

Kiitos kokemuksesta –
mielenterveyskuntoutujat
vertaistensa tukena

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sosionomia
Sosiaalipedagoginen aikuistyö
Opinnäytetyö
Kevät 2018
Heikki Hagman

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala

HAGMAN, HEIKKI: Kiitos kokemuksesta –
mielenterveyskuntoutujat vertaistensa tukena

Sosiaalipedagogisen aikuistyön opinnäytetyö, 29 sivua

Kevät 2018

TIIVISTELMÄ

Kyseessä on laadullinen tutkimus siitä, miten vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus auttavat mielenterveyskuntoutujia pärjäämään sosiaalisen haasteensa kanssa. Työtä tehdessä on haastateltu 4 (neljää) kokemusasiantuntijaa, joilla on ollut mielenterveysongelmia. Tutkimus on tehty yhteistyössä Miete ry:n kanssa. Oleellisia kysymyksiä ovat seuraavat: kenelle kokemusasiantuntijuus sopii ja miten syntyy päätös lähteä toimintaan mukaan. Lisäksi on kartoitettu sitä, miten kokemusasiantuntijakoulutus tuo positiivisia seikkoja siihen osallistujien elämään.

Asiasanat: kokemusasiantuntija, vertaisuus, mielenterveyskuntoutuja.

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Health and Social Care

HAGMAN, HEIKKI: Thank you for the experience -
mental health rehabilitators in support of their peers

Bachelor's Thesis in Social Services, 29 pages

Spring 2018

ABSTRACT

This thesis is a qualitative study on how peer-to-peer communication and expertise by experience help mental health rehabilitators cope with their social challenge. Four experts-by-experience with mental health issues were interviewed for the thesis. The study has been done in collaboration with Miete ry, in Lahti.

Significant questions are as follows: to whom expertise-by-experience is best suited and how one comes up with the decision to take part in this activity. In addition, the study deals with how the training for expertise-by-experience brings positive qualities to an individual's life.

Key words: expert-by-experience, peer-to-peer communication, mental health rehabilitator

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 KOKEMUSASIAANTUNTIJUUS JA VERTAISUUS	3
2.1. Vertaistuki ja vertaisuus	3
2.2. Kokemusasiantuntijuus	4
3 KOKEMUSASIAANTUNTIJATOIMINNAN HAASTEISTA	6
4 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TARKOITUS SEKÄ TUTKIMUSMENETELMÄ	7
4.1. Tutkimuksen tavoite	7
4.2. Tutkimusmenetelmä	7
5 PROSESSIN KUVAUS	9
5.1. Kohderyhmä ja aineiston hankinta	9
5.2. Haastateltavien valinta	9
5.3. Haastattelujen toteutus	10
5.4. Haastattelujen työstäminen ja analysointi	10
6 HAASTATTELUTUTKIMUKSEN TULOKSET	12
6.1. Miten haastateltavat ovat tulleet mukaan toimintaan?	12
6.2. Mitä ennakko-odotuksia heillä oli koulutuksen suhteen?	12
6.3. Mitä haasteita he näkevät kokemusasiantuntijana toimimisessa?	13
6.4. Kenelle kyseinen toiminta sopii haastateltavien mukaan?	13
6.5. Onko toiminta heidän mielestään kuormittavaa?	13
6.6. Mitä hyötyä he näkevät koulutuksella ja vertaistoiminnalla olevan	14
a) Kokemusasiantuntijalle itselleen	14
b) Mitä hyötyä vertaistoiminnasta on muille ihmisille?	15
6.7. Miten haastateltavat kehittäisivät toimintaa?	15
6.8 Miten haastateltavat aikovat hyödyntää kokemusta vertaistoiminnasta?	16
6.9 Muita haastatteluissa esille nousseita seikkoja	16

7 JOHTOPÄÄTÖKSET HAASTATTELUISTA	18
7.1. Lähtökohdat osallistumiselle	18
7.2. Vertaisuuden voima	19
7.3. Mielekkyyden ja kuormittavuuden tasapaino	20
7.4. Lisähuomioita haastatteluista	21
8 LUOTTAMUKSELLISUUDEN JA EETTISYYDEN TARKASTELUA	22
9 AJATUKSIA ILMIÖN JATKOTARKASTELULLE	24
LOPUKSI	25
LÄHTEET	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö käsittelee kokemusasiantuntijuutta mielenterveyskuntoutujien parissa. Ajatus kyseisen aiheen käsittelystä on saanut alkunsa kokemuksestani mielenterveyskuntoutujien kanssa, toimiessani ohjaajan asemassa vuonna 2017. Koen kokemusasiantuntijuuden tuntemisen hyvin tärkeäksi työvälineeksi sosiaalialalla, koska sen avulla voi saada ymmärrystä henkisten haasteiden voittamisesta. Olin nähnyt kokemusasiantuntijoita sekä päihdeseminaarissa, että päihdetyön opintojaksolla LAMKissa ja MAMKissa vuonna 2015. Lähtökohtaisesti ymmärrän kyseessä olevan ilmiön, jossa samankaltaisia asioita kokeneet ihmiset voivat luottamuksellisesti jakaa ajatuksiaan ja tunteitaan.

Yhteiskunnassamme lienee vieläkin vahvoja jäänteitä yksin pärjäämisen kulttuurista, jossa avun pyytäminen muilta ei ole varteen otettavimpia vaihtoehtoja. (Karjalainen ja Vilkkumaa 2004, 59). Tämän asennoitumisen vastavoimaksi on syytä nostaa esiin samankaltaisia kokemuksia omaavien ihmisten potentiaali auttaa vertaisiaan. Mielenterveyskuntoutajat viiteryhmänä valikoituivat tämän tutkimuksen kohteeksi osaksi sattumalta, päästyäni pitämään heille improvisaatiokerhoa keväällä 2017. Tämä kontakti johti myöhempään yhteistyöhön Lahden Miete ry:n kanssa sekä ajatuksen syntymiseen myös opinnäytetyön tekemisestä tämän yhteisön parissa.

Kokemusasiantuntijuuden vahvuutena nähdään esimerkiksi se seikka, että kuntoutuja kokee sen kautta omilla raskaillakin kokemuksillaan olevan jokin merkitys. Kuntoutujan tulee olla riittävän hyvässä vaiheessa kuntoutumistaan, jotta hän voi olla mukana kyseisessä toiminnassa. Osallisuuden kokemus ja voimaantuminen ovat tärkeitä asioita ajatella sitä, mitä kokemusasiantuntijuus tuo tähän vastuulliseen toimintaan ryhtyvälle yksilölle. (Hietala ja Rissanen 2015, 12.) Hankkila (2012,11.) toteaa puolestaan kyseisen toiminnan auttavan siinä, miten negatiiviset kärsimyksen ja häpeän kokemukset voidaan yksilön toimesta kääntää voimavaraksi ja kyvyksi auttaa muita.

Kumpikin edellisessä kappaleessa mainittu näkökulma tukee nähdäkseni tärkeitä periaatteita sosiaalialan toiminnoissa. Yksilön on hyvä olla subjektiivinen toimija, sen sijaan että hän olisi toimenpiteiden kohde. Toiminta kohti jotain positiivista päämäärää tukee myös ihmisen hyvinvointia. Tällä hetkellä kokemusasiantuntijuuden vaikutuksista ollaan julkisella sektorilla varsin tietoisia, vaikkakin esimerkiksi aiheeseen liittyvä termistö ja käytännöt ovat vaihtelevia. (Rissanen 2016, 52).

Tulen käyttämään termejä *kokemusasiantuntija* ja *haastateltava* ihmisistä joiden kanssa keskustelin tietoa hakiessani. Ilmiöön yleisemmin liittyen käytän termejä *kokemusasiantuntija* ja *vertainen*. Termiä *prosessi* käytän pääsääntöisesti liittyen aikaan, jonka kuntoutujat viettävät kokemusasiantuntijakoulutuksen puitteissa. Laajemmin ajatellen prosessi pitää sisällään myös ajan, jolloin kuntoutuja harkitsee koulutukseen mukaan lähtemistä.

2 KOKEMUSASIAANTUNTIJUUS JA VERTAISUUS

2. 1. Vertaistuki ja vertaisuus

Vertaistuki on sellaisen yhteisön kesken tapahtuvaa tukea, jonka jäsenet jakavat samankaltaisen sosiaalisen tuen tarpeen. Vertaistukea jakavat henkilöt ovat toiminnassa mukana omaehtoisesti. (Karjalainen & Vilkkumaa 2004, 60.) Erilaisten kuntoutumista tukevien seikkojen lomassa vertaisuus on yksi mahdollinen eheytymistä tukeva keino. Lämsä puhuu "kokemuksellisuuden tilan potentiaalin avaamisesta". Tässä kokemusasiantuntija voi auttaa toista kuntoutujaa sanoittamaan omaa elämäntaivaltaan ja haasteitaan. Lisäksi kokemusasiantuntija voi lisätä toiveikkuutta ja auttaa käsitteellistämään kuntoutumiseen liittyviä asioita, puhumattakaan siitä, että tämän toiminnan kautta kokemusasiantuntijaksi ryhtyvä voi kantaa vastuuta omasta elämästään ja valinnoistaan. (Lämsä toim. 2012, 28, 71, 73.)

Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki erotetaan yleensä toisistaan sillä, että vertaistuki on kuntoutujien kesken tapahtuvaa rinnalla elämistä ja henkisen avun tarjoamista. Kokemusasiantuntijuus on puolestaan oman yhteisön ulkopuolelle suuntautuvaa toimintaa, jonka avulla pyritään muun muassa tekemään kuntoutujien haasteita tunnetuiksi tai vaikkapa tukemaan sosiaalialan opiskelijoiden ammattitaitoa asiakastyössään. (Jouppi, Sahamies & Vilpolahhti 2016, 18.) Kokemusasiantuntijuus ei kuitenkaan yksiselitteisesti tarkoita oman tarinan tuomista ulkopuolisille. Koulutuksen suorittaminen auttaa toimimaan omassa yhteisössä vertaisena, mutta ei velvoita toimimaan muiden yhteisöjen parissa. Kiteytettynä vertaisuuden merkitys on ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ja tuessa, jota voi tarjota vain samaa kokenut ihminen, ei mikään virallinen taho. (Poutiainen, Laisola-Nuotio, Ala-Kauhahuoma, Mattila-Aalto & Tuusa toim. 2016, 54).

2. 2. Kokemusasiantuntijuus

Kokemustieto on henkilökohtaista kuntoutujan tietoa, joka on perusteellisesti prosessoitua sekä sitä on käsitelty suhteessa asiantuntijatietoon. (Lämsä 2012, 19.) Kokemusasiantuntija on puolestaan henkilö, jolla on joko itsellään tai hänen omaisellaan kokemuksia [tämän tutkimuksen viitekehyksessä erityisesti] mielenterveyden ongelmista. Hän on havainnut asioita, jotka auttavat häntä eteenpäin kuntoutumisessa ja hän haluaa vapaaehtoisesti välittää näitä asioita, jotta voisi osaltaan auttaa muita kyseisten haasteiden voittamisessa. Ei voida puhua kenestä tahansa mielenterveyspotilaasta. Kokemusasiantuntija ei voi olla toiminnassa velvoitettuna, vaan omasta tahdostaan. Lisäksi hänen katseensa on kääntynyt toimimaan muiden ihmisten hyväksi, valmiina käymään toistuvasti läpi itselleen haastavia asioita. Kyseinen henkilö voi siis myös olla haasteita kokeneen ihmisen läheinen, vaikka tätä tutkimusta tehdessä keskitytään ihmisiin, joille nämä haasteet ovat olleet henkilökohtaiseen henkilöhistoriaan liittyviä asioita. (Rissanen, Sinkkonen, Sohlman & Kurki 2015, 5.)

Kokemusasiantuntijuus on melko hyvin jalansijaa saanut toiminnan muoto Suomessa. Esimerkiksi Etelä- Suomen alueella koulutettiin vuosien 2010-2015 aikana 84 kokemusasiantuntijaa, Sosiaali- ja terveysministeriön Mielen avain-hankkeessa. Sosiaali- ja terveysalan ammatilliset oppilaitokset suhtautuvat positiivisesti yhteistyön tekemiseen eri toimijoiden kanssa kokemusasiantuntijoiden käytössä. Esimerkiksi Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirissä kokemusasiantuntijoita oli 70 kpl vuonna 2015. (Partanen, Moring, Bergman, Karjalainen, Kesänen, Markkula, Marttunen, Mustalampi, Nordling, Partonen, Santalahti, Solin, Tuulos & Wuorio 2015, 243, 245, 265.) Asiakkaan subjektiivisuuden voimistaminen kuntoutustoiminnassa on periaatteellisessa keskiössä. Se ammentaa alkutaipaleensa järjestötoiminnasta ja muusta vahvasta kolmannen sektorin perinteestä. Varsinaisena palvelujärjestelmän osana se vielä hakee selkeää paikkaansa, vaikka toiminta onkin pääsääntöisesti otettu varsin positiivisena vastaan. (Hietala & Rissanen 2015, 7, 11).

Kokemusasiantuntijana toimiva henkilö voi olla, tilanteesta riippuen, erilaisissa rooleissa toimiva oman kuntoutumisensa asiantuntija. Hän voi esimerkiksi toimia spontaanisti vertaistukea tarjoten. Sama toiminta voi toteutua työn lomassa tai organisoituna vertaistukena. Myös vastikkeellinen toiminta on mahdollista, toisin sanoen kyseessä olevan henkilön suoma tuki muille kuntoutujille perustuu palkkatyöhön. (Hietala ja Rissanen 2015, 34). Kokemusasiantuntijuus tarjoaa vertaistukea saavalle kuntoutujalle terapeutin aspektin ja voi olla hyvin avartavaa myös kyseisen kuntoutujan läheisille. (Lämsä 2012, 21). On myös huomattu, miten prosessi tuo mielekkyyttä kuntoutujan elämään sekä auttaa suhtautumaan omaan menneisyyteensä eri tavalla kuin ennen. (Putkonen, Tenhuvirta, Huttunen 2010, 132.)

Käytyään kokemusasiantuntijakoulutuksen, voi vertaisena toimiva yksilö olla aktiivinen mm. vertaiskouluttajan, tiedottajan, palvelun arvioijan tai kehittäjän roolissa. (Kostiainen, Ahonen, Verho & Rissanen 2014, 41). Kokemusasiantuntijuus on toimintaa, jossa Hankkila mukaan tulee toimia juuri kuntoutujan omilla ehdoilla. Se voi olla mainio voimavara, mikäli toiminnan ajoitus on sopiva yksilön oman elämäntilanteen kannalta. (Hankkila 2012, 41.)

3 KOKEMUSASIAANTUNTIJATOIMINNAN HAASTEET

Vaikka kokemusasiantuntijuutta pidetään positiivisena voimavarana sosiaalialan työkentässä, ilmiöön liittyy myös haasteita. (1) Rissanen ottaa puheeksi miten kuntoutujien voi olla vaikeaa hahmottaa oma identiteettinsä prosessissaan valmistautua tai toimia kokemusasiantuntijana. Kyseiset yksilöt voivat kokea itsensä opiskelijoiksi, vertaisiksi ja/tai ystäviksi. Joka tapauksessa heille on tärkeää päästä irti potilaan identiteetistä. (Rissanen 2015, 159.) Rissanen on myös maininnut, miten (2) ei-ammattilaisen toiminta voi joskus herättää epäluuloa sellaisten ammattilaisten keskuudessa, joille ilmiö ei ole vielä tuttu. Eräänä haasteena (3) voi olla myös se, miten vertaisilta saadut kokemukset voivat harhauttaa liialliseen yhteenkuuluvuuden tunteeseen vertaisten kesken, joka ei kaikilta osin olekaan todellista. Lisäksi (4) toiminta vaatii selkeän vastuunjaon, tasapainoisen määrän sääntöjä sekä sen asian tajuamisen, että ryhmästä voi myös olla vaikeaa irtautua. (Rissanen 2007, 171, 175, 181-182.) Aiempien tutkimusten mukaan vertaisohjaajan roolissa oleminen voi herättää myös seuraavia kysymyksiä. (5) Osaako yksilö suhtautua luontevasti samoja asioita kokeneeseen ihmiseen, jolla on tilanteessa ohjaajan status? (6) Miten ohjaajan asemassa oleva vertainen tämän asian itse kokee? (Putkonen ym. toim. 2010, 129.)

Lopulta on syytä myös huomata vaara, joka piilee kun ajatellaan yhteiskunnan tarvetta säästää monista hyvinvoinnin kannalta tärkeistäkin menoista. Onko mahdollista, että (7) kokemusasiantuntijuudella korvattaisiin osittain ammattilaisten työtä, huokeampana vaihtoehtona? Silloin kuormitettaisiin kustannusten ehdoilla juuri niitä henkilöitä, joiden jaksamisesta on syytä pitää erityistä huolta. (Kostiainen ym. 2014, 7.)

Kuten näemme, ennalta positiivisena nähdyssä ilmiössä on lukuisia potentiaalisia ongelmia, joiden selättämisessä tarvitaan vahvaa dialogisuutta, tilannetajua ihmisten yksilöllisten haasteiden edessä sekä yhteiskunnankin tukea jo voimaannuttavana toteutuvan ilmiön ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi.

4 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TARKOITUS SEKÄ TUTKIMUSMENETELMÄ

4.1. Tutkimuksen tavoite

Tämän työn tavoite on kerätä haastatellen tietoa kokemusasiantuntijoilta. Haastattelujen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä päätöksentekohetkestä, joka liittyy kokemusasiantuntijakoulutukseen lähtemiseen. Lisäksi tarkoituksena on selvittää asiantuntijatoiminnan hyödyistä sekä siitä, keille kyseinen toiminta sopii.

Kyseessä on laadullinen tutkimus. Sen erityispiirteenä on ihmisen ja hänen kokemustodellisuutensa tutkiminen. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää rajata selkeästi, mitä asioita halutaan kysyä tulosten saamiseksi. Keskiössä on myös ihmisten välinen sosiaalinen vuorovaikutus. Etsittäessä tuloksia, voidaan merkityksiä eritellä temaattisesti ilmiön avaamiseksi lukijalle. (Varto 2005, 28, 42, 97.)

4.2. Tutkimusmenetelmä

Käytin tutkimusmenetelmänä teemahaastattelua. Haastateltaville lähetettiin haastattelurunko etukäteen ja heille korostettiin, että he voivat kertoa asioista juuri niin paljon kuin haluavat ja tarpeen mukaan pitää esimerkiksi taukoa tai keskeyttää tilanteen. Teemahaastattelu antaa luvan keskustella kyseessä olevasta aiheesta ilman liian tiukkaa struktuuria. Teemojen valinta pohjautuu edellä mainituissa koulutustilanteissa sekä tässä tutkimuksessa mainituista lähteistä saamiini tietoihin kokemusasiantuntijuudesta.

Seuraavassa mainitsen teemahaastattelulle ominaisia piirteitä. Työskentelytapa sopii sensitiivisistä asioista keskusteluun sekä antaa tilaa edetä haastateltavalle sopivaan tahtiin. Tyypillistä on edetä sisällöltään kevyemmistä aiheista kohti itse tutkimuksen ydintä. Sudenkuoppana on haastateltavan puheen rönsyileminen, joten haastattelijan tulee olla taitava ohjaamaan puhe takaisin tutkimuksen kannalta oleellisiin seikkoihin. (Kallinen, Pirskanen ja Rautio 2015 51, 52.)

Aiheen sensitiivisyyden vuoksi työtavaksi valikoitui yksilöhaastattelu esimerkiksi ryhmähaastattelun sijaan. Halusin myös välttää tilannetta, jossa joku haastateltava dominoisi keskustelua muiden haastateltavien mielipiteiden kustannuksella. Oli tärkeää varmistaa, etteivät haastateltavat vaikuttaisi liikaa toisiinsa ja että kaikki saisivat äänensä kuuluviin. (Kallinen ym. 2015, 57, 60, 62.) Tärkeimpinä perusteina tutkimustavan valinnalle olivat se, että aihe on osallistujille arkaluonteinen ja se, että halusin korostaa haastateltavien tärkeyttä subjekteina asiaan perehdyttäessä. (Kallinen ym. 2015, 80, 81.)

Lisäksi huomioonotettavaa on haastattelututkimuksen joustavuus, verrattuna esimerkiksi kirjalliseen kyselytutkimukseen. Aiempiin kysymyksiin voi palata ja niitä voi tarpeen tullen tarkentaa. Haastattelijan tilannetajun mukaisesti voidaan myös muuttaa kysymysten järjestystä haastattelujen välillä, tarpeen mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73). Autoetnografisessa tutkimuksessa Päivi Rissanen nostaa esille reflektion merkityksen mielenterveyskuntoutujan tilanteen kohentumisessa (Rissanen 2015, 112). Tätä työtä tehdessä kuntoutujille tarjotaan yksi reflektion mahdollisuus lisää.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

Miten tulit mukaan tähän toimintaan?

Mitä ennako-odotuksia sinulla oli toiminnan suhteen?

Mitä haasteita kokemusasiantuntijana toimimisessa voi olla?

Kenelle koulutus sopii?

Onko koulutus ja kokemusasiantuntijana toimiminen kuormittavaa?

Mitä hyötyä toiminnasta on ihmisille?

Miten kehittäisit koulutusta?

Miten aiot hyödyntää aiheeseen liittyvää kokemustasi tulevaisuudessa?

5 PROSESSIN KUVAUS

5.1. Kohderyhmä ja aineiston hankinta

Haastateltavat ovat mielenterveyskuntoutujia, jotka ovat saaneet koulutusta kokemusasiantuntijuuteen ja/tai he ovat toimineet kokemusasiantuntijoina tai vertaisina muita kuntoutujia tukeakseen. Sain yhteyden haastateltaviin Miete ry:n kautta. Itselleni tärkeänä kriteerinä oli ennen kaikkea päästä keskustelemaan henkilöiden kanssa, jotka ovat käyneet kyseisen koulutuksen.

Ydinajatus opinnäytetyöstä sai alkunsa Miete ry:n kanssa toteutetusta improvisaatiotuntien sarjasta keväällä 2017, sekä syksyllä 2017 toteutetusta vuorovaikutustyöpajasta, joka oli osa kokemusasiantuntijakoulutusta. Kevään improvisaatio-tapaamiset oli ajateltu kyseiseen aiheeseen perehtyville, mutta toiminta ei aivan tavoittanut tämänkaltaista kohderyhmää. Olin kummassakin tilanteessa kouluttajan asemassa ja olin otettu vertaisuuden sekä kokemusasiantuntijuuden potentiaalista kuntouttavana tekijänä.

Miete ry:n edustajien kanssa keskustelimme opinnäytetyön toteuttamisesta talven 2017-2018 aikana. Ehdotus haastattelujen videoimisesta ja hyödyntämisestä Miete ry:n toiminnassa tuli heidän taholtaan. Pidin ajatusta erittäin kannatettavana, työlle tulisi täten hyödyllinen käytännön sovellus.

5.2. Haastateltavien valinta

Joulukuussa 2017 lähetin Miete ry:lle tekstin, jossa kerroin suunnittelemani opinnäytetyöstä sekä mahdollisuudesta sen avulla tuoda tietoa kokemusasiantuntijuudesta laajempaan tietoisuuteen. Miete ry käytti tätä tekstiä lähestyessään kuntoutujia, jotka voisivat heidän arvionsa mukaan sopia haastateltaviksi. Tammikuussa 2018 sain yhteydenottoja neljältä asiasta kiinnostuneelta henkilöltä. Sovimme puhelimitse tai

sähköpostin välityksellä haastatteluajankohdista. Sain samassa yhteydessä heiltä luvan haastattelujen tekemiseen.

5.3. Haastattelujen toteutus

Haastattelut toteutettiin viikolla 6 2018. Haastatteluista tuli noin 1h 40 minuuttia äänitemateriaalia. Kahdesta haastattelusta on myös olemassa noin 30 minuuttia videomateriaalia. Videomateriaali on Miete ry: n käytettävissä heidän sopivaksi katsomallaan tavalla, esimerkiksi erilaisissa heidän järjestämässään tilaisuuksissa.

Haastateltavia oli kaikkiaan neljä kappaletta. Kaikki haastateltavat olivat aikuisia, kahden ollessa seniori-ikäisiä. Kaikki haastattelut ääninauhoitettiin. Tästä oli sovittu haastateltavien kanssa ennen haastattelupäivää ja nauhurin käyttö tehtiin näkyväksi haastattelutilanteessa. Muistiinpanojen tekemisen sijaan nauhoittaminen antaa mahdollisuuden seurata haastateltavien puhetta tarkemmin ja reagoida sanottuihin asioihin paremmassa vuorovaikutuksessa. (Kallinen ym. 2015, 155). Kerroin heille myös, että litteroinnin jälkeen kukaan ei lisäkseni saa nähdä tekstejä tai kuule kyseisiä nauhoituksia. Korostin, että on tärkeää kuulla, mitä asioita he pitävät oleellisina kokemuksissaan.

5.4. Haastattelujen työstäminen ja analysointi

Haastattelujen jälkeen litteroin äänitteet erillisiksi tekstitiedostoikseen. Jätin pois keskustelujen alut ja/tai loput, joissa ei käsitelty varsinaisiin tutkimuskysymyksiin liittyviä seikkoja. Litteroinnin jälkeen kokosin saadun tiedon tiettyjen kysymysten alle. Tämän jälkeen seurasi analysointivaihe, jolloin käsittelin saatuja vastauksia hieman laajempina kokonaisuuksina, kuin yksittäisiin kysymyksiin liittyen.

Haastattelujen tuloksia purkaessani oli tärkeää pitää mielessä, että luen muiden ihmisten kokemista asioista. En voi tuoda niihin ulkoapäin asioita,

joita haastateltavat eivät ole ilmaisseet. En siis kerro, mitä ilmiöstä ajattelen, vaan kuvailen tuloksissa selkeästi lukemani asiat litteroinneista. Analyysivaiheessa puolestaan käytän oivaltavaa havainnoimista. En toisin sanoen pyri tekemään yleistyksiä haastattelujen sisällöistä, vaan löytämään merkityksellisiä suhteita vastausten väliltä. (Varto 2005, 90, 92, 136-138.) Haastateltavat tarjoavat tietoa oman yhteisönsä merkitysten perinteestä. Tätä tietoa vertaan ennalta saatuun tietoon aiheesta. Ennalta saatu tieto kokemusasiantuntijuudesta ja haastattelumateriaali ovat siis dialogissa keskenään. Teemoittamalla materiaalia etsin oleellisia merkityksiä haastattelujen välillä. Karsin materiaalista epäoleellisiksi katsomani seikat pois ja raportoin aihetta oleellisimmin kuvaavat havainnot. Näitä seikkoja vertaan jälleen aiheesta lukemaani ammattikirjallisuuteen. (Aaltola & Valli toim. 2007, 30, 36-37, 55, 80, 177.) Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan tässä yhteydessä ”raakahavaintojen” yhdistämisestä, jonka avulla haastattelumateriaalista saadaan pelkistettyä johdonmukainen esitys. Esityksessä esille nostetaan erityisesti ne seikat haastatteluista, jotka eivät ole ristiriidassa keskenään. Näin saadaan aikaan merkitystulkinta haastateltujen henkilöiden kokemusmaailmasta. (Alasuutari 1999, 40, 42, 44, 51.)

6 HAASTATTELUTUTKIMUKSEN TULOKSET

Jälkeenpäin voi todeta haastateltavien olleen siinä mielessä otollisia keskustelukumppaneita, että he osasivat sanallistaa kokemustaan selkeästi. He olivat hyvässä vaiheessa kuntoutumistaan ja ilmeisen motivoituneita puhumaan kokemusasiantuntijuudesta haastattelijalle. Lähtökohta haastatteluista saatavalle tiedolle oli siis varsin lupaava. Tässä luvussa tarkastelen seuraavaksi, mitä asioita tekemistäni haastatteluista on nostettavissa esiin erityisinä huomioina.

6.1. Miten haastateltavat ovat tulleet mukaan kyseiseen toimintaan?

Yksi haastateltavista alkoi saman tien etsiä lisää tietoa kokemusasiantuntijuudesta, aiheesta kuultuaan ja otti haasteen vastaan. Erään toisen ensireaktio puolestaan oli, ettei hän halua lähteä mukaan. Saatuaan myöhemmin sähköpostin välityksellä tietää, että hänen lähellään järjestetään koulutus, tapahtui päätös hyvin nopeasti. Kolmannenkin kohdalla päätös toimintaan lähtemisestä oli syntynyt hyvin nopeasti. Melko pian hän toimikin jo vertaisohjaajana.

Päätös saattaa hautua pidempäänkin. Eräs haastateltava oli jo vuosia sitten ajatellut, että hän voisi joskus olla henkilö, joka jakaa tietoa omista kokemuksistaan. Hän palasi asiaan Mielenterveyden keskusliiton tarjoamaa ohjelmaa tutkiessaan. Häntä pyydettiin mukaan elävä kirjasto-hankkeeseen. Tässä tilanteessa päätös näyttää tapahtuneen varsin nopeasti hänen kohdallaan.

6.2. Minkälaisia ennakko-odotuksia heillä oli koulutuksen suhteen?

Koulutuksen oletettiin olevan enimmäkseen opettajan puheen kuuntelemista. Koulutuksen oletettiin olevan rankkaa, koska siinä joutuisi käsittelemään omia rankkoja kokemuksia. Lisäksi odotettiin ”ohjeita, miten toimia sekä oman tarinan rakentamista”.

6.3. Mitä haasteita he näkevät kokemusasiantuntijana toimimisessa?

Koulutustapaamisten välillä olevien taukojen mainittiin synnyttävän aina tiettyä alkujännitystä, seuraavan kerran kohdatessa. Eräänä varoituksena sanottiin, ettei tilanteessa syntyisi mitään hoitaja-potilas- suhdetta vertaisten välille. Myös leipääntymisen vaara on olemassa omaa tarinaa usein kerrottaessa, ellei yksilö työstä kerrontaa aika ajoin hieman erilaiseksi. Yhtenä oletuksena on, että itse esiintyminen on joillekin ihmisille haastavaa.

6.4. Kenelle kyseinen toiminta sopii haastateltavien mukaan?

Osallistujan tulee olla valmis kertomaan tarinansa ja kohdata ne syvälliset kipeätkin asiat, jotka aiheeseen liittyvät. Osallistujalla tulee myös olla kyky ottaa apua vastaan. Erään haastateltavan kohdalla, hänen yleinen kykynsä innostua asioista auttoi myös osallistumaan tähän toimintaan. Oleellista sanotaan lisäksi olevan, että kyseinen henkilö on sinut menneisyytensä kanssa, on valmis kertomaan oman tarinansa ja haluaa auttaa muita. Koulutukseen mukaan lähtevän henkilön tulee olla sinut esimerkiksi oman päihderiippuvuutensa kanssa ja hänen on löydettävä selkeä oma tahto asian suhteen. On koettava, että itsellä on annettavaa juuri sille ihmiselle, jonka kohtaa. On myös annettava itselleen riittävästi aikaa työstää kokemuksiaan ja omaa tapaansa kertoa tarinansa muille ihmisille. Lisäksi ilmeni, että halu auttaa esimerkiksi heikompia ihmisiä on tärkeää.

6.5. Onko toiminta heidän mielestään kuormittavaa?

Koulutuksen läpi käymisen ei välttämättä sanota olevan kuormittavaa, mutta myönnetään, että siinä joutuu kohtaamaan tuskaisiakin tunnetiloja. Näihin voi liittyä sellaisten henkilökohtaisten asioiden käsitteleminen, jotka ehkä olisi halunnut unohtaa. Eräänä huomiona pohdittiin, miten vertaisalustuksen kertominen saattaa muuttua ajan myötä liian kaavamaiseksi. Todettiin myös, että omista asioista kertominen on ”omalla tavallaan rankkaa”.

6.6. Mitä hyötyä he näkevät koulutuksella ja vertaistoiminnalla olevan

a) Kokemusasiantuntijalle itselleen

Koulutus antaa mahdollisuuden katsoa elämäänsä ulkopuolelta ja käsitellä asioitaan syvällisesti. Se tarjoaa innostuksen saada suuntaa elämälleen ja jättää tiettyjä asioita taakseen. On tärkeää kokea kuuluvansa johonkin joukkoon ja kääntää oma heikkous voimavaraksi. Koulutuksessa tarjoutuu aikaa miettiä omaa elämäänsä ja saada tukea omalle itsetunnolle. Tilaisuuksissa herää toivo ja usko mahdollisuudesta selviytyä, kun voi peilata asioita jo koulutettujen kokemusasiantuntijoiden tarinoiden myötä. On myös mahdollista olla kuuntelijana muille ihmisille. Koulutuksen jälkeen voi kokea olevansa valmis viemään hyvää asiaa eteenpäin.

Koulutusjakso mahdollistaa itsensä katsomisen ulkopuolelta ja itsensä punnitsemisen. Tapaamisissa näkee aikaisemmin koulutettuja kokemusasiantuntijoita, joiden kautta voi saada itselleen toivoa omastakin onnistumisesta. Tapaamisten aikana voi työstää omaa tarinaansa ja siten myöhemmin auttaa itse muita ihmisiä. Kokemusta luonnehditaan ”todella antoisaksi”. Tilaisuuksista löytää aina jotain itsestään, asioita joihin samastua, muiden ihmisten tarinoiden kautta. Koulutus herättää ajatuksia ja antaa mahdollisuuden verrata omaa persoonaa muiden kuntoutujien tarinoihin. Tämän kokemuksen pohjalta voi kehittää oman henkilökohtaisen tavan kertoa itsestään. Ajan myötä vertaisena toimiminen kasvattaa herkkyyttä sekä vahvuutta käydä muiden kuullen läpi omaa kertomusta. Useampien kokemusten myötä oma tarina muokkautuu mielekkääksi itselle ja pysyy riittävän tuoreena myös kuulijoille. Vertaistoiminta tarjoaa hyvää mieltä, kun auttaa muita. Tätä kautta asiantuntijan kohtaama ihminen voi puolestaan auttaa jotakuta toista. Vertainen voi olla esimerkkinä vaikeuksien voittamisesta ja kykenee toteuttamaan haluaan tehdä hyvää ihmisille. Toiminta on mielenkiintoista ja siitä ”saa paljon itselleen”. Siinä voi myös jakaa saamaansa oppia sekä kertoa sellaisistakin kokemuksista, jolloin asiat ovat menneet väärin omassa kuntoutumisessa. Lisäksi toiminta antaa aivoille töitä.

c) Mitä hyötyä vertaistoiminnasta on muille ihmisille?

Seuraavat seikat ovat vahvasti kytköksissä jo mainittuihin haastateltavien yksilöinä saamiin etuihin kokemusasiantuntija-toiminnasta. Haastatteluvastauksissa ei aina eritelty ovatko positiiviset seikat merkityksellisiä itse haastateltaville vai yleisiä mainitsemisen arvoisia seikkoja.

Tuli esille, että koulutus tarjoaa mahdollisuuden pohtia omaa elämää ja nähdä itsensä selviytyjänä. Jo koulutettujen asiantuntijoiden tarinoissa haastateltavat kykenivät näkemään esimerkkejä tervehtymisestä ja voimaantumisesta. Apua tarvitessaan he voivat hakea apua kokemusasiantuntijalta, jotta tämä olisi läsnä huonona hetkenä. Lisäksi mainittiin esimerkin voiman sen suhteen, että näkee muiden nousseen pohjalta. Haastatteluissa selitettiin vertaisuuden olevan ajattelemaan saattamista, erilaisten ajatusmallien rakentamista ja kosketuspinnan tarjoamista omiin kokemuksiin, toisten ihmisten tarinoiden kautta. Oleellista on myös olla linkkinä hoitavan tahon ja potilaan välillä. Toiminnan nähtiin antavan mahdollisuuden välittää saamaansa oppia eteenpäin.

6.7. Miten haastateltavat kehittäisivät toimintaa?

Haastatteluissa tuli esille, että kurssilaisilla olisi hyvä olla enemmän yhteistä aikaa, myös sellaista mikä ei välttämättä ole organisoitu koulutusmielessä, kuten saunailta ja vapaamuotoiset keskustelut. Tärkeänä nähtiin myös, että toiminnan tulee olla dialogista ammattilaisen ja kokemusasiantuntijan kesken. Myös persoonakohtainen toiminta on tärkeää tutkimuksen mukaan, sillä asiantuntijatoimintaan ei voi soveltaa yhtä tietynlaista runkoa, joka sopisi kaikille. Vielä pohdittiin yleisesti ottaen, että hoitohenkilökunnan on tärkeää olla tekemättä hätäisiä johtopäätöksiä kuntoutujan tilanteesta.

6.8. Miten haastateltavat aikovat hyödyntää kokemusta vertaistoiminnasta?

Haastattelun mukaan koulutuksen anti voisi konkretisoitua pitkällä tähtäimellä jotenkin työnä. Sitä ennen vertainen voi olla kuuntelija sellaisille ihmisille, joilla on samankaltaisia kokemuksia kuin hänellä on ollut. Haastateltavilla on mahdollisesti edessään monenlaista toimintaa auttaakseen sellaisia, joilla on samanlainen tilanne kuin heillä. Eräänä toimintamuotona mainitaan kokemuskahvilatoiminta. Omaa aktiivisuutta saattaa ajaa eteenpäin kova halu auttaa ihmisiä. Esille nousi myös halu iskostaa ihmisten mieleen ajatusta kokemusasiantuntijasta tulkkina hoitohenkilökunnan ja kuntoutujan välillä. Kokemusasiantuntijatoimintaa voi verrata mukana oloon työelämässä, silloin kun se ei muuten ole mahdollista. Toiminta on sinällään kiinnostavaa, koska sen kautta voi tehdä hyvää muille ihmisille.

6.9. Muita haastatteluissa esille nousseita seikkoja

Mikäli koulutuksen ajankohta ei sovi yksilön henkilökohtaiseen tilanteeseen, voi hän aivan hyvin miettiä asioitaan rauhassa ja lähteä toimintaan uudestaan mukaan myöhemmin. Haastatteluissa ei myöskään pidetä huonona asiana, että joku jättäisi osallistumisen väliin, mikäli tilanne ei ole sopiva. Esille otettiin myös tiedon ja kokemuksen tärkeä suhde mielenterveystyössä. Ammatillaisen ja kokemusasiantuntijan välillä on hyvä olla reflektiivinen, keskusteleva työsuhde. Päihde- ja mielenterveystyö kulkee tutkimuksen mukaan kiinteästi käsi kädessä. Kokemusasiantuntija saattaa kokea voimakkaasti, että hänellä on annettavaa nimenomaan omanikäisilleen kuntoutujille. Lisäksi on tärkeää, että kuntoutujan täytyy tehdä työtä hyvinvointinsa eteen nimenomaan itsensä vuoksi. Mikäli hän työstää kuntoutumistaan muiden ihmisten vuoksi, ovat muut tukitoimet turhia. Muiden tukitoimien todetaan toisaalta olevan tärkeitä vertaistytön rinnalla. Omia kokemuksia jakaessa ei ole tarkoituksena saada kuulijoita liikuttumaan, vaikka tilanne herkistääkin useat ihmiset. Näiden tilaisuuksien

myötä oma tapa kertoa kokemuksistaan muokkautuu ja tämä on kertojalle itselleen hyvin tärkeää.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET HAASTATTELUISTA

Tässä luvussa teen johtopäätöksiä edelliseen lukuun kootuista haastatteluvastauksista. Käytän haastattelujen tuloksia analysoidessani paljolti tukena Päivi Rissasen verrattain tuoretta autoetnografista tutkimusta. Häneltä löytyy näkökulmia aiheeseen sekä kuntoutujana, vertaisohjaajana että muun muassa projektitutkijana. (Rissanen 2015, 11.)

7.1. Lähtökohdat osallistumiselle

Kaikkien haastateltavien kohdalla voidaan todeta, että koulutukseen osallistuminen on ajoittunut sopivasti heidän elämäntilanteeseensa nähden. Yleisin reaktio tietoon koulutuksesta johti heidän kohdallaan välittömään päätökseen ottaa siihen osaa tai vähintäänkin hakea tietoa toiminnasta. Ennakko-odotuksista haastateltavat sanoivat varsin vähän, mutta ne näyttävät olleen realistisia. Osa oletti prosessin olevan rankan ja kaiken kaikkiaan heillä on ollut ennakkotietoa joko asiaa suositelleelta henkilöltä tai otettuaan itse asiasta selvää. Heille on ehdotettu kyseistä toimintaa ja heidän on todettu olevan sopiva henkilö ottamaan siihen osaa. Vertaistuesta saattavatkin parhaiten hyötyä ne, joilla on tilanteeseen sopivaa sosiaalista kyvykkyyttä. (Rissanen 2015, 117).

Kaikkien haastateltavien vastauksissa toistuu ajatus siitä, että toiminta sopii kenelle tahansa muutaman kriteerin täytyessä. Yksi tärkeä kriteeri heidän mielestään on se, että kyseinen henkilö on sinut oman menneisyytensä, kuntoutumisensa ja/tai elämänsä kanssa. Toinen tärkeä kriteeri oli se, että koulutukseen lähtijällä on halu auttaa muita vastaavia haasteita kokeneita ihmisiä. Nämä vastaukset he sanallistivat hyvin selkeinä johtoajatuksina asiasta kiinnostuneille.

En itse näe, että kokemusasiantuntijakoulutukseen lähtevän tulisi olla tietynlainen ihminen tai omata tiettyjä persoonallisia ominaisuuksia. Oleellista ovat vammaisjärjestöissä todetuista vertaistuen määritelmistä

omaehtoisuus ja aktiivisuus sekä ajatus siitä, että jokaisella on jotain annettavaa. (Rissanen 2015, 114).

Haastateltavien vastauksille oli siis tyypillistä, että he eivät kuvailleet minkälainen ihminen olisi sopiva asiantuntijakoulutukseen. Oleellisempaa on miettiä niitä olosuhteita, mihin koulutukseen lähtijän tulee varautua. Koulutusprosessi ei etene selkeänä nousujohteisena kokonaisuutena, kuten ei mielenterveyshaasteista kuntoutuminen yleensäkään. Rissanen muistuttaa, että näissä tilanteissa on syytä omata pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä, unohtamatta tietenkään uskoa siihen, että prosessi auttaa itseä elämässä eteenpäin. (Rissanen 2016, 107.) Myös Saaranen toteaa, että kokemusasiantuntijalla on hyvä olla selkeä käsitys oman sairautensa vaiheesta. Hänen on hyvä olla sinut itsensä kanssa ja suhteutua luontevasti oman tarinansa kertomiseen. (Saaranen 2014, 7.)

Nähdäkseni nämä seikat rajaavat jo melko selkeästi sitä, kuka toimintaan sopii. Ajattelen, että kuntoutujalla täytyy olla hoitosuhde olemassa ja kykyä reflektoida kuntoutumisensa vaihetta itsenäisesti. Kuntoutujan tulee myös omata tietynlaista vuorovaikutuksellista kompetenssia.

7.2. Vertaisuuden voima

Haastateltavien kommentteista on nähtävissä, miten tärkeää on kokea kuuluvansa johonkin joukkoon sekä kokea mielekkyyttä, kun jakaa osaamistaan muille ihmisille. Yhdeksi mielenterveyttä suojaavaksi tekijäksi on nostettava osallisuuden kokemus. Siinä ihminen tulee kuulluksi ja kokee pystyvänsä vaikuttamaan asioihin. Lisäksi haastateltavat nostavat oleellisena seikkana esiin omien kokemusten työstämisen, jotta voi suunnata ajatuksiaan tulevaisuuteen. Puhutaankin uudelleensuuntautumisvaiheesta liittyen elämän kriiseihin. Kyseisessä vaiheessa on tärkeää ilmaista ja käsitellä omia tunteitaan sekä kyetä hyväksymään oma elämäntilanteensa. (Vuorilehto, Larri, Kurki ja Hätönen 2014, 16, 27.) Myös Rissanen ajattelee vertaisryhmässä toimimisen olevan eräänlainen

”välivaihe”. Sen kautta voi olla matkalla kohti työkykyisyyttä tai niin sanottua normaalia elämää. (Rissanen 2015, 123).

Voimaantumisen kannalta on tärkeää, että yksilö tulee kuulluksi ilman paineita jostain teosta tai suorituksesta. Muiden kuntoutujien kertomusten kautta voi samastua ajattelemaan omaa henkistä tilaansa. Samalla voi herätä toivo siitä, että voi nähdä itsensä tulevaisuudessa henkisen haasteensa voittajana. Usein mielenterveyskuntoutujat pitävätkin vertaisilta saatua tukea tärkeimpänä tuen muotona. (Rissanen 2015, 114).

Haastateltaville on selvää, että he haluavat auttaa muita samankaltaisia asioita kokeneita kuntoutujia. Jatkon suhteen haastateltavilla on selkeä halu jakaa positiivista kokemustaan vertaisilleen. Vertaisena toimiminen näyttäytyy kaikkien haastateltavien kohdalla luontevana jatkumona koulutuksen jälkeen.

7.3. Mielekkyyden ja kuormittavuuden tasapaino

Pääsääntöisesti haastateltavat puhuvat prosessista hyvin positiiviseen sävyyn. Henkilökohtaisten asioiden kertomisen kuormittavuus ei juuri tule haastatteluista esille. Toki prosessin mainitaan olevan rankkaa, mutta se todetaan niin itsestään selvänä asiana, että toiminnasta saatavat myönteiset seikat painavat selvästi negatiivisia seikkoja enemmän. Saatavalla hyödyllä on selvästi suurempi painoarvo, kuin sillä tunnekuormalla joka täytyy käydä läpi prosessin onnistumiseksi. Haastavuuden ja mielekkyyden kokemusten tulee siis olla tasapainossa, kuten Rissanenkin huomauttaa. Hän sanoo, että toimintaan osallistuvan yksilön tulee muistaa pitää oma hyvinvointinsa keskiössä, vaikka eteen tulisi hyvin mielekkäitä asiantuntijatehtäviä. (Hietala ja Rissanen 2015, 51.)

7.4. Lisähuomioita haastatteluista

On huomautettu, että ammattilaisen ja vertaisohjaajan on syytä toimia dialogisessa vuorovaikutuksessa. Kokemusasiantuntijuus myös haastaa mielenterveysalan ajattelemaan toimintaansa uudella tavalla. (Vuorilehto ym. 2014, 89, 244.) Tässä puhutaan samasta asiasta, kuin tuloksissakin ilmeni. Löytyi ajatus, jonka mukaan ammattilaiset halutaan tehdä tietoisemmiksi kokemusasiantuntijoiden merkityksestä tulkitsemassa kuntoutujan kokemusmaailmaa. Samassa yhteydessä muistutettiin oman tahdon löytymisen tärkeydestä. Ilman sitä muiden tukitoimien uskotaan olevan peräti turhia. Vaikkakaan ei ota aivan yhtä jyrkkää kantaa, pitää Rissanen silti yksilön omaa valintaa ensiarvoisen tärkeänä, omien ajattelutapojen ja elämän suunnan muutoksen suhteen. (Rissanen 2017, 114.)

8 LUOTTAMUKSELLISUUDEN JA EETTISYYDEN TARKASTELUA

Beresford ja Salo (2008,47) puhuvat tietyistä tieteellisen lähestymistavan piirteistä. Puolueettomuus liittyy siihen, pyrkiikö yksilö edistämään jonkun ihmisryhmän etua, onko hän sidoksissa tähän ryhmään. Objektivisuus kertoo siitä, että tutkija kykenee tarkastelemaan aihettaan ilman, että hänen tunteensa tai ajatuksensa vaikuttavat liialti hänen tulkintaansa. Etäisyys puolestaan kertoo siitä, ettei tutkittava kohde vaikuta tutkijaan liikaa. Tässä tapauksessa voi sanoa, että kirjoittajan näkemys on värittänyt positiivisesti kokemusasiantuntijuuden suhteen. Vähintäänkin alitajuisena oletuksena on ollut, että haastateltavat tulevat kertomaan positiivisia seikkoja käsitellystä toiminnasta. Olenko sortunut positiiviseen puolueellisuuteen? (Rissanen 2015, 51). Sinänsä työn tekeminen ei herätä tunteita siten, että ne värittäisivät tulkintaa. Analysointityö on ollut melko mekaanistakin tiedon keräämistä litteroinneista. Kirjoittajalla ei myöskään ole mitään varsinaista sitoutuneisuutta tutkittavaan kohteeseen. Minulla ei myöskään ole omakohtaisia eikä lähipiiriini liittyviä kokemuksia mielenterveysongelmista, jotka voisivat vaikuttaa objektiivisuuteeni työtä tehdessäni.

Kaksi haastattelua toteutettiin Miete ry:llä, joka oli haastateltaville tuttu paikka. Tämä tapahtui haastateltavien omasta toiveesta. Toiset kaksi haastattelua toteutettiin kansalaisopiston kahvihuoneessa, joka oli puolestaan yhdelle haastateltavalle tuttu paikka. Uskon kaikkien kohdalla toteutuneen sen seikan, että haastattelupaikka koettiin tutuksi ja/tai turvalliseksi. Tätä voidaan pitää huomionarvoisena haastattelun onnistumisen kannalta. (Kallinen ym. 2015, 135, 137.)

Aiheensa mukaisesti haastattelijalla oli mahdollisuus antaa mielenterveydellisiä haasteita kokeneille ihmisille puheenvuoro. Tämä voi olla sinällään terapeutista haastatelluille henkilöille. Tämän ajatuksen myötä voisi ajatella työhön liittyvän tärkeän eettisen aspektin. Se toteuttaa jo itsessään sitä mistä puhuu, ihmisen mahdollisuudesta jakaa omasta kokemuksestaan. Perinteistä rehabiliteettiä ei tämänkaltaisessa tutkimuksessa voi todeta, koska henkilökohtaiseen kokemukseen perustuva haastattelu ei ole toistettavissa oleva tilanne. Ei myöskään voida

väittää, että muutaman henkilön haastattelu olisi yleistettävissä päteväksi kannanotoksi ilmiön ominaispiirteistä. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 85) huomauttavatkin, että laadullisessa tutkimuksessa tilastollinen yleistys ei ole se, mitä tavoitellaan. Tästä johtuen pyrkimyksenä onkin tehdä havaintoja kuntoutujien kokemusten tyypillisistä piirteistä. (Rissanen 2015, 49-50).

Niin ajankohta, haastattelutila kuin ennakkotiedot haastattelusta voivat vaikuttaa haastattelun toteutumiseen (sensitiivisyys). Tässä mielessä kirjoittajan tulee luottaa ainutkertaisen haastattelutilanteen dialogisuuteen ja siihen, että haastateltavat onnistuvat sanallistamaan oman totuutensa haastavista kokemuksistaan ja onnistumisestaan löytää ongelmista voimavaroja.

9 AJATUKSIA KOKEMUSASiantuntijuuden JATKOTARKASTELULLE

Eräänä ajatuksena ilmiön tutkimisesta herää se, miten haastavaa on kartoittaa kokemusasiantuntijoiden tarvetta jakaa kokemuksiaan eteenpäin ja miten organisoida näitä mahdollisuuksia. Samalla herää kysymys siitä, miten toteuttaa omakohtaisen tiedon jakamista, kun oleellisena seikkana on myös oman jaksamisen tarkkailu. Sama voimaannuttava asia voi potentiaalisesti myös kuormittaa ja johtaa takapakkiin henkisessä jaksamisessa. Kenties eräänä jatkotarkastelun ideana voisi olla pohtia kokemusasiantuntija-toiminnan kuormittavuutta, vertaistukeaan tarjoavalle yksilölle. Miten kyseinen yksilö voisi tasapainottaa kiinnostuksensa asiantuntijatehtäviä kohtaan ja oman vaihtelevan hyvinvointinsa.

Toinen mahdollinen näkökulma olisi ajatella vertaistoimintaa oppimisen näkökulmasta. Miten halu auttaa toisia muuttuu taidoksi välittää kokemustietoaan eteenpäin. Puhutaan myös ”yhteiskehittämisestä”, liittyen palvelujärjestelmiin ja työyhteisöjen toiminnan parantamiseen. (Rissanen 2015, 124, 190-191.) Kokemusasiantuntijuudelle olisikin luonteenomaista pyrkiä kehittämään itseään kuntoutujien ja ammattilaisten välisenä yhteistyönä.

Osatavoitteena työssäni oli videohaastattelujen myötä levittää tietoa aiheesta Miete ry:n kautta hieman laajemmalle. Miete ry voisi käyttää erilaisia videokoosteita tilaisuuksissaan. Tämä olisi käytännöllinen tapa tehdä nopeasti hahmotettavia tietoiskuja kokemusasiantuntijuuden erityispiirteistä. Mielenterveyskuntoutuja voisi saada esimerkkiä siitä, miten toiminta voisi tukea hänen tilanteensa parantumista. Alamme opiskelija tai työntekijä voi nähdä tässä mahdollisuuden oman työnsä monipuolistamiseen ja uuden tiedon omaksumiseen. Jätän Miete ry:n kanssa mahdollisuuden auki ajatellen tulevia videohaastatteluja. Tämän työn johtopäätösten kannalta haastattelujen sisältö sinänsä on antanut arvokasta tietoa tutkittavasta ilmiöstä.

LOPUKSI

Tämän tekstin kirjoittajan mielestä toimijuus vertaisten hyväksi, omaa hyvinvointia parantaen, on merkittävä esille nostettava seikka. Haastattelutilanteissa sekä koulutustapaamisissa minua puhutteli kyseisten henkilöiden rohkeus kertoa hyvin henkilökohtaisista asioista tuntemattomille ihmisille, sekä miten intensiivisesti läsnäolijat automaattisesti tuntuvat kuuntelevan ihmistä, jonka tiedetään omakohtaisesti kokeneen kyseisiä asioita. Itse koetut positiiviset ja vaikeuksien kautta voittoon-tilanteet rakentavat monille ihmisille sosiaalista pääomaa ja tietoisuutta omista voimavaroista haasteiden edessä. Omien kipeidenkin kokemusten jakamisesta puhuttaessa on mielestäni myös tärkeää konkretisoida yhteisöllisyyttä, ettei se jää vain yhdeksi aikamme muotisanaksi. Koen yhteisöllisyyden olevan olennainen osa vertaisuutta ja kokemusasiantuntijuutta.

On hyvin merkittävää kenelle prosessia suositellaan. Tämän suosituksen tulee myös tapahtua sopivaan ajankohtaan. Toisin sanoen suosittelijan tulee olla henkilö, joka osaa arvioida onko kyseinen henkilö sopivassa henkisessä tilanteessa ottaa tämä haaste vastaan. Kokemusasiantuntijuuden vahvuutena on se, että tässä tapauksessa mielenterveyskuntoutuja pääsee käsiksi toimijuuteen, sen sijaan, että hän olisi ainoastaan toimenpiteiden kohde. Subjektina oleminen on voimaannuttavaa ja toimii nähdäkseni suojaavana tekijänä tuleville mielenterveyden haasteille. Kaiken kaikkiaan mielenterveyskuntoutuja voi kokemusasiantuntijuuden kautta olla tekemässä jotain mielekästä yhteiskunnallisesti ajatellen, hänen ollessaan tavallisen työelämän ulkopuolella. (Hankkila 2012 toim, 98).

Jo vuonna 2007 Rissanen totesi vertaistuen merkityksen kasvaneen 1990-luvulla ja samansuuntaisen kehityksen olevan voimistumassa. (Rissanen 2007, 169). Nämä kokemukset saavat tärkeää painoarvoa, kun näkee niiden olevan tarkkaa reflektiota ja runsaasti aikaa vaatineita prosesseja. Samoin asiantuntijatiedon läsnäolo kuntoutujien tukena antaa painoarvoa tämänkaltaiselle tiedolle. Pidän siis dialogia henkilökohtaisen, reflektoidun

tiedon ja asiantuntijatiedon välillä tärkeänä pohjana kokemusasiantuntijuuden käyttämisessä alallamme. Onkin mielenkiintoista nähdä, miten tämä käytäntö mahdollisesti ottaa lisää jalansijaa yhteiskunnallisessa mielessä. Jo nyt voi huomata termin olevan melko laajalti käytössä eri asiayhteyksissä. Se, että toiminta pohjaa järjestötoimintaan, lupaa mielestäni hyvää maassamme. Vahva järjestötoiminta on monenlaisessa toiminnassa tukeva selkäranka, josta ponnistaa toteuttamaan voimavarojaan. Tämä ilmiö ansaitsisi osakseen enemmänkin virallista painoarvoa. Tämän hetken yhteiskunnallista keskustelua seurattaessa, varsinkin työllisyyspolitiikkaan liittyen, toivoisin, että kokemusasiantuntijuus nähtäisiin potentiaalisena työllisyyttä edistävänä yksilön vahvuutena tulevaisuudessa.

Kiitän Miete ry:tä neuvoista ja käytännön tuesta työtä tehdessäni. Haastatelluille erityiskiitos ajastaan ja rohkeudesta kertoa omista kokemuksistaan.

LÄHTEET

- Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-kustannus. WS Bookwell Oy. Juva.
- Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. Vastapaino. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Beresford, P. & Salo, M. 2008. Kokemuksen muodonmuutos. Mielenterveyden keskusliitto. Kehitys Oy. Pori.
- Hankkila, K. (toim.) 2012. Epävakaudesta elämään. Kokemusasiantuntijat ja ammattilaiset kertovat. Prometheus kustannus Oy. Tallinna.
- Hietala, O. & Rissanen, P. 2015. Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Kokemusasiantuntija – hoidon ja avun kohteesta omien kokemusten jakajaksi sekä palveluiden kehittäjäksi. Kuntoutussäätiö & Mielenterveyden keskusliitto. Unigrafia Oy Helsinki.
- Jouppi, E., Sahamies & K., Vilppolahti, T. 2016. Kokemusasiantuntijuuden hyödyntäminen julkisen sektorin palvelujen kehittämisessä. Tutkimusraportti. Tampereen yliopisto. Hallintotieteet.
- Kallinen, K., Pirskanen, H. & Rautio, S. 2015. Sensitiivinen tutkimuksessa. Menetelmät, kohderyhmät, haasteet ja mahdollisuudet. United Press Global.
- Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. (toim). 2004. Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi.
- Kostiainen, E., Ahonen, S., Verho, T., & Rissanen, P. 2014. Kokemukset käyttöön - Kokemusasiantuntijatoiminnan kehittäminen. THL Työpaperi 2014_036
- Lämsä, A-L (toim.). 2012. Miltä musta tuntuu? Masennus ja siitä toipuminen. PS-Kustannus. Bookwell Oy Juva.

Partanen, A., Moring, J., Bergman, V., Karjalainen, J., Kesänen, M., Markkula, J., Marttunen, M., Mustalampi, S., Nordling, E., Partonen, T., Santalahti, P. Solin, P. Tuulos, & T. Wuorio, S. (toim.). Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015 – Miten tästä eteenpäin? Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpäperi 20/2015. Mieli-ohjelman loppuraportti.

Poutiainen, E., Loisala-Nuotio, A., Ala-Kauhaluoma, M., Mattila-Aalto, M. & Tuusa, M. toim. 2016. Kuntoutus 1/2016. Kuntoutussäätiö. Forssa Print.

Putkonen, H., Tenhovirta, K. & Huttunen M. 2010. Kuiskaa kovaa. Keskustelua psykiatriasta. Prometheus kustannus Oy, Espoo.

Rissanen, P. 2007. Skitsofreniasta kuntoutuminen. Kehitys Oy. Pori

Rissanen, P., Sinkkonen, N., Sohlman, T. & Kurki, M 2012. Kokemusasiatuntijakoulutuksen suositukset. Mielen avain-hanke. Edita.

Rissanen, P. 2015. Toivoton tapaus? Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta. 2015 Kuntoutussäätiön tutkimuksia 88

Saaranen, T. 2014. Kokemuskouluttajakoulutuksen käsikirja. HAMK.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustanneosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M & Hätönen, H 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Fioca Oy. Edita Prima Oy, Helsinki.

Varto, J. 2005. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Kirjayhtymä, Helsinki.