

Toipumisen polulla -keskustelukortit

Näkemyksiä toipumisorientaation periaatteista mielenterveyskuntoutujien silmin

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala, Sosionomi (AMK)

2024

Jatta Niivuori

Elina Rahikainen

Tiivistelmä

| | | |
|---|---|-------------------------|
| Tekijä(t) Niivuori, Jatta Rahikainen, Elina | Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 36+17 | Valmistumisaika 2024 |
| Työn nimi Toipumisen polulla -keskustelukortit Näkemyksiä toipumisorientaation periaatteista mielenterveyskuntoutujien silmin | | |
| Tutkinto Sosionomi (AMK), Sosiaali- ja terveysala | | |
| Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Siivittämö-hanke LAB | | |
| Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä ammattilaisten ja mielenterveyskuntoutujien tietoisuutta toipumisorientaation viitekehyksestä. Tarkoituksena oli luoda yhdessä mielen-terveyshaasteista toipuvien kokemusasiantuntijoiden kanssa keskustelukortit ammattilaisten, mielenterveyskuntoutujien ja kaikkien aiheesta kiinnostuneiden käyttöön. Keskustelukortit soveltuvat yksilö- ja ryhmänohjaukseen toimien keskustelun virittäjänä.</p> <p>Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja se toteutettiin yhteistyössä Siivittämö-hanke LAB:n kanssa. Siivittämön yhtenä tärkeänä tavoitteena on lisätä kokemusasiantuntijoiden osallisuutta sosiaali- ja terveysalan koulutuksessa ja työelämässä osana moniammatillista tiimiä.</p> <p>Kehittämistyössä hyödynnettiin yhteiskehittämistä luovan ryhmätoiminnan avulla. Työskentelyn menetelmällisenä lähtökohtana oli narratiivinen kuvatyöskentely. LUT-yliopiston informaatiomuotoilija Oona Rouhiainen toteutti keskustelukorttien graafisen suunnittelun ja taiton.</p> <p>Opinnäytetyöprosessin tuotoksena syntyivät Toipumisen polulla -keskustelukortit. Työelämäkumppani arvioi saavansa konkreettisen työkalun, josta on hyötyä toipumisorientaation juurruttamiseen.</p> | | |
| Asiasanat toipumisorientaatio, toipuminen, mielenterveyskuntoutuja, kokemusasiantuntija, osallisuus, keskustelukortit | | |

Abstract

| | | |
|--|---------------------|-----------|
| Author(s) | Type of Publication | Published |
| Niivuori, Jatta | Thesis, UAS | 2024 |
| Rahikainen, Elina | Number of Pages | |
| | 36+17 | |
| Title of Publication | | |
| Toipumisen polulla -discussion cards | | |
| Perspectives on the principles of recovery orientation from the viewpoint of mental health recoverers | | |
| Name of Degree | | |
| Bachelor of Social Services (UAS), Health Care and Social Services | | |
| Name, title and organization of the client | | |
| Siivittäjä-projekt LAB | | |
| Abstract | | |
| <p>The purpose of the thesis was to increase the awareness of professionals and mental recoverers about the framework of recovery orientation. The goal was to collaboratively create discussion cards with experts by experience recovering from mental health challenges. The discussion cards can be used by professionals, mental health rehabilitators and for all those interested in the topic. The cards are suitable for both individual and group guidance, serving as a catalyst for conversation.</p> <p>The thesis was functional and was carried out in collaboration with the Siivittäjä project at LAB. The project aims to increase the participation of experts by experience in social and health education and the workplace as part of a multidisciplinary team.</p> <p>The development work utilized co-creation through creative group activities. The methodical starting point of the work was narrative visual processing. LUT University's information designer Oona Rouhiainen executed the graphic design and layout of the discussion cards.</p> <p>As a result of the thesis process, the "Toipumisen polulla" (On the Path to Recovery) discussion cards were created. The work life partner expects to receive a concrete work method that will be useful for embedding a recovery orientation.</p> | | |
| Keywords | | |
| recovery orientation, recovery, mental health recoverer, participation, experts by experience, discussion cards | | |

Sisällys

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | Johdanto | 1 |
| 2 | Mielenterveystyö Suomessa..... | 3 |
| 2.1 | Mielenterveyden edistäminen | 3 |
| 2.2 | Mielenterveyden nykytila yhteiskunnassa | 3 |
| 2.3 | Mielenterveystyön toteutus ja palveluiden järjestäjät..... | 4 |
| 2.4 | Mielenterveyskuntoutujan toiminta kokemusasiantuntijana | 6 |
| 3 | Toipuminen | 8 |
| 3.1 | Näkökulmia toipumisesta | 8 |
| 3.2 | Toipuminen prosessina | 8 |
| 3.3 | Toipumisorientaation tausta ja periaatteet | 9 |
| 4 | Osallisuus toipumisen tukena..... | 13 |
| 4.1 | Kokemusasiantuntijatoiminta osallisuuden mahdollistajana | 13 |
| 4.2 | Narratiivinen kuvatyöskentely | 14 |
| 4.3 | Luova työpajatyöskentely osallisuuden mahdollistajana | 15 |
| 5 | Opinnäytetyön toteuttaminen..... | 16 |
| 5.1 | Toiminnallinen opinnäytetyö..... | 16 |
| 5.2 | Tavoitteen määrittely..... | 17 |
| 5.3 | Suunnittelu | 18 |
| 5.4 | Toteutus..... | 19 |
| 5.5 | Tuotoksena Toipumisen polulla -keskustelukortit..... | 23 |
| 6 | Yhteenveto ja pohdinta..... | 25 |
| 6.1 | Arviointi | 25 |
| 6.2 | Eettisyys ja luotettavuus..... | 29 |
| 6.3 | Jatkokehittäminen | 31 |
| | Lähteet | 32 |

Liitteet

Liite 1. Kutsu työpajaan ja saatekirje

Liite 2. Työpajassa ideoidut tuotokset

Liite 3. Esimerkkejä Toipumisen polulla -keskustelukorteista

Liite 4. Palautelomake

1 Johdanto

Mielenterveystyöhön liittyy Suomessa useita haasteita. Palvelujen saavutettavuudessa, organisaatiokeskeisyydessä, tuloksellisuudessa ja kohdennettavuudessa on omat ongelmansa. Mielenterveyden haasteet koetaan leimaavina ja osallisuuden tunnetta vähentävinä. Toipumisorientaation viitekehys toimii mielenterveyteen liittyvien käsitteiden uudistajana ja on saanut jalansijaa Suomessa järjestettävissä mielenterveyspalveluissa. Toipumisorientaatio tuottaa uutta ajattelua kuntoutumisesta, toipumisesta, ihmisydestä ja asiantuntijuudesta. (Martin 2022, 9.) Korkeilan (2017, 2865) mukaan toipumisorientaatiolla viitataan sekä mielenterveyspalvelujen järjestämisen periaatteisiin että yksilön omaan määritelmään henkilökohtaisesta toipumisesta. Toipumisorientaation näkökulman laajenemisen taustalla on useita tekijöitä, kuten terveyspalvelujen käyttäjälähtöisyys, huomion kiinnittäminen ihmisoikeuksiin ja positiivisen psykologian kehitys. Lisäksi on alettu huomioida hoidon yksilöllistämisen tarpeita.

Nordling (2018, 1482) nostaa esiin toipumisorientaation viitekehysten käyttöönoton positiivisia puolia mielenterveystyössä. Kehitystyöllä ja tiedon lisäämisellä toipumisorientaatiosta saavutetaan myönteinen ulottuvuus ihmisten vastuusta omaan hoitoon ja elämään liittyen. Potilasyhdistysten- ja järjestöjen vaikutusvalta kasvaa sekä terveydenhuollon ammattilaisten osaaminen lisääntyy koulutusohjelmiin osallistumisen kautta. Mielenterveyden hoitoon liittyviä kustannuksia saadaan vähennettyä, kun apua haetaan varhaisemmassa vaiheessa. Lisäksi kokemuksellisuutta ja vertaisuutta hyödynnetään enemmän. Kokemustieto monipuolistaa teoreettista tietoa.

Kokemusasiantuntijoiden tekemällä työllä on myönteisiä vaikutuksia toimijoille itselleen, toiminnassa mukana oleville toipujille ja palvelujärjestelmälle (Nordling & Martin 2022, 175). Kokemusasiantuntijatoiminta toimii osallisuuden vahvistajana ja hyvinvoinnin tuottajana lisäten yksilön itsevarmuutta ja tunnetta, että hän voi vaikuttaa asioihin. Kokemusasiantuntija saa toiminnasta sisältöä elämäänsä mielekkään tekemisen muodossa. Osallisuus vahvistuu kokemusasiantuntijatoiminnan myötä laajemmin, kuten palvelujen kehittämällä asiakaslähtöisemmiksi ja toiminnan avulla luotu luottamus asiakkaan ja ammattilaisen välille. (THL 2024.)

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ammattilaisten ja mielenterveyskuntoutujien tietoisuutta toipumisorientaation viitekehyksestä. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapana on työpaja, jossa kokemusasiantuntijat pääsevät tuomaan esiin omia näkemyksiään toipumisorientaatiosta heidän yksilöllisillä toipumispoluillaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda yhdessä mielenterveyshaasteista toipuvien kokemusasiiantuntijoiden kanssa keskustelukortit, joiden avulla toipumisorientaation periaatteita tehdään tutuksi. Keskustelukortteja voidaan käyttää yksilö- ja ryhmänohjauksessa keskustelun virittäjinä ja ne on suunnattu ammattilaisille, mielenterveyskuntoutujille sekä kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Siivittämö-hanke toteutetaan LAB-ammattikorkeakoulun ja Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrinen säätiön Menten yhteishankkeena. Hankkeen arvomaailman perustana toimii toipumisorientaation viitekehys. Yksi tärkeimmistä Siivittämö-hankkeen tavoitteista on lisätä kokemusasiiantuntijoiden jalansijaa sosiaali- ja terveysalan koulutuksessa ja työelämässä osana moniammatillista tiimiä. Oleellista on myös kokemusasiiantuntijoiden tehtävien jäsentyminen ja juurruttaminen palvelurakenteeseen. Siivittämö-hanke on ottanut kokemusasiiantuntijat mukaan hankkeen toteuttamiseen ja kehittämiseen. (LAB-ammattikorkeakoulu.)

Opinnäytetyön aihe tuli ehdotuksena Siivittämö- hanke LAB:lta, joka toimii työelämäkumppanina. Myöhemmin opinnäytetyössä käytetään nimeä Siivittämö. Vaikka toipumisorientaation viitekehys on levinnyt mielenterveystyön kentällä, on tietoisuutta aiheesta syytä laajentaa. Keskustelukortit toimivat työkaluna toipumisorientaation periaatteiden tietoisuuden lisäämiseen ja jäsentämiseen.

2 Mielenterveystyö Suomessa

2.1 Mielenterveyden edistäminen

WHO (World Health Organization 2022) kuvaa mielenterveyttä henkisen hyvinvoinnin tilana, joka mahdollistaa yksilön selviytymisen elämään kuuluvista paineista. Mielenterveys mahdollistaa henkilökohtaisten kykyjen käytön ja vaikuttaa oppimiseen sekä työntekoon. Mielenterveys kuuluu perusihmisoikeuksiin ja on oleellinen osa terveyttä sekä hyvinvointia. Päätöksenteko, ihmissuhteiden rakentaminen, osallistuminen yhteisön toimintaan ja vaikuttaminen ympärillä olevaan maailmaan, tarvitsevat tuekseen mielenterveyttä. Mielenterveys vaikuttaa fyysiseen terveyteen, toimintakykyyn ja yleiseen hyvinvointiin (Vorma ym. 2020, 14).

Vorman ym. (2020,15) ja THL:n (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023) mukaan mielenterveyttä voidaan edistää monin erilaisin keinoin. Päämääränä on hyvää mielenterveyttä vahvistavien ja suojaavien tekijöiden lisääminen niin yksilö-, yhteisö-, kuin rakenteiden tasolla. Yksilötasolla mielenterveyttä voidaan edistää muun muassa tukemalla itsetuntoa, vahvistamalla resilienssiä ja elämäntaitoja. Yhteisötasolla tärkeitä elementtejä mielenterveyden edistämiseksi ovat sosiaalisen tuen tarjoaminen, yhteenkuuluvuus ja yhteisöllisyys. Yhteiskunnan tasolla toimivat hyvinvoinninpalvelut, tasa-arvo ja syrjimättömyys ovat mielenterveyden edistäjiä. Lisäksi yhteiskunnan rakenteiden tasolla taloudellinen turva ja hyvinvointia tukeva päätöksenteko ovat keskeisiä teemoja puhuttaessa mielenterveyden edistämisestä. Yksilön kannalta mahdollisuus vaikuttaa sekä osallistua ovat merkittäviä mielenterveyttä suojaavia tekijöitä.

2.2 Mielenterveyden nykytila yhteiskunnassa

Mielenterveyden merkitys yhteiskunnassa on kasvanut yhteiskunnallisten muutosten seurauksena. Teknologian kehitys on kiihtynyt nopeasti ja muuttoliike maalta kaupunkeihin on kasvanut, samoin muutto ulkomaille. Arvot ja elämäntyyli ovat monipuolistuneet ja jatkuvan oppimisen merkitys on kasvanut. Lisäksi yhä useamman työssä kognitiivinen kuormitus ja stressi ovat osa arkea. Suotuisaa kehitystä mielenterveydessä ei ole tapahtunut, vaikka väestön fyysinen terveys ja elinajanodote ovat parantuneet. (Vorma ym. 2020, 11.)

Mielenterveyden haasteet koskettavat suurta osaa suomalaisista. Mielenterveyden haasteiden lisääntymisen nähdään johtuvan 2020-luvun kriiseistä, kuten koronaepidemiasta. Kriisit voivat heijastaa toimeentuloon tai huoleen tulevaisuudesta ja läheisistä. Aikuisväestössä etenkin 20–64-vuotiaiden ikäryhmässä, koetaan mielenterveyden heikentymistä. Merkittävää psyykkistä kuormaa oli vuonna 2022 viidesosalla työikäisistä. Yleisintä

merkittävä psyykinen kuormittuneisuus on 20–39-vuotiaiden keskuudessa. Itsemurhaan liittyvät ajatukset ovat lisääntyneet 20–64-vuotiailla. Tämä muutos näkyy etenkin miesten kohdalla. (Suvisaari ym. 2023.) Mielenterveyden haasteet ovat merkittävä syy työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymiseen. Täydelle työkyvyttömyyseläkkeelle jäi vuonna 2023 yhteensä 12 900 henkilöä. Heistä 35 % jäi eläkkeelle mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden vuoksi. (Eläketurvakeskus 2024.)

Hyvinvoinnin osatekijänä mielenterveys vaikuttaa sekä yhteiskunnan vakauteen että kustannuksiin. Taloudelliset vaikutukset näkyvät julkisen sektorin menoina mielenterveysongelmien hoidossa ja mielenterveyden mahdollisista vaikutuksista työn tuottavuuden näkökulmasta. (Vorma ym. 2020, 13.) Heikentyneen mielenterveyden aiheuttamat kustannukset ovat Suomessa 11,1 miljardia euroa, joka on 5,3 % bruttokansantuotteesta (OECD 2018, 28).

2.3 Mielenterveystyön toteutus ja palveluiden järjestäjät

STM (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024) vastaa mielenterveystyön valtakunnallisesta suunnittelusta, ohjauksesta ja valvonnasta. STM laatii ohjaavan lainsäädännön, hoitoon pääsyä koskevat määräykset sekä huolehtii viranomaisohjauksesta. Mielenterveystyön tavoitteisiin kuuluu mielenterveyden vahvistaminen ja mielenterveyteen kohdistuvien uhkien vähentäminen. Näiden tavoitteiden pohjana ovat lait terveydenhuollosta ja mielenterveydestä. Terveydenhuoltolain (1326/2010, 20 §) mukaan hyvinvointialueet ja kunnat ovat vastuussa väestön elinolosuhteiden kehittämistä siten, että ne vahvistavat mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ja ennaltaehkäisevät mielenterveyden häiriöiden syntyä. Mielenterveyslaki (1116/1990) sisältää asetukset tahdosta riippumattomasta psykiatrisesta hoidosta.

Mielenterveyden edistäminen ja tukeminen kuuluvat sekä sosiaali- että terveydenhuollon järjestettäviksi. Mielenterveystyö sisältää mielenterveyttä edistävän ja mielenterveyden häiriöitä ehkäisevän työn lisäksi hoitavaa työtä sekä sosiaalihuollon mielenterveystyötä. Mielenterveyspalvelut koostuvat ohjauksesta, neuvonnasta ja psykososiaalisesta tuesta. Lisäksi palveluihin kuuluvat kriisitilanteiden psykososiaalinen tuki sekä mielenterveyden häiriöiden tutkimus, hoito ja kuntoutus. (THL 2022; STM 2024.)

Hyvinvointialueiden tehtävänä on järjestää mielenterveyden hoitoa perusterveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidossa. Ensisijaisesti hoito järjestetään perusterveydenhuollossa, kuten terveyskeskuksissa, opiskeluterveydenhuollossa ja työterveyshuollossa. Erikoissairaanhoito sisältää sairaalahoidon, päivystystoiminnan, psykoterapian ja verkkoterapian sekä laadun seurannan. (THL 2022.) STM:n (2024) mukaan mielenterveyden hoito tulee

toteuttaa toimivana kokonaisuutena yhdessä sosiaali- ja terveydenhuollon sekä hyvinvointialueella ja kunnissa tehtävän ehkäisevän mielenterveystyön kanssa.

Sosiaalihuollon tehtävä on tuottaa mielenterveyttä tukevia palveluja henkilöille, joiden psyykkinen toimintakyky on heikentynyt. Palveluja voivat olla mielenterveyskuntoutujien asumispalvelut, kuntouttava työtoiminta ja perhetyö. (THL 2022; STM 2024.)

Mielenterveyspalveluita tarjoavat myös yksityissektori ja kolmannen sektorin palvelun tuottajat, kuten seurakunnat ja järjestöt. Grönbergin (2018, 50, 78) mukaan järjestöillä on monipuoliset mahdollisuudet osallistua mielenterveystyön kehittämistyöhön ja rooli ennaltaehkäisevän mielenterveystyön kehittäjinä on suuri. Järjestöt toimivat julkisen sektorin täydentäjinä tuottaen mielenterveyspalveluja ihmisläheisesti. Erityistehtävänä on löytää asiakkaat, jotka ovat julkisen sektorin tavoittamattomissa. Asiakkaat ohjautuvat järjestöjen kautta julkisen sektorin järjestämiin hoidollisiin palveluihin.

Kansallisella tasolla järjestöt voivat vaikuttaa mielenterveyspalveluiden kehittämiseen usein eri tavoin. Vaikuttamisen mahdollisuuksia lisäävät osallistuminen hallituksen kärkihankkeisiin ja mukana olo erilaisissa kehittämistyöryhmissä. Esiin nousee myös järjestöjen tekemä työ yhdessä kokemusasiantuntijoiden kanssa, jolla pyritään kehittämään kokemusasiantuntijatoimintaa ja olemaan mukana erilaisten strategioiden valmisteluvaiheessa. Julkinen sektori on alkanut kuuntelemaan järjestöjä enemmän kokemusasiantuntijatoiminnan myötä. (Grönberg 2018, 52, 59.) Nordling (2023, 22) nostaa esiin kolmannen sektorin kasvavan merkityksen mielenterveyspalveluiden tuottajana. Tämä lisää tulevaisuudessa tarvetta tehdä yhteistyötä julkisten mielenterveyspalvelujen tuottajien kanssa.

Yksi keskeinen näkökulma tämän päivän mielenterveystyössä on toipumisorientaatio. Etenkin moni mielenterveysalalla toimivan valtakunnallisen tahon ja järjestön toimintaa ohjaa toipumisorientaation viitekehys. Toipumisorientaation periaatteiden mukaan toimivat muun muassa Mielenterveyden keskusliitto ry ja Suomen sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliitto sekä useat kunnat. (Nordlingin 2023, 72.) Tulevaisuudessa toipumisorientaation periaatteita tulisi hyödyntää mielenterveystyön kentällä vieläkin enemmän sen ongelmia ehkäisevien ja mielenterveyttä edistävien vaikutusten vuoksi (Nordling & Martin 2022, 177). Toipumisorientaation tunnettavuutta tulisi edelleen lisätä. Aiheen ympärille kaivataan lisää informaatiota, koulutusta ja kehitystyötä. (Nordlingin 2023, 72.)

Siivittämön toiminta perustuu toipumisorientaation viitekehukseen. Hanke on mukana kehitystyössä, jonka yksi päätavoitteista on jäsentää kokemusasiantuntijoiden tehtäviä ja rakentaa heille pysyvää jalansijaa sosiaali- ja terveydenalan palvelurakenteessa ja työelämässä osana moniammatillista tiimiä. Tavoitteen saavuttamiseksi kokemusasiantuntijat otetaan

mukaan hankkeen kehittämiseen heidän osaamistaan ja ideoitaan kuunnellen. (LAB-ammattikorkeakoulu.) Opinnäytetyö antaa kokemusasiantuntijoille väylän päästä mukaan vaikuttamaan toipumisorientaation tunnettavuuden lisäämisessä ja osallistujien äänen sekä näkökulmien esille tuonnissa.

2.4 Mielenterveyskuntoutujan toiminta kokemusasiantuntijana

Mielenterveyskuntoutujalla tarkoitetaan täysi-ikäistä henkilöä, joka asuu itsenäisesti tai asuminen on järjestetty tuetusti tukiasunnon muodossa. Lisäksi vaihtoehtona on palveluasuminen. Asumismuodosta riippumatta kuntoutujalle järjestetään kuntouttavia palveluja. Näiden palvelujen tarkoituksena on mielenterveyskuntoutujan kuntoutuminen ja itsenäinen selviäminen. (Leppo ym. 2007, 13.)

Pellinen (2011, 3) toteaa mielenterveyskuntoutujien olevan asiantuntijoita kertomaan kuinka mielenterveyshäiriö vaikuttaa sosiaaliseen elämään, tavalliseen arkeen ja kokemuksista sairauden varjossa. Sairautensa vuoksi mielenterveyskuntoutujat harvoin kykenevät tekemään täysimääräisesti töitä ja jäävät useammin työkyvyttömyyseläkkeelle kuin muu väestö. Pöyhösen (2003, 11) mukaan mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin ja toipumispolun kannalta olennainen tekijä on tavoitteellinen toiminta ja työ. Nämä luovat itsetunnolle ja itsearvostukselle pohjan, joka antaa mahdollisuuksia sosiaaliselle vuorovaikutukselle sekä uusien asioiden oppimiselle. Lisäksi erilaiset kyvyt ja taidot kehittyvät. Toiminnan kautta mielenterveyskuntoutuja sitoutuu sosiaaliseen yhteisöön. Elämän laatu paranee, ajan käyttö rytmittyy ja stressin sietokyky lisääntyy.

Meriluodon & Marila-Penttisen (2015, 22–26) mukaan halu muiden auttamiseen voi syntyä varhain, mutta kriisivaihe ei ole kypsä laajalle vaikuttamiselle. Aktiivinen toimijuus vahvistuu myöhemmin, jonka pohjalla on ollut kriisivaiheen kuulluksi ja kunnioitetuksi tulemisen kokemus sekä vaikuttamisen tunne oman toipumisen prosessin etenemisestä. Omakohtaiset kokemukset ovat synnyttäneet ajatusta siitä, kiinnostaako oma tarina muita ja uskaltaako sen kertoa. Lisäksi vaikeat kokemukset osataan nähdä apuna muille. Hiljalleen oma tilanne jäsentyy asiantuntijuudeksi ja kokemusasiantuntijuus asettuu mielenterveyskuntoutujan elämään itselle sopivalla tavalla.

Kokemusasiantuntijuus on vertaistuellista toimintaa pääasiassa mielenterveys- ja päihdeongelmista. Kokemusasiantuntija sairastaa itse, on toipunut tai läheisen roolissa. Yleensä taustalla on kokemusasiantuntijakoulutus ja kyseessä on palkkio- sekä palkkaperusteinen työ. (Nordling 2023, 78–79.) Teoreettinen tieto ja koulutus on edellytys, jotta kokemusasiantuntija voi toimia tehtävässään. Suomessa koulutusten laajuus vaihtelee muutamista päivistä laajempiin, kuukausia kestäviin, oppilaitosten järjestämiin koulutuksiin.

Kokemusasiantuntijan käymä koulutus voi olla räätälöity tietyn organisaation tai palvelun yhteistyökumppaniksi. Kokemusasiantuntija voi kouluttautua myös ilman, että koulutus on sidottu johonkin tiettyyn toimintaympäristöön tai organisaation tarpeisiin. (THL 2024.)

Kokemusasiantuntijatoiminta auttaa palveluiden kehittämisessä, vahvistaa asiakaslähtöisyyttä ja helpottaa palveluihin hakeutumista. Työtehtäviin kuuluu esimerkiksi vertaisryhmien ohjaaminen, työparityöskentely ammattilaisen kanssa, puheenvuorot ja kehittämishankkeissa toimiminen. Kokemusasiantuntijatoiminta on vahvistanut roolia laadukkaan mielenterveystyön osana. Suomessa on tutkittu kokemusasiantuntijuuden vaikutuksia vähän. Siitä huolimatta vaikutuksia voi tarkastella suhteessa omaan kuntoutukseen ja toipumiseen, vertaisen saamaan apuun, palveluprosessien sisältöihin ja suunnitteluun sekä yhteiskunnallisiin päätöksiin. (Nordling 2023, 78–81.)

Kokemusasiantuntijan saamat hyvinvointivaikutukset ovat yksilöllisiä. Omat vaikeat kokemukset on mahdollista kääntää voimavaraksi ja auttamisen välineeksi. Työelämän ulkopuolella olevan statuksen muuttuminen palkkatyötä tekeväksi on kokemusasiantuntijalle tärkeää kokemusasiantuntijuuden myötä. Yhteiskunnallisesti merkittävää on mahdollisuus tehdä työtä sen hetkellä työkyvyllä mahdollisen työttömyys- tai kuntoutusjakson aikana, joka helpottaa työelämään palaamista. Kokemusasiantuntijuus tukee työelämäpolkuja tarjoamalla erilaisia työllistymisen mahdollisuuksia muiden auttamisen lisäksi. Kokemusasiantuntijana toimiminen voi ehkäistä taloudellisia ongelmia, yhteisöjen ulkopuolelle jäämistä ja syrjäytymistä. (Rissanen & Jurvansuu 2019, 13–15.) Lisäksi kokemusasiantuntijatoiminta koetaan voimaannuttavana, kuntouttavana ja toipumista edistävänä inhimillisen mielekkyyden vuoksi. Toiminta tuottaa taloudellisia säästöjä työurien pidentämisen ja työkyvyttömyyseläkkeiden määrän vähenemisen vuoksi. (Hietala & Rissanen 2015, 15.)

Sosiaali- ja terveydenhuollossa kokemusasiantuntijat toimivat ammattilaisten rinnalla yhteistyösuhteessa ammattilaisiin sekä näiden työtä täydentävissä rooleissa itsenäisesti ja työparina. Kokemusasiantuntijat tuovat ammattilaistietoon mukaan kokemusperäistä tietoa ja ymmärrystä, inhimillisyyttä sekä vaikuttavuutta. Kokemusasiantuntijan olemassaolo muistuttaa, miksi ja ketä varten palvelu on olemassa. Asiakas ja kokemusasiantuntija hahmottavat samantyyppisiä kokemuksia ja elämän vaiheita toistensa vertaisina. (Hietala & Rissanen 2015, 19–20.) Laitilan (2010, 86) mukaan palveluiden sisällöstä paras asiantuntijuus on palveluiden käyttäjillä. Asioiden kehittäminen ilman kokemuksellista asiantuntijuutta on merkityksetöntä. Mielenterveyskuntoutujien osallisuuden lisääminen toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen on tarpeellista, jotta mielenterveyspalveluita on mahdollisuus edistää.

3 Toipuminen

3.1 Näkökulmia toipumisesta

Toipuminen voidaan nähdä kliinisenä tai toipumista voi määrittää palveluiden näkökulmasta. Kolmantena vaihtoehtona on tarkastella toipumista henkilön oman kokemuksen kautta. Nämä toipumisen erilaiset näkökulmat eroavat toisistaan monelta osin. Kliinisen toipumisen ajatuksena on pyrkimys saavuttaa yksilön sairastumista edeltävä psyykinen tila. Potilaan oireita pyritään lievittämään ja vakauttamaan lääkityksen ja riskienhallinnan keinoin. (Le Boutillier ym. 2015 1,5.) Psykiatriassa kliinistä toipumista arvioidaan asiantuntija vetoisesti ja keskitytään mitattavuuteen sekä ajatukseen, että kaikkien kohdalla voidaan tehdä arviota samalla tavoin esimerkiksi diagnoosin kriteerien mukaisesti. (Korkeila 2017.)

Le Boutillier ym. (6, 2015) kuvailevat palveluiden näkökulmasta toipumisen olevan hallinnollisia ja taloudellisia kriteerejä korostava. Nordlingin (2023, 30–31) mukaan nämä kriteerit asettavat raamit sille, kuinka monta kertaa asiakas saa tiettyä palvelua. Lisäksi määritetään asiakasryhmien pääsyä palveluihin ja poissiirtymistä palveluiden piiristä. Kliiniseen ja palveluihin liittyvä toipuminen ovat usein kytköksissä toisiinsa. Näille kahdelle toipumisen käsitteelle on tavanomaista tarkastella mielenterveyden häiriöistä toipumista perinteisestä näkökulmasta. Tällöin saatetaan unohtaa palvelun käyttäjän määritelmä omasta toipumisestaan.

Henkilökohtainen toipuminen voidaan nähdä kokonaisvaltaisena, jokaiselle yksilölle ainutlaatuisena kokonaisuutena. Palvelut ovat asiakaslähtöisiä, toipuja osallistuu päätöksentekoon sekä ammattilainen ja palvelunkäyttäjä tekevät yhteistyötä. (Le Boutillier ym. 6, 2015.) Psyykinen sairaus voi asettaa rajoituksia, muttei ole este mielekkäälle elämälle (Korkeila 2017).

3.2 Toipuminen prosessina

Nordlingin (2018, 1477) mukaan toipumisprosessi on yksilöllinen muutosprosessi, joka sisältää asenteita, arvoja, tunteita, päämääriä, taitoja ja erilaisia rooleja. Toipumisprosessin yksilöllisyydestä huolimatta toipumisen prosessia voi kuvata myös eri vaiheiden kautta.

Andresen ym. (2003) jaottelee toipumisprosessin viiteen vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on etsintävaihe, johon kuuluu vetäytyminen, toivottomuus ja kielteinen minäkuva. Tietoisuuden vaihe on toisena, jolloin toipujalle syntyy ajatus paremman elämän mahdollisuudesta. Tukena on toiveikkuus sekä tietoisuus minäkuvan positiivista puolista. Kolmas vaihe on valmisteluvaihe, jossa toipuja tutkii elämänarvoja, kerää tietoa sairaudesta ja ottaa käyttöön

sisäisiä sekä ulkoisia voimavaroja. Uudelleen rakentamisen vaihe on neljäntenä, johon kuuluu työskentely kohti asetettuja tavoitteita, elämän hallinnan ja positiivisen minäkuvan lisääntyminen. Viimeisessä kasvun vaiheessa itseluottamus ja optimismi vahvistuvat. Sairaus ei välttämättä ole lievittänyt, mutta toipujalla on keinoja sen hallitsemiseksi. Toipumisprosessin ajan tapahtuu psykologisia muutoksia liittyen toivon löytymiseen, oman elämän vastuun ottamiseen, positiivisen identiteetin rakentamiseen sekä elämän tarkoituksen löytymiseen sairaudesta huolimatta. (Nordling & Rissanen 2020, 10.)

Tavoite on kaukainen, mikäli toipumisen määritelmäksi asetetaan oireettomuus. Epäonnistumisen kokemuksia syntyy ja tavoite lamaannuttaa tekijänsä. Toipumisen polku saa positiivisemmat kehukset, kun päämäärä on elämän merkityksellisyyden lisääntyminen. Toipuja ei omalla toipumispolullaan luokitella onnistujaksi tai epäonnistujaksi, vaan ihmiseksi, joka kulkee kohti merkityksellisempää elämää. Tällöin on mahdollista toipua, vaikka kaikista oireista ei pääsisi eroon. Toipumisen päämäärästä ei tarvitse heti olla varma. Oleellista on, että toipuja löytää syyn lähteä kulkemaan hiljalleen kohti toipumista, elämää, jollaisesta tässä hetkessä haaveilee. (Salovuori 2022, 44–47.)

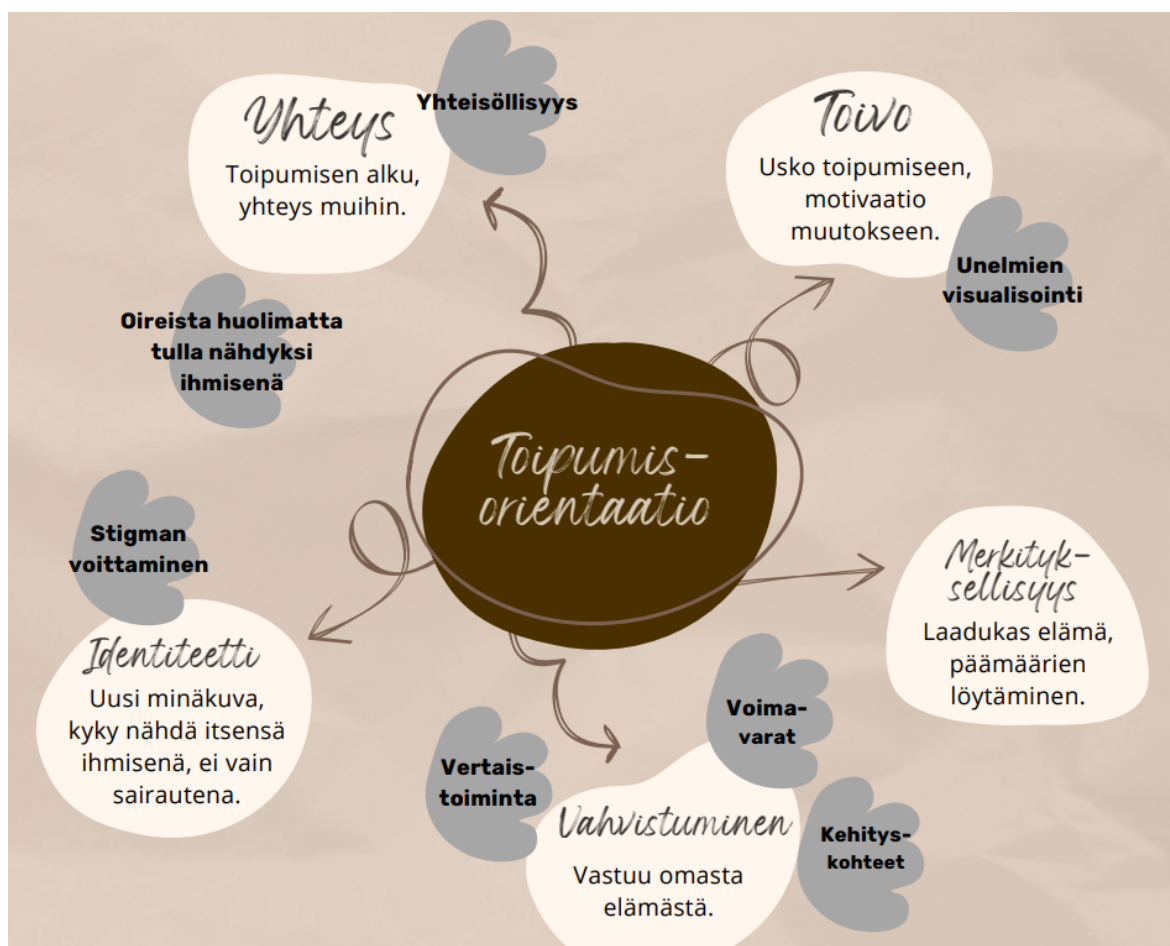
3.3 Toipumisorientaation tausta ja periaatteet

Recovery- ajattelu on lähtöisin 1970-luvun Pohjois-Amerikasta. Tällöin alettiin korostaa kansalaisoikeuksia ja kiinnitettiin huomiota psyykkisistä häiriöistä kärsivien ihmisten ihmisoikeuksiin. Toipumisen käsite on kehittynyt vuosien varrella ja Suomeen toipumisorientaatio saapui 2010-luvulla, jolloin Recovery- malli pääsi mukaan mielenterveys- ja päihdesuunnitelman ohjelmaan. Tarkoituksena oli uudistaa mielenterveystyötä Suomessa. Ohjelman tärkeitä teemoja olivat mielenterveyspalvelujen kynnyksen madaltaminen, ehkäisevä ja edistävä mielenterveystyö, yhteistyö ammattilaisten ja kokemusasiantuntijoiden välillä, vallitsevien psykiatristen käytäntöjen haastaminen ja toipumisorientaation periaatteiden esille tuonti. (Raivio & Raivio 2020, 23–25; Nordling 2023, 63.)

Nordlingin (2018, 1476–1477) mukaan toipumisorientaation keskeisimpiä teemoja ovat voimavaralähtöisyys, osallisuus ja toivo. Lisäksi painotetaan merkityksellisyyttä ja positiivista mielenterveyttä. Toipujan päämäärät, taidot ja roolit voivat muuttua toipumisprosessin aikana. Toipuminen ei tapahdu lineaarisesti, vaan voi sisältää edistymistä ja taantumia. Nordling (2023, 54–56) kuvailee positiivisen mielenterveyden ja toipumisorientaation viitekehysten jakavan samanlaiset arvot, kun määritellään hyvää elämää. Toipumisorientaatio pyrkii kiinnittämään huomiota ja vahvistamaan yksilön positiivista mielenterveyttä. Tämä tarkoittaa kiinnostusta ihmisen voimavaroista ja kyvyistä sekä tämän ajatuksia tulevaisuudesta ja menneisyydestä. Eletyn elämän hankaluudet eivät ole pelkästään negatiivisia.

Menneisyyden epäonnistumisia tai psyykkisen sairauden tuomia haasteita katsotaan näkökulmasta, joka voi tuoda esiin ihmisen voimavaroja tai tarinan selviytymisestä. Positiiviseen mielenterveyteen liitetään ajatus kokonaisvaltaisesta onnellisuudesta ja hyvän elämän elämisestä. Keskiössä ei niinkään ole mielihyvän ja hyvinolon tuntemukset, vaan enemmän toiminta, joka voi tuottaa onnea myös muille kuin itselle.

Toipumisorientaatioon kuuluu viisi periaatetta: yhteys, toivo, merkityksellisyys, vahvistuminen ja identiteetti (Kuvio 1). Periaatteisiin sisältyy ajatus siitä, että toipujan kulkema polku alkaa jostakin, mutta päämäärä ei ole tiedossa. Kuljettu polku on prosessi sisältäen erilaisia vaiheita ja kohtaamisia, joiden avulla toipujan on mahdollista tehdä valintoja elämässään. Toipuminen (recovery) nähdään toipumisorientaation viitekehyksessä prosessina, jossa ihminen on aktiivinen toimija. Jokainen toipuja elää yksilöllistä, oman näköistään ja mielekästä elämää sairaudestaan huolimatta. (Raivio & Raivio 2020, 13, 23.)



Kuvio 1. Toipumisorientaation periaatteet (mukailtu Raivio & Raivio 2020)

Yhteys

Toipuminen ei tapahdu lineaarisesti, silti yhteys on usein alku toipumiselle. Yhteydessä on kyse yhteyden muodostumisesta muihin ja toivon viriäminen. Yhteyden luominen ei ole yksinkertaista. Esteinä voivat olla toipujan pelko torjutuksi tulemisesta, ihmisten ja kontaktien välttely, häpeä sekä lujassa oleva sairauden stigma. Jokainen haluaa tuntea kuuluvansa johonkin yhteisöön ja tulla hyväksytyksi omana persoonana. (Raivio & Raivio 2020, 29–30.) Nordling (2018,1478) kuvaa yhteyttä kumppanuutena. Vertaistuki, sukulaissuhteet ja muiden antama tuki voivat toimia toipujan kumppaneina.

Toivo

Toivo omasta paranemisesta on tärkeä merkityksellistä tunnetta ohjaava elementti, joka kantaa toipujan prosessia eteenpäin ja toimii polttoaineena. Toivo liitetään käsitteeseen siitä, että ihmisellä on tunne omasta tarpeellisuudesta ja merkityksellisyydestä. Kun toipuja on toiveikas, hänellä on elämiselleen syy sekä tarkoitus. Myönteinen ajattelu ja onnistumisen halu luovat pohjaa toipumiselle. Lisäksi toipujan omat unelmat ovat tärkeitä, vaikka ne eivät aina toteutuisikaan. Haaveita kannattaa visualisoida ja miettiä, mitä niiden toteutuminen vaatii. Ammattilainen ei saa mitätöidä toipujan haaveita tai toiveita, vaikka ne kuulostaisivat vaikeasti saavutettavilta. Sen sijaan ammattilaisen tehtävä on auttaa toipujaa löytämään niitä keinoja, joilla unelmat olisivat mahdollista saavuttaa. (Nordling 2018,1478; Raivio & Raivio 2020, 30–31; Nordling 2023, 110,126.)

Merkityksellisyys

Toivo siivittää merkityksellisen elämän kokemusta. Merkityksellisyys voi liittyä näkemykseen elämänlaadun kohentumisesta ja ajatuksesta kuinka oma elämänkulku voisi mennä toisin. Omat elämäntavoitteet ja esimerkiksi kokemus opiskelusta tai työelämästä osana omaa tarinaa voidaan kokea merkityksellisinä päämäärinä. (Leamy ym. 2011, Martinin 2021, 10 mukaan.) Nordling (2018,1478) kuvaa toipujan elämän tarkoituksen löytyvän joidenkin kohdalla hengellisyydestä.

Vahvistuminen

Nordlingin (2023, 192) mukaan jokaisella toipujalla on vahvuuksia. Vahvuuksia ei usein listata ja vaikeuksia kohdatessa ihminen huomioi heikkoutensa. Raivio & Raivio (2020, 32–33.) nostavat yhdeksi keskeiseksi toimintatavaksi vertaistoiminnan. Ammattilainen, toipuja ja vertainen tai kokemusasiantuntija ovat kolme toistaan tukevaa tahoa. Lisäksi tässä toipumisen vaiheessa päämääränä on toipujan vastuunotto omasta elämästään. Tässä

kohdassa toipumista toipuja ottaa käsiinsä oman elämänsä ohjat ja otteen omasta hyvinvoinnistaan.

Identiteetti

Toipujan on tärkeä hahmottaa uutta minäkuvaansa. Uusi identiteetti muovaa käsitystä itsestä muunkin kuin sairauden kautta. Toipujalla voi olla useita rooleja diagnoosistaan huolimatta. (Raivio & Raivio 2020, 32–33.) Ennakkoluulot, leimaaminen ja häpeän tunne liittyvät psyykkisesti sairastuneen elämään. Stigman voittaminen kuuluu olennaisesti toipumisprosessiin. (Nordlingin 2023, 138.)

Kärkkäinen (2020, 56–57) on tarkastellut kokemusasiantuntijakoulutusta, joka toimi toipumisorientaation periaatteiden pohjalta. Toipumisorientaation näkökulma tukee alkaneita toipumisprosesseja tuoden lohtua ja motivaatiota kokemusasiantuntijoille. Toiveikkuus omaan toipumiseen sekä muiden auttamiseen lisääntyy. Kokemusasiantuntija irtaantuu sairaana olemisen identiteetistä ja alkaa rakentamaan positiivisempaa identiteettiä. Jatkossa ei tarvitse olla avun kohde vaan auttaja ja asiantuntija. Kokemusasiantuntijat saavat toisiltaan vertaistukea, toivoa, uusia näkökulmia ja ymmärrystä. Kokemusasiantuntijatoiminta yhdistettynä toipumisorientaatioon on tärkeä osa kokemusasiantuntijan toipumispolkua. Yhteiskunnallinen osallistuminen ja sosiaalinen ulottuvuus voimaannuttavat, koska ne lisäävät osallisuutta ja toimijuutta.

4 Osallisuus toipumisen tukena

4.1 Kokemusasiantuntijatoiminta osallisuuden mahdollistajana

Osallisuuden käsite on laaja. Se on kokemus kuulumisesta johonkin, tunnetta vaikuttamis- mahdollisuudesta ja toimintaan osallistumisesta. Käsitteeseen voidaan liittää kokemus kuulluksi tulemisesta ja omien kokemusten merkityksellisyydestä. Osallisuus ja osallistuminen tarvitsevat toteutuakseen toisiaan. Vertaisuus lisää osallisuutta ja on oleellinen osa kokemusasiantuntijuuden kehittymistä. Sen ansiosta syntyy yhteisöllistä kokemusasiantuntijuutta ja osallistujien kokemuksista saadaan jäsenneltyä yhteistä tietoa. (Meriluoto & Marila-Penttinen 2015, 7–9, 16.) THL (2024) kuvailee kokemusasiantuntijatoiminnan osallisuutta lisääviä vaikutuksia monipuolisiksi. Kokemusasiantuntija voi saada kokemusasiantuntijatoiminnan kautta eheyttäviä ja hyvinvointia lisääviä kokemuksia. Kokemusasiantuntijatoiminta voi nostaa kokemusasiantuntijan itsetuntoa ja tarjota sisältöä elämään. Lisäksi vastuu omasta kuntoutumisesta kasvaa ja ihmissuhdetaidot karttuvat sekä yhteiskunnallinen näkemys kasvaa. Kokemusasiantuntija saa merkityksellisyyden tunteita osallistuessaan kokemusasiantuntijatoimintaan. Tämä puolestaan luo uskoa tulevaisuuteen.

Osallisuuden kokemukset eivät rajoitu vain kokemusasiantuntijaan itseensä. Kokemusasiantuntijatoiminta edistää palvelujen kehittämistä ja luo väylää mahdollisimman monelle löytää tarvitsemansa palvelut. Lisäksi kokemusasiantuntijatoiminta toimii keinona palvelujen käyttäjien äänen kuuluville saamiseksi niin päätöksenteossa kuin julkisessa keskustelussa. Tärkeänä seikkana on myös ennakkoluulojen hälventäminen heikommassa asemassa olevia kohtaan. (THL, 2024.)

Yhteiskehittäminen on yksi kokemusasiantuntijatoiminnan muoto, jolla osallisuutta voidaan edistää. Parhaimmillaan yhteiskehittäminen lisää voimaantumista, kuntoutumista ja lisää kokemusasiantuntijan vaikutusmahdollisuuksia. Yhteiskehittäminen on ihmisten välistä tasavertaista, tavoitteellista yhteistyötä, jolla pyritään kehittämään palveluja, strategioita ja toimintatapoja. Toimintaan osallistujat voi olla koottuja laaja-alaisesti aina esihenkilöistä, työntekijöihin, palvelunkäyttäjiin ja kokemusasiantuntijoihin. Tasavertainen osallistuminen edellyttää hierarkioiden poistamista sekä erilaisuuden ja erilaisten mielipiteiden hyväksymistä. (Kukkonen ym. 2019, 7–8.) Yhteiskehittämistä voidaan hyödyntää kokemusasiantuntijoiden kanssa. Martinin & Nordlingin (2021, 22) mukaan yhteiskehittämisen tavoitetta, uuden tiedon luomista, tulee toteuttaa kumppanuuteen, jaettuun asiantuntijuuteen ja tasa-arvoisuuteen perustuvalla tavalla. Kaikkien osallistujien mielipiteet ovat arvokkaita.

4.2 Narratiivinen kuvatyöskentely

Valokuvaa ja valokuvausta voidaan käyttää laaja-alaisesti niin terapiamuotona kuin sosi-aali-, terveys- ja opetusalan työssä. Kuvan visuaalinen kieli toimii väylänä yksilön tunteisiin ja kokemuksiin. (Halkola 2009, 10.) Narratiivinen kuvatyöskentely on yksi monista luovan toiminnan menetelmistä, jota opinnäytetyön kohdalla käytetään tiedonkeruun apuna.

Luovan toiminnan avulla voidaan lisätä hyvinvointia. Luovalla toiminnalla rakennetaan osallisuuden tilaa, joka koostuu resursseista, vuorovaikutuksesta ja tarpeista. Tämä osallisuuden tila kasvaa merkityksellisyyden kokemusten myötä, joita ihminen saa osallistuessaan luovaan toimintaan. (Huhtinen-Hildén & Isola 2018, 8.) Taide ja luovuus sisältävät suuren mahdollisuuden yhteisöjen toimivuuden sekä oppimisen ja kehittämistyön kannalta. Luova toiminta mahdollistaa omien kokemusten ja elämäntarinan tutkimisen toiminnallisten menetelmien avulla. Omat vahvuudet, unelmat ja päämäärät ovat löydettävissä luovan toiminnan keinoin. Luova ilmaisu toimii työmenetelmänä oman elämän tarkastelussa tuoden esiin jokaisen tarinan uniikin sisällön ja merkityksen. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2018, 14, 16.)

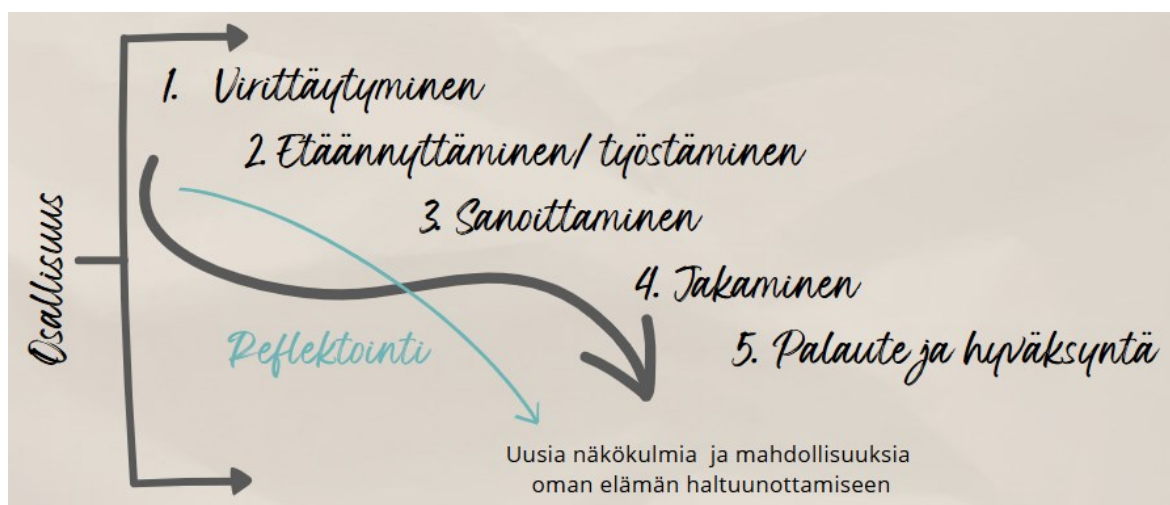
Voidaan ajatella, että koko ihmisen olemassaolo pohjautuu tarinallisuuteen. Ihminen jäsentää tarinallisuudella itseään ja toisia sekä luo ja muokkaa merkityksiä. Ympäröivää maailmaa on helpompi ymmärtää, kun ihminen jäsentää kokemuksia, toimintaa ja elämäntapah-tumia tarinallisuuden kautta. Ajatuksena on se, että ihminen kuvaa itseään kertomusten kautta. Tarinallisuuden avulla yksilö sijoittaa itsensä suhteessa kokemuksiinsa. (Ropo & Huttunen 2013, 10.) Savan & Kataisen (2004, 24–25) mukaan ihminen rakentaa jatkuvasti sisäistä kertomusta itsestään ja tätä kutsutaan narratiiviseksi eli tarinalliseksi identiteetiksi. Identiteetti rakentuu toisten ihmisten kanssa käydyssä vuorovaikutuksessa.

Halkolan (2009, 176, 186) mukaan valokuvien sisältävät usein symboleja. Katsellessaan symbolistisia valokuvia ja valitessaan itselleen niistä tärkeitä, ihminen saa aineksia ymmärtää elämää tarinallisessa muodossa. Kuvat luovat taustan merkityksellisten asioiden kuvaamiselle ja ilmaisemiselle. Itseään puhuttelevat kuvat liittyvät ihmisen kokemuksiin ja muistoihin, jotka hän kokee merkittävinä. Taustalla voi olla sekä tiedostettua että tiedostamattontaa ajattelua. Valokuvaa on kuvailtu ikkunana tai metaforana. Se heijastaa valokuvan ot-tajan sekä katsojan mieltä. Valokuva toimii myös ikkunan tavoin kuvaten kuvassa olevaa maailmaa. Vesänen-Laukkasen (2004, 66–67) mukaan pelkkä kuva ei välttämättä avaudu sitä katsovalle. Vasta sanoitettuna, mihin kuva liittyy, kuva alkaa elää. Kuvasta kertominen todentaa asian myös itselle, kun ihminen kuulee omat ajatuksensa, peilin, eli toisen ihmisen kautta.

4.3 Luova työpajatyöskentely osallisuuden mahdollistajana

Vilkan (2021, 90) mukaan työpajatyöskentelyssä työskennellään ryhmässä valitun asian äärellä tavoitteellisesti ja hyvin suunnitellusti. Tavoitteena voi olla ideointi, tiedon kokoaminen tai ymmärryksen lisääminen kohderyhmästä. Osallistujilla tulee olla tiedossa työpajan tavoitteet selkeästi; miksi työpaja järjestetään ja mihin työpajan antia käytetään. Työpajan ohjaajat eivät puutu keskusteluun tai työskentelyyn. Tarvittaessa he rajaavat tilanteita, mikäli kaikki ryhmän jäsenet eivät tule kuulluksi tai syrjimistä tapahtuu ideoinnissa ja vuorovaikutuksessa.

Huhtinen-Hildén & Isola (2018, 10–12) toteavat luovassa ryhmätoiminnassa osallisuuden kokemusten koostuvan viiden vaiheen avulla (Kuvio 2). Virittäytyminen on keskeistä, jotta kiinnitytään olemassa olevaan hetkeen sekä rakennetaan sallivaa, luottamuksellista keskustelua ja ilmaisua. Työstämisen avulla löydetään linkkejä omiin elämäkokemuksiin luovan tuotoksen kautta ja etäännyttään turvallisesti arkisesta itsestä ja vaikeuksista. Uusia näkökulmia ilmaantuu huomaamatta, kun heittäydytään luovuuden vietäväksi. Oman elämän teemojen ja kokemusten tuleminen esille luovuuden avulla auttaa sanoittamaan niiden merkityksiä. Kuulluksi tuleminen kokemus on tärkeää palautteen ja hyväksynnän avulla. Nähdynsi tuleminen voimistaa oman tarinan merkityksellisyyttä. Luovassa ryhmätoiminnassa yhteinen kokemusten rakentaminen, jakaminen ja kiinnostus liittävät ihmisiä toisiinsa ja luovat yhteisen tilan. Osallisuuden kokemukset vahvistuvat ja itsesätelyn keinot ilmaista tunteita ja kokemuksia lisääntyvät. Reflektoinnin avulla aukeaa uusia näkökulmia ja mahdollisuuksia omaan elämään. Samalla voidaan huomaamatta vastata tarpeisiin, jotka vaikeuksien keskellä uhkaavat jäädä tyydyttämättä.



Kuvio 2. Luovan ryhmätoiminnan vaihteita (mukailtu Huhtinen-Hilden & Isola 2018)

5 Opinnäytetyön toteuttaminen

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

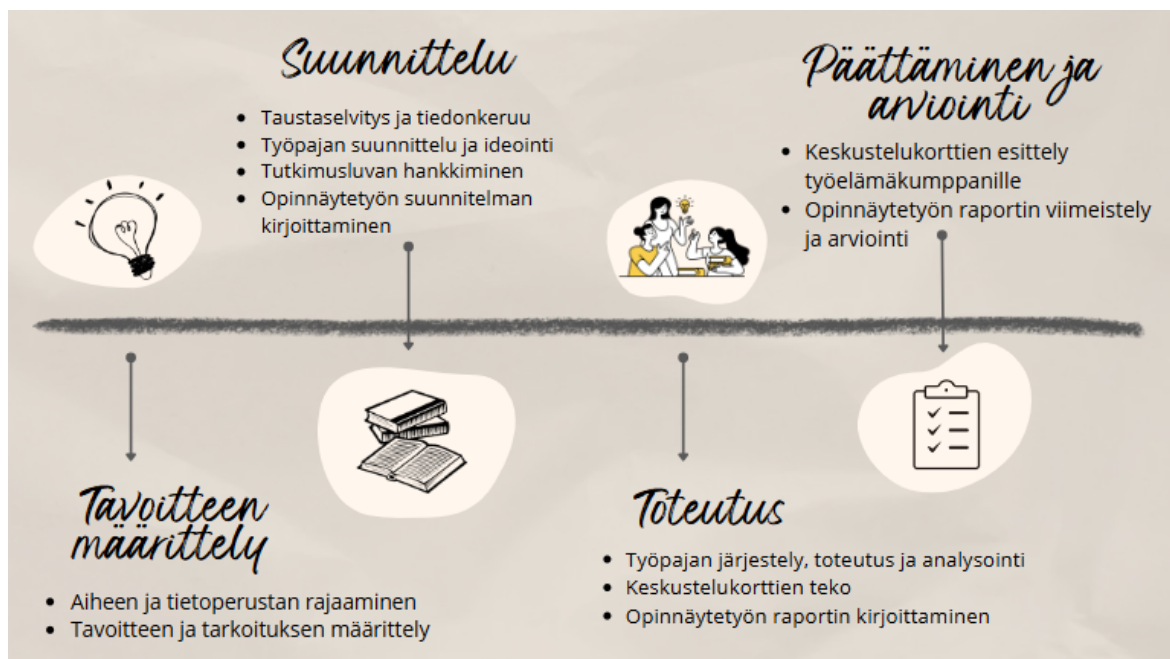
Yksi vaihtoehto toteuttaa ammattikorkeakoulun opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, joka sisältää tietoperustan, toimijat, menetelmät, materiaalit ja lopputuotoksen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä syntyy konkreettinen tuotos opiskelijan tekemänä, joka on suunniteltu työelämäkumppanin kanssa. Tuotos voi olla esimerkiksi opas, esite tai prosessikuvaus. Toiminta on riippuvainen prosessin eri vaiheissa olevista toimijoista, jolloin opiskelija ei yksin ole keskeinen toimija. Toiminnallinen opinnäytetyö edellyttää erilaisia vuorovaikutustilanteita valitussa toimintaympäristössä toiminnan keskellä. Kyseessä on keskustelua, arviointia, toiminnan uudelleen suuntaamista, vertaistukea, palautteen antoa ja vastaanottoa. Tavoitteena on, että prosessin aikana opiskelijan ajattelu ja ammatillinen osaaminen kehittyy, jolloin kokemuksista on hyötyä työelämässä opiskeluiden jälkeen. (Salonen 2013, 5–6.) Vilkan & Airaksisen (2003, 65–69) mukaan opinnäytetyö on opiskelijan ammatillisen ja persoonallisen kasvun väline. Toiminnallisessa opinnäytetyössä korostuu tekemisen, taitojen ja ammatillisen käytännön osaamisen merkitys. Tekijät saavat parhaimmillaan uusia ja innoittavia haasteita, joissa luovan ongelmanratkaisun kyvyillä voi uudistaa käytäntöjä sekä luoda uutta. Toiminnallisen opinnäytetyön raportissa on oleellista huomioida miten omaa prosessia, tuotosta ja oppimista arvioi.

Opinnäytetyöpäiväkirja tukee opinnäytetyöraporttia olemaan selkeä, johdonmukainen ja jäsenelty kokonaisuus. Kyseessä on henkilökohtainen opinnäytetyöprosessin dokumentointi, joka toimii muistamisen ja raportin kirjoittamisen tukena. Opinnäytetyöpäiväkirjaan kannattaa sisällyttää ideointi, aiheeseen liittyvä pohdinta, löydetty kirjallisuus ja erilaiset lähteet yksityiskohtaisesti, opinnäytetyön ideat ja tavoitteet, prosessin aikana tulleet muutokset sekä toimeksiantajan ja ohjaajan kanssa käydyt keskustelut. (Vilka & Airaksinen 2003, 19–22.)

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä yhteistyössä Siivittämön kanssa. Opinnäytetyö oli työelämälähtöinen, sillä työelämäkumppani esitti toiveen toipumisorientaation tutuksi tuomisesta. Lopulta syntyi idea keskustelukorteista, joiden avulla tuodaan toipumisorientaation periaatteita tutuksi yksilö- ja ryhmänohjauksessa. Kehittämisvaiheessa oli mukana Siivittämön kokemusasiantuntijoita.

Aikataulutus ja opinnäytetyö eteni Salosen (2013, 15) lineaarisen mallin mukaan (Kuvio 3). Malli on saanut kritiikkiä liiallisesta suoraviivaisuudesta, koska kehittämistoiminta voi näyttää todellisuutta yksinkertaisemmalta. Salosen ym. (2017, 52) mukaan lineaarista mallia hyödynnettäessä epävarmuustekijät toteutuksessa ovat kuitenkin ennakoitavissa ja

hallittavissa, koska kyseessä on ehjä kokonaisuus loogisessa järjestyksessä. Ennakoinnista huolimatta toiminnallisessa opinnäytetyössä voi tulla vastaan tilanteita, jotka eivät mene suunnitelmien mukaan. Vilka & Airaksinen (2003, 155–158) nostavat esiin kriittisen pohdinnan merkityksen opinnäytetyön raportissa. Tavoitteiden saavuttamisen osalta tulee pohtia mitkä tavoitteet jäivät saavuttamatta, miksi niin kävi ja mitä tavoitteita muuttui prosessin aikana. Lisäksi tekemisen mielekkyys ja onnistumiset on hyvä huomioida.



Kuvio 3. Opinnäytetyön toteutus lineaarisen mallin mukaisesti (mukailtu Salonen 2013)

5.2 Tavoitteen määrittely

Opinnäytetyö alkaa tavoitteen määrittelystä (Salonen 2013, 15). Kehittämistoiminnan liikkeelle paneva voima on kehittämistarpeen tunnistaminen, esimerkiksi esiin tullut muutostarve. Tärkeää on yhteinen ymmärrys työelämäkumppanin kanssa ja aihealueen rajaus riittävällä tasolla. (Salonen ym. 2017, 56.)

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi aiheen rajauksella ja tavoitteiden määrittelyllä työelämäkumppanin kanssa maaliskuussa 2024. Työelämäkumppani esitti tarpeen tietoisuuden lisäämiseen toipumisorientaation viitekehyksestä kokemusasiantuntijoiden näkökulmia hyödyntäen, joka määriteltiin opinnäytetyön tavoitteeksi huhtikuussa 2024. Tarkoituksena oli luoda keskustelukortit ammattilaisten ja mielenterveyskuntoutujien käyttöön, joiden avulla

toipumisorientaatioiden periaatteita tehdään tutuksi. Opinnäytetyön suunnittelukurssi alkoi toukokuussa 2024.

5.3 Suunnittelu

Tärkeä osa opinnäytetyöprosessin aloitusta on suunnitteluvaihe. Kirjallinen opinnäytetyösuunnitelma sisältää esimerkiksi tavoitteet, vaiheet, avainhenkilöt, materiaalit, tiedonhankintamenetelmät ja tuotettujen dokumenttien käsittelyn. Kaikkia työskentelyn osia ei voi suunnitella etukäteen tarkasti, mutta mahdollisimman huolellinen suunnitelma on silti oleellista. (Salonen 2013, 17.) Suunnitteluvaiheeseen kuuluu taustaselvityksen teko tutustumalla kirjallisuuteen ja tutkimustietoon. Opinnäytetyön realistiset tavoitteet ja toteuttamisedellytykset täsmentyvät suunnitteluvaiheessa. (Salonen ym. 2017, 60.) Suunnitteluvaihe sisälsi tiedonkeruuta, työpajan suunnittelun ja opinnäytetyösuunnitelman kirjoittamista.

Työelämäkumppani esitti maaliskuussa 2024 toiveen myöhemmin toteutettavasta työpajasta, jossa Siivittämön kokemusasiantuntijat soveltavat kokemuseräistä tietoa ja osaamista tuoden keskustelukortteihin omia konkreettisia näkemyksiä toipumisorientaation periaatteista. Työpajatyöskentely mahdollistaa Siivittämön asettamien tavoitteiden toteuttamista, sillä yksi hankkeen tavoitteista on kokemusasiantuntijoiden oman osaamisen näkyväksi tekemisen ja kehittämistoimintaan osallistumisen tasavertaisena toimijana (LAB-ammattikorkeakoulu). Innovatiivinen yhteisö on kehittämistoiminnassa koossa pitävä voima, jota ilman kehittämistä ei synny. Lisäksi tarvitaan johtajuutta, jotta luovat ideat etenevät lisäarvoa tuottavaksi toiminnaksi. Tarvitaan näkemyksellistä, tietoon perustuvaa toimintaa, jossa yhteisö luo puitteet ja prosessit tukeakseen asetettuja tavoitteita. (Salonen ym. 2017, 19.) Opinnäytetyötekijöiden suunnittelema työpaja toimii kokemusasiantuntijoiden innovatiivisen ja luovan työskentelyn mahdollistajana. Kokemusasiantuntijoista koostuvan yhteisön hyödyntäminen auttaa viemään opinnäytetyöprosessin asetettua tavoitetta kohti.

Suunnitteluvaiheessa kesä-syyskuussa 2024 syvennyttiin tietoperustan lähteisiin monipuolisesti tutustumalla ja kokoamalla aiheeseen sopiva teoriatieto kirjalliseen muotoon. Tutkittua tietoa etsittiin tieteellisistä artikkeleista, tutkimuksista ja kirjallisuudesta liittyen mielen-terveystyöhön, kokemusasiantuntijuuteen, toipumisorientaatioon ja toipumiseen. Opinnäytetyön menetelmällisenä lähtökohtana hyödynnettiin osallistavaa ja narratiivista työtettä työpajan avulla. Työpajaan liittyen teoriatietoa tutkittiin narratiivisuuden ja onnistuneen työpajan käytänteiden näkökulmista. Elokuussa 2024 oppilaitos hyväksyi opinnäytetyösuunnitelman, jonka jälkeen työelämäkumppanilta haettiin tutkimuslupaa. Työelämäkumppani hyväksyi tutkimusluvan syyskuussa 2024.

Työpaja Siivittämön kokemusasiantuntijoille suunniteltiin toteutettavaksi syyskuussa 2024. Ennen työpajan toteutusvaiheeseen siirtymistä tuli suunnitella työpajan toiminta. Siivittämön projektipäällikkö varasi työpajalle luokkatilan Lahden LAB:n kampukselta. Hänen kanssaan sovittiin aikatauluista ja työpajan käytänteistä. Kuukausi ennen työpajaa kymmenelle kokemusasiantuntijalle lähetettiin saatekirje ja kutsu sähköpostilla projektipäällikön välityksellä (Liite 1). Ilmoittautuminen työpajaan tapahtui opinnäytetyön tekijän sähköpostiosoitteeseen. Työpajaa varten luotiin Power Point -esitys, joka sisälsi johdannon, toipumisorientaation taustaa sekä ohjeistuksen työpajatyöskentelyyn. Työpajan arviointi suunniteltiin sähköisesti toteutettavaksi Webropoliin, joka on tietoturvallinen vaihtoehto. Tavoitteena oli kerätä kokemusasiantuntijoilta palautetta työpajan teoriaosuudesta, heidän roolista keskustelukorttien suunnittelun prosessissa, keskustelukorttien käytännön toimivuudesta ja työpajan kulusta.

Keskustelukortit suunniteltiin toipumisorientaation viiden periaatteen ympärille: toivo, merkityksellisyys, vahvistuminen, identiteetti ja yhteys. Työpajaa varten toteutettiin yksi suuntaa antava esimerkkikortti. Kuviksi valikoitui opinnäytetyötekijöiden ottamia valokuvia, joita oli alun perin reilu 100 kappaletta. Työpajaa varten valokuvia karsittiin ja teemoitettiin valmiiksi toipumisorientaatioiden periaatteiden mukaisesti. Syynä joidenkin valokuvien pois jättämiselle oli se, etteivät kaikki valokuvat sopineet toipumisorientaation käsitteiden alle, ne olivat keskenään samankaltaisia tai laadultaan epätarkkoja. Karsimisen jälkeen valokuvia oli noin 15 kappaletta jokaista toipumisorientaation periaatetta kohti. Näistä valokuvista kokemusasiantuntijoiden oli tarkoitus valita mielestään sopivimmat jokaisen periaatteen kohdalle. Tarkoituksena oli saada kunkin toipumisorientaation periaatteen kohdalle seitsemän kuvaa. Kokemusasiantuntijoiden laatimien kirjallisten materiaalien määrää tai laajuutta ei ollut aikomus rajata.

5.4 Toteutus

Toteutusvaiheessa tulee esille tekijöiden suunnitelmallisuus, vastuullisuus ja itsenäisyys. Lisäksi vaaditaan epävarmuuden sietoa, vuorovaikutustaitoja, sitkeyttä ja valmiuksia itsensä kehittämiseen. Tekijät työskentelevä asettamaansa tavoitetta ja tuotosta kohti aktiivisesti. Vaihe voi olla tekijöille raskas, mutta ammatillisen oppimisen kannalta tärkeä. Vertaistuki ja ohjaus ovat oleellisia onnistumisen ja kehittymisen näkökulmista. (Salonen 2013, 18.) Toteutusvaihe sisälsi tietoperustan ohjaamana työpajan järjestämisen, keskustelukorttien tekemisen sekä opinnäytetyöraportin kirjoittamisen.

Kokemusasiantuntijoiden työpaja

Opinnäytetyöprosessin toteutusvaihe alkoi kokemusasiantuntijoille järjestettävällä työpajalla 17.9.2024. Työpaja on tapaaminen, jossa osallistujat yhteistoiminnallisesti eri vuorovaikutuksellisin menetelmin tuottavat ideoita ja ajatuksia (Salonen ym. 2017, 91). Työpajan tarkoituksena oli hyödyntää kokemusasiantuntijoita keskustelukorttien kuvien ja tekstien ideoimisessa. Opinnäytetyön tekijöiden roolina oli olla työpajan vetäjinä, aikataulun varmistajina sekä kokemusasiantuntijoiden äärellä varmistamassa, että jokaisen ääni tuli kuuluviin. Työpajan kulku on kuvattu kuviossa 4.



Kuvio 4. Kokemusasiantuntijoiden työpajan kulku

Työpajaan osallistui kuusi kokemusasiantuntijaa sekä työelämäkumppanin projektipäällikkö, joka seurasi työpajan kulkua taustalla ja vastasi kahvitarjoilusta. Ennen työpajan alkua pöydille laitettiin viisi kartonkia, joista jokaiseen oli asetettu yksi toipumisorientaation periaate. Kartongille oli laitettu irrallisia valokuvia, jotka olivat valikoituneet suunnitteluvaiheen yhteydessä. Työpajassa kaikki ajatukset ja ideat hyväksyttiin, eli oleellista oli kuvien ja

tekstien runsas määrä työpajan tuotoksena. Oikeita ja väärä vastauksia ei ollut, vaan ideoita sai tulla ajatusten virtana. Opinnäytetyötekijöiden tehtävänä oli myöhemmässä vaiheessa suodattaa ja kiteyttää kokemusasiantuntijoiden ajatuksia kuvien ja tekstien osalta.

Työpaja aloitettiin virittäytymällä tilanteeseen kevyen alkulämmittelyn avulla. Jokainen pääsi vuorollaan kertomaan itsestään muutamia humoristisia faktoja. Alkulämmittely loi työpajaan rennon ja positiivisen tunnelman. Teoriaosuuden johdannossa kerrottiin opinnäytetyön taustaa ja perustelut kokemusasiantuntijoiden avun hyödyntämiseen. Teoriaosuus sisälsi lyhyttä taustaa toipumisesta ja toipumisorientaatiosta. Ennen keskustelukorttien kuvien ja tekstien ideoimista kokemusasiantuntijat pohtivat hetken, mitä toipumisorientaation viisi periaatetta merkitsee heille itselleen. Pohdinnan tavoitteena oli orientoita aiheen äärelle.

Vilkan (2021, 34) mukaan toiminnalliseen opinnäytetyöhön osallistuvat voivat tuottaa arvokasta tietoa tutkitusta aiheesta ja toimia palautteen antajina. Lisäksi osallistaminen edesauttaa tuotoksen jalkautumista kohderyhmän keskuudessa. Konkreettinen työpajatyöskentely tapahtui yhdessä ryhmässä. Aluksi kokemusasiantuntijat valitsivat valokuvia yksi toipumisorientaation periaate kerrallaan. Kuvia valittiin vähintään seitsemän kappaletta jokaisen toipumisorientaation periaatteen kohdalle. Seuraavaksi oli vuorossa keskustelukorttien tekstien ideoiminen. Tekstin tuli sopia toipumisorientaation periaatteeseen ja valikoituihin valokuviin. Tekstejä kirjoitettiin paperilapuille, jotka sijoitettiin kartonkeihin yhdessä valokuvien kanssa (Kuva 1). Työskentelyn tulokset valokuvien ja tekstien osalta purettiin yhdessä keskustellen.



Kuva 1. Työpajassa ideoidut valokuvat ja tekstit

Yhteenvedon osuudessa kerrottiin opinnäytetyöprosessin etenemisestä työpajan jälkeen. Kokemusasiantuntijoille ilmoitettiin, että he saavat painetut keskustelukortit kiitokseksi ideointivaiheen avusta. Työpajan lopussa osallistujilta kerättiin palautetta anonyymisti Webropol-kyselyn avulla.

Opinnäytetyötekijät dokumentoivat valokuvaamalla ryhmän valmiit tuotokset. Työpajan jälkeen kokemusasiantuntijoiden ideoimat kuvat ja tekstit ryhmiteltiin erillisiin muovitaskuihin toipumisorientaation periaate kerrallaan jatkotyöstöä varten.

Keskustelukorttien toteutus

Lokakuussa 2024 aloitettiin keskustelukorttien lopullinen toteutus opinnäytetyötekijöiden kesken. Ensin työpajan aikana kertynyt aineisto dokumentointiin Excel-taulukkoon (Liite 2). Keskustelukorttien toteutusta jatkettiin 9.10.2024 Lahden LAB:n kampuksella. Aineistoa käsiteltiin yksi toipumisorientaation periaate kerrallaan. Työskentely aloitettiin valokuvien lopullisilla valinnoilla. Kuvat, joissa oli jo valmiita sitaatteja, rajattiin pois tekijänoikeudellisten syiden takia. Vastaavasti valokuvia otettiin tilalle opinnäytetyötekijöiden kuvapankista. Oli tärkeää huomioida, että keskustelukortin teksti ja kuvapuoli tukivat toisiaan. Lisäksi tekstien valintojen perusteluiksi nousi kokemusasiantuntijoiden valitsemien sanojen toistuvuus, symboliikka, myönteinen ja eteenpäin katsova ajattelu, elämän kiertokulku, oman elämän

tarinan kertominen ja voimavarakeskeinen ajattelu. Kokonaisuutena lopullisissa valinnoissa kuvien ja tekstien osalta pyrittiin kunnioittamaan kokemusasiantuntijoiden nostamia asioita työpajatyöskentelyssä sekä huomioimaan toipumisorientaation periaatteisiin liittyvät käsitteet mahdollisimman laajasti. Tekstejä selkeytettiin, mutta sisältö pidettiin samana muokkauksista huolimatta. Keskustelukorteista päätettiin tehdä kaksipuoleiset, jotta kuvalle ja tekstille jää sopivasti tilaa sekä korttimainen tunnelma toteutuu. Opinnäytetyötekijät pitivät tärkeänä keskustelukorttien laadullisten kriteerien pohdinnassa kiinnostavuutta, ymmärrettävyyttä, selkeyttä ja saavutettavuutta. Valokuvat tarjoavat vaihtoehtoisia tulkintoja ja mahdollistavat monipuolisen keskustelun. Valmiiden keskustelukorttien lopullisessa tuotoksessa jokaisessa periaatteessa on seitsemän korttia, jolloin kortteja on yhteensä 35 kappaletta.

Keskustelukorttien kuvat, niihin valitut tekstit ja ideat visuaalisesta ilmeestä koostettiin Power Point -dioille. Tiedosto toimitettiin sähköisesti työelämäkumppanin projektipäällikölle kommentoitavaksi. Hän antoi muutaman ehdotuksen tekstien aikamuotoihin, jotka huomioitiin toteutuksessa. Työelämäkumppanin ja LUT-yliopiston informaatiomuotoilijan kanssa pidettiin tapaaminen, jossa sovittiin, että informaatiomuotoilija työstää keskustelukorttien visuaalisen suunnittelun ja taiton.

Opinnäytetyötekijöiden kesken pidettiin ideointipalaveri, jossa käytiin läpi keskustelukorttien nimiehdotuksia. Keskustelukorttien nimen haluttiin sisältävän sanat toipuminen ja polku, jotka viittaavat opinnäytetyön keskeiseen viitekehykseen eli toipumisorientaatioon. Polku-sana muistuttaa toipujan olevan yksilöllisellä matkalla toipumisen eri vaiheissa. Keskustelukorttien nimi antaa toipujalle luvan olla matkalla toipumiseen. Nimen valintaan vaikutti myös Siivittämön logossa oleva lennokki. Se kuvastaa omalla tavallaan polkua ja toipumista ilman valmista reittiä, sillä lennokin kulkema matka ei ole aina kohtisuora. Nimeksi valittiin Toipumisen polulla -keskustelukortit. Tekstin fontiksi valittiin Siivittämön käyttämä fontti, joka on yleisilmeeltään selkeä ja persoonallinen. Fontin käyttö sitoo Siivittämöä entistä vahvemmin lopputulokseen. Valmiit Toipumisen polulla -keskustelukortit esiteltiin työelämäkumppanille marraskuun puolessa välissä Lahden LAB:n kampuksella ja samalla saatiin palautetta lopputuloksesta.

5.5 Tuotoksena Toipumisen polulla -keskustelukortit

Opinnäytetyöprosessin tuotoksena tietoperustan ja työpajan perusteella syntyi Toipumisen polulla -keskustelukortit (Liite 3). Liitteestä löytyy esimerkkejä keskustelukorteista. Koko versio löytyy maksutta Siivittämön verkkosivuilta (LAB-ammattikorkeakoulu). Toipumisen polulla -keskustelukorttien mukana on käyttöohjeet sekä tiivis tietopaketti

toipumisorientaation viitekehystä. Tuotos jää Siivittämön, ammattilaisten, mielenterveyskuntoutujien sekä muiden asiasta kiinnostuneiden hyödynnettäväksi ei-kaupalliseen käyttöön. Toipumisen polulla -keskustelukortit laadittiin hyödyntämällä yhteiskehittämisessä narratiivista kuvatyöskentelyä. Informaatiomuotoilija Oona Rouhiainen toteutti visuaalisen suunnittelun ja taiton, joka sisälsi tulostus- sekä painoversion. Työelämäkumppani kustansi ja painatti keskustelukortteja jaettavaksi yhteistyötahoille erilaisissa tilaisuuksissa.

Toipumisen polulla -keskustelukortit sisältävät toipumisorientaation periaatteisiin liittyvän kuvan, ajatuksen ja kysymyksen, joiden avulla voidaan tarkastella ja sanoittaa omaa toipumisen polkua tarinallisuuden kautta (Kuva 2). Keinoiksi valittiin tekstien valinta minämuotoon sekä tekstipuolella oleva ajatus ja ajatusta tukeva kysymys. Kysymykset on laadittu avoimiksi, jolloin vastauksesta tulee monipuolisempi kuin suljetuista kysymyksistä. Lopputulokseen valittiin selkeää yleiskieltä ja yksinkertaisia lauserakenteita. Kortin kuvapuoli tukee tekstin sanomaa. Jokainen sanoittaa kortin sisällön omien elämäkokemusten ja näkemysten kautta.



Kuva 2. Tulostusversio Toipumisen polulla -keskustelukorteista

6 Yhteenveto ja pohdinta

6.1 Arviointi

Arviointivaihe sisältyy opinnäytetyöprosessin kaikkiin vaiheisiin, vaikka se on raportilla eroteltu omaksi osa-alueeksi. Arviointia tapahtuu ennen arvioitavaa toimintaa, toiminnan aikana ja toteutuksen päätyttyä. (Salonen ym. 2017, 64–65.) Vilkan & Airaksisen (2003, 154–160) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnin kohteita ovat idea, tavoitteiden saavuttaminen, saatu palaute, toteutustapa, kieliasu ja tekijöiden ammatillinen kasvu. Arviointia tulee tehdä kriittisesti suhteessa asetettuihin tavoitteisiin. Opinnäytetyön päättäminen ja arviointivaihe sisälsi työelämäkumppanille esityksen lopputuotoksesta sekä opinnäytetyöraportin viimeistelyyn.

Tavoitteiden saavuttaminen

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä ammattilaisten ja mielenterveyskuntoutujien tietoisuutta toipumisorientaation viitekehyksestä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda mielenterveys-haasteista toipuvien kokemusasiantuntijoiden kanssa keskustelukortit yksilö- ja ryhmänohjaukseen, joiden avulla toipumisorientaation periaatteita tehdään tutuksi. Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus olivat selkeät sekä vastasivat työelämäkumppanin tarvetta.

Tavoitteiden saavuttamiseen vaikuttivat kiinnostava ja ajankohtainen aihe, onnistunut työnjako sekä kokemusasiantuntijoiden panostus. Lisäksi opinnäytetyön ohjaus ja työelämäkumppanilta saatu palaute ohjasivat opinnäytetyöprosessia oikeaan suuntaan. Aikataulutuksessa otettiin huomioon, että opinnäytetyön tekemiselle on riittävästi aikaa. Tämä vaati ajanhallintaa, suunnitelmissa pysymistä sekä työn ja vapaa-ajan optimointia. Lineaarisen mallin avulla opinnäytetyöprosessi pysyi kokonaisuutena hallinnassa ja suunnittelussa aikataulussa pysyttiin.

Arviointia tehtiin opinnäytetyöprosessin jokaisessa vaiheessa ja suunnitelmia muutettiin tarvittaessa. Työelämäkumppanin kanssa tehtiin yhteistyötä säännöllisesti ja palautetta pyydettiin sekä saatiin, jotta tuotos vastaa tarvetta. Yhteistyö koettiin hyväksi ja tarpeelliseksi. Toipumisen polulla -keskustelukorteissa onnistuttiin saamaan näkyväksi kokemusasiantuntijoiden ajatuksia toipumisorientaation periaatteista. Tuotoksen avulla toipumisorientaatiota tuodaan esille konkreettisesti muutenkin kuin kirjallisuuden kautta, jota löytyy useista lähteistä. Kortit lisäävät ymmärrystä toipumisorientaation periaatteista osana ohjattua keskustelua helposti käytettävällä tavalla.

Tietoisuuden lisääntyminen toipumisorientaation viitekehyksen ympärillä ja panostaminen kehittämistyöhön mahdollistavat tulevaisuudessa myönteisiä muutoksia

mielenterveystyössä. Kokemuksellisuuden ja vertaisuuden hyödyntäminen monipuolistavat hoitoa ja kuntoutusta. Kokemusasiantuntijoiden avulla syntyy uutta teoreettista tietoa, mikä edesauttaa syventämään eri tieteenalojen teoriapohjaa. (Nordling 2018, 1482.) Opinnäytetyön tuotoksena syntyneet Toipumisen polulla- keskustelukortit lisäävät omalta osaltaan toipumisorientaation viitekehyksen tunnettavuutta. Yhdessä kokemusasiantuntijoiden kanssa tehty kehitystyö tuotti aiheesta arvokasta kokemuksellista tietoa.

Toteutustapa ja menetelmät

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa pohdittiin toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksen vaihtoehdoksi toipumisorientaatioon liittyvää podcastia. Työelämäkumppanin kanssa tehtiin päätös keskustelukorteista, joille oli tunnistettu tarve. Lisäksi opinnäytetyötekijät olivat opiskelujen aikana kiinnostuneet toipumisorientaatiosta ja luovista työmenetelmistä, joten toipumisorientaatioon liittyvät keskustelukortit tuntuivat mielekkäälle valinnalle.

Työpajan kokonaissuunnittelu ja toteutus toivat arvokasta tietoa sekä oppia ammatillisessa mielessä. Kokemusasiantuntijoiden työpaja toteutui suunnitellusti ja osallistujamäärä kuusi henkilöä koettiin riittäväksi. Ryhmää oli helppo ohjata ja työskentely onnistui yhdessä ryhmässä. Kokemusasiantuntijat tuottivat riittävän määrän ideoita keskustelukorttien kuviin sekä teksteihin, joten materiaalia oli tarpeeksi keskustelukorttien luomiseen. Opinnäytetyötekijät pysyivät työpajan vetäjien rooleissa onnistuneesti. Aikataulutuksesta pidettiin huolta kiireen tuntua välttämällä. Ryhmä ohjautui hyvin ja innostuneesti koko prosessin ajan. Työpajan vetäjien oli helppo olla tilanteessa mukana kokemusasiantuntijoiden innostuksen vuoksi.

Kuviin liittyvien merkitysten ja tarinoiden jakaminen yhdistää ihmisiä (Vesänen-Laukkasen 2004, 66). Narratiivinen kuvatyöskentely yhteiskehittämisen keinona sopi hyvin kokemusasiantuntijoiden toipumisten kokemusten jakamiseen. Työpajassa toteutetun valokuvatyöskentelyn pohjalta saatiin tarvittavia ideoita keskustelukortteihin. Kokemusasiantuntijat löysivät työpajan valokuvista paljon erilaisia merkityksiä, joita he sanoittivat metaforien avulla. Valokuvien ja niistä löytyvien merkitysten avaaminen toimivat muistojen sekä kokemusten esiin tuojina. Opinnäytetyötekijät toimivat narratiivisen kuvatyöskentelyn keinoin opinnäytetyöprosessin rinnalla, sillä aiemmin otetut valokuvat saivat uusia merkityksiä päätyessään kokemusasiantuntijoiden sanoittamiksi sekä keskustelukortteihin. Valokuvat saivat uuden elämän ja ovat jatkossa hyödyksi muille.

Luovan ryhmätoiminnan vaiheet toimivat hyvin työpajan runkona. Virittäytymisen, etäännyttämisen, sanoittamisen, jakamisen ja hyväksynnän kautta mahdollistui kokemusasiantuntijoiden osallisuuden kokemuksen rakentuminen ja vahvistuminen (Huhtinen-Hildén & Isola

2018, 10). Työpajan myönteistä ilmapiiriä tuki alun virittäytyminen. Ilmapiiri oli välitön, mikä ilmeni aktiivisena ja hyvän tuulisena vuorovaikutuksena. Etääntymisen vaiheessa luova toiminta mahdollisti kokemusasiantuntijan omien elämäkokemusten työstämisen. Kokemusasiantuntijat työskentelivät ryhmässä reflektoiden ja sanoittaen omia kokemuksiaan. He nostivat esiin kokemuksen siitä, että työpajaan osallistuminen toimi uusien näkökulmien avartajana. Jokainen kokemusasiantuntija tuli kuulluksi ja kaikilla oli mahdollisuus osallistua omalla luovalla tavallaan työpajaan. Lopuksi kaikille osallistujille annettiin myönteistä palautetta aktiivisesta osallistumisesta. Huhtinen-Hildénin & Isolan (2018, 11) mukaan luovalla ryhmätoiminnalla on paljon myönteisiä vaikutuksia vuorovaikutussuhteiden mahdollistajana, itsetunnon vahvistajana ja tulevaisuuden uskon luojana. Meriluoto & Marila-Penttinen (2015, 9) kuvailevat osallisuuden ja osallistumisen kehämäisenä kokonaisuutena. Näitä ilmiöitä ei voi erottaa toisistaan. Osallisuuden tukeminen edellyttää osallistumismahdollisuuksien tarjoamista. Työpajan voidaan katsoa toimineen osallisuuden edistäjänä, joka tarjosi kokemusasiantuntijoille vaikuttamisen väylän.

Toipumisen polulla -keskustelukortit

Opinnäytetyön alkutaipaleella suunniteltiin kuvakortteja. Prosessin edetessä huomattiin, että tuotosta kuvaa enemmän termi keskustelukortit, koska korttien idea on kuvan lisäksi kerronnallinen. Suunnittelu- ja toteutusvaiheessa oli epävarmuutta keskustelukorttien riittävästä määrästä. Lopulta kokonaismääräksi sovittiin 35 kappaletta, joka mahdollisti tarpeeksi laajan valikoiman erilaisia keskustelunaiheita. Korttien lopullinen määrä arvioitiin sopivaksi työelämäkumppanin kanssa. Toipumisen polulla- keskustelukortit ovat siirrettävissä erilaisiin käyttötilanteisiin eikä niiden käyttö rajoitu pelkästään jollekin tietylle ryhmälle. Maksuttomuus voi madaltaa niiden käyttöä.

Toipumisen polulla -keskustelukorttien sisältö toteutettiin kokemusasiantuntijoille pidetyn työpajan perusteella. Kokemusasiantuntijat pitivät tärkeänä esimerkiksi mahdollisuutta uuden aloittamiseen (toivo), vapautta tehdä haluamiaan asioita sekä pienten asioiden arvostamista (merkityksellisyys), luonnon terapeutista vaikutusta ja vaikeiden asioiden osalta näkökulman muutosta (vahvistuminen), massasta erottumista itselleen sopivalla tavalla arvokkuutta unohtamatta (identiteetti) sekä erilaisuuden voimaa ja vertaistuen merkitystä (yhteys). Toipumisen polulla -keskustelukorttien kuvien ja tekstien valitsemisessa huomioitiin kokemusasiantuntijoiden näkemykset sekä lopullisen tuotoksen ymmärrettävyys ja helppokäyttöisyys. Työelämäkumppanin kanssa tehtiin aktiivista yhteistyötä, jotta varmistettiin työskentelyn eteneminen haluttuun suuntaan. Visuaalisen ilmeen osalta saavutettiin toivottu ja tasapainoinen kokonaisuus.

Työelämäkumppanilta Toipumisen polulla -keskustelukortit saivat kiitosta selkeydestä, runsaasta värimaailmasta sekä tasapainoisesta tunnelmasta ja yleisilmeestä. Opinnäytetyötekijöiden itse otettuja valokuvia pidettiin hyvänä ratkaisuna kuvapankkikuvien sijasta, jolloin valokuvat ovat uniikkeja, persoonallisia ja kuvaavat arjen hetkiä. Valokuvissa esillä olevaa luontoa arvostettiin sen tutkittujen terveysvaikutusten vuoksi. Käytetty fontti, värit ja lennokit sitovat tuotoksen ja Siivittämön onnistuneesti yhteen. Työelämäkumppani näki korttien toimivan keskusteluiden ohjaamisen lisäksi muissakin tilanteissa, kuten vain kuvapuolta hyödyntäen. Toteutus on tehty Siivittämön tarpeista käsin ja yhteistyössä kokemusasiantuntijoiden kanssa. Työelämäkumppanin ja opinnäytetyötekijöiden mielestä Toipumisen polulla -keskustelukortit ovat hyödyllinen työkalu toipumisorientaation juurruttamiseen.

Kokemusasiantuntijoiden palaute työpajasta

Kokemusasiantuntijoilta Webropol-kyselystä saadun palautteen perusteella työpaja koettiin onnistuneeksi kokonaisuudeksi (Liite 4).

Erittäin hyvin valmisteltu ja ohjattu työpaja. Työskentelyn ohjaus oli miellyttävää ja ajoituksesta huolehdittiin Perfect! Motivoiva aihe, hyvä työskentelyilmapiiri ja aktiiviset osallistujat

Osallistujia oli kuusi, mutta palautteen kokonaisvastaaja määrä on seitsemän. Yhden osallistujan vastaus tallentui kahteen kertaan, joka selittää eron osallistujien ja vastaajamäärän välillä. Vastauksissa painottui toipumisorientaatiosta esille tullut teoretieto riittävällä tasolla ja ymmärrettävästi sekä työpajan kulku ja sisältö. Rentoa tunnelmaa, selkeää ja innostavaa kokonaisuutta sekä kaikkien osallistujien aktiivisuutta pidettiin tärkeänä. Kokemusasiantuntijat pitivät pääosin tarpeellisena rooliansa keskustelukorttien suunnittelussa. He kokivat keskustelukorttien olevan helppo tapa auttaa hahmottamaan ja lisäämään toipumisorientaation tunnettavuutta. Rakentavaa pohdintaa aiheutti keskustelukorttien runsas olemassaolo, ja kuinka toipumisorientaation keskustelukortit onnistuvat erottumaan muista tunnetaito- ja keskustelukorteista.

Kokemusasiantuntijoilta saatu palaute vahvisti opinnäytetyötekijöiden käytännön toimintaa työpajassa. Lisäksi toipumisorientaatiosta kertovan teoriaosuuden rajaus onnistuttiin tekemään riittävällä tasolla. Tämä oli tärkeä tieto, sillä suunnitteluvaiheessa huolta aiheutti teorian kiteytys työpajaan. Kokemusasiantuntijoiden antama palaute koettiin kokonaisuudessa hyödylliseksi, joka auttaa jatkossa suunnittelemaan työpajatoimintoja.

Oman arvioinnin tueksi kannattaa pyytää palautetta kohderyhmältä, jotta arvio ei jää subjektiiviseksi. Palautteen aiheina voi olla tapahtuman onnistuminen, tuotoksen käytettävyys

ja toimivuus, visuaalinen ilme sekä opinnäytetyön merkitys kohderyhmälle. (Vilkka & Airaksinen 2003, 157.)

Opinnäytetyöraportti

Mielenterveystyön, toipumisen ja osallisuuden osalta teoriatietoa on saatavissa paljon. Taustatyö ja kirjallisuuteen tutustuminen vei paljon aikaa. Aluksi haastetta aiheutti laajojen käsitteiden ymmärtäminen ja asioiden linkittyminen toisiinsa aina yksilötasolta yhteiskunnallisiin ilmiöihin. Lisäksi huomioitiin, että osa toipumisorientaatioon liittyvistä termeistä on nimetty eri tavoin lähteen mukaan. Tämä voi johtua termien suomennoksista englannin kielestä. Tietoperustan rajaamisen suhteen saatiin ohjausta opinnäytetyötä ohjaavan opettajan taholta. Tämä koettiin hyödylliseksi, koska ohjauksen avulla löytyi opinnäytetyön punainen lanka ja keskeiset asiat, jotka tukevat opinnäytetyön aihetta. Läpi opinnäytetyöprosessin piti palauttaa mieleen asetettu tavoite eli toipumisorientaation tunnettavuuden lisääminen. Ajoittain tavoite katosi erityisesti osallisuuden käsitteen alle.

Opinnäytetyöpäiväkirja toimi reflektoinnin ja muistin apuna opinnäytetyöraportin kirjoittamisessa. Dokumentoinnilla varmistettiin opinnäytetyön etenevän suunnitellussa aikataulussa asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Opinnäytetyön eri vaiheita sekä työelämäkumppanin ja opinnäytetyöohjaajan kanssa käytyjä keskusteluita dokumentointiin sähköiseen muotoon koko prosessin ajan. Muistiinpanojen tukena hyödynnettiin valokuvia sekä käsittekarttaa. Opinnäytetyöraportin johdonmukaisen rakenteeseen kiinnitettiin huomiota. Kirjoitustyössä auttoivat opinnäytetyön tekijöiden keskinäinen ajatusten vaihto ja palautteen antaminen. Raportin sisällöstä saatiin yhtenäinen, vaikka kirjoittajia oli kaksi. Säännöllinen yhteydenpito, dialoginen ja avoin keskustelu sekä yhteinen ideointi auttoivat opinnäytetyöprosessissa. Tämä toteutui myös opinnäytetyöraporttia laadittaessa.

Kokonaisuutena opinnäytetyön toteuttaminen kaikkine vaiheineen lisäsi tekijöiden tiimityötaitoja, itsensä johtamista aikataulutuksineen ja kykyä hahmottaa laajoja asiakokonaisuuksia. Idean saattaminen suunnitteluvaiheesta tuotokseen toi ymmärrystä kehittämistyön monipuolisuudesta. Lopputuotoksena syntyneistä Toipumisen polulla- keskustelukorteista saatiin työkalu käytettäväksi omalla tulevalla työuralla.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessin ajan noudatettiin ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä suosituksia. Näin edistettiin hyvää tieteellistä käytäntöä, ennaltaehkäistiin tieteellistä epärehellisyyttä ja kohennettiin opinnäytetyön laatua. Työelämäkumppanin kanssa tehtiin opinnäytetyösopimus, jossa sovittiin esimerkiksi aiheesta ja aikataulusta, mahdollisista

kustannuksista, luottamuksellisesta aineistosta ja henkilötietojen käsittelystä. Opinnäytetyö tarkistettiin plagiaatintunnistusjärjestelmässä ennen arvioitavaksi lähettämistä. Valmis opinnäytetyö tallennettiin Theseus-julkaisuarkistoon. (Arene 2020, 4–7, 10.)

Opinnäytetyötä aloitettaessa tutustuttiin huolellisesti aiheeseen. Tietoperustaan valikoitiin ajantasaisia lähteitä, jotka koostuvat tutkitusta tiedosta ja alan kirjallisuudesta. Lähteiden luotettavuutta arvioitiin kriittisesti. Teoriaan tutustuttaessa huomattiin, että tietyt kirjoittajat toistuivat ja heidän teksteihinsä viitattiin usein. Vilkan (2021, 120) mukaan tämä kertoo kirjoittajien tuotteliaisuudesta tutkimusalalla ja heidän perehtyneisyydestään aiheeseen.

Opinnäytetyötä tehdessä noudatettiin lainsäädäntöä liittyen henkilötietojen käsittelyyn. Suositeltu pyrkimys on, että tutkimusaineisto kerätään anonyymina. Näin rajoitetaan opinnäytetyötekijään kohdistuvia tietosuojalainsäädäntöön liittyviä velvollisuuksia ja varmistetaan rekisteröidyn oikeudet omiin henkilötietoihinsa. (LAB-ammattikorkeakoulu 2022.) Opinnäytetyöprosessin aikana henkilötietoja käsiteltiin silloin, kun kutsun saaneet vahvistivat osallistumisensa työpajaan. Osallistujien nimi ja sähköpostiosoite on opinnäytetyötekijöiden tiedossa. Kokemusasiantuntijoilta työpajassa saatu tutkimustieto ja palaute kerättiin anonyymisti. Työpajassa otetut valokuvat säilytettiin muun tutkimusaineiston kanssa opinnäytetyötekijöiden henkilökohtaisilla työasemilla, jotka on suojattu käyttäjätunnuksella ja salasanalla. Opinnäytetyöprosessin aikana kerätty muu materiaali hävitettiin opinnäytetyöraportin hyväksymisen jälkeen.

Luottamus tutkijoihin ja tieteeseen on peruslähtökohta, joka perustuu osallistuvien henkilöiden ihmisarvon ja oikeuksien kunnioittamiseen. Tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä on oikeus päättää prosessin jokaisessa vaiheessa osallistumisestansa sekä saada ymmärrettävää ja totuuden mukaista tietoa esimerkiksi tutkimuksen tavoitteista, sisällöstä, henkilötietojen käsittelystä ja käytännön toteutuksesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8–9.) Kokemusasiantuntijoiden osallistuminen työpajaan oli vapaaehtoista. Kutsusta pystyi kieltäytymään ja osallistumisen keskeyttää prosessin missä vaiheessa tahansa ilman painostusta. Kokemusasiantuntijoiden osallistumisen tarkoitus, tavoite ja tärkeys tuotiin esille kutsukirjeessä sekä syvemmin työpajan alustuksessa. Taustatietoa annettiin mahdollisimman selkeästi ja kattavasti. Osallistujilla oli mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä.

Hakalan (2024, 130, 133) mukaan tutkimusmenetelmän valinta, aineistonhankinta, tutkimuksen suorittaminen ja tulokset ovat luotettavuuden arvioinnissa tärkeitä. Kaikki tutkimukseen liittyvät vaiheet alusta loppuun, erilaiset valinnat, rajaukset ja käsitteet tulee olla tilanteeseen sekä tutkimustehtävään sopivia. Raportoinnissa tutkimuksen keskeiset vaiheet tulee kuvata riittävän yksityiskohtaisesti. Tutkimustulosten tulee kuvastaa mahdollisimman todennukaisesti tutkittavaa ilmiötä.

Opinnäytetyöraportista onnistuttiin tekemään johdonmukainen ja eri vaiheet kuvattiin yksityiskohtaisesti. Kokemusasiantuntijoiden ääni saatiin kuuluviin keskustelukortteja laadittaessa. Opinnäytetyötekijät tekivät joidenkin kortteihin valittujen kuvien kohdalla vaihtoja. Myös kokemusasiantuntijoiden tuottamia tekstejä muokattiin kortteihin sopiviksi. Näistä valinnoista kirjattiin opinnäytetyöraporttiin perusteluja. Valittu menetelmä tutkimusaineiston keräämiseen narratiivisen kuvatyöskentelyn keinoin oli myös perusteltua. Alusta asti opinnäytetyön perustaksi valittu toipumisorientaation viitekehys toistuu tuotoksessa.

6.3 Jatkokehittäminen

Toipumisen polulla -keskustelukortit jäävät Siivittämö-hankkeen sekä muiden asiasta kiinnostuneiden käyttöön. Opinnäytetyötekijöiden toiveena on, että Toipumisen polulla -keskustelukortit löytävät monipuolisen käyttäjäryhmän erilaisissa ohjaustilanteissa. Markkinoinnin ja palautteen keruun osalta Siivittämö-hanke on avainasemassa. Keskustelukortteja ei ole vielä testattu, joten arviointia ja vaikuttavuutta päästään seuraamaan vasta myöhemmin. Tapa arvioinnin ja vaikuttavuuden toteuttamiseen sekä mittaamiseen jää Siivittämö-hankkeen pohdittavaksi. Yksi jatkotutkimusaihe olisi tutkia Toipumisen polulla -keskustelukorttien saavutettavuutta, soveltuvuutta ja käytettävyyttä mielenterveyskuntoutujien parissa.

Opinnäytetyön tekeminen osoitti, että toipumisorientaation tunnettavuuden lisäämiseen tarvitaan muitakin keinoja olemassa olevan kirjallisuuden lisäksi. Toipumisorientaation viitekehysten tulee olla kaikkien saavutettavissa. On tarpeen juurruttaa helposti lähestyttäviä, omaksuttavia ja arkisia tapoja toipumisorientaation ymmärtämiseen. Toiveena on, että mielenterveyskuntoutajat löytävät toipumisorientaation viitekehysten pariin matalalla kynnyksellä myös ilman ammattilaisia.

Lähteet

Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 5.6.2024. Saatavissa <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTI-KORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUO-SITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>

Eläketurvakeskus. 2024. Suomen työeläkkeensaajat. Viitattu 26.9.2024. Saatavissa <https://www.etk.fi/tutkimus-tilastot-ja-ennusteet/tilastot/tyoelakkeensaajat/>

Grönberg, T. 2018. Kolmannen sektorin kasvava vastuu. Järjestöt mielenterveyspalveluiden kehittämisessä. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 6.20.2024. Saatavissa <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103657/1527845471.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Halkola, U. 2009. Symboliset valokuvat terapeutin apuvälineenä. Teoksessa Halkola, U. Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeutinen voima. Keuruu: Kustannus Oy Duodecim.

Hakala, J T. 2024. Laadullisen tutkimuksen ABC. Menetelmäopas opinnäytteen tekijälle. Helsinki: Gaudeamus.

Hietala, O. & Rissanen, P. 2015. Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Kokemusasiantuntija – hoidon ja avun kohteesta omien kokemusten jakajaksi sekä palveluiden kehittäjäksi. Viitattu 24.6.2024. Saatavissa <https://www.mtkl.fi/uploads/2020/09/f27fa53c-kokemusasi-antuntijaopas.pdf>

Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A-M. 2018. Luovuus osallisuuden tukena – luovan ryhmätöiminnan malli. Teoksessa Huhtinen-Hildén, L. & Lamppu, M. (toim.) Odottamattomia aarteita. Ilmaisu, leikkisyyttä ja luovaa toimintaa ryhmässä. Metropolia Ammattikorkeakoulu. 8–13. Viitattu 14.10.2024. Saatavissa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152798/2018%20odottamattomia_aarteita_ERILLISJULKAISU.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Huhtinen-Hildén, L. & Karjalainen, A-L. 2018. Luova toiminta siltana itseen, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa: Karjalainen, A-L. Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Korkeila, J. 2017. Toipumisorientaation paluu. Suomen Lääkärilehti. 49/2017. 2865. Viitattu 15.10.2024. Saatavissa <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/0/28/28/899/sll492017-2865.pdf>

- Kukkonen, A., Pöllönen A., Kainulainen J.& Nissinen, T. 2019. Yhteiskehittämisen konsepti. Omat avaimet-projekti. Viitattu 8.10.2024. Saatavissa <https://www.mtkl.fi/uploads/2019/11/a0836926-yhteiskehittamisenkonsepti.pdf>
- Kärkkäinen, S. 2020. Kokemuksia kokemusasiantuntijakoulutuksesta ja sen merkityksestä toipumisen näkökulmasta. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 30.5.2024. Saatavissa <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/120389/K%E4rkk%E4inen-Sanna.pdf?sequence=2>
- LAB-ammattikorkeakoulu. 2022. Opinnäytetyöt ja henkilötietojen käsittely. Viitattu 5.6.2024. Saatavissa [https://elab.lab.fi/sites/default/files/category-page/2022-08/LAB Tieto-
tuojaohjeistus%20opiskelijoille LAB 220822.pdf](https://elab.lab.fi/sites/default/files/category-page/2022-08/LAB_Tieto-
tuojaohjeistus%20opiskelijoille LAB 220822.pdf)
- LAB-ammattikorkeakoulu. Siivittäjä-hanke. Viitattu 5.6.2024. Saatavissa <https://lab.fi/fi/projekti/siivittamo>
- Laitila, M. 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Fenomenografinen lähestymistapa. Itä-Suomen yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 30.5.2024. Saatavissa <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/9894?locale-attribute=fi>
- Le Boutillier, C., Chevalier, A., Lawrence, V. Leamy, M., Bird V J., Macpherson, R., Williams, J. & Slade, M. 2015. Staff understanding of recovery-orientated mental health practice: a systematic review and narrative synthesis. Systematic review. Viitattu 17.10.2024. Saatavissa <https://implementationscience.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13012-015-0275-4>
- Leppo, K., Hansson, A-I. & Taipale, V. 2007. Asumista ja kuntoutusta. Mielenterveyskuntoutujien asumispalveluja koskeva kehittämissuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2007(13). Viitattu 11.10.2024. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69970/Julka200713.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martin, M. & Nordling, E. 2021. Toipumisorientaation toimintamallien implementoinnin edellytykset, mahdollisuudet ja haasteet. Teoksessa Martin, M., Nordling, E., Soronen, K.& Savelius-Koski, E. (toim.) Yhdessä toipumisen tukena mielenterveystyössä. Toipumisorientaation toimintamallit ja niiden implementaatio. Työpöytä 21/2021. THL. 100–102. Viitattu 23.9.2024. Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143364/URN ISBN 978-952-343-664-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143364/URN_ISBN_978-952-343-664-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Martin, M. 2021. Johdatus toipumisorientaation toimintamalleihin ja niiden implementaatioon mielenterveystyössä. Teoksessa Martin, M. Nordling, E. Soronen, K. & Savelius-Koski, E. (toim.) Yhdessä toipumisen tukena mielenterveystyössä. Toipumisorientaation

toimintamallit ja niiden implementaatio. Työpäpaperi 21/2021. THL. 9–12. Viitattu 26.5.2024. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143364/URN_ISBN_978-952-343-664-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Martin, M. 2022. Johdatus toipumisorientaatioon mielenterveyspalveluissa. Teoksessa Martin, M. & Soronen, K. (toim.) Toipumisorientaatio mielenterveyspalveluissa. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja C. Työpapereita 8. 9–12. Viitattu 23.9.2024. Saatavissa https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/65063/Martin_Marjatta-Soronen_Kari.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Meriluoto, T. & Marila-Penttinen, L. 2015. Mikä osallisuus? Mikä kokemusasiantuntijuus? Teoksessa Meriluoto, T., Marila-Penttinen & Lehtinen E. (toim.) Osallisuuden ja kokemusasiantuntijuuden käsikirja. Ensi- ja turvakotien liiton käsikirja 2. 6–36. Viitattu 8.10.2024. Saatavissa https://issuu.com/ensi-jaturvakotienliitto/docs/osallisuus_osallisuuden_kokemusasi

Mielenterveyslaki 1116/1990.

Nordling, E. 2018. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 134/1476–1483. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 17.6.2024. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo14435.pdf>

Nordling, E. & Martin, M. 2022. Johtopäätökset ja suositukset. Teoksessa Martin, M. & Soronen, K. (toim.) Toipumisorientaatio mielenterveyspalveluissa. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja C. Työpapereita 8. 174–179. Viitattu 23.9.2024. Saatavissa https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/65063/Martin_Marjatta-Soronen_Kari.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Nordling, E. & Rissanen, P. 2020. Mielenterveystyö uudistuu. Toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat. THL. Viitattu 31.5.2024. Saatavissa <https://www.julkari.fi/handle/10024/140792>

Nordling, E. 2023. Toipumisorientaatio mielenterveystyössä. Helsinki: Edita Publishing.

OECD. 2018. Health at a Glance: Europe 2018 State of health the EU cycle. Paris/European Union, Bryssels: OECD Publishing. Viitattu 20.10.2024. Saatavissa https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/health_glance_eur-2018-en.pdf?expires=1728037369&id=id&acc-name=guest&checksum=268509B40AE4CCC0F9EEAD066C8B1B64

Pellinen, R. 2011. ”Joskus tuntuu kuin eläisin keinuen aalloilla”. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia sairauden vaikutuksista arkeen. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 24.6.2024. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/26887>

Pöyhönen, E. 2003. Mielenterveyskuntoutujien klubitalo. Yhdessä kohti työelämää. Helsinki: Stakes.

Raivio, M. & Raivio, J. 2020. Toipuva mieli. Opas toipumisorientaatioon. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rissanen, P. & Jurvansuu, S. 2019. ”Haluan olla hyödyllinen ja aktiivinen yhteisön ja yhteiskunnan jäsen”. Vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan suhde mielenterveys- ja päihdekuntoutujien hyvinvointiin. Tietopuu: Tutkimussarja 1/2019. A-klinikkasäätiö. Viitattu 30.5.2024. Saatavissa https://tiedostot.a-klinikkasaaatio.fi/Tietopuu_Tutkimussarja_1-2019_Rissanen_ja_Jurvansuu.pdf

Ropo, E. & Huttunen, M. 2013. Johdanto. Teoksessa: Ropo, E. & Huttunen, M. (toim.) Puheenvuoroja narratiivisuudesta opetuksessa ja oppimisessa. 9–16. Viitattu 14.10.2024. Saatavissa <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103171/978-951-44-9166-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 5.6.2024. Saatavissa <https://www.theseus.fi/handle/10024/821112>

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.6.2024. Saatavissa <https://www.theseus.fi/handle/10024/817817>

Salovuori, S. 2022. Merkityksellisyyden voima. Kirja masennuksesta toipuvalle. Helsinki: Kirjapaja.

Sava I. & Katainen A. 2004. Taide ja tarinallisuus itsen ja toisen kohtaamisen tilana. Teoksessa Sava I. & Vesänen-Laukkanen, V. (toim.) Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Juva: PS-Kustannus. 22–39.

Suvisaari, J. Solin, P., Viertiö, S. & Partonen, T. 2023. Terve Suomi. Mielenterveys ja palvelujen käyttö. THL. Viitattu 18.9.2024. Saatavissa https://repo.thl.fi/sites/terveysuomi/ilmioraportit_2023/mielenterveys_ja_palveluiden_kaytto.html

STM. 2024. Mielenterveyden hoito. Viitattu 5.10. 2024. Saatavissa <https://stm.fi/mielenterveyspalvelut>

Terveydenhuoltolaki 2010/1326.

THL. 2022. Mielensterveyspalvelut. Viitattu 5.10.2024. Saatavissa <https://thl.fi/aiheet/mielensterveys/mielensterveyspalvelut>

THL. 2023. Mielensterveyden edistäminen. Viitattu 4.10.2024. Saatavissa <https://thl.fi/aiheet/mielensterveys/mielensterveyden-edistaminen>

THL. 2024. Kokemusosaaminen. Viitattu 11.10.2024. Saatavissa <https://thl.fi/aiheet/hyvinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asetmassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/osallisuutta-edistava-hallintomalli-tukee-osallisuustyon-johtamista/kokemusosaaminen>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Viitattu 29.7.2024. Saatavissa https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Vesänen-Laukkanen, V. 2004. Katson ulos kuvastani. Teoksessa Sava, I. & Vesänen-Laukkanen, V. (toim.) Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Juva: PS-kustannus, 59–76.

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

Vilkkä, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielensterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 24.6.2024. Saatavissa https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y

WHO. 2022. Mental health. Viitattu 4.10.2024. Saatavissa <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Liite 1. Kutsu työpajaan ja saatekirje

*Tiistaina
17.9.2024
klo 12-15*

Kutsu

Hei kokemusasiantuntija!
Kaipaamme apuasi ja näkemyksiäsi
opinnäytetyöhön, jota teemme yhteistyössä
Siivittäjä-hankkeen kanssa.

Osallistu yhdessä muiden
kokemusasiantuntijoiden kanssa työpajaan,
jonka aiheena on toipumisorientaation
tunnettavuuden lisääminen.
Tule kehittämään uutta!
Osallistujille tarjolla pientä suolaista syötävää.

**LAB-
ammattikorkeakoulu**
Mukkulankatu 19
Tila A155

Ilmoittautuminen
10.9.2024 mennessä
elina.rahikainen@student.lab.fi

Lämpimästi tervetuloa!

*Terveisin,
sosionomiopiskelijat
Jatta ja Elina*

Ilmoitathan
viestissä mahdollisen
erityisruokavalion

SIIVITTÄMÖ
-HANKKE


Euroopan unionin
osarahjoittama


LAB University of
Applied Sciences

Saatekirje

Olemme kaksi terveys- ja hyvinvointialan opiskelijaa LAB- ammattikorkeakoulusta Lahdesta. Teemme opinnäytetyötä sosionomin koulutukseen liittyen. Työelämäkumppanimme opinnäytetyössä on Siivittämö-hanke LAB, joka tekee tärkeää työtä kokemusasiantuntijoiden kanssa.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ammattilaisten ja mielenterveyskuntoutujien tietoisuutta toipumisorientaation viitekehyksestä. Tarkoituksena on luoda kuvakortit, joiden avulla toipumisorientaation periaatteita tehdään tutuksi. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyy yksilö- ja ryhmän ohjauksessa käytettävät kuvakortit, jotka toimivat keskustelun virittämisen apuna. Toipumisorientaation kuvakortteja voivat hyödyntää mielenterveyskuntoutujat, oppilaitokset, ammatillaiset ja asiasta yleisesti kiinnostuneet henkilöt.

Hankkeeseen osallistuvilta kokemusasiantuntijoilta kerätään heidän näkemyksiään toipumisorientaation periaatteista työpajan muodossa. Kokemusasiantuntijoiden osallistuminen työpajaan on vapaaehtoista. Kutsusta voi kieltäytyä tai osallistumisen keskeyttää prosessin missä vaiheessa tahansa ilman painostusta. Kerättyä aineistoa säilytetään hankkeen ajan 1.2.2023-31.1.2026. Arkistoitavaa aineistoa kuten osallistujalistoja säilytetään rahoittajan ohjeiden mukaisesti vähintään 10 vuotta hankkeen päättymispäivästä.

Toivomme Siivittämö-hankkeessa olevia kokemusasiantuntijoita osallistumaan työpajaan, josta saamamme materiaalin avulla pystymme laatimaan toipumisorientaation kuvakortit. Työpajasta saatava materiaali kerätään anonyymisti. Arvioitu kesto työpajalle on 3 tuntia.

Annamme mielellämme lisätietoja opinnäytetyöhön liittyen.

Terveisin,

Jatta Nilvuori
jatta.nilvuori@student.lab.fi

Elina Rahikainen
elina.rahikainen@student.lab.fi

Liite 2. Työpajassa ideoidut tuotokset

Merkityksellisyys

| Teksti | Kuva |
|--|--------|
| Kuka inspiroi sinua? | |
| Mikä tuo merkitystä elämääsi? | |
| Hengellisyys - näin minä käsitän sen. | Buddha |
| On minun hallinnassa. Syntyy ja muuttuu elämäni varrella. | |
| "Kun henki on vahva niin vähäkin työ riittää maailman luomiseen" -Juice Leskinen- | Buddha |
| Ei mitään niin pientä, ettei se olisi osa jotain suurempaa. Sekin on lopulta vain kaiken pienen summa. | |
| Kun pitää silmät auki, voi löytää ihmeen. | |
| Kauneutta on kaikkialla. Luonto on lääke. | |
| Hiljaisuus puhuu kun kuuntelee. | |
| Mieli on joskus raskas, toisinaan höyhenen kevyt. | Höyhen |
| Maalaa mitä maalaat, pääasia että luot. | Maalit |
| Riittää kun olet. | Kissa |
| Tunne yhteys luontoon, maailmaan, itseesi! | Metsä |

| Teksti | Kuva |
|---|------------------|
| Kotieläimet toimivat terapeutteina. | Kissa |
| Suunta eteenpäin! | |
| Voi syntyä mistä tahansa. Asetan ne itse. | |
| Muuttuvia. Voin muuttaa merkityksiä. | |
| Sidonnainen näkökulmasta. | |
| Elämän aallokossa pysyy pinnalla, koska... | Vene |
| Voit toteuttaa unelmia (millaisia?) | Vene |
| Matkustaminen/ retkeily lisää mielen hyvinvointia (milloin olet?) | Vene |
| Mitä ihanaa onkaan mutkan/ mäen takana? | |
| Voit toteuttaa itseään! | Maalit |
| Think outside the box - olet muutenkin kuin diagnoosisi. | |
| Paint your world! As colorful as you really are! Show your true colors! | Maalit |
| Elämä on suloista. Olet ainutlaatuinen. | Varvas Varvas |
| Tunnen yhteyttä luontoon kun... | |

Toivo

| Teksti | Kuva |
|---|--------|
| Unelmat eivät maksa. | Omenat |
| Nyt on vaikeaa, mutta joskus voit hyvin. | |
| Toivo elää aina vaikka se olisi piilossa. | |
| Toivo voi löytyä unelmoimalla. Ilman toivoa ei voi toipua. | |
| Hymy ei maksa mitään. Paratiisi on mielessäsi. Olet jo löytänyt toivon, se on sisälläsi. | |
| Rakkautta tekoja... | |
| Mikä on sinulle merkityksellistä. Tuttu/ tuntematon | |
| Lähimmäisen rakkaus Miten se näkyisi | |
| Toivo tekee elämästä merkityksellisen. Toivo hyvää itsellesi ja muille. | |
| Toivossa asuu rakkaus, myötätunto, viisaus - mieletön voimavara! Ole itsellesi armollinen - luota elämään. | |
| Rakenna toivolle mahdollisuus. Toivo luo elämää. | |
| Kuka yllätti sinut viimeksi? Oliko siinä toivoa? | |
| Päivän hyvä teko - millainen se voisi olla tänään? Milloin joku auttoi sinua? Tuntematon Random act of kindness. | |

| Teksti | Kuva |
|---|----------|
| Elä arvojesi mukaan ja totuudessa. Toivo on majakka, joka ohjaa sinne missä sinua tarvitaan. | Puut |
| Baby steps! Askel kerrallaan! | Jääsydän |
| Unelmoi, suuria tai pieniä. Toteuttaisitko jonkin unelmasi/ toiveesi mikä olisi nyt mahdollista. | Jääsydän |
| Mitä voit vielä saavuttaa... | Jääsydän |
| Elämäni on... | |
| Roiku kiinni hyvässä. | |
| Usko unelmiisi! Ne saattavat toteutua. | Aurinko |
| Ei ole pimeää, on vain valon puuttetta. Valitse mihin katsot. Armahda, älä tuomitse itseäsi. | |
| Mikä on antanut sinulle toivoa? | Lähde |
| Toivo herää kun epäusko kuolee. Suonsilmä on täytetty suopursun tuoksulla. | |
| Mitä tarvitaan hyvään elämään? | |

Vahvistuminen

| Teksti | Kuva |
|--|---|
| Olet vahvempi kuin uskotkaan! | Koski |
| Ole kallio jonkun myrskyssä. Luota - elämä kantaa. | |
| Ei mustavalkoista, mustaa ja valkoista - vai harmaan sävyjä. | Potkukelkka |
| Kerää "sisäiseen aarrearkkuusi" hyviä hetkiä, asioita ja ihmisiä. Aukaise arkku, kun tarvitset voimaa. | Koski |
| Särkymällä vahvaksi, kiteytymällä jääksi, sulamalla vedeksi. | |
| Rakkautta on... Sinä olet kultaa. Olet jo perillä. Ei ole olemassa vain yhtä totuutta, sinun totuus on totta sinulle. Seiso sanojesi takana, mutta ole utelias muiden totuuksille. | Kukka Kukka Kukka Kukka Kukka |
| Roiku kiinni hyvissä asioissa. | |
| Mistä saat iloa? | |
| Mitä luonto merkitsee/ antaa? | Puu |
| Olet mitä ajattelet, tulet siksi mitä harjoitat. Vahvistat omia ajatuksiasi, niistä tulee elämäsi. | |
| Anna painon pudota harteiltasi. Mikä auttaisi? | Jäälyhty Jäälyhty |
| Anna jonkun jakaa taakka kanssasi. | Jäälyhty |

| Teksti | Kuva |
|---|--------------------|
| Ei tee kylmäksi. Ei vaadi luopumista herkkyydestä. Vaatii rajoja. | |
| Lintu voi lentää vasta kun se rikkoo kuorensa -> oppii lentämään. | |
| Synkät vaiheet voivat luoda kauneutta. | Koski |
| Elämän voi elää niin kuin itse haluaa! | |
| Ole itsellesi kallio (tuki, turva). Kauneutta on karuuden keskellä. | |
| Tule sellaisena kuin olet! | |
| Nauti pienistä asioista (mistä?). | |
| Löytyy tallomattomalta polulta. On sisäistä rauhaa. On rakkautta itseäni kohtaan. | |
| Voi löytyä pohjalla/ pohjalta. Tapahtuu hitaasti. | Majakka Majakka |
| Ei ole lineaarista. | Majakka |
| Sinä voit luottaa itseesi. | Jäälyhty |
| Lämpö sulattaa jään. Pienikin taakka harteiltasi keventää oloasi. | Jäälyhty |

Identiteetti

| Teksti | Kuva |
|--|----------|
| Ajatukset ovat välillä vain ajatuksia. Anna niiden virrata. Uusi tulee tilalle. | Puuseinä |
| On mahdollista kääntää tämä hankala jakso voimavaraksi. | |
| Osiesi summa. Valoa ja varjoa. | |
| Pala palalta, osia sinusta. Mistä puolistasi pidät? Miten läheisesi kuvailisi sinua? | |
| Tämä on matka... | Kivipino |
| Ole onnellinen siitä, että saat tämän tilaisuuden tutustua itseesi. | Kivipino |
| Ole ylpeä sinusta, sinä olet tutustumisen arvoinen. | Kivipino |
| Sairaus on kuin flunssa, niitä tulee ja menee. Et ole masennuksesi ihan kuin et ole räkätautisikaan. | |
| Ihminen on kuin reikäleipä - ryppyinen, rujo, pinnasta kova, sisältä pehmeä, naamalla aito hymy. | Leipä |
| Saat olla sinä - epätäydellinen niin kuin kaikki muutkin pöhköt. Valitse ajatuksesi huolella, niistä tulee elämäsi. | |
| Älä anna muiden määritellä sinua. Mutta näe itsesi muiden silmin myös. Näe se hyvä ja kaunis minkä he näkevät. | |

| Teksti | Kuva |
|---|------------------------------------|
| Identiteetti ei ole sisäinen rikkonaisuuteni. | Keltainen kukka |
| Identiteetti ei ole virheeni. | Keltainen kukka |
| Identiteetti ei ole kipuni. Identiteetti ei ole taakse jääneet unelmani. | Keltainen kukka Keltainen kukka |
| On monenlaisia sairauksia. | |
| Miten elän sairauteni kanssa? | |
| Kokonainen rikkinäisenäkin. Näkökulmani voi muuttaa sitä. | |
| Kasvaa koko elämän. | |
| Minun oikeuteni määrittää. Ei musta-valkoinen vaan värien kirjo. | |
| Kauneus tulee sisältäpäin. | |
| Minäkuva ja itsetunto tasapainossa. Koostuu osista, jotka eivät ole irrallisia toisistaan vaikka siltä voisi tuntua. | |
| Olet urhea ja arvokas ihminen. | |
| Sinä et ole sama kuin sairautesi. | |

| | |
|--|--------------|
| <p>Millainen olisi ideaaliminäsi.</p> <p>Millaisin askelin voisit päästä lähemmäs sitä? Mistä osista se koostuu?</p> <p>Mitkä ovat tärkeimmät arvosi? Rakasta ruisleipää.</p> <p>Mikä tekee sinusta sinut? Mistä olet ylpeä itsestäsi?</p> <p>Identiteetti rakentuu paloista. Rakenna identiteettiäsi joka päivä - se muuttuu joka päivä.</p> <p>Identiteetti ei ole muuttumaton. Mieti joskus miten muut sinut näkevät. Jos et tiedä, kysy!</p> <p>Selviät sairautesi kanssa, olet sankari.</p> | <p>Leipä</p> |
|--|--------------|

| | |
|---|---------------------------|
| <p>Ajatuksesi saattavat valehdella sinulle.</p> <p>Olet viisaampi/ kauniimpi/ arvokkaampi kuin uskotkaan.</p> <p>Timantitkin syntyvät paineen alla.</p> <p>Identiteettini ei ole vain ihoni väri, silmiäni väri tai ikäni. Identiteetti on sielu.</p> <p>Kukaan ei huomaa esim. apuvälineitäsi, sairauttasi, keskeneräisyyttä.</p> <p>Kokemuksen jakaminen poistaa stigmaa.</p> <p>Ei ole asiat, jotka minulle tapahtuivat tai sanat jotka toinen sanoi. Ei ole äänet päässäni. Ei ole ajatukseni/ ajatusten virta.</p> | <p>Ruusu</p> <p>Ruusu</p> |
|---|---------------------------|

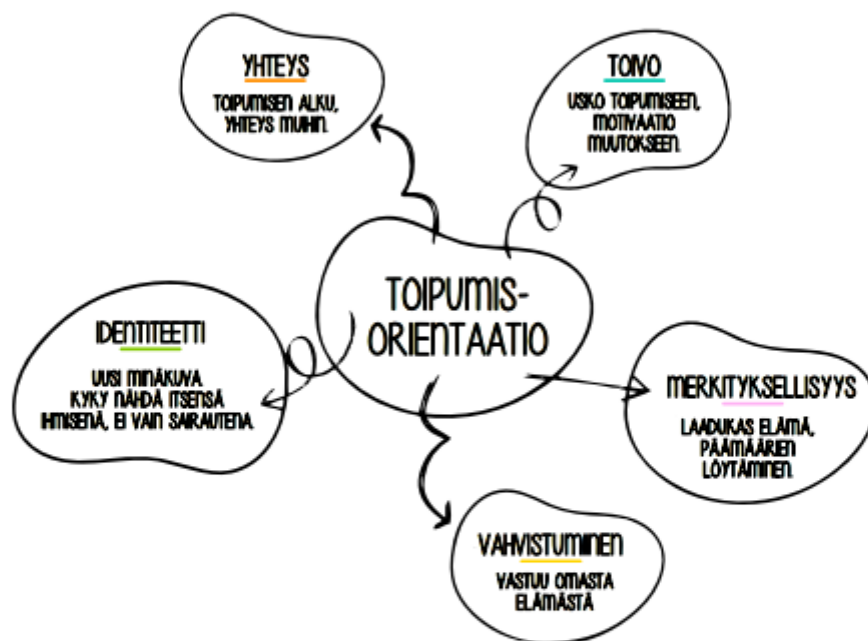
Yhteys

| Teksti | Kuva |
|---|-------------------------------|
| Nauti kaikilla aisteilla. Pysähdy tuoksuun, makuun, hetkeen. | Piparit Piparit |
| Uusi yhteys löytyy erilaisuudesta. | |
| Luo uusia yhteyksiä. Päästä lähelle, pidä rajasi. | |
| Ystävyys antaa voimaa. | Talot |
| Löydä oma yhteys itseesi, sinä olet ainoa, joka on aina läsnä elämässäsi. | |
| Joku kannattelee sinua nyt. Joskus sinäkin toimit kannattelijana. | |
| Saat tukea, kun uskaltaudut pyytämään. | Lehdet |
| Yhteys itseän luo yhteyttä muihin. Rakenna siltoja yli vaikeiden tunteiden/aikojen. | Piparit Piparit |
| Ajat ovat aikoja, mutta niillä et voi määrittää sun arvoa - muista vaalia yhteyttä! Kenen kanssa tunnet yhteyttä? Rajat ovat rakkautta, kun ne joustaa. | Piparit Piparit Piparit |
| Kukaan ei toivu yksin. Yhteys siltaa eroja. Yhteys on vaikka sitä ei tunne. | Siili Siili Siili |
| Rohkeus rikkoa rajoja. | Hyppy |
| On paljon ihmisiä, jotka haluavat sinulle hyvää. | |
| Ei ole "me täällä" ja "ne tuolla" - on vaan me. | |

| Teksti | Kuva |
|--|--|
| Kosketuksessa on voimaa. | |
| Etsi heimosi - ketä siihen kuuluu? Samanlainen? Riittävän paljon? Kosketus parantaa. Koska viimeksi halasit? | Luistelu Luistelu Luistelu Luistelu |
| Yhteisö, ketä siihen kuuluu? Milloin koit yhteyttä? | |
| Haluaisitko vertaistukea - mistä löytää? | |
| Vertaistuki - et ole yksin! | |
| Voisitko vähän laskea suojiasi? | Hyppy |
| Hyppy tuntemattomaan. | Hyppy |
| Oman perheen tuki? | Luistelu |
| Yhdessä voi olla myös erikseen. Yhteys löytyy eroavaisuuksistakin. Yhteys on toipumisen selkäranka. Yhteys ei päde vain ihmisiin vaan luontoon yms. | |

Liite 3. Esimerkkejä Toipumisen polulla -keskustelukorteista

TOIPUMISEN POLULLA -KESKUSTELUKORTIT



TOIPUMISORIENTAATIO PÄHKINÄNKUORESSA

Positiivinen mielenterveys on voimavara ja tärkeä osa yksilön hyvinvointia. Toipumisorientaation viisi periaatetta; yhteys, toivo, merkityksellisyys, vahvistuminen ja identiteetti, sisältävät yhtäläisyyksiä positiivisen mielenterveyden kanssa vieden ajatuksia pois sairaus- ja ongelmakeskeisyydestä. Mielekäs elämä on mahdollista haasteista huolimatta.

TOIPUMISEN POLULLA -KESKUSTELUKORTIT

KORTTIEN KÄYTTÖ

- Jokainen toipumisorientaation periaate sisältää seitsemän korttia. Korteissa on teemaan liittyvä kuva, ajatus ja kysymys
- Kortit mahdollistavat toipumisorientaatioiden periaatteiden pohtimista ja tutuksi tekemistä toimien keskustelun virittäjinä yksilö- ja ryhmänohjauksessa
- Kortit voi levittää pöydälle kuvapuoli ylöspäin ja jokainen voi vuorollaan valita itseään puhuttelevan kortin. Kortin voi myös valita sattumanvaraisesti
- Osallistujat voivat kertoa vuorollaan, millaisia tunteita ja ajatuksia valittu kortti herättää. Yhdessä voi pohtia kuvan luomaa tunnelmaa sekä miten kortin kuva ja teksti nivoutuvat toisiinsa. Sanojen avulla kuva alkaa elämään



KORTTIEN TULOSTUS
TULOSTA KAKSIPUOLISENA,
LEIKKAA JA LAMINOI



PAKKA SISÄLTÄÄ
35 KORTTIA • OHJEET

Keskustelukortit on tehty osana sosionomikoulutuksen opinnäytetyötä Sivittämö-hankkeen kanssa perustuen narratiiviseen kuvatyöskentelyyn

Korttien sisältö: Jatta Niivuori & Elina Rahikainen, 2024
Korttien graafinen suunnittelu ja taitto: Oona Rouhiainen, 2024.



MILLAISET ASIAT AUVATAI
VAIKEINA HEIKINÄ?

EI OLE PIMEÄ, ON VAIN
VALON PUUTETTA

TOVO



MILLAIEN ON
PÄIVÄN HYVÄ TEKON?

RAKKAUDELISIJA
TEKOJA

TOVO



MITÄ VOI VIELÄ OLLA
EDESSÄNI?

RAKENNAN TOIVOLLE
MAHDOLLISUUDEN

TOVO



TOIVON HYVÄÄ ITSELENI
JAMUILLE
MITEN TUEN ITSEÄNI
JAMUITÄ?

TOVO



TOVO TEKEE ELÄMÄSTÄNI
MERKITYKSELLISEN
MIKÄ ANTAA MINULLE
TOVOA?

TOVO



USKON UPELMOINI
- NE SAATAVAT TOIVETUA
MISTÄ UPELMOINI?

TOVO





IDENTITEETTI

IDENTITEETTI EI OLE
MUUTTUMATON

KUINKA KEHTÄÄN POSITIIVISTA
MINAKUVAAMIN?

IDENTITEETTI

MINA OLEN TUVUSTUMISEN
ARVOINEN

MISTÄ OLEN YLPEÄ
ITSESSÄÄN?

IDENTITEETTI

KOKONAISENAKIN
RIKKINAISENAIN?

MITEN OLEN VOITTANUT
SAIRAUDEN LEIMAN?

IDENTITEETTI

PINASTA KOVA,
SISÄLTÄ PEHMEÄ

MILLAINEN HALUAISIN
OLLAN?

IDENTITEETTI

NÄEN SEN HYVÄN JA
KAUNIAN MIINKÄ MUUT
MINUSSA NÄKEVÄT

MITEN MUUT NÄKEVÄT MINUT?

IDENTITEETTI

IDENTITEETTIÄ RAKENTUU
PALOISTA

MIKÄ TEKEE MINUSTA
MINUT?



VAHVISTUMINEN
ANNAN JONKUN JAKAA
TAAKKAA KANSSANI
KUKA KUULEE HUOLENI?



VAHVISTUMINEN
LUOTAN ETÄ ELÄMÄ
KANTAA
MIKA MINUA
KANNATTELEE?



VAHVISTUMINEN
OLEN VAHVEMPI KUIN
USKONKAAN
MILLAISIA VAHVUUKSIA
TUNNISTAN ITSESSÄNI?



VAHVISTUMINEN
KAUNEUTTA ON KARUDEN
KESKELLÄ
MILLAISENA NÄEN
ITSENI?

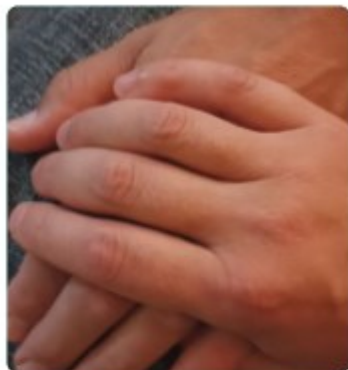


DENTITEETTI
SAAN OLLA MINÄ MYÖS
EPÄYDYLISENÄ
MITEN PUHUN
ITSELENI?



VAHVISTUMINEN
LAMPO SULATTAA JAAN
MINKÄ PITÄÄ MUUTTUA,
JOTTA TAAKKANI KEVENE?





MILLÄISTÄ VERTAISTUKEA
TOIVON SAAVANI?
VERTAISTUKI ANTAA
VOIMAA

YHTEYS



ELÄMÄNI VAIHESSA?
OVI OLEET MERKITTÄVIÄ
MILLÄSET VALINNAT
VOIN VAKUUTAA ITSELENI
MERKITYKSELLISIIN ASIOIHIN

MERKITYKSELLISYYS



MILLÄISIIN YHTEISÖIHIN
KOEN KUULUVANI?
OLEN OSA JOTAKIN
TÄRKEÄÄ

YHTEYS



MITEN KOEN YHTEYDEN?
YHTEYS ON
TOIPUMISEN ALKU

YHTEYS



MIKÄ VÄRI KUVAAM TÄMÄN
HEIKKISTÄ ELÄMÄÄNI?
MAALAN ELÄMÄNI
OMAN NÄKÖISEKSI

MERKITYKSELLISYYS



KENEN KANSSA TUNEN
YHTEYTÄ?
ON PALJON IHMISIÄ, JOTKA
HALUAVAT MINULLE HYVÄÄ

YHTEYS



Liite 4. Palautelomake



Palautetta työpajasta

Hei!

Täyttämällä tämän lyhyen kyselyn autat meitä kehittämään toipumisorientaation tunnettavuutta sekä saamaan tietoa kuinka työpaja sujui. Kysely sisältää viisi kohtaa. Lomakkeen pystyt lähettämään, kun olet vastannut kaikkiin kohtiin.

Vastaajien kokonaismäärä: 7

**Millaista tietoa koit saavasi toipumisorientaatiosta?
Kirjoita ajatuksesi vastauslaatikkoon.**

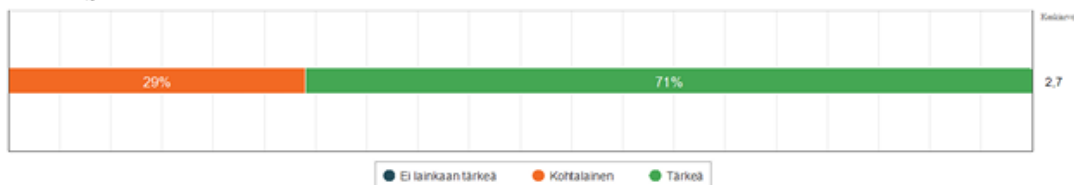
Vastaajien määrä: 7

| Vastaukset |
|--|
| Hyvä, tiivis tietopaketti alussa. Jako alueisiin hyvä, auttaa jäsentään ja sisäistämään sen mistä asiassa kyse. |
| Toipumisorientaatio pitää sisällään monenlaista ihmiselämälle tärkeää kohtaa. Niihin perehtyminen voimauttaa. |
| Syventävää ja selkeyttävää tietoa. Lisämerkitystä ja lisäsanoja. Miten monimuotoinen se voi olla. |
| Tietoa toipumisorientaation eri osa-alueista konkreettisin esimerkein. |
| Sain lisätietoa. Avasitte hyvin mitä pitää sisällään. Olen lukenut siitä, mutta välillä kieli mitä on käytetty on "tavallisen" ihmisen poissulkevaa. |
| Sain lisätietoa. Avasitte hyvin mitä pitää sisällään. Olen lukenut siitä, mutta välillä kieli mitä on käytetty on "tavallisen" ihmisen poissulkevaa. |
| Tietoni toipumisorientaatiosta ja sen viitekehuksesta syventyi. Sain uusia näkökulmia muiden kanssa käydystä pohdinnasta. |

Kuinka tärkeäksi koit roolisi kokemusasiantuntijana kuvakorttien suunnittelussa?

Valitse kolmesta vaihtoehdosta yksi.

Vastaajien määrä: 7



| Ei lainkaan tärkeä | Kohtalainen | Tärkeä | Keskisarvo | Mediaani |
|--------------------|-------------|--------|------------|----------|
| 0,0% | 28,6% | 71,4% | 2,7 | 3,0 |

Miten kuvakortit mielestäsi lisäävät toipumisorientaation tunnettavuutta? Kirjoita ajatuksesi vastauslaatikkoon.

Vastaajien määrä: 7

| Vastaukset |
|--|
| Kuvakortit hyvä, helppo ja kompakti tapa ottaa asioita keskusteluun. |
| Ne ovat hyvä työkalu toipumisorientaation käytössä ja auttavat varmasti paremmin hahmottaamaan ko. konseptia ja lisäävät myös tunnettavuutta asian tiimoilta. |
| Ne jäävät paremmin mieleen. Ne antavat lisäulottuvuuden osa-alueisiin. |
| Ne konkretisoivat, mistä toipumisorientaatiossa on kysymys. Asioista jää mielikuva. Ne nostavat ajatuksia ja tunteita, synnyttävät pohdiskelua ja luovat mielihyvää. |
| Avaa käsitteitä eri tavalla, kuin kirjoitettu tai puhuttu. Käyttäessä niitä voisin kuvitella että toipujalla herää paljon ajatuksia |
| Avaa käsitteitä eri tavalla, kuin kirjoitettu tai puhuttu. Käyttäessä niitä voisin kuvitella että toipujalla herää paljon ajatuksia |
| Kuvakortit ovat trendikäs ja toimiva asiakastyön menetelmä ja se voi lisätä tunnettavuutta, mutta se riippuu korttien saatavuudesta ja kohdeyleisön tavoittamisesta. Kuvakortteja on jo nyt erittäin paljon ja samat asiat toistuvat monessa pakassa eri tavalla, joten avainasemassa on painottaa toipumisorientaation viitekehyksen näkökulmaa ja erottaa pakka muista tunnetaito ja keskustelukorteista. Tässä ammattilaisille puhuessa voi alleviivata esim. toipumisorientaation teoriataustaa. |

Millaista palautetta haluat antaa työpajasta? Valitse kolmesta vaihtoehdosta yksi.

Vastaajien määrä: 7



| Huono | Kohtalainen | Hyvä | Keskiarvo | Mediaani |
|-------|-------------|--------|-----------|----------|
| 0,0% | 0,0% | 100,0% | 3,0 | 3,0 |

Tähän voit laittaa muuta avointa palautetta halutessasi.

Vastaajien määrä: 7

| Vastaukset |
|---|
| Tosi hyvin vedetty ja ohjattu työpaja. Rento tunnelma ja saatiin aikaakin asioita:) |
| Hyvä työpaja! Hyvät vetäjät. Selkeä ja innostava kokonaisuus! |
| Oli tosi mukavaa saada lisäsyvyyttä toipumisorientaatioon. Paja oli hienosti toteutettu! |
| Erittäin hyvin valmisteltu ja ohjattu työpaja. Työskentelyn ohjaus oli miellyttävää ja ajoituksesta huolehdittiin Perfect! |
| Motivoiva aihe, hyvä työskentelyilmapiiri ja aktiiviset osallistujat 👍 |
| Kiitos. Hyvä aihe opinnäyte työksi. Upeita kuvia, wau! Kiitos että sain osallistua. |
| Kiitos. Hyvä aihe opinnäyte työksi. Upeita kuvia, wau! Kiitos että sain osallistua. |
| Kiitos kutsusta ja työpaja oli erittäin antoisa. Odotan innolla kun pääsen näkemään fyysiset kortit ja käyttämään niitä omassa asiakastyössäni. |



Euroopan unionin
osarahoittama



Kiitos vastauksesta ja yhteistyöstä!

- Elina & Jatta -



Kysely luotu Webropolilla
Klikkaa tästä ja lue lisää