

TOIPUMISORIENTOITUNUT TYÖOTE ASIAKASTYÖSSÄ



SISÄLLYS

- 3** Alkusanat
- 4** Toipumisorientaation historia
- 5** Toipumisen käsite toipumisorientaatiossa
- 5** Toipumisorientaation periaatteet
- 6** Henkilökohtaisen toipumisen viisi prosessia
- 8** Yhteys
- 10** Toivo ja optimismi
- 12** Identiteetti
- 14** Elämän tarkoitus
- 16** Voimaantuminen
- 18** Itsereflektointityökalut

Julkaisija Vantaan kaupunki
Oppaan tekijä Paula Ristolainen
Kuvat Paula Ristolainen, Marianne Aulake, Vilma Kesseli
Paino Canon 5/2021



ALKUSANAT

Tämä opas on suunniteltu ja tuotettu Laurea-ammattikorkeakoulun sosionomikoulutuksen opinnäytetyönä yhteistyössä Vantaan kaupungin kanssa vuonna 2021. Opas sisältää tietoa, ohjeita ja työkaluja toipumisorientaation viitekehyksen mukaisen työtteen käyttämiseen asiakastyössä. Opas on suunniteltu ja tuotettu Vantaan kaupungin asumisen sosiaalityön ja sosiaalisen kuntoutuksen yksikön työntekijöiden käyttöön, mutta se soveltuu myös yleisesti sosiaalialan ammattilaisille ja opiskelijoille.

Toipumisorientaatio on rantautunut Suomeen 2010-luvun aikana ja alkanut ottaa viime vuosina yhä enenemissä määrin jalansijaa päihde- ja mielenterveyspalvelujen suunnittelussa ja toteuttamisessa. Vuonna 2019 Vantaan kaupungin asumispalveluiden kaikissa yksiköissä päätettiin ottaa käyttöön toipumisorientaation viitekehyksen mukainen työskentely asiakkaiden kuntoutuksen ja osallisuuden vahvistamiseksi. Yksiköiden työntekijät kävivät toipumisorientaatiokoulutukset, mutta koulutukset eivät yksinään riittäneet uuden työskentelyn viitekehyksen juurruttamiseen osaksi käytännön työtä. Tästä tarpeesta syntyi vuonna 2020 idea toipumisorientaatio-oppaaseen, joka toimisi työntekijöiden apuna toipumisorientaation viitekehyksen mukaisen työtteen omaksumisessa käytännön asiakastyöhön.

Oppaan sisältö koostuu toipumisorientaation historian ja viitekehyksen esittelystä, visuaalisesta opasosioista sekä apuvälineistä itsereflektioon. Sisältö on sovellettu aikaisempien tutkimusten, teoriakirjallisuuden, ammattilaisten haastatteluiden ja kokemusten pohjalta. Opasosiota varten on haastateltu Vantaan kaupungin asumisen sosiaalityön ja sosiaalisen kuntoutuksen yksiköstä sosiaalialan ammattilaisia, ja he ovat olleet mukana oppaan sisällön kehittämisessä. Ammattilaisen vinkit -osiot ovat koottu pääasiassa haastatteluissa nousseista ammattilaisten käytännön asiakastyön kokemuksista. Oppaan lopussa on lähdeluettelo ja sitä hyödyntämällä halukkaat voivat myös perehtyä teoriakirjallisuuteen ja kansainvälisiin toipumisorientaatio-oppaisiin tarkemmin.

Tämän oppaan teoreettinen pohja perustuu tutkimuksellisenä kehittämistyönä tehtyyn opinnäytetyöhön. Julkaisu löytyy Theseuksen sähköisestä tietokannassa nimellä ”Toipumisorientoitunut työote asiakastyössä -opas Vantaan kaupungin sosiaalipalveluihin” (Ristolainen 2021).

Oppaan tekijä
Paula Ristolainen

TOIPUMISORIENTAATION HISTORIA

Toipumisorientaation juuret ovat recovery-ajattelussa, joka on saanut alkunsa 1970-luvulla Pohjois-Amerikassa. Toipumisen käsitteen kehitys 60- ja 70-luvulla alkoi Yhdysvalloissa vaikuttaneen yhteiskunnallisen kansalaisliikkeen seurauksena, joka kritisoi pakkohoitoa ja psyykkisesti sairaiden heikkoa asemaa yhteiskunnassa. Liikkeen aktivisteihin kuului pitkäaikaissairaiden lisäksi niin poliitikkoja kuin tutkijoitakin.

Samoihin aikoihin mielenterveyspalvelujen rakenteet alkoivat muuttua, kun laitoshoidon järjestelmiä purettiin ja mielenterveyspotilaiden kansalaisoikeuksia korostettiin. Mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten tarpeet alettiin nähdä monitasoisemmin; palveluja kehitettiin uusilla tavoilla vastaamaan näihin tarpeisiin, eikä ainoastaan hoitamaan sairauden oireita.

Tämä uusi ajattelutapa mielenterveyspalveluista sekä palvelujen asiakkaista loi pohjan recovery-ajattelun ja sitä kautta toipumisorientaation kehittymiselle 1990-luvulla. Toipumisorientaation viitekehyksen mukaisen toipumisen käsite lähti leviämään kunnolla vasta 90-luvulla ja silloin esitettiin, että tulevaisuudessa kaikki mielenterveyspalvelut tulisi tuottaa toipumisen näkökulmasta.

Toipumisorientaatio Suomessa

Suomessa toipumisorientaatio on kuulunut mielenterveysstrategiaan 2010-luvulta lähtien, jolloin siitä tuli osa kansallista mielenterveys- ja päihdesuunnitelman ohjelmaa, jonka tarkoituksena oli uudistaa mielenterveystyötä Suomessa. Toipumisorientaatio yleistyi Suomessa laajemmin vuonna 2018, jolloin sosiaali- ja terveysministeriön Kestävää kasvua ja työtä -rakennerahasto alkoi rahoittaa valtakunnallista kehittämis- ja tutkimushanketta toipumisorientaatiosta. Suomessa on myös perustettu toipumisorientaatiolle oma yhdistys (Toipumisorientaatio ry) vuonna 2017.

TOIPUMISEN KÄSITE TOIPUMISORIENTAATIOSSA

Toipumista voidaan tarkastella kolmesta eri näkökulmasta: kliininen toipuminen, toipuminen palvelujen ja organisaatioiden näkökulmasta sekä henkilökohtainen toipuminen. Perinteisenä toipumisena psyykkisistä sairauksista on mielletty toipuminen kliinisesti sekä toipuminen palvelujen ja organisaation näkökulmasta.

KLIINISESSÄ TOIPUMISESSA toipuminen nähdään ensisijaisesti psykiatrisesta näkökulmasta ja siinä toipumisen mittarina toimivat asiakkaan oireiden määrä, todellisuudentajun tila, kyvyt arjesta selviytymiseen ja kuinka kauan asiakas on ollut ilman takapakkeja.

TOIPUMINEN PALVELUJEN JA ORGANISAATION näkökulmasta tarkoittaa toipumisen määrittelyä hallinnollisten ja taloudellisten päämäärien kautta. Palvelu- ja organisaatio-orientoitunutta toipumista pidetään keinona vähentää kustannuksia ja tämän toipumisen näkökulman mittareina toimivat palveluista pois siirtyminen sekä palvelujen saatavuus.

Toipumisorientaation viitekehyksen mukaista toipumista edustaa **HENKILÖKOHTAISEN TOIPUMISEN** näkökulma. Henkilökohtaista toipumista voidaan kuvailla syvänä ja ainutlaatuisena henkilökohtaisena prosessina, jossa ihmisen asenteet, arvot, tunteet, tavoitteet, taidot ja roolit muuttuvat. Tämän näkökulman mukaan henkilökohtaisen toipumisen prosessissa ihmisen on mahdollista elää tyydytystä tuovaa, toiveikasta ja osallistavaa elämää sairauden tuomista rajoitteista huolimatta.

Toipumisorientaation periaatteet

- ▶ Toipuminen on matka, ei päämäärä
- ▶ Toipuminen ei tarkoita kliinistä toipumista eli toipumista ei määrittele oireet tai lääkitys
- ▶ Toipuminen on ainutlaatuinen ja yksilöllinen prosessi
- ▶ Toipuminen ei etene lineaarisesti tai ilman takapakkeja
- ▶ Toipuminen ei ole parantumista
- ▶ Ihminen voi toipua ilman ammattiapua
- ▶ Toipumisessa korostuu ihmisen oma käsitys mielekkästä elämästä
- ▶ Ihminen nähdään aina kokonaisuutena ja yksilönä
- ▶ Ihminen on aktiivinen toimija ja ottaa vastuuta omasta toipumisestaan
- ▶ Työntekijän ja asiakkaan suhde rakentuu tasavertaiseen kumppanuuteen



HENKILÖKOHTAISEN TOIPUMISEN VIISI PROSESSIA

Leamyn ym. (2011) systemaattisen kirjallisuuskatsauksen pohjalta on kehitetty henkilökohtaisen toipumisen viisi prosessia, jotka on määritelty seuraavasti: yhteys, toivo ja optimismi, identiteetti, elämän tarkoitus sekä voimaantuminen.

YHTEYS muihin ihmisiin mahdollistaa toipumisen alkamisen. Yhteyden syntyminen ihmisen tarvitsee ympärilleen ihmisiä, jotka kohtaavat hänet ihmisenä eivätkä sairautena tai oireena. Hyväksytyksi tuleminen omalla itsenään ennaltaehkäisee sairastumista ja edistää toipumista.

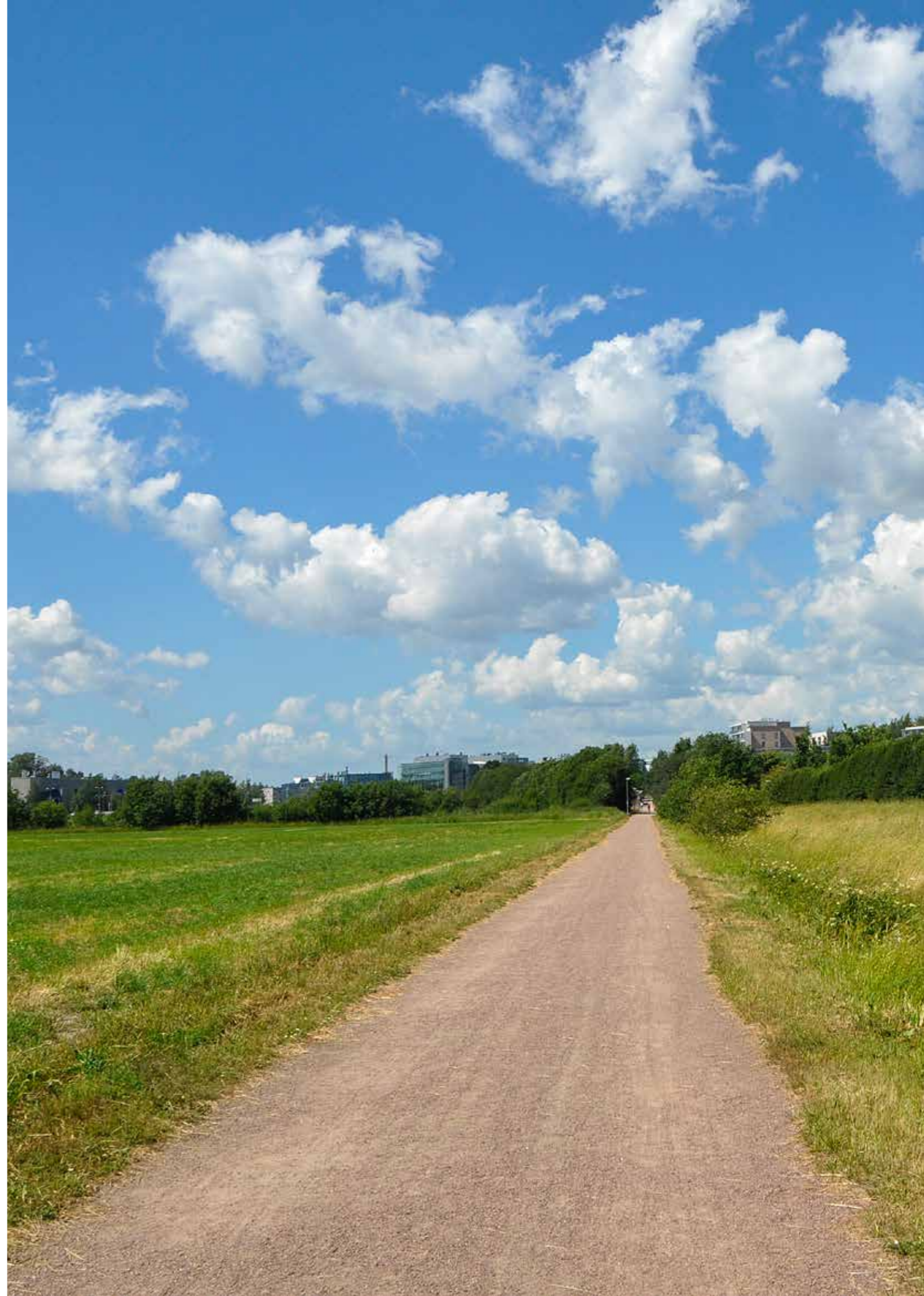
TOIVO tuo ihmiselle tunteen sisäisestä voimasta ja se edistää ihmisen muutos- ja selviytymisprosesseja. Toivo ei itsessään paranna sairautta, mutta se on myötävaikuttaja ihmisen toipumisessa. Ihminen tarvitsee toivon paremmasta tulevaisuudesta ollakseen motivoitunut menemään eteenpäin.

ELÄMÄN TARKOITUKSEN ja suunnan löytäminen on osa toipumisen prosessia. Jokainen ihminen haluaa elää merkityksellistä elämää ja ihminen voi rakentaa itselleen haluamaansa elämää sairauden tuomista rajoitteista huolimatta.

Henkilökohtaisen toipumisen prosessissa ihminen alkaa rakentamaan **IDENTITEETTIÄN** uudelleen - tai takaisin - sairauden stigman alta. Minäkuvan uudelleen muotoutumisessa ihminen voittaa sairauden stigman ja alkaa nähdä itsensä kokonaisuutena, joka koostuu monista eri tekijöistä ja sosiaalisista rooleista.

VOIMAANTUMISEN prosessissa ihminen keskittyy löytämään omia voimavarojaan, lisäämään henkilökohtaista vastuunottoa ja vahvistamaan elämännhallintaansa. Voimaantuessa ihminen tarkastelee niitä asioita, joissa on hyvä sekä niitä, joissa kokee haasteita ja kehitettävää. Voimaantumisen kautta ihminen alkaa ottamaan vastuuta itsestään ja omasta suunnasta elämässään.

Työntekijän pyrkiessä edistämään asiakkaan toipumista tulee hänen tukea asiakasta edellä mainituissa henkilökohtaisen toipumisen prosesseissa. Tässä oppaassa toipumisorientoitunut työote jäsenellä näiden viiden prosessin ympärille, joten seuraavilla aukeamilla perehdytään yhteyden, toivon ja optimismin, elämän tarkoituksen, identiteetin ja voimaantumisen edistämiseen asiakastyössä.



YHTEYS

- VERTAISTUKI
- SUKULAISUUSSUHTEET
- MUIDEN ANTAMA TUKI
- YHTEISÖÖN KUULUMINEN

!! POIS ASIAANTUNTIJAROOLISTA KOHTI TASAVERTAISTA KUMPPANUUSSUHDETTA

Kohtaa asiakas aina tasavertaisena ihmisenä

Osoita aitoa myötätuntoa, huomaavaisuutta, kunnioitusta, rehellisyyttä ja läpinäkyvyyttä vuorovaikutuksessa

Pyri aktiivisesti kuuntelemaan, löytämään ja ymmärtämään asiakkaan näkemys ja mielipide

Osoita olevasi valmis tekemään kaikkesi asiakkaan tilanteen edistämiseksi

”

Pitää tietenkin ymmärtää, että se valta-asetelma on väistämätön, mutta kyllä sä pystyt tuomaan itseäsi lähemmäksi sitä toista ihmistä niillä omilla valinnolla ja tavalla työskennellä.”

!! OSALLISUUDEN KOKEMUSTEN EDISTÄMINEN

Luo vertaisuuden kokemuksia hyödyntämällä vertaistuki- ja kokemusasiantuntijatoimintaa sekä toipumistarinoita

Tue sosiaalisissa suhteissa ja edistä stigman voittamista (kts. identiteetin prosessi)

Ihminen ei voi toipua eristyksissä, vaan yhteyden luominen on välttämätöntä.

Kannusta ja tue osallistumisessa yhteisöön ja kansalaistoimintaan

Osallista palvelujen suunnitteluun ja kehittämiseen

X ÄLÄ KOMPASTU NÄIHIN SUDENKUOPPIIN!

- ▶ Ajattelet tietäväsi mikä asiakkaalle on parasta
- ▶ Kohtaat asiakkaan ongelmana, diagnoosina tai numerona
- ▶ Et kartoita asiakkaan sosiaalisia verkostoja tai ota niitä huomioon



AMMATTILAISEN VINKIT

- ▶ Asiakkaan käyttäessä huumoria, voit vastata samanlaisella huumorilla
- ▶ Anna asiakkaan valita tapaamisaika ja -paikka mahdollisuuksien mukaan
- ▶ Pyri antamaan itsestäsi jotain persoonana. (esim. mainitse harrastuksista)
- ▶ Muista sanoittaa asiakkaalle palvelujen olevan vapaaehtoisia ja osoita ettet halua määrällä, vaan kuunnella



TOIVO JA OPTISMISMI

- USKO TOIPUMISEEN
- MOTIVAATIO MUUTOKSEEN
- TOIVOA HERÄTTÄVÄT SUHTEET
- MYÖNTEINEN AJATTELU
- ONNISTUMISEN HALU
- UNELMAT JA TOIVEET

!! TOIVON YLLÄPITO JA AITO VÄLITTÄMINEN

Käytä toivoa ylläpitävää ja optimistista puhetta

Luo vertaisuuden kokemuksia mm. kertomalla esimerkkejä muiden toipumisesta

Osoita empatiaa ja käytä aktiivista kuuntelua

”

Vertaisuuden edistäminen ei välttämättä tarvitse sitä itse vertaisuutta.”

!! KANNUSTAMINEN JA TUKEMINEN TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMISEKSI

Sanoita asiakkaan onnistumisia, kehittymistä sekä saavutuksia ja iloitse niistä

Huomioi ja sanoita käytöstä ja tapahtumia, jotka ovat edistäneet asiakkaan tilannetta

Kuuntele ja korosta asiakkaalle itselleen merkityksellisiä toiveita ja tavoitteita (kts. elämän tarkoituksen prosessi)

Toivon edistäminen ja ylläpito vaikuttavat suoraan myös elämän merkityksellisyyteen.

X ÄLÄ KOMPASTU NÄIHIN SUDENKUOPPIIN!

- ▶ Suhtaudut pessimistisesti asiakkaan toipumismahdollisuuksiin
- ▶ Tyrmäät asiakkaan toiveet ja tavoitteet heti epärealistisina käymättä niistä keskustelua
- ▶ Asiakkaan tavoitteet työskentelyssä ovat liian epärealistisia tai kaukaisia
- ▶ Ajattelet toipumisen tapahtuvan lineaarisesti ja ilman takapakkeja

💡 AMMATTILAISEN VIISI VINKKIÄ MITEN TUKEA TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMISESSA

1. Aseta asiakkaan kanssa realistiset, konkreettiset tavoitteet ja pilko ne välitavoitteiksi
2. Keskity työskentelyssä välitavoitteisiin, sillä niiden saavuttaminen luo toivoa päätavoitteiden saavuttamisesta
3. Vaikka välitavoitetta ei olisi saavutettu, pyri löytämään asiakkaan kanssa menneeltä ajalta onnistumisia ja asioita, jotka ovat silti vieneet kohti tavoitetta
4. Pilko tarvittaessa välitavoitteet vielä pienemmiksi
5. Tue asiakkaan motivaatiota ja pyri ymmärtämään mistä asiakkaan motivaatio syntyy



IDENTITEETTI

POSITIIVINEN NÄKEMYS ITSESTÄ

SAIRAUDEN STIGMAN VOITTAMINEN

!! KESKITTÄMINEN VOIMAVAROIHIN JA POSITIIVISIIN PIIRTEISIIN

Kannusta ja anna positiivista palautetta

Auta löytämään omat vahvuudet ja voimavarat

Keskustele ihmiskeskeisesti, älä oirekeskeisesti

!! MINÄKUVAN RAKENTAMISEN TAI SEN UUELLEEN LÖYTÄMISEN EDISTÄMINEN

Vahvista muita sosiaalisia rooleja kuten äitinä, työntekijänä tai kumppanina olemista

Anna ymmärrystä, ettei asiakas ole yksin tilanteessaan (kts. yhteyden prosessi)

Käy keskustelua asiakkaan minäkuvasta ja sen muutoksista elämän eri vaiheiden aikana

”

On eri asia olla alkoholisti kuin toipuva alkoholisti.”

Vaikka ihminen kokisi sairauden loppuelämänsä ajan osaksi identiteettiään, voidaan sairauden stigma kuitenkin voittaa.

X ÄLÄ KOMPASTU NÄIHIN SUDENKUOPPIIN!

- ▶ Keskityt kliinisiin oireisiin tai vammoihin
- ▶ Määrittele millainen asiakkaan tulisi olla
- ▶ Vahvistat stigmaa esim. käyttämällä negatiivisen miellelyhtymän omaavia ilmauksia (narkkari, alkoholisti, vanki jne.)



AMMATTILAINEN VINKKAA

- ▶ Anna tietoa toipumisen prosesseista ja realiteeteista
- ▶ Aloita identiteetin prosessin tukeminen heti äläkä jää odottamaan päihteiden käytön tai sairauden oireiden loppumista
- ▶ Voit sanoittaa asiakkaalle tämän voimavaroja, jos hän ei itse kykene niitä nimeämään (esim. ”palveluihin hakeutuminen ja avun vastaanottaminen on jo vahvuus ja voimavara”)



ELÄMÄN TARKOITUS

PSYYKKISEEN SAIRAUTEEN
LIITTYVÄT MERKITYKSET

HENGELLISYYS

ELÄMÄN LAATU JA
MIELEKÄS ELÄMÄ

SOSIAALISET ROOLIT JA
PÄÄMÄÄRÄT

ELÄMÄN KULUN UUELLEEN
MÄÄRITTELY

!! YKSILÖLLISESTI RÄÄTÄLÖITY TYÖOTE

Huomioi työotteessasi asiakkaan arvomaailma, tarpeet, lähtökohdat ja päämäärät.

Korosta individualistista ja holistista ihmisenäkemyttä työskentelyssä.

”

Mitä arvoja sä itse annat itsellesi? Se ei oo kelan, sossun, valtion tai hallituksen hyväksyntää mitä siinä haetaan, vaan kuka sinä itsellesi olet.”

!! MERKITYKSELLISEN ELÄMÄN RAKENTAMISEN TUKEMINEN

Kuuntele ja keskustele asiakkaan arvoista ja mikä on hänelle merkityksellistä

→ Hyväksy nämä näkemykset ja elämän valinnat (esim. päihteiden käyttö)

Löydä asiakkaan kanssa ne elämän osa-alueet, joita hän haluaa vahvistaa sekä ne, jotka hän kokee haitallisiksi

Muista toipumisorientaation periaate: merkityksellinen elämä voidaan rakentaa sairauden tuomista rajoitteista huolimatta

Vaikka ihminen kokisi sairauden loppuelämänsä ajan osaksi identiteettiään, voidaan sairauden stigma kuitenkin voittaa.

X ÄLÄ KOMPASTU NÄIHIN SUDENKUOPPIIN!

- ▶ Omat arvosi arvottavat asiakkaan arvoja
- ▶ Vähättelet tai sivuutat asiakkaan oman näkemyksen elämästä
- ▶ Työskentelyn tavoitteet ovat sinun tavoitteitasi eivätkä asiakkaan tavoitteita
- ▶ Ajattelet kliinisen toipumisen olevan ratkaisu hyvään elämään



AMMATTILAINEN VINKKAA

- ▶ Ollessasi asiakkaan kanssa eri mieltä, voi näkemyserot ottaa keskusteluun ja kysyä; minkä takia näet/koet asian näin? Oletko miettinyt, onko tälle asialle jotain vaihtoehtoja?
- ▶ Arkisista keskusteluista voi poimia asiakkaalle merkityksellisiä aiheita ja ottaa niitä tarkempaan keskusteluun
- ▶ Erityisesti verkostotapaamisissa muista tarkistaa asiakkaan tulevan kuulluksi
- ▶ Hyvinvointimittaria voi hyödyntää asiakkaan näkemyksen kartoittamisessa



VOIMAANTUMINEN

HENKILÖKOHTAINEN
VASTUUNOTTO

ELÄMÄNHALLINTA

KESKITTÄMINEN
VAHVUUKSIIN

!! VOIMAANTUMISEN KOKEMUSTEN EDISTÄMINEN

Auta löytämään, hyödyntämään ja rakentamaan vahvuuksia, voimavaroja ja resilienssiä

Tarjota erilaisia resursseja kuten tietoa, verkostoja ja taitoja elämän hallintaan

Kartoita ja vahvista jo olemassa olevia selviytymisstrategioita

Tarjota vaihtoehtoja, älä valmiita ratkaisuja

Tue ja vahvista self-management-taitoja

”

Pitää ymmärtää millä tasolla toimintakyky on ja mitkä ne voimavarat oikeasti on. Pitää haastaa, mutta ei nyt sillein, että heittää heti syvään päätyyn ilman kellukkeita.”

Self-management (itseohjautuvuus) -taidot

- ▶ Vastuunotto omasta toipumisesta ja sen edistämisestä
- ▶ Kokemus mahdollisuudesta vaikuttaa omaan elämään
- ▶ Kyky hakea apua ja tukea muilta
- ▶ Kyky hyödyntää palveluita

Henkilökohtainen vastuunotto on yhteydessä myös identiteetin luomiseen ja stigman voittamiseen.

X ÄLÄ KOMPASTU NÄIHIN SUDENKUOPPIIN!

- ▶ Hoidat ja teet asiakkaan puolesta suurimman osan asioista
- ▶ Vaadit asiakkaalta liian isoa vastuunottoa suhteessa tämän voimavaroihin
- ▶ Et usko asiakkaan vahvuuksiin ja kykyihin
- ▶ Et huomioi työskentelyssä neljän muun toipumisen prosessin edistämistä



AMMATTILAISEN VINKIT HENKILÖKOHTAISEN VASTUUNOTON EDISTÄMISEEN

- ▶ Anna asiakkaalle tietoa valintojen ja tekojen seurauksista ja mahdollisuuksista
- ▶ Käy keskustelua millaisia seurauksia asiakkaan aikaisemmista valinnoista ja teoista on tullut
- ▶ Sanoita tarvittaessa asiakkaalle mikä on tämän, ja mikä on yhteiskunnan ja työntekijän vastuulla
- ▶ Myönnä asiakkaalle aina avoimesti omat virheesi
- ▶ Takapakkien sattuessa pyri viemään keskustelun painopiste mahdollisten syyllisten etsimisestä siihen, miten tilanteesta voidaan mennä eteenpäin



ITSEREFLEKTOINTITYÖKALUT

Voidaksesi toteuttaa toipumisorientoitunutta työtettä, tulee sinun aktiivisesti reflektoida omaa ajattelua ja työskentelyä. Vaikka kokisitkin jo hallitsevasi toipumisorientoituneen työtteen, ole kriittinen ja uskalla haastaa itseäsi pohtimaan, toiminko aidosti sen periaatteiden mukaan ja mihin voisit kiinnittää vielä enemmän huomiota?

Alla olevat tarkistuslistat voivat olla avuksi tässä reflektoinnissa ja oman työtteen kehittämisessä. Voit asettaa itsellesi tavoitteeksi esimerkiksi pysähtyä viikoittain ennen ja jälkeen asiakastapaamisen näiden kysymysten ääreen ja rastittaa ne kohdat, jotka sillä kertaa toteutuivat. Voit pitää tuloksista, havainnoista ja ajatuksistasi muistiinpanoja reflektoinnin tueksi.

Älä kuitenkaan murehdi liikaa kaikkien listan kohtien toteutumisesta; pääasia on oma motivaatio ja kiinnostus pyrkiä työskentelemään toipumisorientoituneesti!

Tarkista itsesi kanssa nämä asiat ennen asiakastapaamista...



- Suhtaudun optimistisesti asiakkaan toipumismahdollisuuksiin
- Olen sitoutunut toipumisorientaation periaatteisiin
- Hyväksyn asiakkaan tulevaisuuden epävarmuuden
- Hyväksyn takapakkien mahdollisuuden ja olen valmis niistä huolimatta kannustamiseen tavoitteiden saavuttamisessa
- Olen valmistautunut siihen, että asiakas voi olla kanssani eri mieltä ja pyrin ymmärtämään hänen näkemystä
- Lähdän tapaamiselle tarjoamaan vaihtoehtoja enkä valmiita ratkaisuja tai päättämään puolesta
- Lähdän tapaamiselle ensisijaisesti valmentajana enkä asiantuntijaroolissa

Reflektoi näitä asioita tapaamisen jälkeen...



- Autoinko asiakasta tunnistamaan ja priorisoimaan omia tavoitteita (ei minun eli ammattilaisen tavoitteita)?
- Toinko esille luottamukseni asiakkaan olemassa oleviin vahvuuksiin tavoitteiden saavuttamisessa?
- Ylläpidinkö toivoa esim. optimistisella puheella tai kertomalla esimerkkejä muiden toipumisesta?
- Tarkistinko aikaisemmin määriteltyjen työskentelyn tavoitteiden olevan yhä asiakkaalle merkityksellisiä ja oikeasuhtaisia? Pilkoinko tavoitteita tarvittaessa pienemmiksi?
- Tuinko self-management-taidoissa tarjoamalla tietoa ja vahvistamalla olemassa olevia selviytymisstrategioita?
- Sanoitinko asiakkaan onnistumisia, kehittymistä sekä saavutuksia ja iloitsinko niistä?
- Osoitinko kunnioittavani asiakkaan arvoja ja näkemyksiä? Kuuntelinko aktiivisesti asiakasta?
- Osoitinko myötätuntoa ja välittämistä sekä toinko esille haluni tasavertaiseen kumppanuuteen yhdessä työskennellessä?
- Otinko huomioon asiakkaan sosiaaliset verkostot ja tuinko sosiaalisissa suhteissa?
- Varmistinko asiakkaan saaneen tapaamisella haluamaansa apua ja tukea?



LÄHDELUETTELO

Anthony, W. 1993. Recovery From Mental Illness: The Guiding Vision of the Mental Health Service System in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal* 4/1993, 11-23

Borg, M. & Kristiansen, K. 2004. Recovery-oriented professionals: Helping relationships in mental health services. *Journal of Mental Health*, 10/2004; 13(5): 493 - 505

Framework for recovery-oriented practice. 2011. Mental Health, Drugs and Regions Division, Victorian Government Department of Health. Melbourne: State Government of Victoria

Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J. & Slade, M. 2011. Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *The British Journal of Psychiatry* 6/2011, 445-452

Le Boutillier, C., Chevalier, A., Lawrence, V., Leamy, M., Bird, V., Macpherson, R., Williams, J. & Slade, M. 2015. Staff understanding of recovery-orientated mental health practice: a systematic review and narrative synthesis. *Implementation Science* 10/2015, artikkeli 87

Le Boutillier, C., Bird, V., Leamy, M., Davidson, L., Williams, J. & Slade, M. 2011. What Does Recovery Mean in Practice? A Qualitative Analysis of International Recovery-Oriented Practice Guidance. *Psychiatric services (Washington, D.C.)* 12/2011, 1470-1476

Järvinen, M. 2020. Toipumisorientaatio asumispalveluiden viitekehyksenä. Psykososiaalisten palvelujen päällikkö. Porin perusturva. <https://docplayer.fi/182614325-Toipumisorientaatio- asumispalveluiden-viitekehyksena-matti-jarvinen-psykososiaalisten-palvelujen-paallikko-porin-perusturva.html>

Nordling, E. 2018. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveytyössä? *Duodecim* 11/2018, 1476-1483

Nordling, E., Järvinen, M. & Lähteenlahti, Y. 2015. Toipumisorientaatio hoidon ja kuntoutuksen viitekehyksenä. Teoksessa Partanen, A. ym. (toim.) *Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015 - Miten tästä eteenpäin?* Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos

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

Roberts, G. & Boardman, J. 2014. Becoming a recovery-oriented practitioner. *Advances in psychiatric treatment*. 1/2018, 37-47

Shepherd, G., Boardman, J. & Slade, M. 2008. *Making Recovery a Reality*. Lontoo: Sainsbury Centre for Mental Health

Slade, M. 2013. 100 ways to support recovery. 2. painos. Lontoo: Rethink Mental Illness

Waldemar, A., Arnfred, S., Petersen, L. & Korsbek, K. 2016. Recovery-Oriented Practice in Mental Health Inpatient Settings: A Literature Review. *Psychiatric Services* 6/2016, 596-602



**LAU
REA**