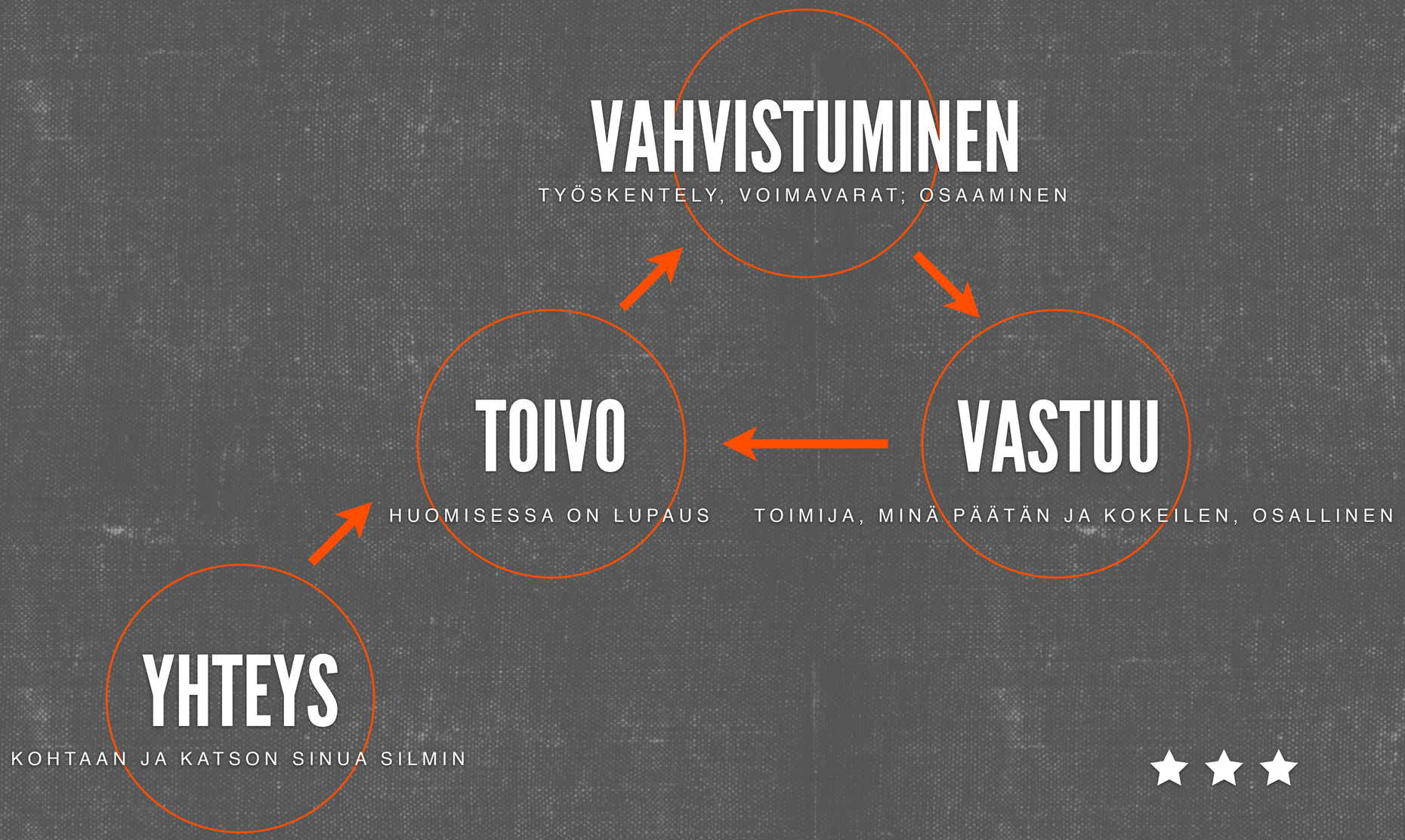
MARKUS RAIVIO 22.10.2020

TOIPUVA MIELI - OPAS TOIPUMISORIENTAATIOON

Markus Raivio

MARKUS RAIVIO



★ ★ ★

TOIPUMISEN POLKU (MARK RAGINS)

RECOVERY -MÄÄRITELMIÄ

Vaikeista mielenterveyden häiriöistä ja riippuvuusongelmista toipuminen on **muutosprosessi**, jossa henkilön terveys ja hyvinvointi kohentuvat, henkilö ohjaa elämäänsä mahdollisimman itsenäisesti ja pyrkii löytämään piileviä resurssejaan ja käyttämään niitä mahdollisimman täysimääräisinä (Pandya & Myrick 2013)

Toipuminen on syvästi **henkilökohtainen ja ainutlaatuinen** asenteiden, arvojen, tunteiden, päämäärien, taitojen ja roolien muutosprosessi. Se on tapa elää tyydytystä tuovaa ja toivorikasta elämää sairauden aiheuttamista **rajoituksista huolimatta** (Slade, Amering & Oades 2008)

”A RECOVERY THAT HE OBTAINED DESPITE THE “TREATMENT” HE RECEIVED.”

JOHN THOMAS PERCEVAL (PERCEVALS EXPERIENCE 1840)

RECOVERY / TOIPUMISORIENTAATIO MAAILMALLA

- 1970 luvulla Pohjois- Amerikassa kansalaisliikkeenä
- 1980 lopulla Yhdysvallat
- WHO 1970-1990
- Italia, Uusi Seelanti, Alankomaat, Englanti, Skotlanti pioneereja.

MARK RAGINS (Road to recovery)

LEAMYN TYÖRYHMÄ (Scottish recovery network)

RECOVERY / TOIPUMISORIENTAATIO SUOMESSA

- Perinteet sosiaalipsykiatriasta
- 2010 kansallinen mielenterveys- ja päihdeohjelma
- 2018 STM tutkimushanke ”Kestävää kasvua ja työtä” Lapin yliopisto, MTKL, THL, Finfami keskusliitto, Kuntayhtymät

Latua raivaamassa mm. Suomen Klubitalot, THL (Esa Nordling) SSYK sekä Toipumisorientaatio ry.

TOIPUMISORIENTAATIO EI OLE MENETELMÄ TAI KEINOVALIKOIMA.

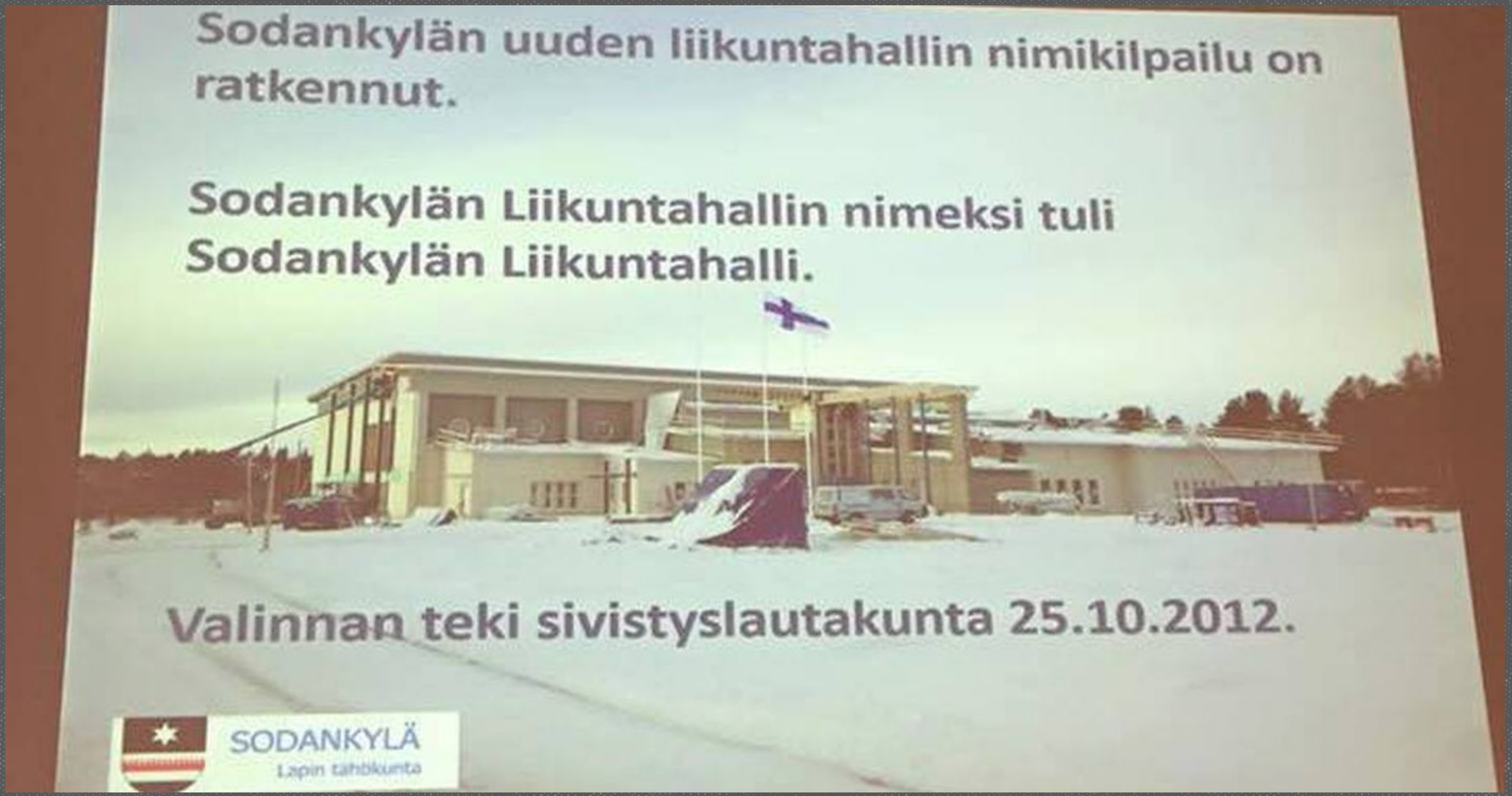
TOIPUMISORIENTAATIO LÄHTEE RAKENTEIDEN JA SISÄLLÖN KRITIIKISTÄ

Onken el al. 2002:

Virallinen järjestelmä estää usein toipumisprosessin etenemistä: byrokraattiset rajat ja ohjeet, vääränlaiset käytännöt, palveluiden huono laatu, palveluihin pääsyn vaikeudet

Hoidon fokusoituminen biopsykiatriseen orientaatioon, joka voi jättää huomiotta inhimillisyyden sekä ihmisen psykologiset, sosiaaliset ja henkisyyden tarpeet sekä arkielämässä vaadittavan tuen.

Jos ajattelemme toimimalla, mitä se siis kertoo ajattelustasi jos toimit aina samalla tavalla?


Sodankylän uuden liikuntahallin nimikilpailu on ratkennut.
Sodankylän Liikuntahallin nimeksi tuli Sodankylän Liikuntahalli.
Valinnan teki sivistyslautakunta 25.10.2012.
SODANKYLÄ
Lapin tähtikunta

”MITEN HAASTAA ITSENSÄ TYÖNTEKIJÄNÄ MUKAAN MUUTOKSEEN? MUUTOS TAPAHTUU MYÖS MINUSSA JA TYÖRYHMISSÄ, EI AINOASTAAN ASIAKKAASSA. MILLAISTA AJATTELUN MUUTOSTA SE VAATII AMMATTILAISELTA, ETTÄ PYSTYY IRROTTAUTUMAAN SAIRAUDEN KÄSITTEESTÄ?”

ASUMISPALVELUN OHJAAJA ANONYMOUS

TOIPUMISORIENTAATIO ON POLTTOAINE.

SISÄINEN MOTIVAATIO (RYAN & DECI)

AUTONOMIA

KOMPETENSSI

LOUD
strong
Mother
Conscious
girly
MERKITYS

”MITÄ MERKITYKSELLINEN ELÄMÄ HÄNELLE MERKITSEE, ON KESKIÖSSÄ. KUITENKIN KOKEMUS SIITÄ, ETTÄ OMALLA ELÄMÄLLÄ TAI OMILLA KOKEMUKSILLA ON JOKIN TARKOITUS, ON TÄRKEÄ KAIKILLE IHMISILLE – JA TARVE VAIN KOROSTUU KRIISIEN JA UUDEN SUUNNAN HAKEMISEN YHTEYDESSÄ.”

ANONYMOUS PELIHAITTATOIMIJA

MOTIVAATIO

-Motivointi ei yleensä johda motivoitumiseen
-Motivoituminen alkaa kuntoutujan omista tavoitteista ja kiinnostuksen kohteista
-Onnistumiskokemukset lisäävät halua oppia lisää
-Uteliaisuus on hyvä motivoitumisen käynnistäjä
-Toimintaympäristöllä on joskus suuri vaikutus motivoitumisprosessin käynnistymiseen

WHITEYS

HEIKKI HYVÖNEN: ”TAPAHTUMAN, SAIRASTUMISEN, AVIOERON, TYÖTTÖMYYDEN TMS JÄLKEEN ON LÖYDETTÄVÄ YHTEYS ENSIN ITSEEN UUDESSA TILANTEESSA, SITTEN MUIHIN, KENEN KANSSA TÄSTÄ ETEENPÄIN, SITTEN YHTEYS YMPÄRISTÖÖN, KOTIIN JA LUONTOON.”

TASA-ARVOINEN KOHTAAMINEN - JAETTU ASIANTUNTIJUUS

HYVÄKSYNTÄ.

”KAIKKI KOHTAAMISET EIVÄT OLE IHMISTÄ ARVOSTAVIA. MITÄ JOS KYSEESSÄ OLISI OMA LAPSI, LÄHEINEN, OMAINEN TAI YSTÄVÄ. MITEN SILLOIN TOIVOISIN, ETTÄ HÄNTÄ KOHDELTAISIIN?”

TOIMINTATERAPEUTTI ANONYMOUS

TOIVO

”AMMATTILAISEN KAIKKEIN TÄRKEIN TEHTÄVÄ ON TOIVON YLLÄPITÄMINEN. SE ON TODELLA VAIKEAA, JOS EI ITSE LUOTA TOIPUMISEN MAHDOLLISUUTEEN. ”

”MIELENTERVEYSBAROMETRI KERTOO, ETTÄ AMMATTILAISTEN ASENTEET OVAT PESSIMISTISEMPIÄ STIGMAN SUHTEEN KUIN NIIDEN IHMISTEN, JOTKA ITSE TOIPUVAT MIELENTERVEYDEN HAASTEISTA. SE, ETTÄ TOIPUMINEN ON JOSKUS HIDASTA, EI TARKOITA, ETTEI TOIPUMISTA TAPAHDU.”

HOITAJA ANONYMOUS

VAHVISTUMINEN

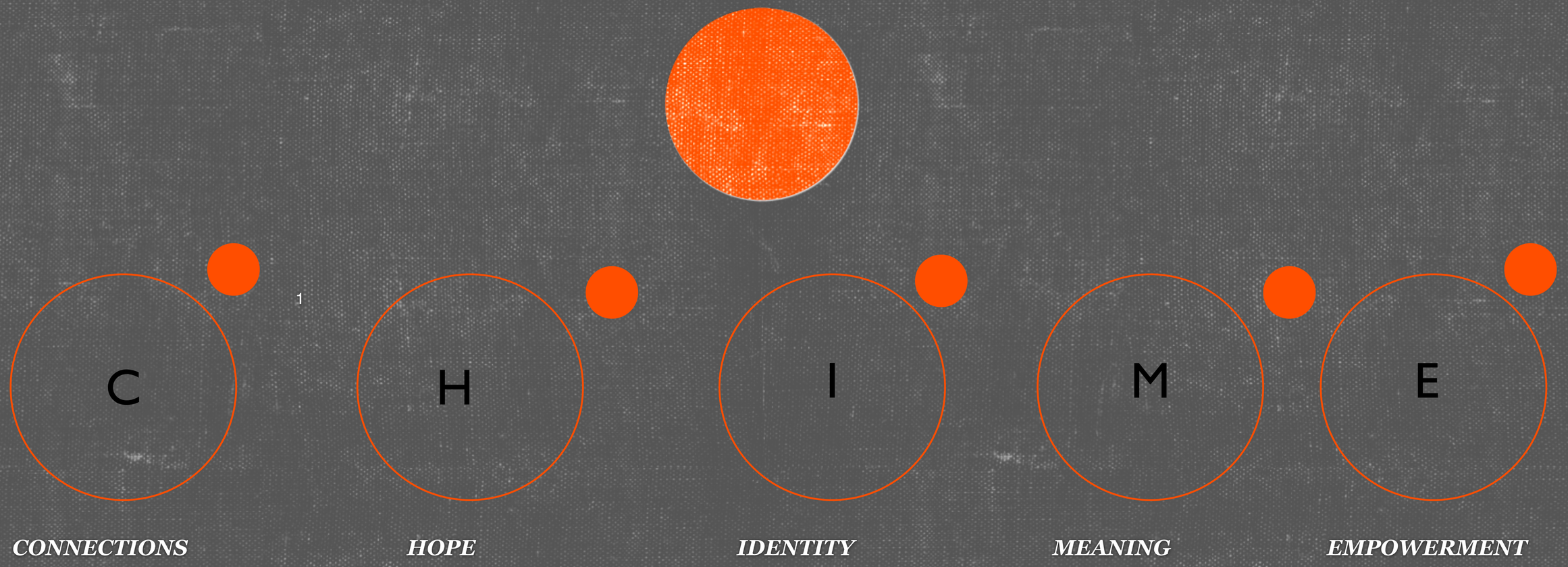
VOIMAVARAT JA VAHVUUDET

Toipumisprosessille on luonteenomaista henkilön vahvuuksien ja voimavarojen, tyydytystä tuovien ja mielekkäiden sosiaalisten roolien etsiminen sekä virallisten ja epävirallisten **sosiaalisten tukijärjestelmien mobilisointi** (Thorton & Lucas 2011)

Palveluntuottajien ja avainhenkilöiden on mietittävä uudelleen sitä roolia, mikä heillä on palvelujen käyttäjien toipumisen tukijoina ja minkälaisia välttämättömiä taitoja ja osaamista se heiltä edellyttää (Vanderplasschen et al 2013)

VASTUU

UUSI MIELEKÄS ROOLI.


1
C
H
I
M
E
CONNECTIONS
HOPE
IDENTITY
MEANING
EMPOWERMENT

OSALLISUUS

VASTAANOTTAJA VS TOIMIJA

PASSIIVINEN AKTIIVINEN

Osallisuuteen liittyy yhteyden luominen ihmisiin toimintoihin tai asioihin joita pitää itselle merkityksellisenä.

Myötätunto.

Ota selvää mistä ihmiset oikeasti välittävät.

Myötätuntoile

Toipuminen ei ole sateen loppumisen odottelua. Se on sateessa tanssimista.
Sp Adobe Spark

MITEN VALTA PERUSTELEE ITSEÄÄN

1. VASTUUKYSYMYKSISSÄ: ”KUKA VASTAA, JOS KUNTOUTUJALLE TAPAHTUU JOTAIN IKÄVÄÄ?”

2. ”KUNTOUTUJAN SUOJELUSSA: ”ESTÄMME HÄNTÄ TEKEMÄSTÄ TYHMYYKSIÄ”

3. ”KUNTOUTUJAN EDUN AJAMISESSA: ”TIEDÄMME, MIKÄ HÄNELLE ON PARASTA”

LAIVOJA
EI OLE
TEHTY
ASUMAAN
SATAMASSA.
@SPARKDENTALASSOCIATION

AMMATILLINEN KOULUTUKSEMME JA YHTEISKUNTAMME NORMIT KOROSTAVAT TURVALLISUUTTA JA VAAROJEN VÄLTTELYÄ.

TOIPUMINEN JA ITSENÄISTYMINEN EDELLYTTÄVÄT USKALLUSTA KOKEILLA UUTTA, RISKINOTTOA. MITEN OPPISIMME SÄÄTELEMÄÄN RISTIRIITAA TURVALLISUUSPAINEEN JA USKALLUKSEN VÄLILLÄ?

POHDINTAA

- ”on välttämätöntä pysähtyä tarkastelemaan oman yhteisön työkulttuuria ja toimintatapoja.

- jos asiakkaalla on päätäntävalta omista asioistaan, miten suhtautua tähän tilanteeseen, jossa asiakas ei välttämättä halua/ osaa ottaa vastaan tukea? Työntekijä voi joutua kamppailemaan sen kanssa, että milloin hän jättää asiakkaan auttamatta.”

- ”voisi pohtia tällaisten päätäntävaltaan liittyvien tilanteiden ns. rajoja, kun se mitä asiakas haluaa ei ole välttämättä sitä, miten työntekijä näkee eristäytymistaipumuksen riskien kautta.”

”Ammattilaiset pelkäävät riskinottoa, että asiakas tekee ”vääriä” valintoja, joista seuraa takapakkeja – ja kokevat niistä vastuuta.”

- Esa Nordling -

KESKEISIMMÄT VASTUSTUKSEN MUODOT OVAT:

1. EI YMMÄRRETÄ/HALUTA YMMÄRTÄÄ, MISTÄ ON KYSE.
2. MITÄTÖINTI (NÄINHÄN MEILLÄ ON AINA TEHTY)
3. NÄHDÄÄN TOIOPUMISORIENTAATIO "PERUSTYÖTÄ" HÄIRITSEVÄNÄ YLIMÄÄRÄISENÄ TAAKKANA, EI VÄLINEENÄ KEHITTÄÄ SITÄ.

RESILIENSSI TARKOITTAA MUUTOSJOUSTAVUUTTA.

RESILIENSSI KYTKEYTYY KRIISEIHIN JA VASTOINKÄYMISEEN SEKÄ KYKYÄ PONNAHTAA NIISTÄ TAKAISIN. TOISIN SANOEN TOIPUA KOETTELEMUKSISTA. SAMALLA SE ON POTENTIAALIA KASVAA VAIKEUKSISTA.

RESILIENSSIÄ VOI MIETTIÄ KUVAANNOLLISESTI KUMINAUHANA. VAIKKA KUMINAUHA VENYY, SE MYÖS PALAA TAKAISIN.

RESILIENSSIÄ TARKASTELTAESSA OLEELLISTA EI OLE SINÄNSÄ ITSE VASTOINKÄYMINEN VAAN SEN AIHEUTTAMAT NEGATIIVISET TUNTEET, JOISTA YKSILÖ PYRKII SELVIYTYMÄÄN.

TYÖKALUPAKKIIN

keskusteluissa käsitellään teemoja konkreettisten kysymysten avulla:

- missä asioissa olet osaava ja taitava?
- mitä arvostat itsessäsi?
- mitä henkilöt, jotka tuntevat sinut, arvostavat sinussa?
- mitä olet kuntoutuksen aikana oppinut itsestäsi?
- miten itsessäsi arvostamasi asiat ja taitosi ovat auttaneet sinua aikaisemmin?

IHMISKESKEISYYS
VS.
SAIRAUSKESKEISYYS

ASIANTUNTIJAKESKEISYYS
VS.
KÄYTTÄJÄKESKEISYYS

VAHVUUSKESKEISYYS
VS.
VAJEKESKEISYYS

VERTAISTUEN JA KOKEMUSASIANTUNTIJOIDEN KÄYTTÖ, ASIAKKAIDEN MUKAANOTTO JO SUUNNITTELUVAIHEESSA

VERTAISTOIMINTA

1. PERINTEINEN KESKUSTELUUN POHJAUTUVA VERTAISRYHMÄ

2. OHJATTU TOIMINNALLINEN VERTAISRYHMÄ

KOKEMUSASIANTUNTIJAT

TARINAT MUUTTAVAT YKSILÖÄ JA YMPÄRISTÖÄ!

1. Kokemusasiantuntijan puheenvuoro (kertomus)
2. Kokemusasiantuntija palveluiden ja järjestelmän arvioijana.
3. Kokemusasiantuntija palveluiden kehittäjänä.
4. Kokemusasiantuntija työparina.
5. Ammattilainen kokemusasiantuntijana, kokemusasiantuntija ammattilaisena.

RECOVERY COLLEGE

THE RECOVERY COLLEGE
HOPE • OPPORTUNITY • CHOICE

Homepage | What is recovery? | Enrolment / Courses | Volunteer / Get Involved | Self-Help | Useful Links | Latest News | Blog | Contact Us

What is a Recovery College?

Category: What is recovery?

There are a number of Recovery Colleges running across the country. Recovery Colleges offer educational courses about mental health and recovery which are designed to increase students' knowledge and skills and to help them feel more confident in self-management of their own

”IHMINEN PITÄÄ OIKEASTI OTTAA ITSE MUKAAN OMAN ELÄMÄNSÄ SUUNNITTELUUN. TOIPUJAN KANSSA PÄÄSEMINEN TASAVERTAISEEN YHTEISTYÖSUHTEESEEN EI OLEKAAN ENÄÄ KYSE AMMATTILAISEN SUORITTAMASTA OHJAUKSESTA, VAAN KOKEMUSTEN VAIHDOSTA JA VAIHTOEHTOJEN PUNNINNASTA ”

HOITAJA ANONYMOUS

MITEN TOIPUMISTA ARVIOIDAAN?

EUROHIS-8-ELÄMÄNLAATUMITTARI

ARVIOI SEURAAVIA ELÄMÄNLAATUUSI, TERVEYTEESI JA MUIHIN ARKIELÄMÄSI ASIOIHIN LIITTYVIÄ VÄITTÄMIÄ

Tällä lomakkeella pyydämme Teitä arvioimaan elämänlaatuanne, terveyttänne ja muita arkielämänne asioita.

1. Millaiseksi arvioitte elämänlaatunne?

2. Kuinka tyytyväinen olette ollut viimeisten kahden viikon aikana erilaisiin asioihin elämässänne.

3. Miten tyytyväinen olette terveyteenne?

4. Miten tyytyväinen olette kykyynne selviytyä päivittäisistä toimistanne?

5. Miten tyytyväinen olette itseenne?

6. Miten tyytyväinen olette ihmissuhteisiinne?

7. Miten tyytyväinen olette asuinalueen olosuhteisiin?

8. Onko teillä riittävästi tarmoa arkipäivän elämäänne varten?

9. Onko teillä tarpeeksi rahaa tarpeisiinne nähden?

POSITIIVISEN MIELENTERVEYDEN MITTARI

Warwick Edinburgh Mental Well being Scale

Kehitettiin Warwickin ja Edinburghin yliopistoissa

Mittarista on olemassa kaksi versioita: pitkä 14-osioinen

(WEMWBS) ja lyhyt 7-osioinen versio (SWEMWBS) Mittarien psykometriset ominaisuudet on perusteellisesti selvitetty (Tennant ym. 2007, Stewart-Brown ym. 2009)

Tässä on väitelauseita ajatuksista ja tuntemuksista. Valitse jokaisen väitelauseen kohdalla se vastaus, joka parhaiten kuvaa tilannettasi viimeksi kuluneen 2 viikon aikana.

1. Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen.
2. Olen tuntenut itseni hyödylliseksi.
3. Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi.
4. Olen ollut kiinnostunut muista ihmisistä.
5. Minulla on ollut energiaa ylen määrin.
6. Olen käsitellyt ongelmia hyvin.
7. Olen ajatellut selkeästi.
8. Olen ollut tyytyväinen itseeni.
9. Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin.
10. Olen tuntenut oloni itsevarmaksi.
11. Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista.
12. Minusta on tuntunut, että minua rakastetaan.
13. Olen ollut kiinnostunut uusista asioista.
14. Olen ollut hyvällä tuulella.

OSALLISUUDEN KOKEMUSMITTARI

Osallisuuden kokemusta voidaan mitata Sokra-koordinaatiohankkeen kehittämällä osallisuusindikaattorilla (Experiences of Social Inclusion Scale, ESIS). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL

1. Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä.

2. Saan myönteistä palautetta tekemisistäni.

3. Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön.

4. Olen tarpeellinen muille ihmisille.

5. Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun.

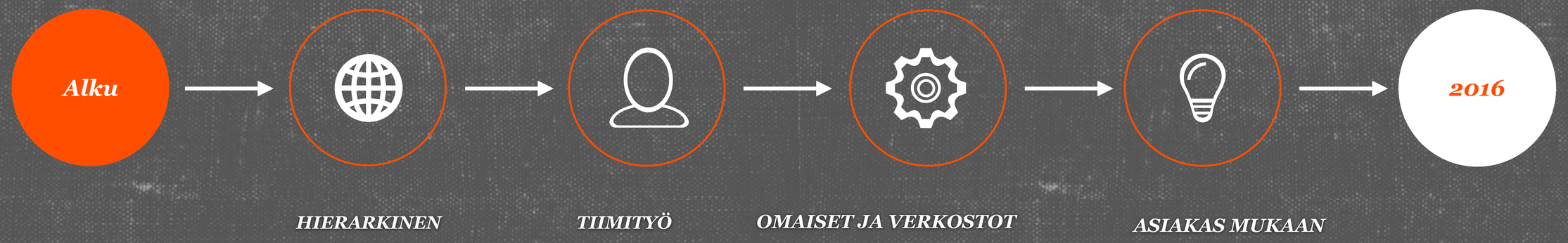
6. Tunnen, että elämälläni on tarkoitus.

7. Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita.

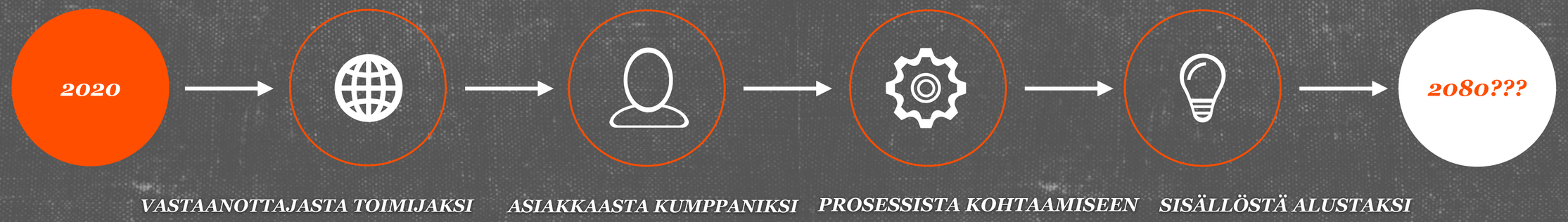
8. Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen.

9. Koen, että minuun luotetaan.

10. Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin.



OSALLISUUDEN VAIHEET MIELENTERVEYSTYÖSSÄ



★★★

KÄRSIJÄ - TOIPUJA - KOKEMUSASIANTUNTIJA

TANSKA: ”ME USKOMME SINUN MAHDOLLISUUKSIISI, SINUN KOKEMUKSESI JA NÄKEMYKSESI ON YHTEISTYÖMME LÄHTÖKOHTA, SINÄ PÄÄTÄT JA EMME PUHU SINUSTA, VAAN SINULLE. ”

★★★★★

SIITÄ HUOLIMATTA.

tt

JOKAINEN MEISTÄ ON TOIPUNUT JOSTAKIN.

FAKTA 1

KAIKILLA ON MAHDOLLISUUS TOIPUA.

FAKTA 2

TOTAALISTA TOIPUMATTOMUUTTA EI OLE OLEMASSA.

FAKTA 3

FROM CURING
TO CARING.