

Itsemääräämisen tukeminen ohjauksessa

Opas vammaispalveluiden työntekijöille



KEUSOTE

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue



Johdanto

Vammaispalveluissa asiakkailla esiintyy haasteita ymmärtää omaa itsemääräämisoikeuttaan - mitä se tarkoittaa, miten sitä käytetään ja millainen vaikutus sillä on heidän elämäänsä. Tämän vuoksi työntekijän tehtäviin kuuluukin asiakkaiden itsemääräämisen tukeminen ja työntekijällä onkin keskeinen rooli asiakkaan itsemääräämisoikeuden toteutumisessa ja tukemisessa. Työntekijän tehtävänä ei ole vain kunnioittaa asiakkaan päätöksiä, vaan myös tukea häntä tekemään valintoja ja vahvistaa hänen kykyjään toimia itsenäisesti.

Tiivistetysti itsemääräämisoikeudella tarkoitetaan ihmisen oikeutta määrätä omasta elämästään, tehdä omia valintoja ja toteuttaa niitä. Suomessa itsemääräämisoikeus on usean eri perus- ja ihmisoikeuden ilmentymä. Tässä oppaassa keskitymme käsittelemään itsemääräämistä juridisen näkökulman sijaan psykologista itsemääräämisteoriala hyödyntäen. Oppaan tavoitteena on teorian avulla syventää lukijan käsitystä itsemääräämisestä, korostaa työntekijän keskeistä roolia sen tukemisessa sekä tarjota keinoja asiakkaiden itsemääräämisen tukemiseen ohjaustyössä.

Oppaan on toteuttanut opinnäytetyönä Metropolia Ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Mehmet Kasap yhteistyössä Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen vammaispalveluiden kanssa. Keski-Uudenmaan hyvinvointialue ei vastaa tämän oppaan sisällöstä.

Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria on Edward Decin ja Richard Ryanin kehittämä psykologinen teoria, joka pyrkii selittämään ihmisen käyttäytymistä ja motivaatiota. Teorian avulla voidaan esimerkiksi ymmärtää, miten erilaiset **sosiaaliset ympäristöt**, kuten työpaikat ja oppilaitokset, voivat joko vahvistaa tai heikentää ihmisen sisäistä motivaatiota.

Teorian mukaan ihmiselle on luontaista pyrkiä aktiivisesti toteuttamaan itseään ja itse valitsemiaan tavoitteita. Ihminen voi hyvin ja toimii tehokkaimmin kokiessaan itse hallitsevansa omaa elämäänsä. Ihmistä motivoivatkin ensisijaisesti sisäiset tekijät, kuten kiinnostus ja halu kehittyä, ulkoisten palkkioiden ja paineiden sijaan.



Itsemääräämisteorian mukaan on olemassa **kolme psykologista perustarvetta**, joiden täyttymisellä on merkittävä vaikutus ihmisen hyvinvointiin, motivaatioon ja kehitykseen. Nämä perustarpeet ovat **autonomian**, **kykenevyyden** ja **yhteenkuuluvuuden** tarve. Perustarpeiden täyttyessä ihminen voi kokea olevansa **itsemääräävä** omasta elämästään.

Autonomia

Autonomia tarkoittaa ihmisen kokemusta siitä, kuinka vapaasti hän voi tehdä päätöksiä ja valintoja omien arvojensa ja kiinnostustensa mukaisesti. Autonomian tarve kuvastaa ihmisen luontaista halua olla omaehtoinen: ihminen haluaa tehdä asioita omasta tahdostaan eikä ulkoisen pakon tai kontrollin vuoksi.

Huom. autonomia-sanaa käytetään toisinaan synonyymina itsemääräämiselle tai itsemääräämisoikeudelle

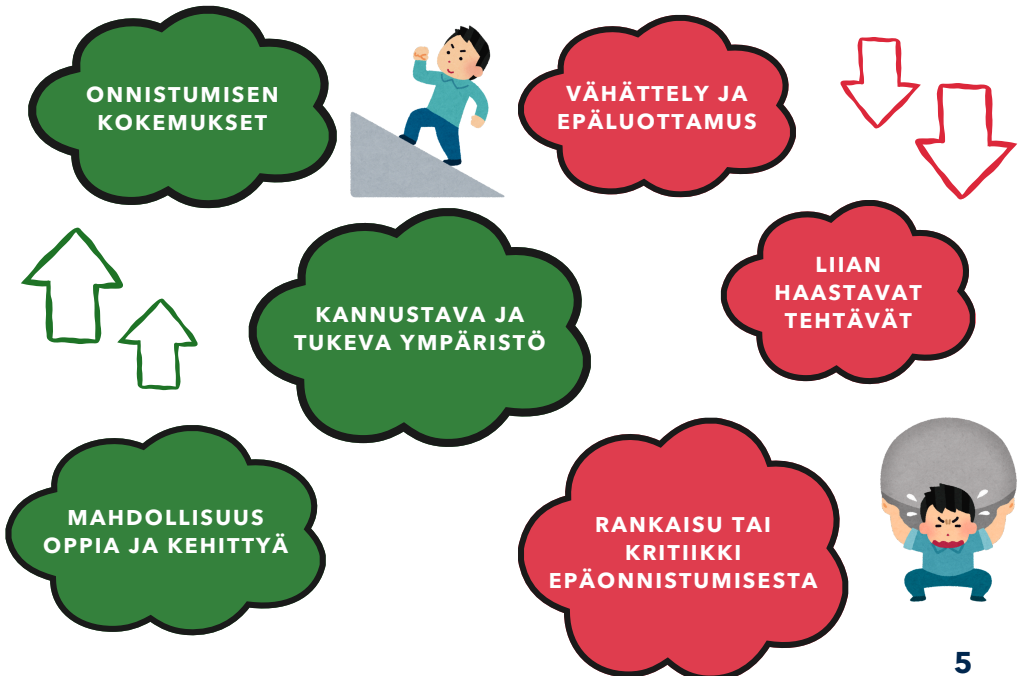


Kykenevyys

Kykenevyys tarkoittaa ihmisen kokemusta omasta osaamisestaan ja kyvystään hallita ympäristöään sekä saavuttaa tavoitteitaan. Kykenevyyden kokemus on aina henkilökohtainen ja vaihtelee tilanteen mukaan - sama ihminen voi tuntea itsensä osaavaksi yhdessä ympäristössä tai asiassa ja epävarmaksi toisessa.

Ihminen tuntee olevansa kykenevä, kun hänellä on taitoja ja voimavaroja sekä mahdollisuus hyödyntää ja kehittää niitä.

Jos ihminen ei koe itseään kykeneväksi, hän voi kokea epäonnistumista, turhautumista ja avuttomuutta, mikä voi heikentää motivaatiota ja itseluottamusta.



Yhteenkuuluvuus

Yhteenkuuluvuuden tarve viittaa ihmisen luontaiseen haluun kokea läheisyyttä ja yhteyttä muihin ihmisiin sekä muodostaa merkityksellisiä ihmissuhteita. Ihmiselle on tärkeää tuntea kuuluvansa sosiaaliseen ympäristöönsä, saada hyväksyntää ja tukea muilta sekä kokea itsensä merkitykselliseksi toisille.

Yhteenkuuluvuuden kokemus on vahvasti riippuvainen muiden ihmisten toiminnasta ja asenteista. Jos ihminen ei koe kuuluvansa mihinkään, hän voi tuntea yksinäisyyttä ja jäädä sosiaalisesti eristäytyneeksi.



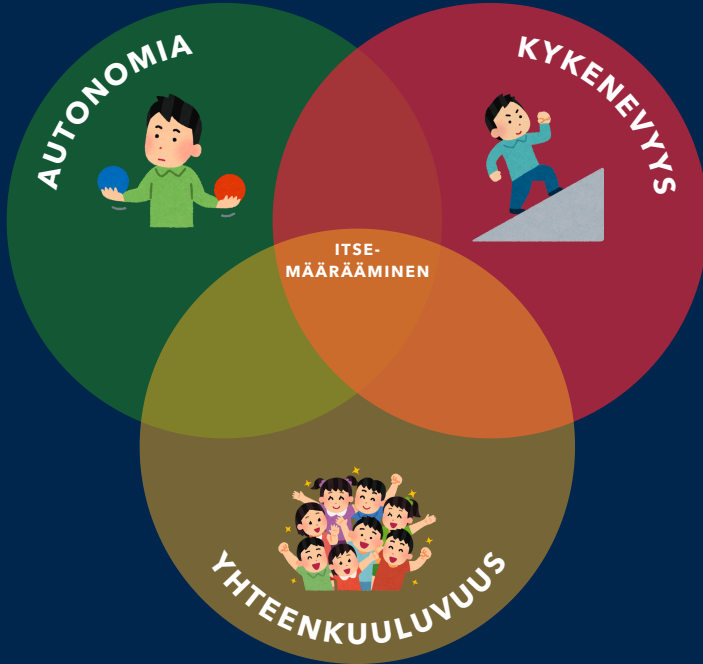
Perustarpeiden täytyminen

Autonomian, kykenevyyden ja yhteenkuuluvuuden tarpeiden täytyminen on hyvinvoinnin ja itsemääräämisen edellytys. Työntekijänä voit tukea näiden tarpeiden täyttymistä luomalla ympäristön, jossa asiakas voi toimia omaehtoisesti, vahvistaa taitojaan ja kokea yhteenkuuluvuutta.

Ihmisen sosiaalinen ympäristö, kuten päivittäiset ihmissuhteet ja sosiaaliset tilanteet, vaikuttavat suoraan siihen, kuinka hyvin perustarpeet täyttyvät. Pitkäaikainen puute tarpeiden täyttymisestä voi heikentää hyvinvointia ja kaventaa itsemääräämisen kokemusta. Esimerkiksi jatkuva päätösvallan puute heikentää autonomian tunnetta, ja onnistumisen kokemusten puute horjuttaa itsetuntoa ja kykenevyyden kokemusta.

Perustarpeet myös täydentävät toisiaan - yhdenkin tarpeen täyttymättä jääminen voi vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Jonkin perustarpeen jäädessä pitkäksi aikaa täyttymättä, seurauksena voi olla passivoituminen, motivaation heikkeneminen ja jopa psyykinen oireilu.

Yhteenvedo teoriasta



Itsemääräämisteorian mukaan ihminen voi kokea olevansa itsemääräävä kaikkien kolmen perustarpeen täyttyessä.

Sosiaalisen ympäristön vaikuttaessa merkittävästi perustarpeiden täyttymiseen, on sillä merkittävä rooli itsemääräämisen toteutumisessa. Perustarpeiden täyttymistä tukeva ympäristö edistää samalla ihmisen hyvinvointia, motivaatiota ja kehitystä.

Teoriaa ohjaustyöhön

Itsemääräämisteoria suosittelee kiinnittämään huomiota ihmisten perustarpeiden täyttymiseen erityisesti ympäristöissä, joiden tavoitteena on tukea ja edistää ihmisten hyvinvointia, osallisuutta ja kehitystä. Ulkomaisessa tutkimuksessa onkin saatu hyviä tuloksia teorian soveltamisesta myös vammaispalveluissa.

Teorian soveltaminen vammaispalveluissa edellyttää sen sisäistämisen lisäksi, että työntekijä ymmärtää ja huomioi asiakkaiden yksilölliset erot. Asiakkaiden toiminta- ja itsemääräämiskyvyissä saattaa esiintyä suuriakin eroja ja nämä erot ovat usein myös tilanne- ja asiasidonnaisia. Itsemääräämisen tukemisen keinoja olisikin siksi tärkeää tarkastella yksilöllisellä tasolla.

LISÄTIETOA ITSEMÄÄRÄÄMISKYVYSTÄ

Itsemääräämiskyvyllä tarkoitetaan henkilön kykyä vaikuttaa elämäänsä liittyviin asioihin ja päättää niistä.

Henkilö on itsemääräämiskykyinen asian suhteen hänen ymmärtäessään asian kannalta erilaiset vaihtoehdot, osatessaan arvioida niiden mahdolliset seuraukset ja pystyessään päättämään asiassa tarvittavan ratkaisun.

Lisäksi henkilöllä on oltava kyky ilmaista oma mielipiteensä.

Vammaispalveluiden asiakkaalla itsemääräämiskyky usein vaihtelee esimerkiksi asian, tilanteen tai psyykkisen voinnin mukaan.

Tuen tarve itsemääräämiskyvyn käyttämiseen ei tarkoita kyvyn puuttumista.

Autonomian tukeminen

Asiakkaan autonomiaa tukiessa tärkeintä on mahdollistaa hänelle vaikutusmahdollisuuksia omiin asioihinsa, kuten päivittäisiin valintoihin, elämänvalintoihin ja palveluiden suunnitteluun. Asiakkaalla on oikeus elää omannäköistään elämää ja palveluita toteuttaessa tulisikin huomioida hänen kiinnostuksen kohteet, arvot, kulttuuri sekä uskonto.

Työntekijän tehtävänä on tukea asiakasta tarvittaessa päätösten tekemisessä. Tällä voidaan tarkoittaa esimerkiksi tiedon hankkimisen ja ymmärtämisen tukemista sekä vaihtoehtojen arviointia. Työntekijän rooli on tukea asiakasta siten, että hän voi tehdä valintoja ilman, että häntä johdatellaan tai pakotetaan. Asiakkaalle kuuluu myös oikeus tehdä virheitä ja oppia niistä.

Toisinaan työntekijä voi joutua varmistamaan tai arvioimaan asiakkaan tyytyväisyyttä tehtyihin valintoihin, sillä asiakas ei välttämättä kykene ilmaisemaan tyytymättömyyttään sanallisesti tai omasta aloitteesta. Joskus asiakas on myös saattanut ehdollistua siihen, että joitakin päätöksiä tehdään hänen puolestaan. Tällöin on tärkeää varmistaa asiakkaalta hänen oma mielipiteensä ja kannustaa häntä käyttämään omaa itsemääräämisoikeuttaan.



Autonomian tukeminen

Keinoja autonomian tukemiseen

- Mahdollistetaan asiakkaalle päivittäiset valinnanmahdollisuudet, kuten vaatteiden valitseminen ja aterioiden sisältöön vaikuttaminen, jotta hän kokee hallinnan tunnetta omasta arjestaan.
- Keskustellaan asiakkaan kanssa päivän ja viikon suunnitelmista, huomioidaan hänen toiveensa ja tehdään ohjelma yhdessä.
- Varmistetaan, että asiakkaan oma mielipide tulee kuulluksi myös silloin, kun läheiset ovat esittäneet toiveita hänen puolestaan.
- Tuetaan asiakkaan päätöksentekoa selkokieლის selityksin, kuvakommunikaation avulla tai muilla hänelle sopivilla keinoilla, jotta hän voi ymmärtää valintojensa seuraukset.
- Kannustetaan asiakasta käyttämään itsemääräämisoikeuttaan ja tarjotaan tarvittaessa ohjausta, jotta hän voi tehdä itsenäisiä valintoja turvallisesti.

Autonomiaa rajoittavia tekijöitä

- Asiakkaan arkisten valintojen, kuten vaatteiden, ruoan ja päivärytmin, merkityksen aliarviointi.
- Tilanteet, joissa työntekijöiden asettamat tavoitteet eivät vastaa asiakkaan omia toiveita ja tarpeita.
- Läheisten odotukset ja vaatimukset, jotka voivat rajoittaa asiakkaan mahdollisuutta tehdä omia päätöksiä.
- Yhteiset säännöt ja toimintatavat, jotka eivät aina huomioi yksilöllisiä tarpeita ja valinnanvapautta.
- Muiden asiakkaiden tarpeiden ja turvallisuuden huomioiminen, mikä voi joskus rajoittaa yksilön itsenäisiä valintoja.
- Toimintakulttuuri ja vakiintuneet käytännöt, jotka voivat rajoittaa asiakkaan mahdollisuuksia tehdä valintoja oman arkensa suhteen.
- Turvallisuuden ylikorostaminen, joka voi johtaa asiakkaan liialliseen suojeluun ja itsenäisyyden rajoittamiseen.

Kykenevyyden tukeminen

Asiakkaan kokemus omasta kykenevyydestään on yksilöllinen ja voi vaihdella eri tilanteissa. Asiakkaalle on tärkeää tarjota mahdollisuuksia kehittää taitojaan, harjoitella itsenäistä suoriutumista ja kokea onnistumisia. Vammaispalveluissa tuen on oltava asiakkaan tarpeisiin räätälöityä, jotta liiallinen avustaminen ei estä hänen taitojensa käyttöä ja kehittymistä.

Saadessaan sopivan määrän tukea, asiakkaalla on paremmat edellytykset kokea onnistumisia, jotka vahvistavat hänen itsetuntoaan ja motivoitumista. Asiakkaan itseluottamusta vahvistaessa positiivinen palaute ja kannustaminen ovat keskeisessä roolissa.

Työntekijän on tärkeää varmistaa, että asiakkaalle annettujen tehtävien ja tavoitteiden vaatimustaso vastaa asiakkaan toimintakykyä. Liian korkeat odotukset voivat aiheuttaa asiakkaalle turhautumista ja avuttomuutta, mutta sopivan haastavat tehtävät vahvistavat asiakkaan kykenevyyden tunnetta.



Kykenevyyden tukeminen

Keinoja kykenevyyden tukemiseen

- Annetaan asiakkaalle mahdollisuus hoitaa itse hygieniaansa, tarvittaessa työntekijä voi auttaa viimeistelyssä. Tämä tukee itsenäistä toimintaa ja omatoimisuutta.
- Helpotetaan asiakkaan suoriutumista jakamalla tehtävät pienempiin osiin, jotta hän voi edetä omaan tahtiin ilman liiallista ohjausta.
- Annetaan asiakkaalle positiivista palautetta ja huomioidaan myös pienet onnistumiset. Kannustetaan kokeilemaan uusia asioita ja autetaan saavuttamaan onnistumisen kokemuksia.
- Mahdollistetaan asiakkaalle vastuullisia tehtäviä, kuten yhteisten tilojen siistiminen tai pöydän kattaminen, hänen kykyjensä ja kiinnostuksensa mukaisesti.
- Säädetään odotukset ja tavoitteet asiakkaan toimintakyvyn mukaisiksi, jotta hän voi kokea onnistumisia ilman liiallista kuormitusta.

Kykenevyyttä rajoittavia tekijöitä

- Liiallinen avustaminen, joka estää asiakkaan omatoimisuutta.
- Riippuvuus työntekijöistä, joka estää itsenäisyyden kehittymistä.
- Kannustuksen ja myönteisen palautteen puute.
- Asiakkaan toimintakyvyn ylittävät vaatimukset, jotka voivat aiheuttaa turhautumista ja epäonnistumisen kokemuksia.
- Epärealistinen käsitys asiakkaan todellisesta toimintakyvystä.

Yhteenkuuluvuuden tukeminen

Yhteenkuuluvuuden tukemisessa on tärkeää, että asiakkaalla on arjessaan mahdollisuus osallistua sosiaalisiin tilanteisiin ja luoda merkityksellisiä ihmissuhteita. Työntekijät ovat keskeinen osa asiakkaan sosiaalista ympäristöä, minkä vuoksi heidän roolinsa yhteenkuuluvuuden tukemisessa on merkittävä. Hyvä asiakaskohtaaminen ja arvostava kohtelu auttavat asiakasta tuntemaan itsensä tärkeäksi ja osaksi ympäristöään.

Osallisuuden tukeminen on keskeinen osa asiakkaan hyvinvointia. On tärkeää, että asiakas voi kokea olevansa osallinen yhteisössä sekä yhteiskunnassa. Työntekijät voivat tukea tätä järjestämällä yhteisiä aktiviteetteja ja kannustamalla osallistumiseen.

Yhdenvertaisuus ja syrjimättömyys ovat perusperiaatteita, jotka mahdollistavat asiakkaan tasavertaisen osallistumisen yhteisön toimintaan. Työntekijöiden tehtävänä on varmistaa, että jokaisella on yhtäläiset mahdollisuudet osallistua ja kokea yhteenkuuluvuutta.



Yhteenkuuluvuuden tukeminen

Keinoja yhteenkuuluvuuden tukemiseen

- Toteutetaan yhteistä toimintaa, joihin jokainen asiakas voi osallistua omien kykyjensä mukaisesti.
- Kysytään asiakkaalta tahtoa osallistua toimintaan, vaikka hän usein kieltäytyisikin. Kannustetaan asiakasta osallistumaan tarjoamalla vaihtoehtoja ja kevyempiä tapoja olla mukana, kuten seuraajana tai kuuntelijana.
- Tuetaan asiakasta yhteydenpidossa läheisiinsä esimerkiksi tarjoamalla apua puhelinsoittojen järjestämiseen.
- Tuetaan asiakkaan kommunikaatiota ja vuorovaikutustaitoja.
- Pyritään hyvään sekä arvostavaan kohteluun ja asiakaskohtaamiseen.

Yhteenkuuluvuutta rajoittavia tekijöitä

- Sosiaalinen eristäminen tai asiakkaan jääminen yhteisön ulkopuolelle esimerkiksi toimintarajoitteiden, kommunikaatiovaikeuksien tai muiden esteiden vuoksi.
- Läheisverkostojen fyysinen tai henkinen etäisyys, kuten harvat tapaamiset, vähäinen yhteydenpito tai puutteelliset tukiverkostot.
- Asiakkaan jättäminen toiminnan ulkopuolelle joko tietoisesti tai huomaamatta, esimerkiksi olettamalla, ettei hän halua osallistua tai ettei hän pysty osallistumaan.
- Asenteet ja ennakkoluulot, jotka rajoittavat asiakkaan mahdollisuuksia osallistua sosiaaliseen elämään, esimerkiksi olettamalla, ettei hän ole kiinnostunut tai kykenevä luomaan ihmissuhteita.



Loppusanat

Itsemääräämisteoria tarjoaa vahvan perustan sille, kuinka vammaispalveluissa voidaan tukea asiakkaiden hyvinvointia ja itsemääräämisoikeutta. Asiakkaiden autonomian, kykenevyyden ja yhteenkuuluvuuden tarpeiden tukeminen edellyttää työntekijöiltä aitoa läsnäoloa, joustavuutta ja kykyä tunnistaa yksilöllisiä tarpeita. Jokainen asiakas tarvitsee yksilöllistä tukea, mutta myös tilaa kokeilla, oppia ja tehdä asioita itse.

Hyvä asiakaskohtaaminen ei ole vain ohjaamista ja avustamista, vaan myös arvostuksen ja osallisuuden mahdollistamista. Työntekijänä on tärkeää välillä pysähtyä arvioimaan omaa toimintaansa, sillä pienetkin muutokset omassa työskentelyssä voivat vaikuttaa asiakkaan itsemääräämisen kokemukseen.

On myös hyvä miettiä, kuinka perustarpeiden täyttyminen vaikuttaa meihin itseemme. Miltä tuntuisi, jos joku jatkuvasti tekisi päätöksiä puolestamme? Kuinka reagoimme saadessamme jatkuvaa kritiikkiä ja kun emme pääse kokemaan onnistumisia? Mitä läheisten ihmisten tuki meille merkitsee? Samat perustarpeet, jotka ohjaavat asiakkaita, koskevat meitä kaikkia. Ymmärtäessämme tämän, voimme paremmin huomata ja tukea myös asiakkaidemme tarpeita.

Loppujen lopuksi itsemääräämisen tukeminen ei ole vain työmenetelmä, vaan asenne ja tapa kohdata ihminen.

Lähteet

Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. 2000. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. Vol. 11 (4), 227-268. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf

Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. 2017. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness.

Frielink, Noud & Schuengel, Carlo & Embregts, Petri J. C. M. 2018. Autonomy Support, Need Satisfaction, and Motivation for Support Among Adults With Intellectual Disability: Testing a Self-Determination Theory Model. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 123(1), 33-49. <https://doi.org/10.1352/1944-7558-123.1.33>

IMO-käsikirja. Itsemääräämisoikeuden ja itsenäisen suoriutumisen tukeminen ja rajoitustoimenpiteet 12/2023. Helsinki. <https://www.hel.fi/static/sote/vamty/kasikirjat/imo-kasikirja.pdf>

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000.

Määttä, Sami & Palmu, Iina & Hankonen, Nelli & Huhtiniemi, Mikko & Lehtivuori, Aki & Martela, Frank & Polet, Juho & Sjöblom, Kirsi & Stenius, Minna & Vasalampi, Kati 2023. Itsemääräämisteoria ymmärrettäväksi: pääteesit, suomennokset ja väärinkäsitysten oikaisua. *Psykologia* 58. 305-323.

Valvira 2023. Mikä ihmeen IMO eli mitä itsemääräämisoikeus ympärivuorokautisessa palveluasumisessa tarkoittaa? <https://valvira.fi/-/mika-ihmeen-imo-eli-mita-itsemaaraamisoikeus-ymparivuorokautisessa-palveluasumisessa-tarκοittaa->

Vernereri 2024. Päätöksenteon tukeminen. <https://www.verneri.net/yleis/paatoksenteon-tukeminen>

Vernereri 2024. Toimintakyvyn näkökulma. <https://verneri.net/yleis/toimintakyvyn-nakokulma>

Teksti: Mehmet Kasap

Tämä opas on toteutettu opinnäytetyönä Keski-Uudenmaan hyvinvointialueelle. Oppaassa esitetyt esimerkit on luotu opinnäytetyön tietoperustan sekä tekijän oman työkokemuksen pohjalta. Opinnäytetyö löytyy Theseus-palvelusta tekijän nimellä ja otsikolla Itsemääräämisteorian soveltaminen vammaispalveluiden ohjaustyössä.