

Sisällys

Esipuhe.....	7
Johdanto.....	13

1 KOHTI TOIPUMISTA

Toipumisorientaation lähteillä.....	23
Toipumisen viisi periaatetta.....	27

2 MIELENTERVEYDEN NÄYTTÄMÖILLÄ

Ruvettiin pitämään ihmisenä.....	39
Auttaja ja autettava.....	55
Masennuksesta selviää.....	73
Etähoitajat töissä.....	89
Markkinoiden alttarilla.....	103
Politiikka ja mielenterveys.....	115
Vallan monet kasvot.....	131

3 MIELENTERVEYDEN TULEVAISUUS

Ihminen on kokonaisuus.....	153
Tulevaisuutta mittaamassa.....	159
Tulevaisuuden teknologiat.....	167
Työn murros.....	173
Kokemuksen asiantuntijat.....	179
Erityinen on uusi normaali.....	185
Positiivinen mielenterveys.....	193
Valta ja luottamus.....	201

4 MATKAOPAS TOIPUMISEEN

Toipumisorientaatio ja toipuja.....	213
Jälkipuhe.....	219

Lähteet.....	223
--------------	-----

Esipuhe

Porissa Pietniemen kaupunginosassa eräässä pienessä valkoisessa tiilitalossa tehtiin 80-luvulla innokkaasti isoja palapelejä. Se oli sellaista mukavaa isä-poika-tekemistä. Vaikka ulkona paistoi aurinko, löysimme usein itsemme pimeästä ja tunkkaisesta työhuoneesta keskittymässä tuntikausia siihen, miten palapelin palasia saadaan soviteltua toisiinsa. Taustalla soi jazz, *Softly, as in a morning sunrise*.

Palapelit ovat edelleen mielenkiintoisia ja vetävät jotenkin taianomaisesti puoleensa. Pelissä on myös suuri todennäköisyys saada palaset lopulta paikalleen. Ongelma saadaan ratkaistua, koska joku on alun perin tehnyt palapelin kuvan ja purkanut sen pieniin osiin. Pelin tekijä on tavallaan jo etukäteen ratkaissut pelin pelaajan puolesta.

Ihmisen mielenterveys poikkeaa kuitenkin ratkaisevasti valmiiksi koottavan palapelin ideasta ja metaforasta. Vaikka sopivia palasia löytyisi, tarinaan tulee jatkuvasti mukaan uusia paloja, vanhoja poistuu ja alkuperäinen kuva mielenterveydestä ja sen tulevaisuudesta muuttuu. Kuvaa pitää siis jäsenellä koko ajan uudelleen. Jossain vaiheessa vastaan tulee myös se kummallinen hetki, jolloin tuntuu, että tietyt kaksi palaa kuuluvat yhteen, mutta jotka

eivät kuitenkaan suostu sopimaan toisiinsa. Siitä huolimatta pelaaja yrittää vakuutella itselleen niiden yhteensopivuutta.

Mielenterveyden tulevaisuuskuvan resoluutio on siis epätodellinen niin kuin me ihmisetkin. Siksi mielenterveys aiheena on niin mielenkiintoinen. Kun tulevaisuus matkan aikana muuttuu, mekin muutumme. Eräs mielenterveystyön pioneiri totesi aikoinaan, että mielenterveydessä kaikki on juuri sitä, miltä näyttää, ja samalla mikään ei ole sitä, miltä näyttää. Tämä voi kuulostaa paradoksaaliselta, mutta sellainen ihmismieli tässä jatkuvasti muuttuvassa maailmassa on: täynnä ristiriitoja.

Täynnä ristiriitoja on myös koko maailma. Olemme keskellä historiallista muutosta, joka on nopeampaa kuin koskaan ja kiihtyy eksponentiaalisesti joka vuosi. Ensimmäistä kertaa ihmiskunnan historiassa suurempi joukko kuolee ylensyömiseen kuin nälänhätään. Ensimmäistä kertaa suurempi joukko tekee itsemurhan kuin kuolee sodan, rikoksen tai terrorismin uhreina. Toisaalta ilmastomuutoksen on ennustettu ennen pitkää johtavan maailmanlaajuisiin kriiseihin, ja arvaamaton luonto on jo synnyttänyt meille maailmanlaajuisen poikkeustilan koronakriisin muodossa.

Myös ihmiskunnan mielenterveys on turbulenssissa. Tällä hetkellä yleisin mielenterveyden häiriö on masennus, josta kärsii 300 miljoonaa ihmistä. Maailman terveysjärjestö WHO ennustaa, että vuoteen 2030 mennessä masennuksesta tulee maailmanlaajuisesti suurin yksittäinen terveydenhuollon taakka. Myös suomalaiset voivat mielenterveyshäiriöiden näkökulmasta yllättävän huonosti. Tämä tuntuu ristiriitaiselta siihen nähden, minkälainen selviytymistarina ja todellinen ”ryysyistä rikkauksiin” -kertomus

Suomi on viime vuosisadalla ollut. Siihen nähden tuntuu jopa käsitämättömältä, että samalla olemme marraskuussa 2018 julkais-
tun OECD:n terveysraportin mukaan EU:n mielenterveysongel-
maisina maa.

Meillä on siis valittavana kaksi vaihtoehtoa: joko jatkuvasti pa-
henevaa kansalaisten mielenterveyden tilannetta kuvaava dysto-
pia tai uusia mahdollisuuksia ja suuntauksia mielenterveystyöhön
tarjoava utopia. Olemme valinneet jälkimmäisen vaihtoehdon.

Kirja on tarkoitettu kaikille niille mielenterveystyön ammatti-
laisille, mielenterveyden häiriöitä kokeville ihmisille sekä heidän
omaisilleen, jotka haluavat löytää uusia oivalluksia mielentervey-
den ja psykiatrian sekä niihin liittyvien ilmiöiden tulevaisuudes-
ta. Miksi juuri tulevaisuudesta? Vaikka mielen häiriöt ja niiden
vaikutukset sekä yksilöihin että koko yhteiskuntaan ovat jo pit-
kään olleet tiedossa, kiinnostus on kohdistunut enemmän mie-
lenterveyden historiaan kuin sen tulevaisuuteen. Ehkä nyt olisi
aika kääntää katse myös eteenpäin.

Idea tähän kirjaan syntyi Kulttuurin ja hyvinvoinnin liiton
Kukunorin verkkosivuillaan julkaisemasta podcastista, jossa useat
mielenterveysalan ammattilaiset ja alan tutkijat keskustele-
vat mielenterveyden tulevaisuudesta. Keskusteluissa nousee monessa
kohdassa esiin uusi nouseva mielenterveyden trendi nimeltä toi-
pumisorientaatio, jolla on yhteyksiä myös moniin muihin ajan-
kohtaisiin trendeihin ja näitä ennakoiviin vahvoihin signaaleihin.
Suuri osa kirjan sisällöstä on koostettu juuri näistä keskustelujen
katkelmista. Kiitokset tärkeästä osallisuudestanne teille kaikil-
le, Esa Nordling, Outi Hietala, Elina Hiltunen, Marko Muukka,
Kristian Wahlbeck, Outi Alanko-Kahiluoto, Lauri Kuosmanen ja

Toipuva mieli

Olavi Sydänmaanlakka. Ja kiitokset myös sinulle, Kukunorin puheenjohtaja Miia Kurttila.

Usko ja luottamus toipumisorientaatioon on myös ollut tämän kirjan tekijöiden motiivina. Kukunorin toiminnanjohtajan Markus Raivion erityisalana on nuorten mielenterveystyö sekä taiteen ja kulttuurin menetelmät mielenterveystyössä. Hänet tunnetaan muun muassa Kulttuuripaja Elviksen ja kautta koko Suomen levinneen kulttuuripajamallin keskeisenä kehittäjänä sekä luennoistaan sosiaali- ja terveysalan oppilaitoksissa, organisaatioissa ja seminaareissa, joiden aiheena ovat luovuus, innovaatiot, järjestöjen strategiat ja toipumisorientaatio. Tätä kirjaa tehtäessä hän oli myös luottamustoimessa Mielenterveyden Keskusliiton varapuheenjohtajana. Edellä mainitun podcastin yhtenä tekijänä ja mielenterveystyön uusien polkujen kulkijana hänellä on ollut merkittävä rooli tämän teoksen aineistojen ja sisältöjen tuottajana.

Tätäkään kirjaa ei olisi silti syntynyt ilman podcast-jaksojen sisältämien keskusteluiden ja muiden aineistojen järjestämistä, täydentämistä ja jäsentämistä yhteensopivaksi kokonaisuudeksi. Keskinäisessä työjaossa tästä on vastannut yhteiskuntatieteiden tohtori Jouko Raivio. Hänen mediataustansa on auttanut aiheeseen liittyvän aineiston hankinnassa, puhutun tekstin litteroinnin kääntämisessä kirjalliseen muotoon sekä tekstin editoinnissa luettavaksi ja ymmärrettäväksi.

Esipuhe

Kuitenkin kaikkein merkittävin tekijä olet tietysti Sinä, arvoisa lukija. Ja kun lukijan tehtävä on suoritettu, on samalla otettu uusi askel kohti parempaa mielenterveyden tulevaisuutta.

Markus Raivio

Jouko Raivio

Toipumis- orientaation lähteillä

Toipumisorientaatiossa toipuminen (engl. *recovery*) nähdään prosessina, jossa ihminen itse on aktiivinen toimija ja pystyy sairaudesta huolimatta elämään omista lähtökohdistaan käsin mielekästä ja tyydyttävää elämää. Recovery-ajattelu eroaa perinteisestä tautikeskeisestä ajattelusta, sillä se keskittyy toipujan yksilöllisen kasvun mahdollisuuksiin. Recovery-ajattelussa korostuvat ratkaisu- ja voimavarakeskeiset ajatusmallit sekä toipujan oma aktiivinen ja yksilöllinen rooli.

Toipumisen käsite voidaan jäljittää jo vuoteen 1830. Silloin Englannin pääministerin poika John Perceval kirjoitti henkilökohtaisesta toipumisestaan, jonka hän koki saavuttaneensa ”hoidostaan huolimatta”. Hänen merkittävät kokemuksensa kuvataan kirjassa *Perceval's Experience* (1840).

Pohja nykyiselle recovery-ajattelulle on muodostunut 1970-luvun Pohjois-Amerikassa kansalaisoikeuksien korostamisen myötä. Tuolloin saivat alkunsa self-help-kulttuuri ja toipujan vahvistumisen

näkökulmat, jotka ovat korostuneet tuohon aikaan paitsi päihdekuntoutuksen kentällä myös mielenterveystyössä. Henkilöt, joilla on mielenterveyden häiriöitä, ovat myös itse puhuneet uudelleen, toivoa korostavan näkökulman puolesta. Heidän toiveenaan on ollut, että mielenterveyden häiriöiden kuntoutuksessa keskityttäisiin diagnoosikeskeisyyden sijaan arvokkaaseen kohtaamiseen, yksilöllisen toipumispolun löytämiseen sekä jokaisen toipujan omien vahvuuksien tukemiseen. Perinteisen hoitofilosofian ajatus siitä, että sairauden oireet poistuvat hoidon myötä kokonaan, ei ole recovery-ajattelun keskiössä. Näin ollen toipuminen ei tarkoita parantumista, sillä se voi pitää sisällään niin oireettomia kuin oireellisia-kin jaksoja.

Psyykkisen oireilun aktivoituminen nähdään toipujan mahdollisuutena oppia, jolloin itsereflektio ja omien virheiden havainnointi mahdollistuu. Näin toipuja voi oppia huomaamaan psyykkisiä oireita aiheuttavia tekijöitä ja jatkossa välttämään tekijöitä tai hakeutumaan hoitoon mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Toipuminen ei kuitenkaan tarkoita esimerkiksi lääkähoidon väheksymistä, vaan turvallinen lääkehoito nähdään edellytyksenä elämänlaadun kohentumiselle. Recovery-ajattelussa oireiden lopullista poistumista merkittävämpänä korostetaan sitä, että toipujalle muodostuu merkityksellinen elämä ja tunne omasta tarkoituksesta kehittyä.

Toipumisen käsitteen kehitys sai alkunsa potilaiden alulle pamentamasta liikkeestä etenkin Yhdysvalloissa 1980-luvun lopulla ja 1990-luvun alkupuolella. Perässä seurasi nopeasti Uusi-Seelanti. Viime vuosina lähes kaikissa maailman maissa on kehitelty samantlaisia lähestymistapoja suunnilleen samaan aikaan, vaikka aina ei

suoraan puhuttaisikaan toipumisesta. Italiassa, Alankomaissa ja Englannissa kehitystä vauhdittivat monet pitkän aikavälin seurannat, mukaan lukien WHO:n 1970-luvulta 1990-luvulle tekemät tutkimukset. Keskeisenä tekijänä prosessissa ovat olleet myös henkilökohtaiset toipumistarinat.

Valtaosa toipumisorientaation keskeisistä lähtökohdista ja käsitteistä on tässä kirjassa saanut vaikutteita Scottish Recovery Network -organisaatiossa toimivan Leamyn työryhmän meta-tutkimuksista sekä psykiatri Mark Raginsin ajatuksista (2015). Ragins on perustajana The Village ISAssa, jossa hän on noussut yhdeksi kantavimmista äänistä toipumisen teoriassa.

Suomeen toipumisorientaatio (recovery-malli) rantautui 2010-luvulla, jolloin se pääsi mukaan mielenterveystyön uudistamista ajavaan kansallisen mielenterveys- ja päihdesuunnitelman ohjelmaan. Ohjelmassa vaadittiin yhden oven periaatetta ja matalaa kynnystä, ehkäisevää ja edistävää mielenterveystyötä toiminnan keskiöön, foorumeille kokemusasiantuntijoita ja vertaistoimijoita, psykiatrinen käytäntöjen haastamista sekä toipumisorientaatiota. Toipumisorientaatio puhkesi täyteen kukkaansa kuitenkin vasta vuonna 2018 sosiaali- ja terveysministeriön rahoittamassa valtakunnallisessa kehitys- ja tutkimushankkeessa *Kestävää kasvua ja työtä*, jossa yhteistyökumppaneina ovat muun muassa Lapin yliopisto, Mielenterveyden keskusliitto, Lapin, Pirkanmaan ja Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirien kuntayhtymät, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos sekä Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami.

Hankkeen rahoituksen saamiseen vaikutti varmasti se, että tietoa toipumisorientaatiosta uuden mielenterveystyön airuena

oli Suomessa jo laajalti julkaistu useissa artikkeleissa ja alan lehdissä (Lääkärilehti, Duodecim) sekä useissa tutkimuksissa, opinäytetoissa ja aiheesta kiinnostuneiden yhteisöjen verkkosivuilla. Näitä ovat muun muassa Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL, Innokylä, Suomen Klubitalot ja Suomen sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliitto SSYK. Sanomaa tukemaan on myös perustettu oma yhdistyksensä Toipumisorientaatio ry.

Yhtä tärkeitä toipumisorientaation viestintäkanavia ovat alan ammattilaisille tarkoitettut seminaarit, joissa puhujana on kiertänyt muun muassa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n kehittämispäällikkö Esa Nordling. Hänen psykologian väitöskirjansa *Ruvettiin pitämään ihmisenä* (2007) käsittelee skitsofreniaa sairastavien potilaiden kuntoutusreittejä ja psykososiaalista hyvinvointia.