

Mielenterveyskuntoutujien kuntoutumista edesauttaa monipuolinen tukiverkosto ja liikunta

Mielenterveyskuntoutujien kuntouttavan tukiverkoston on hyvä olla monipuolinen. Tukiverkostoon voi kuulua ammattihenkilöstö, läheiset ihmiset ja erilaiset yhteisöt, kuten harrastusryhmät.

Mielenterveyskuntoutajat kokevat liikunnan kuntouttavaksi silloin, kun se tuottaa mahdollisimman paljon psyykkisiä ja fyysisiä hyvinvointivaikutuksia. Sosionomiopiskelija Tanja Sillanpää Laurea ammattikorkeakoulusta on tehnyt kyseisistä aiheista opinnäytetyön. Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus, jota varten on haastateltu kuutta 23–30 -vuotiasta mielenterveyskuntoutujaa.

Suomalaista mielenterveyskuntoutusjärjestelmää on kritisoitu sen pirstaleisuudesta ja avohoidon resurssipulasta. Tutkimuksen mukaan mielenterveyskuntoutajat kokevat tarvitsevansa enemmän palveluohjausta ja tiheämpiä tapaamisia kuntoutustyöntekijöiden kanssa. Tutkimukseen osallistuneet mielenterveyskuntoutajat kokivat liikunnan tuovan fyysisiä ja psyykkisiä hyvinvointivaikutuksia riippumatta siitä kuinka paljon he sitä harrastivat. Tutkimuksesta kuitenkin ilmenee, että liikunnan harrastamisen halukkuutta vähentävät muun muassa seuran puute, liikunnan kalleus, negatiiviset koululiikuntamuistot ja ylipaino.

Vuorovaikutussuhteet ja niiden laatu on tärkeää mielenterveyskuntoutujille

Tutkimuksesta käy ilmi, että mielenterveyskuntoutajat toivovat ammattihenkilöstön kohtelevan heitä empaattisemmin ja esittävän mahdollisimman tarkkoja kysymyksiä tapaamisten aikana.

Mielenterveyskuntoutajat kokevat hoidosta olevan enemmän hyötyä, kun kuntoutustyöntekijä toimii aktiivisena osallistujana keskustelutilanteessa ja ohjaa kysymyksillään tilanteen kulkua.

Mielenterveyskuntoutajat kokevat läheisiltä ihmisiltä saadun henkisen tuen tärkeäksi kuntouttavaksi tekijäksi. Läheisten kanssa käytyjen keskustelujen saatetaan kokea jopa korvaavan ammattihenkilöstön kanssa tapahtuvia harvoja keskustelutapaamisia. Tutkimuksen mukaan läheisiltä on mahdollisuus saada henkisen tuen lisäksi käytännön apua arjen asioissa ja vapaa-ajan viettoseuraa.

Tutkimuksesta selviää, että mielenterveyskuntoutajat haluavat olla mukana erilaisissa yhteisöissä muun muassa niistä saadun vertaistuen, yhdessä tekemisen, sosiaalisuuden ja asioihin vaikuttamisen vuoksi. Tutkimuksen mukaan yhteisö voi olla myös muille kuin mielenterveyskuntoutujille suunnattu, koska yhteisön valintaa määrittelee kuntoutujan omat arvot ja kiinnostuksen kohteet. Yhteisö voi olla paikka, jossa omasta psyykkisestä sairaudesta ei tarvitse puhua ja jossa voi tuoda esille oman terveen puolensa.

Liikunnalla positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin

Suurin osa tutkimukseen osallistuneista mielenterveyskuntoutujista kokee liikunnan harrastamisen vaikuttavan positiivisesti heidän itsetuntoonsa ja minäkuvaansa. Positiivinen vaikutus syntyy varsinkin silloin, kun liikuntasuorituksen koetaan onnistuneen ja omat tavoitteet on saavutettu tai jopa ylitetty. Tutkimukseen osallistuneet kuntoutajat kokevat liikunnan harrastamisen vaikuttavan heidän fyysiseen hyvinvointiinsa siten, että se ehkäisee erilaisia sairauksia, ylipainoa, parantaa unen saantia ja poistaa erilaisia kolotuksia. Tutkimuksesta käy ilmi, että mielenterveyskuntoutujilla on mahdollisuus saada liikunnan avulla kontakti omaan fyysiseen olemukseensa ja liikunnan harrastamisen seurauksena tullut lihaskipu ja väsymys koetaan positiivisena asiana.

Tutkimuksesta ilmenee, että mielenterveyskuntoutajat saattavat kokea ulkopuolelta tulevat odotukset liikunnan harrastamisen suhteen liian vaativiksi, jolloin liikuntaa ei harrasteta riittävästi tai muiden ihmisten nähden. Lisäksi osa tutkimukseen osallistuneista mielenterveyskuntoutujista kertoi liikunnan harrastamisen vaikuttavan verensokeriin epäsuotuisasti ja aiheuttavan fyysisiä kipuja ja väsymystä.

Laurea ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Tanja Sillanpää