijöille, soveltuu se käytettäväksi myös muiden ryhmien ohjaustyöhön.

Raportissa kuvataan toipumisorientaatiolähtöisesti ihmisen arvostetuksi tulemisen merkitystä sekä mahdollisuuksia vaikuttaa valintoihin ja päätöksentekoon omassa elämässään. Tarkastelun keskiöön asettuu oman elämän haltuunotto sekä toipumisen kannalta merkitykselliseksi muodostunut yhteys ympärillä oleviin ihmisiin, jotka näkevät ja hyväksyvät yksilön oireiden kanssa. Psykososiaalisen tuen ja sielunhoidon merkitys peilautuu yksilön hyvinvointiin, jolloin toivo voidaan nähdä elämän merkityksellisyyttä lisäävänä tekijänä ja vahvistavan tulevaisuuden uskoa.

Asiasanat: mielen hyvinvointi, osallisuus, sielunhoito, toipumisorientaatio, toiveisuus, yhteisöllisyys

## ABSTRACT

Sanna-Riikka Murtoo

Johanna Parkkamäki

Hopefulness strengthening mental well-being, A guide to support the planning of guidance work

38 p., 1 appendix

Autumn 2022

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Social Services

Option in Diaconal Work Bachelor of social services

In this development-oriented thesis, a guide was designed to support the planning of group activities. The partner in the thesis was a local organization of MIELI ry, Mieli Tukitalo Mental Health Association. The guidebook with tips and ideas for guidance work was compiled specifically for Mieli Tukitalo a residential unit for mental health and substance abuse rehabilitation. The aim of the guide is to facilitate the planning of guidance work for employees of the housing unit, to unify guidance work practices and to strengthen the clients' participation in groups.

The co-operation with Mieli Tukitalo started in October 2021. Customer orientation was taken into account by conducting a survey for the customers and employees of the housing unit in January 2022. The survey studied customers' and employees' wishes and interests related to leisure activities. The guide was handed over to the employees of the housing unit for use and evaluation in June 2022. The development work progressed according to the planned schedule.

Born from development work, guidebook was created from the values that guide the operation of the housing unit, which are recovery orientation, community spirit and participation. The guide contains tips and ideas under various themes to support the planning of guidance work. Although the guide was created for the employees of the housing unit for mental health and substance abuse rehabilitation, it is also suitable for use in the guidance work of other groups.

Thesis report describes the importance of being valued and the opportunities to influence choices and decision-making in their own lives based on recovery orientation. Taking control of one's own life and the connection with the people around who see and accept the individual with the symptoms, which has become meaningful in terms of recovery, are at the center of the examination. The importance of psychosocial support and spiritual care is reflected in the individual's well-being, in which case hope can be seen as a factor that increases the meaning of life and strengthens faith in the future.

Keywords: mental well-being, participation, pastoral care, recovery orientation, hope, community

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 YHTEISTYÖKUMPPANI JA TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ.....	6
3 MIELEN HYVINVOINTI.....	9
3.1 Hyvinvoinnin vahvistaminen.....	9
3.2 Positiivinen mielenterveys.....	11
4 SUUNTANA TOIPUMISORIENTAATIO.....	12
4.1 Toipumisorientaation vaiheita .....	12
4.2 Toiveikkuus ja elämänilo .....	16
5 VOIMAVAROJA OSALLISTUMISESTA JA YHTEISÖLLISYYDESTÄ.....	18
5.1 Toiminallisuus osallisuuden mahdollistajana.....	18
5.2 Yhteisöllisyys ja yhdenvertaisuus.....	20
6 SIELUNHOITO POLKUNA MIELEKKÄÄSEEN ELÄMÄÄN .....	21
6.1 Diakoniatyö ihmisen tukena .....	21
6.2 Sielunhoito ja auttava kohtaaminen .....	22
7 ASIAKKAAN ASEMA PSYKOSOSIAALISEN TUEN PIIRISSÄ .....	25
8 KEHITTÄMISPAINOTTEINEN OPINNÄYTETYÖ .....	28
8.1 Tarkoitus ja tavoite .....	28
8.2 Vinkkejä ja ideoita ohjaustyöhön -opas.....	29
9 POHDINTA .....	31
LÄHTEET.....	35
LIITE 1. Vinkkejä ja ideoita ohjaustyöhön -opas .....	39

## 1 JOHDANTO

Mielen hyvinvointia vahvistaa ihmisen myönteinen kuva itsestään ja hyvistä sosiaalisista suhteista sekä yksilön kokemus omista vaikuttamisen ja päätöksenteon mahdollisuuksista. Tilanteiden ja tunnetilojen ohella yksilön hyvinvointia voidaan määrittää resursseina, joiden avulla ihminen tulee toimeen ympäristönsä kanssa. Terveyttä voidaan siis tarkastella yksilön kykynä sopeutua ja korjata sosiaalisen, fyysisen tai tunne-elämään liittyvien haasteiden aiheuttamia häiriöitä. (Elovainio, 2016, s. 3.)

Mielenterveys on oleellinen osa ihmisen terveyttä sekä merkittävä terveyttä ja hyvinvointia edistävä tekijä. Hyvä mielenterveys on ihmisen itsensä sekä yhteiskunnan voimavara, jolla on parantava vaikutus yksilön omaan elämänlaatuun kuin koko yhteisön hyvinvointiin. Hyvä mielenterveys vahvistaa yksilön psyykkistä hyvinvointia, voimavaroja, osaamista ja sitkeyttä. Mielenterveyttä voidaan kehittää luomalla asuinoloja ja ympäristöjä, jotka edistävät mielenterveyden kehittymistä. (Tamminen ym., 2014, s. 1.)

Tarkastelemme mielen hyvinvointia opinnäytetyömme yhteistyötahon toimintaa ohjaavasta viitekehyksestä käsin. Toipumisorientaation, osallisuuden ja yhteisöllisyyden lisäksi työmme teoreettiseen viitekehykseen asettuu mielen hyvinvoinnin vahvistaminen sekä sielunhoidon näkökulma. Opinnäytetyömme keskiöön asetuu myös positiiviset terveyttä vahvistavat tekijät sekä toiveikkuus, jonka lisäksi tunnistamme päihde- ja mielenterveyskuntoutujan asemaa psykososiaalisen tuen piirissä. Raportissa kuvaamme kehittämistehtävänä syntyneitä Vinkkejä ja ideoita ohjaustyöhön -opasta ja sen vaikuttavuutta sekä nostamme esiin myös ammatillisesti merkityksellisiä havaintoja. Tarkasteltaessa yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä, huomiomme kiinnittyy yksilön elinoloihin, elintapoihin, sosiaalisiin suhteisiin sekä koettuun elämänlaatuun, johon myös tällä kehittämispainotteisella opinnäytetyöllä pyrimme vaikuttamaan.

## 2 YHTEISTYÖKUMPPANI JA TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ

Yhteistyökumppaninamme toimii Mieli Tukitalo mielenterveys ry, joka on valtakunnallisen MIELI Suomen mielenterveys ry:n (jatkossa MIELI ry) paikallisjärjestö. MIELI ry on maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö, jonka perustehtävänä on mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy. MIELI ry:hyn kuuluu 54 paikallisjärjestöä ja se toimii noin 150 ammattilaisen sekä yli 3000 vapaaehtoisen voimin. Valtakunnallinen Kriisipuhelin sekä 22 kriisikeskusta ympäri Suomea kuuluvat MIELI ry:n toimintaan. Lisäksi MIELI ry järjestää erilaisia vertaistukiryhmiä sekä ylläpitää Itsemurhien ehkäisykeskuksia Kuopiossa ja Helsingissä. MIELI ry koordinoi yhdessä viiden eri järjestön ja kirkon kanssa yhteistä, valtakunnallista Rikosuhripäivystystä. Näiden lisäksi MIELI ry järjestää mielenterveyden vahvistamiseen tähtääviä koulutuksia ja tarjoaa erilaisia mielenterveyteen liittyviä materiaaleja niin ammattilaisille kuin maallikoille. (MIELI Suomen mielenterveys ry, 2021a.)

MIELI Tukitalo mielenterveys ry, josta jatkossa käytämme nimitystä Tukitalo, on itsenäinen ja voittoa tavoittelematon yhdistys, jonka päätehtävä on mielenterveyden edistäminen. Tukitalo tekee ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä, tuottaa monipuolisesti matalan kynnyksen tukipalveluita sekä räätälöityjä palveluita enemmän tukea tarvitsevien ihmisten tarpeisiin. Tukitalolla toimii koulutettuja kriisityön ammattilaisia, mutta vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta on suuressa ja arvostetussa roolissa Tukitalon toiminnassa. Tukihenkilö voi toimia muun muassa Kriisipuhelimessa sekä Sekaisin- ja Solmussa-chateissa päivystäjänä. Tukihenkilö voi toimia myös Mieli-tukihenkilönä ryhmille tai henkilökohtaisessa tukisuhteessa. (Mieli Tukitalo mielenterveys ry, i.a.-b.)

Tukitalo tarjoaa lyhytaikaista keskusteluapua Kriisikeskus Tukitalossa, jonka toimipaikat ovat Sastamalassa ja Huittisissa. Kriisikeskus Tukitalo on osa MIELI ry:n kriisikeskusverkostoa. Keskustelemaan pääsee ajanvarauksella, ilman lähetettä ja halutessaan myös anonymisti. Keskusteluapu on maksutonta. Kriisikeskus Tukitalo tarjoaa keskusteluapua yksilöille, pareille, perheille ja ryhmille vaikeissa elämäntilanteissa, kuten parisuhdeongelmissa, elämän solmukohdissa, työ- ja

opiskeluhaasteissa, menetyksen kohdatessa sekä ahdistuksen keskellä. (Mieli Tukitalo mielenterveys ry, i.a.-c.)

Tukitalon palveluihin kuuluu myös Yrittäjän Kriisikeskus. Yrittäjä ja hänen lähipiirinsä voi hakeutua keskusteluavun piiriin esimerkiksi silloin, kun elämässä on stressiä tai uupumusta, työ- ja perhe-elämän yhteensovittamisessa on hankaluuksia tai yrittäjä kokee huolta omasta hyvinvoinnistaan tai tulevaisuudestaan. Yrittäjän Kriisikeskus järjestää myös valtakunnallisia, maksuttomia ja ammatillisesti ohjattuja vertaistukiryhmiä yksin- ja pienyrittäjille. Yrittäjän Kriisikeskus tarjoaa lisäksi räätälöityjä koulutuspaketteja yrittäjän hyvinvointiin ja kriisistä selviytymiseen yrityksen tarpeen mukaan. (Mieli Tukitalo mielenterveys ry, i.a.-g.)

Muita Tukitalon palveluita ovat sosiaaliasiamiehen palvelut, kotiin viety tuki, valvotut ja tuetut tapaamiset ja vaihdot sekä työnohjaus. Sosiaaliasiamies neuvoo Sastamalan ja Punkalaitumen alueen asukkaita sosiaalihuoltolain soveltamisessa, antaa muutoksenhakuneuvontaa, avustaa muistutuksen ja kantelun tekemisessä sekä tiedottaa asiakkaan oikeuksista ja edistää niiden toteutumista. Kotiin viety tuki on ammatillista palveluohjausta, joka on tarkoitettu henkilöille, jotka asuvat omassa kodissaan, mutta tarvitsevat arjessa apua ja tukea. Työntekijä käy sovitusti asiakkaan luona, esimerkiksi kerran viikossa. Tukitalo tuottaa lähialueiden kunnille ostopalveluna lasten ja vanhempien välisiä valvottuja ja tuettuja tapaamisia sekä vaihtoja. (Mieli Tukitalo mielenterveys ry, i.a.-d.)

Rikosuhripäivystys eli RIKU lukeutuu myös Tukitalon palveluihin. Paikallisesti vastaanotto tapahtuu Sastamalan ja Huittisten Tukitaloilla. RIKU tarjoaa matalan kynnyksen tukea ja neuvontapalveluita rikoksen uhrille ja hänen läheisilleen sekä rikoksen todistajalle. Palvelu on maksutonta ja yhteyttä voi halutessaan ottaa anonymisti. (Mieli Tukitalo mielenterveys ry, i.a.-f.) Tukitalolla järjestetään erilaisia koulutuksia ja ryhmiä. Vuonna 2022 järjestettyjä tai tällä hetkellä käynnissä olevia koulutuksia ovat erilaiset koulutukset yrittäjille, Hyvän mielen työpaikka -sparraus ja koulutus, Mielenterveyden ensiapu- koulutukset, Lasten ja nuorten yksinäisyyden torjunta -koulutus perusopetuksen henkilöstölle, Hyvän mielen vapaaehtoinen -koulutus sekä RIKU Rikosuhripäivystyksen koulutukset vapaaehtoisille. (Mieli Tukitalo mielenterveys ry, i.a.-e.)

Kehittämistyömme kohdentuu Tukitaloon kuuluvaan tuetun asumisen yksikköön, Sastamalassa sijaitsevaan asumisyksikkö Tukitaloon. Asumisyksikkö on pääasiassa suunnattu mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Asumisyksikköön voi muuttaa myös ilman diagnoosia, jolloin tuen tarve kohdentuu esimerkiksi vuorokausirytmien ylläpitämiseen, kodinhoidollisiin asioihin, taloudenhallinnan tai päivittäisten asioiden hoitamisen harjoitteluun. Henkilökunnan lisäksi toiminnassa on mukana vapaaehtoisia, jotka käyvät välillä ohjaamassa erilaisia ryhmiä.

Asumisyksikkö toimii kerrostalossa, jossa on 19 asuntoa. Asunnoista suurin osa on yksiöitä, mutta rakennuksessa on myös muutama kaksio. Asuminen yksikössä vastaa pitkälti tavallista vuokra-asumista. Jokaiselle asiakkaalle laaditaan henkilökohtainen palvelusuunnitelma, johon kirjataan muun muassa tavoitteita ja keinoja tavoitteiden toteutumiseksi, esimerkiksi päihteettömyyteen liittyen. Asiakkaalle nimetään sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutuksen saanut omaohjaaja. Ryhmätoiminta on iso osa yksikön arkea. Asiakkaiden käytössä on alakerrassa sijaitseva pesutupa, sauna sekä yhteiset ryhmätilat. Asumisyksikkö sijaitsee hyvien kulkuyhteyksien äärellä, lähellä Sastamalan keskustan palveluita. Myös kaunis luonto vesistöineen on kävelytäisyydellä. (Mieli Tukitalo mielenterveys ry, i.a.-a.)

Asumisyksikkö Tukitalon fasilitetit ja fyysinen ympäristö vahvistavat asumisyksikön toimintaa ohjaavan viitekehyksen toteutumista sen toiminnallisessa ympäristössä. Yhteisöllisyyden ja osallisuuden mahdollistamiseen on hyvät edellytykset ja ympäristö tarjoaa monipuoliset puitteet toiminnan ohjaamiselle. Toipumisorientaatiossa annetaan tilaa jokaisen asiakkaan yksilöllisille etenemisen vaiheille, jonka toteutumista tukee itsenäinen asuminen tuetussa ympäristössä. Motivoimisen merkitys korostuu asumisyksikön arjessa ja kaikissa niissä palveluissa, joihin osallistumista ohjaa vapaaehtoisuus.



### 3 MIELEN HYVINVOINTI

#### 3.1 Hyvinvoinnin vahvistaminen

Hyvinvointi on moninainen käsite, jonka tarkoitus voidaan ymmärtää eri tavoin arkikielessä ja tutkimuksissa. Pohjoismaissa tutkijat ymmärtävät hyvinvoinnin kattavan ihmisenä olemisen aineellisen perustan eli elinolot, terveyden, sosiaaliset suhteet sekä sosiaalisen identiteetin. Subjektiviini eli koettu hyvinvointi tarkoittaa yksilön omaa kokemusta näistä ulottuvuuksista ja kokonaisarviointista, joka yhdistyy tyytyväisyydeksi elämään tai onnellisuuteen. (Kestilä & Karvonen, 2019, s. 96.)

Mielenterveydellä tarkoitetaan psyykkisen hyvinvoinnin tilaa, jolloin ihminen ymmärtää oman potentiaalisuutensa, selviytyy normaaleista stressitilanteista, kykenee tuotteliaaseen työntekoon sekä pystyy antamaan oman panoksensa yhteisön hyväksi. Mielenterveyden tila muovautuu koko ihmisen elinkaaren ajan yksilön persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä. Tällöin se voidaan nähdä tilanteeseen sekä aikaan sidoksissa olevana voimavarana ja sitä voidaan vahvistaa. Appelqvist-Schmidlechner (2016) mukaan mielenterveyttä on perinteisesti tarkasteltu kaksipäisenä jatkumona, jossa mielenterveys ja mielen häiriö ovat jatkumon vastakkaisissa päissä. Toisen olemassaolo sivuuttaa toisen pois sekä toisen lisääntyminen vähentää toista. Tuoreemman näkökulman mukaan mielenterveys ja mielenterveyden häiriö ovat kuitenkin kaksi eri ulottuvuutta. (Appelqvist-Schmidlechner ym., 2016, s. 1759.)

Sosiaalisten ja vastavuoroisten suhteiden positiivinen merkitys yksilön hyvinvoinnin kannalta on hyvin perusteltua. Vastavuoroiset suhteet auttavat ihmistä tuntemaan rakkautta ja empatiaa. Vastavuoroisissa suhteissa ihminen saa myös merkityksiä elämälleen sekä kuulluksi ja nähdyksi tulemisen kokemuksia. Ihminen ei halua olla vain autettu, vaan kokee tarvetta auttaa myös muita, joka toteutuu vastavuoroisuudessa. Kokonaisuudessaan vastavuoroiset suhteet edistävät subjektiivisesti koettua yksilön hyvinvointia. (Törrönen, 2018, s. 114, s. 120.)

Yksilöllisten tekijöiden lisäksi mielenterveyteen vaikuttavat aina myös yhteisölliset ja rakenteelliset tekijät. Mielenterveyttä voidaan vahvistaa lisäämällä suojaavia tekijöitä sekä minimoimalla riskitekijöitä. Mielenterveyttä suojaaviin- ja riskitekijöihin yksilö voi ainakin joiltain osin vaikuttaa itse. Sisäisten tekijöiden osalta huomio kiinnittyy yksilön perimään, terveydentilaan, sosiaalisiin suhteisiin, vuorovaikutus- ja tunnetaitoihin sekä elämäntapoihin. Ulkoisten tekijöiden osalta tunnistetaan yhteiskunnan rakenteiden sekä ympäristön olosuhteiden kuormittavuutta. Taulukossa 1 on lueteltuna erilaisia mielenterveyteen liittyviä suojaavia ja riskitekijöitä.

Taulukko 1. Mielenterveyden suojaavat ja riskitekijät (mukaillen Mieli Suomen mielenterveys ry, 2021b)

<b>SISÄISET SUOJAAVAT TEKIJÄT:</b>	<b>ULKOISET SUOJAAVAT TEKIJÄT:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosiaalinen tuki, ystävät</li> <li>• Hyvä fyysinen terveys ja perimä</li> <li>• Myönteiset varhaiset ihmissuhteet</li> <li>• Hyvä itsetunto</li> <li>• Hyväksytyksi tulemisen tunne</li> <li>• Ongelmanratkaisutaidot</li> <li>• Ristiriitojen käsittelytaidot</li> <li>• Vuorovaikutustaidot</li> <li>• Ihmissuhdetaidot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koulutusmahdollisuudet</li> <li>• Työ tai muu toimeentulo</li> <li>• Työyhteisön tuki</li> <li>• Kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet</li> <li>• Turvallinen elinympäristö</li> <li>• Palveluiden saatavuus</li> </ul>
<b>SISÄISET RISKITEKIJÄT:</b>	<b>ULKOISET RISKITEKIJÄT:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sairaudet, uupumus</li> <li>• Itsetunnon haavoittuvuus</li> <li>• Käsittelemätön, traumaattinen kokemus</li> <li>• Yksinäisyyden kokemus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kodittomuus</li> <li>• Erot ja menetykset</li> <li>• Kuormittavat ihmissuhteet</li> <li>• Hyväksikäyttö ja väkivalta</li> <li>• Kiusaaminen ja syrjintä</li> </ul>

Mielenterveyttä voidaan tarkastella elämäntaitona, jota voidaan hoitaa, vahvistaa ja korjata. Yksilöllä on mahdollisuus kehittää itsetuntemustaan sekä tunnetaitojaan, joiden tiedetään lisäävän hyvää mielenterveyttä ja vahvistavan yksilön selviytymis- ja sopeutumiskykyä. Mielenterveyden suojaavilla tekijöillä ja henkilökohtaisilla voimavaroilla on myös merkittävä vaikutus koettuun hyvinvointiin. Hyvinvoinnin ytimeen asettuu sosiaalisten suhteiden vastavuoroisuus sekä sosiaalinen tuki, jota voidaan kuvata yksilön turvaverkoksi. Turvaverkko nähdään muodostuvan toipujan elämänpäiiriin kaikista niistä ihmisistä ja toimijoista, jotka yksilö kokee turvallisiksi ja joihin hän voi tarvittaessa turvautua. (Erkko & Hannukkala, 2018, s. 12, s. 125.)

Mielenterveys on osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Positiivisen mielen-terveyden käsitteessä korostuu se, että mielen-terveys on muutakin kuin mielen sairauden puuttumista, eli käsitteellä pyritään siirtämään ajattelua pois sairaus- ja ongelmakeskeisyydestä. Käsitteenä positiivinen mielen-terveys on hyvin moni-nainen, laaja ja siihen liittyviä näkemyksiä on useita. Näkemyksille yhteistä on kuitenkin se, että positiivinen mielen-terveys nähdään ihmisen voimavarana ja sillä on merkitystä yksilön elämänlaatuun sekä hyvinvointiin.

### 3.2 Positiivinen mielen-terveys

Positiivinen mielen-terveys on yhtä kuin mielen hyvinvointi. Positiivista mielen-terveyttä voi kehittää ja sitä tulee hyödyntää. Käsiteltäessä positiivista mielen-terveyttä funktionaalisen mielen-terveyden mallin mukaan, korostuu näkemys yksilön psyykkisistä vahvuuksista, joista muodostuu ihmisen voimavarat. Yksi ihmisen psyykkisistä vahvuuksista on resilienssi, jota on mahdollista kehittää esimerkiksi hyvien arjen hallinnan taitojen keinoin. Positiivista mielen-terveyttä käytetään suojana sairauksia vastaan ja ongelmista selviytymisessä, sekä sen avulla edistetään toipumista. Ihmisen elämässä voi olla samaan aikaan sekä terveyttä että sairautta, jolloin esimerkiksi mielen-terveyden häiriöstä kärsivä voi kokea hyvinvoinnin tunteita. Tässä näkökulmassa mielen-terveyttä voi hyödyntää resurssina ongelmia kohdattaessa. (Appelqvist-Schmidlechner ym., 2016, s. 1759–1760.)

Mielenterveystyössä toipumisorientaatio asettuu positiivisen psykiatrian viitekehukseen, jonka tavoitteissa huomio kiinnittyy aikaisempaa enemmän psykososiaalisiin tekijöihin. Psykososiaaliset tekijät ovat merkityksellisiä sekä yksilön psyykkisen että fyysisen terveyden kannalta. Yksilön hyvinvointiin liittyen merkityksellisiksi tekijöiksi tunnistetaan pärjäävyys ja sopeutumiskyky, optimismi, toivo, viisaus, traumanjälkeinen kasvu ja osallisuus, joita voidaan vahvistaa positiivisen psykologian keinoin. Ryhmätoimintaan osallistumisen sekä kokemusten ja tunteiden jakamisen on havaittu vahvistavan ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta. (Nordling, 2018, s. 1479–1480.)

## 4 SUUNTANA TOIPUMISORIENTAATIO

### 4.1 Toipumisorientaation vaiheita

Ajatus toivosta on rantautunut mielenterveystyöhön toipumisorientaatioksi kutsutun suuntauksen myötä. Toipumisorientaation tarkoituksena on ollut puolustaa mielenterveysdiagnoosien kanssa elävien ihmisten oikeuksia ja pyrkiä tuottamaan tietoa toipujien omiin merkityksenantoihin perustuen. Suomessa toipumisorientaation hyödyt on tunnistettu lähivuosien aikana järjestökentällä ja jossain määrin se on löytänyt paikkaansa myös psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa. Toipumisorientaatio on saanut vaikutteita erilaisista teorioista, tavoitteista ja ihanteista ja siinä painottuvat positiivisen psykologian sekä toivon käsitteet. Huomio kiinnittyy yksilön voimavarojen ja tulevaisuudenuskon ylläpitämiseen riippumatta mielenterveyden diagnooseista. Keskiöön asettuu asiakkaan kokemus mielekkästä ja merkityksellisestä elämästä. Toipumisorientaatiossa korostuu kokemusasiantuntijuuden sekä vertaisuuteen perustuvan yhteisöllisyyden merkitys. (Brunila ym., 2021, s. 98, s. 102.)

Pohja nykyiselle recovery-ajattelulle muodostui Pohjois-Amerikassa 1970-luvulla, jolloin alkunsa sai self-help-kulttuuri ja ääneen pääsivät näkökulmat

toipujien vahvistumisesta. Toipuminen käsitteenä ymmärrettiin kuitenkin jo 1830-luvulla, jolloin John Perceval kuvasi henkilökohtaista toipumisen kokemustaan kirjoittamisen keinoin. Myöhemminkin toipumiskäsitteen kehittämisessä keskiöön on asettunut potilaiden henkilökohtaiset toipumistarinat. Suomeen toipumisorientaatio rantautui verrattain myöhään, vasta 2010-luvulla, jolloin se otettiin mukaan mielenterveystyön uudistamista ajavaan ohjelmaan. Toipumisorientaatioissa korostuu ymmärrys mielen häiriöihin liittyvien oireiden vaihteluista, oireettomista sekä oireellisista jaksoista, joiden ei odotetakaan häviävän hoidon aikana. Oireiden lopullisen poistumisen rinnalla korostuu ajatus siitä, että toipujalle muotoutuisi sairaudesta huolimatta merkityksellinen elämä ja kehittyisi tunne omasta tarkoituksestaan. Toipumisorientaatioissa pyritään huomioimaan mielenterveyden häiriöitä mukanaan kantavien ihmisten esittämiä toiveita arvokkaasta kohtaamisesta, yksilöllisen toipumispolun löytymisestä sekä toipujien omien vahvuuksien tukemisesta. (Raivio & Raivio, 2020, s. 23–25.)

Toipumisorientaatiota voidaan tarkastella ajattelun ja toiminnan viitekehyksestä, jolloin huomio kiinnittyy toipujan voimavaroihin, osallisuuteen, toivoon, merkityksellisyyteen ja positiiviseen mielenterveyteen. Toipujan henkilökohtainen matka, taantumiseen ja eteenpäin menemisen vaiheineen johtaa tyydytystä tuovaan ja toiveikkaaseen elämään. Toipumisorientaatioissa on kyse yksilöllisestä kehityksen ja kasvun prosessista, jonka avulla toipuja pystyy selviytymään sairauden mukanaan tuomasta kuormituksesta. Huomio kiinnittyy toipujan elämäkokemuksiin ja kokemuksiin, joiden avulla hän on pystynyt selviytymään sairauden kanssa. Tavoitteena olisi voida elää toiveikasta ja hyvää elämää sairaudesta huolimatta. (Nordling, 2018, s. 1476.)

Toipuminen on aina henkilökohtainen muutosprosessi, jossa toipuja tunnistaa omaan elämään liittyviä asenteita, arvoja, tunteita, päämääriä, taitoja ja rooleja. Päämäärälähtöisyydestä poiketen toipumisorientaatioissa on kyse matkan teosta ja aktiivisesta toiminnasta, johon liittyy myös omakohtaista vastuuta toipumisprosessista. Toipuminen edellyttää usein yhteistyötä ystävien, tukihenkilöiden, perheen ja ammattihenkilöiden kanssa. Mahdollisuuksien tunnistaminen ja valintojen tekeminen vahvistavat toipujan itsenäistymistä ja vastuun ottamista. (Nordling,

2018, s. 1477.) Toipumisorientaatiota voidaan kuvata myös oman elämän halluutottona. (Brunila, 2021, s. 104).

Toipumisorientoituneessa mielenterveystyössä ei tavoitella sairautta edeltävää tilaa vaan huomio ohjautuu tulevaisuuteen, oman potentiaalin ja kyvykkyyden löytymiseen. Pääpiirteissään siinä korostuu pyrkimys vahvistaa koettua osallisuutta ja toipujaa ohjataan omien kykyjen äärelle. Toipumisorientaatioon pohjautuvissa kokemuksissa ja toipujien huomioissa on noussut esiin mahdollisuudet omien rajojen tunnistamiseen sekä tunteiden käsittelemiseen. Kokemukset oman elämän hallinnan tunteesta lisäävät vastuullisuutta ja vahvistavat tulevaisuudenuskoa. Toipumisorientaatio tavoittelee toipujan oman toimijuuden vahvistumista ja merkitykselliseksi tulevat yksilön pyrkimykset ehkäistä yksinäisyyttä sekä masennusta. (Brunila ym., 2021, s. 108–109.)

Toipumisorientaation keskeisinä periaatteina näyttäytyvät avoin dialogi ja kokemusten jakaminen, johon osallistutaan omien kokemusten ja tarinoiden keinoin. Toipumisorientaatiota voidaan kuvata prosessina, jonka avulla ihminen pystyy parantamaan elämänlaatuaan sairaudestaan tai oireistaan huolimatta. Prosessi rakentuu kohtaamisista ja toipumiseen sopivista reiteistä, joissa edetään tulevaisuuteen suuntautuen. Yhteys, toivo, merkityksellisyys, vahvistuminen ja identiteetti muodostavat toipumista ohjaavan viitekehyksen, jossa kaikki ovat riippuvaisia toisistaan. Toipuminen ei voi alkaa, jos ihmiseltä puuttuu yhteys muihin matkajiin tai kokemus elämän merkityksellisyydestä. Toivo antaa perustan matkan-teolle, jonka edetessä matkaajan identiteetti ja myönteinen minäkuva vahvistuvat. Merkitysten myötä matkaajan elämänlaatu paranee ja koettu vahvistuminen ohjaa matkajaa vastuuseen omasta elämästä ja siihen liittyvistä valinnoista. (Raivio & Raivio, 2020, s. 13–15, s. 28.)

Toipumisprosessia on havainnollistettu Taulukossa 2. Toipumisprosessiin kuuluu viisi vaihetta, joista ensimmäistä vaihetta kuvataan etsintävaiheeksi (moratorio). Siihen liittyy muun muassa vetäytymistä ja toivottomuutta. Toinen vaihe on tietoisuuden vaihe, jota kuvastaa toivo ja lisääntynyt tietoisuus minäkuvan terveistä puolista. Kolmatta vaihetta kuvataan valmistautumisen vaiheeksi, jolloin huomio kiinnittyy keskeisiin elämänarvoihin sekä sisäisten ja ulkoisten voimavarojen

valjastamiseen. Neljättä vaihetta kuvataan uudelleen rakentamisen vaiheeksi, jolloin otetaan askeleita kohti merkityksellisiä voimavaroja. Viidennessä ja viimeisessä vaiheessa huomio kiinnittyy kasvuun, jolloin toipuja on valmis toteuttamaan itseään ja suuntaamaan kohti positiivista tulevaisuutta. (Nordling, 2018, s. 1478.)

Taulukko 2. Toipumisprosessin vaiheet (mukaillen Nordling, 2018 s. 1478)

ETSINTÄ	TIETOISUUS	VALMISTAUTUMINEN	UUDELLEEN RAKENTAMINEN	KASVUN VAIHE
Vetäytyminen, toivottomuus, kielteinen minäkuva	Toivon lisääntyminen ja tietoisuus minäkuvan terveistä puolista	Elämänarvot, sisäisten ja ulkoisten voimavarojen valjastaminen	Merkityksellisten voimavarojen saavuttaminen	Itsensä toteuttaminen, positiiviseen tulevaisuuteen suuntaaminen

Toipumisorientaatio on saanut vaikutteita positiivisesta psykologiasta, jonka mukaan mielen hyvinvointia tulee voida kehittää mielenterveyden haasteista huolimatta. Mielenterveyttä tarkastellaan resursseina, joita yksilön on mahdollista valjastaa käyttöönsä ongelmien ilmaantuessa. Merkityksellistä on sinnikkyiden ja pärjäävyyden vaaliminen, joiden ajatellaan edistävän yksilön toipumista eri elämäntilanteissa. Positiivisen psykologian, kuin monen muunkin elämän ihanteita etsivän ilmiön varjopuolena näyttäytyy onnellisuuden ja toiveikkuuden hahmottamisen haaste. Käsitteiden sisältöjen saatetaan ajatella lupaavan jotain, minkä toteutumiselle ei ole varmuutta. (Brunila ym., 2021, s. 103.)

Toipumisen kannalta merkitykselliseksi muodostuu aito yhteys ympärillä oleviin ihmisiin, jotka näkevät ja hyväksyvät yksilön oireiden kanssa. Kohtaamisiin liittyvien ennakkoluulojen ja pelkojen vuoksi yhteyden rakentaminen saattaa olla haastavaa ja myös stigmaan liittyvä häpeä voi estää yhteyden syntymistä. Etäännyttä saattaa syntyä myös silloin, jos sairauden kohtaamisen sijaan hoitohenkilökuntaa ohjaa ammatillinen etäisyydenotto. Toipujien yhteydet ympäristöön

saattavat olla vähäisiä, mikä osaltaan korostaa hoitavan tahon merkitystä kohtaamisissa. Hyväksynnän keinoin voidaan edistää toipumista ja ennaltaehkäistä sairastumista. Toivo voidaan nähdä elämän merkityksellisyyttä lisäävänä tekijänä. Jos annamme itsellemme mahdollisuuden unelmoida ja toivoa, annamme itsellemme toipumisen tavoitteita. (Raivio & Raivio, 2020, s. 29–30.)

#### 4.2 Toiveikkuus ja elämänilo

Toipumisorientaation keskiöön asettuu toivo sekä elämän tarkoituksen ja suunnan löytyminen. Toivo voidaan nähdä lupauksena muutoksesta, jonka kautta voidaan herättää toiveikkuus ja ajatus paremmasta huomisesta. Avoimen dialogin keinoin saadaan mahdollisuus tutustua toiseen ihmiseen ja voidaan pohtia elämään sisältyviä merkityksiä. Toisinaan elämän merkitys löytyy sosiaalisten suhteiden avulla, toisinaan aatteellisen, poliittisen tai hengellisen toiminnan kautta. Yksilöllisistä tarpeista ja lähtökohdista käsin on mahdollisuus löytää oman elämän merkitys työstä, opiskelusta tai harrastuksesta. (Nordling, 2018, s. 1477.) Toipumisorientaatiossa on kyse inhimillisestä mahdollisuudesta matkata oman elämän hallintaan. Tavoitteena on kasvaa ja syventyä itseensä sekä löytää keinoja elää traumojen, sairauksien ja rajoitteiden kanssa. (Farkas, 2007.)

Toiveikkuuden voidaan ajatella kuvastavan lupausta paremmasta huomisesta. Toivo ei ole vakuuttelua vaan liikkeelle lähdetään aina ihmisestä itsestään. Haaveet ja unelmat voidaan nähdä ikään kuin polttoaineena, jotka laittavat ihmisen liikkeelle. Toipujan kannalta merkityksellistä on se, että unelma on oma. Sitä ei voi, eikä sitä pidä valita toisen ihmisen tarpeesta tai puolesta. Pohdintaa ja haaveen tunnistamista ohjaa kysymys, mitä minä itse toivoisin. Merkityksellistä on tunnistaa, että unelmien ja haaveiden ei aina tarvitse toteutua ja ne voivat muuttua matkan varrella. Tärkeintä on, että unelmat ja haaveet synnyttävät liikettä ja pitävät ihmisen liikkeessä. (Raivio & Raivio, 2020, s. 31.)

Manka (2015) toteaa, että toiveikkuus on ilmiö, jolla on ihmistä kannatteleva voima ja joka saa ihmisen pyrkimään elämässään eteenpäin, eli toiveikkuus on hyvin merkityksellinen ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Toiveikkuutta voi kehittää



sekä opetella, ja se mahdollistuu tasavertaisen dialogin keinoin. Kohtaamisessa korostuu tulevaisuusorientoituminen, jolloin toinen ihminen voi dialogin avulla auttaa toista ihmistä pohtimaan omia tavoitteitaan, mitä haluaisi tulevaisuudessa tehdä ja millaisen haluaisi tulevaisuuden olevan. Toiveikkuutta lisää, kun löytää edes pieniä ja realistisia keinoja tavoitteiden lähemmäksi pääsemiseen ja tässä dialogi voi olla avainasemassa. (Manka, 2015.)

Ilon ja toivon lähteillä huomio kiinnittyy toipumisen edistämiseen ja elämään liittyvien merkitysten vahvistamiseen. Tärkeää on tunnistaa vertaistuen, sukulaisuussuhteiden ja muiden elämänpiiriin kuuluvien ihmisten tuen mahdollisuuksia sekä yhteisöihin kuulumisen etuja. Elämän tarkoitusta sivutessa keskiöön asetuvat psyykkiseen sairauteen liittyvät merkitykset, hengellisyys, koettu elämälaatu ja sosiaaliset roolit sekä päämäärät. Toipumisorientaatioon peilaten Nordling (2018) korostaa elämässä toivon ja optimismin merkitystä, johon liittyy usko toipumisesta, motivaatio muutokseen sekä toivoa herättävät suhteet elämänpiirissä oleviin ihmisiin. Hänen mukaansa voimaantuminen mahdollistuu henkilökohtaisen vastuunoton ja elämäntilanteen kautta sekä kiinnittämällä huomio olemassa oleviin vahvuuksiin. Toipumisen myötä ihmisen identiteetissä korostuu positiivinen näkemys itsestä ja mahdollisen sairauden mukanaan tuoman stigman voittaminen. (Nordling, 2018, s. 1477.)

## 5 VOIMAVAROJA OSALLISTUMISESTA JA YHTEISÖLLISYYDESTÄ

### 5.1 Toiminallisuus osallisuuden mahdollistajana

Osallisuudessa korostuu yksilön kokemus kuulumisesta sekä kuulluksi tulemisestä. Osallinen yksilö tuntee olevansa tärkeä osa jotakin kokonaisuutta. Hän tulee kuulluksi omana itsenään ja hänellä on mahdollisuus vaikuttaa omaan elämänsä sekä yhteisiin asioihin. Jotta osallisuus toteutuu, se edellyttää yhteyttä sekä omiin että yhteisiin voimavaroihin, joita ovat luottamus ja keskinäinen kunnioitus, toimeentulo, palvelut, tieto, taito, toiminta sekä yhteiset merkitykset. Luottamus edellyttää elämän ennakoitavuutta sekä vuorovaikutusta toisten kanssa. Luottamuksen kautta syntyy kunnioitus toisia kohtaan. Toimeentuloa tarvitaan, jotta eläminen mahdollistuu. Tiedot ja taidot ovat joko itsenäisesti tai yhdessä hankittua osaamista, joiden käyttämisestä keskustellaan eri kokonaisuuksissa. Palvelut ovat hyödykkeitä, jotka täydentävät yksilön tai yhteisön toiminnan edellytyksiä. Elämän merkityksellisyys rakentuu vuorovaikutuksessa toisten, taiteen tai luonnon kanssa ja tärkeää on uskoa mahdollisuuksien olemassaoloon. Osallisuuden kokemuksella on vaikutusta siihen, kuinka suurta osaa ihminen käyttää potentiaalisesta toimintakyvystään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022a.)

Osallisuudella on merkittävä yhteys hyvinvointiin ja terveyteen. Matala osallisuus on yhteydessä vakavaan psyykkiseen kuormittuvuuteen, yksinäisyyteen sekä heikoksi koettuun työkuuntoon. Osallisuuden kokemus lisää yksilön hyvinvointia, turvallisuuden tunnetta sekä uskoa tulevaisuuteen ja omiin mahdollisuuksiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022a.) Osallisuuden edistämiseen on kiinnitetty huomiota ja se on yhtenä Suomen hallituksen ja Euroopan unionin tavoitteissa. Osallisuuden edistäminen nähdään merkittävänä keinona syrjäytymisen sekä köyhyyden ehkäisyssä ja sen avulla voidaan vähentää myös yksilöiden eriarvoisuutta. Osallisuutta voidaan vahvistaa tarjoamalla vaikuttamisen mahdollisuuksia, kehittämällä osallistumismenetelmiä ja huomioimalla asiakaslähtöisyys palvelusisällöissä. Osallisuutta voidaan tukea varmistamalla turvallinen, esteetön ja osallisuutta edistävä elinympäristö ja mahdollistamalla kaikkien osallistuminen vapaa-ajan toimintaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022b.)

Osallisuudessa ja sen edistämisessä on kolme osa-aluetta, jotka ovat osallisuus omassa elämässä, osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa sekä osallisuus yhteisestä hyvästä. Omassa elämässä osallisuus tarkoittaa sitä, että yksilö voi elää juuri oman näköistään elämää. Kun pyritään edistämään oman elämän osallisuutta, tulee huomioida seuraavia seikkoja. Ihmisellä on oikeus valita mihin palveluun ja toimintaan hän osallistuu. Yhdessä osallistujan kanssa etsitään ratkaisuja juuri hänen tarpeitaan vastaamaan. Osallistuja tulee aina kohdata kunnioittavasti, arvostavasti ja kategorioimatta. Syrjäytyneet ja pois toiminnasta jääneet pyritään löytämään saaden heidät mukaan toimintaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022a.)

Edward Ryan ja Richard Deci ovat luoneet itseohjautuvuusteorian, jossa yksilön kolme psykologista perustarvetta ovat omaehtoisuus, kyvykkyyden osoittaminen ja yhteenkuuluvuus. Näiden tarpeiden tyydyttyessä syntyy yksilön sisäinen motivaatio, jonka tiedetään olevan ulkoista motivaatiota palkitsevampi. Itseohjautuvuusteoriaa on sovellettu monissa interventiotutkimuksissa, joissa autonomia on todettu hyvinvointia tukevana ja terveyttä edistävien valintojen mahdollistajana. Koherenssin tunteen avulla ihminen käyttää omia voimavarojaan. Keskeisiä tekijöitä koherenssin kannalta ovat elämän ja ympäristön ymmärrettävyys, elämän hallittavuus sekä kokemus merkityksellisyydestä. Mikäli yksilö ei koe elämäänsä merkitykselliseksi, ei hän voi silloin sitä ymmärtää eikä hallita. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022a.)

Osallistuminen on yksi tie osallisuuteen. Omaa elämää koskeviin asioihin vaikuttaminen on merkittävä osa yhteiskunnallista osallistumista ja kiinnittymistä yhteisöön. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022b.) Suomessa palkkatyö on yksi tärkeimmistä ja keskeisimmistä yhteisölliseen toimintaan osallistumisen muodoista. Kun yksilö on työelämän ulkopuolella, häneltä jää pois siteet työyhteisöön ja sitä kautta myös yhteiskuntaan. Pitkäaikaistyöttömyys voi johtaa sosiaaliseen syrjäytymiseen, joka taas voi vaikuttaa yksilön terveyteen ja hyvinvointiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022b.)

## 5.2 Yhteisöllisyys ja yhdenvertaisuus

Ihmiselle on tärkeää kuulua itselleen tärkeisiin yhteisöihin ja vaikuttaa yhteisön sisällä tärkeisiin asioihin. Yhteisöjä voivat olla muun muassa perhe, asuinalueen ihmiset, kaveripiiri, harrastusporukka tai yhteiskunta. Voimattomuuden ja toivottomuuden tunteita kokevalle yksilölle vaikuttamisen mahdollisuus omassa elinympäristössä ja yhteisöissä on olennainen osallisuuden osa-alue. Vaikuttamisen onnistuminen luo sisältöjä ja merkitystä elämälle. Pyrkinessä edistämään osallisuutta yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa, tulee noudattaa seuraavia periaatteita. Toimintaa sekä palveluita kehitetään yhdessä ja yhteistyössä, jolloin toiminta vahvistaa osallistujien vaikuttamismahdollisuuksia ja yksilö pääsee osaksi hänelle tärkeää yhteisöä. Jos kokemus osallisuudesta on haurastunut pitkäaikaisen köyhyyden, vaikeuksien tai syrjinnän vuoksi, yksilöä rohkaistaan vaikuttamaan ensin omaan elämäänsä ja sitten askel kerrallaan oman itsensä ulkopuolelle. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022a.)

Elämän- ja toimintapiirin laajentuminen nähdään positiivisena muutoksena yksilön elämässä. Eteenpäin meneminen ja liikkeessä pysyminen mahdollistavat yhteisiin toimintoihin osallistumisen sekä muilta saadun palautteen ja rohkaisun saamisen. Onnistumisen kokemukset vahvistavat myönteistä käsitystä itsestä ja omista taidoista sekä lisäävät halukkuutta etsiä omia kykyjään. Taulukkoon 3 on koottu eri toimijoiden havaintoja potentiaalisen osallistujan toimintamalleista ja mahdollisista edistysaskelista. (Brunila ym., 2021, s. 110.)

Taulukko 3. Havaintoja edistymisestä (mukaillen Brunila ym., 2021, s. 110.)

KIELTEISIÄ TOIMINTAMALLEJA:	EDISTYSASKELEITA:
• Vetäytyminen (tietokoneelle tai omiin oloihin)	• Ihmisten tapaaminen kasvotusten
• Liiallinen itsekritiikki	• Uudet tilanteet ylipäätään
• Uusien tilanteiden välttely	• Yhdessä tekeminen (lautapelit, ulkoilu, liikunta, taide)
	• Toisten auttaminen
	• "Ulkomaailmaan" astuminen ilman ohjaajan tukea esim. kahvilassa käyminen

Edistettäessä osallisuutta yhteisestä hyvästä voidaan rakentaa erilaisia tiloja ja luoda toimintaa, jossa yksilöllä on mahdollisuus näyttää osaamisensa, kokea yhteenkuuluvuuden tunteita ja panostaa yhteiseen hyvään. Tällaisia avoimia ja maksuttomia tiloja ovat muun muassa kylätalot, toimintakeskukset ja erilaiset matkan kynnyksen kohtaamispaikat. Yhteiset tilat ja erilainen toiminta luovat edellytyksiä paikalliselle yhteisöllisyydelle. Paikallisella yhteisöllisyydellä voi olla monenlaisia positiivisia seurauksia, kuten taloudellinen arvo, voimaantuminen ja itsen merkitykselliseksi kokeminen. Kun pyritään edistämään osallisuutta yhteisestä hyvästä, tulee huomioida seuraavat periaatteet. Ihminen pääsee nauttimaan yhteisestä hyvästä, hänellä on mahdollisuus myös osallistua sen tuottamiseen ja jakamiseen tasavertaisena toisten kanssa. Ihminen saa arvostusta, kiitosta ja yhteyksiä toisiin ihmisiin ja erilaiset yhteiskuntaryhmät kohtaavat. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2022a.)

## 6 SIELUNHOITO POLKUNA MIELEKKÄÄSEEN ELÄMÄÄN

### 6.1 Diakoniatyö ihmisen tukena

Yksi evankelis-luterilaisen kirkon tuntomerkeistä on diakonia, joka tarkoittaa kristilliseen uskoon ja lähimmäisenrakkauteen perustuvaa lähimmäisen palvelemista (Suomen evankelis-luterilainen kirkko, i.a.-a). Suomen evankelis-luterilaisen kirkon piirissä diakoniatyöllä tarkoitetaan vaikeassa ja haavoittuvassa elämäntilanteessa olevan ihmisen kokonaisvaltaista auttamista ja tukemista. Kokonaisvaltaisen auttamisen osa-alueita ovat muun muassa henkinen, hengellinen, aineellinen, sosiaalinen ja terveydellinen toimintakyvyn tukeminen sekä yhteiskunnallinen vaikuttaminen ja diakoniakasvatus. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko, i.a.-e.)

Merkityksellisenä diakoniaa ohjaavana periaatteena on Raamatussa esiintyvä Kultainen sääntö ”Kaikki, minkä tahdotte ihmisten tekevän teille, tehkää te heille”

(Raamattu, 1992, Matteuksen evankeliumi 7:12). Rakkauden kaksoiskäsky ”Rakasta Jumalaa yli kaiken ja lähimmäistä niin kuin itseäsi” ohjaa osaltaan jokaista seurakuntalaista toteuttamaan diakoniaa. (Raamattu, 1992, Matteuksen evankeliumi 22:37–39).

Diakoniatyön periaatteena on vahvistaa ihmisen toimijuutta, pyrkien edistämään osallisuutta sekä ihmisen omassa elämässä että yhteisissä asioissa. Ihminen tulee nähdä toimijana, ei avun vastaanottajana. Ihmisarvon puolustaminen on yksi diakoniatyön periaatteista. Jokaisella ihmisellä on luovuttamaton ihmisarvo. Diakoniatyö edistää ihmisoikeuksia ja erityisesti heikoimmassa asemassa olevien hyvinvoinnin edellytyksiä. Diakoniatyön periaatteena on myös pyyteettömyyden varmistaminen. Jokainen on yhtä arvokas riippumatta vakaumuksesta, kulttuuritaustasta tai mielipiteistä, eli jokaisen tulee saada apua. Avun tarvitsijan hätää ei saa millään tavoin käyttää hyödyksi. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko, i.a.-c.) Diakonian toteutuminen ei ole vain diakoniatyön tehtävä, vaan se on koko kirkon työalojen, työntekijöiden ja sen jäsenten yhteinen vastuu. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko, i.a.-a).

Diakoniatyön kautta on mahdollista saada sekä hengellistä että konkreettista tukea, apua ja turvaa. Diakoninen mielenterveystyö tarjoaa kohdatuksi tulemisen mahdollisuuksia rinnalla kulkemisen muodossa ja sen keskeisiä toimintamuotoja ovat muun muassa vertaistukiryhmät, kotikäynnit sekä vapaaehtoistoiminta. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko, i.a.-b.)

## 6.2 Sielunhoito ja auttava kohtaaminen

Suomen evankelis-luterilainen kirkko tarjoaa sielunhoitoa, joka on maksutonta. Sielunhoito on sosiaalista ja hengellistä tukea, joka voi toteutua auttavana keskusteluna, muunlaisena vuorovaikutuksena tai konkreettisena tukena. Sielunhoito lähtee aina sielunhoidettavasta eli hänen avun ja tuen tarpeistaan. Sielunhoidettavalle tulee tarjota tila, jossa voi pohtia elämän merkityksellisiä asioita ja kysymyksiä. Tarkoituksena on tukea sielunhoidettavaa löytämään voimavaroja ja resursseja omaan tilanteeseensa. Tarvittaessa sielunhoitaja ohjaa

sielunhoidettavan toisenlaisen avun ja tuen piiriin. Seurakunnissa sielunhoidon ammattilaisina toimii pappeja, diakoniatyöntekijöitä ja perheneuvojia. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-d.)

Kirkon sielunhoitoa ohjaa kahdeksan eettistä periaatetta, jotka ovat syntyneet Sielunhoidon neuvottelukunnan ja Kirkkohallituksen asiantuntijoiden yhteistyöprosessina vuonna 2020. Eettisiä periaatteita ovat ammatillisuus, tasavertaisuus, läpinäkyvyys, ihmisläheisyys, läsnäolo, kunnioitus, luottamuksellisuus ja rohkeus. Ammatillisuudella tarkoitetaan sitä, että sielunhoitajalla tulee olla riittävä koulutus ja pätevyys tehdä sielunhoitotyötä sekä ammatitaitoa tulee kehittää säännöllisesti. Tasavertaisuudessa tärkeää on, että sielunhoitaja kohtaa sielunhoidettavan arvostavasti, eikä käytä valtaansa väärin. Sielunhoito tulee olla kaikkien saatavissa sekä saavutettavissa. Sielunhoidettavan vakaumus tai vakaumuksettomuus ei voi olla este sielunhoidolle, vaan kaikkia tulee auttaa.

Läpinäkyvyydellä tarkoitetaan sitä, että sielunhoitajan tarkoitus on kuunnella, kuulla ja auttaa sielunhoidettavaa asiakaslähtöisesti. Sielunhoitajan tulee tunnistaa omat motiivinsa ja hänen tulee kertoa sielunhoidettavalle oma vakaumuksensa ja viitekehyksensä sielunhoidettavan näin halutessa. Ihmisläheisyyden keskiössä on sielunhoitajan hyvä empatiakyky, läsnäolon taito sekä dialoginen kohtaaminen. On tärkeää, että sielunhoitaja osaa reflektoida omia tunteitaan ja toimintaansa.

Kunnioittaminen merkitsee sitä, että keskustelun aiheet määräytyvät sielunhoidettavan tarpeiden mukaan ja sielunhoidettavan asiat pysyvät keskiössä. Sielunhoitajan tulee huolehtia siitä, että suhde pysyy ammatillisena. Luottamuksellisuudessa korostuu sielunhoitajaa sitova vaitiolovelvollisuus, ilmoitusvelvollisuudesta on erikseen säädetty laissa. Mikäli pappi toimii sielunhoitajana, häntä koskee myös rippisalaisuus. Luottamuksellisuus koskee molempia osapuolia, sekä sielunhoitajaa että sielunhoidettavaa. Rohkeudella viitataan sielunhoitajan kykyyn kohdata ja tarkastella erilaisia elämän ilmiöitä. Sielunhoitajan tulee myös kyetä tarkastelemaan erilaisia kysymyksiä eri vakaumuksiin ja katsomuksiin liittyen. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko, i.a.-d.)

Paavo Kettunen on kiteyttänyt sielunhoidon tarkoituksen ja tavoitteen lyhyesti ja kauniisti: ”Sielunhoito on vastaamista ihmisten avuntarpeeseen, se ei ole kirkon tai sen työntekijöiden tarpeesta nousevaa. Juuri sellaisena se ilmentää kirkon uskoa ja teologiaa: halua olla ihmisen rinnalla hänen elämänsä vaikeissa tilanteissa.” (Vikström, 2021.)

Lähimmäiskeskeinen sielunhoito muotoutuu asiakaskeskeisen terapian periaatteista. Tässä menetelmässä keskeisin periaate on nondirektiivisyys, eli sielunhoidettavaa ei pyritä ohjaamaan sielunhoitajan näkemysten tai käsitysten mukaan. Sielunhoitajan tulee luopua omista ennakkoluuloistaan koskien sielunhoidettavaa ja tämän elämää, sekä pyrkiä ymmärtämään asiat siten kuin sielunhoidettava ne kokee. Tämä vaatii sielunhoitajalta empatiaa ja myötätuntoa autettavaa kohtaan, joka on sielunhoidon toinen periaate. Nämä periaatteet luovat kehyksen keskustelulle, jossa sielunhoitaja pyrkii kysymään kysymyksiä, joiden avulla sielunhoidettava voi oivaltaa jotakin uutta. Periaatteena on, että sielunhoidettava itse löytäisi vastauksia ja ratkaisuja tilanteeseensa. Empatian ja myötätunnon kautta sielunhoitaja voi välittää sielunhoidettavalle hengellistä todellisuutta siitä, että kasteessa kristitty on otettu Jumalan lapseksi, joka tarkoittaa, että elämässä armo toteutuu ihmisen ajatuksista ja kokemuksista huolimatta.

Sielunhoitajan tulee nähdä ihminen ihmisenä. Mikäli ihminen on tehnyt jotakin paha, tulee teko erottaa ihmisestä. Lähtökohtana on ajatus, että tekojen takana on hyvään pyrkivä ja arvokas ihminen. (Peltomäki, 2021.) Aiemmin sielunhoidettavan tyypillinen huoli saattoi olla synnintunto ja syyllisyys. Nykypäivänä ihmisten huoli liittyy enemmänkin häpeään, eli kelpaamattomuuden ja riittämättömyyden sekä hylätyksi tulemisen pelkoon. Varsinkin nuorilla nämä huolet ovat yleisiä ja ne voivat liittyä seksuaalisuuteen ja ulkonäköpaineisiin. (Vikström, 2021.) Näissäkin asioissa kärsimyksen lievittyminen toteutuu kuulluksi ja nähdyksi tulemisen sekä hyväksynnän kautta. Sielunhoitotilanteessa sielunhoitaja voi välittää kristillistä sanomaa muun muassa rukouksen, siunauksen ja Raamatun lukemisen keinoin ilman, että sielunhoidon terapeuttinen tehtävä vaarantuu. (Peltomäki, 2021.)

Syyllisyyden ja häpeän tunteet tunnistetaan elämänlaatua kuormittaviksi tekijöiksi ja ne saattavat heikentää ihmisen henkistä hyvinvointia. Syyllisyys liittyy ihmisen



tekemiin tekoihin ja toimintoihin, kun taas häpeä liittyy ihmisen olemukseen. Sielunhoidollisissa keskusteluissa olisi tärkeää tunnistaa syyllisyyden ja häpeän ero. Häpeävä ihminen pyytää anteeksi olemassaoloaan ja anteeksianto tähän pyyntöön vääristää ihmisen minäkuva. Sielunhoitajalta vaaditaan erityistä herkkyyttä tunnistaa nämä kaksi toisistaan, jotta hän voi auttaa ihmistä eri tavoin syyllisyyden ja häpeän tunteiden käsittelyssä. (Kettunen, 2021.)

Eri elämäntilanteissa ihmisellä saattaa nousta esiin henkisiä ja hengellisiä tarpeita, vaikka hän asuisi ja toimisi uskonnollisesti vapaassa ja sitoutumattomassa ympäristössä. Riippumatta siitä, onko ihminen uskossa tai uskonnollinen, hänen ajatellaan olevan spirituaalinen. Ammatillisissa kohtaamisissa on hyvä muistaa ja tiedostaa kirkon konteksti, jonne asiakkaita voi tarvittaessa ohjata keskustelemaan hengellisistä kysymyksistä. On tärkeää tiedostaa, että sielunhoitoa annetaan hyvin matalalla kynnyksellä ihmisen vakaumuksesta riippumatta.

## 7 ASIAKKAAN ASEMA PSYKOSOSIAALISEN TUEN PIIRISSÄ

Psykososiaalisella tuella tarkoitetaan moniammatillista yhteistyötä ja kokonaistoimintaa, jolla pyritään torjumaan ja lievittämään onnettomuuksien, sairauksien tai muiden äkillisten tapahtumien aiheuttamaa psyykkistä kuormitusta. Ihmiset saattavat kokea elämäntilanteissaan hyvin erilaisia järkytyksiä, eikä kaikilla ole mahdollisuuksia selvittää niistä omin voimin, ilman ulkopuolista tukea. Psykososiaalinen tuki voidaan karrikoiden jakaa psyykkiseen tukeen, sosiaalitoimen antamaan tukeen sekä kirkon ja muiden uskontokuntien antamaan hengelliseen tukeen. Kokonaistoimintaan tarvitaan lääkäreitä, psykologeja, sosiaalityöntekijöitä, hoitohenkilöstöä, kirkon työntekijöitä, järjestöjen asiantuntijoita sekä koulutettuja vapaaehtoisia ja vertaistukea. (Henriksson & Laukkala, 2010, s. 2643–2644.)

Psykososiaalista tukea ohjautuu ihmisille hyvin erilaisissa elämäntilanteissa ja usein elämää kohdanneesta kriisistä aiheutuen. Palveluiden taustalla näyttäytyy

aina asiakkaan mahdollisuus ja oikeus saada tarvitsemaansa sosiaalista tukea riittävästi ja oikea-aikaisesti. Mielenterveys- ja päihdeongelmien kanssa elävien ihmisten arjessa psykososiaalisen tuen merkitys painottuu pitkäkestoiseen tukeen. Nordlingin (2018) mukaan toipumisorientaation mukaisten palveluiden ja sosiaalisen tuen tarkoituksena on vahvistaa asiakkaan tietopohjaa sairauteen ja omaan tilanteeseen liittyen. Sosiaalisen tuen kautta autetaan tunnistamaan keinoja, joiden avulla ihminen voisi tulla paremmin toimeen sen hetkisessä elämäntilanteessa ja oireiden kanssa. Sosiaalisen tuen ensisijaisena tarkoituksena on vahvistaa asiakkaan pystyvyyden tunnetta. (Nordling, 2018, s. 1479.)

Mielenterveystyön valtakunnallisesta suunnittelusta, ohjauksesta sekä valvonnasta vastaa Sosiaali- ja terveysministeriö eli STM. Mielenterveystyöstä säädetään Mielenterveyslaissa (L 1116/1990) ja Terveystieteiden laissa (L 1326/2010). Mielenterveyden vahvistaminen ja mielenterveyteen kohdistuvien uhkien vähentäminen ovat keskeisiä mielenterveystyöhön liittyviä tavoitteita. Mielenterveystyön kokonaisuuteen sisältyvät mielenterveyttä edistävä työ, mielenterveyden häiriöiden ehkäisy ja mielenterveyspalvelut.

Mielenterveyspalveluihin kuuluvat ohjaus, neuvonta sekä tarpeenmukainen psykososiaalinen tuki, kriisitilanteiden psykososiaalinen tuki sekä mielenterveyden häiriöiden tutkimus, hoito ja kuntoutus. Mielenterveyspalveluiden järjestäminen on kuntien ja erikoissairaanhoidon tehtävä. Mielenterveyspalveluissa ensisijaisina hoitomuotoina ovat avopalvelut sekä sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalvelut. Myös erikoissairaanhoidossa psykiatrian poliklinikoilla ja psykiatrisena sairaalahoitona järjestetään mielenterveyspalveluita. (STM, i.a.)

Psykososiaalinen tuki ja siihen sisältyvät palvelut ovat lainsäädäntöön perustuvaa sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaa. Psykososiaalisen tuen järjestäminen on kuntien vastuulla. Valmiuslaissa (L 1552/2011) mainitaan, että muun muassa kuntien, kuntayhtymien ja muiden kuntien yhteenliittymien tulee valmiussuunnitelmin ja poikkeusoloissa tapahtuvan etukäteisvalmisteluin varmistaa tehtäviensä mahdollisimman hyvä hoitaminen myös poikkeusoloissa. Psykososiaalinen tuki on yksi osa kuntien valmiussuunnitelmaa. Sosiaalihuoltolain (L 1301/2014) ja Terveystieteiden lain (L 1326/2010) määritelmään mielenterveystyöstä lukeutuu

muun muassa yksilön ja perheen tarpeenmukainen psykososiaalinen tuki sekä yksilön ja yhteisön psykososiaalisen tuen yhteensovittaminen äkillisissä ja järkyttävissä tilanteissa. Sekä Sosiaalihuoltolaissa että Terveystieteidenhuoltolaissa on myös maininta, että sosiaalipäivystys osallistuu tarvittaessa kiireellisissä tilanteissa psykososiaalisen tuen antamiseen. Terveystieteidenhuoltolaki (L 1326/2010) määrittelee, että ensihoidon on ohjattava potilaansa sekä tämän läheiset tarpeen mukaan psykososiaalisen tuen piiriin. Terveystieteidenhuoltolaissa on myös maininta, että potilaan tulee saada psykososiaalista tukea välittömästi asumispaikastaan riippumatta.

Avopalveluiden kasvava tarve sekä nuorille suunnattujen palveluiden alueelliset erot ovat ohjanneet kuntouttavien ja ennaltaehkäisevien palveluiden muotoutumista digitalisaation keinoin. Psykososiaalisen tuen ja vertaisuuteen nojautuvien ryhmäkeskusteluryhmien rinnalle on rakennettu toiminnallisia ryhmiä, chat-alueita ja koulutautumisen mahdollisuuksia. Mielenterveyttä vahvistavissa palveluissa huomiota on kiinnitetty vertaisohjaaja- ja kokemusasiantuntijakoulutuksiin. Kokemuksellisuus näyttäytyykin mielenterveystyössä merkittävänä osallisuutta ja tasa-arvoisuutta vahvistavana kohtaamisen muotona, jota voidaan kuvata mielenterveystyön kokemuspädagogiseksi käännteeksi. (Brunila ym., 2021, s. 107.)

Suomen evankelis-luterilainen kirkko tarjoaa Kirkon keskusteluapua puhelin- ja verkkoauttamisen muodoissa. Näiden palveluiden periaatteina ovat luottamuksellisuus, vapaaehtoisuus, anonyymius sekä yhteydenottajan kunnioittaminen. Palveluihin voi ottaa yhteyttä, kun kokee tarvitsevansa henkistä tai hengellistä tukea ja apua. Kirkon keskusteluapu ylläpitää Palvelevaa puhelinta ja Palvelevaa Chatia. Palvelua tarjotaan myös Palvelevan Nettikirjeen muodossa, eli palveluun voi kirjoittaa nettikirjeen, johon vastataan muutaman päivän viiveellä tai palveluun voi lähettää paperisen kirjeen postitse. (Evl.fi, i.a.)

Psykososiaalisen tuen avulla voidaan ylläpitää ja vahvistaa yksilön arjen hallintaa ja rakenteita, joiden koetaan vahvistavan päätöksen teon mahdollisuuksia ja ohjaavan vastuuseen omaan elämään liittyvistä valinnoista. Psykososiaalinen tuki ohjautuu ihmiselle usein kriisitilanteesta johtuen, mutta se voidaan nähdä myös ennaltaehkäisevänä palveluna, jonka avulla voidaan saavuttaa pitkäkestoisia

vaikutuksia ja ehkäistä mielenhäiriöiden uusiutumista. Psykososiaalinen tuki lisää ja ylläpitää toiveikkuutta sekä antaa työkaluja elämään.

## 8 KEHITTÄMISPAINOTTEINEN OPINNÄYTETYÖ

### 8.1 Tarkoitus ja tavoite

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarve ja toive on syntynyt yhteistyökumppanimme, asumisyksikkö Tukitalon työyhteisössä. Tarkoituksenamme on suunnitella mielenterveys- ja päihdekuntoutujien asumisyksikön työntekijöille opas ryhmämuotoisen ohjaustyön suunnittelun tueksi. Kehittämistehtävänä rakentuneen Vinkkejä ja ideoita ohjaustyöhön -oppaan (Liite 1) tavoitteena on auttaa asumisyksikön työntekijöitä suunnittelemaan mielekkäitä ja monipuolisia vapaa-ajan toimintoja asumisyksikössä. Oppaan avulla on mahdollista luoda työryhmään oppimisen ja ideoinnin ympäristö, jonka tavoitteena on innostaa suunnittelemaan sekä kokeilemaan erilaisia ja vaihtelevia ryhmätoiminnan menetelmiä asiakkaiden kanssa. Vinkkejä ja ideoita ohjaustyöhön -oppaan tavoitteena on niin ikään yhtenäistää ohjaustyön käytänteitä yksikössä sekä helpottaa ohjaustyön suunnittelua sekä vahvistaa asiakkaiden toimintaan osallistumista.

Ryhmään osallistumisella on positiivisia vaikutuksia yksilön hyvinvointiin liittyen. Asumisyksikön asiakkaiden ryhmätoimintaan osallistuminen edistää osallisuuden, yhteisöllisyyden ja toipumisorientaation toteutumista. Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena on ollut auttaa työryhmää pohtimaan asioita, jotka yksikössä toimivat hyvin sekä nostaa esiin asiakkaiden toiveita mielekkästä vapaa-ajan toiminnasta. Ajattelemmme edellä mainittujen tekijöiden luovan pohjan yhdessä tekemiselle ja toipujien motivoimiselle. Niiden avulla voidaan positiivisella tavalla vahvistaa toipujien toimintaan osallistumista ja sitoutumista yhdessä tekemiseen.

## 8.2 Vinkkejä ja ideoita ohjaustyöhön -opas

Opinnäytetyömme kehittämistehtävänä syntyi Vinkkejä ja ideoita ohjaustyöhön -opas. Ryhmämuotoisen toiminnan suunnittelun tueksi tarkoitettu opas on laajuudeltaan 60 sivuinen ja koostuu liki sadasta ideasta, vinkistä ja menetelmästä, joita voidaan hyödyntää ja mukaila ohjaustyössä. Opas on rakennettu mielenterveys- ja päihdekuntoutujien asumisyksikön työntekijöille, mutta se soveltuu laaja-alaisesti myös muiden ryhmien ohjaustyöhön.

Oppaan alussa lukija johdatetaan yhteistyötahon toimintaa ohjaavan viitekehyksen äärelle kuvaamalla toipumisorientaatiota, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Työryhmää ohjataan pohtimaan toiminnan suunnittelun rakenteita sekä tärkeäksi koettuja aiheita vuosikellon ja Mikä meillä toimii -osion avulla. Vinkkejä ja ideoita ohjaustyöhön -oppaan muita teemoitettuja aihepiirejä ovat Liikunta & ulkoilu, Metsä & luonto, Toimintakyky & terveys, Mielen hyvinvointi & tunteet, Leikki & ilo, Musiikki hyvinvoinnin vahvistajana, Kulttuuri & ympäristö sekä Luovuus -osiot. Teemoitettujen aihealueiden lisäksi oppaassa on Digilöytöjä -osio, josta on helppo löytää ohjaustyöhön liittyvää aineistoa, menetelmiä, valmiita suunnitelmia ja ideoita niin omaan työhön kuin työryhmän yhteiseen suunnitteluun. Syvällisempiin hetkiin -osio johdattaa keskustelun elämään liittyvien merkitysten äärelle. Oppaasta löytyy myös Nopeat-osio, johon on koottu valmiita suunnitelmia ohjaustyöhön, niiden osalta keskiöön asettuu ajatus hyvin suunnitellun aineiston monikäyttöisyydestä ja materiaalien monipuolisesta hyödyntämisestä.

Kehittämispainotteisena opinnäytetyönä syntyneen oppaan ensisijaisena tavoitteena on tukea ja vahvistaa ohjaustyön suunnittelua sekä yhtenäistää yksikössä tapahtuvaa ohjaustyötä. Tarkoituksenamme ei ole ollut antaa valmiita suunnitelmia ohjaajien käyttöön, vaan luoda opas, joka toimii ikään kuin polkuna yhdessä tekemiseen. Vinkkejä ja ideoita ohjaustyöhön -oppaan avulla nostamme esiin ohjaustyön menetelmien ja mahdollisuuksien ulottuvuuksia. Ohjaustyön suunnittelussa olemme hyödyntäneet ilmaisia tai pienellä budjetilla toteutettavia ideoita, joiden taustalla näyttäytyy mahdollisuus kierrättää tarvikkeita tai tehdä yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa. Kehittämistehtävämme keskiössä on asumisyksikön

toiminnallinen ympäristö, jonka mahdollisuudet olemme pyrkineet huomioimaan laaja-alaisesti toiminnan suunnittelussa.

Lähestyimme kehittämistehtävää asiakaslähtöisyyden näkökulmasta, tarjoten asumisyksikön asiakkaille ja työntekijöille mahdollisuuden vaikuttaa suunniteluoppaan aiheisiin ja teemoihin. Toteutimme asumisyksikössä alkukartoituksena kyselytutkimuksen, jonka avulla selvitimme asiakkaiden sekä henkilöstön toiveita, mielenkiinnon kohteita ja harrastuneisuutta sekä minkälaisia uusia asioita ihmiset halusivat oppia. Kyselytutkimuksen eduksi tunnistimme sen, että haastattelukysymyksiä ei tarvinnut esittää vastaajalle kasvotusten, vaan kyselyssä lomake toimi itsenäisesti. Kyselytutkimus mahdollisti myös riittävän vastausajan ja tilan antamisen vastaajille. Kyselyyn osallistuneiden asiakkaiden vastausprosentti oli 54 ja työntekijöiden osalta 25.

Vinkkejä ja ideoita ohjaustyöhön -oppaan digitaalinen versio annettiin yksikön käyttöön ja arvioitavaksi toukokuussa 2022 sekä painettu versio kesäkuussa 2022. Palautteet ja muutosehdotukset työyhteisöltä kerättiin elokuussa 2022. Toivomme työyhteisöltä vapaamuotoisia palautteenantoja, joissa kuvattaisiin oppaan käytettävyyttä ja siihen liittyviä muutosehdotuksia.

Asumisyksikön työntekijät olivat Vinkkejä ja ideoita ohjaustyöhön -oppaaseen tyytyväisiä, lisäksi oppaan visuaalinen ilme sai positiivista palautetta. Työntekijöiden kokemuksissa korostui ajatus siitä, että opas on helpottanut ohjaustyön suunnittelua. Työntekijöiden huomio kiinnittyi erityisesti oppaan Nopeat-osioon, jonka koettiin helpottavan ryhmämuotoista ohjaustyötä. Yhdessä palautteessa pohdittiin selkeämpää lähestymistapaa toipumisorientaatioon liittyen. Toivomme oppaaseen lisätyn Syväisempiin hetkiin -osion vastaavan osaltaan tähän pohdintaan. Palautteisiin liittyen tunnistamme oppaan käyttö- ja arviointijakson jääneen lyhyeksi, mikä on osaltaan saattanut haastaa yhtenäisten ohjaustyön käytänteiden syntymistä yksikössä. Oppaalle asetettu tavoite ohjaustyön käytänteiden yhtenäistämiseen liittyen saatetaan tavoittaa vasta pidemmän käyttökokemuksen myötä. Tavoitteen saavuttamista tukee työntekijöiden positiiviset kokemukset oppaan käyttöön liittyen ja ohjautuminen toiminnan suunnittelun äärelle.

## 9 POHDINTA

Teoreettiseen viitekehykseen perehtyessämme huomiomme kiinnittyi ristiriitaisiin näkemyksiin toipumisen käsitteestä. Joidenkin tulkintojen mukaan toipumisen termi saatettiin nähdä paluuna sairautta edeltävään aikaan, ja toisaalta mielen-terveyden sairautta saatettiin tarkastella normaalina elämänkriisinä ihmisen ole-massaoloon liittyen, jolloin korostui ajatus siitä, että luonnollisesta ja normaalista elämäntilanteesta ei tarvitsisi toipua. (Farkas, 2007.) Toipumiskäsitteen rinnalla haluamme korostaa tasapainon näkökulmaa ja kiinnittää huomion uskon ja toivon merkityksiin sekä yksilön mahdollisuuksiin tulla kohdatuksi oman elämän taite-kohdissa ja eri elämäntilanteissa. Näemme toipumisen elämän mittaisena mat-kana, jossa toipuja on itse aktiivinen osallistuja ja oman elämän tasapainottaja.

Kehittämistehtävän aikana tarkastelumme ytimeen asettui toipujan mahdollisuu-det vaikuttaa oman elämän valintoihin sekä henkilökohtaiseen päätöksentekoon. Huomiomme kiinnittyi niin ikään yksilöllisiin kykyihin kohdata omaan elämään liit-tyviä haasteita sekä yksilön rohkeuteen tarttua muutokseen. Toipumisorientaa-tiolähtöisesti ajatteleimme, että toipujan kokema tarve muutokselle edistää osal-taan toipumista ja oman elämän haltuun ottamista. Kehittämistehtävän aikana pohdintaa herätti myös kysymys siitä, kuinka toipumisorientaatio, osallisuus ja yhteisöllisyys toteutuvat asumisyksikön toimintaa ohjaavana viitekehyksenä, mi-käli toipujat eivät syystä tai toisesta osallistuisi toimintaan ja oman kasvun pro-sesseihin.

Brunilan (2021) mukaan toipujalla on vain harvoin mahdollisuus vaikuttaa palve-lun tarjoajan resursseihin. Hänen mukaansa orientaatio tulisi ymmärtää kansalai-suutta vahvistavana oman elämän haltuunottona. Kuntouttavien ja ennaltaehkäi-sevien palveluiden kentällä yksilöiden voimaannuttaminen ja vastuullistaminen saattavat muuttua kuntoutujan henkilökohtaisiksi kamppailuiksi, jolloin asiakkaita ohjataan omien tunteiden tunnistamiseen ja analysoimiseen itsevastuullisina toi-mijoina. (Brunila ym., 2021, s. 104.) Toipumisen näkökulmasta merkitykselliseksi muodostuu vuorovaikutuksen dialogisuus ja puheeksi ottamisen vastuu. On tär-keää tunnistaa terapeutin vallan ja vastuun haavoittuvuus, jonka tunnistamme

nousevan pintaan aina silloin, kun oman elämän tarkasteluun ja itsensä työstämiseen liittyy keinottomuutta. On tärkeää, että sosiaalialan toimijoina huomiomme kiinnittyy palveluiden tarkoituksenmukaisuuteen ja yhteiskunnalliseen vastuuseen.

Toipumisorientaatiossa korostuu vertaisuuden ja kokemuksellisuuden positiiviset vaikutukset. Vertaistukiroolia on verrattu vastavuoroisuuden tarjoamiseen, kokemuspohjaisen tuen antamiseen sekä eletyn kokemuksen jakamiseen, joiden on havaittu vahvistavan toipujien voimaantumista ja toiveikkuutta. Kokemuksellisuuden on tunnistettu vaikuttavan myös toipumisen muotoutumiseen ja mallintamiseen, jolloin huomio on kiinnittynyt toipumisen implementointiin, jolla viitataan toimintatapojen ja arvojen juurruttamiseen. (Smith-Merry, 2011, s. 8.)

Opinnäytetyön aikana yhteistyötahomme kanssa käydyissä keskusteluissa nousi esiin toimintamallien implementaatio. Mielestämme implementaatiota tarkasteltaessa huomio tulisi kiinnittää kokonaiskuvan ja arvojen juurruttamisen ohella myös pienempiin tekijöihin, joiden voidaan ajatella vahvistavan yksilön hyvinvointia. Toipumisorientaation menetelmällisessä toiminnassa korostuu esimerkiksi luonnon merkitys ja tässä yhteydessä, ilman teoreettista viitekehystäkin rohkenemme nostaa esiin luonnosta saadut terveyttä edistävät vaikutukset. Luontoon liittyvissä subjektiivisissa kokemuksissa huomiot ovat usein kiinnittyneet rentoutumiseen ja rauhoittumiseen sekä luonnon stressiä laskeviin vaikutuksiin. Luontokokemus voi olla myös hengellinen ja ajattelemme luonnon terapeuttisen voiman olevan kiistaton. Implementaation osalta arvioitavaksi jää, kuinka ja minkälaisin keinoin voitaisiin luoda toiminnallisia ympäristöjä, joissa luonto on askeleen lähempänä toipujaa.

Toipumisorientaatio näyttäytyy henkilökohtaisena matkana yksilön elämässä ja ajattelemme toipujan yksilöllisten valmiuksien ja omakohtaisen kokemuksen vaikuttavan osaltaan implementaatioon. On selvää, että samaan palveluun osallistuvat toipujat voivat kokea saadun tuen ja omaan elämään liittyvien merkitysten löytymisen hyvin eri tavalla. Ajattelemme palveluiden oikea-aikaisuuden ja palvelutarpeen uudelleen arvioimisen näyttäytyvän toipujan edun mukaisina toimina ja auttavan ohjautumaan ympäristöihin, jotka tukevat yksilön hyvinvointia.



Toipumisorientaation toiminnallinen ympäristö ja toimintamallien implementaatio luovat hyvän pohjan kehittämistehtävän jatkamiselle. Havaintoja tulisi tehdä siitä, kuinka kokemuksellisuutta ja vertaisuutta voitaisiin hyödyntää palveluissa laajalaisemmin. Mielenkiintoista olisi myös tunnistaa, miten Tukitalossa asuvat asiakkaat kokevat toipumisorientaation, mitä se heille tarkoittaa ja minkälaisia odotuksia siihen heidän osaltaan liittyy. Havaintoja voisi kerätä myös siitä, minkälaisin motivaattorein toipujat saadaan innostumaan yhteisestä tekemisestä siten, että toipumisorientaation mukaisessa prosessissa toteutuvat myös yhteisöllisyys ja osallisuus.

Opinnäytetyömme keskiöön asettuu ajatus toiveikkuudesta mielen hyvinvoinnin vahvistajana. Ammatillisessa kohtaamisessa toiveikkuus näyttäytyy voimavaroja antavana elementtinä ja kuvastaa eteenpäin suuntautumista. Asiakkaan dialoginen kohtaaminen nostaa esiin toivon paremmasta huomisesta ja ajatuksen diakonisesta matkakumppanuudesta, kuinka voisimme paremmin kulkea toistemme rinnalla. Toivomme, että oppaassa olevat ideat ja vinkit synnyttävät ajatuksia, oivalluksia ja yhdessä tekemisen tunnelmaa yhteistyötahomme sekä monien muiden ohjaustyön toimijoiden keskuudessa. Meille yhdessä tekeminen näyttäytyy yhteisöllisyyttä ja osallisuutta vahvistavana ja positiivisia kokemuksia mahdollistavana tekijänä, jonka kautta elämässä nousee esiin ilon ja toivon elementit. Toiseen ihmiseen yhteydessä oleminen asettuu ihmisyyden ytimeen, jota vahvistamme ja hoidamme vastavuoroisen vuorovaikutuksen keinoin, luoden mahdollisuuksia kohdata ja tulla kohdatuksi.

Monissa sosiaalialan palveluissa ja niiden toimintaa ohjaavissa linjauksissa korostuu poliittinen tai uskonnollinen sitoutumattomuus, joiden tunnistamme olevan merkityksellisiä ryhmämuotoisen toiminnan ja asiakkaan yksityisyyttä kunnioittavan kohtaamisen vuoksi. Linjauksien tarkoituksena on osaltaan estää myös syrjintää. Ajattelemmme, että hengellisyys näyttäytyy verrattain merkittävänä yksilön hyvinvointia vahvistavana tekijänä sekä mahdollisuutena löytää elämään merkityksiä ja turvaa. Ammatillisissa kohtaamisissa sekä yksilövalmennuksessa sitoutumattomuus ei voi peittää alleen yksilön mahdollisuuksia etsiä elämäänsä merkityksiä hengellisten tai uskonnollisten yhteisöiden sisältä. Henkisen ja hengellisen kohtaamisen rinnalla nousee seurakuntien, yhteisöjen ja järjestöjen

mahdollisuudet tukea ja kohdata ihmisiä. Niiden palveluiden äärelle tulee myös sosiaalialan ammattilaisten ulottua laaja-alaisen palveluohjauksen ja verkostoitumisen keinoin. Sosionomi (AMK) -diakoni kelpoisuus vastaa hyvin tähän työelämän tarpeeseen.

Yhteiskunnan rakenteessa on paljon yksinasuvia ja yhden henkilön kotitalouksia, joiden määrä on noususuuntainen. Yhteiskunnan palveluiden sisällöissä korostuvat sosiaalisen tuen tarve ja vuorovaikutussuhteiden merkitys, joilla on suuri vaikutus ihmisen hyvinvoinnin kannalta. On tärkeää tunnistaa, että lähtökohtaisesti yksinasuvilla on heikommat mahdollisuudet olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Yksin elävien elämässä vapaa-ajan toiminnot, järjestötyö ja seurakuntatyö ovat avainasemassa täyttämässä sosiaalisia tarpeita ja sitä kautta tukemassa positiivista mielenterveyttä. (Tamminen ym., 2020, s. 1.)

Kehittämistehtävän näkökulmasta on ollut perusteltua lähteä vahvistamaan toiminnan suunnittelun ja ohjauksen toteutumista asumisyksikköön, jossa huomio kiinnittyy yksin asuviin toipujiin. Yhteistyö Tukitalon kanssa on ollut luontevaa ja ajatella sen palvelleen molempia osapuolia. Kehittämispainotteisen opinäytetyön suunnittelijoina ja tekijöinä olemme vastanneet oppaan painatukseen liittyvistä kustannuksista. Pidätämme oikeudet mahdollisiin muutoksiin.

## LÄHTEET

- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E., & Solin, P. (2016). Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? *Suomen lääkärilehti*, 71(24), 1759–1764. <http://hdl.handle.net/10138/230006>
- Brunila, K., Harni, E., Saari, A., & Ylöstalo, H. (toim.). (2021). *Terapeuttinen valta: Onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä 2000-luvun Suomessa*. Vastapaino.
- Elovainio, M. (2016). Psykkisen kehityksen ja hyvinvoinnin käsitteistä ja mittauksesta. *Journal* (5), 40–43. <https://journal.fi/tt/article/view/59306/20549>
- Erkko, A., & Hannukkala, M. (2018). *Mielenterveys voimaksi: Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille*. (5. uud. p.). Suomen mielenterveysseura.
- Evl.fi. (i.a.). *Kirkon keskusteluapu*. Saatavilla 19.4.2022 <https://evl.fi/kirkonkeskusteluapu>
- Farkas, M. (2007). The vision of recovery today: what it is and what it means for services. *World Psychiatry*, 6(2), 68–74. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2219905/#>
- Henriksson, M., & Laukkala, T. (2010). Traumaattisten tilanteiden jälkeinen psykososiaalinen tuki on moniammatillista yhteistyötä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 126(22), s. 2643–2644. <https://www.duodecimlehti.fi/duo99182>
- Kestilä, L., & Karvonen, S. (toim.). (2019). *Suomalaisten hyvinvointi 2018*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/handle/10024/137498>
- Kettunen, P. (2021). Häpeän teologia osana sielunhoidon teologista paradigmaa. Teoksessa I. Peltomäki, S-M. Saarelainen, & J. Salminen (toim.), *Sielunhoidon teologia*.
- L 1116/1990. Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>

- L 1326/2010. Terveystuololaki 30.12.2010/1326. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>
- L 1552/2011. Valmiuslaki 29.12.2011/1552. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20111552>
- L 1301/2014. Sosiaalihuololaki 30.12.2014/1301. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>
- Manka, M-L. (31.12.2015). *Toiveisuus on ihmisen voimavara – ”Ei meillä ole niin synkkää ja toivotonta kuin annetaan ymmärtää”*. <https://yle.fi/uutiset/3-8557197>
- MIELI Suomen mielenterveys ry. (6.9.2021a). *Mitä MIELI ry tekee?* <https://mieli.fi/mieli-ry/toiminta/>
- MIELI Suomen mielenterveys ry. (21.10.2021b). *Suojatekijät vahvistavat, riskitekijät heikentävät mielenterveyttä*. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/suojatekijat-vahvistavat-riskitekijat-heikentavat-mielenterveytta/>
- Mieli Tukitalo mielenterveys ry. (i.a.-a). *Asumisyksikkö Tukitalo*. Saatavilla 27.6.2022 <https://www.mielenterveysseurat.fi/tukitalo/asumisyksikko-tukitalo/>
- Mieli Tukitalo mielenterveys ry. (i.a.-b). *Kriisikeskus Tukitalo*. Saatavilla 27.6.2022 <https://www.mielenterveysseurat.fi/tukitalo/kriisikeskus/>
- Mieli Tukitalo mielenterveys ry. (i.a.-c). *Mieli Tukitalo?* Saatavilla 27.6.2022 <https://www.mielenterveysseurat.fi/tukitalo/tukitalonesittely/>
- Mieli Tukitalo mielenterveys ry. (i.a.-d). *Muut palvelut*. Saatavilla 27.6.2022 <https://www.mielenterveysseurat.fi/tukitalo/muut-palvelut/>
- Mieli Tukitalo mielenterveys ry. (i.a.-e). *Ryhmät, koulutukset ja hankkeet*. Saatavilla 27.6.2022 <https://www.mielenterveysseurat.fi/tukitalo/hankkeet-ryhma-ja-koulutukset/>
- Mieli Tukitalo mielenterveys ry. (i.a.-f). *Tukea rikoksen uhreille*. Saatavilla 27.6.2022 <https://www.mielenterveysseurat.fi/tukitalo/rikosuhripaivystys/>
- Mieli Tukitalo mielenterveys ry. (i.a.-g). *Yrittäjän Kriisikeskus*. Saatavilla 27.6.2022 <https://www.mielenterveysseurat.fi/yrittajankriisikeskus/>

- Nordling, E. (2018). *Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä?* *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 134(15), s. 1476–1483.  
<https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo14435.pdf>
- Peltomäki, I. (2021). Kärsimyksen lievittämisen teologia maallistuneessa yhteiskunnassa. Teoksessa I. Peltomäki, S-M. Saarelainen, & J. Salmi-  
nen (toim.), *Sielunhoidon teologia*.
- Raamattu*. (1992). Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen  
vuonna 1992 käyttöönotettava suomennos. Kirjapaja.
- Raivio, M., & Raivio, J. (2020). *Toipuva mieli*. PS-kustannus.
- Smith-Merry, J. (2011). *Implementing recovery: an analysis of the key technologies in Scotland*. International journal of mental health systems.  
[file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/Smith-MerryIJ-MHS2011%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/Smith-MerryIJ-MHS2011%20(1).pdf)
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (i.a.) *Mielenterveyspalvelut*. Saatavilla 5.7.2022  
<https://stm.fi/mielenterveyspalvelut>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. (i.a.-a). *Diakonia*. Saatavilla 12.5.2022  
<https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. (i.a.-b). *Diakoninen mielenterveystyö*.  
Saatavilla 10.5.2022 <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/terveys/mielenterveys>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. (i.a.-c). *Diakonisen toiminnan periaatteet*.  
Saatavilla 12.5.2022 <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/tietoa-diakoniasta/diakonisen-toiminnan-periaatteet>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. (i.a.-d). *Suomen ev.lut. kirkon eettiset periaatteet*.  
Saatavilla 12.5.2022 <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/sielunhoito/eettiset-periaatteet>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. (i.a.-e). *Tietoa diakoniasta*. Saatavilla  
13.5.2022 <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/tietoa-diakoniasta>
- Tamminen, N., Pasanen, T., Martelin, T., Mankinen, K., & Solin, P. (2020). Sosi-  
aaliset suhteet tärkeitä yksinasuvien positiiviselle mielenterveydelle.  
Tutkimuksesta tiiviisti 27/2020. *Terveiden ja hyvinvoinnin laitos*.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140484/URN ISBN 978-952-343-543-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140484/URN%20ISBN%20978-952-343-543-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (10.6.2022a). *Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet*. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heimuissa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (4.5.2022b). *Osallisuus*. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
- Törrönen, L M. (2018). Hyvinvointia luova vastavuoisuus. *Teologinen Aikakauskirja*, 123(2), 113–123 <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/306903>
- Vikström, B. (2021). Sielunhoito luterilaisen etiikan valossa. Teoksessa I. Peltomäki, S-M. Saarelainen, & J. Salminen (toim.), *Sielunhoidon teologia*.

## LIITE 1. Vinkkejä ja ideoita ohjaustyöhön -opas