

DIAK

Sakari Kanto

Jari Montonen

Ronja Risto

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan AMK-tutkinto
Sairaanhoitaja (AMK), 210op
Opinnäytetyö, 2024



Toipumisorientaation viitekehys mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kuntoutustyössä

Laadullinen kysely kuntoutustyon ohjaajille

Tiivistelmä

Sakari Kanto, Jari Montonen ja Ronja Risto

Toipumisorientaation viitekehys mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kuntoutustyössä

Laadullinen kysely kuntoutustyön ohjaajille toipumisorientaation viitekehysten käytöstä

26 sivua, 1 liite

Syksy 2024

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sairaanhoitaja (AMK)

Opinnäytetyön tarkoitus oli kuvata, miten toipumisorientaation viitekehysten käyttöönotto on näkynyt työntekijöiden työssä ja minkälaisia työkaluja toipumisorientaatio on antanut työntekijöille kuntoutustyössä. Tavoitteena on kerätä tietoa toipumisorientaation viitekehysten käytettävyydestä, niin toimivista kuin kehitettävistä puolista. Kerättyjen tietojen perusteella tulevaisuudessa voidaan mahdollisesti toteuttaa viitekehysten kehittämistyötä.

Opinnäytetyö on tutkimuspainotteinen. Tutkimustapana käytettiin laadullista kyselytutkimusta. Kysely toteutettiin Google Forms -alustalla. Kysely sisälsi neljä kysymystä ja siihen vastasi 10 henkilöä. Kysymysten teema pyöri toipumisorientaation viitekehysten ympärillä. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysiä tehtiin analysoiden kyselyn vastauksia.

Tulokset osoittivat, että kaikki kyselyyn osallistuneet käyttävät toipumisorientaatio viitekehystä kuntoutustyössään. Valtaosa vastaajista kertoi käyttävänsä viitekehystä päivittäin, kun taas osa vastasi käyttävänsä useina päivinä viikossa tai vain kerran viikossa. Kyselyn tuloksia tarkastelemalla tultiin päätelmään, että viitekehys on käytössä oleva toimiva ja hyödyllinen työkalu kuntoutustyössä. Kahden avoimen kysymyksen kautta saatiin tietoa siitä, mitä käsitteitä ohjaajat kokevat tärkeiksi viitekehysten käytössä. Vastauksissa toistui asiakaslähtöisyyden tärkeys, osallistaminen ja sisäisen motivaation saavuttaminen. Kyselyn vastauksien perusteella päätelmä on, että ohjaajien näkökulmasta viitekehysten käyttö on lisännyt asiakkaan osallistamista omaan kuntoutumiseensa ja sen suunnitteluun.

Asiasanat: merkityksellinen ja positiivinen mielenterveys, osallisuus, sisäinen motivaatio, toivon herääminen, voimavarat.

Abstract

Sakari Kanto, Jari Montonen and Ronja Risto

A qualitative survey on the use of the recovery-oriented framework in the rehabilitation of mental health and substance abusers.

26 p., 1 appendix

Autumn 2024

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Health Care

This thesis aimed at describing how the recovery orientation framework was used in the practice and what tools it has given the employees in rehabilitation work. Furthermore, the aim was to collect information about the usability of the recovery orientation framework about its functionality and the aspects to be developed. Based on the collected information, it is possible to develop and improve the framework in the future.

The thesis is research oriented, and the research method was a qualitative survey which was implemented on the Google Forms platform. The survey contained four questions and 10 people answered the survey. The theme of the questions revolved around the recovery orientation framework. Material-oriented content analysis was used as the method of data analysis. Content analysis was made by studying the answers from the survey.

According to the results, those who responded to the survey use the recovery orientation framework in their rehabilitation work. Most respondents answered they use it daily while some use it several days a week or only once a week. Through two open questions, information was obtained on which concepts the employees feel important when using the framework. The answers reiterated the importance of customer orientation, inclusion and achieving inner motivation.

To conclude, the frame of reference is a functional and useful tool in rehabilitation work. Based on the answers, from the employees' point of view, the use of the framework has increased the client's participation in their own rehabilitation process and its planning.

Keywords: meaningful and positive mental health, participation, inner motivation, awakening of hope, resources.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 TOIPUMISORIENTAATIO JA KESKEISET KÄSITTEET	6
2.1 Sisäinen motivaatio	9
2.2 Positiivinen mielenterveys	10
2.3 Toivon herääminen	10
2.4 Osallisuus	11
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYS	12
4 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ JA TYÖELÄMÄKUMPPANIT	12
5 TUTKIMUSMENETELMÄT, AINEISTON KERUU- JA ANALYYSIMENETELMÄT	13
6 TULOKSET	16
6.1 Ohjaajien työkalut kuntoutustyössä	17
6.2 Alkuperäisilmaisusta pelkistetyksi ilmaisuksi	17
6.3 Viitekehyksen hyödyntäminen kuntoutustyössä	17
6.4 Viitekehyksen hyöty kuntoutujan näkökulmasta	18
7 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYTEEN JA LUOTETTAVUUTEEN LIITTYVÄT KYSYMYKSET	19
8 POHDINTA	21
LÄHTEET	23
LIITE 1. Kysely yhteistyökumppanimme TYÖNTEKIJÖILLE:	27

1 JOHDANTO

Toipumisorientaation viitekehyksestä on tullut hiljalleen merkittävä osa mielenterveyspalveluiden tuottamisen sekä järjestämisen kannalta eri maissa. Tässä viitekehityksessä korostuvat voimavarat, osallisuus, merkityksellisyys, toivo ja positiivinen mielenterveys. Suomalaisessa mielenterveystyössä kiinnostus toipumisorientaation viitekehykseen on ollut merkittävän suurta potilasjärjestöissä ja -yhdistyksissä. Mielenterveyden keskusliitto onkin täten ottanut sen heidän omaa toimintaansa ohjaavaksi viitekehykseksi. (Nordling, 2018.)

Toipumisorientaation suosiosta huolimatta erityisesti julkisen sektorin ja sairaalaympäristöön sijoittuvien toimintakulttuurien muuttaminen toipumisorientaation mukaisiksi on ollut hidasta johtuen muun muassa toipumisorientaation osin puutteellisesta toimeenpanosta ja konkretisoinnista. (Lapin Yliopisto, i.a.). Tämän takia olimmekin sitä mieltä, että opinnäytetyömme olisi hyvä kerätä tietoa siitä, miten tämä melko äskettäin jalkautettu malli on näkynyt ja toiminut työntekijöiden näkökulmasta mielenterveys- ja päihdekuntoutujien yksiköissä.

Löysimme yhden kuvaavan tutkimuksen hoitotyön tutkimussäätiön verkkosivuilta. Näyttövinkki perustuu kahteen järjestelmälliseen katsaukseen (2015 ja 2020). Yhden katsauksen (22 tutkimusta, n = 1163 terveydenhuollon ammattilaista) päämääränä tällä katsauksella oli kuvata sitä, miten terveysalan ammattilaiset mieltävät toipumisorientaation merkityksen mielenterveyden hoidossa. Seuraavan katsauksen (29 tutkimusta) päämääränä oli kerätä sekä kriittisesti tarkastella tutkimuksia mielenterveystyön ammattilaisten sekä opiskelijoiden Toipumisorientaation viitekehyksen käsitteeseen liittyvän informaation tasosta, ymmärtämyksestä suhtautumistavoista, käsityksistä sekä odotuksista. Opiskelijoita koskevat tulokset oli rajattu Näyttövinkin ulkopuolelle. (Kilkku ym., 2022.)

Tutkimuksista kerättyjen tulosten valossa mielenterveyden alan ammattilaisilla voi todennäköisesti olla toipumisorientaatiosta (kliininen sekä palvelujärjestelmä-lähtöinen) käsityksiä, jotka ovat törmäyskurssilla tunnetusti vakiintuneen ja

hyväksytyn käsityksen kanssa (henkilökohtainen toipumisorientaatio). Tämän vuoksi terveydenhuollossa tulisi kriittisesti analysoida, kuinka toipumisorientaatio ymmärretään tai vastaako se konkreettisesti käytännön hoitotyön henkilökohtaista toipumisorientaatiota. Henkilökohtaisessa toipumisorientaatiossa korostuu mielenterveyspalveluita käyttävän ihmisen sekä ammattihenkilön kunnioitusta osoittava yhteistyö ja kokonaisvaltainen lähestymistapa yksilöön, hänen elämäntarinaansa ja nykytilanteeseensa. (Kilkku ym., 2022.)

Kun keväällä 2023 lähdimme tiedustelemaan aihetta opinnäytetyöllemme, saimme yhteistyötaholta vastauksen yhteydenottopyyntöömme ja ehdotuksen aiheeksi. Heillä on jalkautettu yksiköihin toipumisorientaation viitekehystä muutamman vuoden ajan työkaluna mielenterveys- ja päihdekuntoutujien yksiköissä. He halusivat ajankohtaista tietoa siitä, miten tämä on näkynyt yksiköiden arjessa. Valitsimme aiheen, koska se on ajankohtainen ja mielenkiintoinen.

Yhteistyökumppanimme on iso pohjoismainen toimija. Suomessa he toimivat noin 430 toimipisteessä. Palveluina on hoiva-, kuntoutus-, terapia- ja asumispalveluita sekä lastensuojelua. Työnantajana yhteistyötahomme työllistää jopa 16 000 työntekijää. Meidän opinnäytetyömme kohdistuu kyselyn muodossa kuntoutus- ja terapiapalvelujen ohjaajille.

Opinnäytetyömme on tutkimuspainotteinen. Se toteutettiin yhteistyökumppanille laadullisella kyselyllä, joka kartoittaa työntekijöiden käyttökokemuksia viitekehysten käytöstä. Opinnäytetyömme tarkoitus on kuvata, miten toipumisorientaation viitekehysten käyttöönotto on näkynyt työntekijöiden työssä ja minkälaisia työkaluja toipumisorientaatio on antanut työntekijöille kuntoutustyössä. Tavoitteenamme on kerätä tietoa toipumisorientaation viitekehysten käytettävyydestä, niin toimivista kuin kehitettävistä puolista. Kerättyjen tietojen perusteella tulevaisuudessa viitekehystä voidaan kehittää.

2 TOIPUMISORIENTAATIO JA KESKEISET KÄSITTEET

Toipumisorientaation viitekehyksestä on tullut hiljalleen merkittävä osa mielenterveyspalveluiden tuottamista ja järjestämistä eri maissa. Viitekehityksessä korostuvat voimavarat, osallisuus, merkityksellisyys, toivo ja positiivinen mielenterveys. (Nordling, 2018.) Tämä suuntaus on saanut alkunsa Australiasta ja Iso-Britanniasta, joissa mielenterveystyö on pitkälle kehittyntä. Suomessa suuntaus on ollut esillä enenevässä määrin vasta viime vuosina. (Honkala, 2017.)

Toipumisorientaatio on kuntouttavan työotteen malli, joka tarkoittaa kokonaisvaltaista ajattelu- ja toimintatapaa, jonka tavoitteena on yksilötasolla ihmisen hyvän elämän mahdollistaminen sairauden keskellä riippumatta siitä, onko sairaudesta mahdollista toipua täysin. Toipumisorientaation mukainen toiminta vahvistaa asiakkaan ja potilaan asemaa. Toipumisorientaation mukaisessa prosessissa tunnustetaan, että toipuminen ei ole suoraviivaista etenemistä, vaan voi välillä mennä myös taaksepäin. (Lapin Yliopisto, i.a.)

Toipumisorientaatiossa keskeisintä on löytää yhdessä (osallistaminen) yksilön elämälle merkitys, jotta yksilö voisi nähdä oman elämäntarinansa kehityskulkuna ja kasvualustana. Osallistamisen tarkoituksena olisi antaa mahdollisuus yksilölle vaikuttaa itselleen tärkeisiin asioihin ja istuttaa häneen käsitys siitä, että tulevaisuus voi olla valoisaa nykytilanteesta huolimatta. (Honkala, 2017.) Päämääränä toipumisorientaatiossa on parantaa kuntoutujien elämänlaatua, vahvistamalla mielenterveyttä positiivisen mielenterveyden menetelmin. Hoitotyössä on perinteisesti keskitytty pääasiassa mielenterveyden oireisiin, häiriöihin ja sairauksiin. (Krook, 2021.)

Suomeen toipumisorientaatio rantautui 2010-luvulla, jolloin se pääsi mielenterveystyön uudistamista ajavaan kansallisen mielenterveys- ja päihdesuunnitelman ohjelmaan. Ohjelmassa vaadittiin yhden oven periaatetta, matalaa kynnystä, ehkäisevää, edistävää mielenterveystyötä, foorumeille kokemusasiantuntijoita, vertaistoimijoita, psykiatrisen käytäntöjen haastamista, sekä toipumisorientaatiota. (Raivio & Raivio, 2020, s. 25.) Lapin yliopisto on tehnyt Recovery-

toimintaorientaatio kehittämis- ja tutkimushanketta vuosina 2018–2021 yhdessä Mielenterveyden keskusliiton kanssa. Sen lisäksi mukana ovat olleet Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus, Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä, Lapin sairaanhoitopiirin kuntayhtymä, Pirkanmaan sairaanhoitopiiri, Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami sekä Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tavoitteena hankkeessa oli kehittää toipumisorientaation näkökulmaan perustuvia ja käyttäjäkokemuksiin pohjaavia mielenterveyspalveluita ja toimintatapoja. (Mielenterveyden keskusliitto, 2021.) Hankkeen rahoituksen mahdollistamiseen vaikutti varmasti se, että tietoa toipumisorientaatiosta oli laajalti jo julkaistu useissa artikkeleissa, alan lehdissä, tutkimuksissa, opinnäytetöissä ja eri yhteisöjen verkkosivuilla. Yhtä tärkeitä toipumisorientaation viestintäkanavia ovat alan ammattilaisille suunnatut seminaarit. (Raivio & Raivio, 2020, s. 25–26.)

Toipumisorientaation lähtökohdat jaetaan viiteen periaatteeseen. Yhteys (johon kuuluu ihmissuhteet ja subjektiivinen tunne yhteisöön kuulumisesta), toivo (usko omaan toipumiseen ja sisäinen motivaatiomuutokseen), merkityksellisyys (laadukas elämä, elämänlaatua parantavien päämäärien löytäminen), vahvistuminen (vastuu ja kontrolli omasta elämästä) sekä identiteetti (myönteinen minäkuva). (Raivio & Raivio, 2020 27–28.)

Toipumisorientaatiosta löytyy eri tietokannoista useita kansainvälisiä ja kotimaisia tutkimuksia, väitöskirjoja ja tieteellisiä artikkeleja. 1990-luvulta lähtien toipumisorientaatio on vähitellen läpäissyt poliittisia tavoitteita, ja siitä on tullut keskeinen osa mielenterveyspalvelujen järjestämistä. Tämän seurauksena monet maat kuten, Yhdysvallat, Iso-Britannia, Tanska ja Australia ovat tehneet toipumisorientaatiosta keskeisen osan mielenterveyspolitiikkaansa. Sen sijaan, että hoito keskittyisi pelkkään nopeaan psyykkisten oireiden stabiloimiseen ja oireiden lievitykseen kliinisenä tuloksena, toipumiseen tähtäävä käytäntö perustuu periaatteisiin ja arvoihin, joiden periaatteena on henkilölähtöisyys ja osallisuus. Laadulliset ja kvantitaaviset tutkimukset vuosilta 2000–2014 osoittavat että mielenterveystyöntekijöiden määritelmä toipumiselle oli epämääräinen ja joskus myös ristiriitainen. Vaikka toipumisorientaatio käsitteenä oli harvoin uusi työntekijöille, monilla oli vaikeuksia ilmaista, mitä toipumisorientaatio käytännössä on ja miten se soveltuu heidän työhönsä. (Waldemar ym. 2016.)

Italialaisessa tutkimuksessa todettiin työntekijöiden omaksuvan toipumisorientaation viitekehyksestä parhaiten yksilön oikeuden tehdä päätöksiä, sekä hänen henkilökohtaiset tavoitteensa ja kiinnostuksen kohteet. Tutkimukset osoittavat myös, että työntekijät ja johto arvioivat toipumisorientaation viitekehyksen mukaisen toiminnan paremmaksi kuin asiakkaat. Toipumisorientaation mukaisesti toimineet työntekijät olivat tyytyväisiä työhönsä, kehittyivät ammatillisesti, ja kokivat yhteistyön asiakkaan kanssa hyväksi. Kun toipumisorientaatio koettiin vahvaksi organisaatiossa, asiakkaat kokivat hoidon laadun ja terapeuttiset vuorovaikutustaidot laadukkaiksi. (Tolonen ym., 2022.)

Tanskalainen tutkimus osoittaa, että usein hoito keskittyy kliiniseen toipumiseen, eli sairauksien ja oireiden lääketieteelliseen hoitoon. Sen sijaan toipumiseen suuntautunut lähestymistapa voi antaa kuntoutujalle mahdollisuuden elää itsestä elämää, selättäen henkiset ja sosiaaliset vaikeudet. Tutkimuksessa tärkeinä asioina toipumisorientaation viitekehyksen käytöstä kuntoutustyössä esiin nousi luottamus, aito kiinnostus kuntoutujaa kohtaan, kuntoutujan kanssa vietetty aika, ihmissuhteet ja toiveikkuus. (Jørgensen, Hansen & Karlsson. 2022.)

Kotimaisessa tutkimuksessa on tutkittu sähköisiä mielenterveyspalveluita toipumisen tueksi, joka on toteutettu integroivalla kirjallisuuskatsauksella. Tutkimuksen aineisto on koottu 27 kansainvälisestä artikkelista. Haasteet mielenterveyspalveluiden järjestämisessä sekä mielenterveyden häiriöiden merkityksen kasvamisessa ovat tehneet sähköisten mielenterveyspalveluiden kehittämisestä ja tutkimisesta ajankohtaista. COVID-19-pandemia on lisännyt sähköisten mielenterveyspalveluiden tarvetta mutta tuonut myös samalla esille organisaatioiden eriytyvät lähtökohdat palveluiden järjestämisessä. Kirjallisuuskatsauksen perusteella sähköiset mielenterveyspalvelut tarjoavat mahdollisuuksia toipumiseen ja sen tukemiseen, mutta toipuminen ehdollistuu sähköisten mielenterveyspalveluiden liitettiin toimintakäytänteisiin. Kirjallisuuskatsauksen mukaan tiedämme jo paljon tekijöistä, jotka mahdollistavat toipumista edistävien sähköisten mielenterveyspalveluiden toteutusta. (Kivistö. 2020.)

Toisessa kotimaisessa tutkimuksessa tarkasteltiin, että millaisia vaikutuksia vertais- ja kokemusasiantuntijatoimintaan osallistumisella on. Kyselyvastauksissa nousi esiin mm. mielekäs tekeminen, joka liitettiin itsensä hyödylliseksi kokemiin, mahdollisuuteen vaikuttaa omaan elämään, sekä mahdollisuuteen työelämään palaamiseen. Tulosten perusteella osallistuminen vahvistaa yksilön toimijuutta ja vahvistaa osallisuutta. Sillä on myös yhteiskunnallisia vaikutuksia kuten, mahdollinen työllistyminen sekä mielenterveys- ja päihdeongelmiin liitettyjen ennakkoluulojen väheneminen. (Rissanen & Jurvansuu. 2019.)

Toipumisorientaatioon liittyy monia eri käsitteitä / asiasanoja, näitä tarkastelemalla saa hyvän kokonaiskuvan mitä toipumisorientaatio on mielenterveys-työssä. Kun etsii tietoa asiasanoista eri lähteistä, tulee vastaan monia opinnäytteitä, joissa on käsitelty toipumisorientaatiota eri näkökulmista. Löytyy teoksia, missä luodaan asiakaskysely toipumisorientaation viitekehystä hyödyntäen (Kukakorpi & Luukkonen, 2023) ja esimerkkinä toinen, jossa oli luotu koulutustilaisuus mielenterveys ja päihdekuntoutujien ohjaajille toipumisorientaation viitekehysten käyttöön. (Ylijukuri, 2022).

Toipumisorientaation asiasanat teoreettisessa viitekehyksessä ovat, osallisuus, voimavarat, sisäinen motivaatio, merkityksellinen ja positiivinen mielenterveys, toivon herääminen (Nordling, 2018). Seuraavaksi avataan käsitteitä yksityiskohdaisemmin.

2.1 Sisäinen motivaatio

Sisäisen motivaation herättely on todella tärkeää toipumisessa, tavoitteena on, että sisäisen motivaation lähde on peräisin kuntoutujan omista ajatuksista. Tällä tavoin kuntoutujan syyt eri toiminnoille ovat peräisin hänestä itsestään. Kun sisäinen motivaatio saadaan heräteltyä voimiinsa, kuntoutuja toimii tämän jälkeen itsenäisesti ilman ulkopuolisia vaatimuksia tai pakotteita. (Nordling & Rissanen, 2020.)

Sisäinen motivaatio on pitkäkestoisempi ja pysyvämpi motivaation lähde, koska se tulee kuntoutujan omista lähtökohdista ja voimavaroista. Ulkoinen motivaatio syntyy ympäristön sanelemana. Tuolloin toiminta ei perustu omaan motivaatioon, eikä kuntoutuja koe iloa toiminnastaan. (Nordling & Rissanen, 2020.) Jotta muutoksesta tulisi pysyvä, tarvitaan juuri sisäistä motivaatiota. Sisäinen motivaatio on kuitenkin vaihtelevaa. Motivaatio on välillä vahva, ja välillä taas joudumme miettimään, miksi muutosta kannattaa jatkaa. Sisäistä motivaatiota on mahdollista vahvistaa. (Terveyskylä. Sisäinen motivaatio, 2020.)

2.2 Positiivinen mielenterveys

Positiivinen mielenterveys on lyhyesti sanottuna mielen hyvinvointia. Se on käsite voimavarasta, mikä on merkittävä osa hyvinvointia. Positiivinen mielenterveys on monimuotoinen käsite, se kattaa alleen esimerkiksi psyykkisiä voimavaroja, toiveikkuutta ja elämänhallinnan tunnetta sekä myönteistä käsitystä itsestään. Tämä käsite pyrkii siirtämään kuntoutujan ajattelua pois päin sairaudesta tai ongelmakeskeisyydestä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2022.) Positiivinen mielenterveys on voimavarojen kartoittamista. Kuinka ihminen kokee voivansa tehdä päätöksiä itsenäisesti, ja onko hänellä riittävästi voimavaroja ja saako hän tarvittaessa tukea päätöksien tekoon. Kun ihmisellä on vahva positiivinen mielenterveys, se suojaa elämän kriisitilanteissa muun muassa itsemurha-ajatuksilta, ja se auttaa myös nuoria opiskelun ongelmatilanteissa. (Raivio & Raivio. 2020. 195.)

Positiivinen mielenterveys voidaan nähdä emotionaalisena, sosiaalisena, psykologisena, fyysisenä ja hengellisenä hyvinvointina. Positiivisen mielenterveyden mittaamiseen voidaan käyttää mittaria nimeltään, Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS), tästä mittarista on pidempi ja lyhyempi versio. Käyttölupa mittarin käyttöön haetaan Warwickin yliopistolta (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2022).

2.3 Toivon herääminen

Toipumisen lähtökohtana on toivon herättäminen ja unelmien löytäminen. Kuntoutujan oma tarina on toipumisen keskiössä ja vertaistuellalla on suuri merkitys. Vertaistuen tehtävänä on empaattinen kuuntelu, kokemusten jakaminen ja roolimallina oleminen. Vertaistuki toimii esimerkkinä siitä, että elämä kantaa. (Virolainen, 2020.)

Toivon heräämisellä voidaan tarkoittaa sitä, kun kuntoutuja alkaa unelmoida tai toivoa joitain tiettyjä asioita tulevaisuudessa. Toivo tulevaisuudesta voidaan jakaa kolmeen osaan. Ensinnäkin unelman tulee olla niin konkreettinen, että sen voi visualisoida, esimerkiksi piirtämällä tai kirjoittamalla. Sitä kautta hahmotellaan minkälaisilla askelilla tähän unelmaan olisi mahdollista päästä. Toisessa vaiheessa on tärkeää se, että unelma on kuntoutujan itsensä kehitlemä, eikä esimerkiksi perheenjäsenen, hoitajan tai kenenkään muun kuin kuntoutujan. Kolmas vaihe liittyy siihen, kuinka kuntoutujan unelmia ei vähätellä tai sanota epärealistisiksi. Unelmien ei tarvitsekaan olla välttämättä saavutettavissa, koska tärkeintä on toiveikkuuden herääminen. Unelman ei myöskään tarvitse välttämättä toteutua, se voi toimia motivaattorina, joka liikuttaa eteenpäin. (Raivio & Raivio 2020, 30–31.)

2.4 Osallisuus

Osallisuus on toipumisorientaatiossa asiakkaan hoidon keskiössä. Toipumisorientaatio on ajattelun ja toiminnan viitekehys, jossa asiakkaan osallistuminen oman hoidon suunnitteluun on nostettu keskiöön. Viitekehyyksen tarkoitus on lisätä asiakkaan ymmärrystä hoitojen tarkoituksesta, ja osallisuutta oman hoidon suunnitteluun ja toipumiseen. Toipumisorientaatiossa hoidon kohteena oleva henkilö nostetaan keskiöön ja hänelle annetaan keskeinen rooli oman toipumispolun luomisessa. Olennaisinta on kuulla asiakasta, ja ottaa hänet mukaan oman elämänsä ja hoidon suunnitteluun. (Suominen & Åstrand 2023.)

Osallisuuden kokemus on tärkeää voimaantumisen alkuun saattamisessa. Ihminen ryhtyy voimaantuessaan enenevissä määrin itsenäisesti pyörittämään omaa arkeaan ja hyvän elämänlaadun osatekijät vahvistuvat. Kuntouttavassa

yhteisössä, jossa kaikki ovat samanarvoisia, osallisuus vahvistaa myönteistä minäkuvaa ja antaa tunteen elämän merkityksellisyydestä. Samalla myös sosiaaliset taidot kohentuvat. Osallisuuteen kuuluu myös tärkeänä se, että kaikkia ei enää sanella ylhäältä päin, vaan potilaan omaa tahtoa kunnioitetaan ja kuunnellaan niin paljon kuin on mahdollista. (Krook, 2021.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyömme tarkoitus on kuvata, miten toipumisorientaation viitekehyksen käyttöönotto on näkynyt työntekijöiden työssä ja minkälaisia työkaluja toipumisorientaatio on antanut työntekijöille kuntoutustyössä. Tavoitteenamme oli kerätä tietoa toipumisorientaation viitekehyksen käytettävyydestä, niin toimivista kuin kehitettävistä puolista. Kerättyjen tietojen perusteella, tulevaisuudessa voidaan mahdollisesti toteuttaa viitekehyksen kehittämistyötä. Tutkimuskysymyksenä on, millaisia työkaluja toipumisorientaation viitekehys on antanut kuntoutustyössä työskentelevien ohjaajien työhön mielenterveys- ja päihdetyössä.

4 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ JA TYÖELÄMÄKUMPPANIT

Työelämäkumppanina toimi kolme eri yksikköä mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen puolelta. Yksi kuntoutusyksiköistä on tehostettua asumispalvelua, yksi on palveluasumista ja kolmas on tuettua asumista. Näistä ympärivuorokautista ohjausta on vain tehostetussa asumispalvelussa. Palveluasumisessa ohjaajia on paikalla vuoden jokaisena päivänä klo: 07-21. Tuetun asumisen yksikössä ohjaajia on paikalla arkipäivisin aamusta iltaapäivään. Yksiköissä työskentelee pääasiassa lähihoitajia, mutta myös sairaanhoitajia ja sosionomeja. Viitekehystä on

jalkautettu yksiköissä nyt kahden vuoden ajan. Sen tiimoilta on järjestetty koulutuksia työntekijöille.

Asumisen tarkoituksena on vahvistaa kuntoutujan arjentaitoja, elämänhallintaa, ja osallisuutta oman elämän aktiivisena toimijana voimavaralähtöisesti. Jokaiselle kuntoutujalle laaditaan yksilöllinen kuntoutussuunnitelma, joka ohjaa kuntoutujan arkea ja kuntoutusta, sekä jokaiselle kuntoutujalle nimetään omaohjaajat. Käytännössä ohjaajat tukevat ja ohjaavat kuntoutujia mm. siivouksissa, ruoanlaittoissa, lääkehoidon toteuttamisessa ja virastoasioiden hoidossa. Kuntoutujille on myös erilaisia kuntouttavia ryhmiä useana päivänä viikossa. Niitä ovat mm. musiikkiryhmä, piirustus- ja askarteluryhmät, aamuryhmät, ulkoiluryhmät ja peliryhmät. Ryhmien sisältöön kuntoutujat pääsevät itse suoraan vaikuttamaan. Yhteisiä reissuja ja retkiä tarjotaan myös yksiköiden puolesta, ne voivat olla esimerkiksi makkaranpaistoreissuja, retkiä luontoon ja muita vastaavanlaisia aktiviteettejä. Yhteisökokous järjestetään kerran viikossa, jossa käydään läpi tulevia tapahtumia, yhteisökokouksessa jokainen kuntoutuja pääsee halutessaan kuulluksi.

5 TUTKIMUSMENETELMÄT, AINEISTON KERUU- JA ANALYYSIMENETELMÄT

Käytämme opinnäytetyömme menetelmällisenä lähestymistapana kvalitatiivista tutkimusmenetelmää eli paremmin puhekielessä ymmärrettyä laadullista tutkimusmenetelmää. Tämä on tutkimusmenetelmä, jonka tarkoitus on syventää ymmärrystä yksilön kokemuksista, mielen maisemasta sekä menettelytavoista heille luonnollisessa ympäristössä. Tätä tutkintamenetelmää käytetään yleensä monimutkaisten, vaikeasti mitattavien ilmiöiden, kuten uskomusten, asenteiden ja tunteiden analysointiin. Laadullisen tutkimuksen aineiston keruu koostuu menetelmällisesti yleensä havainnoinnista, kohderyhmistä sekä haastatteluista. Kerätty

informaatio on yleensä ei-numeerista. Se voi siis koostua esimerkiksi teksti-, ääni- sekä video- ja kuvatallenteista. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteitä ovat kontekstin eli asiayhteyden korostaminen sekä kerätyn informaation subjektiivinen eli yksilöllinen analysoiminen. Sen sijaan, että laadullisen tutkimuksen tutkijat yrittäisivät yleistää tuloksia laajempaan väestöön, pyrkivät he ymmärtämään keräämänsä informaation merkityksen sekä merkityksellisyyden arvioimalla niitä kontekstissaan. Tämän taktiikan pyrkimyksenä on helpottaa tutkijoita ymmärtämään enemmän tutkittavien ihmisten näkökulmia sekä kokemuksia. Lisäksi sen olisi tarkoitus auttaa löytämään kuvioita ja teemoja, jotka eivät välttämättä olisi olleet niin selkeitä muilla tutkimusmenetelmillä. (Abbadia, 2023.)

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä on paras tapa vastaamaan opinnäytetyömme tarkoitusta, sillä pyrimme selvittämään nimenomaisesti kokemuksia toipumisorientaation viitekehyksen toimivuudesta kuntoutustyössä. Syvennymme keräämään aineistoa sen tarjoamista työkaluista apuna työssä, sekä saamaan omakohtaista kokemusta sen hyvistä puolista ja mahdollisia parannusehdotuksia työntekijöiden näkökulmasta. Tämä tieto kerätään suoraan työntekijöiltä laatimamme sähköisen kyselyn muodossa.

Saimme tutkimusluvan opinnäytetyöllemme sähköpostitse 2023 joulukuussa (08.12.2023). Alustavasti ideapaperin suunnitelmamme oli käyttää aineistonkeruussa itse yksiköiden asiakkaiden kyselyvastauksia. Arvioimme nyt kuitenkin työssämme asioita työntekijöiden näkökulmasta, sillä suoraan asiakkailta tietojen kerääminen voisi olla merkittävä asiakas/potilastietoriski. Tässä menetelmässä eettiseksi ongelmaksi olisi muodostunut henkilöiden tunnistettavuus, jonka takia muutimme tutkimuksen kohderyhmää työntekijöihin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023.)

Aineistonkeruun toteutamme laadullisella kyselyllä, jonka kysymykset liittyvät toipumisorientaation viitekehyksen käyttöön kuntoutustyössä. Kysymykset liittyvät siihen, kuinka usein viitekehystä käytetään ja minkälaisia työkaluja se on antanut kuntoutustyöhön. Kyselyn tulokset analysoimalla saamme ajankohtaista tietoa toipumisorientaation viitekehyksen käytöstä mielenterveys- ja päihdekuntoutustyössä. Avoin kyselymme toteutettiin Google Forms -sivustolle tehtävällä

kyselyllä helmikuussa 2024. Toimitimme kyselyn työelämätaholle työskentelevälle yhteyshenkilöllemme, joka toimitti ne eteenpäin kuntoutustyön ohjaajille. Vastaajiksi saimme 10 työntekijää, jotka ovat työskennelleet yksiköissä ennen toipumisorientaation viitekehysten jalkauttamista ja myös sen jälkeen. Kysymyksiä itse toipumisorientaation viitekehykseen liittyen kyselyssämme on neljä. Suunnittelimme ensimmäiset kaksi kysymystä sellaisiksi, että saamme niistä vastauksen siihen, käytetäänkö viitekehystä ja mikäli käytetään niin kuinka usein viikossa. Kaksi avointa kysymystä suunnittelimme antamaan vastauksen siihen, miten toipumisorientaation viitekehystä hyödynnetään kuntoutustyössä ja miten kuntoutuja hyötyy viitekehysten käytöstä. Näillä kysymyksillä pyrimme saamaan vastauksia tutkimuskysymykseemme, eli millaisia työkaluja toipumisorientaation viitekehys on antanut kuntoutustyössä työskentelevien ohjaajien työhön mielen-terveys- ja päihdetyössä. Kysymysten teema pyörii siis toipumisorientaation viitekehysten ympärillä. Kyselylomakkeen toimivuutta ja vastaajien anonymiteettiä testattiin ryhmän jäsenten toimesta. Kyselylomake kokonaisuudessaan on esitelty liitteessä 1.

Aineisto yhteistyökumppanilta kerättiin opinnäytetyön toteuttamisvaiheen ensimmäisessä tutkimusvaiheessa. Työ perustuu juuri suurilta osin työntekijöiden vastauksiin ja niiden analysoimiseen. Opinnäytetyömme täytyi myös nojautua osin teoreettiseen pohjaan, kun porauduimme kertomaan mitä toipumisorientaatio oikeastaan on. Aineistonkeruu oli tehtynä maaliskuussa 2024, kun julkaisimme opinnäytetyön käsikirjoituksen toukokuussa 2024.

Kyselyymme vastasi siis 10 työntekijää. Kysely sisälsi 3 suljettua kysymystä ja 2 avointa kysymystä. Ensimmäinen kysymyksemme varmisti vastaajilta suostumuksen säilyttää ja analysoida kyselyn vastauksia. Tässä painotimme, että vastaukset käsitellään täysin nimettömästi. Kaikki vastaajat antoivat suostumuksensa vastauksien säilytykseen ja analysointiin. Toinen kysymyksemme kartoitti ytimekkäästi sen, ovatko he hyödyntäneet toipumisorientaation viitekehystä työssään. Tämän kysymyksen perusteella saimme kerättyä tiedon, että kaikki vastanneet ovat käyttäneet viitekehystä työssään.

Analyysimenetelmänä käytimme aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, jonka kokosimme tutkimustuloksista. Aineistolähtöinen tutkimus on tutkimusta, joka lähtee liikkeelle aineistosta ja on siten lähtökohtaisesti teoriattomampaa kuin deduktiivinen tutkimus. (Kallinen & Kinnunen, 2021.)

Kahden avoimen kysymyksen kohdalla lähdimme tekemään aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Lähdimme koostamaan Kallisen & Kinnusen (2021) mukaan kyselyn vastauksista pelkistettyjä ilmaisuja, sitten tätä kautta löytämään vastauksista yhteisiä teemoja. Pelkistetyt ilmaisut kootaan kirjoittamalla vastauksista pois kaikki tutkimuksellemme epäolennainen tieto. Lisäksi alleviivasimme vastauksista toistuvia teemoja ja käsitteitä. Kyselyn vastauksista löytyikin hyvin paljon yhtäläisyyksiä, joten näistä sai koottua hyvin teemoja, joita viitekehystä käyttävät ohjaajat kokevat tärkeiksi.

Käytimme oheista aineistolähtöisen sisällönanalyysin etenemisen kaavaa.

1. Aineisto redusoidaan eli pelkistetään kirjoittamalla siitä pois kaikki tutkimuksellemme epäolennainen tieto
2. Perehdytään tuloksiin ja sisältöön
3. Etsitään ja alleviivataan pelkistetyt ilmaukset
4. Listataan pelkistetyt ilmaukset
5. Etsi samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia pelkistetyistä ilmauksista
6. Pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään/yhdistetään ja muodostetaan alaluokat
7. Alaluokat yhdistetään ja niistä muodostetaan yläluokat
8. Yläluokat yhdistetään pääluokaksi/yhdistäväksi luokaksi ja muodostetaan kokoava käsite

(Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi, s. 122–123.)

6 TULOKSET

6.1 Ohjaajien työkalut kuntoutustyössä

Mainittuja käsitteitä ja toistuvia teemoja saamissamme vastauksissa olivat mm. sisäinen motivaatio, toivon herääminen, osallisuus, voimavarat, tavoitteellisuus, asiakaslähtöisyys ja positiivinen mielenterveys. Tuloksien analyysin yhteydessä käytämme usein kuntoutujista käsitettä ”asukas” ja työntekijöistä käsitettä ”ohjaaja”. Käsitteet ovat vastauksissa työntekijöiden itse ilmaistuja. Tällä pyrimme saamaan paremmin esille työntekijöiden näkökulmaa niin miten he ovat asiat itse kuvanneet ja kokeneet.

Kysyttäessä, kuinka usein kyseistä viitekehystä tulee työssä käytettyä, saimme pientä jakaumaa tuloksissa, valtaosa vastaajista kertoi käyttävänsä viitekehystä työssään päivittäin. Osa vastasi käyttävänsä viitekehystä työssään useina päivinä viikossa ja osa vastasi käyttävänsä sitä vain kerran viikossa kahden asiakkaan kohdalla.

6.2 Alkuperäisilmaisusta pelkistetyksi ilmaisuksi

Vastauksien teemat pyörivät vahvasti samojen käsitteiden ympärillä, kuin mitä me olemme käyneet läpi työn teoreettisessa osiossa. Suurimpana toistuvana teemana nousi vastauksista esille asiakaslähtöisyys ja osallistaminen. Tämä koettiin hyvin merkittäväksi osaksi viitekehysten käyttöä kuntoutustyössä. Myös sisäinen motivaatio oli isona yhdistävänä teemana vastauksissa. Tämä koettiin tärkeäksi juuri siksi, koska viitekehys antaa siihen ohjaajalle työkaluja mutta itse sisäisen motivaation nouseminen esiin tapahtuu kuntoutujassa itsessään.

6.3 Viitekehysten hyödyntäminen kuntoutustyössä

Kolmas kysymyksemme kuului seuraavalla tavalla: ”Kerro vapaamuotoisesti, miten hyödynnät viitekehystä työssäsi ja saatko viitekehyksestä apua työhösi?” Tällä kysymyksellä saimme kerättyä tietoa siitä, miten ohjaajat hyödyntävät

toipumisorientaation viitekehystä työssään ja millaista apua siitä konkreettisesti on kuntoutustyössä. Kysymys oli avoin ja täten saimmekin siihen erittäin kattavia vastauksia. Vastauksissa nousi esille vahvasti tärkeinä tekijöinä juuri työelämäkumppanimme asukkaiden voimavarojen, mielenkiinnon kohteiden, tavoitteiden ja kehittämistarpeiden tunteminen. Osallistaminen ja asiakaslähtöisyys oli vastauksien keskiössä miltei joka vastauksessa.

Sisäisen motivaation kasvattaminen kannustamalla on hoitajien näkökulmasta erittäin tärkeää, sillä kuntoutumisen tulisi olla aina tavoitteellista. Asukkaan sisäistä motivaatiota voi kasvattaa mm. kuuntelemalla hänen toiveitaan, haaveitaan ja tavoitteitaan. Tämä osallistaa asukasta hoitoonsa ja näin kasvattaa motivaatiota toipumiseen kuunnelluksi tulemisen kautta. Asukkaiden tukeminen toipumisessa on koettu keskeisenä asiana. Sisäisen motivaation heräämisen tunnistamisen tärkeys on koettu asiana, johon täytyy heti tarttua, ettei se pääsisi hiipumaan. Sitä on harjoitettu mm. keskustelemalla yhdessä asukkaan kanssa tavoista, joilla luoda sisältöä elämään sekä oppia selviämään elämän haasteista niin, että elämästä tulee mielekästä ja toipumista edistävää. Kuitenkin esille vastaajilla tulee myös tärkeys antaa asukkaille tilaa ja aikaa hallitsematta häntä. Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen tuli isona osana esille. Asukkaille tulee antaa aikaa, jotta he itse oivaltavat asioita toipumisestaan, suunnitella omannäköistä elämäänsä ja tehdä tarvittavia toimia sen tasapainottamiseksi. Tässä ohjaajien olisi tarkoitus kulkea rinnalla ohjaten ja kannustaen oikeaan suuntaan. Näin ohjaaja ja kuntoutuja yhdessä lähtevät pohtimaan miten tavoitteita kohti olisi mahdollista lähteä kulkemaan.

6.4 Viitekehysten hyöty kuntoutujan näkökulmasta

Viimeinen avoin kysymyksemme oli: ”Miten koet mielenterveys- ja päihdekuntoutujien hyötyvän tästä työkalusta, jota työntekijänä voit käyttää?”. Tällä kysymyksellä keräsimme ohjaajien näkemyksiä siitä, miten he kokevat mielenterveys- ja päihdekuntoutujien hyötyvän toipumisorientaation viitekehyksestä ohjaajien työkaluna. Tuli ilmi, että asukkaat hyötyvät työkalusta paljonkin. Tässä isona osana on nähty asukkaan oman sisäisen motivaation määrän merkitys. Asukkaat, joilla

on paljon motivaatiota ja täten kykyä sitoutua sovittuihin tavoitteisiin on koettu hyötyvän työkalusta eniten. Tarvitaan motivaatiota ja sitoutumista kuntoutukseen sekä kuntoutumissuunnitelmaan, jotta matka kuntoutumiseen voi alkaa. Pitkäaikaisesta sisäisen motivaation puutteesta kärsivillä asukkailla työkalun käyttö on koettu karkeasti toimimattomana. Tämä antaa hyvin viitteitä siitä, että ohjaajat pystyvät itse vaikuttamaan asukkaan sisäisen motivaation heräämiseen edistävasti tiettyyn pisteeseen asti, mutta aina sen on koettu lähtevän loppujen lopuksi kuntoutujasta itsestään. Toinen tärkeä tekijä työkalusta hyötymisessä ja kuntoutuksen edistämisessä asukkaiden kohdalla on koettu olevan kuunnelluksi ja ymmärretyksi tuleminen, tämä viestittää empatiaa ja luottamusta asukasta kohtaan. Tämä on kaikille ihmisille tärkeää, olivat he kuntoutujia tai eivät. Työkalu on antanut myös mahdollisuuden asukkaille ottaa enemmän vastuuta omasta kuntoutumisestaan.

Viitekehysten käyttöönotto on näkynyt työntekijöiden mielestä hyvänä ja mahdollistavana työtä tukevana työkaluna. Ohjaajien mielestä se pystyy oikein käytettynä ohjaamaan asukkaiden ajatusta ja toimintaa positiiviseen suuntaan keskittymättä niin paljon siihen mikä ei toimi tai koetaan haasteellisena. Täten se on koettu asukkaan elämänhallintaa ja arjen mielekkyyttä vahvistavana tekijänä. Kyselymme vastausten perusteella voimme tulla siihen tulokseen, että viitekehystä käytetään sekä se on toimiva ja hyödyllinen työkalu kuntoutuksen parissa työskenteleville ohjaajille. Toipumisorientaation viitekehys näyttäisi toimivan koko kuvaa katsoessa jopa toteutettavan työn kulmakivenä kuntoutustyön osajille.

7 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYTEEN JA LUOTETTAVUUTEEN LIITTYVÄT KYSYMYKSET

Oman työmmme eettisiä kysymyksiä ovat mm. Miten kunnioitamme tutkittavien itsemääräämisoikeutta osallistua tai olla osallistumatta kyselyyn? Miten käsittelemme kyselyaineiston niin ettei siitä ei aiheudu tutkittaville ihmisille, yhteisöille

eikä muille tutkimuskohteille merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja? Hallitsemme näitä riskejä perehtymällä ja toimimalla opinnäytetyössämme TENK laatiman hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteiden mukaisesti. Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, i.a.)

Aineiston keruuseen, käsittelyyn ja analyysiin liittyy yleisesti useita muitakin eettisiä kysymyksiä ja riskejä, kun puhutaan ihmiseen kohdistuvasta tutkimuksesta ja sen eettisistä periaatteista. Aioimme hallita näitä riskejä perehtymällä perinpohjaisesti ja noudattamalla seuraavaa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimaa ohjetta: "Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa". (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023.)

Eettiset periaatteet ja luotettavuuteen liittyvät kysymykset ovat todella tärkeitä meidän opinnäytetyössämme. Pelkästään jo siksi, koska teemme kyselyn työntekijöille, joten meidän täytyy pitää tietosuoja-asioista hyvää huolta. Aluksi halusimme tehdä kyselyn mielenterveys- ja päihdekuntoutujille ketkä asuvat yhteistyökumppanimme yksiköissä. Se olisi ollut liian haastava tilanne eettisyyden ja tietosuojan näkökulmasta, joten päädyimme tekemään kyselyn työntekijöille. Kyselyiden vastaukset analysoidaan nimettömästi. Linkki kyselyyn toimitetaan yhteyshenkilömme kautta, joten me emme voi tunnistaa vastaajia eikä meille muodostu henkilötietorekisteriä.

Olemme myös laatineet ohjeet työelämätahon työntekijöille liittyen kyselyyn vastaamiseen. Ohjeissa kerrotaan, miten otetaan huomioon tietosuoja, esimerkiksi liittyen muiden ihmisten esille tuomiseen avoimissa kyselyvastauksissa. (LIITE 1:)

Tehtävänä on huolehtia lupahakemuksesta, jonka tarvitsemme yhteistyökumppaniltamme. Lisäksi huolehdimme suostumukset kyselyssä ennen, kuin alamme keräämään aineistoa kyselyllä. Kysely suoritetaan Google forms-kyselyynä. Kyselyn ensimmäisellä sivulla pyydetään vastaajalta suostumus vastauksien analysoimiseen ja käyttämiseen opinnäytetyössä, suostumuksen

annettuaan vastaaja pääsee vastaamaan kysymyksiin. Noudatamme työtä tehdessä voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä sekä salassapitoon, luottamuksellisuuteen ja vaitioloon liittyviä velvoitteita. Teemme yhteistyötahon kanssa sopimukset aineiston keruuhun ja sen säilytykseen liittyvissä asioissa ennen aineiston keräämistä. Sopimus sisältää aineiston keruun Google forms-kyselyllä ja vastauksien säilytyksen 31.12.2024 asti. Sopimuksia voidaan päivittää työn edetessä, mikäli tarvetta ilmaantuu. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023.)

Eettisen ennakkoarvioinnin tarpeellisuus on selvitettävä huolellisesti, koska jos ennakkoarviointia ei ole tehty, vaikka olisi pitänyt, voidaan se tulkita tieteellisen käytännön loukkaukseksi. Ammattikorkeakoulujen perustutkintojen opinnäytetoissa ei lähtökohtaisesti tehdä eettistä ennakkoarviointia sekä olemme valinneet menetelmämme niin ettei ennakkoarviointia tarvita. Apuna meillä on eettisyyteen liittyvissä kysymyksissä, opiskelijan muistilista liittyen opinnäytetyön eettisiin ohjeisiin. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry, 2020.)

8 POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoitus on kuvata, miten toipumisorientaation viitekehyksen käyttöönotto on näkynyt työntekijöiden työssä ja minkälaisia työkaluja se on antanut työntekijöille kuntoutustyössä. Tavoitteenamme oli kerätä tietoa toipumisorientaation viitekehyksen käytettävyydestä, niin toimivista kuin kehitettävistä puolista. Kerättyjen tietojen perusteella, tulevaisuudessa voidaan mahdollisesti toteuttaa viitekehyksen kehittämistyötä. Kyselymme tuloksien perusteella tulimme päätelmään, että toipumisorientaation viitekehys on tuonut työkaluja työntekijöille kuntoutustyöhön. Kyselyn kautta saimme tietoa siitä, miten viitekehystä käytetään ja minkälaisissa tilanteissa. Oli hienoa huomata, kuinka samankaltaisia vastaukset olivat liittyen viitekehyksen käyttöön. Samoja käsitteitä nousi esille tärkeinä osa-alueina, kuten osallistaminen, asiakaslähtöisyys, sisäinen motivaatio ja positiivinen mielenterveys. Nämä samankaltaisuudet vastauksissa ja

käyttötavoissa kertovat mielestämme onnistuneesta koulutuksesta liittyen toipumisorientaation viitekehysten käyttöön yksiköissä. Toisaalta osa vastasi kyselyyn käyttävänsä viitekehystä vain kerran viikossa kahden asiakkaan kohdalla. Tämä oli yllättävä vastaus, josta heräsi kysymys siitä ovatko kaikki ohjaajat kuitenkaan tietoisia siitä mitä kaikkea työkalu pitää sisällään sen ollessa niin oleellinen osa jokapäiväistä hoidon toteutusta.

Teoreettiseen taustaan peilaten tutkimustulokset olivat hyviä, koska vastauksista nousivat esiin samat käsitteet ja niiden käyttötarkoitukset kuin näiden käsitteiden teoreettinenkin lähtökohta niitä pohjustaa. Tämä on hyvä merkki siitä, kuinka toipumisorientaatio viitekehys on luotu tukevan teoreettisen ja tutkitun tiedon pohjalta. Mielenterveys- ja päihdekuntoutus ei ole aina sellaista, että kaikki tapahtuu kuin teoriassa sanotaan, koska on kyse ihmisistä. Kaikki ihmiset ovat yksilöitä ja kaikilla on eriäviä tarpeita. Viitekehys on tuonut tähän hyviä työkaluja, koska juuri esimerkiksi osallistaminen vahvistaa jokaisen kuntoutujan yksilöllisiä tarpeita.

Opinnäytetyömme tekoprosessi on ollut pitkä, eikä haasteiltakaan olla välttytty. Työn toteutustapa on vaihtunut sekä aihekin on muuttunut matkan varrella mutta loppujen lopuksi ehkä oli hyvä niin. Saimme tehtyä kyselyn liittyen tärkeään aiheeseen ja saimme kerättyä ajankohtaista tietoa kuntoutuksesta mielenterveys- ja päihdetyössä. Ammatillista kasvua on tapahtunut runsaasti opinnäytetyötä tehdessä. Olemme oppineet mikä on toipumisorientaation viitekehys ja minkälaisissa yksiköissä sitä esimerkiksi käytetään. Teorian kautta opimme viitekehyksestä yleisellä tasolla mutta kyselyn kautta olemme oppineet tarkemmin siitä, miten sitä käytetään työkaluna.

Mielestämme erilaisten työkalujen jatkuva kehittäminen on todella tärkeää ja toipumisorientaation viitekehysten käyttöäkin varmasti voidaan kehittää ja käyttökohteita laajentaa. Jatkotutkimus tai kehittämishanke voisi mahdollisesti liittyä juuri viitekehysten kehitettäviin puoliin. Tämä tutkimus ei tuonut selviä ehdotuksia kehitettäviin osiin viitekehyksestä mutta näitä varmasti on ja tulee ilmi tulevaisuudessa, kun näistä saataisiin ajankohtaista tietoa käyttökokemuksien kautta. Jatkotutkimusehdotuksena voisi mielestämme olla toipumisorientaation viitekehysten tarkastelu asiakkaiden näkökulmasta.

Ammatillista kasvua tapahtui paljon työtä tehdessä. Ammatillisen kasvun myötä osaisimme käyttää toipumisorientaation viitekehystä kuntoutustyössä itsekkin, toki viitekehysten käytön soveltamisen taito tulee vain käyttökokemusten kautta. Ammatillisesti tietomme toipumisorientaation viitekehysten teoriaan lisääntyi työn myötä. Ammatillinen kasvu on jatkuva prosessi, joka kestää koko elämän ajan.

LÄHTEET

- Abbadia, J. (24.7.2023). *Mitä eroa on: Kvalitatiivinen vs. kvantitatiivinen tutkimus?* <https://mindthegraph.com/blog/fi/kvalitatiivinen-vs-quantitatiivinen-tutkimus/>
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. (9.1.2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset.* <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>
- Honkala, E. (14.12.2017) *Mitä on toipumisorientaatio?* <https://mielenterveys-helmi.fi/blogi/vaikuttava-mieli/mita-on-toipumisorientaatio/>
<https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2022/11/nv-12-2022.pdf>
<https://www.ulapland.fi/FI/Kotisivut/Recovery-toimintaorientaatio-mielenterveyspalveluissa/Tutkimustoiminta>
- Jørgensen, K., Hansen, M., & Karlsson, B. (2022). Recovery-Oriented Practices in a Mental Health Centre for Citizens Experiencing Serious Mental Issues and Substance Use: As Perceived by Healthcare Professionals. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 10294. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610294>
- Kallinen, T., & Kinnunen, T. (2021). *Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja.* Tampere:

Yhteiskuntatieteellinen tietarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja].

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus>

Kilkku, N., Lampinen, S., Saarinen, S., Marin, K., Rissanen, P., & Nordling, E. (21.11.2022). *Miten mielenterveysalan ammattilaiset hahmottavat toipumisorientaation?* Hotus-näyttövinkki. Hoitotyön tutkimussatiö.

Kivistö, M. (2020). Sähköiset mielenterveyspalvelut toipumisen näkökulmasta. Integroiva kirjallisuuskatsaus. Kuntoutus, 43(3), 34–50.

<https://doi.org/10.37451/kuntoutus.100141>

Krook, H. (13.1.2021). *Mitä on toipumisorientaatio?* <https://xn--mieletntvaloa-ifb1y.fi/mita-on-toipumisorientaatio/>

Kukkakorpi, N., & Luukkonen, R. (2023). *Toipumisorientaatio mielenterveyskuntoutujien asumisyksikössä. Asiakaskyselyn kehittäminen.* [Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu].

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/790265/Kukka-korpi_Luukkonen.pdf?sequence=2

Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietarkisto [Tietarkisto]. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullinen-tutkimus-ja-teoria/>. [Viitattu 29.11.2023.]

Lapin Yliopisto (i.a.). *Recovery-toimintaorientaatio mielenterveyspalveluissa.* Saatavilla 1.6.2024.

Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14435>

Mielenterveyden keskusliitto. *Recovery – toipumisorientaatio mielenterveyspalveluissa.* Saatavilla 22.11.2023. <https://www.mtkl.fi/toimintamme/hankkeet/recovery/>

Nordling, E. (2018). Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/15/duo14435>

Nordling, E., & Rissanen, P. 2020. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Mielenterveystyö uudistuu. Toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat. Saatavilla 20.12.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140792/URN_ISBN_978-952-343-591-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Raivio, J. & Raivio, M. (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, 1–20.
- Suominen, A. & Åstrand, M. (16.8.2023). Toipumisorientaatiossa asiakkaan osallisuus on hoidon keskiössä. Vantaan ja Keravan hyvinvointialue. Saatavilla <https://vakehyva.fi/fi/blogit/kadet-sotessa/toipumisorientaatiossa-asiakkaan-osallisuus-hoidon-keskiossa>
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. (3.3.2022). *Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi*. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>
- Terveyskylä. (2020). Sisäinen motivaatio. Saatavilla 24.4.2024 <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/mielentaidot-tukena-painonhallinnassa/sis%C3%A4inen-motivaatio>
- Tolonen, J., Tölli, S., & Kiviniemi, L. (2022). Tutkimus INSPIRE-mittarin käytettävyydestä mielenterveystyössä. *Kuntoutus*, 45(1), 29–38. <https://doi.org/10.37451/kuntoutus.115397>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2002). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tutkimuseettinen Neuvottelukunta (TENK). (i.a.). Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Saatavilla 28.11.2023 <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Virolainen, T. (18.8.2020). Yksilöllistä toipumista toipumisorientaation avulla. A-Klinikkasäätiö. <https://a-klinikkasaatio.fi/ajankohtaista/yksilollista-toipumista-toipumisorientaation-avulla/>
- Waldemar, A., Arnfred, S., Petersen, L., & Korsbek, L. (1.6.2016). Recovery-Oriented Practice in Mental Health Inpatient Settings: A Literature Review. <https://ps.psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.ps.201400469>

Ylijukuri, S. (2022). *Toipumisorientaatio viitekehys ohjaajien työvälineenä mielenterveys ja päihdekuntoutujien asumisyksikössä*. [Opinnäytetyö, Oulun ammattikorkeakoulu]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/744771/Ylijukuri_Susanna.pdf?sequence=2

LIITE 1. Kysely yhteistyökumppanimme TYÖNTEKIJÖILLE:

Opinnäytetyömme tarkoitus on kuvata, miten toipumisorientaation viitekehyksen käyttöönotto on näkynyt työntekijöiden työssä ja minkälaisia työkaluja toipumisorientaatio on antanut työntekijöille kuntoutustyössä. Tavoitteenamme on kerätä tietoa toipumisorientaation viitekehyksen toimivuudesta, niin toimivista kuin kehitettävistä puolista.

Opinnäytetyön tekijät: Sakari Kanto, Jari Montonen ja Ronja Risto

Ohje kyselyyn vastaajille: Toivomme vastauksia kokonaisiin lausein. Otathan vastauksissa huomioon tietosuojan, joten älä kuvaa suoraan asiakkaiden toimintoja tai tietoja, joista asiakas olisi mahdollista tunnistaa.

Vastaukset käsitellään täysin nimettömästi, jotta anonymiteetti säilyy. Annatko suostumuksen vastauksien analysointiin ja säilytykseen 31.12.2024 asti?

MITEN TOIPUMISORIENTAATION VIITEKEHYS ON NÄYTTÄYTYNUT TYÖNTEKIJÖIDEN TYÖNTEOSSA?

Oletko hyödyntänyt toipumisorientaation viitekehystä työssäsi?

Mikäli olet hyödyntänyt, kuinka usein se näyttäytyy työarjessasi viikon aikana?

Kerro vapaamuotoisesti, miten hyödynnät viitekehystä työssäsi ja saatko viitekehyksestä apua työhösi?

Miten koet mielenterveys- ja päihdekuntoutujien hyötyvän tästä työkalusta, jota työntekijänä voit käyttää?