

# Toipumisorientaatio



**Muotialan asuin- ja  
toimintakeskus ry**

[www.muotiala.fi](http://www.muotiala.fi)

5.10.2016

Anna Anttinen, Heini Laukkanen &  
Suvi Nousiainen

# Määritelmä

Toipumisorientaation tavoitteena on tukea ihmistä rakentamaan ja ylläpitämään merkityksellistä ja tyydyttävää elämää ja identiteettiä huolimatta siitä onko hänellä samanaikaisesti mielenterveyden häiriön oireita. (Framework for recovery-oriented practice 2011, 2)

# Määritelmä

Recovery is described as a deeply personal, unique process of changing one's attitudes, values, feelings, goals, skills, and/or roles. It is a way of living a satisfying, hopeful, and contributing life even with limitations caused by illness.

Recovery involves the development of new meaning and purpose in one's life as one grows beyond the catastrophic effects of mental illness.

(William A. Anthony, 1991)

# Taustaa

- Lähtökohta ajattelutavalle syntyi 1960-luvulla laitoshoidon purkamisen alettua ja avohoito painotteisuuden lisääntymisen myötä
- Recovery-käsite pintaan 1970- ja 1980-luvuilla ”kuluttajaliikkeen” myötä ja edelleen, kun alettiin enemmän kuunnella palvelun käyttäjien omia kokemuksia
- Toipumisorientaatio kehittyi 1990-luvulla
- Tullut osaksi mielenterveysalan toimintaa ja kehittämistä sekä kentän ammattilaisten koulutusta ja työkäytäntöjä eri maissa

# Miksi toipumisorientaatio

Kysymys on

- Kansalaisyhteiskunnasta, osallisuudesta ja ihmisarvosta
- Vaikuttavuudesta
  - pelkkä oireisiin ja niiden poistamiseen keskittyvä hoito ja palvelu ei ole pitkäaikaiselta vaikutukseltaan tehokas
  - toipumisen ei ajatella olevan tapahtuma, jossa toipuminen tapahtuu jonkin toimenpiteen tai hoidon avulla
  - tarvitaan asennemuutosta, voimavarakeskeistä näkökulmaa ja muutosta tukevaa verkostoa niin palveluissa kuin niiden ulkopuolella

# Toipumisen 10 teesiä

5.10.2016

Anna Anttinen, Heini Laukkanen &  
Suvi Nousiainen

# 1.

Toipumisessa on kysymys elämän merkityksellisyyden ja tyydyttävyyden kokemisesta. Nämä asiat ovat mahdollisia myös ihmisille, joilla on mielenterveydellisiä haasteita tai sairauksia. Viimekädessä vain ihminen itse tietää, mitä hyvä elämä hänelle tarkoittaa.

## 2.

Toipumisorientaatio korostaa positiivista mielenterveyttä ja ihmisen vahvuuksia ja mahdollisuuksia, ei siis diagnooseja ja sairautta. Toipuminen ei siksi tarkoita samaa asiaa kuin kliininen parantuminen. Se, että ihmisellä on psyykkisen (tai jonkin muun) sairauden oireita, ei ole este hyvälle elämälle.



# 3.

Toipumisessa tärkeintä on toivo. Jokaisella ihmisellä on mahdollisuus kasvaa ja kehittyä. Jokaisella ihmisellä on mahdollisuus toipua! Toipuminen ei kuitenkaan ole suorittamista. Myös toivottomuus ja näköalattomuus kuuluvat asiaan, sillä toipuminen ei ole suoraviivainen prosessi.

# 4.

Psyykkiseen sairauteen liitetään asenteita ja leimoja, jotka ovat usein vahingoittavampia ja rajoittavampia kuin sairaus itse.

# 5.

Henkilökohtaisella tasolla toipuminen on myös uuden identiteetin luomista ja leimoista vapautumista. Toipuminen ei ole paluuta entiseen, koska eletty elämä ja kokemukset ovat muuttaneet ihmistä. Usein on saavutettu uudenlaista ymmärrystä ja elämänviisautta.

# 6.

Toipumista tapahtuu siellä, missä voi kokea toivoa ja osallisuutta, missä voi elää omannäköistä elämää ja missä voi päättää itseään koskevista asioista. Toipumista tapahtuu hoidon ja palvelujen ulkopuolellakin. Ja joskus myös niistä huolimatta.

# 7.

Toipuminen on paluuta yhteiskuntaan ja erilaisiin sosiaalisiin rooleihin. Toipuminen on aikuisen ihmisen elämää oikeuksineen ja velvoitteineen.

# 8.

Mielenterveyspalvelujen tehtävä on tukea ihmistä hänen toipumisprosessissaan. Ammattilaisen ja asiakkaan välillä on kahden tasa-arvoisen ihmisen vuorovaikutteinen yhteistyösuhde. Ammattilaiset antavat tukea ja ohjausta, mutta eivät hallitse toipumisprosessia. Toipumisen tukeminen edellyttää yksilöllisiä ratkaisuja. Toivon ylläpitäminen myös vaikeina aikoina on ammattilaisen tärkein tehtävä.

# 9.

Läheiset ihmiset ovat keskeisiä toipumisessa ja heidät otetaan mukaan hoitoon ja palveluihin aina kun mahdollista. Vertaisen tuki ja kokemusasiantuntijan esimerkki on korvaamatonta. Kokemusasiantuntijuutta hyödynnetään palvelujen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.

# 10.

Se, kuinka arvostaen toinen ihminen kohdataan, on arjen mielenterveystyötä, jota jokainen tekee. Se, miten mielenterveyden häiriöistä ja erilaisista elämänhaasteista puhutaan, on asennetyötä, jossa jokainen on kansalaisvaikuttaja.