



Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tämä on alkuperäisen julkaisun rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original publication. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Tolonen, J. & Tölli, S. 2023. Recovery College – oppimisesta tukea toipumiseen. Oamk Journal 26/2023. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2023032132645>

Recovery College – oppimisesta tukea toipumiseen

21.3.2023 - Tolonen Jonna, Tölli Sirpa

Recovery College -toiminta on suhteellisen uusi mielenterveyden tukemisen ja toipumisen edistämisen toimintamalli, jota toteutetaan vasta vähän Suomessa. Toiminnan tavoitteena on edistää henkilökohtaista toipumista mielenterveyden häiriöstä ja vähentää mielenterveyshäiriöiden aiheuttamaa stigmaa lisäämällä osallistujien tietoa toipumisesta. Toiminnan peruseriaatteina ovat keskeisten osapuolten, kuten mielenterveyspalveluita käyttävien, heidän läheistensä ja mielenterveystyöntekijöiden, yhteiskehittäminen ja yhteistoiminta sekä aikuisopiskelu. Kävimme tutustumassa Englannin ensimmäisen Recovery Collegen toimintaan Lontoossa.

Recovery College -toiminnan periaatteet ovat lähtöisin 1990-luvulta Yhdysvalloista, mutta Englannin ensimmäinen Recovery College (kuva 1) aloitti toimintansa Lontoossa 2010. Yhdysvalloissa toiminta on järjestölähtöistä, mutta Englannissa Recovery Colleet toimivat usein psykiatristen sairaaloiden yhteydessä tarjoten ohjelmaa palvelun käyttäjille, heidän läheisilleen ja työntekijöille [1]. Suomessa Recovery College -toimintaa järjestävät Tampereella toimiva järjestölähtöinen [Mielen Avoin Opisto – Recovery College](#) [1] ja Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin [Mielen hyväksi -kurssitoiminta](#) [2].



KUVA 1. South West London (SWL) Recovery Collegen toiminnanjohtaja Jeremy Coutinho (vas.), Jonna Tolonen ja Sirpa Tölli collegen vastavalmistuneissa tiloissa (kuva: Sirpa Tölli).

Recovery College -toiminta perustuu yhteiskehittämiseen ja -toimintaan, vahvuuksien tunnistamiseen ja aikuisopiskeluun [3]. Pääperiaatteita ovat yhteistyö, voimavarakeskeisyys, asiakaslähtöisyys, osallisuus ja yhteisöllisyys [4]. Ajatuksena on, että kaikki ihmiset voivat tavoitella parempaa positiivista mielenterveyttä. Recovery College -toiminta ei tarjoa psykoedukaatiota vaan enemmän toipumisedukaatiota eli tietoa toipumisesta teoreettisesti ja käytännössä. [1] Esimerkkinä suomalaisesta kurssista voisi olla Mielen hyväksi -kurssitoiminnassa Arjen sankari! -kurssi, joka keskittyy arjen hallintaan [2].

Recovery Collegen opiskelijat ovat pääosin mielenterveyspalveluiden käyttäjiä, mutta myös heidän läheisiään, mielenterveystyöntekijöitä ja muita aiheesta kiinnostuneita. Kurssien kouluttajina toimii yleensä mielenterveystyöntekijän ja vertaiskouluttajan muodostama työpari. Keskeisiä elementtejä ohjauksessa ovat kokemuksellisuus sekä työntekijä-asiakas-roolien purkaminen. [1] [3]

Recovery College -toiminta edistää osallisuutta ja toipumista

Recovery College -toimintaa on tutkittu viime vuosina runsaasti. Mielenterveyspalveluiden käyttäjien kannalta toimintaan osallistumisessa on runsaasti etuja, kuten itseluottamuksen ja elämäntyytyväisyyden lisääntyminen, oman identiteetin tunnistaminen sekä toivon, tiedon ja taitojen lisääntyminen. [4] [5] Opiskelijoiden sosiaalisten suhteiden on todettu kohentuneen, ja heidän elämäntapansa ovat muuttuneet terveellisemmiksi [4]. Lisäksi Recovery Collegen opiskelijat saavuttavat ammatilliseen koulutukseen liittyviä tavoitteitaan todennäköisemmin kuin muut mielenterveyspalveluiden käyttäjät [4] [5].

Tutkimusten mukaan Recovery College -toiminta voi muokata mielenterveystyöntekijöiden asenteita mielenterveyden häiriötä sairastavia kohtaan positiivisimmeksi, mikä näkyy esimerkiksi heidän käyttämässään kielessä. Toiminta on myös lisännyt heidän ammattitaitoaan ja työhyvinvointiaan toipumiseen liittyvän toivon ja motivaation lisääntymisen myötä. Mielenterveyspalvelut hyötyvät Recovery Collegessa tapahtuvasta ammattilaisten ja opiskelijoiden yhteistoiminnasta, jolloin kokemustiedon lisääntyminen kehittää toipumisorientoitunutta työskentelyä. [3]

Yhteiskunnan näkökulmasta Recovery College on jo tuottanut alustavia myönteisiä tuloksia toiminnan kustannustehokkuudesta, sillä toiminta vähensi sairaalahoitojaksoja sekä mielenterveystyöntekijöiden poissaoloja. [4] [5] Lisäksi Recovery College -toiminta voi vähentää mielenterveyden häiriöihin liittyvää stigmaa sekä lisätä osallisuutta. [3] [4]

Englantilaisen Research into Recovery -tutkimusryhmän [RECOLLECT-tutkimushanke](#) tutkii Recovery College -toimintaa ja sen vaikuttavuutta [4]. Osana tutkimushanketta se on toteuttanut laajan kansainvälisen kyselyn Recovery College -toimijoille, johon myös suomalaiset toimijat osallistuivat. Tutkimuksen tulokset julkaistaan lähitulevaisuudessa.

Tutustumassa Recovery College -toimintaan käytännössä

[South West London \(SWL\) Recovery College](#) (kuva 2) on Englannin ensimmäinen Recovery College ja on perustettu vuonna 2010. Toimintaa kehitetään aktiivisesti. Covid-19-epidemian aikana Recovery College siirsi kursseja myös verkkoon. Toiminta on organisoitu kurssikokonaisuuksiksi, jotka toteutuvat lukujärjestyksen mukaisesti lukuvuosittain.



KUVA 2. SWL Recovery Collegen toimitilat ovat Springfielin yliopistollisen sairaalan alueella, mutta he järjestävät kursseja myös muissa alueen psykiatrisissa sairaaloissa (kuva: Sirpa Tölli).

Kursseja on kolmen tasoisia: ensimmäiset kurssit ovat orientoivia (introductory) ja tarjoavat alkuvaiheen opiskelijoille teoretietoa toipumisesta sekä mielenterveyshäiriöistä. Toisen vaiheen (intermediate) kursseilla harjoitellaan oireenhallintaa ja esimerkiksi tietoisuustaitoja. Kolmannen vaiheen edistyneemmät kurssit haastavat opiskelijoita enemmän ja niillä käsitellään sensitiivisiä aiheita. Opiskelijat voivat osallistua Recovery Collegen toimintaan vapaaehtoisina esimerkiksi käytännön järjestelyissä, mutta kursseilla työskentelevät vertaiskouluttajat ovat palkkasuhteessa Collegeen. (Kuva 3.)

COURSE NAME	DAY & START DATE
Building Meaningful Connections (Inter)	Tue 17 Jan
	Wed 22 Feb
Developing Self Awareness (Inter)	Wed 11 Jan
	Wed 08 Mar
	Thur 30 Mar
Developing Self Compassion (Inter)	Wed 15 Mar
	Tue 04 Apr
Discovering Spirituality (Inter)	Tue 10 Jan
	Thur 12 Jan
	Tue 07 Feb
Effective Communication Through Assertiveness (Adv)	Wed 08 Feb
Five Ways to Wellbeing (F)	Tue 10 Jan
	Thur 12 Jan
	Wed 18 Jan
Introduction to Meditation (Intro)	Wed 01 Feb
Introduction to Mindfulness (Inter)	Tue 28 Feb
Introduction to Recovery (F)	Mon 09 Jan
	Tue 10 Jan
	Wed 11 Jan

KUVA 3. Esimerkki SWL Collegen kurssitarjonnasta.

Osallistuimme vierailullamme Taking back control -kurssin ensimmäiselle tunnille. Kurssin tavoitteena on itsehoitotyökalujen kartuttaminen, oman voinnin seurannan harjoittelu sekä vähitellen kurssin edetessä henkilökohtaisen toipumis- ja hyvinvointisuunnitelman laatiminen. Ensimmäisellä tunnilla luotiin kurssin säännöt, joita olivat esimerkiksi luottamuksellisuus ja toisten kunnioittaminen. Oppitunnilla käsiteltiin resilienssin ja identiteetin käsitteitä tunnistamalla esimerkiksi omia sosiaalisia rooleja. Kurssien pituus vaihtelee yhdestä kuuteen oppituntiin, ja opetustapahtuman kesto on noin kaksi tuntia. Kursseilla käytetään valmiita oppitunneille suunniteltuja materiaaleja.

Recovery College -toiminnan mahdollisuudet Suomessa

Tutkimustulokset ja käytännön työ ovat osoittaneet perustellun hyödyn Recovery College -toiminnasta mielenterveyspalveluiden käyttäjille [4] [5], mielenterveystyöntekijöille ja -palveluille sekä yhteiskunnalle [3]. Siirtyminen hyvinvointialueisiin mahdollistaa Recovery College -toiminnan laajemman käytön ja saavutettavuuden eri puolilla Suomea.

Valtakunnallisesti olisi tärkeää pohtia Recovery College -toiminnan järjestämisen tapoja ja -vastuita sekä Suomeen soveltuvaa Recovery College -toimintamallia.

Jo yksi lyhyt vierailu kurssilla havainnollisti toiminnan hyödyllisyyttä. Pelokkaana ja epävarmana kurssille tullut nuori nainen hymyili opetustilanteen päättyessä vapautuneesti oivallettuaan olevansa edelleen muutakin kuin pelkkä psykoosipotilas. Kurssimme vertaisohjaaja oli itse aloittanut collegessa omien sanojensa mukaan vastahakoisena ja haluttomana tunnustamaan omia ongelmiaan, ja nyt hän tarjosi tukea toisille osa-aikaisena vertaiskouluttajana.

Hyvinvointialue Pohteen alueella olisi tärkeää tehdä aloitteita toiminnan järjestämiseksi. Kutsumme vuoropuheluun mielenterveyspalveluita tuottavia tahoja, kuten perus- ja erikoissairaanhoidon mielenterveyspalvelut sekä kolmannen sektorin toimijat, joiden intresseissä voisi olla toiminnan käynnistäminen hyvinvointialueella.

Jonna Tolonen

väitöskirjatutkija

Oulun yliopisto, Väestöterveyden tutkimusyksikkö

Sirpa Tölli

lehtori

Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Lähteet

[1] Anttinen, A. & Nousiainen, S. 2021. Mielen Avoin Opisto – Recovery College.

Teoksessa M. Martin, E. Nordling, K. Soronen & E. Savelius-Koski (toim.) Yhdessä

toipumisen tukena mielenterveystyössä – Toipumisorientaation toimintamallit ja niiden implementaatio. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 21/2021, 21–27. Hakupäivä 9.2.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-664-0>

[2] Ketola, M. 2022. Recovery College -toimintamallin mukainen Mielen hyväksi -kurssitoiminta. Teoksessa M. Martin & K. Soronen (toim.) Toipumisorientaatio mielenterveyspalveluissa. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja C. Työpapereita 8. Lapin yliopisto, Rovaniemi, 87–88. Hakupäivä 9.2.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-321-1>

[3] Crowther, A., Taylor, A., Toney, R. Meddings, S., Whale, D., Jennings, H., Pollock, K., Bates, P., Henderson, C., Waring, J. & Slade, M. 2019. The Impact of Recovery Colleges on mental health staff, services and society. Epidemiology and Psychiatric Sciences 28, 481-488. Hakupäivä 9.2.2023. <https://doi.org/10.1017/S204579601800063X>

[4] Hayes, D., Henderson, C., Bakolis, I., Lawrence, V., Elliott, R. A., Ronaldson, A., Richards, G., Repper, J., Bates, P., Brewin, J., Meddings, S., Winship, G., Bishop, S., Emsley, R., Elton, D., McNaughton, R., Whitley, R., Smelson, D., Stepanian, K., McPhilbin, M., Dunnett, D., Hunter-Brown, H., Yeo, C., Jebara, T. & Slade, M. 2022. Recovery Colleges Characterisation and Testing in England (RECOLLECT): rationale and protocol. BMC Psychiatry 22, 627. Hakupäivä 9.2.2023. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04253-y>

[5] Thériault, J., Lord, M-M., Briand, C., Piat, M. & Meddings, S. 2020. Recovery Colleges After a Decade of Research: A Literature Review. Psychiatric Services 71 (9), 928–940. Hakupäivä 9.2.2023. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201900352>

METATIEDOT

Tyyppi: Blogi

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu

Julkaisunumero: 26/2023

Julkaisuvuosi: 2023

Tekijätiedot: Tolonen Jonna, Tölli Sirpa

Oikeudet: [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Kieli: suomi

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2023032132645>

Tiivistelmä: Recovery College -toiminta on uusi ja viime vuosina kansainvälisesti lisääntynyt toimintamuoto, joka hyödyntää mielenterveyspalveluita käyttävien ja työntekijöiden yhteiskehittämistä ja -toimintaa. Collegen tavoitteena on oppimisen kautta lisätä tietoa toipumisesta ja mahdollistaa henkilökohtaista toipumista mielenterveyden häiriöstä. Toiminnan hyödyistä on saatu tuoretta tieteellisestä näyttöä. Kävimme tutustumassa SWL Recovery Collegen toimintaan Englannissa ja pääsimme osallistumaan myös Recovery Collegen järjestämälle kurssille. Recovery College -toiminnan laajempi hyödyntäminen on ajankohtaista Suomessa.