

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2023

Meri Litjo

Itsenäistymisopas mielenterveyskuntoutujille



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sosionomi

2023 | 42 sivua, 30 liitesivua

Meri Litjo

Itsenäistymisopas mielenterveyskuntoutujille

Tämän kehittämistyön toimeksiantajana on toiminut Humana-konserniin kuuluva Tuulenvirekoti Oy. Tuulenvireessä asuu psyykkisesti oireilevia täysi-ikäisiä nuoria, joilla on tarve harjoitella itsenäisen elämisen taitoja. Tuulenvireen sisällä asukkaiden on mahdollista siirtyä tehostetusta palveluasumisesta itsenäisempään, tavalliseen palveluasumiseen.

Kehittämistyön tavoitteena oli helpottaa asukkaiden itsenäistymistä sekä parantaa heidän elämänhallintaansa itsenäisempään asumismuotoon siirryttäessä. Tarve kehittämistyölle oli työelämälähtöinen, sillä työyhteisön mukaan työkäytännöt itsenäistymisen tukemisessa olivat liian moninaisia ja vaihtelevia.

Kehittämistyön prosessiin osallistuivat Tuulenvireen asukkaat ja työntekijät. Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin asukkaille järjestettyä kyselyä. Kehittämismenetelmänä sen sijaan toimi työyhteisölle järjestetty työpaja. Näiden menetelmien avulla kerätystä materiaalista muodostettiin kehittämistyön tuotos, eli itsenäistymisopas. Itsenäistymisopas sisältää asukkaan itsenäistymisen tueksi tarkoitettuja ohjeita, tietoja ja tehtäviä liittyen asumiseen, ravitsemukseen, lepoon ja liikuntaan, sosiaalisiin tilanteisiin sekä omaan itseen ja tunteisiin. Opas on tarkoitettu asukkaalle itselleen, mutta sitä on tarkoitus käyttää myös asukkaan ja hänen omaohjaansa välisessä työskentelyssä.

Asiasanat:

Itsenäistyminen, mielenterveyskuntoutus, elämänhallinta, nuoret aikuiset

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Bachelor of Social Services

2023 | 42 pages, 30 pages in appendices

Meri Litjo

A GUIDE TO BECOMING INDEPENDENT FOR PEOPLE IN MENTAL HEALTH REHABILITATION

A commissioner for this development was Tuulenvirekoti Oy, which is a member of the Humana Group. The residents of Tuulenvire are young adults with psychological problems. At Tuulenvire, the residents are learning the skills of independent living. The residents have an opportunity to move on from 24-hour service housing to regular service housing within Tuulenvire.

The aim of the development work was to facilitate the residents way on becoming independent and improve their life management when they're moving in to more independent type of living. The need for development was work-based, because the working practices were too diverse and varying.

The residents and employees of Tuulenvire participated in the development work. A survey for the residents was used as a data collection method, while method of development was workshop organised for the work community. These methods were used to form the output of development work, which was a guide to becoming independent. The guide includes instructions, knowledge and exercises to support the independence of the resident, such as housing, nutrition, rest and exercise, social situations and you and your emotions. The guide is intended for the resident and for his/her primary employee.

Keywords:

Becoming independent, mental health rehabilitation, life management, young adults

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Kehittämistyön lähtökohdat	7
2.1 Kehittämistyön tarve ja perustelut	7
2.2 Humana Tuulenvire kehittämisympäristönä	10
2.3 Tavoitteet ja kehittämistehtävät	11
3 Mielenterveyskuntoutujan itsenäistyminen	12
3.1 Itsenäistyminen kuntoutumisen tavoitteena	12
3.2 Mielenterveyskuntoutujien itsenäistymisen tukeminen ja itsenäistymisen haasteet	13
3.3 Mielenterveyden käsi	15
4 Elämänhallinnalla kohti itsenäisempää elämää	17
4.1 Elämänhallinta osana kuntoutumista	17
4.2 Sisäinen ja ulkoinen elämänhallinta	18
4.3 Elämänhallintaa vai arjenhallintaa?	19
5 Kehittämistyön prosessi	21
6 Kehittämistyön tulokset	25
6.1 Kyselystä syntynyt aineisto ja sen analyysi	25
6.2 Työpajassa syntyneet materiaalit ja aineistot sekä niiden analyysi	27
6.3 Tuotoksen kuvaus	29
7 Kehittämistyön ja oman oppimisen arviointi	32
7.1 Kehittämistyön prosessin arviointi	32
7.2 Kehittämistyön tavoitteen ja tuotoksen arviointi	34
7.3 Juurruttaminen ja levittäminen	34
7.4 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys	35
7.5 Oman oppimisen arviointi	38
Lähteet	40

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake asukkaille.

Liite 2. Vastausten jakautuminen kysymyksittäin.

Liite 3. Itsenäistymisopas.

Kuvat

Kuva 1. Työpajan tuotoksia. 28

Kuviot

Kuvio 1. Prosessin eteneminen. 21

Kuvio 2. Kyselyn vastausten keskiarvot. 26

Kuvio 3. Esimerkki työpajassa esiteltävistä kaavioista. 28

1 Johdanto

Tämä kehittämistyö käsittelee mielenterveyskuntoutujien itsenäistymistä ja sen tukemista. Erityisesti nuorten, ja nuorten aikuisten mielenterveys ja sen haasteet on ollut jo pitkään ajankohtainen aihe, ja se on huolettanut ja puhuttanut ihmisiä laajasti. Hoitoon pääsy ja oikea-aikainen tuki ovat mielenterveyskuntoutujan kannalta keskeisiä asioita kuntoutumisessa, mutta sosiaali- ja terveydenhuollon ruuhkautuminen on vaikeuttanut avunsaantia merkittävästi.

Mielenterveystyön vaikean tilanteen vuoksi on erityisen tärkeää, että uusia työmenetelmiä ja keinoja kehitetään koko ajan. Itsenäistyminen on mielenterveyskuntoutujalle tärkeä, mutta usein myös jännittävä elämänvaihe. Itsenäistymistä saattavat varjostaa pelot epäonnistumisesta ja toimintakyvyn heikentymisestä. Tämän vuoksi mielestäni itsenäistymisen tukemiseksi tarvitaan uusia, toimivia käytäntöjä.

Kehittämistyössäni olen käsitellyt itsenäistymistä erityisesti mielenterveyskuntoutujan näkökulmasta, muun muassa mielenterveyshäiriöiden itsenäistymiseen tuomien haasteiden kannalta. Toinen keskeinen näkökulma on käsitys elämänhallinnasta ja sen merkityksestä itsenäistymiseen. Kehittämistyöni kannalta tärkeimmäksi lähteekseni muodostui Suomen mielenterveys ry:n mielenterveyden käsi, joka sisältää mielenterveyskuntoutujan kannalta olennaisimpia asioita, joita itsenäistyessä tulee ottaa huomioon (Suomen mielenterveys ry 2018).

Kehittämistyön tavoitteena oli helpottaa mielenterveyskuntoutujan itsenäistymistä sekä parantaa hänen elämänhallintaansa. Kehittämistyö toteutui mielenterveyskuntoutujien asumisyksikössä, Tuulenvireessä. Aloitan opinnäytetyöni esittelemällä työskentelyni lähtökohdat ja tietoperustan. Tämän jälkeen siirryn kehittämistyön prosessin kuvauksen kautta työn tulosten esittelyyn. Työni lopuksi arvioin kehittämistyötä eri näkökulmista.

2 Kehittämistyön lähtökohdat

2.1 Kehittämistyön tarve ja perustelut

Erityisesti nuorten mielenterveyden haasteet ja niiden yleisyys ovat olleet vahvasti esillä eri medioissa jo useiden vuosien ajan. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Kelan yhteisessä väestön terveys- ja hyvinvointikatsauksessa (2023, 37) todetaan nuorten masennus- ja ahdistuneisuusoireilun lisääntyneen. Oireilu on ollut kasvussa jo ennen koronapandemiaa, mutta pandemia-aika on lisännyt haasteita entisestään. Samasta katsauksesta käy ilmi, että vuonna 2021 lähes 3 000 alle 35-vuotiasta siirtyi työkyvyttömyyseläkkeelle mielenterveyssyistä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos & Kela 2023, 37 – 40.) Väestön ikääntyessä on tärkeää huolehtia nuorempien sukupolvien toiminta- ja työkyvystä ja etsiä uusia keinoja ehkäistä ja hoitaa erilaisia mielenterveyden haasteita.

Mielenterveyskuntoutujan voimavarojen vahvistamisen kannalta on tärkeää, että asunto sekä asuin- ja elinympäristö ohjaavat muun muassa palvelujen ja virikkeiden kautta ihmisen toimintaa normaalin, ei sairausmallin mukaisen toiminnan pariin. Mielenterveyskuntoutujien asumisratkaisut tulisi aina sovittaa kuntoutujan elämäntilanteeseen sopivaksi. Vääränlaisissa asumisratkaisuissa korostuvat niin sanotut ääripäiden ongelmat, eli joko asumiseen saatava tuki on liian vähäistä tai vaihtoehtoisesti asuminen on tilanteeseen nähden liian raskaasti tuettua. (THL 2022.)

Näiden tietojen valossa koen tarpeelliseksi, että mielenterveystyön käytäntöjä kehitetään entisestään ja muun muassa mielenterveyskuntoutujien asumiseen löydetään näin uusia ratkaisuja. Tästä näkökulmasta olen tehnyt myös oman kehittämistyöni mielenterveyskuntoutuksen parissa. Toisaalta tarve kehittämistyölleni on myös työelämälähtöinen, sillä työyhteisössä on havaittu, että asukkaiden siirtymää kohti itsenäisempää asumista ja siihen liittyviä käytäntöjä tulisi kehittää. Päätalon tehostetusta palveluasumisesta itsenäisempään palveluasumiseen, eli rivitaloon muuttaminen on asukkaalle

suuri ja merkityksellinen askel kohti itsenäisempää elämää, ja ansaitsee siksi erityistä huomiota.

Ennen kehittämistyötä tämän siirtymän käytännön toteutuksen määrittelivät asukas itse, hänen omaohjaajansa, sekä heidän yhdessä sopimansa toimintatavat. Käytännössä tämä tarkoittaa, että itsenäistymisen ohjauskäytännöt saattoivat vaihdella paljonkin asukkaiden välillä. Toisaalta samanlainen ohjaus ei soveltuisikaan kaikille, sillä asukkaat ja heidän tarpeensa ovat erilaisia, ja tästä syystä he tarvitsevat myös yksilöityä tukea itsenäistymisessään. Mielenterveydelliset haasteet heijastuvat asumiseen ja arkeen hyvin monin eri tavoin, ja eri ihmisillä tarpeet kohdistuvat eri asioihin. Esimerkiksi siisteydestä huolehtiminen voi olla yhtä hyvin liiallista kuin liian vähäistäkin, tai voi olla ettei asiakkaalla ole siihen liittyviä tuen tarpeita lainkaan. Myös esimerkiksi syömisessä tai nukkumisessa ongelmia voi esiintyä laidasta laitaan. Vaihtelua esiintyy myös siinä, miten kokonaisvaltaisesti mielenterveydenhaasteet vaikuttavat arkeen ja elämään. Toisilla haasteita saattaa esiintyä tasaisesti monella eri elämän osa-alueella, kun taas toisilla saattaa olla suuria vaikeuksia vain tietyissä asioissa. Kehittämistä kaivattiin siis ohjaamiskäytäntöjen tueksi ja yhtenäistämiseksi, kuitenkin yksilöllisiä tarpeita unohtamatta. Ajatuksena oli, että päävastuu itsenäistymisestä ja sen harjoittelusta olisi asukkaalla itsellään, mutta kehittämistyön tuloksena syntyisi johdonmukainen ja selkeä tapa tukea itsenäistymistä asukkaan omista lähtökohdista.

Kun asiakasryhmänä ovat nuoret aikuiset, on väkisinkin nostettava esille etenkin viime vuosina paljon keskustelua herättänyt aihe, eli syrjäytyminen. Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan syrjäytymisen käsitteellä kuvataan nykyaikaisia yhteiskunnallisen huono-osaisuuden muotoja. Syrjäytymisen taustalla saattaa olla esimerkiksi työttömyyttä, köyhyyttä, mielenterveysongelmia, alkoholisoitumista tai yhteiskunnallisten vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolelle joutumista. Myös elämän erilaiset muutosvaiheet, kuten esimerkiksi koulun päättymisen, altistavat syrjäytymiselle. (STM 2022.)

Edellä mainituista syistä johtuen mielenterveyskuntoutujilla on kohonnut riski yhteiskunnasta syrjäytymiseen, ja itsenäistymisen mukanaan tuoma elämänmuutos asettaa heidät edelleen haavoittuvampaan asemaan. Näin ollen tämän kaltaiselle kehittämistyölle voidaan katsoa olevan tarvetta myös laajemmin, kuin vain tämän yksikön sisällä. Syrjäytymisen ehkäisemiseksi on olemassa palveluja etenkin nuorille, myös nuorille aikuisille. Haavoittuvan asemansa johdosta mielenterveyskuntoutujien itsenäistymiseen ja sen tukemiseen kaivattaisiin mielestäni kuitenkin vielä enemmän psyykkiset haasteet huomioivaa arjen sujuvuuden ja elämänhallinnan tukemista asiakkaan ikää katsomatta.

Etsiessäni aiempia tutkimuksia ja tietoa kehittämistyöhöni liittyen, huomasin että itsenäistymiseen liittyviä opinnäytetöitä, sekä ylemmästä että alemmasta ammattikorkeakoulututkinnosta, on löydettävissä jonkin verran. Osassa niistä oli myös kehitetty jokin konkreettinen tuotos, kuten kansio tai opas. Suurin osa näistä oli kuitenkin tehty lastensuojelun sijais- ja jälkihuoltoon tukemaan täysi-ikäisyyden kynnyksellä olevaa nuorta (esim. Rautiainen 2018). Muille asiakasryhmille tehdyistä töistä löytyi esimerkiksi ilman huoltajaa alaikäisenä tulleille pakolaisnuorille tehty itsenäistymisen opas (Pärssinen 2018).

Aiheen ajankohtaisuuden vuoksi ei ole yllättävää, että mielenterveydestä ja sen haasteista on löydettävissä tietoa runsaasti. Mielenterveyskuntoutujan itsenäistymisen näkökulmasta aineistoa on kuitenkin saatavilla vähemmän. Kuntoutumista käsittelevistä teoksista ja tutkimuksista olen saanut kehittämisen kannalta hyödyllistä tietoa, sillä monesti kuntoutuminen tähtää kohti itsenäisempää elämää. Tästä huolimatta varsinaisesta itsenäistymisestä ei kuitenkaan juurikaan puhuta kuntoutumisen kanssa samassa yhteydessä. Yhdeksi tärkeimmäksi lähteekseni olen valinnut Suomen mielenterveys ry:n mielenterveyden käden (2018) sillä siihen on mielestäni koottu hyvin kattavasti elämän eri osa-alueita, joita mielenterveyskuntoutujan tulee huomioida edetessään kohti itsenäisempää elämää (Suomen mielenterveys ry 2018).

2.2 Humana Tuulenvire kehittämissympäristönä

Kehittämistyö toteutetaan Varsinais-Suomessa Turun lähikunnassa, Aurassa. Aura on pieni, vajaan 4 000 asukkaan kunta, josta on hyvät kulkuyhteydet esimerkiksi Turun suuntaan, sekä monipuolisia palveluja tarjoava vilkas taajama (Aura.fi 2022). Toimeksiantajana kehittämistyössä on Humana-konserniin kuuluva Tuulenvirekoti Oy. Humana on toiminut Suomessa vuodesta 2016 alkaen, ja sen tavoitteena on rakentaa Suomeen laadukas ja kattava sosiaali- ja hoivapalveluita tuottava kokonaisuus. Humanan toiminta jakautuu asumispalveluihin, avopalveluihin ja lastensuojelupalveluihin. (Humana 2022.)

Humana Tuulenvire tarjoaa nuorille aikuisille suunnattua psykiatrista asumispalvelutoimintaa. Organisaation palvelut on tarkoitettu psyykkisesti oireileville alle 30-vuotiaille aikuisille, joilla on tarve harjoitella itsenäisen elämisen taitoja. Organisaation päärakennuksessa on 14 tehostetun asumispalvelun paikkaa, sekä asukkaiden yhteisiä tiloja. Päärakennuksen kanssa samassa pihapiirissä on rivitalo, jossa on seitsemän asumispalvelupaikkaa. Konkreettisin ero päätalo- ja rivitaloasumisen välillä on, että päätalossa asukkaalla on käytössään oma huone, kun taas rivitalossa asukkaalla on oma yksiö. Käytännössä uudet asukkaat muuttavat ensin päätaloon, josta he siirtyvät aikanaan itsenäisempään asumiseen rivitaloon.

Organisaatiossa työskentelee pääasiassa lähihoitajia ja sosionomeja sekä yksi sairaanhoitaja. Osalla henkilöstöstä on myös neuropsykiatrisen valmentajan koulutus. Pääpiirteissään työtehtävät jakautuvat sosionomien ja lähihoitajien kesken niin, että sosionomit vastaavat päivätoiminnan suunnittelusta ja järjestämisestä ja lähihoitajat toimivat ohjaajina. Kummankin ammattiryhmän työtehtäviin kuuluu myös omaohjaajatyö. Tässä kehittämistyössä työntekijät osallistuivat koulutustaustastaan riippumatta tasavertaisesti kehittämiseen työpajatyöskentelyn kautta.

2.3 Tavoitteet ja kehittämistehtävät

Tässä kehittämistyössä ensimmäisenä kehittämistehtävänäni oli selvittää, minkälaisiin asioihin mielenterveyskuntoutujat kaipaavat tukea itsenäistyessään. Tämän selvittäminen oli keskeistä, sillä itsenäistymisen tukemiseksi on ensin tiedettävä, mihin asioihin tukitoimia kaivataan. Asumispalvelun keventyessä, myös saatava tuki vähenee, jolloin tuen kohdentaminen muodostuu entistä tärkeämmäksi. Toisaalta asukkaiden ja heidän mielipiteidensä mukaan tuominen myös tuki haluani tehdä kehittämistyötä osallistavasti ja asiakaslähtöisesti. Olen yhtä mieltä Salosen ym. (2017) kanssa siitä, että asiakkailta on työntekijöihin verrattuna erilaista tietoa ja näkökulmaa kehitettävään aiheeseen. Tästä syystä asukkaiden näkemysten huomioimisella voidaan varmistaa, että kehityksen tuotos vastaa mahdollisimman hyvin asiakkaiden tarpeita. (Salonen ym. 2017, 18.)

Toisena kehittämistehtävänäni oli yhtenäistää työkäytäntöjä niin, että ne tukevat mielenterveyskuntoutujan itsenäistymistä mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Käytännöt nuoren itsenäistymisen tukemisessa olivat ennen kehittämistä hyvin moninaisia, ja riippuivat käytännössä asukkaasta, hänen omaohjaajistaan sekä heidän yhdessä sopimistaan käytännöistä. Tämä tarkoittaa, että itsenäistymiseen saatavan tuen määrässä esiintyi paljon vaihtelua. Toisaalta vaihtelevat työkäytännöt toivat työntekijöiden mukaan myös epävarmuutta työskentelyyn. Yhtenäiset työkäytännöt ovat kehittämistyön kannalta keskeisiä, sillä ne ovat edellytys työn jatkuvuudelle ja tasalaatuisuudelle. Tällä työkäytäntöjen yhtenäistämällä olikin tarkoitus varmistaa, että kaikki asukkaat saavat tasalaatuisesti samankaltaista tukea. Samaan aikaan oli kuitenkin huomioitava, ettei annettava tuki olisi liian tarkkaan määriteltyä, sillä asukkaiden tarpeet ovat hyvin yksilöllisiä. Tarkoituksena oli siis luoda käytäntö, joka auttaa sekä työntekijöitä että asukkaita hahmottamaan itsenäistymisen kokonaisuutta, havaitsemaan siihen liittyviä tuentarpeita ja lopulta auttaa löytämään keinoja tukea ja harjoitella itsenäistymistä.

3 Mielenterveyskuntoutujan itsenäistyminen

3.1 Itsenäistyminen kuntoutumisen tavoitteena

Aikuisuuden voidaan lain mukaan katsoa alkavan, kun henkilö täyttää 18-vuotta. Näin on siitakin huolimatta, että nuoruuden pitkittyminen ja aikuisuuden hämärtyminen ovat herättäneet keskustelua jo pitkään. Aikuisuuteen voidaan katsoa kuuluvan omien valintojen ja ratkaisujen tekeminen, mutta myös joitain ulkoisia tunnusmerkkejä, kuten opintojen päättäminen ja itsenäinen asuminen. (Aapola & Ketokivi 2005, 26 – 27.)

Humana Tuulenvireen asukkaat aloittavat asumisensa päärakennuksen tehostetussa palveluasumisessa. Tehostettuun palveluasumiseen muuttaminen viittaa yleensä jo pidempään jatkuneisiin tai voimakkaisiin mielenterveydellisiin haasteisiin. Kun otetaan huomioon asiakasryhmän nuori ikä, tarkoittaa tämä usein sitä, että mielenterveydelliset haasteet ovat alkaneet asiakkaan ollessa vielä alaikäinen. Näin ollen on tavallista, että asiakkaalla on ennen Tuulenvireeseen muuttamista ollut lastensuojelun asiakkuus, josta hän täysi-ikäistytyään siirtyy jälkihuollon asiakkaaksi. Yhtä mahdollista kuitenkin on, että asiakkaan oireilu on alkanut, tai se on merkittävästi voimistunut vasta täysi-ikäisenä. Tällöinkin Tuulenvireeseen muutettaessa asiakkaalla saattaa olla taustalla erilaisia palveluja kuten esimerkiksi tuettua asumista, mutta kevyemmät tukimuodot ovat osoittautuneet riittämättömiksi.

Mielenterveydellisten haasteiden ollessa voimakkaita, asiakkailla on usein taustalla myös osastojaksoja esimerkiksi psykiatrisella osastolla. Tuulenvireen sisällä tehostetusta palveluasumisesta siirtyminen kevyempään palveluasumiseen tarkoittaa, että asiakkaan kuntoutuminen on edennyt siihen pisteeseen, ettei tehostettu palveluasuminen ole enää välttämätöntä.

Kummassakin asumismuodossa hyödynnetään asiakkaan tilanteesta riippuen myös talon ulkopuolisia sosiaali- ja terveystalouksia, esimerkiksi erilaisia terapiapalveluja.

Mielenterveyskuntoutuksessa pyrkimyksenä on löytää henkistä hyvinvointia ja toimintakykyä tuottavia ja tukevia tekijöitä. Tällaisia tekijöitä ovat usein hyvin tavalliset arkielämään kuuluvat asiat ja tilanteet. (Riikonen 2008, 160.) Myös mielenterveys- ja päihdeongelmista kuntoutuneet kokemusasiantuntijat ovat nostaneet hyvin tavallisia, arkisia asioita kuntoutumisen keskiöön.

Kuntoutumisen kannalta merkittäviksi asioiksi on koettu esimerkiksi ruoanlaitto, kaupassa käyminen sekä liikunta. (Falk 2013, 38.) Näiden kaikkien voidaan katsoa olevan toisaalta kuntoutumista eteenpäin vieviä toimia, mutta toisaalta ne ovat samanaikaisesti myös itsenäisen elämän edellytyksiä.

Aikuisten mielenterveyskuntoutujien itsenäistymisestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä löytyy kuitenkin vain vähän tutkittua tietoa. Voidaan kuitenkin sanoa, että mielenterveydelliset haasteet vaikuttavat olennaisesti kuntoutujan arkeen, ja tätä kautta vaikeuttavat henkilön itsenäistä arjessa selviytymistä. Ukkolan (2020, 50) mukaan mielenterveysongelmat heikentävät henkilön arjen hallintaa, mikä näkyy esimerkiksi toimintakyvyn lamaanumisenä ja alentuneena stressinsietokykynä. Näin ollen voidaan todeta, että toimintakyvyn kohentuminen eli kuntoutuminen on avain itsenäistymiseen. Vastaavasti mahdollisimman itsenäistä elämäntyyliä voidaan pitää myös yhtenä tavoitteena kuntoutumiselle.

3.2 Mielenterveyskuntoutujien itsenäistymisen tukeminen ja itsenäistymisen haasteet

Kyseisen asiakasryhmän parissa itsenäistymisen tukeminen on siis suurilta osin mielenterveyden ja kuntoutumisen tukemista. Kuntoutumisessa olennaista on, että kuntoutuja itse toimii aktiivisena toimijana kohti tavoitteita. Tässä onnistumiseen vaaditaan työntekijöiltä kannustusta ja kykyä nostaa kuntoutujan omat toiveet ja tarpeet kuntoutumisen keskiöön. Oleellista on tarttua asioihin, joita kuntoutuja itse pitävät lupaavina tai innostavina. (Riikonen 2008, 160.)

Tehostettuun palveluasumiseen kuuluu, että kuntoutuja saa apua päivittäisiin toimintoihinsa ympärivuorokauden. Tällaisia toimia voivat kuntoutujan tarpeista

riippuen olla esimerkiksi hygieniasta huolehtiminen, siivoaminen tai pyykkien peseminen. Näiden lisäksi kuntoutuksen aikana harjoitellaan esimerkiksi itsenäistä päätöksentekoa, raha-asioiden hoitamista ja sosiaalista kanssakäymistä. Näin ollen itsenäistymisen kannalta olennaisten taitojen harjoittelu on aloitettu jo ennen itsenäisempään asumismuotoon muuttamista. Myös itsenäisempi palveluasuminen sisältää kuitenkin monipuolista kuntoutusta, jonka tarkoituksena on vahvistaa asiakkaan toimintakykyä ja sosiaalisia suhteita. Palveluasumisessa on siis tarkoituksena edelleen harjoitella itsenäistymisen kannalta tärkeitä taitoja kuten ruoanlaittoa ja asioimista asumisyksikön ulkopuolella. (THL 2022.)

Mielenterveyskuntoutujien itsenäistymisen haasteet liittyvät arjen eri toimintoihin ja yltävät laajasti eri elämän osa-alueisiin. Mielenterveyshäiriöt eivät itsessään estä ihmistä itsenäistymästä ja moni mielenterveyskuntoutuja pystyykin sairastumisesta huolimatta asumaan itsenäisesti. Mielenterveyshäiriöiden oireilu näkyy kuitenkin usein muutoksina toimintakyvyssä ja normaalista arjesta selviytymisessä, jonka vuoksi ne saattavat aiheuttaa haasteita itsenäiseen elämään.

Pellinen (2011) on kerännyt tutkimuksessaan mielenterveyskuntoutujien omia kokemuksia sairauden vaikutuksista heidän arkeensa. Tutkimuksen pohjalta mielenterveyskuntoutujien arjen suurimmat haasteet kohdistuvat vuorovaikutussuhteisiin. Vastausten mukaan arkea ja vuorovaikutussuhteita vaikeuttavat esimerkiksi heikentynyt keskittymiskyky, tunne-elämän ailahtelut sekä sairastumisen myötä heikentynyt kyky solmia ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Nämä haasteet ovat aiheuttaneet esimerkiksi ystävyys-, perhe- tai parisuhteiden hankaloitumista tai jopa suhteen katkeamista. Yhtenä vastauksista esille nousseena haasteena oli myös sairastumisen myötä alkanut kyvyttömyys ottaa vastuuta itsestä. Kaikkia vastanneita yhdisti myös vähintään osittainen työelämästä pois jääminen. Myös omien harrastusten lopahtaminen oli vastaajien keskuudessa yleistä, ja toiminnallisuuden koettiin muutenkin heikentyneen. Tämä näkyy vastaajien mukaan esimerkiksi vaikeutena poistua kotoa tai osallistua jonkinlaiseen toimintaan. (Pellinen 2011, 59 – 61.)

Mielenterveyskuntoutujien itsenäistymiseen sisältyy myös riski syrjäytymisestä. Mielenterveydelliset haasteet eivät kuitenkaan itsessään ole syrjäytymisen syy, vaan syrjäytyminen on useamman osatekijän summa. Riikosen (2008, 158) mukaan sosiaalisuuden ja sosiaalisen syrjäytymisen ongelmat ovat syrjäytymisvaarassa olevan henkilön ja hänen ympäristönsä välisen suhteen uhkia ja häiriöitä. Esimerkiksi torjutuksi tai kiusatuksi tulemisen kokemukset sekä yksilön käytöksen muutokset voivat kieliä sosiaalisen osallisuuden ongelmista. Tällaisia käytöksen muutoksia voivat olla esimerkiksi eristäytyminen, sosiaalisten pelkojen ilmeneminen, vuorovaikutuksen yksipuolistuminen tai aloitteellisuuden väheneminen. (Riikonen 2008, 158.)

Syrjäytyminen ei ole akuutti uhka kehittämistyön toimintaympäristön, eli Tuulenvireen asukkaille, sillä heistä kaikki ovat tällä hetkellä palvelujen piirissä. Syrjäytymistä ehkäisevä työ on kuitenkin aloitettava ennen täydellistä omilleen muuttamista, sillä asiakkaat ovat ikänsä ja mielenterveydellisten haasteidensa vuoksi erityisen haavoittuvassa asemassa syrjäytymisen näkökulmasta katsottuna, eikä aihetta tästä syystä pidä ohittaa.

3.3 Mielenterveyden käsi

Suomen Mielenterveys ry:n kehittämään Mielenterveyden käsi -julisteeseen on kerätty mielenterveyteen vaikuttavia teemoja, joiden kautta kuka tahansa voi pohtia arkisten valintojen vaikutusta mielenterveyteensä. Kädessä on oma teemansa jokaiselle sormelle; uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet ja tunteet, liikkuminen ja kehonkuuntelu sekä vapaa-aika ja luovuus. Näiden lisäksi kämmen edustaa arjen rytmiä ja käsivarsi arvoja ja päivittäisiä valintoja. (Suomen Mielenterveys ry 2018.)

Mielenterveyden käsi on kehitetty kuvaamaan osia, joista hyvinvointi koostuu. Käsi toimii vertauskuvana sille, että mikäli yksikin seuraavista hyvinvoinnin osatekijöistä puuttuu tai on heikko, sillä on vaikutusta koko hyvinvointiin, kuten yhden sormen puuttumisella koko käden toimintaan. (Suomen Mielenterveys ry 2022.)

Peukalo kuvaa mielenterveyden kädessä unta, lepoa ja rentoutumista. Se kannustaa miettimään omia lepotottumuksia ja pohtimaan pelkän unirytmien lisäksi myös esimerkiksi ihan vain itselleen annetun ajan tärkeyttä. Etusormi puolestaan edustaa ravintoa ja ruokailuja. Tämä osa-alue kiinnittää huomion esimerkiksi ravinnon määrään, laatuun sekä ruokailujen säännöllisyyteen. Keskisormi merkitsee ihmissuhteita ja tunteita. Alue on laaja ja voi kannustaa pohtimaan esimerkiksi tunteiden käsittelyä, niiden säätelyä, suhdetta muihin ihmisiin tai omaan itseen. Mielenterveyden käden sormista nimetön on valikoitunut symboloimaan liikuntaa ja kehosta huolehtimista. Osa-alue kattaa fyysisen terveyden, mutta toisaalta sen kautta voi pohtia myös suhdetta liikkumiseen ja omaan kehoon. Sormista viimeisenä pikkusormi on varattu harrastuksille ja luovuudelle. Osa-alue kannustaa tekemään itselle mieleisiä asioita, käyttämään ja harjoittelemaan erilaisia taitoja sekä etsimään innostuksen ja ilon tunteita. Sormien keskiössä on kämmen, joka kuvaa arjen rytmiä. Näiden lisäksi käsivarsi/ranne symboloi arvoja ja päivittäisiä valintoja. Päivittäin tehtävät valinnat ja teot voivat olla joko arvojen mukaisia tai niiden vastaisia ja vaikuttavat omalta osaltaan hyvinvoinnin kokonaisuuteen. (Suomen Mielenterveys ry 2022.)

4 Elämänhallinnalla kohti itsenäisempää elämää

4.1 Elämänhallinta osana kuntoutumista

Jokaisella kuntoutujalla on olemassa kuntoutumiselle omat toiveensa, tavoitteensa ja päämääränsä. Tämän lisäksi erilaisia kuntoutumisprosesseja yhdistää, että niiden tavoitteita ovat kuntoutujan itsenäisyys, tasa-arvoinen osallisuus yhteisön elämään sekä oman elämän hallinnan saavuttaminen (Järvikoski & Härkäpää 2008, 133). Tavoitteita yhdistää, ettei itsenäinen elämä onnistu ilman riittävää elämänhallintaa, joka pyritään saavuttamaan kuntoutuksella.

Vaikka elämänhallintaa ja sen saavuttamista voidaan pitää yhtenä keskeisenä kuntoutumisen tavoitteena, on se käsitteenä moninainen ja sen merkitykset saattavat vaihdella asiayhteyden mukaan. Elämänhallinnalla voidaan viitata esimerkiksi hallinnan ja pysyvyyden tunteeseen, joka näkyy ihmisen uskossa omiin mahdollisuuksiin vaikuttaa oman elämän kulkuun. Toisaalta hallinta voi olla myös jo eletyn elämän ymmärtämistä ja hyväksymistä sekä luottamusta siihen, että tulevaisuudenkin haasteista ja vaikeista tilanteista on mahdollista selviytyä tavalla tai toisella. (Järvikoski & Härkäpää 2008, 129.)

Elämänhallinnasta puhuttaessa käytetään toisinaan myös termiä elämänhallintataidot. Kun elämänhallinta nähdään sisäisenä voimavarana ja luottamuksena omiin kykyihin hallita ja vaikuttaa omaan elämään, on loogista, että myös elämänhallintataidoilla viitataan vastaavan laisiin kykyihin ja taitoihin. Hyvät elämänhallintataidot helpottavat erilaisten vastoinkäymisten kohtaamista ja käsittelyä sekä auttavat selviämään elämän eteen tuomista haasteista. (Lindberg 2016, 8 – 9.) Kuntoutuksen avulla elämänhallintataitoja on mahdollista kehittää, joka edistää vaikeuksista selviytymistä jatkossa. Mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta on erittäin tärkeää, että heillä on itsenäistyessään riittävät elämänhallintataidot erilaisten haasteiden kohtaamiseksi, jotta voidaan ehkäistä mahdollisia takaiskuja mielen hyvinvoinnissa.

4.2 Sisäinen ja ulkoinen elämänhallinta

Mielenterveyshäiriöt vaikeuttavat elämänhallintaa (Ukkola 2020, 36). Riihisen (1996, 29) mukaan elämänhallinta on vuorovaikutusta ihmisen ulkoisten olojen ja sisäisen rakenteen välillä. Näin ollen elämänhallinnan kokonaisuuteen sisältyy siis sekä sisäisiä että ulkoisia edellytyksiä. Riihinen esittelee tekstissään Roosin (1987) sisäisen ja ulkoisen hallinnan pääpiirteitä. Näitä ovat ulkoisessa hallinnassa esimerkiksi aineellisesti ja henkisesti turvattu asema, aineellinen vauraus ja taloudellinen asema. Vastaavasti sisäisessä hallinnassa on kyse ihmisen kyvystä sopeutua tilanteeseen mahdollisista vastoinkäymisistä huolimatta. (Riihinen 1996, 29.)

Juuri tämän opinnäytetyön kannalta keskeistä on Riihisen (1996, 30) esittämä väite, jonka mukaan voimakkaan itsetunnon ja positiivisen minäkuvan omaava henkilö voi pitää elämänhallintansa tyydyttävällä tasolla, vaikka ulkoiset olot olisivat ankeat. Samassa väitteessä Riihinen esittää, että päinvastaisilla ominaisuuksilla varustettu henkilö saattaa puolestaan sortua vähäpätöiseltäkin vaikuttavaan vastoinkäymiseen. (Riihinen 1996, 30.) Kuntoutumisen kannalta tämä on hyvin olennaista, sillä sopeutumiskyky erilaisiin elämäntilanteisiin antaa edellytykset kestäväan itsenäistymiseen, joka voidaan säilyttää myös vastoinkäymisiä kohdatessa.

Myös Keltikangas-Järvinen (2010, 36) on esittänyt samansuuntaisia näkemyksiä toteamalla ihmisen itsetunnon olevan yhteydessä tunteeseen oman elämän hallinnasta ja hallittavuudesta. Keltikangas-Järvisen mukaan ihmiset, joilla on hyvä itsetunto, kokevat olevansa itse määräysvallassa ja vastuussa elämänsä suunnasta, kun taas ihmiset, joilla on huono itsetunto, näkevät itsensä elämänsä tapahtumien objektina, jolloin elämänsä ei koeta olevan mahdollista vaikuttaa, vaan kyse on enemmänkin sattumista. (Keltikangas-Järvinen 2010, 36.) Näin ollen tavoitellessani tällä kehittämistyöllä asukkaiden elämänhallinnan parantamista, tulee kehittämistyössä huomioida erityisesti sisäisen elämänhallinnan ja itsetunnon tukeminen.

4.3 Elämänhallintaa vai arjenhallintaa?

Aiemmassa kappaleessa esittelin Roosin (1987) ja Riihisen (1996) esittämiä teorioita elämänhallinnasta. Arkikielessä elämänhallinta mielletään usein kuitenkin huomattavasti käytännönläheisemmin. Tätä arkisempaa käsitystä lähempänä on Juusolan (2015, 159) määritelmä, jonka mukaan elämänhallinta on itsetuntemuksesta, ihmissuhteista, käyttäytymisestä, ajanhallinnasta, tavoitteista, rahan käytöstä ja kuluttamisesta, oman kodin hallinnasta, terveydestä, ravinnosta, liikunnasta ja levosta koostuva kokonaisuus. Tämän kokonaisuuden hallitseminen helpottaa ja sujuvoittaa arkea, kun taas hallinnan puute aiheuttaa helposti ahdistusta. (Juusola 2015, 159.)

Monesti erityisesti nuorten kanssa työskennellessä elämänhallinnalla viitataan pitkälti arjen pyörittämiseen ja ylipäätään itsenäiseen arjesta selviytymiseen. Myös nuorten kanssa työskenteleville suunnatussa FRISKI-oppimateriaalissa elämänhallinnalla käsitetään nuoren oma vastuunotto hänen opiskelustaan, tekemisistään, sekä muutenkin itsestä ja omista asioista huolehtiminen (Kivinen 2011, 9).

Kuten aiemmat kappaleet osoittavat, elämänhallinnan käsite on moninainen. Varsinkin arkikielessä elämänhallinta kattaa alleen monenlaisia eri toimintoja, ja ainakin itselleni oli aluksi vaikeaa erottaa, mikä oikeastaan on elämänhallintaa ja mikä lukeutuu arjenhallinnan puolelle. Nämä kaksi eivät kuitenkaan ole toisistaan eroavia käsitteitä, vaan yksinkertaisesti ilmaistuna arjenhallinta on osa elämänhallintaa (Lindberg 2016, 9).

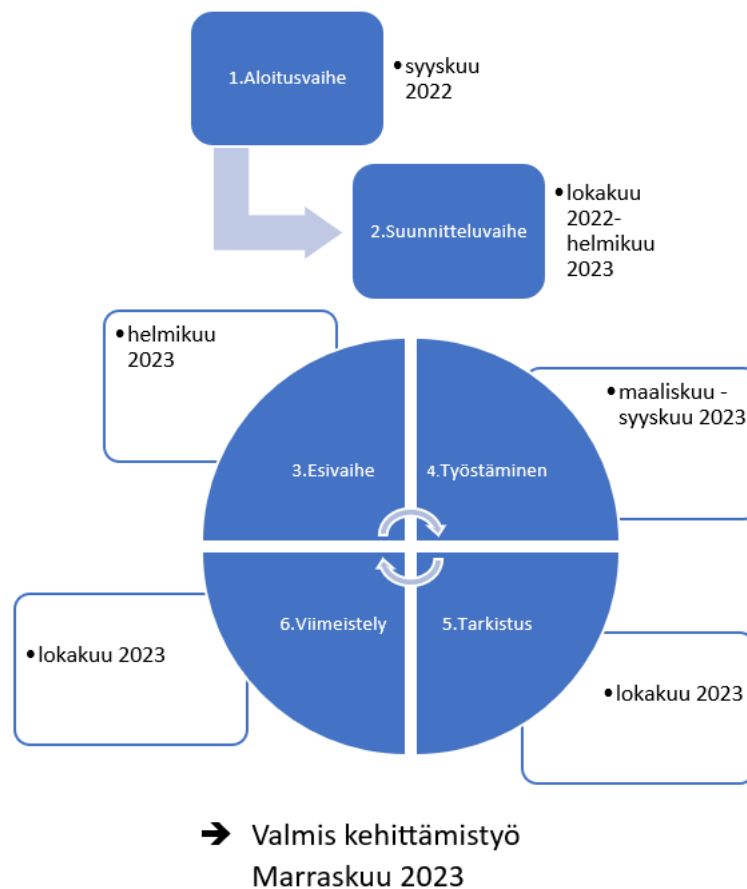
Arjenhallinta pitää sisällään jokapäiväisiä arjen rutiineja kuten ruokailu-, liikunta- ja lepotottumukset, sekä ylipäätään vuorokausirytmien ja siihen sisältyvät muut rutiinit. Arjenhallintaan kuuluvat myös kaikkien arjen velvollisuuksien hoitaminen ja toisaalta myös niiden vastapainona jokaiselle henkilökohtaiset tavat virkistäytyä arjen keskellä. Myös sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ja hoitaminen voidaan lukea kuuluvaksi arjenhallintaan. Näiden lisäksi arjenhallinnan merkittäviä osia ovat myös esimerkiksi ajan- ja stressinhallinta, joista erityisesti jälkimmäinen on mielenterveyskuntoutujien kannalta

äärimmäisen tärkeä taito. Yhdessä erilaiset arjenhallinnan keinot ja tavat luovat elämään turvaa sekä ylläpitävät ihmisen hyvinvointia. (Lindberg 2016, 9.)

Arjen hallinta vaatii tietynlaisia taitoja, mutta mielenterveyskuntoutujilla kyse on ennen kaikkea voimavaroista ja toimintakyvystä. Mikäli ihmisellä on tarvittavat taidot, mutta toimintakyky on merkittävästi heikentynyt, ei hän kykene hallitsemaan arkeaan itsenäistymisen vaatimalla tavalla. Tällöin tuloksena ei olekaan turvallinen ja hyvinvointia ylläpitävä arki, vaan arjesta saattaa muotoutua päinvastoin kaoottinen. Tämä saattaa näkyä esimerkiksi siisteystason laskuna, laskujen maksamatta jäämisenä tai yksipuolisena ruokavaliona. Tästä syystä mielenterveyskuntoutujien itsenäistymisessä on tärkeää edetä pienin askelin sitä mukaan, kun toimintakyky ja voimavarat vahvistuvat. Itsenäisempään elämään siirtyessä on tärkeää, että arjen hallintaan on saatavilla riittävästi tukea, ja kuntoutujalla itsellään on tunne pärjäämisestä. Onnistumisen kokemukset ja turvallinen, ennakoitava arki tuovat kuntoutujalle itsevarmuutta ja luottamusta omaan pystyvyyteen, jota myös itsenäistyminen vaatii.

5 Kehittämistyön prosessi

Tämän kehittämistyön prosessi on edennyt konstruktivistisen mallin mukaisesti alkaen aloitusvaiheesta ja päättyen viimeistelyn kautta valmiiseen tuotokseen. Koko kehittämistyön prosessi on havainnollistettu Kuviossa 1, joka on tehty Salosen (2013) kehittämistoiminnan konstruktivistista mallia mukaillen.



Kuvio 1. Prosessin eteneminen.

Työskentelyn aloitusvaihe käynnistyi syksyllä 2022 ja lähti liikkeelle työskentelystä sopimisesta toimeksiantajaorganisaation kanssa. Aloitusvaiheessa toimeksiantajan kanssa käytiin keskustelua työskentelyn

aiheesta, ja tämän keskustelun perusteella selvisi, että yksikössä on kehittämistarve, eli kyseessä on kehittämistyö.

Pian tämän jälkeen työskentely siirtyi suunnitteluvaiheeseen.

Suunnitteluvaiheeseen sisältyi keskusteluja toimeksiantajan sekä ohjaavan opettajan kanssa, joiden pohjalta aihetta pystyttiin rajaamaan ja suuntaamaan haluttuun suuntaan. Suunnitteluvaiheessa luotiin myös alustava suunnitelma siitä, miten prosessin työstäminen etenee. Suunnitteluvaiheen tuotoksena syntyi kirjallinen kehittämissuunnitelma, jossa käytiin läpi projektin kannalta keskeiset asiat, kuten kehittämiseen käytettävät menetelmät sekä kehittämisen tehtävät ja tavoite. Suunnitteluvaihe tuli päätökseensä toimeksiantajan hyväksytyä kehittämissuunnitelman helmikuussa 2023.

Suunnitelman hyväksymisen jälkeen keräsin tarvitsemaani teoriatietoa käsiteltävästä aiheesta erilaisiin lähteisiin tutustumalla, ja näin varmistin riittävän tiedon ja osaamisen kehittämistyötä varten. Esivaiheeseen ja kehittämisympäristöön siirtyminen tapahtuu yleensä nopeasti ja voi käytännössä olla ajallisesti lyhyt vaihe (Salonen 2013, 17). Esivaiheessa toimeksiantajan hyväksymä kehittämissuunnitelma esiteltiin työyhteisölle ja asukkaille, minkä tarkoituksena oli, että kaikille osapuolille on selvää kuinka kehittämistyö tulee ainakin alustavasti etenemään. Esivaiheen jälkeen aloitettiin työn varsinainen toimeenpano, eli työstövaihe.

Varsinainen prosessin työstäminen koostui kolmesta osasta: kyselystä, työpajasta sekä oppaan kokoamisesta. Työstövaihe käynnistyi siis asukkaille tehdyllä kyselyllä heidän tuen tarpeisiinsa ja itsenäistymiseensä liittyen. Kysely valikoitui yhdeksi tiedonhankinnan ja kehittämisen menetelmäksi, koska halusin toteuttaa kehittämistyötä osallistavasti ja asiakaslähtöisesti. Kyselylomakkeessa käytettävien kysymysten tulee olla yksiselitteisiä ja selkeitä. Myös vastausvaihtoehtojen tulee olla toimivia, eikä kysely, tai sen täyttämiseen kuluva aika saa olla liian pitkä. (Vilka 2015, 107 – 108.) Tästä syystä pyysin kahta henkilökunnan jäsentä asiantuntijuutensa perusteella arvioimaan kyselyn toimivuutta ennen kyselyn pitämistä. Kysely osoitettiin yksikön asukkaille, joihin lukeutuvat sekä päätalossa että rivitalossa asuvat asiakkaat. Mahdollisia

vastaajia kyselyyn oli tuolloin yhteensä 16. Kyselyyn sisältyi 15 suljettua kysymystä sekä yksi avoin kysymys. Kyselyssä esitetyt kysymykset oli muodostettu Mielenterveyden käsi -julisteen teemojen sekä THL:n mielenterveyspalvelujen aihealueeseen kuuluvan, asumista koskevan tietopaketin pohjalta (Suomen Mielenterveys ry 2018, THL 2022). Kyselyn perusteella kerättiin siis tietoa siitä, mitkä asiat asukkaiden mielestä tuottavat eniten haasteita itsenäistymisessä ja mihin he kaipaisivat eniten tukea ja ohjausta. Kysely toteutettiin 30.3.2023 paperisena kyselylomakkeena (Liite 1). Riskinä kyselylomakkeen käytössä on, että vastausprosentti jää alhaiseksi (Vilkkä 2015, 94). Pyrin kuitenkin saamaan vastausten määrän mahdollisimman korkeaksi tarjoamalla ohjaajien tukea kyselyn täyttämiseen. Ennen kyselyn pitämistä esittelin ohjaajille kyselylomakkeen, ja kerroin kyselyn tarkoituksesta. Kävimme yhdessä läpi kyselyssä esitetyt kysymykset, ja mitä niillä tarkoitetaan, jotta ohjaajat osaisivat tarvittaessa vastata asukkaille herääviin kysymyksiin.

Kyselyn jälkeen prosessissa siirryttiin työpajan pitämiseen, joka toimi työn kehittämismenetelmänä. 30.5.2023 pidetyssä työpajassa työyhteisölle esiteltiin kyselystä saadut tulokset kaavioita hyödyntäen, sekä käytiin keskustelua tuloksista. Työpajaan osallistuivat tuolloin vuorossa olleet 10 työntekijää. Alkukeskustelun jälkeen osallistujat jaettiin pareihin ja heille jaettiin kartonkeja, joissa kussakin oli yksi kyselyssä ollut aihe, sekä kaavio vastausten jakautumisesta sen kysymyksen kohdalla. Näihin kartonkeihin ideoitiin työpajassa ohjeita, tehtäviä ja muuten tärkeitä tietoja koottavaksi oppaaseen. Työpajan lopuksi käytiin keskustelua työskentelyssä heränneistä ajatuksista. Keskustelussa käytiin esimerkiksi pohdintaa siitä, mitä aihealueita työntekijät pitivät tärkeimpinä, ja mitä materiaalia voitaisiin mahdollisesti karsia. Samalla vaihdettiin konkreettisia ideoita siitä, mitä asioita ja minkälaisia tehtäviä oppaan tulisi sisältää. Tämä vaihe oli tärkeää sisällyttää työpajaan, sillä materiaalia syntyi paljon. Jo tällöin oli selvää, että lopulliseen oppaaseen ei voitaisi sisällyttää kaikkea, jotta opas pysyisi selkeänä kokonaisuutena.

Työstövaiheen lopuksi muodostin aineistosta kehittämistyön konkreettisen tuotoksen, eli itsenäistymisoppaan. Päädyin tekemään oppaasta sähköisen, sen

käytännöllisyyden ja päivitettävyyden vuoksi. Tarkoitukseni on, että jokainen voi selata opasta esimerkiksi omasta puhelimestaan, tietokoneestaan tai muusta älylaitteestaan. Näin ollen opas on aina mukana, eikä esimerkiksi häviä muiden papereiden joukkoon. Oppaan sisältämiä tehtäviä ei kuitenkaan voida kirjata sähköisesti, vaan niitä on tarkoitus mieltiä ja tehdä perinteisesti paperille. Totesimme toimeksiantajan kanssa olevan kuitenkin hyödyllistä, että oppaasta on olemassa myös paperinen mallikappale, joten oppaasta tulostettiin myös yksi paperiversio.

Tarkistusvaiheessa saadun palautteen pohjalta päätetään, palataanko takaisin työstövaiheeseen, vai voidaanko edetä työn viimeistelyyn (Salonen 2013, 18). Tarkistusvaihe toteutui syksyllä 12.10.2023, kun työntekijät ja asukkaat arvioivat tekemääni opasta. Keräsin oppaasta saatavan palautteen kirjallisena, eli palautetta sai kirjoittaa paperille, joka jäi minulle työskentelyni tueksi. Palautetta saivat antaa kaikki paikalla olevat asukkaat sekä vuorossa olevat työntekijät. Kaikki paikallaolijat eivät kuitenkaan olleet halukkaita antamaan palautetta, tai kokivat ettei heillä ole mitään sanottavaa. Oppaasta saatu palaute oli lähes täysin positiivista. Arvioinnissa saadut kehitysehdotukset olivat pieniä, ja nämä asiat olivat helposti muutettavissa oppaaseen. Korjausten jälkeen 13.10.2023 opas hyväksyttiin esittelemällä se tuolloin vuorossa olleille, viidelle henkilökunnan jäsenelle. Näin ollen myös prosessin viimeistelyvaihe saatiin nopeasti päätökseen.

6 Kehittämistyön tulokset

6.1 Kyselystä syntynyt aineisto ja sen analyysi

Asukkaille pidetystä kyselystä (Liite 1) muodostui sekä määrällistä että laadullista aineistoa. Määrällinen aineisto syntyi asukkaille tehdyn kyselyn suljettujen kysymysten vastauksista. Kyselyn kysymystenasettelussa käytettiin semanttista differentiaalia, jota voidaan kutsua myös Osgoodin asteikoksi. Semanttinen differentiaali on vastausasteikko, jonka ääripäät ovat toisilleen vastakkaisia adjektiiveja. (Valli 2018, 108 – 109.) Kyselyssä vastaajia pyydettiin valitsemaan, kuinka paljon he toivoisivat tukea itsenäistyessään kyselyssä esitettyihin kohtiin. Tekemässäni kyselyssä vastausasteikko oli viisiportainen vastausvaihtoehtojen ollessa: 1= En lainkaan, 2= Vähän, 3= Vaihtelevasti, 4= Jonkin verran ja 5= Paljon. Tämän lisäksi kyselyn lopussa oli yksi avoin kysymys, jolla haluttiin selvittää, mihin muihin asioihin asukkaat kaipaisivat tukea itsenäistyessään. Tämän avoimen kysymyksen vastauksista saatiin vähän laadullista aineistoa.

Kyselyyn vastasi 13 asukasta, jolloin kyselyn vastausprosentiksi muodostui reilut 80%. Kaikki eivät kuitenkaan vastanneet kaikkiin kysymyksiin. Vastausprosentti oli omaa odotustani korkeampi, ja olen siihen hyvin tyytyväinen. Uskon, että vastausprosenttiin vaikuttaa esimerkiksi se, että kyselyn täyttämiseen oli tarjolla tukea. Pysin myös motivoimaan asukkaita kertomalla, että kyselyyn vastaaminen on mahdollisuus vaikuttaa itsenäistymisoppaan sisältöön, joka tulee heidän omaan käyttöönsä.

Pääasiassa kyselyn vastaukset jakoutuivat hyvin tasaisesti kaikkien vastausvaihtojen välillä. Kuviossa 2 on esitetty kysymyskohtaisesti kaikkien vastausten keskiarvot. Kuvion 2 perusteella asukkaat kaipaavat keskimäärin eniten tukea itsetunnon vahvistamiseen (ka 3,23), kodin siisteydestä huolehtimiseen (ka 3,17) sekä aterioiden suunnitteluun (ka 3,00). Vastausasteikon keskimmäisen arvon ollessa 3, nämä kolme korkeinta keskiarvoa eivät todellisuudessa juurikaan ylitä asteikon keskivaihetta. Tämä

kuvastaa hyvin sitä, miten tasaisesti vastaukset jakautuivat asteikon molempiin ääripäihin ja niiden välille. Tämä oli itselleni hyvin yllättävää, sillä oma käsitykseni on ollut, että asukkaat itse kaipaavat paljon tukea elämänsä eri osa-alueilla. En kuitenkaan ollut tämän ajatuksen kanssa yksin, sillä myöhemmin työpajassa käydyssä keskustelussa myös muu työyhteisö ilmaisi odottaneensa korkeampia keskiarvoja. Pohdimme yhteisesti, ovatko tuen tarpeet voimakkaasti polarisoituneita, vai vaihtelevatko tuntemukset tuen tarpeesta esimerkiksi asukkaan sen hetkisen tunnetilan mukaan. Olimme yhtä mieltä siitä, että asukkaat ilmaisevat paljon tuen tarpeita erilaisissa arjen toiminnoissa, mutta kyselyn tulokset antavat kuvan huomattavasti pienemmästä tarpeesta. Sen sijaan korkeimman keskiarvon saanut vastaus ei tullut sen enempää minulle kuin työyhteisöllekään yllätyksenä, vaan myös työyhteisössä tunnistettiin voimakas tuen tarve itsetunnon vahvistamisessa.



Kuvio 2. Kyselyn vastausten keskiarvot.

Kyselyn avoimeen kysymykseen vastasi neljä asukasta, mutta anonymiteetin säilyttämiseksi vastauksista voitiin hyödyntää vain kolmea. Vastausten määrä

vastasi odotuksiani, koska oletin monen ohittavan näin laajan kysymyksen siitäkin huolimatta, että siihen vastaamalla voisi tehdä oman tuen tarpeen näkyväksi. Kolmen vastauksen perusteella tukea toivottiin annettujen vaihtoehtojen lisäksi lääkehoitoon, turvallisuudesta huolehtimiseen, puhumiseen ja yksinäisyyteen. Näistä eniten kysymyksiä herätti turvallisuudesta huolehtiminen, sillä se ei vastauksena ole kovin tarkasti rajattu. Mietimme työpajassa monia eri vaihtoehtoja sille, mitä turvallisuudella voitaisiin tässä yhteydessä tarkoittaa, mutta varmaa vastausta tähän ei valitettavasti voida tietää. Puhumisella ja yksinäisyydellä viitataan oman tulkintani mukaan vaikeuksiin sosiaalisissa tilanteissa sekä sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä. Myös työpajassa käydyissä keskusteluissa päädyttiin samaan tulkintaan. Työpajassa työyhteisö toi esiin yllättyneisyytensä siitä, että lääkehoito oli nostettu tuen tarpeeksi. Kävimme keskustelua siitä, miten lääkehoito on jo nykyisellään vahvasti tuettua, ja tukea vähennetään asteittain vain jos sekä ohjaaja että asukas ovat sitä mieltä.

6.2 Työpajassa syntyneet materiaalit ja aineistot sekä niiden analyysi

Kyselyn lisäksi aineistoa syntyi työyhteisölle pidetyssä työpajassa. Aluksi esittelin asukkaille tehdystä kyselystä saadut vastaukset työyhteisölle kaavioina samalla selittäen ne auki. Aloitin esittelyn heijastamalla ensin kuviossa 2 esitellyt vastausten keskiarvot sekä luin läpi avoimen kysymyksen vastaukset, joista kummastakin kävimme keskustelua. Ajatuksenani oli, että kyselyn vastausten perusteella voidaan yhdessä tehdä valintoja siitä, mitä teemoja oppaassa tulisi painottaa enemmän ja mitä teemoja voidaan käsitellä vähän pintapuolisemmin.

Tämän jälkeen työntekijät jaettiin pareihin, joissa kukin pari sai perehtyä muutamaan kysymykseen ja näiden vastauksiin tarkemmin. Työpareilla oli tarkasteltavanaan tekemiäni kysymyskohtaisia kaavioita, joista oli helposti luettavissa, kuinka monta prosenttia vastaajista sijoittuu mihinkin vastausluokkaan (asteikolla 1=en lainkaan – 5=paljon). Esimerkkinä tällaisesta kaaviosta on kuvio 3.

Työpajan lopuksi käytiin keskustelua siinä heränneistä ajatuksista sekä siinä syntyneistä tuotoksista. Puhuimme oppaan kokoamisesta, ja siitä, miten oppaan pysyminen selkeänä ja kompaktina materiaalina saattaa edellyttää työpajamateriaalin karsimista tai rajaamista. Mietimme yhdessä, mitä teemoja voisi olla hyvä painottaa enemmän ja mitä aiheita voidaan jättää vähemmälle huomiolle. Kirjasin itselleni muistiinpanoja tästä loppukeskustelusta, jotta voisin käyttää keskustelussa heränneitä ideoita ja mielipiteitä oppaan kokoamisen ja karsimisen tukena.

6.3 Tuotoksen kuvaus

Kehittämistyön tuotoksena syntyi itsenäistymisopas. Sähköinen opas on asukkaan itsensä käytössä, mutta toimii samalla myös työväliseen omaohjaajien ja asukkaan välisessä työskentelyssä. Opas sisältää itsenäistymistä, arjen- ja elämänhallintaa sekä mielenterveyttä tukevia elementtejä, sekä näiden kokonaisuuksien kannalta olennaisia tietoja, ohjeita sekä tehtäviä, joita asukas ja omaohjaajat voivat käydä yhdessä läpi. Lopullisen itsenäistymisoppaan pääotsikoiksi muodostuivat: asuminen, ravitsemus, lepo ja liikunta, sosiaaliset tilanteet sekä minä ja tunteeni. Ensimmäinen aihealue, asuminen, on aihepiireistä kenties laajin, sisältäen ohjeita rivitaloasumiseen, kodin siisteydestä huolehtimiseen sekä rahankäyttöön. Tämän osion tehtävänä on harjoitella suunnitelmallista rahankäyttöä laatimalla oma kuukausibudjetti. Ravitsemus-osio puolestaan sisältää vinkkejä aterioiden suunnitteluun ja ruoanlaittoon sekä kolme erilaista ruokareseptiä. Ruoanlaiton harjoittelun ohessa tehtävänä on suunnitella viikon ruokalista. Lepo ja liikunta -osiossa käydään läpi vuorokausirytmien, unen, liikuntaan sekä ajankäytön suunnitteluun liittyviä teemoja. Tämä osio sisältää kolme eri tehtävää liittyen unenseurantaan, mieleisiin liikuntamuotoihin sekä viikon aikana tehdyiksi saataviin asioihin liittyen. Sosiaaliset tilanteet -otsikon alta löytyy nimensä mukaisesti sosiaalisuutta sekä erilaisia asiointitilanteita koskevia ohjeita ja muistutuksia. Myös tähän aihealueeseen sisältyy kolme tehtävää liittyen sosiaalisten suhteiden vahvistamiseen, puhumiseen sekä asiointiin kodin

ulkopuolella. Aihealueista viimeinen, minä ja tunteeni, opastaa itsetuntemuksen ja itsetunnon sekä tunteiden ilmaisun ja säätelyn teemoissa. Tähän osioon on kerätty runsaasti tehtäviä, joihin kuuluvat muun muassa omien vahvuuksien pohdiskelu ja tunnepäiväkirjan pitäminen.

Kuten prosessikuvauksesta käy ilmi, edellä mainittu oppaan sisältö ja niiden painotukset muodostettiin asukkailta ja henkilökunnalta kerätyn tiedon pohjalta. Molempien näkökulmien käyttäminen osoittautuikin tarpeelliseksi, sillä asukkaille tehdyn kyselyn vastaukset jakautuivat niin tasaisesti, että pelkästään niiden pohjalta olisi ollut vaikeaa tehdä päätöksiä oppaan sisällöstä ja sen rajaamisesta. Kyselyssä olleita teemoja ja kyselyn vastauksia käytettiin kuitenkin apuna työpajatyöskentelyssä, sillä työpajassa käsitellyt aiheet olivat samat kuin kyselyssä. Työpajassa näistä aiheista ideoitiin sisältöjä oppaaseen, ja lopulta käytiin keskustelua myös aiheiden priorisoinnista. Työpajassa käytyjen keskustelujen pohjalta oppaan sisältöä oli mahdollista rajata niin, että joitain alun perin kyselyssä olleita aiheita voitiin painottaa toisia vähemmän, tai niitä voitiin karsia kokonaan. Toisaalta kyselyn avoimeen kysymykseen tulleiden vastausten, ja työpajassa käytyjen keskustelujen pohjalta oppaaseen nostettiin myös asioita, joita ei alkuperäisessä kyselylomakkeessa mainittu. Esimerkkinä tällaisesta toimii esimerkiksi oppaan alusta löytyvä osio ”ohjeita rivitaloasumiseen”. Vaikka oppaan sisältö muotoutui kehittämisprosessin aikana nykyiseen muotoonsa, on siinä edelleenkin selkeästi nähtävissä alun perin kyselyssä käytetyistä lähteistä, eli Mielenterveyden käsi -julistesta sekä THL:n mielenterveyspalvelujen asumista koskevasta tietopaketesta tuttuja teemoja (Suomen Mielenterveys ry 2018, THL 2022).

Sisällön lisäksi työpajassa pohdittiin myös oppaan ulkomuotoa. Työpajassa tultiin tulokseen, että oppaan sisällön tulisi olla selkeää ja ytimekästä, eikä tekstiä saisi olla liikaa. Sen sijaan oppaassa saisi olla paljon kuvia ja värejä, jotka tekisivät oppaasta mielenkiintoisen. Pyrin toteuttamaan tämän parhaani mukaan karsimalla ylimääräistä tekstiä ja panostamalla oppaan yleisilmeeseen käyttämällä paljon eri värejä, kuvia ja muita huomion kiinnittäviä elementtejä, kuten nuolia ja ajatuskuplia.

Kun oppaan ensimmäinen versio oli valmis, esittelin sitä asukkaille ja työntekijöille. Käytin oppaan arviointiin kirjallisia menetelmiä, eli pyysin sekä asukkaita että työntekijöitä arvioimaan opasta, ja kirjoittamaan paperille mikä oppaassa oli hyvää ja mitä siinä pitäisi vielä kehittää. Samassa yhteydessä kerroin kehittämistyön tavoitteista ja pyysin ottamaan nämä arvioinnissa huomioon. Päädyin pyytämään palautetta kirjallisesti paperille, jotta voisin palata saatuihin palautteisiin myöhemmin, ja tehdä niiden pohjalta oppaaseen korjauksia. Oppaasta saatu palaute oli kuitenkin suurilta osin positiivista. Oppaan hyväksi puoliksi mainittiin esimerkiksi sen hyödylliset tehtävät sekä ulkomuoto. Myös oppaan sisältö ja tietyt yksittäiset ohjeet, kuten pyykkäysohjeet, saivat kiitosta. Arvioinnissa saadut kehitysehdotukset olivat pieniä ja konkreettisia: yhden sivun väritys teki tekstistä vähän epäselvän, ja siivouspäivän listaukseen toivottiin lisäykseksi tiskien hoitaminen. Nämä korjausehdotukset toteutettiin, jonka jälkeen opas sai lopullisen hyväksyntänsä henkilökunnalta ja toimeksiantajalta.

Oppaan on tarkoitus jäädä yksikön pysyvään käyttöön. Sähköinen opas on tehty Canva -ohjelmaa käyttäen, ja tiedoston muokkausoikeudet on jaettu kolmelle yksikön työntekijälle, jolloin opasta on mahdollista päivittää tarpeen mukaan. Opasta on tarkoitus käyttää sähköisessä muodossa, ja se toimii parhaiten lähettämällä tiedoston linkkiä (vain katselu, ei muokkausoikeutta) asukkaille. Oppaan säilymisen varmistamiseksi, se on kuitenkin tallennettu myös pdf-muotoisena, sekä tulostettu paperiversiona, jolloin opasta voidaan hyödyntää myös, jos asukkaan ei ole mahdollista käyttää sähköistä versiota.

7 Kehittämistyön ja oman oppimisen arviointi

7.1 Kehittämistyön prosessin arviointi

Arviointi voidaan nähdä omana kehittämistyön vaiheenaan, mutta yhtä hyvin se voi myös olla osa kaikkia prosessin vaiheita (Salonen ym. 2017, 64 – 65). Olen omassa työskentelyssäni pyrkinyt tekemään jatkuvaa arviointia kaikissa työskentelyn eri vaiheissa. Tämä on näkynyt erityisesti oman työskentelyn reflektointina. Olen myös tietoisesti käyttänyt hyödyksi niin asukkaiden kuin työntekijöiden näkökulmia, jotta kehittämistyön onnistuminen ei olisi vain oman tietoni ja arvioni varassa.

Prosessin haastavimmaksi vaiheeksi koin heti alussa olevan kehittämistyön suunnittelun. Uskon haasteiden johtuneen siitä, etten osannut arvioida suunnittelun laajuutta ja siihen kuluvan ajan määrää. Olen tehnyt opinnäytetyötäni alusta asti yksin, ja näin ollen myöskään työmäärää ei ollut mahdollista jakaa. Alun haasteista huolimatta kehittämistyön prosessi eteni kaiken kaikkiaan sujuvasti, ja kesti suunnitellusti reilun vuoden verran. Loppujen lopuksi koen myös yksin työskentelyn olleen minulle sopiva ratkaisu, sillä olen pystynyt sovittamaan kehittämistyön parissa työskentelyn ja muut aikatauluni sujuvasti yhteen, mikä ei välttämättä olisi ollut mahdollista parin kanssa työskennellessä. Yksin työskentely antoi myös vapautta toteuttaa omaa visiotani kehittämistyöstä juuri niin kuin itse katsoin parhaaksi. Toisaalta koin myös toimeksiantajalta saadun tuen ja luottamuksen tärkeäksi. Haluan huomauttaa, että vaikka olen tehnyt opinnäytetyötäni yksin, varsinainen kehittämistyö on kuitenkin toteutettu yhteiskehittämisenä. Kehittämistyön onnistuminen on vaatinut siihen sitoutumista minun itseni lisäksi myös työyhteisöltä, mutta myös asukkailta. Ilman kaikkien osapuolten panosta uhkana olisi ollut tuotos, joka ei välttämättä olisi hyödyttänyt tai miellyttänyt kaikkia.

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli helpottaa asukkaan itsenäistymistä ja parantaa hänen elämänhallintaansa itsenäisempään asumismuotoon

siirryttäessä. Tähän tavoitteeseen pääsemiseksi asetin kaksi kehittämistehtävää, jotka olivat: 1) selvittää, mihin asioihin asukkaat itse kokevat tarvitsevansa tukea itsenäistyessään ja 2) itsenäistymiseen liittyvien työkäytäntöjen yhtenäistäminen. Ensimmäinen kehittämistehtävä toteutui asukkaille pidettävänä kyselynä, jossa asukkaiden tehtävänä oli arvioida kyselyssä lueteltuja asioita asteikolla 1-5 sen mukaan, kuinka paljon he toivoivat saavansa niissä tukea itsenäistyessään. Kyselyn täyttäminen antoi asukkaille mahdollisuuden vaikuttaa kehittämistyön kulkuun, ja auttoi minua muodostamaan kuvan asukkaiden itse kokemista tuen tarpeista itsenäistymiseen liittyen. Kyselyyn vastasi n. 80% sen hetkisistä Tuulenvireen asukkaista, joten olin vastausprosenttiin hyvin tyytyväinen. Kyselyn vastaukset olivat kuitenkin jakautuneet hyvin tasaisesti, joten siitä ei saanut suoria vastauksia ensimmäiseen kehittämistehtävään. Sen sijaan kyselyn vastauksista voitiin tulkita, että tuen tarpeet vaihtelevat paljon, eikä itsenäistymiseen liity vahvoja yksittäisiä tuen tarpeita. Tästä huolimatta koen kyselyn ja sen asetteluun olevan onnistuneet, ja niiden ohjanneen minua tekemään kehittämistyön tuotoksesta kokonaisvaltaisemman.

Toinen kehittämistehtävä, eli itsenäistymiseen liittyvien työkäytäntöjen yhtenäistäminen, vaati jo pidemmälle edennyttä kehittämistä. Varsinaisen työkäytännön muodostamiseksi piti kehittää tuotos, eli itsenäistymisopas, ja pohtia sen mahdollisia käyttötapoja. Kehittämistyön valmistuttua, sen tuotoksena on syntynyt työyhteisön hyväksymä itsenäistymisopas, ja sille on määritelty käyttötapa. Näin ollen työkäytännön luomisessa on onnistuttu. Sitä, onko työkäytäntöjen yhtenäistämässä onnistuttu, voi kuitenkin olla vaikea arvioida vielä tässä vaiheessa. Kehittämistyön prosessi on vasta valmistunut, ja työkäytännön omaksuminen ja vakiintuminen vie aikaa. Toisaalta oppaan käyttötavat eivät ole myöskään tarkkaan rajattuja, vaan sitä voidaan käyttää joustavasti omaohjaajan ja asukkaan välisessä työskentelyssä. Näiden tietojen valossa koen, että vasta pidemmän ajan kuluttua voidaan arvioida, onko työkäytäntö jäänyt pysyvään käyttöön, ja onko sen käyttö yhtenäistä vai vaihtelevaa.

7.2 Kehittämistyön tavoitteen ja tuotoksen arviointi

Kehittämistehtävillä edettiin kohti prosessin varsinaista tavoitetta, eli asukkaan itsenäistymisen helpottamista, ja hänen elämänhallintansa parantamista itsenäisempään asumismuotoon siirryttäessä. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi kehitettiin sähköinen itsenäistymisopas, jonka sisältämien tietojen, ohjeiden, neuvojen ja tehtävien on tarkoitus auttaa itsenäistyvää mielenterveyskuntoutujaa. Oppaan sisältö on kattava, mutta sen tekstit ovat lyhyitä ja helposti ymmärrettäviä. Myös oppaan kokonaispituus säilyi omasta mielestäni tarpeeksi tiiviinä mielenkiinnon säilyttämiseksi. Tämän lisäksi pyrin kuvilla ja väreillä tekemään oppaasta mielekkään ja mielenkiintoisen luettavan. Oppaan tekeminen sähköiseksi nosti kuitenkin itselleni epävarmuuden tunteita oppaan säilyvyydestä ja saavutettavuudesta. Tästä syystä koin tarpeelliseksi, että oppaasta tulostettiin myös paperinen versio.

Asukkaat itse arvioivat itsenäistymisoppaan olevan hyödyllinen heidän itsenäistymisensä kannalta. Myös työntekijät arvioivat, että opas voisi auttaa asukkaita itsenäisempään ongelmanratkaisuun heti ohjaajien puoleen kääntymisen sijasta. Oma arvioni on, että itsenäistymisopas helpottaa itsenäistymistä, sillä se on aina asukkaan itsensä saatavilla, ja sen puoleen on helppo kääntyä myös yksin ollessa. Mikäli asukas sitoutuu käyttämään opasta niin kuin on tarkoitus, uskon sen myös parantavan hänen elämänhallintaansa. Opas sisältää laajan, mutta helposti sisäistettävän kokonaisuuden keinoja ja ohjeita elämänhallinnan parantamiseksi, ja näin ollen jo pelkällä oppaan lukemisella voi olla positiivinen vaikutus elämänhallintaan.

7.3 Juurruttaminen ja levittäminen

Kehittämisen voidaan ajatella olevan uusien ideoiden keksimistä, käytännöllistä asioiden korjaamista, parantamista ja edistämistä. Kehittämiseen voidaan

kuitenkin katsoa sisältyväksi myös tuotosten levittäminen ja vakiinnuttaminen. Kehittämisessä syntyneiden tuotosten ja tulosten leviäminen laajemmin muiden organisaatioiden ja toimijoiden käyttöön on merkki onnistuneesta kehittämisestä. Levittämisessä keskeiseen asemaan nousee uusien asioiden sosiaalinen legitimointi ensin organisaation tasolla ja edelleen koko laajan toimintajärjestelmän tasolla. (Toikko & Rantanen 2009, 16 & 63.)

Itsenäistymisoppaan on tarkoitus jäädä Tuulenvireen pysyvään käyttöön. Tuotoksen juurruttaminen osaksi työyhteisön toimintaa voi kuitenkin kestää pitkänkin aikaa (Salonen ym. 2017, 70). Näin ollen itsenäistymisoppaan käyttö vaatii työyhteisöltä pitkäkestoista sitoutumista. Uskon kuitenkin, että sitoutumista helpottaa, että työyhteisö on itse saanut vaikuttaa oppaan sisältöön, ja näin ollen päässyt tekemään siitä omaan käyttöönsä sopivan. Omalta osaltani olen helpottanut juurruttamista neuvomalla työyhteisöä oppaan käytössä ja kannustanut sen hyödyntämiseen työskentelyssä. Toisaalta organisaation tehtäväksi jää arvioida oppaan toimivuutta ja hyödyllisyyttä myös pitkällä aikavälillä, jolloin nähdään oppaan todellinen hyöty ja käytettävyys. Myös oppaan tietojen ajantasaisuus ja päivittäminen on jatkossa yksikön vastuulla, mutta toisaalta suuri osa oppaan sisällöstä on melko ajatonta, eikä näin ollen vaadi suurta tietojen korjaamista tulevaisuudessa.

Opinnäytetyö sekä työn tuotoksena syntyvä opas tullaan julkaisemaan Theseus-palvelussa, jossa se on julkisesti saatavilla. Näin ollen kehittämistyö on myös muiden alan toimijoiden hyödynnettävissä. Itsenäistymisopas on tarkoitus jakaa myös Humanan nettisivuilla, jossa sen on mahdollisuus saada lisää näkyvyyttä. Tulevaisuudessa opasta voidaan esitellä Tuulenvireen tai Humanan etuna myös esimerkiksi messuilla tai muissa vastaavissa tilaisuuksissa.

7.4 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys

Tutkimus- ja kehittämistyössä tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tämä kehittämistyö on toisaalta myös tutkimuksellinen kehittämistyö, sillä siinä

käytetään perinteistä tutkimusmenetelmää, eli kyselyä. Muun muassa tästä syystä hyvän tieteellisen käytännön tuntemus ja toteuttaminen ovat oleellisia myös tämän työn kannalta.

Jokaisen tutkimustyötä tekevän tulee olla tietoinen Tutkimuseettisen neuvottelukunnan verkkosivuista (tenk.fi), sillä sieltä löytyvät ajankohtaiset tiedot hyvistä tieteellisistä käytännöistä. Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan tutkijoiden vastuuta noudattaa eettisesti kestäviä tutkimus- ja tiedonhankintamenetelmiä, eli tiedeyhteisön hyväksymiä menetelmiä. Tutkijan on hyvän tieteellisen käytännön mukaan osoitettava tutkimuksellaan tutkimusmenetelmien, tiedonhankinnan ja tutkimustulosten johdonmukaista hallintaa, minkä lisäksi tutkimustulosten on täytettävä tieteelliselle tutkimukselle asetetut vaatimukset. Tutkijan on noudatettava rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta sekä tarkkuutta tutkimustyössä ja tutkimustulosten esittämisessä. (Vilkkä 2015, 41 – 42.)

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan tutkimuksen tekemisessä yleisesti sovittuja pelisääntöjä suhteessa esimerkiksi kollegoihin, tutkimuskohteeseen ja suureen yleisöön. Tutkimusetiikka kulkee mukana läpi koko työskentelyn ajan, siitä työskentely alkaa ja siihen se myös palaa takaisin. Tutkimuseettiset periaatteet ovat kaikille samoja, mutta niiden soveltaminen työelämän tutkimuksessa voi joskus olla haastavaa. (Vilkkä 2015, 41.)

Hyvän tieteellisen käytännön lisäksi kaikkien tutkijoiden on tieteenalasta riippumatta kunnioitettava tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta, aineellista ja aineetonta kulttuuriperintöä, luonnon monimuotoisuutta sekä toteutettava tutkimuksensa siten, että tutkimuksesta ei aiheudu tutkittavina oleville ihmisille, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. Lisäksi ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa tulee kiinnittää erityistä huomiota tutkimukseen osallistuvan henkilön oikeuksiin, sekä tutkijan ja tutkittavan väliseen luottamukseen. Tutkimukseen osallistuvalla henkilöllä on oikeus osallistua vapaaehtoisesti mutta myös kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää tai peruuttaa osallistumisensa milloin tahansa, saada tietoa tutkimuksen sisällöstä,

henkilötietojen käsittelystä ja tutkimuksen käytännön toteutuksesta, saada ymmärrettävä ja totuudenmukainen kuva tutkimuksen tavoitteista ja osallistumisesta mahdollisesti koituvista haitoista ja riskeistä, sekä oikeus tietää olevansa tutkittavana. (TENK 2019, 7 – 9.)

Hyvän tieteellisen käytännön sekä ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisten periaatteiden noudattaminen on ollut osa toimintaani koko kehittämistyöni ajan. Käytännössä tämä näkyy kehittämistyössäni esimerkiksi tarkkoina lähdemerkintöinä, tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittamisena, tutkittavien yksityisyydestä huolehtimisena sekä tutkittavien tiedottamisena tutkimuksen sisällöstä ja osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Esimerkiksi asukkaille pidettävässä kyselyssä pidin huolen siitä, että kaikki vastaajat tietävät, miksi kysely tehdään, miten vastauksia käsitellään, ja että vastaaminen on vapaaehtoista. Kyselyyn vastattiin nimettömästi, eikä kehittämistyön aikana syntynyt henkilökisteriä. Kyselyn vastauksia käsitellessäni huolehdin vastaajien yksityisyyden säilymisestä jättämällä pois yhden avoimen kysymyksen vastauksen, sillä siitä olisi ollut pääteltävissä, kuka vastauksen on kirjoittanut.

Olen opinnäytetyöni tekemisen ohella työskennellyt Tuulenvireessä, joten olen ollut sidosryhmille entuudestaan tuttu. Kehittämistyötä tehdessäni olen korostanut sekä työntekijöille että asukkaille tekeväni opinnäytetyötäni tutkijan, en työntekijän roolissa. Olen toiminut kehittämistyössäni objektiivisesti niin, että kuka tahansa tutkija voisi toistaa tekemäni kehittämistyön prosessin. Olen pyrkinyt huomioimaan toistettavuuden myös prosessin tarkassa raportoinnissa.

Myös työyhteisön ja asukkaiden kiitettävä osallistuminen kehittämistyön tekemiseen tekee työstäni luotettavamman, kuin jos olisin tehnyt kehittämisen täysin yksin. Koen onnistuneeni kehittämistyön menetelmien valinnoissa, sillä niiden kautta niin asiakkaat kuin työntekijätkin ovat saaneet vaikuttaa kehittämiseen, ja tuoda omat mielipiteensä julki. Edellä mainittujen mielipiteiden huomioon ottamisella koen saavuttaneeni juuri heidän tarpeitaan vastaavan kehittämistyön tuotoksen.

Koin prosessissani tärkeäksi, että asiakkaat saivat esittää mielipiteensä nimettömästi kyselyssä, jolloin heidän ei tarvinnut miettiä, mitä minä työntekijänä voisin ajatella heidän vastauksistaan. Kysely pidettiin ennalta määrättyinä ajankohtana, jolloin kyselyn täyttämiseen käytetty tila rauhoitettiin, ja jokainen kyselyyn osallistunut keskittyi ainoastaan oman kyselynsä tekemiseen. Kyselylomakkeet palautettiin kyselyn päätteeksi pöydälle väärin päin, ja paperien järjestys sekoitettiin. Kyselyn avustajina toimi myös muita ohjaajia, joita muistutin ennen kyselyä siitä, että kyselyn täyttämässä voidaan antaa tukea, mutta vastauksiin ei saa yrittää vaikuttaa, eikä vastauksia voida johdatella.

7.5 Oman oppimisen arviointi

Opinnäytetyön tekeminen yksin on ollut kokonaisuudessaan hyvin opettavainen kokemus. Työskentelyn alkaessa työmäärä tuntui suurelta, mutta toisaalta koin yksintyöskentelyn myös vapauttavana esimerkiksi työskentelyaikataulun suhteen. Inspiraation ja motivaation ollessa korkealla olen pystynyt edistämään opinnäytetyötä vauhdilla, ja vastaavasti muiden kiireideni aikana olen voinut työstää opinnäytetyötä vähän hitaammin. Näin jälkikäteen ajateltuna työmääräkään ei tunnu lainkaan yhtä suurelta, kuin se aluksi tuntui, sillä työskentely on jakautunut tasaisesti pitkälle ajalle. Nyt kun opinnäytetyön prosessi on tullut päätökseensä, koen ylpeyttä tekemästani työstä.

Opinnäytetyön tekeminen on tuonut minulle lisää ammatillista itsevarmuutta ja edistänyt ammatillista kasvuani. Olin jo aiemmin työskennellyt opinnäytetyöni toimintaympäristössä mielenterveyskuntoutujien parissa, mutta tästä huolimatta koen nimenomaan opinnäytetyön tekemisen syventäneen tietoani ja taitojani. Opinnäytetyön teoriaosuuden kokoaminen pakotti perehtymään monenlaiseen materiaaliin opinnäytetyön tekemiseksi, ja näin ollen tietoni aiheesta lisääntyi ja muuttui entistä monipuolisemmaksi. Toisaalta kyselyn ja työpajan tekeminen syvensivät ymmärrystäni myös asukkaiden ja työntekijöiden ajattelutavoista. Vaikka kuntoutumisen ohjaaminen on ollut osa työtäni jo ennen opinnäytetyötä, itsenäistymisen näkökulma sai minut ajattelemaan uudelleen kuntoutumisen

erilaisia tavoitteita ja itsenäisen elämän edellytyksiä. Tiedon lisääntyminen ei kuitenkaan vähentänyt mielenkiintoani mielenterveystyötä kohtaan, vaan päinvastoin koen kiinnostuneeni siitä vain enemmän. On ollut hienoa seurata, miten pinnalla oleva aihe mielenterveys on ollut ja kuinka siitä saatavilla oleva tieto lisääntyy koko ajan.

Toisaalta kehittämistyön prosessi kehitti osaamistani myös prosessinomaisen työskentelyn kannalta, ja opetti huomioimaan useamman eri tahon tarpeita ja odotuksia. Vaikka kehittäminen on tapahtunut yhdessä asiakkaiden ja työyhteisön kanssa, koen että kehittäminen on rohkaissut myös minua itseäni ideoimaan rohkeammin uusia käytäntöjä ja toimintatapoja, ja tuomaan ideoitani näkyvämmiin esille.

Lähteet

Aapola, S. & Ketokivi, K. (toim.) 2005.

Aapola, S. & Ketokivi, K. (toim.) 2005. Polkuja ja poikkeamia – Aikuisuutta etsimässä. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 56. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

Aura.fi 2022 Auran kunta. Viitattu 26.10.2022. <https://aura.fi/auran-kunta/>

Falk, H. 2013. Tavallinen on merkittävää. Teoksessa Falk, H.; Kurki, M.; Rissanen, P.; Kankaanpää, S. & Sinkkonen, N. Kuntoutujasta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudeksi. Työpaperi 39/2013. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110670/URN_ISBN_978-952-302-028-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Humana 2022. Tietoa Humanasta. Viitattu 26.10.2022.

<https://www.humana.fi/tietoa-humanasta/>

Juusola, M. 2015. Kohti hyvää aikuisuutta. Helsinki: Voimakirja Oy

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2008. Kuntoutuksen perusteet. 1.—4. painos. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. 20. painos. Juva: WSOY

Kivinen, O. (toim.) 2011. FRISKI: Elämänhallinnan oppimateriaali. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 59. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Lindberg, A. (toim.) 2016. Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista. Nytyin elämäntaitokurssi. Helsinki: Nytyi ry.

Pärssinen, M. 2018. Kohta kotona – Opas omaan kotiin muuttavalle nuorelle - Opas ilman huoltajaa alaikäisinä tulleiden pakolaisnuorten omaan kotiin muuttamisen ja itsenäistymisen tukemiseksi. Opinnäytetyö. Sosionomikoulutus. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.10.2022

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/140701/Parssinen_Matilda.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Rautiainen, T. 2018. Apuna nuorten itsenäistymisessä: Itsenäistymiskansio Pienryhmäkoti Kastanjassa. Opinnäytetyö (Ylempi AMK). Sosiaali- ja terveysala. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.10.2022
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/151323/Rautiainen_Terhi.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Riihinen, O. 1996. Elämänhallinta-käsitteen erittelyä ja ongelmia. Teoksessa Raitasalo, R. (toim.) Elämänhallintaa etsimässä. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 13. Helsinki: Kansaneläkelaitos.
- Riikonen, E. 2008. Mielenterveysongelmat. Teoksessa Rissanen, P.; Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus. 2. painos. Helsinki: Duodecim.
- Salonen, R. 2005. Milloin omaan kotiin? Aikuistumisen vastuu Suomessa ja Espanjassa. Teoksessa Aapola, S. & Ketokivi, K. (toim.) Polkuja ja poikkeamia – Aikuisuutta etsimässä. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 56. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
<https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2022. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen. Viitattu 13.1.2023 <https://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyden-ehkaisy>
- Suomen Mielenterveys ry 2018. Mielenterveyden käsi -julistte. Viitattu 25.1.2023. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste/>
- Suomen Mielenterveys ry 2022. Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. Viitattu 15.3.2023.
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Asuminen. Viitattu 13.1. 2023
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/asuminen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos & Kela 2023. Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus 2023: tavoitteena sosiaalisesti kestävä Suomi. Työpäperi 14/2023. Viitattu 4.11.2023 <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-072-9>

Tietoarkisto n. d. Tilastollinen päättely. Viitattu 26.10.2022
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/paattely/paattely/>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. 3. korjattu painos. Tampere: Tampere University Press.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Ukkola, J. 2020. Arjen jakaminen mielenterveyshäiriön kanssa – Tutkimus mielenterveyshäiriöistä kärsivien kokemuksista. Pro gradu-tutkielma. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 14.1.2023
https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/23416/urn_nbn_fi_uef-20201333.pdf

Valli, R. (toim.) 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liite 1: Kyselylomake asukkaille

KYSELYLOMAKE

Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa, minkälaisia itsenäistymiseen liittyviä tuen tarpeita Humana Tuulenvireen asukkailla on. Kysely toteutetaan osana opinnäytetyötä, jonka tavoitteena on kehittää itsenäistymiseen tarjottavaa tukea rivitaloon muuttaessa. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Arvioi ja merkitse rastilla, kuinka paljon toivoisit saavasi tukea seuraaviin asioihin:

1= En lainkaan 2= Vähän 3= Vaihtelevasti 4= Jonkin verran 5= Paljon

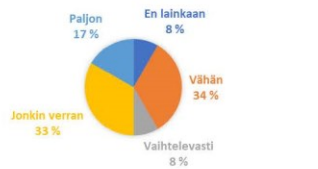
Itsenäistyessäni toivoisin saavani tukea...	1	2	3	4	5
kodin siisteydestä huolehtimiseen					
kodinkoneista huolehtimiseen (esim. uunin puhdistamiseen)					
pyykkäämiseen					
ruoanlaittoon					
aterioiden suunnitteluun					
rahankäyttöön					
asiointiin kodin ulkopuolella (esim. pankissa)					
asiointiin puhelimitse (esim. Kelaan)					
vuorokausirytmistä huolehtimiseen					
ajankäytön suunnitteluun (esim. koska teen kotitöitä, koska lepään)					
sosiaalisten suhteiden vahvistamiseen					
tunteiden ilmaisemiseen					
tunteiden säätelyyn (esim. vihan tai pelon hallitsemiseen)					
liikunnan harrastamiseen					
itsetunnon vahvistamiseen					

Mihin muihin asioihin kaipaisit tukea itsenäistyessäsi?

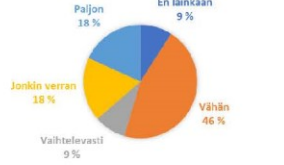
Kiitos vastaamisesta!

Liite 2: Vastausten jakautuminen kysymyksittäin.

KODIN SIISTEYDESTÄ HUOLEHTIMISEEN



KODINKONEISTA HUOLEHTIMISEEN



PYYKKÄÄMISEEN



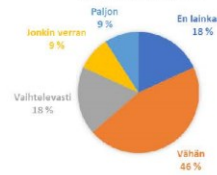
RUOANLAIITTOON



ATERIOIDEN SUUNNITTELUUN



RAHANKÄYTTÖÖN



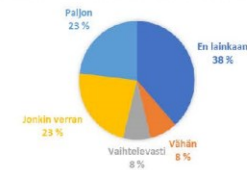
ASIOINTIIN KODIN ULKOPUOLELLA



ASIOINTIIN PUHELIMITSE



VUOROKAUSIRYTMISTÄ HUOLEHTIMISEEN



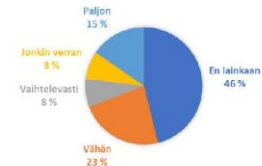
AJANKÄYTÖN SUUNNITTELUUN



SOSIAALISTEN SUHTEIDEN VAHVISTAMISEEN



TUNTEIDEN ILMAISEMISEEN



TUNTEIDEN SÄÄTELYYN



LIIKUNNAN HARRASTAMISEEN



ITSETUNNON VAHVISTAMISEEN



Liite 3: Itsenäistymisopas



SISÄLLYSLUETTELO

ASUMINEN.....	3
Ohjeita rivitaloasumiseen.....	4
Kodin siisteydestä huolehtiminen.....	5
Rahankäyttö.....	7
RAVITSEMUS.....	8
Aterioiden suunnittelu.....	9
Ruoanlaitto.....	10
LEPO JA LIIKUNTA.....	14
Vuorokausirytmistä huolehtiminen.....	15
Uni.....	16
Liikunta.....	17
Ajankäytön suunnittelu.....	18
SOSIAALISET TILANTEET.....	19
Sosiaalisuus.....	20
Asiointi.....	21
MINÄ JA TUNTEENI.....	23
Itsetuntemus ja itsetunto.....	24
Tunteiden ilmaisu ja säätely.....	26
LÄHTEET.....	28



Asuminen

Ohjeita rivitaloasumiseen:

Huomioi
naapurit;
Hiljaisuus klo 22!

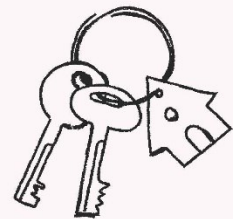
Huolehdi asunnon
kunnosta ja ilmoita
korjaustarpeista

Ilmoita vieraistasi,
älkä kutsu
tuntemattomia
kylään

Hanki
kotivakuutus

Muista myös nämä:

- Lukitse ovet ja sulje ikkunat lähtiessäsi kotoa
- Huolehdi paloturvallisuudesta
- Sulje kodinkoneen vesihana, kun kone ei ole päällä (**huom!** Älä myöskään jätä koneita päälle kun lähdet kotoa)



Kodin siisteydestä huolehtiminen

Huolehdi kotisi viihtyvyydestä ja siisteydestä pitämällä siivouspäivä kerran viikossa

Siivouspäivänä:

- Kerää tavarat oikeille paikoilleen
- Tiskaa astiat
- Pyyhi pölyt
- Imuroi
- Moppaa
- Siisti ja pese wc



Vinkki!

Helpota siivouspäiviä tekemällä päivittäistä ylläpitosiivousta: esim. kerää tavarat oikeille paikoilleen ennen kuin menet nukkumaan

Muista huolehtia myös kodinkoneista!

- Lue ja säilytä käyttöohjeet
- Huolla ja puhdista laitteet ohjeiden mukaan
- Huomioi epätavallinen toiminta ja arvioi huoltotarve

**Pese pyykkiä säännöllisesti,
jottei pyykkejä kerry isoa
määrää**



Valitse itsellesi ainakin yksi pyykkipäivä!

Inspecta

TEKSTIILIEN HOITO-OHJESYMBOLIT

VESIPESU	VALKAISU	RUMPUKUIVAUS	SILITYS	KEMIALLINEN PESU
Normaali Ohjelma	Valkaisu sallittu	Normaali rumpukuivaus	Siilitys enintään 200 °C	Kemiallinen pesu tetra-kloori-eteenillä
Varovainen ohjelma		Varovainen rumpukuivaus (alempi lämpötila)	Siilitys enintään 150 °C	
Normaali Ohjelma	Vain happi-valkaisu sallittu	Rumpukuivaus kielletty	Siilitys enintään 110 °C	Kemiallinen pesu hiili-vedyllä
Varovainen ohjelma	Valkaisu kielletty		Siilitys kielletty	
Normaali ohjelma	<ul style="list-style-type: none"> Noudata hoito-ohjetta. Lajittele pyykki värin mukaan – pese vaaleat ja tummat vaatteet erikseen. Lämpötilamerkintä pesusuoikossa ilmaisee korkeimman sallitun pesulämpötilan. Viiva (=palkki) hoito-ohjemerkin alla ilmaisee, että vaate tulee pestä ohjelmalla, jonka mekaaninen vaikutus on normaali-ohjelman vaikutusta vähäisempi. Mekaanista vaikutusta vähentävät esim. vähäisempi kerralla pestävän pyykin määrä, suurempi vesimäärä ja kevyempi linkous. Kemiallisen pesun kirjaimet hoito-ohjeessa ilmaisevat pesulalle mitä liuottimia ja mitä puhdistusmenetelmää kulloinkin voi käyttää. Värin epätasaista kulumista pesussa vähennetään pesemällä voimakasväriset vaatteet nurin käännettyinä. Tämä vähentää myös oleellisesti vaateen pinnan nypyyntymistä. Lisäksi on käytössä luonnollista kuivatusta kuvaavia symboleja, esim. ja . Lisätietoa näistä merkinnöistä ohjeessa TSL 23-901, kohta 8. 			Kemiallinen pesu kielletty
Varovainen ohjelma				
Varovainen ohjelma				Kemiallinen vesipesu kielletty
Erittäin varovainen ohjelma				
Vain käsinpesu sallittu, max 40°C				
Vesipesu Kielletty				

2012-09-26

Inspecta Sertifiointi Oy: Porkkalankatu 13 G, 00180 HELSINKI, puh. 010 521 600, www.inspecta.com

Varmista vaatteiden ja muiden tekstiilien oikea pesutapa tekstiilin pesuohjeesta. Yllä olevasta taulukosta näet, mitä erilaiset symbolit tarkoittavat.

Lisää vinkkejä ja ohjeita pyykinpesuun löydät esimerkiksi osoitteesta: martat.fi/kodinhoito/pyykki

RAHANKÄYTTÖ

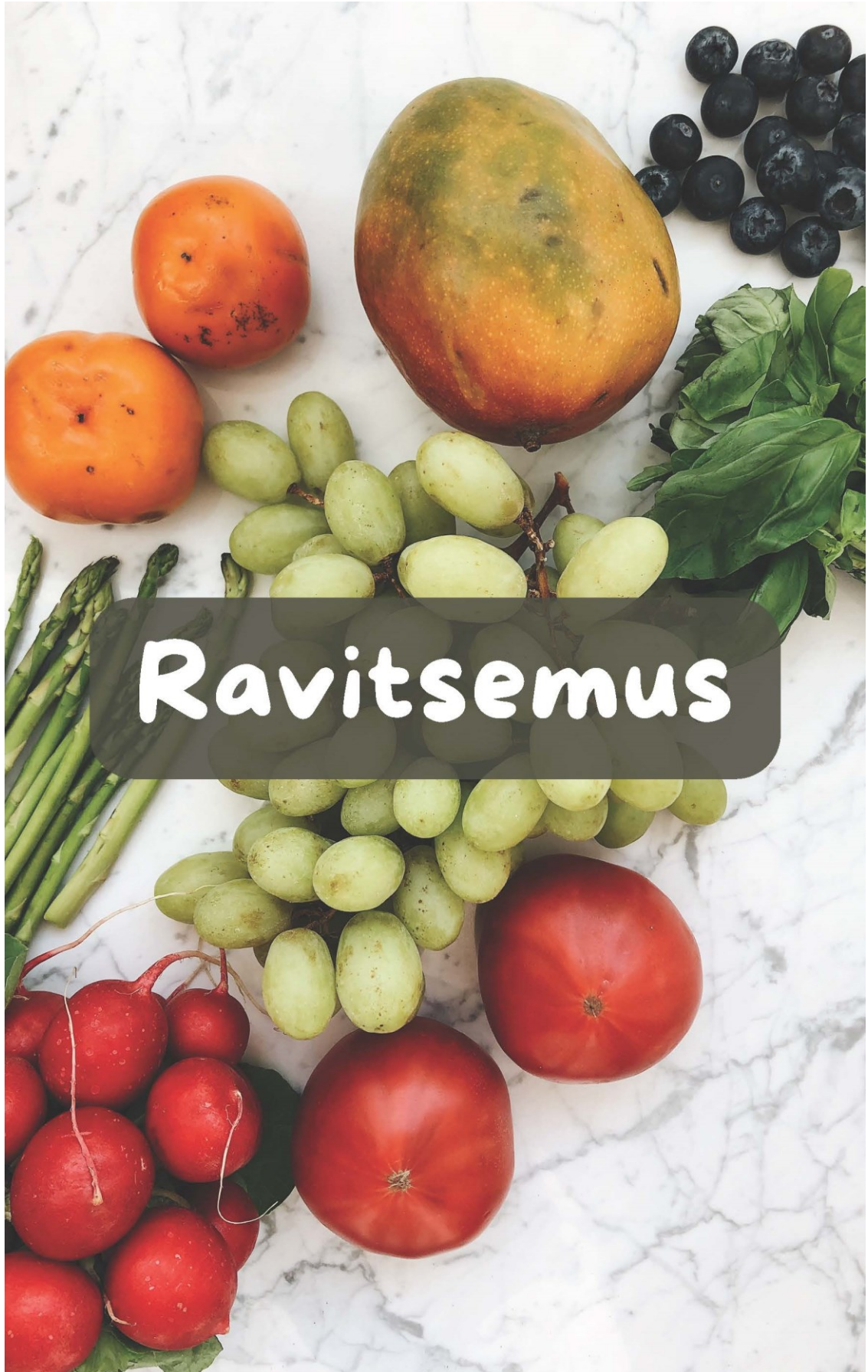
- Älä tee ostoksia hetken mielijohteesta
- Osta tarvitsemasi tai haluamasi asiat tärkeysjärjestyksessä => huolehdi ensin elinkustannuksista, kuten ruokaostoksista ja vuokran maksamisesta
- Älä osta velaksi, säästä
- Pysy ajantasalla tuloistasi:
=>Tarkista esimerkiksi saamiesi tukien voimassaolo osoitteessa: kela.fi/omakela

Tehtävä!

Tee itsellesi kuukausibudjetti, johon taulukoit kaikki tulosi, sekä kuukausittaiset menosi.

Esittele valmis taulukko omaohjaajallesi, tai pyydä apua taulukon tekemiseen.





Aterioiden suunnittelu

- Syö 4-5 ateriaa tasaisesti päivän aikana
- Suunnittele ruokailujasi etukäteen; milloin syöt ja milloin valmistat ruokaa

Vinkki: Helpota kiireisiä päiviä säilömällä valmiita aterioita pakastimeen

- Vältä ruokahävikkiä: syö ja käytä aineksia päiväysjärjestyksessä

Vinkki: Hyödynnä kauppojen ilta-alet!

Tehtävä

Suunnittele itsellesi viikon ruokalista



RUOANLAITTO

Ruoanlaitto kannattaa aloittaa yksinkertaisilla resepteillä ja helpoilla raaka-aineilla



Seuraavilla sivuilla on esitelty muutamia helppoja reseptejä, joilla pääset hyvin alkuun

Voit etsiä lisää itsellesi sopivia reseptejä esimerkiksi täältä:
kotikokki.net
martat.fi/reseptit
yhteishyvä.fi/ruoka

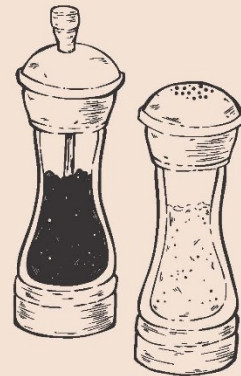


Jauhelihakastike

4 annosta

Ainekset:

- 400 g jauhelihaa
- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 2 rkl vehnä jauhoja
- 1 tlk tomaattimurskaa
- 2-3 dl vettä
- 0,5 tl suolaa
- 0,5 tl jauhelihamauustetta
- 0,5 tl mustapippuria
- 1 lihaliemikuutio
- ripaus sokeria
- 2 tl basilikaa, oreganoa, timjamia tms.



Valmistus:

1. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulit.
2. Paahda jauheliha paistinpannussa, mausta suolalla, jauhelihamauusteella ja pippurilla.
3. Lisää sipuli, valkosipuli ja jauhot. Sekoita kunnes jauhot häviävät lihan joukkoon.
4. Lisää tomaattimurska, liemikuutio, vesi, ripaus sokeria ja yrtit.
5. Hauduta kannen alla vähäisellä lämmöllä noin 15 minuuttia. Lisää tarvittaessa vettä.
6. Tarkista maku ja mausta mieleiseksi.

Tarjoo kastike keitetyn pastan, raastetun juuston ja raikkaan salaatin kanssa.

Lähde: [Martat.fi/reseptit/jauhelihakastike](https://martat.fi/reseptit/jauhelihakastike)

Pastavuoka soijarouheesta

Kasvisversio!



Ainekset:

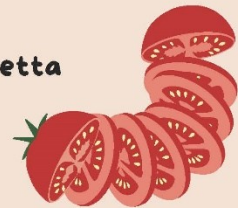
- 6 dl tummaa makaronia
- vettä makaronien keittämiseen
- 1 tl suolaa
- 1,5 dl tummaa soijarouhetta
- 3 dl vettä
- 0,5 kasvisliemikuutio
- 1 rkl öljyä
- 1 sipuli
- 1 rkl tomaattipyreetä
- 1 rkl vähäsuolaista soijakastiketta
- mustapippuria
- ripaus chilimaustetta

Munamaito:

- 8 dl maitoa
- 2 kananmunaa
- ripaus suolaa

Pinnalle:

- tomaattia
- juustoraastetta



Valmistus:

1. Keitä soijarouhetta noin 5 minuuttia liemikuutiolla maustetussa vedessä.
2. Valuta keitinvesi pois, jos tarpeen.
3. Keitä makaronit suolalla maustetussa vedessä miltei kypsäksi ja kaada vesi pois.
4. Hienonna sipuli ja paista sitä ja soijarouhetta pannulla tilkassa öljyä.
5. Lisää tomaattipyree, soijakastike ja mausteet.
6. Riko kananmunat kulhoon, vatkaa munien rakenne rikki ja lisää maito, mausta ripauksella suolaa.
7. Laita voideltuun uunivuokaan puolet makaroneista.
8. Lisää sipuli-soijarouheseos ja loput makaronit.
9. Kaada munamaito vuokaan. Jos haluat, pane päälle viipaloituja tomaatteja ja juustoraastetta.
10. Paista laatikkoa uunissa 175°C:ssa tunnin verran

Lähde: [Martat.fi/reseptit/pastavuoka-soijarouheesta](https://martat.fi/reseptit/pastavuoka-soijarouheesta)

**Voit katsoa
ohjevideon reseptistä
klikkaamalla tästä!**

Kalastajan keitto

4 annosta

Ainekset:

- 6–8 perunaa
- 2 porkkanaa
- 1 sipuli
- 8 dl vettä
- 1–1,5 kalaliemikuutiota
- 2 tl suolaa
- 10 kokonaista mustapippuria
- 500 g kalaa
- 2 dl ruokakermaa
- tilliä



Vinkki! Jos haluat tehdä keiton edullisemmin, korvaa lohi osittain tai kokonaan esimerkiksi seillä

Valmistus:

1. Kuori perunat ja porkkanat. Leikkaa perunat pieniksi lohkoiksi ja porkkanat ohuiksi kiekoiksi.
2. Kuori ja silppua sipuli.
3. Kuumenna vesi kattilassa. Lisää siihen kalaliemikuutio, sipuli, suola ja pippurit.
4. Lisää porkkanapalat ja perunalohkot kattilaan.
5. Kuumenna kiehuvaan ja anna kiehua noin 15 minuuttia kunnes kasvikset ovat lähes kypsiä.
6. Lisää ruokakerma. Anna keiton kumentua.
7. Pilko kalat suupaloiksi ja lisää ne keittoon.
8. Anna kiehua hiljalleen vielä sekoittamatta 3–5 minuuttia eli kunnes kalakin on kypsää. Tarkista maku.
9. Ripottele hienonnettua tilliä pinnalle.

Lähde: [Martat.fi/reseptit/kalastajan-keitto](https://martat.fi/reseptit/kalastajan-keitto)



Lepo ja liikunta



Vuorokausirytmistä huolehtiminen

Säännöllinen vuorokausirytmisi ja siihen kuuluvat rutiinit ovat hyväksi mielelle. Huolehdi mielesi hyvinvoinnista muistamalla ainakin nämä:



Syö säännöllisesti

Luo itsellesi rutiineja. Tee esimerkiksi hampaiden pesusta tai suihkussa käymisestä säännöllistä.



Ulkoile ja liiku päivittäin



**Nuku yöllä, älä päivällä.
Laita tarvittaessa yksi tai useampi herätys.**

Rauhoita illat ja mene ajoissa nukkumaan. Vältä kofeiinia ja älylaitteiden käyttöä ennen nukkumaanmenoa



Lepää muutenkin kuin nukkumalla: tee jotain rentouttavaa ja itselle mieleistä



UNI ZZZ

TIETOA UNESTA:

- Aikuinen tarvitsee unta n. 7-9 tuntia yössä
- Univaje heikentää terveyttä ja laskee mielialaa
- Myös väärin ajoitettu uni voi aiheuttaa psyykkisiä oireita
- Suurin osa ihmisistä kokee uniongelmia jossain vaiheessa elämäänsä. Huom! Myös liikaunisuus luokitellaan unihäiriöksi
- Riittävä uni helpottaa tunteiden säätelyä ja parantaa ongelmanratkaisukykyä

Lähde: Suomen
Mielenterveys Ry
mieli.fi

TEHTÄVÄ!

Seuraa untasi viikon ajan taulukoimalla unen määrääsi. Muista myös viikonloppu!

Esimerkki taulukko

Päivä	Nukkumaan- menoaika	Heräämisaika	Nukutut tunnit yhteensä
Maanantai	22:30	8:15	9 h 45 min
Tiistai	23:30	8:00	8 h 30 min
Keskiviikko	21:00	8:00	11 h 0 min

Viikon jälkeen tutki unitottumuksiasi ja keskustele niistä omaohjaajasi kanssa. Miettikää yhdessä, mitkä asiat vaikuttavat uneesi.

LIIKUNTA

Tee sitä mikä tuntuu sinusta mukavalta

Ole itsellesi armollinen
- Harjoitus tekee mestarin!

Pyydä ystävä tai naapuri seuraksi

Kokeile rohkeasti uutta, älä pelkää epäonnistumista

Älä suorita, nauti!

Etsi liikuntamahdollisuuksia esimerkiksi kansalaisopiston tai harrastusseurojen sivuilta

Tehtävä!

Listaa itsellesi vähintään kolme mieleistä tapaa liikkua

- Tanssiminen
- Ratsastus
- Venyttely
- Avantouinti

Vinkki! Youtubesta löydät ilmaisia liikuntaohjevideoita eri tasoille liikkujille





AJANKÄYTÖN SUUNNITTELU

Käytä kalenteria! Mieti haluatko kalenterin puhelimeen, tietokoneelle, seinälle vai pöydälle?

Merkitse tärkeät menot ja huolehdittavat asiat kalenteriin. Kirjaa ylös esimerkiksi lääkereseptien uusiminen, tapaamiset ja laskujen eräpäivät

Tee viikkosuunnitelma

Laita muistutuksia puhelimeen

Jos olet huolissasi aikasi riittävydestä, suunnittele myös päivän kulku paperille

Muista merkitä myös lepoajat ja tauottaa kiireisiä päiviä



TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

TEHTÄVÄ!

Tee itsellesi tämän viikon To Do -lista. Kirjoita listaan siis kaikki asiat, mitä sinun pitää saada tehdyksi tällä viikolla.



Sosiaalisuus



Vahvista sosiaalisia suhteita

- Pidä yhteyttä ystäviin ja muihin läheisiin: soita, laita viestiä ja sovi tapaamisia
- Kysy mitä kuuluu ja kuuntele. Mieti myös muita mahdollisia kysymyksiä valmiiksi.
- Osoita arvostusta, älä jätä vastaamatta viesteihin ja soita takaisin kun ehdit
- Osallistu talon ryhmätoimintaan ja ota kontaktia asuintovereihin

Huolehdi omasta jaksamisesta

- Ihmiset kuormittuvat erilaisista tilanteista eri tahdissa, opettele siis tunnistamaan merkkejä omasta kuormittumisestasi
- Harjoittele sanoittamaan tunteitasi sosiaalisissa tilanteissa, arvosta omia tunteitasi, ja ota myös toisen tunteet huomioon
- Huolehdi omista rajoistasi, ole kohtelias, mutta älä tee asioita miellyttääksesi muita

Jännittääkö puhuminen?

- Harjoittele puhumista esimerkiksi peilin edessä
- Puhu usein jollekin, joka ei aiheuta sinulle paineita (esim. lemmikki ei tuomitse)
- Mieti ja kysy paljon kysymyksiä, tällöin toinen puhuu enemmän ja saat itse kuunnella
- Puhu itsellesi mieleisistä aiheista



Huom. Mikäli sosiaaliset tilanteet jännittävät ja vaikeuttavat arkeasi, voit tutustua mielenterveystalon omahoito-ohjelmaan täällä: mielenterveystalo.fi

ASIOINTI

...PUHELIMITSE

- Ennen soittamista mieti tarkkaan, miksi soitat ja mitä puhelulta haluat
- Kirjoita paperille, mitä aiot sanoa
- Aloita puhelu esittelemällä itsesi
- Puhu selkeästi, ja kerro jos et ymmärtänyt tai kuullut vastausta
- Kirjoita ylös puhelussa läpikäytyt asiat



...KODIN ULKOPUOLELLA

- Suunnittele etukäteen päivä, jolloin aijot hoitaa asioitasi, ja pitäydy suunnitelmassasi
- Voit helpottaa jännitystä katsomalla etukäteen esimerkiksi karttasovelluksista paikan, johon olet menossa sekä reitin, jota aijot kulkea
- Jos ahdistus tuntuu ylivoimaiselta, voit pyytää ystävän tai muun läheisen tuekseen. Muista kuitenkin harjoitella asiointia myös yksin.
- Selvitä itsellesi bussien tai muiden julkisten kulkuneuvojen aikataulut hyvissä ajoin
- Suunnittele aikataulusi niin, että sinulla on myös aikaa hengähtää





Vahvista sosiaalisia suhteita

Onko olo yksinäinen?
Haluaisitko kokea, että ehkä joku muukin
käy läpi samoja tunteita kuin sinä?
Etsi vertaisia! Voit aloittaa etsimisen
esimerkiksi täältä: mielenterveystalo.fi

Jännittääkö puhuminen?

Aseta itsellesi jokin konkreettinen
puhumistavoite tälle viikolle. Tavoite voi olla
esimerkiksi "Aloita keskustelu kolmen eri
ihmisen kanssa tällä viikolla".



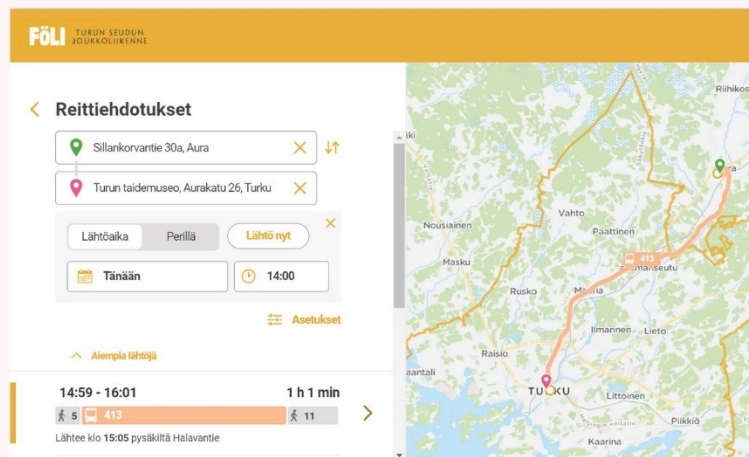
Asiointi kodin ulkopuolella

Katso löytyykö puhelimestasi valmiina,
tai lataa jokin näistä sovelluksista



Google Maps
Apple Maps
Föli

Harjoittele reitin suunnittelua julkisilla:
Selvitä itsellesi miten kulkisit valitsemaasi
osoitteeseen. Ota selvää esimerkiksi
bussiaikataulusta, kuinka pitkä matka sinun
pitää kulkea kävellen, ja mitä reittiä menisit.







ITSETUNTEMUS JA ITSETUNTO



Itsetuntemusta, ja sitä kautta itsetuntoa on mahdollista kehittää läpi koko elämän. Kun tarkoituksesi on kohentaa itsetuntoasi, muista ainakin nämä:

Pienikin onnistuminen on ilon aihe!

Puhu itsellesi kauniisti

Tee usein asioita, joissa olet mielestäsi hyvä

Älä vähättele itseäsi tai saavutuksiasi



Kehu itseäsi päivittäin

Sen sijaan, että mietit mitä haluaisit olla, mieti mitä kaikkea olet jo nyt



Lisää tietoa itsetuntemuksesta ja itsetunnosta löydät esimerkiksi osoitteesta: mieli.fi

Tehtäviä itsetunnosta



TEHTÄVÄ 1:

Mieti, missä olet onnistunut tänään?
Entä missä olet onnistunut tällä viikolla?



TEHTÄVÄ 2:

Keksi vähintään 5 positiivista piirrettä itsessäsi.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



TEHTÄVÄ 3:

Mieti yhdessä omaohjaajasi kanssa:

- Minkälaisia vahvuuksia sinulla on?
- Minkälaisia haasteita sinulla on?
- Entä minkälaisia tarpeita sinulla on?

Voit myös tutustua mielenterveystalon itsetunto- ja identiteettipulmien omahoito-ohjelmaan [täällä!](#)



TUNTEIDEN ILMAISU JA SÄÄTELY



- Kaikki tunteet ovat sallittuja, eikä niitä tarvitse hävetä tai pelätä
- Opettele purkamaan tunteet turvallisella tavalla, joka toimii sinulle
- Harjoittele tunnistamaan tunteesi. Kun osaat tunnistaa tunteita, pystyt myös sanoittamaan niitä paremmin muille
- Harjoittele minä-puhetta. Sen sijaan, että sanot syyttävästi "Sinä loukkasit minua" aloitakin sanoilla: "Minusta tuntuu pahalta koska..."
- Mieti tunnereaktioitasi jälkikäteen: Oliko tunne tilanteeseen nähden oikein mitoitettu? Mikä sai minut tuntemaan niin? Miten jatkossa haluaisin toimia vastaavissa tilanteissa?

Mieti, voisiko jokin näistä olla sinulle sopiva tapa ilmaista tai käsitellä tunteita?

- | | | |
|-------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| Musiikin kuuntelu | Hikiliikunta | Elokuvan katselu |
| | Pelaaminen | Kirjoittaminen |
| Maalaaminen | Lukeminen | Äänikirjan tai podcastin kuuntelu |
| Kävely | Hengitysharjoitus | Läheiselle puhuminen |
| Suihku tai kylpy | Ruoanlaitto | |
| Piirtäminen | Lemmikin silittäminen | |

Tai keksi itse lisää vaihtoehtoja!

TEHTÄVÄ

Pidä viikon ajan tunnepäiväkirjaa. Kirjoita jokaiselle päivälle tunteita, joita olet sinä päivänä käynyt läpi. Jos haluat, voit kirjoittaa myös, missä tilanteissa tunteet ovat ilmenneet. Muista, että jokaiseen päivään sisältyy useita eri tunteita.

Muista!

Vaikeidenkaan tunteiden kanssa ei tarvitse, eikä pidä jäädä yksin. Pyydä apua matalalla kynnyksellä.



Ohjaajat: 050 3026976

Mieli ry:n kriisipuhelin: 09 2525 0111

Hätäkeskus: 112

LÄHTEET

HUS N.d. Omahoito-ohjelma. Viitattu 28.10.2023. www.mielenterveystalo.fi > Omahoito-ohjelmat > Aikuisten omahoito-ohjelmat > Sosiaalisen jännittämisen omahoito-ohjelma.

HUS N.d. Omahoito-ohjelma. Viitattu 28.10.2023. www.mielenterveystalo.fi > Omahoito-ohjelmat > Nuorten omahoito-ohjelmat > Itsetunto- ja identiteettipulmien omahoito-ohjelma.

HUS 2022. Vertaistuki ja järjestöt mielenterveyden tukena. Viitattu 28.10.2023. www.mielenterveystalo.fi > Mielenterveyspalvelut > Vertaistuki ja järjestöt mielenterveyden tukena.

Kansaneläkelaitos 2023. Asiointipalvelu OmaKela. Viitattu 28.10.2023. www.kela.fi > Henkilöasiakkaat > OmaKelan ohjeet.

Martat 2023. Hoito-ohjemerkit. Viitattu 28.10.2023. www.martat.fi > Kodinhoito > Pyykki > Hoito-ohjemerkit.

Martat 2023. Jauhelihakastike. Viitattu 28.10.2023. www.martat.fi > Reseptit > Jauhelihakastike

Martat 2023. Kalastajan keitto. Viitattu 28.10.2023. www.martat.fi > Reseptit > Kalastajan keitto.

Martat 2021. Pastavuoka soijarouheesta. Viitattu 28.10.2023. www.martat.fi > Reseptit > Pastavuoka soijarouheesta.

Suomen mielenterveys ry 2021. Itsetuntemus ja itsetunto. Viitattu 28.10.2023. www.mieli.fi > Vahvista mielenterveyttä > Itsetuntemus ja itsetunto.

Suomen Mielenterveys ry 2021. Palauttava uni. Viitattu 28.10.2023. www.mieli.fi > Vahvista mielenterveyttä > Arjen mielen hyvinvoinnin taidot > Palauttava uni.

Suomen Mielenterveys ry 2021. Tavallisimpia uniongelmia. Viitattu 28.10.2023. www.mieli.fi > Vahvista mielenterveyttä > Arjen mielen hyvinvoinnin taidot > Palauttava uni > Tavallisimpia uniongelmia.

Suomen Mielenterveys ry 2021. Unentarve vaihtelee. Viitattu 28.10.2023. www.mieli.fi > Vahvista mielenterveyttä > Arjen mielen hyvinvoinnin taidot > Palauttava uni > Unentarve vaihtelee.

Suomen Mielenterveys ry 2018. Mielenterveyden käsi -juliste. Viitattu 28.10.2023. www.mieli.fi > Materiaalit ja koulutukset > Materiaalit > Mielenterveyden käsi -juliste.

Kuvatiedostot ja grafiikka: Canvan ilmaiset elementit